

Welkom

Informatiekrant voor gasten van het Spaarne Gasthuis – winter 2016/2017



Kathinka Quakernaat (56) deed mee aan de Nationale Diabetes Challenge:

Ik had een hekel aan lopen

“Ik ben nu op en top fit, heb meer energie, zit veel beter in mijn vel. Dankzij die wandeltraining van het Spaarne Gasthuis voor de Diabetes Challenge weet ik nu hoe lekker lopen is.”

“Vijf jaar geleden lag ik opeens na een hartstilstand in het ziekenhuis. Opeenstapeling van stress, hard werken in ons eigen schoonmaakbedrijf, te hoog cholesterol, hoge bloeddruk en bijna twee pakjes sigaretten per dag. Na een paar dagen zeiden ze: ‘we hebben je bed nodig, naar welk ziekenhuis wil je?’ Ik was in dat ziekenhuis al vanaf mijn tiende patiënt met diabetes 1. Dat was heel naar. Ik koos het Spaarne Gasthuis, lekker dichtbij. En daar heb ik geen moment spijt van. Hier voel ik me welkom, voel me weer mens, geen nummer.”

Nu of nooit

Door nauwelijks kunnen werken, medicijnen en stoppen met roken, zat er in no time twintig kilo

aan. Dat bewegen goed zou zijn wist ik wel. Twee keer per week zwemmen, een keer yoga. Maar lopen was niets voor mij. Van huis naar de auto vond ik wel genoeg. Op een consult bij internist Arntzenius en diabetesverpleegkundige Nel Warnink besloot ik te gaan afvallen en zag ik die folder over de wandeltraining. Fantastisch initiatief van diabetesverpleegkundigen Brenda Scharrenberg en Else Korpershoek. De combinatie wandelen en afvallen vonden ze allemaal wat veel, maar ik zei: het is nu of nooit!”

Wandeltraining onder begeleiding

“Ik kwam in beweging: elke week, zestien weken lang, wandelen met een vaste groep, onder begeleiding van enthousiaste, motiverende artsen, fysiotherapeuten, diëtisten, diabetesverpleegkundigen en een hond. Heel gezellig! Zelf twee keer per week oefenen. Mijn benen deden door vaatproblemen in het begin flink pijn, langzaam kwam de pijn steeds later.

Het lopen ging steeds beter, van 3,5 km/uur naar 5 km/uur. Ik ben achttien kilo afgevallen, spuit minder insuline, voel me fitter, energiever.”

Samen lopen

“Voor de Challenge liepen we drie avonden tien kilometer in de buurt en tot slot de landelijke afsluiting bij Paleis ‘t Loo in Apeldoorn. De eerste avond verrasten mijn man en zoon me door mee te lopen. Ik had nog niet meer dan zeven km gelopen, dus ze waren bang dat het teveel zou zijn. Maar het lukte. Net als de andere avonden. En de laatste dag in Apeldoorn was fantastisch. Daar liep ik samen met mijn man, kinderen, aanhang, onze groep en zo’n 3000 anderen. Zo gaaf! Wat was ik trots! Op mezelf en op al die anderen die de Challenge volbrachten. Op naar de volgende Challenge, wie weet wel twintig kilometer....”



De kunst van het ontvangen

Geestelijk verzorgers begeleiden patiënten bij vragen over levensbeschouwing, zingeving en acceptatie.
[Lees meer op pagina 2](#)



Meer mogelijk met mijnspaarnegasthuis.nl

Met het vernieuwde patiëntenportaal houden patiënten de regie in eigen handen.
[Lees meer op pagina 2](#)



Nieuw: Eerste hartlonghulp in Haarlem Zuid

Eén team voor patiënten met acute klachten aan het hart en/of de longen.
[Lees meer op pagina 3](#)



De kunst van het ontvangen

Onze geestelijk verzorgers bieden patiënten begeleiding en ondersteuning bij vragen over levensbeschouwing, zingeving en acceptatie. Waar geestelijk verzorger Petra Renes vooral blij van wordt: “Als ik in een gesprek zo ontspannen kan zijn, dat ik kan ontvangen wat er van de ander komt. Ik gun iedereen om daar open voor te kunnen staan, want je krijgt altijd iets terug. Dat geeft energie.”

“Ik ga ‘s ochtends naar een afdeling waar ik gevraagd ben. Iemand die op een operatie ligt

te wachten. Iemand die ergens over piekert. Ik ben ook zo weer weg als er toch geen behoefte blijkt te zijn. Vaak ben ik ook ongevraagd heel welkom. Niemand komt voor een levensvraag naar het ziekenhuis, maar er zijn mensen die met een gebroken enkel plots helemaal uit balans zijn en vragen: waarom overkomt mij dit?”

Reizen in gedachten

“Er zijn hier veel oudere mensen. Zo was ik een keer bij een meneer van 90. Verre blik. Hij bleek zeeman geweest. Nu waren het zijn laatste dagen. Over de dood hebben we het niet gehad. Hij nam me mee op zijn reizen over zee. Soms krijg je een gesprek met iemand na even oog-

contact op de gang. Soms zit ik bij een stervende patiënt. Er komt geen bezoek. Dan ben ik er gewoon, aandachtig aanwezig.”

Vertrouwen krijgen

“Ik ben telkens weer benieuwd naar wat de persoon tegenover me beweegt. Bijzonder hoeveel vertrouwen wij krijgen van patiënten. Ik zie het gesprek als een ruimte die we samen betreden. Mijn predikantschap zet ik alleen in als dat de patiënt helpt zijn of haar verhaal te vertellen. Ik focus me op wat iemand hier en nu nodig heeft om hier ‘heelhuids’ doorheen te komen.”

Meer mogelijk met mijnspaarnegasthuis.nl

Patiëntenportaal mijnspaarnegasthuis.nl is vernieuwd. “Je kunt er nu nog meer mee”, zegt Freekje Savenije, lid van de gebruikersgroep die een belangrijke rol speelde in de ontwikkeling ervan. De groep is tevreden met het resultaat: een handige, gebruiksvriendelijke én veilige website die de patiënt meer betreft bij zijn zorgproces.

Patiënten kunnen met het vernieuwde portaal nog meer zelf doen en zo de regie in eigen handen houden. Marco Janszen van de gebruikersgroep vindt dit een grote verbetering: “Je kon al berichten uitwisselen met je zorgverlener, uitslagen van onderzoeken inzien en beperkt afspraken maken, maar nu kun je ook je allergie-informatie bijwerken, vragenlijsten invullen en via een app op je telefoon inloggen in je online medische dossier.” “Het kunnen teruglezen van de bezoeksamenvatting vind ik een enorme toevoeging”, vult Freekje aan. “Ik vind het prettig om na mijn bezoek aan de specialist nog eens door te kunnen lezen wat er is afge-

sproken. Ik kom zo ook beter voorbereid op een volgende afspraak.”

Nieuw uiterlijk

Een andere grote aanpassing is de ‘look & feel’. Het ontwerp is overzichtelijker geworden. “De grote knoppen op de homepage zijn erg handig”, zegt gebruiker Anne Knip-Hilton. “Je krijgt meteen de belangrijkste links duidelijk in beeld, dat was in de vorige versie niet.”

Wensenlijst

De gebruikersgroep bestaat uit zes mensen die onder behandeling zijn of zijn geweest in het Spaarne Gasthuis. Zij denken mee over verbeteringen van mijnspaarnegasthuis.nl en testen wijzigingen. De input en mening van de groep weegt zwaar. Ook na deze verbeterslag blijft de gebruikersgroep betrokken, er blijft immers altijd nog wat te wensen over. Het uitbreiden van online afspraken maken staat bijvoorbeeld hoog op de wensenlijst van de groep. “En hoe mooi zou het zijn als bepaalde afspraken via beeldverbinding kunnen, voor de patiënt gewoon vanuit huis? Dat lijkt mij een geweldige ontwikkeling!” aldus Freekje.



Al meer dan 25.000 patiënten maken gebruik van mijnspaarnegasthuis.nl. De nieuwe campagne ‘Thuis in uw dossier’ moet nog meer mensen interesseren.

Nieuws

Kwaliteit en veiligheid volgens NIAZ



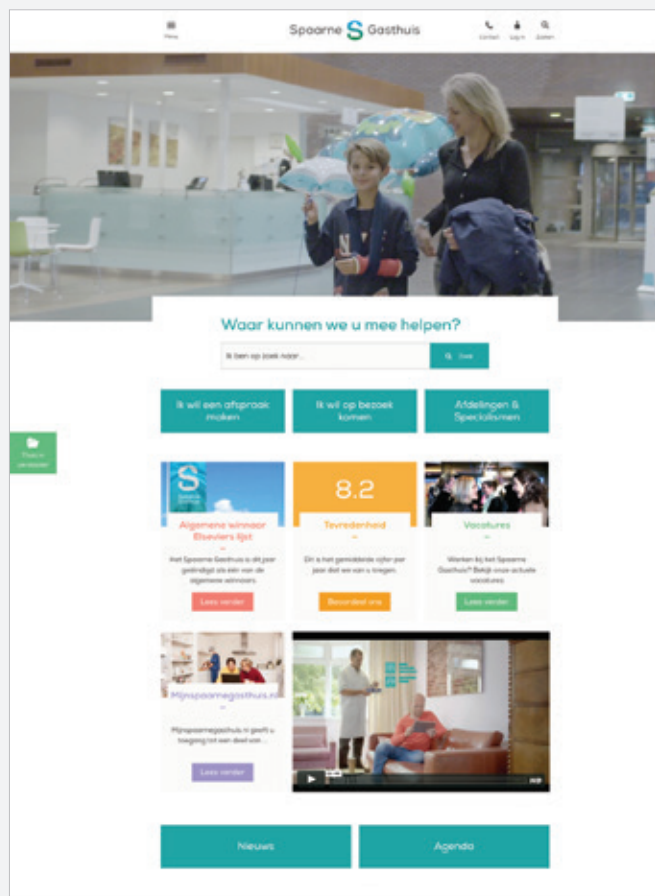
NIAZ toetst of ziekenhuizen patiënten de juiste kwaliteit en veiligheid bieden. Op 6 december kreeg het Spaarne Gasthuis de NIAZ-accreditatie. Het betekent dat de kwaliteit en veiligheid op orde is en dat we die doorlopend onder de loep nemen en (verder) verbeteren. Eerder al hadden zowel Kennemer Gasthuis als Spaarne Ziekenhuis dit belangrijke 'keurmerk'. Onafhankelijke auditoren van NIAZ liepen in oktober een week lang mee in het ziekenhuis. Ze keken mee bij consulten en behandelingen, spraken met medewerkers en specialisten, bekeken protocollen enzovoort.

Is uw zorg verzekerd?

Overweegt u over te stappen naar een andere zorgverzekeraar? Ga dan ook goed na of wij voor 2017 een contract met die verzekeraar hebben gesloten. Deze informatie vindt u op www.spaarnegasthuis.nl of de website van de verzekeraar. Let op: we hebben géén contract voor de ZEKUR-polis van VGZ. Heeft u zo'n polis? Dan moet u een deel van de zorg die u van ons ontvangt zelf betalen. Blijft u graag bij ons komen? Dan raden wij u aan om voor 2017 te kiezen voor een uitgebreider pakket bij VGZ óf een andere zorgverzekeraar. Wilt u geen andere zorgpolis? Ga dan bij uw verzekeraar na met welke ziekenhuizen er voor 2017 een contract is afgesloten voor de ZEKUR-polis.

Nieuwe website

Het Spaarne Gasthuis heeft een nieuwe website. Neem een kijkje op www.spaarnegasthuis.nl.



Nieuw: Eerste hartlonghulp in Haarlem Zuid

"Symptomen van het hart en de long lijken op elkaar," vertelt longarts Dominic Snijders. "Bijvoorbeeld kortademigheid of pijn op de borst. Vaak heeft een hartpatiënt ook longproblemen of andersom. Op de nieuwe Eerste hartlonghulp (EHLH) werken we als hart- en longteam samen zodat we patiënten met deze klachten beter en sneller kunnen helpen."

In januari 2017 opent de Eerste hartlonghulp in Spaarne Gasthuis Haarlem Zuid. Het is een nieuwe afdeling waar cardiologen en longartsen nauw samenwerken en één team vormen voor patiënten met acute klachten aan het hart en/of de longen. Jon Funke Küpper, cardioloog: "Het bundelen van de krachten is een van de initiatieven van het ziekenhuis om na de fusie de zorg zoveel mogelijk te verbeteren."

Sneller beter beeld van hart en longen

Vanaf januari 2017 kunnen patiënten met een verdenking op een hart- en/of longprobleem op de EHLH in Haarlem Zuid terecht. Afhankelijk van het ziektebeeld onderzoekt een cardioloog en/of longarts de patiënt en waar nodig behandelen ze de patiënt samen. Van alle patiënten worden het hartritme, de bloeddruk en zuurstofsaturatie tijdens de observatie bewaakt. Snijders: "We doen verschillende long-, hart- en bloedonder-

zoeken om binnen een aantal uur een goed beeld van de toestand van het hart en de longen te krijgen. Hierdoor weten we veel sneller wat de patiënt mankeert en wat er verder moet gebeuren. De meeste patiënten kunnen na onderzoek met een behandelplan naar huis. Een deel van de patiënten nemen we voor verder onderzoek en behandeling op op de afdeling cardiologie, longgeneeskunde of op een afdeling van een ander specialisme. Overigens zijn ook de verpleegafdelingen cardiologie en longgeneeskunde voor een deel geïntegreerd. Een grote verbetering voor onze patiënten, maar ook voor onszelf. We profiteren op deze manier van elkaars kennis en kunde."

De Eerste hartlonghulp heeft zestien bedden en is 24 uur per dag open. Voor een bezoek aan de polikliniek longgeneeskunde of cardiologie kunnen patiënten op alle locaties van het Spaarne Gasthuis terecht.

Identificatieplicht: óók voor kinderen onder de 14 jaar

In Nederland geldt een identificatieplicht in de zorg. Dit betekent dat iedereen zich in het ziekenhuis altijd moet kunnen identificeren. Dat kan met een geldig paspoort, rijbewijs of Nederlandse identiteitskaart. Deze identificatieplicht geldt óók voor kinderen onder 14 jaar, omdat zij vanaf 2012 niet meer bijgeschreven kunnen worden in het paspoort van ouders. Het ziekenhuis is wettelijk verplicht de identiteit van patiënten te controleren. Acute hulp wordt uiteraard altijd geleverd, met of zonder identificatie. Na de acute hulp heeft u veertien dagen de tijd uzelf alsnog te identificeren bij de receptie van ons ziekenhuis. Voor pasgeborenen geldt ook een meldingstermijn van maximaal veertien dagen. Meer informatie: www.rijksoverheid.nl.

Onze voorlichtings- bijeenkomsten

Haarlem

Bevallen thuis of in het ziekenhuis
10 januari, 7 februari, 7 maart

Informatie over borstvoeding
9 januari, 27 februari

**Borstprothese informatie-
centrum**
18 januari, 15 februari, 15 maart

Hoofddorp

**Bevallen met verloskundige
en gynaecoloog**
10 januari, 9 februari, 14 maart

Omgaan met fibromyalgie
12 januari, 9 februari, 9 maart

Diabetes informatie post
19 januari, 16 februari,
16 maart

**Vragenuurtje en oogdruppels-
instructie voor mensen met
glaucoom**
25 januari

**Inloopuur chronische
rugklachten**
25 januari, 22 februari, 22
maart

Informatie en aanmelden

Kijk voor een compleet overzicht
en meer informatie op
www.spaarnegasthuis.nl.

No-show tarief

Kunt u niet op uw afspraak komen? Geef dit dan minimaal
24 uur van te voren door. Het kan zijn dat u anders een factuur
van € 45 krijgt.

Waarom een no-showtarief?

Helaas komt het regelmatig voor dat patiënten zonder bericht weg-
blijven voor een afspraak op de polikliniek. Dat kost het ziekenhuis
niet alleen geld, maar ook tijd die niet benut kan worden voor andere
patiënten. Door op tijd vrijgekomen plekken te gebruiken voor andere
patiënten voorkomen we onnodige wachtlijsten. In Hoofddorp en
Heemstede was er al enkele jaren een no-showtarief. Het aantal
'no shows' bij de poliklinieken daalde hierdoor met 30 tot 40%.

Kunnen we u herinneren aan uw afspraak?

Als uw mobiele nummer of e-mailadres bekend is, krijgt u als
geheugensteuntje per e-mail of sms een herinnering aan uw af-
spraak. De afspraak kan dan tot 24 uur van tevoren worden afge-
zegd. Wilt u gebruikmaken van de herinneringsservice? Loop dan
bij uw eerstvolgende bezoek even langs de receptie om uw gegevens
door te geven. U kunt ook bellen met (023) 224 0200.

Belt u al naar (023) 224 0000?

Dit is sinds april 2016 het nieuwe telefoonnummer van het Spaarne
Gasthuis. Belde u de afgelopen tijd nog het oude nummer, dan werd
u doorgeschakeld. Die doorschakeling stopt op 1 februari. Belt u
daarna nog het oude nummer? Dan hoort u het nieuwe nummer en
wordt de verbinding verbroken. Zet nu dus alvast het nieuwe nummer
in uw telefoon! De directe nummers van de poliklinieken vindt u op
onze website.



Sms 'Spaarne' naar
3669 en doneer € 3,-

Geef om elkaar, geef voor elkaar

Om het verblijf in ons ziekenhuis
een beetje aangenamer te maken,
is de Stichting Vrienden van het
Spaarne Gasthuis een campagne
gestart om geld in te zamelen.
Het geld gebruiken we bijvoorbeeld
voor een kindvriendelijke behandel-
kamer, sfeervolle bevalsuites,
handmassages en een daktuin
voor oncologiepatiënten. Extra's

waar het Spaarne Gasthuis zelf de
middelen niet voor heeft, maar die
donateurs van de Vrienden mogelijk
maken. De campagne 'Geef om
elkaar, geef voor elkaar' roept
iedereen op om in actie te komen.
Dat kan heel eenvoudig met een
sms aan 3669. Meer informatie:
www.spaarnegasthuis.nl/vrienden

Waar zijn we te vinden?

**Spaarne Gasthuis
Haarlem Noord**
Vondelweg 999
2026 BW Haarlem
T (023) 224 0000



**Spaarne Gasthuis
Haarlem Zuid**
Boerhaavelaan 22
2035 RC Haarlem
T (023) 224 0000



**Spaarne Gasthuis
Heemstede**
Händellaan 2a
2102 CW Heemstede
T (023) 224 0000



**Spaarne Gasthuis
Hoofddorp**
Spaarnepoort 1
2134 TM Hoofddorp
T (023) 224 0000



Naast deze vestigingen zijn er ook poliklinieken in Hillegom en
Nieuw-Vennep en een dialysecentrum/polikliniek in Velsen-Noord.
Alle telefoonnummers vindt u op onze website www.spaarnegasthuis.nl.
Blijf op de hoogte van het Spaarne Gasthuis via [f](#) [t](#) [You Tube](#)

Spaarne  Gasthuis

Colofon Welkom is een uitgave van het Spaarne Gasthuis en verschijnt 4 keer per jaar
in een oplage van 6.000 stuks. **Redactie** afdeling communicatie Spaarne Gasthuis
Vormgeving Koeweiden Postma en BuroJan **Fotografie** Mark van den Brink, Frank van Beek,
DigiDaan, Jean-Pierre Jans, Rogier Veldman. **Druk** Drukkerij Manuel, Vaassen.