

Welkom

Informatiekrant voor gasten van het Spaarne Gasthuis – winter 2018/2019



Patiënt en geriater: een vertrouwd gevoel

Anne Schoo (82) werd begin dit jaar door haar huisarts doorverwezen naar dr. Kees Kalisvaart, klinisch geriater bij het Spaarne Gasthuis. “Een hartstikke leuke dokter. Daar kon je nog eens een keertje wat zeggen dat je normaal niet zegt. Daar kon ie wel om lachen”, aldus Anne. En juist dit gevoel is ontzettend belangrijk in de band tussen patiënt en geriater.

Kees Kalivaart: “Geriatrische patiënten hebben vaak een lange en ingewikkelde voorgeschiedenis. Ze zijn kwetsbaar en beleven bepaalde kwalen anders dan de gemiddelde patiënt. Daarnaast zijn er patiënten met dementie, die het lastig vinden om symptomen te beschrijven. Het is voor hen belangrijk om te weten dat ze alles kunnen zeggen. Als geriater doe je zowel lichamelijk als geestelijk onderzoek. Een patiënt kan op een van beide of op allebei die gebieden klachten hebben.”

Balans

Het stellen van een diagnose is voor de geriater een vak apart. “Waar ligt het aan? Is dit een gevolg van wat de patiënt heeft, of zijn het bijwerkingen van de verschillende medicijnen? Of is er iets nieuws aan de hand? Dat kan natuurlijk ook. Het is voor mij als geriater dan een soort puzzel om te kijken waar we wat aan kunnen doen. In het geval van Mevrouw Schoo zijn we begonnen met speciale voeding en het afbouwen van bepaalde medicijnen. Het is dan zoeken naar de balans tussen afbouwen en toch een prettige manier van leven kunnen garanderen.”

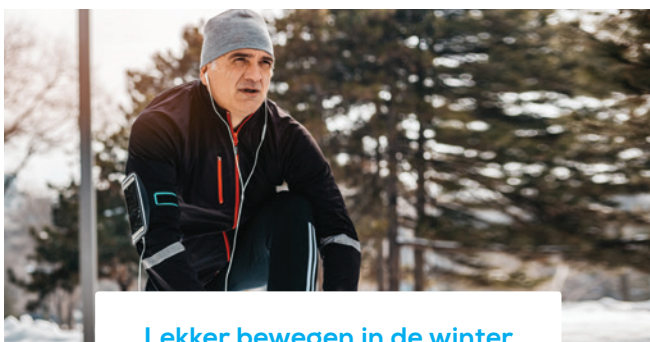
Stoppen

Daarnaast had dr. Kalisvaart nog een advies. Anne: “Ik rookte al vanaf mijn 14 jaar. Op aanraden van dr. Kalisvaart ben ik begin dit jaar gestopt.” Na 68 jaar was stoppen voor Anne uiteindelijk simpel. “Op een gegeven moment

dacht ik: weg met die sigaretten; klaar!” Deze nuchtere aanpak typeert mevrouw Schoo. Dat beaamt ook haar dochter, Jannie Smits. “Dat doet ze met alles. Ze dronk vroeger best wat en van het ene op het andere moment komt ze er niet meer aan.” Jannie was bij elke afspraak van haar moeder aanwezig. Kees Kalisvaart: “Haar dochter is er altijd bij. Je kunt zien dat ze bezorgd is en duidelijk van haar moeder houdt.”

Streefgewicht

Anne kreeg speciale voeding om bij te komen en is inmiddels op gezond gewicht. “Eerst kwam elke week de diëtiste langs om te kijken of ik was aangekomen. Nu komt ze niet meer; ze ziet dat het goed gaat. Kijk, ik ben maar klein. Ik weeg nu 50 kilo en dat is mijn streefgewicht.” Op de vraag of ze nog iets speciaals doet om op gewicht te blijven, antwoordt ze: “Helemaal niks. Ja, lekker veel chocola eten. Heerlijk!”



Lekker bewegen in de winter

Waar moet u rekening mee houden als u buiten in de kou wilt sporten? Fysiotherapeut Rein Schene geeft zijn beste tips.
[Lees meer op pagina 2](#)



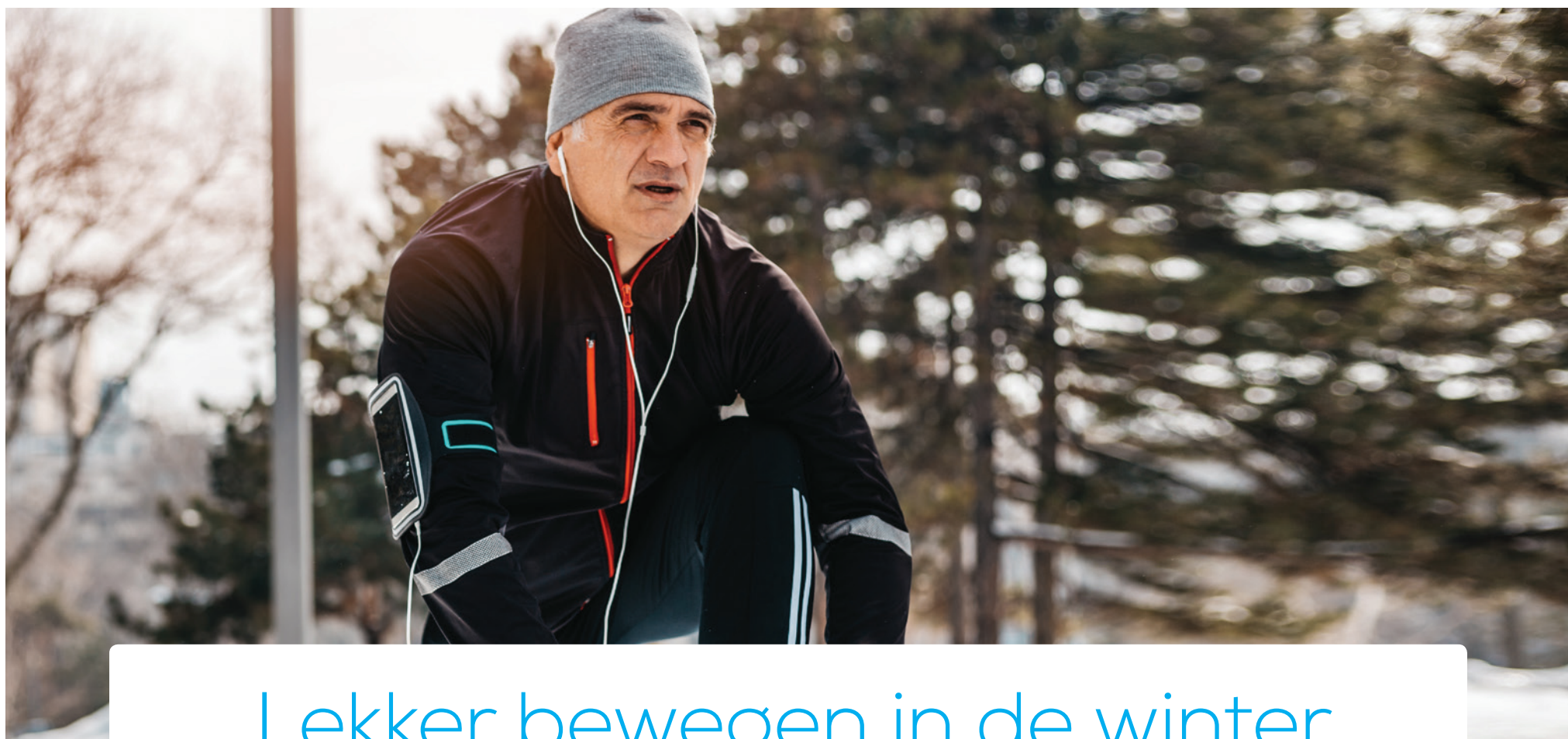
Hoe heilig is de schijf van vijf?

Is de schijf van vijf voor iedereen genoeg? Diëtisten Charlotte Koops en Nikita Buijs vertellen over individueel dieetadvies.
[Lees meer op pagina 2](#)



Alles over coeliakie

Eén procent van de Nederlanders heeft coeliakie. Wat is coeliakie en wat doe je eraan? MDL-arts Tessa Uiterwaal vertelt.
[Lees meer op pagina 3](#)



Lekker bewegen in de winter

Ook als het buiten koud is, kun je nog prima buiten sporten. Maar je moet wel rekening houden met een aantal factoren, zodat je veilig en prettig actief kunt zijn. Dat geldt voor zowel gezonde mensen als voor patiënten met bijvoorbeeld astma of hartklachten.

We zijn geneigd om tijdens de winterperiode met een beker warm drinken op de bank te zitten in plaats van actief bezig te zijn in de buitenlucht. Toch is het juist goed om ook op winterse dagen erop uit te gaan en te bewegen. “In de winter kun je heel goed buiten sporten”, vertelt Rein Schene, fysiotherapeut in het Spaarne Gasthuis en ervaren buitensporter. “Waar je wel rekening mee moet houden in deze periode zijn de temperatuur, de windsnelheid en de luchtvochtigheid. Daarnaast is het minder lang licht en heb je kans op gladheid door natte bladeren of opvriezing. En het is belangrijk dat je de

balans houdt tussen wat je doet en wat je lichamelijk aankunt. Als die balans goed is, hoef je echt niet te wachten tot het weer lente wordt.”

Goede voorbereiding

De duur en intensiteit van de inspanning moeten in balans zijn met je lichamelijke gesteldheid. Schene: “Wie gezond is, kan extremere omstandigheden goed aan. Maar bijvoorbeeld long- en hartpatiënten wordt aangeraden om bij temperaturen lager dan 5 graden en hoger dan 25 graden de inspanning laag te houden. Voor patiënten is de mate van inspanning maatwerk, waarbij het advies van de behandelend arts belangrijk is. Die kent de patiënt goed en kan aangeven op welke symptomen de patiënt moet letten bij toename van belasting.” Schene heeft enkele tips. “Waar alle sporters rekening mee moeten houden is de juiste ademende kleding. Begin de warming-up binnen om vast goed door te warmen. Na het sporten even ‘uitzweeten’ en daarna pas douchen. Ga je

achteraf nog wat drinken, neem dan een droog shirt mee. En napraten in de kou kun je ook beter niet doen vanwege het afkoelen.”

Klachten door afkoeling

Voor patiënten zijn er nog wat extra aandachtspunten. “Sommige longpatiënten kunnen door koudere lucht meer gaan kuchen, hartpatiënten kunnen sneller kortademig worden of een druk op de borst ervaren. Kortademigheid voelt benauwd; snel ademen is echter een normaal effect van inspanning. Zolang je nog door je neus kunt ademen, is de inspanning meestal niet te hoog. De neus verwarmt lucht die je inademt, de mond veel minder. Een sjaal voor het gezicht kan ook helpen. En voor iedereen geldt kouder wordende vingers en tenen als waarschuwing. Schaatsers moeten oppassen dat zij niet te veel afkoelen bij de koek & zopie. En een goede graadmeter voor de juiste inspanning is dat je tijdens die inspanning steeds een gesprek kunt voeren.”

Hoe heilig is de schijf van vijf?

Diëtisten Charlotte Koops en Nikita Buis vinden de schijf van vijf zeker nuttig, maar patiënten kunnen een aanvulling vaak goed gebruiken.

“Gezonde voeding is belangrijk, maar kijken naar wat een patiënt nodig heeft om beter te worden is misschien nog wel belangrijker. Vaak zijn dat voldoende eiwitten, calorieën en beweging. Elk ziektebeeld vraagt om een eigen dieetadvies. Daar zorgen binnen het Spaarne Gasthuis 14 diëtisten voor. Voor goed herstel is meer focus op voeding belangrijk.”

Niet altijd binnen de schijf

“De schijf van vijf en de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid brood, melk en groente die elke doelgroep nodig heeft, zijn de vertolking van richtlijnen voor goede voeding”, vertelt Koops. “Voeding in het ziekenhuis moet hier natuurlijk niet mee botsen, maar patiënten eten vaak minder, terwijl tijdens een opname vaak anderhalf keer meer nodig is aan voedingsstoffen vergeleken met iemand die fit is. Vooral extra eiwitten zijn

belangrijk, omdat ziekte invloed heeft op spierweefsel. Dan zijn eiwitrijke maaltijden die zuivel, vlees, vis, kaas, vegetarische vleesvervangers of sojaproducten bevatten soms niet genoeg.” Buis: “De voeding van de patiënt wordt dan aangevuld met extra eiwitrijke producten. En die vallen niet altijd binnen de schijf van vijf. En naast juiste voeding is waar mogelijk beweging natuurlijk ook erg belangrijk.”



Obesitaschirurgie (bariatrie) als nieuw specialisme

Het Spaarne Gasthuis heeft er sinds eind 2018 een nieuw specialisme bij: overgewichtschirurgie, ook wel obesitaschirurgie genoemd. Dit specialisme komt, inclusief de artsen en het team, uit het Slotervaart Ziekenhuis.

Overgewichtschirurgie (bariatrie) houdt zich bezig met de oorzaken, preventie en chirurgische behandeling van zwaarlijvigheid of obesitas. Obesitas betekent dat je ernstig overgewicht hebt en dat dit gewicht een nadelige invloed heeft op je gezondheid. Vaak gaat obesitas samen met diabetes, hoge bloeddruk, slaapapneu (een tekort aan zuurstof tijdens het slapen), hoog cholesterol en andere gezondheidsklachten. Het specialisme is gevestigd in onze locatie Hoofddorp, bij de polikliniek chirurgie.

De chirurgen en het team verzorgen maatwerk dat is gericht op ieders persoonlijke probleem en omstandigheden. Chirurgen Arnold van de Laar, Sjoerd Bruin, Maurits de Brauw en Yair Acherman zijn gespecialiseerd in (kijk)operaties tegen overgewicht. Daarnaast bestaat het team uit internisten, anesthesisten, diëtisten, psychologen en gespecialiseerd verpleegkundigen. Zij bieden volledige screening voor de operatie en de benodigde zorg tijdens en na de operatie. De jaarlijkse nacontrole loopt tot minstens vijf jaar na de operatie.

Wilt u meer weten over deze behandeling van obesitas? Neem dan contact op met de polikliniek: (023) 224 0230 of stuur een e-mail naar bariatrie@spaarnegasthuis.nl.

Vrouw & Kind centrum is vernieuwd

In januari 2019 opent het Spaarne Gasthuis, na een grondige verbouwing, het nieuwe Vrouw & Kind centrum in Haarlem Zuid.

In het Vrouw & Kind centrum zitten de kinderafdeling en de geboortezorg (een combinatie van verloskunde en de neonatologie-afdeling) dicht bij elkaar. Gynaecologen, verloskundigen, kraamzorg en kinderartsen werken daar intensief samen aan goed op elkaar afgestemde zorg.

Gezinsgerichte zorg

Wij stellen het gezin centraal. Dat betekent dat moeder en kind na de bevalling niet meer van elkaar gescheiden worden. Ook niet als moeder of kind extra zorg nodig heeft. Er zijn bevalsuites en (kraam)neo-suites. Ook op de kinderafdeling betrekken we de ouders zo veel mogelijk bij de zorg en kunnen zij altijd blijven slapen.

Bevallen alleen nog in Haarlem

Vanaf 10 januari vinden alle bevallingen plaats in dit nieuwe centrum in Haarlem Zuid. Vrouwen kunnen hier zowel met de eigen verloskundige als de verloskundige of gynaecoloog van het Spaarne Gasthuis bevallen. De poliklinieken blijven wel op alle locaties bestaan.



Coeliakie: wat is het en wat doe je eraan?

Eén procent van de mensen in Nederland heeft coeliakie. Coeliakie is een auto-immuunziekte, er is dan een verstoring in het afweersysteem.

Mensen met coeliakie zijn intolerant voor gluten. Het eten van gluten zorgt bij hen voor schade aan het slijmvlies van de dunne darm.

Hierdoor kan iemand diarree, buikpijn en een opgezette buik krijgen.

MDL-arts Tessa Uiterwaal is blij met de toegenomen aandacht voor coeliakie: "Ongeveer de helft van de mensen met coeliakie heeft de 'stille' variant en heeft dus geen of weinig klachten. Ik denk dat dankzij de hype over glutenvrij eten de bekendheid en herkenning verbetert."

Vaker bij vrouwen

Er zijn verschillende klachten die op coeliakie kunnen wijzen. Niet alleen buikpijn, een opgezette buik of diarree, maar ook obstipatie, vermoeidheid, ijzergebrek of huiduitslag komen voor. Bij kinderen kan coeliakie het groeiproces verstoren. De aandoening kan op elke leeftijd voorkomen. Het komt twee tot drie keer vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. Maar een kwart van de mensen die lijden aan coeliakie is zich daarvan bewust. Er wordt vaak niet aan coeliakie gedacht, omdat de klachten zo wisselend zijn.

Verschillende testen

Hoe stel je coeliakie dan vast? Om de diagnose te stellen wordt zowel een bloedtest (anti-stof) als dunnedarm-onderzoek (biopsie) gedaan. Maar als mensen al lange tijd strikt glutenvrij eten, dan is het niet meer goed mogelijk de diagnose te stellen, omdat dan zowel het bloedonderzoek als dunnedarmonderzoek geen afwijkingen meer laat zien.

Glutenvrij dieet

Hoewel er veel wetenschappelijk onderzoek naar coeliakie wordt gedaan, is een glutenvrij dieet voornamelijk de enige therapie. Uiterwaal: "Nul milligram gluten is in de praktijk niet haalbaar. Volgens de Codex Alimentarius, voorschriften en richtlijnen over voedsel, mogen glutenvrije dieetproducten nog altijd 20 milligram gluten bevatten per 100 gram. We moeten tekorten aan voedingsstoffen blijven opsporen en controleren."

Woordenboekje

- Gluten: eiwitten die voorkomen in graansoorten (o.a. tarwe, gerst, rogge, spelt, durum).
- Glutenintolerantie of coeliakie: een chronische auto-immuunziekte; door het eten van gluten ontstaat schade aan het slijmvlies van de dunne darm.
- Glutensensitiviteit: overgevoeligheid voor gluten; geen schade aan de dunne darm.
- Tarwe-allergie: na het eten van gluten (en andere tarwe) ontstaat een hevige reactie die een hevige allergische reactie (anafylactische shock) kan veroorzaken.

Nieuwe gastenlounge in Haarlem Zuid

Hoera! Na anderhalve maand klussen werd in Haarlem Zuid op 24 december een nieuwe gastenlounge geopend. Deze lounge is bedoeld voor alle gasten die even moeten wachten, bijvoorbeeld voor familie die wacht op de komst van de baby. De lounge zit namelijk vast aan een nieuwe ingang die

bedoeld is voor vrouwen die gaan bevallen. Deze ingang maakt de weg naar de verloskamers korter. U kunt dag en nacht in de gastenlounge terecht voor koffie, thee en een gezonde snack. Om het wachten zo aangenaam mogelijk te maken, zijn er loungestoelen geplaatst en hangt er een tv-scherm.

Wij horen graag van u

Wat vindt u van onze zorg?
Bent u tevreden of heeft u adviezen? Laat het ons weten op onze social media kanalen of Google.



raadt Spaarne Gasthuis aan.

26 november om 19:57 ·

Dat je er prettig geholpen word. Ik heb in beide ziekenhuizen gelegen en ondanks mijn gezondheid heb het verblijf als prettig ervaren.



heeft Spaarne Gasthuis beoordeeld — 5★

27 november 2017 ·

Heb ik het verblijf als prettig ervaren, iedereen was ontzettend vriendelijk, lief en professioneel, de verzorging was ook erg goed. Het was jammer dat ik geheel geen eetlust had, maar het eten zag er ook goed uit! Patiënten verwennen met allerlei lekkers kunnen ze goed daar.



Local Guide · 26 reviews

★★★★★ 4 maanden geleden

Ontzettend blij met dit ziekenhuis. Goede verpleging en verzorging en toch fijn om een ziekenhuis dicht in de buurt te hebben. Ook de huisartsenpost is prima.



Local Guide · 58 reviews · 11 foto's

★★★★★ 4 dagen geleden

Wat een fijn ziekenhuis. Het is dan wel een ziekenhuis, maar voor ons ook een warm bad. Ze nemen alle tijd voor hun patiënten, gaan grondig te werk en nemen je serieus. Wat een verschil met wat wij gewend waren in Utrecht! We zijn zo blij met dit ziekenhuis om de hoek van waar wij wonen. We voelen ons heel veilig en dat is heel veel waard!



· 13 apr.

De laatste weken en maanden veelvuldig het ziekenhuis bezocht, echt niet leuk, maar als je dan merkt hoe goed de zorg is die je dan krijgt... Ben echt onder de indruk van de uitstekende zorg en hulp die ik krijg van @spaarnegasthuis

3



2



Onze voorlichtingsbijeenkomsten

Haarlem-Zuid

Informatie over borstvoeding

7 januari, 28 februari, 11 maart

Informatie over bevallen

Mogelijkheid van 17.00 – 19.30 uur of van 19.30 – 22.00 uur
10 januari, 5 februari, 14 maart, 9 april

Voorlichting over borstprothese

16 januari, 13 februari, 13 maart

Inlooppuur NVVR (Nederlandse Vereniging voor Rug patiënten)

23 januari, 27 maart

Hoofddorp

Inlooppuur diabetes door de DVN

17 januari, 21 februari, 21 maart

Inlooppuur FES

(Fibromyalgie en Samenleving)
10 januari, 14 februari, 14 maart

Inlooppuur NVVR (Nederlandse Vereniging voor Rug patiënten)

27 februari

Beauty Inn

22 januari, 26 maart (Adamas Inloophuis), 26 februari, 23 april (Oncologie, route 14)

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](#) [in](#) [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 en eindredactie** afdeling marketing & communicatie Spaarne Gasthuis **Vormgeving** Koeweiden Postma en BuroJan **Fotografie en illustraties** Mark van den Brink, DigiDaan, Jean-Pierre Jans, KANj, eigen fotografie. **Druk** Drukkerij Manuel, Vaassen.