



Echt even samen door koppelbed

De hand vasthouden van je vader of moeder, tegen je geliefde aankruipen of gewoon samen naar mooie muziek luisteren. Het gaat soms lastig als iemand in een ziekenhuisbed ligt. Het koppelbed is daar een mooie oplossing voor.

Op de afdeling oncologie, waar veel patiënten in hun laatste levensfase worden verpleegd, krijgt familie de mogelijkheid om bij de patiënt te blijven slapen in de familiekamer. Naast het bed van de patiënt wordt een extra bed gezet. Dat heeft echter een nadeel: omdat de bedden hekken

hebben, sluiten ze eigenlijk niet goed op elkaar aan.

Met het koppelbed maak je dankzij het speciale matras van een éénpersoons zorgbed in een handomdraai een volwaardig tweepersoonsbed. Vrienden Spaarne Gasthuis deed daarom een beroep op Stichting Roparun. En met succes: de afdeling oncologie kreeg dankzij Roparun twee koppelbedden. "Hierdoor kunnen mensen echt even samen zijn en elkaars warmte opzoeken", zegt Lisette de Jong, oncologieverpleegkundige in het Spaarne Gasthuis.

Onze voorlichtingsbijeenkomsten

Haarlem Zuid

Informatie over bevallen

4 februari, 12 maart, 7 april, 14 mei, 9 juni

Informatie over borstvoeding

3 februari, 2 maart, 6 april, 2 juni

Voorlichting over borstprothese

15 januari, 12 februari, 11 maart, 8 april, 6 mei, 3 juni

Inloopuur NVVR (Nederlandse Vereniging voor Rugpatiënten)

22 januari, 25 maart, 27 mei

Hoofddorp

Workshop 'Huidverzorging en make-up'

28 januari, 24 maart, 26 mei

Aandacht voor Wereldkankerday 2020

4 februari in Oncologie centrum en centrale hal Hoofddorp

Inloopuur FES (Fibromyalgie en Samenleving)

9 januari, 13 februari, 12 maart, 9 april, 14 mei, 11 juni

Inloopuur NVVR (Nederlandse Vereniging voor Rugpatiënten)

26 februari, 22 april, 24 juni

Informatiebijeenkomst over cursus 'Sterk met pijn'

29 februari

Informatiebijeenkomst over schildklierziekten

22 april

Overig

Mamacafé voor moeders die borstvoeding geven

29 januari, 21 februari, 11 maart, 3 en 22 april, 13 mei, 5 juni in Brownies & downies Haarlem

Workshop 'Huidverzorging en make-up'

25 februari en 28 april in Adamas Inloophuis Nieuw-Vennep

Informatie en aanmelden

Kijk voor een compleet overzicht, meer informatie en aanmelden op www.spaarnegasthuis.nl/ agenda of bel afdeling patiënten-voorlichting via (023) 224 2060/1060

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](#) [v](#)

Spaarne  Gasthuis

Colofon Welkom is een uitgave van het Spaarne Gasthuis en verschijnt 4 keer per jaar in een oplage van 5.000 stuks. **Redactie en eindredactie** afdeling marketing & communicatie Spaarne Gasthuis **Vormgeving** Koewelden Postma en BuroJan **Fotografie en illustraties** Jean-Pierre Jans, Toussaint Kluiters, Mark van den Brink, eigen fotografie. **Druk** Drukkerij Manuel, Vaassen.

Welkom

Informatiekrant voor gasten van het Spaarne Gasthuis - winter 2019/2020

Donderwolken voor de bevalling

Zo angstig zijn voor de bevalling dat je overweegt je te laten steriliseren ondanks dat je een kindervens hebt. "Het bestaat", zegt Sanne Goossens, obstetrie verpleegkundige in het Spaarne Gasthuis. "Voor zover bekend heeft zelfs 6-10% van de vrouwen tokofobie, in meerdere of mindere mate".

Sanne: "Maar de diagnose 'tokofobie' (tokos = geboorte, phobos = angst), wordt helaas lang niet altijd gesteld. Gelukkig komt er steeds meer onderzoek naar."

Schaamte

De oorzaak voor extreme angst voor bevallen kan een angstige aanleg zijn. Maar het kan ook komen doordat een vrouw veel negatieve verhalen erover heeft gehoord. Een traumatische eerste bevalling helpt ook niet mee. Sanne: "In extreme gevallen laten vrouwen zelfs een gewenste zwangerschap afbreken of zich steriliseren. De angst wordt niet altijd direct uitgesproken, vaak uit schaamte. Het is daarom belangrijk dat signalen goed worden opgevangen. Hier zijn zowel de arts en verloskundige als de verpleegkundige en partner hard nodig."

Hypnobirthing

De vrouw van Bart Peeters had tokofobie. Bart: "Bij Esther ontstond de angst door de film 'De Gelukkige Huisvrouw'. De extreme pijn, het geschreeuw en alles dat mis kon gaan, ging

mis... het was het enige voorbeeld dat Esther had. Tijdens een van de echo's kwam alle emotie eruit. De verloskundige adviseerde een cursus hypnobirthing. Tijdens de cursus leer je door middel van zelfhypnose om je ontspannen. Niet zoals op televisie. Meer een soort trance. Als je kunt ontspannen, maak je endorfine aan die sterker is dan morfine werd ons gezegd. Nou, dat klopte wel. Ik kon bijna geen contact maken met Esther tijdens de weeën. Ze zat helemaal in haar eigen bubbel. Hierdoor kon ik zelf ook rustig blijven en hebben we een hele mooie bevalling beleefd."

"Angst voor bevallen wordt niet altijd uitgesproken, vaak uit schaamte"

Niet realistische verwachtingen

Sanne: "Angst is af te lezen van iemands gezicht of je merkt het aan reacties. We geven aan dat er tijd en ruimte is om over de angst te praten. Bijvoorbeeld tijdens het opnamegesprek of tijdens controleafspraken. Ook vertellen we indien wenselijk wat je tijdens de bevalling kunt verwachten, zodat niet realistische verwachtingen teniet gedaan kunnen worden en dat scheelt vaak al veel. Tijdens de zwangerschap is centering pregnancy ook een optie."

Centering pregnancy of EMDR

"Centering pregnancy is een nieuwe manier van zorg tijdens de zwangerschap", legt Sanne uit. "Je krijgt zwangerschapszorg in een groep met andere zwangeren. Het geeft gelegenheid om dieper op onderwerpen in te gaan, bijvoorbeeld angst voor de bevalling. Iedereen heeft eigen inbreng, ondersteunt elkaar en vult elkaar aan." Als de angst komt door een eerdere bevalling kan juist EMDR nuttig zijn. EMDR is een therapie voor mensen die last blijven houden van de gevolgen van een schokkende ervaring. Sanne: "De herinnering aan een trauma wordt verteld en tegelijkertijd wordt de vrouw afgeleid. Uiteindelijk leidt dit ertoe dat de herinnering haar kracht en emotionele lading verliest. Het wordt dan makkelijker om aan terug te denken."

Continue support

Tijdens de bevalling is continue support belangrijk. Dit kan de partner doen en wij als verpleegkundigen proberen dit natuurlijk ook aan te bieden. Maar sommige vrouwen kiezen er ook voor om een doula mee te nemen. Dit is een vrouw met bevallingservaring die op een niet-medische manier coaching geeft en de vrouw en haar partner gedurende de hele bevalling bijstaat. Kortom, er is gelukkig ook wat aan deze vervelende angsten te doen!"

Verder in deze editie

"Ik ga over welpjes dromen"

Lees meer op pagina 2

"Verplichte gehoortest voor 50-plussers?"

Lees meer op pagina 3

"Door het koppelbed voel je echt elkaars warmte"

Lees meer op pagina 4



Waar wil je over dromen?

Uit een bak vol verschillende droomkaartjes kiest Quint het kaartje met een jong leeuwje. Hij gaat namelijk tijdens zijn operatie dromen over 12 welpjes. Samen met recovery verpleegkundige Suzanne Blokker – van der Zalm vult hij het droomkaartje in. Ook de anesthesist is benieuwd naar zijn droom. Voordat Quint onder narcose gaat, vertelt hij in geuren en kleuren hoe hij straks welpjes gaat knuffelen. Hij vergeet bijna dat hij geopereerd wordt.

Suzanne: "We gebruiken de droomkaartjes in de voorbereidingsruimte van de operatiekamer. Kinderen reageren heel erg leuk. Bij binnenkomst zijn ze soms verdrietig of bang. De kaartjes geven afleiding en doorbreken zenuwen of verdriet. Als kinderen in die ruimte komen voor de operatie kunnen ze uit een aantal kaartjes kiezen. Vervolgens vragen we hen waar ze graag over willen dromen. Bijvoorbeeld over voetbal of paarden of zoals Quint over welpjes. Dit schrijven we op het kaartje. Het kaartje gaat mee naar de anesthesist. Die leest dan voor welke droom is gekozen en speelt hierop in. Op de uitslaapkamer vragen we na de operatie of de droom is uitgekomen. Veel kinderen geven aan dat dat inderdaad zo is. Daar word ik zo blij van."

Tips: hoe bereid je je kind voor op een operatie?

- Vertel vooraf wat er gaat gebeuren en waarom.
- Vertel wie hij of zij allemaal tegen kan komen. Bijvoorbeeld de dokter, medisch pedagogisch zorgverlener en anesthesist.
- Bezoek het voorbereidingsprekeuur.
- Snuffel rond op kids.spaarnegasthuis.nl.
- Lees samen een boekje. Bijvoorbeeld 'Nijntje in het ziekenhuis' of 'Ik maak je beter, zei Beer'.
- Denk alvast samen met je kind na waarover hij of zij wilt dromen tijdens de operatie. Samen met de recoveryverpleegkundige kiest je kind een droomkaartje uit en vult deze in voor de operatie.



Droomkaartje

Naam: _____

Droom: _____

Datum: _____



Spaarne S Gasthuis

Kees Kalisvaart
Klinisch geriater



Verplichte gehoortest voor 50-plussers?

Klinisch geriater Kees Kalisvaart van het Spaarne Gasthuis vindt van wel: "50-plussers zouden tijdig en regelmatig een audicien moeten bezoeken. Onderzoek toont namelijk een verband aan tussen gehoorproblemen en cognitieve achteruitgang en dementie."

"Met een gehoorapparaat kan de kans op dementie met 33 procent dalen. Naast de andere maatregelen voor een gezondere leefstijl. Zoals stoppen met roken en drinken, meer bewegen en blijven leren. Het tijdig dragen van een hoortoestel kan dus een goed recept zijn tegen dementie", aldus Kalisvaart. Hij vervolgt: "Nederlanders zouden zich meer bewust mogen zijn van gezondheidsrisico's bij slechthorendheid. Jongeren wordt tenslotte ook uitgelegd hoe ze gehoorschade kunnen voorkomen tijdens het uitgaan."

Nieuwe behandelwijze voor huidkanker in het gezicht

Sinds kort kunnen patiënten met bepaalde vormen van huidkanker in het Spaarne Gasthuis terecht voor Mohs' micrografische chirurgie. Deze behandelwijze maakt het mogelijk heel precies te beoordelen of alle slechte cellen zijn weggesneden.

Je neemt zo weinig huid weg als mogelijk en zo veel als nodig. Tijdens een poliklinische operatie neemt de speciaal opgeleide dermatoloog een dunne rand huid weg rond de tumor. Die gaat ter plekke onder de microscoop. Als we zien dat er geen kwaadaardige cellen meer in zitten, weten we zeker dat we niet verder hoeven te snijden en kunnen we de wond herstellen. Als we nog wel slechte cellen aantreffen halen we opnieuw een dun randje weg. Zo gaan we door tot er onder de microscoop geen kanker meer te zien is. Tijdens dezelfde operatie wordt het gezicht ook meteen gereconstrueerd. Daarvoor werkt de dermatoloog samen met KNO-artsen en plastisch chirurg. Kanker in je gezicht is heel ingrijpend, de behandeling kan je uiterlijk behoorlijk aantasten. Dan is het fijn als je zo min mogelijk weefsel hoeft weg te halen en bovendien mooi kunt reconstrueren.



Sneldiagnostiek bij pijn op de borst

Het Spaarne Gasthuis beschikt over nieuwe zeer geavanceerde beeldvormende technieken. Hiermee kan binnen een dagdeel – met tenminste 90% zekerheid – worden nagegaan of de klachten van pijn op de borst komen door zuurstofgebrek van de hartspier en dus door vernauwingen van de kransslagaderen. Dit is superieur ten opzichte van de fietstest, zoals die elders wordt gebruikt en maar voor maximaal 60% zekerheid geeft.

Patiënten met pijn op de borst die via de huisarts worden verwezen naar de cardioloog zijn soms een maand verder voor zij volledig beeld hebben van de oorzaak hiervan. Bart Voogel, cardioloog legt uit: "Als de kransslagaderen rond het hart vernauwd zijn, krijgt de hartspier te weinig zuurstof. Dit geeft soms klachten, maar kan ook de werking van het hart nadelig beïnvloeden of zelfs aanleiding geven tot ritmestoornissen. Het is dus zaak dat patiënten met pijn op de borst klachten zo snel mogelijk worden onderzocht, zodat snel kan worden gestart met behandeling als dit nodig is. Voorheen kwamen patiënten op de polikliniek cardiologie en kregen zij eerst een inspanningstest. Mocht er dan aanvullend onderzoek nodig zijn, zoals een hartscan, dan duurt dat soms een maand voordat de uitslagen bekend waren en dit met de patiënt besproken was. En dit soms terwijl de patiënt al die tijd klachten heeft."

Binnen 1 dagdeel diagnose

Pieter Bot, cardioloog, vult aan: "Door intensieve samenwerking met de afdeling nucleaire geneeskunde hebben we sinds kort als eerste in de regio een sneldiagnostiek poli voor pijn op de borst. Binnen een dagdeel ziet de patiënt de cardioloog, wordt onderzoek gedaan

en volgt een diagnose. Logistiek gezien een heus huzarenstuk."

Zekerheid én rust

Jouke Boer, nucleair geneeskundige: "We hebben hiervoor een zeer geavanceerde PET-CT scan in huis, specifiek gericht op het nauwkeurig meten van hartspierdoorbloeding. Er zijn meer ziekenhuizen die gebruik maken van deze techniek, maar die dan niet de sneldiagnostiekpoli voor pijn op de borst hebben." Bot: "Het geeft patiënten zekerheid én rust. De patiënt staat écht centraal. En bovendien kunnen we indien nodig veel sneller handelen. Medicatie voorschrijven of in ernstiger gevallen een hartkatheterisatie uitvoeren."

Nauwkeuriger diagnose bij vrouwen

Met de nieuwe PET-CT scan kan ook microvasculair vaatlijden bij vrouwen beter worden opgespoord. Boer: "Door de nauwkeurige beeldvorming kunnen problemen aan het vrouwenhart ook beter worden opgespoord. Bij vrouwen is de diagnostiek naar zuurstofgebrek van het hart soms lastiger dan bij mannen, omdat dit zich bij vrouwen meer in de kleine vaatjes afspeelt. We kunnen nu veel gevoeliger kijken naar de hartspierdoorbloeding", zo stelt Boer.