

Deze succesvolle eerste editie laat zien hoe groot de behoefte is aan verbinding, verdieping en samen leren binnen de wondzorg.

”

VOOR U

// 300 zorgprofessionals beoordelen het Noorderwond Congres met een 8,6!

Met veel plezier kijken wij terug op de allereerste editie van het Noorderwond Congres. Samen met ruim 300 deelnemers beleefden we een inspirerende dag vol ontmoeting, nieuwe inzichten en samenwerking binnen de wondzorg.

Het programma bood een afwisselende en inspirerende invulling voor alle deelnemers. Tijdens het congres kwamen uiteenlopende actuele en praktijk-gerichte onderwerpen aan bod, waaronder wondfotografie, necrotiserende wekedelen-infecties, traumawonden, diabetische voetulcera, vaatlijden en revalidatie na amputaties. Experts uit het vakgebied

verzorgden boeiende lezingen over de nieuwste inzichten, ontwikkelingen en behandelmethoden binnen de wondzorg. Hierbij was volop aandacht voor actuele thema's én de praktische toepasbaarheid in de dagelijkse zorg. Daarnaast gingen deelnemers tijdens de praktijk-gerichte workshops actief aan de slag met onderwerpen die

direct toepasbaar zijn binnen de eigen huisartsenpraktijk of zorginstelling. Dit zorgde voor veel interactie, inspirerende gesprekken en waardevolle tips voor in de praktijk.

Ook was er volop ruimte voor kennisdeling en ontmoeting. In interactieve sessies werd casuïstiek besproken en konden zorgprofessionals ervaringen uitwisselen en van elkaar leren. Het congres bood daarmee niet alleen verdieping van kennis, maar ook een mooie gelegenheid om elkaar te

ontmoeten en het netwerk binnen de wondzorg verder te versterken. Op de informatiemarkt presenteerden diverse sponsors innovatieve hulpmiddelen, producten en oplossingen op het gebied van wondzorg. Deelnemers konden hier kennismaken met de nieuwste ontwikkelingen binnen het vakgebied en inspiratie opdoen voor de dagelijkse praktijk. Deze succesvolle eerste editie laat zien hoe groot de behoefte is aan verbinding, verdieping en samen leren binnen

de wondzorg. Dat het congres zo positief is ontvangen, blijkt uit de prachtige beoordeling van een 8,6 door de deelnemers, een resultaat waar we enorm trots op zijn. Dit initiatief werd georganiseerd door het Wond Expertise Centrum van het Rode Kruis Ziekenhuis en was geaccrediteerd voor 5 punten.

Wij bedanken alle sprekers, deelnemers, sponsors en partners hartelijk voor hun enthousiasme, betrokkenheid en bijdrage aan deze bijzondere en succesvolle dag!

8,6

Rode Kruis Ziekenhuis

Beverwijk

“Ik wilde een fitte moeder zijn, dat lukte niet alleen”

Chelsea is met behulp van een maagverkleining 53 kilo afgevallen.

Haar hele leven worstelt ze met haar gewicht. 'Ik sport eigenlijk al mijn hele leven intensief, ik heb een personal trainer en een lifecoach gehad en ik heb afslankpillen genomen en shakes geprobeerd. Dat hielp dan even, maar daarna viel ik weer terug in mijn oude patronen en kwamen er weer kilo's bij.' Chelsea wil een fitte moeder zijn en ging op onderzoek uit. 'Ik deed veel research en kwam zo bij de Nederlandse Obesitas Kliniek (NOK) terecht. Er zijn veel volle mensen in deze wereld die kampen

met problemen. Ik ken ze, want ik had ze ook. Continue gewrichts- en spierpijn en vaak futloos. Die mensen raad ik echt aan om naar NOK te gaan. Ik ben nu 53 kilo afgevallen en een heel ander mens. Ik ben tevreden en blij!

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



Hulp is altijd in de buurt.

Heeft u **hulp of advies** nodig op het gebied van zorg, geldzaken, werk, problemen thuis, eenzaamheid of andere zorgen?

We kunnen u bijvoorbeeld helpen bij:

- Financiële zorgen of schulden
- Ondersteuning bij mantelzorg
- Moeite met het lezen van brieven of formulieren
- Gevoel van eenzaamheid en zoeken naar contact
- Hulp bij het uitwerken van een idee voor uw buurt

Heeft u een korte vraag? Dan helpen we u meteen. Is uw vraag wat ingewikkelder? Dan maken we samen een vervolgspraak.

Onze hulp is gratis en vrijblijvend.

Het Sociaal Team is er voor u!

www.sociaalteambeverwijk.nl
0251 - 50 80 50



Sylta



SOCIUS

wel
zijn
BEVERWIJK



SOCIAAL
team
BEVERWIJK

Orthopedische zorg met aandacht voor de hele patiënt

Pijn bij het lopen, moeite met opstaan of beperkingen tijdens dagelijkse bezigheden: klachten aan spieren, gewrichten en botten kunnen een grote invloed hebben op het leven. Bij de vakgroep orthopedie van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk begrijpen ze dat als geen ander. Of het nu gaat om pijn aan de knie, heup, schouder, rug, hand of voet, of om slijtageklachten, sportblessures of bewegingsproblemen, elke patiënt krijgt hier persoonlijke aandacht. Tom Schoorl is één van de orthopeden in het ziekenhuis.

In het Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk wordt orthopedische zorg altijd integraal aangepakt. "Wij voeren behandelingen al jarenlang uit met een gespecialiseerd team van zorgprofessionals en dat doen we in de veilige setting binnen de ziekenhuis-omgeving," legt Schoorl uit. De orthopeden werken nauw samen met reumatologen, geriateren en revalidatieartsen.

Zo ontstaat een brede en deskundige behandeling, waarbij niet alleen naar de klacht wordt gekeken, maar naar de mens als geheel. "Wij maken voor iedere patiënt een behandelplan op maat," vertelt Schoorl. "Een operatie is niet altijd de eerste stap. Soms is fysiotherapie, meer bewegen of een andere behandeling een betere oplossing."

Patiënt staat centraal, herstel in eigen vertrouwde omgeving

Wanneer een operatie nodig blijkt, staat goede begeleiding centraal. Voorafgaand aan de operatie wordt uitgebreid besproken wat er gebeurt vóór, tijdens en na de ingreep. Patiënten krijgen de tijd en ruimte om vragen te stellen, zodat ze precies weten wat ze kunnen verwachten. Het herstel wordt zoveel mogelijk in de vertrouwde eigen omgeving georganiseerd, en indien nodig wordt een passende herstelplek gezocht.

Regionale samenwerking met gespecialiseerde fysiotherapiepraktijken zorgt ervoor dat het herstel optimaal verloopt. Daarnaast



Orthopeed
Tom Schoorl

kunnen patiënten via de BeterDichtbij-app eenvoudig contact houden met hun orthopeed, waardoor vragen

snel en laagdrempelig beantwoord worden.

Patiënten kunnen zelf ook veel doen om hun herstel te bevorderen. Een goede conditie vóór een operatie helpt om sneller en soepeler te herstellen. Voorafgaand aan de behandeling kan extra bewegen en fysiotherapie het verschil maken. Hoe fitter iemand de operatie ingaat, hoe beter het herstel doorgaans verloopt.

Korte wachttijden en persoonlijke aandacht

Het Rode Kruis Ziekenhuis is een algemene ziekenhuis zijn waar alle specialisten aanwezig zijn. De vakgroep orthopedie bestaat inmiddels uit vier orthopeden. Dankzij deze uitbreiding kunnen patiënten snel geholpen worden en zijn de wachttijden kort.

Toch benadrukt Schoorl "het belangrijkste is goede zorg, persoonlijke aandacht en samen kijken naar wat het beste is voor iedere patiënt. Want in ziekenhuis draait het niet alleen om de orthopedische klacht, maar om de hele mens."

”

Een operatie is niet altijd de eerste stap. Soms is fysiotherapie, meer bewegen of een andere behandeling een betere oplossing.



In het Rode Kruis Ziekenhuis Beverwijk wordt orthopedische zorg altijd integraal aangepakt.



Kijktip: 'Halo, ik heb een trauma'

In 'Halo, ik heb een trauma' delen tieners openhartig hoe hun leven voorgoed veranderde. In de nieuwe EO-serie Halo, ik heb een trauma volgt presentator Anne-Mar Zwart vier tieners die leven met de gevolgen van zo'n ingrijpende gebeurtenis.

Voor Feehaa begon alles bij een barbecue die anders liep dan gepland. Ze liep zware brandwonden op en onderging meer dan 26 operaties in het Kinderbrandwondencentrum Beverwijk. Haar herstel vraagt veel van haar, maar stap voor stap gaat het de goede kant op. Ze heeft maar één doel voor ogen: ooit weer haar viool kunnen vasthouden en spelen.

Scan de QR-code en bekijk de aflevering met RKZ-(oud) collega's Kitty Stoker en Paul van Zuijlen die op NPO Zapp uitgezonden is.



Nieuw laboratorium-informatiesysteem

Sinds maandag 13 april nemen wij ons nieuwe laboratorium-informatiesysteem in gebruik. Dit systeem vormt het hart van ons laboratorium en helpt ons om onze dienstverlening in de toekomst verder te verbeteren.

Onze medewerkers zijn hiervoor uitgebreid getraind.

Toch kan het werken met een nieuw systeem in de

eerste periode wat extra tijd vragen. Hierdoor kan het aantal beschikbare afspraken in de eerste weken beperkter zijn en kan uw afspraak iets langer duren dan u gewend bent.



Oekraïense delegatie bezoekt Brandwondencentrum Beverwijk



Woensdag 1 april heeft het Brandwondencentrum Beverwijk een delegatie uit Oekraïne verwelkomd. De delegatie bestond uit zorgprofessionals die zich richten op de zorg voor oorlogsslachtoffers met ernstige brandwonden. Dit bezoek bood een waardevolle gelegenheid voor kennisdeling over de zorg van brandwondenpatiënten, van de acute behandeling tot langdurige revalidatie.

Paul van Zuijlen, directeur Brandwondencentrum Beverwijk, benadrukte het belang van samenwerking: "Het delen van onze ervaringen en expertise helpt ons om de zorg voor brandwonden-patiënten overal ter wereld te verbeteren. Het is een waardevolle kans om samen te werken en van elkaar te leren."

Revalidatiearts Natasja Jelsma voegde toe:

"De revalidatie van brandwondenpatiënten is een langdurig en intensief proces. We hopen dat de kennis die we vandaag hebben gedeeld, bijdraagt aan de verbetering van de zorg voor patiënten in Oekraïne."

Het was een inspirerend bezoek, en we kijken uit naar de voortzetting van deze waardevolle samenwerking.

Het delen van onze ervaringen en expertise helpt ons om de zorg voor brandwondenpatiënten overal ter wereld te verbeteren.

SC Telstar brengt bezoek aan het RKZ

Voor onze patiënten op de kinderafdeling stond de middag helemaal in het teken van sport, spel en plezier. De spelers namen uitgebreid de tijd om met de kinderen te praten, samen spelletjes te doen, handtekeningen uit te delen en op de foto te gaan. Dat zorgde voor veel enthousiaste reacties, mooie gesprekken en vooral heel veel lachende gezichten.

Even niet bezig zijn met ziek zijn of behandelingen, maar gewoon genieten van een gezellige middag samen, dat maakte dit bezoek extra bijzonder. De aanwezigheid van de spelers bracht zichtbaar veel energie en vrolijkheid op de afdeling.



We kijken terug op een zeer geslaagde middag vol mooie momenten en waardevolle herinneringen. Nogmaals heel erg bedankt aan de voetballers van SC Telstar voor jullie betrokkenheid, enthousiasme en het bezorgen van deze onvergetelijke middag aan onze patiënten.

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



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



Bij Kees Horen staat persoonlijke aandacht altijd centraal.



Wij helpen u met deskundig advies, het zorgvuldig
aanmeten van hoortoestellen die écht bij u passen
en uitgebreide service en nazorg.

Komt u binnenkort vrijblijvend kennis maken?
We kijken naar u uit.



Kees Horen
Dellaertlaan 6
1945 WG Beverwijk
0251-700227
www.keeshoren.nl



'Informatie en advies in **begrijpelijke** taal'

Stel al uw vragen aan een Erfrecht deskundige

Het opstellen van een goed (levens-)testament is **altijd maatwerk!**

Wat kunt u opnemen in een testament?

Hoe kunt u erfbelasting besparen?

Wie mag uw nalatenschap afwikkelen?

Hoe zorgt u er voor dat u niet uw eigen huis of spaargeld als het ware moet 'opeten'?

Wie mag er namens u beslissingen nemen als u dat zelf niet meer kunt?

Begrijpt u wat er precies in úw testament of levenstestament staat?

Zullen wij er samen eens naar kijken?



- ✓ Second opinion
- ✓ Thema-middagen
- ✓ Gratis inloop spreekuren
- ✓ Informatie bijeenkomsten
- ✓ Bezoek aan huis is mogelijk



085 - 4000 900 testamentenerfrecht.nl

Dag van de Zorg

Op 12 mei "de geboortedag van Florence Nightingale" stonden we stil bij de enorme inzet van al onze RKZ-collega's. Iedere dag zetten jullie je met hart en ziel in voor onze patiënten, en dat verdient waardering én een feestje!



In alle vroegte werden collega's verrast met een heerlijke vers gemaakte smoothie van onze keukentoppers. Ook werden zij warm ontvangen door de voorzitters van de Raad van Bestuur, Nadine Vieleers en Mark Wouters, samen met de Verpleegkundige Adviesraad (VAR).



Daarna trok de VAR het ziekenhuis in om de afdelingen te bezoeken met smoothies én een mobiele photobooth. Dat zorgde voor een vrolijke start van de dag, vol lachende gezichten, spontane foto's en mooie momenten samen.



”

Dank aan iedereen die elke dag opnieuw klaarstaat voor onze patiënten en voor elkaar!

Afvallen vraagt méér dan alleen wilskracht

Je hebt álles al geprobeerd. Diëten, sporten, gezonder leven... je bent met volle inzet begonnen, hebt soms zelfs resultaat geboekt. Maar toch komen die kilo's steeds weer terug. Dat is frustrerend, zeker als je weet dat je er alles aan doet. Maar wat als het niet ligt aan een gebrek aan wilskracht, maar aan iets dat veel dieper zit?

Bij NOK Clinics, onderdeel van de Nederlandse Obesitas Kliniek in Beverwijk, weten we dat obesitas niet alleen draait om 'te veel eten'. Het is een complexe, chronische aandoening met uiteenlopende oorzaken. Denk aan genetische aanleg, hormonale schommelingen, slaapgebrek, stress of

medicatiegebruik. En dan leven we ook nog eens in een omgeving die het wel héél lastig maakt om gezonde keuzes te maken.

Vestigingsmanager Daphne Boon zegt hierover: "Veel patiënten hebben meer pogingen gedaan dan je je kunt voorstellen. En toch

blijven de kilo's. Niet door gebrek aan inzet, maar omdat het probleem dieper ligt. Bij NOK Clinics helpen we je op een verantwoorde en gezonde manier afvallen met medicatie. Onder begeleiding van Nederlandse artsen en persoonlijke coaching — online of op locatie — werken we samen aan een blijvend resultaat."

Gezondheid op de eerste plaats

Bij NOK Clinics ontmoeten we elke dag mensen die het echt niet meer weten. Die kampen met serieuze gezondheidsproblemen door hun gewicht. Denk aan hoge bloeddruk, pijnlijke gewrichten of slaapapneu. Voor hen draait het allang niet meer om een maatje minder of het perfecte plaatje. Het gaat om iets veel belangrijkers: weer grip krijgen op hun gezondheid. Daphne: "Een gewichtsverlies van vijf procent is al een enorme winst

voor de gezondheid. Het gaat niet om een zogenaamd ideaalgewicht, maar om minder risico op ziekten en een betere kwaliteit van leven."

Van stigma naar begrip

Juist daarom is het zo belangrijk om de focus te leggen op gezondheid. Want naast hun lichamelijke klachten krijgen veel mensen met obesitas óók te maken met onbegrip. 'Gewoon wat minder eten' is een advies dat mensen met obesitas helaas nog te vaak krijgen. Het suggereert dat overgewicht je eigen schuld is. En dat zorgt voor schaamte, schuldgevoel en een laag zelfbeeld, terwijl juist begrip en goede begeleiding het verschil maken.

Een persoonlijk behandelplan

Wat helpt dan wél? Een behandelplan dat bij jou past. Bij NOK Clinics kijken we niet alleen naar je eetpatroon, maar ook naar stress, slaap, beweging én medische factoren. Soms is leefstijlbegeleiding voldoende. Soms is er ondersteuning met medicatie nodig, zoals semaglutide of tirzepatide. En soms is een maagverkleining de juiste stap. Wat jij nodig hebt, dát staat centraal.

Samen naar duurzame verandering

Afvallen is geen sprint, maar een lange wandeling met hobbels én overwinningen. Het vraagt tijd, toewijding en professionele begeleiding. En dat is precies wat we bij NOK Clinics bieden: persoonlijke aandacht, bewezen methodes en een blik op jouw toekomst.

„ ‘Gewoon wat minder eten’ is een advies dat mensen met obesitas helaas nog te vaak krijgen.

NOK
CLINICS

Meer informatie

Wil je meer weten? Kijk voor meer informatie op www.nokclinics.nl of neem contact op met 088 – 88 32 400.



// Informatieboekje 'Bereid je voor op een noodsituatie'

Een grote stroomstoring, digitale aanval of een overstroming door heel veel regen. In een noodsituatie werken dingen ineens niet meer zoals we gewend zijn. Er is geen stroom, er komt geen water uit de kraan of internet werkt niet. Om mensen daarop voor te bereiden, ontvangen ruim 8,5 miljoen huishoudens het Informatieboekje 'Bereid je voor op een noodsituatie'. Het boekje geeft praktische tips en voorbeelden om het bij een noodsituatie 72 uur thuis vol te houden. Tussen 25 november en 10 januari 2026 valt het boekje in de brievenbus.

Het informatieboekje is onderdeel van de Denk vooruit-campagne. De campagne helpt bij de voorbereiding op 72 uur zonder water, stroom of internet. Want in de eerste 72 uur van een noodsituatie zijn de overheid en hulpdiensten op de plekken waar zij het hardst nodig zijn. Dat doen zij om de crisis snel onder controle te krijgen en mensen in veiligheid te brengen. Ze kunnen niet overal tegelijk zijn. Daardoor zijn de meeste mensen de eerste 72 uur op zichzelf aangewezen. Het informatieboekje helpt je om je voor te bereiden. Dat gaat verder dan een noodpakket samenstellen. Het gaat ook om afspraken maken met de mensen om je heen, zoals je familie en je burens.

Stap 1: Stel een noodpakket samen

Met een noodpakket ben je goed voorbereid om het thuis de eerste 72 uur van een noodsituatie vol te houden. Een noodpakket samenstellen is makkelijker dan je denkt. Sommige spullen heb je mogelijk al in huis: kaarsen, houdbaar eten, een zaklamp met batterijen, een powerbank, een klein EHBO-

setje of een deken. Maar is het genoeg voor 72 uur? Kijk goed naar je eigen situatie en wat je extra nodig hebt: denk aan babyvoeding, medicijnen of eten voor je huisdier. Met de lijst in het informatieboekje stel je makkelijk een noodpakket samen. Lukt het verzamelen van een noodpakket niet alleen? Dan kan je ook samen met familie, je burens of mensen in de buurt een noodpakket samenstellen.

Stap 2: Maak een noodplan

Een noodsituatie is moeilijk te voorspellen. Daarom is het goed als je vooraf hebt nagedacht over wat je doet bij een noodsituatie. Dat kan met een noodplan. Daarin staan duidelijke afspraken met de mensen om je heen, over wat jullie doen. Bijvoorbeeld hoe je elkaar kan bereiken, waar je elkaar ontmoet, wie de kinderen van school ophaalt en wie er extra hulp nodig heeft. Bij het informatieboekje zit een losse kaart waarop je de afspraken uit je noodplan kunt invullen. Ook staat er een voorbeeld van wat je allemaal kan doen als je 72 uur zonder stroom zit.

Stap 3: Praat met elkaar en help elkaar

Mensen kunnen onzeker zijn of bezorgd raken over de gedachte aan een noodsituatie. Of iemand heeft hulp nodig om zich voor te bereiden. Door met elkaar te praten, hoor je hoe anderen ermee omgaan en kun je elkaar helpen. Misschien heeft iemand nog helemaal niet nagedacht over wat te doen en help jij diegene op weg. Of misschien weet jij niet waar je moet beginnen en helpt het als iemand met jou meedenkt. In het informatieboekje staan vragen die je kunt gebruiken om in gesprek te gaan met anderen. Zoals waar heb jij je op voorbereid? Heb je hulp nodig? En waar maak jij je zorgen over?

Ook online en in verschillende talen

Post NL bezorgt de informatieboekjes tussen 25 november en 10 januari bij alle huishoudens in Nederland. Het kan gebeuren dat de overburen het boekje al hebben ontvangen en jij nog niet. Jij ontvangt het boekje dan op een later moment, maar vóór 10 januari 2026.



” Het is goed als je vooraf hebt nagedacht over wat je doet bij een noodsituatie.

Wil je het Informatieboekje nu al lezen? Ga dan naar www.denkvooruit.nl/informatieboekje. Op www.denkvooruit.nl/vertalingen is het informatieboekje ook in andere talen beschikbaar, zoals Engels, Duits, Pools, Frans, Arabisch,

Turks, Chinees en Spaans. Ook zijn er versies in Nederlandse gebarentaal en in makkelijke taal.

De Nationaal Coördinator Terrorismebestrijding en Veiligheid (NCTV) coördineert de Denkvooruitcampagne.

Heb je vragen over de inhoud van het informatieboekje? Kijk dan op www.denkvooruit.nl/vraag-en-antwoord.



SCAN MIJ



Met een noodpakket ben je de eerste 72 uur na een ramp of noodsituatie goed voorbereid. Een noodpakket samenstellen is vaak makkelijker dan je denkt. De meeste spullen heb je waarschijnlijk al in huis. Kijk ook naar je persoonlijke situatie, denk bijvoorbeeld aan babyvoeding, medicijnen en eten en drinken voor je huisdier.

In Nederland hebben we bijna altijd stroom, water en internet. Maar bij een noodsituatie, zoals extreem weer, oorlog of een grote storing, kan dit ineens wegvallen. Hulp kan dan even op zich laten wachten. Daarom is het slim om goed voorbereid te zijn. Dat vraagt actie van iedereen: van de overheid, maar ook van jou en je omgeving. Door je goed voor te bereiden, kun je jezelf én anderen helpen als het nodig is. Op de website denkvooruit.nl en in het 'Informatieboekje: Bereid je voor op een noodsituatie' lees je hoe je dat doet.

Wat jij vandaag doet, maakt ons morgen sterker. Vooruitdenken is geen angstreactie, maar voorkomt juist paniek. Wie voorbereid is, staat sterker, houdt zijn hoofd koel en kan ook iets betekenen voor anderen. En dat begint gewoon thuis: zorg voor een noodpakket, maak een noodplan en praat erover en help elkaar.

Slaapapneu

Slaapstoornissen komen veel vaker voor dan mensen denken", vertelt Kapteijns. "We zagen al jaren dat het aantal slaaponderzoeken in het ziekenhuis bleef stijgen. Daarom openden we in 2021 een gespecialiseerd centrum."

Het Slaapcentrum onderzoekt en behandelt verschillende slaapstoornissen. Toch blijkt in de praktijk dat de meeste patiënten met dezelfde aandoening te maken hebben. "In 98 procent van de gevallen gaat het om slaapapneu", zegt hij.

Wat is slaapapneu?

"Bij slaapapneu stopt de ademhaling tijdens de slaap steeds even, soms langer dan tien seconden", legt Kapteijns uit. "Het lichaam krijgt daardoor minder zuurstof. Dit zorgt voor een stressreactie en dat kan leiden tot klachten zoals een hoge bloeddruk, hartproblemen, diabetes, overgewicht of geheugenproblemen. Meer dan vijftien ademstops per uur kan een aanwijzing zijn voor slaapapneu."

Hoe weet iemand of er sprake is van slaapapneu? Volgens Kapteijns is dat niet altijd duidelijk. "De klachten die bij apneu horen, kunnen ook bij andere aandoeningen passen. Patiënten hebben vaak wel klachten, maar die zijn vrij vaag. Daardoor lopen mensen er soms lange tijd mee door, terwijl dat risico's voor de gezondheid met zich mee kan brengen."

” Het risico op een hartinfarct is maar liefst zes keer hoger bij mensen met slaapapneu.

Herkenbare signalen

Toch zijn er signalen waar je zelf op kunt letten. 's Nachts bijvoorbeeld zwaar snurken, regelmatig wakker schrikken met het gevoel van stikken of wakker worden met een droge mond. Overdag klachten als extreme vermoeidheid, gewrichtspijn, benauwdheid op de borst of stemmingswisselingen. Ook algemene klachten zoals een hoge bloeddruk, verminderd libido of een eerdere beroerte wijzen op een verhoogd risico. Op apneuvereniging.nl staat een vragenlijst om het risico te bepalen.

Diagnose stellen

Het diagnoseproces begint bij de huisarts, die doorverwijst naar een specialist. Volgens

Kapteijns verloopt dat in de regio goed. "Dat komt ook doordat huisartsen positieve verhalen horen van patiënten over het Slaapcentrum. Als mensen zich beter voelen doordat het probleem wordt behandeld, vertellen ze dat natuurlijk graag."

Het Slaapcentrum doet een slaaponderzoek om te bepalen of iemand apneu heeft en hoe ernstig. Het centrum meet ademhaling, zuurstofgehalte, hartslag en snurkgeluid om ademstops op te sporen. Hiervoor krijgt de patiënt een band om de borst en buik, plakkers op de borst en een klein slangetje onder de neus. "Meestal is dit niet de meest comfortabele nacht voor patiënten, maar het geeft wel veel duidelijkheid", zegt Kapteijn. Het aantal ademstilstanden en andere klachten helpt arts en patiënt bij het kiezen van de juiste behandeling.

Alle specialisten onder één dak

In het Slaapcentrum komen alle relevante disciplines samen: cardiologen, psychologen, longartsen, KNO-artsen, kaakchirurgen en slaapcoaches

werken nauw samen om de behandeling soepel te laten verlopen. Patiënten hoeven meestal maar één keer langs te komen voor intake, onderzoek en het starten van de behandeling. Voorheen moesten zij gemiddeld drie tot vijf keer naar de polikliniek voor dezelfde onderzoeken.

"Patiënten ervaren de behandeling als snel en efficiënt", zegt Kapteijns. "Er is één centraal aanspreekpunt, waardoor alles overzichtelijk blijft. Veel begeleiding verloopt digitaal via het Digitaal Gezondheidscentrum. Met deze app kunnen patiënten eenvoudig hun gezondheidsmetingen delen met specialisten, zodat de behandeling goed gevolgd wordt zonder dat er steeds



Longarts
Erik Kapteijns

afspraken op locatie nodig zijn."

Kwaliteit van leven

Kapteijns krijgt enthousiaste reacties. "Iemand zei dat hij zich opnieuw geboren voelde", vertelt hij. "Mensen voelen zich weer fit, hebben meer energie en kunnen weer bij hun partner slapen. Het verbetert de kwaliteit van leven." Veel mensen beseffen pas later dat ze hun gezondheid op lange termijn verbeteren. "Het verlagen van risico's zoals hart- en vaatziekten komt niet meteen in hun gedachten. Wat ze dagelijks merken - beter slapen en meer energie - valt sneller op."

Risico's van slaapapneu

Volgens Kapteijns mogen mensen de risico's niet onderschatten. "Door ademstops krijgt het bloed te weinig zuurstof. Dat veroorzaakt een stressreactie in het lichaam, wat kan leiden tot een grotere kans op hart- en vaatziekten, een beroerte, diabetes, oogproblemen en een trage schildklier. Het risico op een hartinfarct is bijvoorbeeld maar liefst zes keer hoger bij mensen met slaapapneu."

Snurken

Snurken komt op twee manieren voor. Het kan een uiting zijn van slaapapneu, maar ook 'onschuldige' geluidsoverlast voor de partner, terwijl de

snurker er geen last van heeft. Ook hiervoor is vaak een oplossing mogelijk, al vergoedt de verzekeraar dit meestal niet. Is geluidsoverlast het enige probleem? Dan verwijst de huisarts door naar de KNO-arts. Samen met de patiënt overweegt deze bijvoorbeeld een anti-snurkbeugel. Kapteijns raadt af om zelf iets online aan te schaffen. "Een anti-snurkbeugel kan slecht zitten en slijtage aan de kaak-koppen veroorzaken, wat later tot artrose leidt." De behandeling van slaapapneu valt volledig onder de zorgverzekering, benadrukt Kapteijns.

Tips voor een betere slaap

Of iemand last heeft van een slaapaandoening of niet, goed slapen is belangrijk. Het helpt lichaam en hoofd om uit te rusten. Soms lukt slapen niet goed. Dan helpen enkele tips om de slaap te verbeteren. "Rust, reinheid en regelmaat,

het is cliché maar waar", zegt Kapteijns. "Een vast ritme helpt het lichaam wennen aan slapen." Voor het slapen gaan is rust belangrijk. Een boek lezen, een warme douche nemen of naar rustige muziek luisteren helpt. "Veel moderne gewoonten werken tegen de slaap", waarschuwt Kapteijns. "Stop een uur voor het slapen met naar schermen kijken. Dat helpt bij het inslapen."

Vermijd alcohol, cafeïne en zware maaltijden voor het slapengaan. Zorg voor een rustige, donkere slaapkamer met comfortabele temperatuur. "En onthoud: slaap is geen wedstrijd. Word je wakker? Kijk dan niet op de klok. Probeer je te ontspannen en focus op wat wél goed gaat", zegt Kapteijns.

Kijk voor meer informatie over slaapapneu op apneuvereniging.nl.

Behandelingen

Slaapapneu kan op verschillende manieren worden behandeld. De bekendste optie is een CPAP-apparaat, een luchtpomp die de luchtwegen 's nachts openhoudt. Daarnaast zijn er andere behandelingen mogelijk, zoals een kaakoperatie, een gebitsprothese, een slaappositietrainer, een tongzenuwstimulator of een maagverkleining bij mensen met ernstig overgewicht. Welke optie het meest geschikt is, hangt af van de ernst van de apneu en de persoonlijke situatie van de patiënt.

Korte toegangstijden bij de afdeling Radiologie

Patiënten binnen 48 uur geholpen

Met een eenvoudige verwijzing en korte toegangstijden bieden wij alle radiodiagnostiek met aansluitend direct beschikbare verslaglegging en indien nodig interne doorverwijzing vooraanvullende (spoed)zorg.

Op dit moment hebben wij de kortste toegangstijden in Noord-Holland en bieden wij voor MRI-scans extra avondprogramma's. Dit waren in mei de wachttijden:

- Röntgenfoto's op dezelfde dag
- MRI-scan 0-2 dagen
- CT-scan 0-2 dagen
- Echografie 0-2 dagen
- Mammografie 0-2 dagen

Wat heeft de volledig nieuwe gemoderniseerde afdeling Radiologie van het RKZ Beverwijk te bieden?

- Patiënten worden zeer snel en met aandacht geholpen door goed opgeleide en vriendelijke medewerkers
- Kwalitatieve en snel beschikbare verslaglegging door gespecialiseerde Radiologen en Physician Assistant
- Indien nodig directe doorverwijzing binnen ziekenhuis voor aanvullende (spoed)zorg
- Zeer hoge Patiënttevredenheidsscore
- Hoogwaardige, moderne apparatuur op Radiologie en op de SEH, zoals, 4 Röntgenkamers, 2 MRI-scanners, 2 CT-scanners, 4 Echokamers, Mammografie en Mammopunctie kamer, Angio interventie kamer, DXA kamer, Doorlicht kamer





Werken bij het RKZ - méér dan een baan

Het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk is een 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. 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.

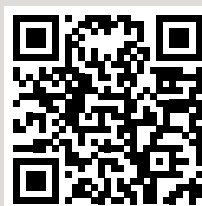
Voor jonge zorg-professionals is er Jong RKZ

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.



We doen het samen.  En dat voel je.

Word ook vriend!

Voelt u zich verbonden met het RKZ?

Dan kunt ook u Vriend worden van het Rode Kruis Ziekenhuis via Stichting Vrienden van het RKZ.

- Particulier, met een eenmalige of periodieke donatie
- Zakelijk, als bedrijfsvriend met bijvoorbeeld adoptie van een wensproject
- Of via een speciale actie, legaat of erfstelling

Meer weten of doneren? Scan dan de QR-code hiernaast. ►



Vrienden
van **RKZ**



Visnetten

Meneer Bussen heeft jarenlang collega's van het ziekenhuis veilig over het water gebracht. Hij werkte als pontbestuurder bij het GVB en was een ervaren schipper. Na zijn pensionering maakten hij en zijn vrouw plannen voor een nieuwe fase in hun leven. Meneer wilde bijvoorbeeld met zijn zelfgemaakte visnetten naar het strand gaan om te kijken wat hij nog zou kunnen vangen.

Maar het liep anders. Kort na hun pensioen kregen beiden lichamelijke klachten. Daardoor kwamen de plannen niet van de grond. Gelukkig hadden ze nog wat tijd samen, maar ruim een jaar geleden overleed zijn vrouw. Dat verlies was zwaar en trok een wissel op zijn gezondheid. Ongeveer in diezelfde periode ontmoetten wij meneer voor het eerst, omdat hij last kreeg van hartfalen. In de maanden erna moest hij meerdere keren terugkomen. Zijn situatie werd steeds ernstiger. De vraag ontstond of er nog wel een

toekomst voor hem was. De artsen vertelden dat zijn hart het niet lang meer zou volhouden. Toch bleek er misschien een kleine kans op een operatie. Zijn situatie werd besproken met een specialistisch ziekenhuis in Nieuwegein. Daar kreeg hij het voordeel van de twijfel. Dat kwam vooral door zijn instelling: zijn hart was zwak, maar zijn karakter niet.

Meneer deed er alles aan om in aanmerking te komen voor de operatie. Hij bleef lopen, staan en oefenen, ondanks de pijn. Hij viel af en werkte hard aan zijn herstel. Uiteindelijk mocht hij komen en werd hij geopereerd. De periode daarna was zwaar. Hij lag zeventig dagen in Nieuwegein door complicaties en heroperaties. Maar meneer Bussen geeft niet op. Ondanks alle tegenslagen knapte hij op. Met een nieuwe hartklep kan hij er weer jaren tegenaan. Toen hij voldoende hersteld was, vroeg hij of hij terug mocht naar Beverwijk

voor het laatste deel van zijn revalidatie. Inmiddels ligt hij alweer enkele weken bij ons. Hij verlangt naar huis. Als hij aan de achterkant over Beverwijk kijkt, ziet hij zijn appartement al voor zich: zijn bank, zijn bed, de plek waar hij jarenlang samen was met zijn vrouw. Daar wil hij heen, en daar is hij bijna. In de afgelopen maanden was het dichtbij en toch zo ver weg.

Meneer Bussen stond voor een moeilijke keuze: legt hij zich neer bij een vroeg overlijden of gaat hij een zwaar en onzeker traject in? Hij koos voor het laatste. Met succes. En misschien, heel misschien, lukt het hem straks alsnog om met zijn visnetten het strand op te gaan.

Hartelijke groeten namens de Geestelijke Verzorging, Ben Rumping

Deze blog is met toestemming van de patiënt gemaakt.

Longpunt Beverwijk

Programma (onder voorbehoud)

Tijd: Woensdag 14.00 - 16.00 uur, zaal open vanaf 13.30 uur

17 juni

Wanneer komt de allergoloog in consult?

Dr. R. Rösken, internist allergoloog-immunoloog ZMC.

30 september

Positieve gezondheid

Corinne van Wijk, medisch maatschappelijk werker RKZ.
Suzanne Peereboom en Sandra Schilder, maatschappelijk werkers bij Socius.

Locatie

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

Meer informatie en/of aanmelden via:

06-45606799 (Toos) of 072-5336395 (Ada)

Beverwijk@longpunt.longfonds.nl

Wij verzoeken u om tijdens deze bijeenkomsten geen geurtjes te gebruiken en vooraf niet te roken.



Strijd mee voor gezonde lucht en gezonde longen

Obesitas Kliniek Beverwijk

Vondsteden 8
1142 LZ Beverwijk
T 020 148 5230
Ma-vr 8.30 - 17.00 uur

Voorlichting Nederlandse Obesitas Kliniek

Locatie Online // Tijd 18.30 - 19.30 uur

De voorlichtingsavonden worden in 2026 georganiseerd op de volgende data:

17 juni, 23 juni, 15 juli, 29 juli, 31 augustus
16 september, 29 september, 14 oktober
28 oktober, 11 november, 25 november
16 december



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.

De voorlichtingsavonden in 2026:

Dinsdag 2 juni, dinsdag 4 augustus, dinsdag 6 oktober en dinsdag 1 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 QR-code.



Rode Kruis Ziekenhuis

Beverwijk

POLIKLINISCHE APOTHEEK RKZ

De Poliklinische Apotheek RKZ is voor iedereen toegankelijk. U kunt bij ons terecht met recepten van de specialist of huisarts én voor zelfzorgmiddelen, advies en hulpmiddelen.



- Groot assortiment geneesmiddelen
- Verbandmiddelen & zelfzorgproducten op voorraad
- Medicatie direct mee na polibezoek of ziekenhuisopname
- Deskundig advies door apotheekteam
- Afstemming met uw eigen apotheek (na toestemming)
- Herhaalservice voor chronische medicatie
- Snelle communicatie via de BeterDichtbij-app.

U vindt ons in de centrale hal van het RKZ.
Wij helpen u graag!

Openingstijden

Ma - vr: 08:00 - 17:30

Za: 08:30 - 17:00

Contact

recepten@rkz.nl

0251-265370



**DE PIJNLIJKE REALITEIT
VAN REUMA**

**JE MOET STEEDS
JE VRIENDINNEN
AFZEGGEN**

ReumaNederland

Steun nu



Samen met u naar de juiste oplossing

- Orthesen en Braces
- Orthopedische schoenen
- Prothesen
- Steunzolen
- Therapeutisch elastische kousen

Bekijk al onze vestigingen
en maak een afspraak

eqwal-ability.nl

We care for all

eqwal.
Ability

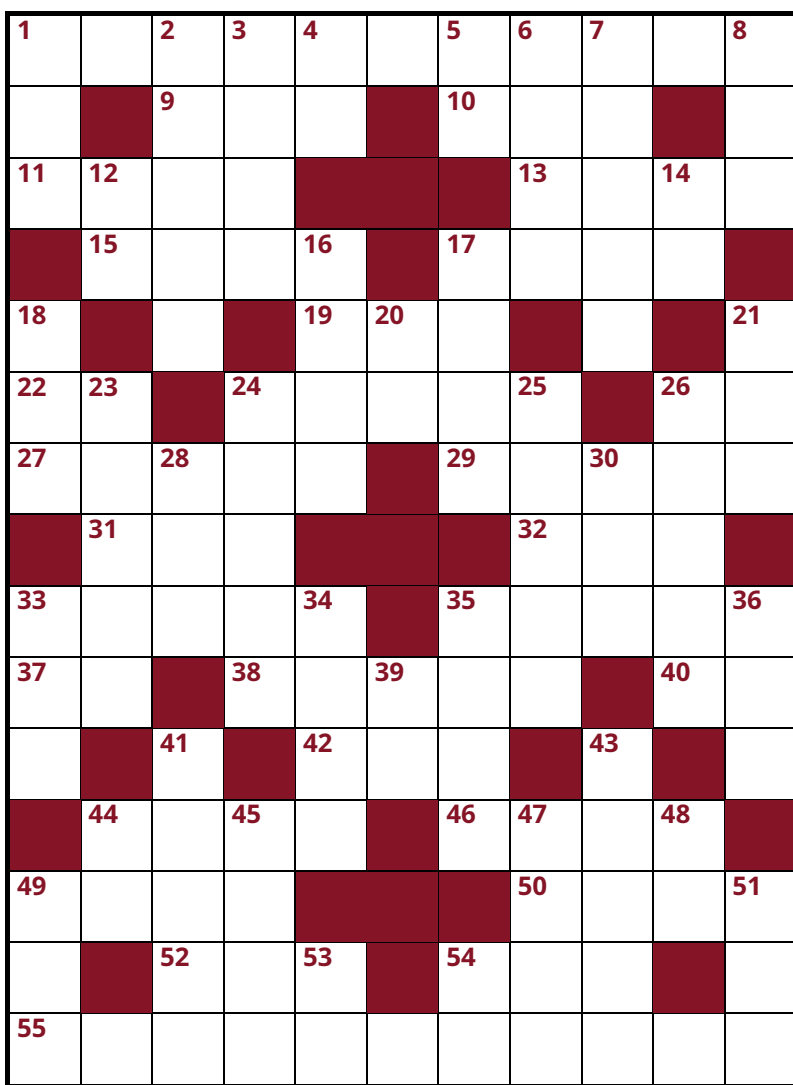
Puzzel mee en win

HORIZONTAAL

1 wrevelig 9 takje 10 voorzetsel
11 politieke partij 13 letsel
15 vragend vnv. 17 intrige
19 Amerika 22 achter 24 deel
v.e. vis 26 rijksuniversiteit
27 Mohammedaanse God
29 ketting 31 vaas 32 Ierse
verzetsgroep 33 ijspunt
35 siersteen 37 radon 38 show
40 lage rivierstand 42 huid
44 vermogend persoon 46 pl.
in Frankrijk 49 deel v.d. voet
50 pl. in Gelderland 52 plechtige
geloofte 54 voorzetsel 55 groots.

VERTICAAL

1 jong dier 2 elk 3 hard geluid
4 karaat 5 luitenant 6 vruchten-
drank 7 kleinste deel 8 wiel
12 vorige week 14 deel v.d.
bijbel 16 soldatenvoedsel
17 slaginstrument 18 erfelijk
materiaal 20 slechthorend
21 vismand 23 Europees
gebergte 24 bosgod 25 kleur
26 oude goudmunt 28 dik en
zwaar 30 brandgang 33 voor
34 uitroep van vreugde
35 gehoorzaal 36 vlekken-
water 39 van een 41 samen
43 riviermond 44 zangnoot
45 vogel 47 vrouwelijk dier
48 Nederlandse Spoorwegen
49 keukenkruid 51 vogelverblijf
53 lengtemaat 54 United Nations.



Vul hier uw oplossing in ►

29	48	2	50	21	40	9	20	24	54	8	52
----	----	---	----	----	----	---	----	----	----	---	----



Heeft u de puzzel opgelost?

Stuur dan uw oplossing (inclusief uw naam, adres en telefoonnummer of email-adres) vóór 29 juli 2026 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

Nicole van der Wielen
Vincentdevriesfoto.nl
jffoto / Loed Veth
Kristol van Diemen
Wouter Keuris fotografie
RKZ Communicatie

Uitgeverij

BCU Zorg BV
T (0512) 55 08 00
E info@bcuzorg.nl

ISSN 2667-2316

Bladmanager

Barbara Verschoor
T 06 455 766 70

Vormgeving

Nanno van Leeuwen

Druk

Mediahuis Noord Leeuwarden

Rode Kruis Ziekenhuis

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

Romige framboos-sinaasappel smoothie met Alpro kwark

Een frisse, romige smoothie met het zachte van frambozen en het zonnige aroma van verse sinaasappel. Perfect als ontbijt, na het sporten of als lichte middagboost.

Ingrediënten (voor 2 glazen)

- 250 g Alpro kwark naturel
- 150 g frambozen (vers of diepvries)
- 2 verse sinaasappels, uitgeperst
- 1 banaan voor extra romigheid
- 1 theelepel honing of agavesiroop (optioneel)
- Een paar ijsblokjes

Bereidingswijze

- Pers de sinaasappels en giet het verse sap in de blender.
- Voeg de frambozen, banaan en de Alpro kwark toe.
- Mix alles tot een gladde, romige smoothie.
- Voeg eventueel honing of agavesiroop toe voor wat extra zoetheid.
- Blend kort met ijsblokjes voor een heerlijk frisse structuur.

Smakelijk eten!





ZorgKlaver Van Thuiszorg tot 24-uurs Wonen en Zorg



Uw Zorg Naar Beter Leven



Samen Maken we het Verschil

Bij Zorgklaver geloven we dat aandacht en betrokkenheid het verschil maken. Daarom zijn wij altijd op zoek naar enthousiaste vrijwilligers die iets willen betekenen voor anderen.

Of het nu gaat om een gezellig praatje, samen een wandeling maken, ondersteunen bij activiteiten of gewoon een luisterend oor bieden – uw tijd en inzet zijn van onschatbare waarde voor onze cliënten en bewoners.

Vrijwilligerswerk bij ZorgKlaver is niet alleen waardevol voor een ander, maar ook ontzettend verrijkend voor uzelf. Samen zorgen we voor mooie momenten, verbinding en een warm gevoel van thuis.

Heeft u interesse om vrijwilliger te worden? Neem dan gerust contact met ons op via info@zorgklaverwonenzorg.nl

Wist u dat ZorgKlaver een volledig zorgaanbod biedt? Van thuiszorg aan huis tot intensieve 24-uurs zorg en begeleiding bij U thuis of in ons ZorgKlaverhuis. In Het ZorgKlaverHuis, woont u in een huiselijke omgeving met persoonlijke aandacht en professionele zorg. Voor onze woonzorglocatie bestaat momenteel een wachtlijst, waarvoor u zich kunt aanmelden.

Heeft wonen in ons zorghuis niet uw voorkeur? Dan biedt ZorgKlaver ook uitgebreide zorg bij u thuis. Van ondersteuning in het dagelijks leven tot intensieve zorgmomenten, ook in de laatste levensfaseleveren wij zorg op maat, zodat u zo lang mogelijk prettig en vertrouwd in uw eigen omgeving kunt blijven wonen.

Kortom Alle zorg onder één dak, of juist bij u Thuis.

Voor meer informatie over onze thuiszorgdiensten kunt u contact opnemen via: info@dezorgklaver.nl of www.dezorgklaver.nl.

Voor informatie over Wonen en Zorg, aanmeldingen voor de wachtlijst of een rondleiding in ons ZorgKlaverHuis kunt u contact opnemen via info@zorgklaverwonenzorg.nl of www.zorgklaverwonenzorg.nl



Uw Geluksbrenger in de Zorg

