



Nieuw Moeder Kind Centrum opent deze zomer

Het BovenIJ ziekenhuis bouwt hard aan extra ruimte voor verloskunde en de zorg voor moeder en kind. In de zomer van 2017 opent het nieuwe Moeder Kind Centrum haar deuren. De nieuwe verloskamers zijn al klaar voor gebruik. Onze gynaecologen en kinderartsen zijn nauw betrokken bij de plannen en de bouw.



Moeder en kind blijven na de bevalling bij elkaar.



Team Moeder Kind Centrum.

Informatiebijeenkomst voor aanstaande ouders

Het BovenIJ ziekenhuis organiseert regelmatig een uitgebreide voorlichtingsavond voor aanstaande ouders. Deze avonden zijn bedoeld voor vrouwen die willen of moeten bevallen in het (BovenIJ) ziekenhuis en hun partners.

Programma

Het programma tijdens de informatieavond bestaat uit presentaties over de zorg voor, tijdens en na de bevalling. Ook is er informatie over het geven van borstvoeding. Tijdens de avond zijn een verloskundige, gynaecoloog en gespecialiseerd verpleegkundige aanwezig om vragen te beantwoorden. De avond begint altijd om 19.30 uur en duurt tot 21.30 uur. De zaal is open vanaf 19.00 uur.

Aanmelden en informatie

Wilt u meer weten of aanwezig zijn bij één van onze informatie-avonden? Bel dan naar 020 634 6320 of meldt u aan via het online inschrijfformulier (www.bovenij.nl, kopje Agenda). Deelname is gratis. De eerstvolgende bijeenkomsten zijn op 10 juli en 18 september 2017.



Gynaecoloog Florian ten Cate:

'Op de eerste etage komt de nieuwe verlos- en kraamafdeling met moderne

verloskamers en gezinssuites voor zwangeren en moeders met hun pasgeboren kind. We breiden niet alleen het aantal kamers uit, ook is het dan mogelijk dat baby's die dat

nodig hebben in de couveuse bij de moeder op de kamer kunnen blijven. Bovendien is er voor de partner ruimte om te overnachten.'



Kinderarts Janneke Wilms:

'In het nieuwe Moeder Kind Centrum bieden we 'family centered care' aan.

Dit betekent gezinsgerichte zorg, waarbij moeder en kind centraal staan. Moeder en kind (leeftijd 0-18 jaar) worden in principe niet van elkaar gescheiden. Ook niet als na de geboorte voor de baby couveuse zorg nodig is. De verzorging vindt dan ook op de kamer van de moeder plaats.'

'In het ziekenhuis werken de kinder-artsen en gynaecologen nauw samen

bij deze gezinsgerichte zorg. Maar ook buiten het ziekenhuis werken we samen met 1e lijnsverloskundigen, kraamzorg, jeugdgezondheidszorg en huisartsen.

Zo kunnen we blijven voldoen aan alle kwaliteitseisen rond zwangerschap en geboorte, nu en in de toekomst.'



Persoonlijke zorg voor moeder en kind.

30 jaar BovenIJ ziekenhuis: Viert u met ons mee?

Ons BovenIJ ziekenhuis bestaat in september van dit jaar 30 jaar. Dit willen wij natuurlijk niet ongemerkt voorbij laten gaan. In september organiseren we een aantal activiteiten.

Meer hierover leest u op pagina 3



Verder in deze editie:

- Samenwerken aan betere zorg thuis
- Wandelen met diabetespatiënten
- Snel terecht bij de psychiater
- Persoonlijke voorbereiding voor kinderen neemt angst weg
- eHealth initiatieven
- Lezersvragen

Samenwerken aan betere zorg thuis

Chronisch ziek zijn betekent regelmatig een bezoek aan het ziekenhuis. Om de zorg thuis voor oudere, chronische patiënten te verbeteren, werken medisch specialisten en verpleegkundigen van het BovenIJ ziekenhuis o.a. nauw samen met huisartsen, wijkverpleging en fysiotherapeuten.

Mevrouw van Olst heeft als kind al vaak last van longontsteking en angina. De laatste vijf jaar zijn de klachten als gevolg van de longaan- doening COPD verergerd. "Tijdens een vakantie in Zuid-Frankrijk, een paar jaar geleden, zijn mijn klachten begonnen. Ik werd erg benauwd. In het ziekenhuis bleek het zuurstofgehalte in mijn bloed te laag. Gevolg: een paar dagen in een ziekenhuis daar. De laatste jaren is de benauwdheid erger geworden. Afgelopen najaar was ik zo slecht dat ik een aantal keer in het BovenIJ ziekenhuis ben opgenomen."

Bezoekjes van de long- of wijkverpleegkundige

Longverpleegkundige Suzan Spaans werkt in het BovenIJ ziekenhuis én in de wijk waar mevrouw van Olst woont. "Sinds enige tijd bezoeken mijn collega Josja en ik mevrouw van Olst thuis. We luisteren naar haar ervaringen en

klachten, meten het zuurstofgehalte in het bloed, houden haar gewicht in de gaten en bespreken de medicatie. Ook de ervaringen van haar man, als mantelzorger, zijn belangrijk. Wij begeleiden hen beiden bij de dagelijkse zorg." "Het is fijn als Josja of Suzan langskomt", vertelt mevrouw Van Olst. "Mijn man en ik hoeven dan niet naar het ziekenhuis, want dat is best vermoeiend. Gek genoeg gaat het heel goed met me als zij er zijn. We praten over hoe het gaat en dat is prettig. Mijn man en ik kunnen onze vragen bij hen kwijt en zo nodig hebben zij dan contact met de longarts of de huisarts. Zo heeft Suzan voor ons geregeld dat ik in de kamer kan slapen. Dan hoef ik niet meer naar beneden. Dat scheelt een stuk. Want ook lopen in huis kost mij moeite, dan ben ik altijd weer benauwd. Daar moet ik echt van bijkomen".

De heer van Olst houdt zijn vrouw ondertussen nauwlettend in de gaten. "De benauwdheid van mijn vrouw kan per uur verschillen, maar samen weten we al aardig wat we dan moeten doen. Het is vooral belangrijk dat ze goed rechtop zit en door haar neus ademhaalt, anders wordt ze sneller benauwd. Soms wordt het heel heftig, dan kunnen we direct 112 bellen en komt de ambulance. Ze krijgt dan extra medicatie en in het ziekenhuis een infuus."

Samenwerken aan vooruitgang

De heer en mevrouw van Olst wonen al ruim 45 jaar in hun mooie dijkwoning. Het is jammer dat mevrouw van Olst door haar klachten nu minder kan genieten van de omgeving om hun huis. "Een stukje buiten wandelen zou toch wel weer fijn zijn. Sinds de klachten verergerd zijn, ben ik niet meer buiten geweest. Nu krijg ik ook fysiotherapie aan huis. We doen ademhalingsoefeningen en ik leer hoe



De heer en mevrouw van Olst

ik het beste kan ademen. Samen werken we aan vooruitgang zodat ik straks misschien ook weer een stukje buiten kan lopen. Even een rondje op het winkelcentrum samen met mijn man, kinderen of kleindochter," vertelt mevrouw van Olst glimlachend. "Dat

zou toch fijn zijn. Want goed wordt het niet meer, daar moeten we mee leven maar we kunnen het leven wel verbeteren, en dat wil ik proberen zo goed als het gaat."



Wandelen met diabetespatiënten



Internist Nouredine Moumli: 'Bewegen is heel belangrijk voor mensen met diabetes.'

Zoveel mogelijk mensen met diabetes in beweging krijgen: dat is het doel van de Nationale Diabetes Challenge, een initiatief van de Bas van de Goor Foundation.

Het BovenIJ ziekenhuis ondersteunt dit initiatief en biedt daarom alle diabetespatiënten in Noord ook dit jaar de mogelijkheid om mee te lopen. Tijdens de wandelingen lopen diverse zorgverleners mee. Het BovenIJ ziekenhuis werkt hierin samen met het gezondheidscentrum Banne Buiksloot. "Nieuw dit jaar zijn de groepsconsulten", vertelt Pia Stallenberg, verpleegkundig specialist diabetes. "Hierbij kunnen we onze patiënten handvatten bieden om een gezonde, actieve leefstijl echt te behouden. In de zorg gaan we steeds meer uit van de kracht van mensen en van samen beslissen. Dus niet van zorgen omdat je ziek bent, maar gezond leven naast het feit dat je diabetes hebt."

Bewegen heeft echt effect!

"Bewegen is een belangrijk onderdeel van de diabetesbehandeling", vertelt internist Moumli. "Je ziet dat regelmatig bewegen effect heeft. Zo worden patiënten zich meer bewust van wat ze zelf aan hun diabetes kunnen doen. En het helpt! Wandelen is dus een mooie aanvulling op onze diabeteszorg."



Ook Henk de Graaf is weer vol enthousiasme gestart met wandelen

Wilt u ook meewandelen?

Iedere donderdagmiddag vanaf 17.00 uur start de wandeling vanaf het winkelcentrum 'In de Banne' op

het Banneplein. Aanmelden kan via de website www.nationalediabeteschallenge.nl en kies voor BovenIJ ziekenhuis. Uw aanmelding wordt dan aan ons doorgegeven.



Het BovenIJ diabetes team samen met internist Moumli (m) en Edwin van der Meer, voorzitter Raad van Bestuur (r).

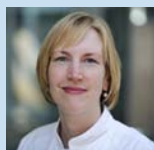
Ons diabetes team ontving het Zilveren Kruis pluscertificaat voor 'Diabeteszorg voor volwassenen' Dit bevestigt de kwalitatief goede diabeteszorg die het BovenIJ ziekenhuis heeft voor haar patiënten.



Beter Samen in Noord

Beter Samen in Noord is een vernieuwend programma waarbij zorg- en welzijnorganisaties de huidige structuren zodanig willen verbeteren dat de zorg- en hulpvraag van de cliënt echt centraal komt te staan.

Door deze samenwerking wordt het mogelijk om de zorg en het welzijn van onder andere kwetsbare (oudere) patiënten met complexe problemen en een verminderde zelfredzaamheid, echt te verbeteren.



Ivonne Wiltink is longarts in het BovenIJ ziekenhuis en zij zet zich in Noord actief in voor

verdere samenwerking in de wijk: "Betere zorg thuis en een intensievere communicatie tussen de zorgverleners in en buiten het ziekenhuis, dat is waar het om draait. Chronische patiënten kunnen zo thuis goed herstellen en vallen niet in een 'gat' na een intensieve ziekenhuisopname. Door de kwaliteit van leven voor een (oudere) patiënt met een chronische aandoening zoals bijvoorbeeld COPD te verbeteren, worden de longaanvallen minder en daarmee ook de bezoeken aan de eerste hulp en de opnames in het ziekenhuis."

Casemanager

De (long)verpleegkundige in de wijk heeft hierbij een belangrijke, coördinerende rol. Zij fungeert als casemanager en bezoekt de patiënt thuis. De casemanager houdt zo het herstel van de patiënt in de gaten, fungeert als luisterend oor én is de schakel naar andere zorgverleners.

Naast dit initiatief, is er ook specifieke aandacht voor o.a. (kwetsbare) ouderen en armoede aanpak. Kijk voor meer informatie op www.betersameninn Noord.nl



De gemeente Amsterdam, Zilveren Kruis en 13 zorg- en welzijnsaanbieders in Amsterdam-Noord (samen verenigd in de Krijtmolenalliantie) hebben de intentieverklaring "Beter Samen in Noord" ondertekend.

Hoe ervaart u onze zorg?

Op de website zorgkaartnederland.nl kunt u uw ervaring met ons ziekenhuis delen.



column

30 jaar zorg voor, door en met Noord (e.o.!)

Al dertig jaar is het BovenIJ hét ziekenhuis voor de bewoners van Amsterdam-Noord en omstreken. En daar zijn we trots op! Er is de afgelopen 30 jaar veel veranderd en niet alleen in het "zorglandschap". Amsterdam-Noord is booming en de bevolking in Noord groeit sneller dan elders in Amsterdam. Ook in de ziekenhuiszorg is veel veranderd: lag je dertig jaar geleden nog vele dagen, soms zelfs weken in het ziekenhuis voor bijvoorbeeld een galblaas of heupoperatie, tegenwoordig kan dat in een dagopname of hele korte opname. Ook de digitale ontwikkelingen zijn enorm. We zijn veel meer gaan samenwerken, zowel met zorg- als welzijnsinstellingen om het voor u als patiënt goed voor elkaar te hebben: welke zorg en/of welzijn is voor u het beste medicijn? Moet dat in het ziekenhuis of kan het ook elders? Kortom: met elkaar werken we aan het verbeteren van uw gezondheid in de meest brede zin van het woord. Ik geloof er in dat ons dat gaat lukken, samen met andere zorginstellingen, met welzijn, met de gemeente en met de verzekeraars. Samen wordt het nog beter. En ook u als patiënt kan daar met ons aan meewerken. Het is niet voor niets dat we de afgelopen periode buurtbewoners hebben gevraagd om met ons mee te denken: wat vindt u belangrijk aan goede zorg? We zullen dit steeds vaker gaan doen, niet alleen in de spreekkamer maar ook tijdens bijeenkomsten. Ter ere van onze "verjaardag" komen we ook naar u toe: in de derde week van september zullen we de buurt intrekken en actief het gesprek met u aangaan. Ik ben trots op dertig jaar zorg voor, door en mét Noord. En omstreken natuurlijk!

Edwin van der Meer

Voorzitter Raad van Bestuur (secretariaatrvb@bovenij.nl)

BovenIJ ziekenhuis 30 jaar!

In september van dit jaar bestaat het BovenIJ ziekenhuis 30 jaar. Drie ziekenhuizen, Ziekenhuis Amsterdam-Noord (ZAN), het Juliana ziekenhuis (JZ) en het Luthers Diakonesse ziekenhuis (LDI), werden samen het BovenIJ ziekenhuis. Prinses Juliana heeft op 25 september 1987 op feestelijke wijze het ziekenhuis officieel geopend. Nu, 30 jaar later, is het weer tijd voor feest!



Wij komen naar u toe

Van 18 tot en met 22 september kunt u ons vinden op verschillende plekken in Amsterdam-Noord. In die week trekken we de buurt in. Kom langs bij onze specialisten in ons pop-up ziekenhuis of 'speeddate' met een deskundige. Er zijn leuke activiteiten voor jong en oud.

Wat doen we nog meer

Voorafgaand aan deze activiteiten beginnen we op zondag 17 september met de deelname van ons ziekenhuis aan de Dam tot Damloop. Dit jaar lopen niet alleen onze artsen en verpleegkundigen mee, maar ook huisartsen uit Amsterdam-Noord zijn van de partij. Ziet u ons langskomen op 17 september? Uw aanmoediging



foto: archief BovenIJ ziekenhuis

zal zeker op prijs worden gesteld. Noteer september alvast in uw agenda en vier ons 30 jarig jubileum met ons mee! Op onze jubileum website vindt u binnenkort meer informatie over het

jubileumprogramma, de historie van het ziekenhuis en verhalen van onze patiënten.

Wij kijken ernaar uit en hopen u te ontmoeten!

Psychiatrie: zorg op maat

Ans Derks en Pieter-Paul van der Does zijn al 16 jaar de vertrouwde psychiaters van het BovenIJ ziekenhuis. Samen met drie psychologen en twee gerieters zorgen ze voor de patiënten met psychische problemen in het ziekenhuis.



Psychiaters Derks (l) en Van der Does

'Het is een groot voorrecht om psychiater te zijn in een ziekenhuis. Hier komt alles wat we in onze opleiding hebben geleerd bij elkaar, zieke mensen beter maken. Dat maakt het ziekenhuis zo'n interessante werkplek voor een psychiater. Diagnose én behandeling. Op de poli behandelen we veel mensen met angststoornissen, depressies, ADHD, werkstress of burn-out. Maar ook in het ziekenhuis worden we gevraagd advies te geven bij patiënten met bijvoorbeeld verwardheid door allerlei omstandigheden. Daarnaast zijn in het BovenIJ ziekenhuis de lijnen kort: een telefoontje naar een collega en je hebt het advies van de cardioloog, gynaecoloog of internist', vertellen Ans Derks en Pieter-Paul van der Does enthousiast.

Veel veranderd, taboes doorbroken

'Sinds ik 16 jaar geleden in het BovenIJ ziekenhuis kwam werken is er veel gebeurd en veranderd in de psychiatrie', vertelt Ans Derks. 'Taboes rondom eetstoornissen en (zwangerschap) depressies zijn de afgelopen jaren doorbroken en er is veel meer openheid ontstaan over psychische aandoeningen. Met nieuwe behandelmethoden en therapieën zijn goede resultaten behaald. De meest voorkomende reden waarom mensen naar de poli psychiatrie komen, is een

depressie. Een depressie is echt een nare ziekte want het gaat vaak niet vanzelf over.'

Op tijd hulp zoeken

Mensen komen pas bij een psychiater wanneer ze lang last hebben van een depressie of wanneer voorgaande behandelingen geen effect hadden. 'Dat is jammer', zegt Ans Derks, 'want een depressie is juist bij een vroegtijdige aanpak goed te behandelen. Wachten helpt zeker niet bij het herstel van een depressie, maar veel mensen hebben zo hun twijfels om een afspraak te maken.'

Snel terecht

In het BovenIJ ziekenhuis zorgen we ervoor dat je niet lang hoeft te wachten voor een eerste afspraak. Binnen twee weken kan iemand terecht. We nemen ruim de tijd om naar onze patiënten te luisteren. Iedere patiënt is uniek. Dat geldt ook voor de medicatie. Wat goed is voor de een is niet altijd goed voor de ander. Dat betekent dat je goed moet kijken naar wat een patiënt nodig heeft.'

Als u ook depressieve klachten heeft, en daar graag met een psychiater over wil spreken, vraag dan uw huisarts om een verwijzing naar de poli psychiatrie van het BovenIJ ziekenhuis. Wij helpen u graag.

Liesbreuk & galblaas, operaties in dagbehandeling

Wat is een liesbreuk en wat is er aan te doen? En wanneer moet een galblaas verwijderd worden? Wat gebeurt er tijdens de operatie en hoe verloopt de behandeling? Beide behandelingen vinden plaats in het Dagcentrum van het BovenIJ ziekenhuis: nieuw, modern, prettig verblijf en dezelfde dag weer naar huis.

Wat is een liesbreuk?

Een liesbreuk is een uitstulping van het buikvlies in de liesstreek. Hierdoor kunnen organen die in de buikholte zitten, gaan uitpuilen. De breuk ziet eruit als een zwelling. Het ontstaat door een zwakke plek of een opening in de buikwand. Dit kan aangeboren zijn of komen doordat de buikwand uitrekt. Dit uitrekken gebeurt meestal als de patiënt ouder wordt. Patiënten met een liesbreuk hebben meestal klachten over een zeurend of branderig gevoel of pijn in de liesstreek. Een liesbreuk verdwijnt nooit vanzelf en kan groter worden. Dat kan dan meer klachten geven.

Galblaas verwijderen

De meest voorkomende aandoening aan de galblaas zijn galstenen. Alleen bij klachten van die galstenen is het nodig de galblaas te verwijderen. De galblaas kan ook ontstoken raken, dan is een operatie ook nodig.

(Kijk)operatie in dagbehandeling

Zowel de liesbreuk als de galblaas behandeling vindt plaats op 1 dag, in het moderne Dagcentrum van het BovenIJ ziekenhuis. Het verpleegkundig team op het Dagcentrum is gespecialiseerd in het begeleiden van patiënten die voor een dagopname komen. Zij begeleiden de patiënt gedurende het gehele traject van opname tot ontslag. De huisarts kan u voor beide aandoeningen naar het Dagcentrum van het BovenIJ ziekenhuis verwijzen. De operatie gaat via een zogeheten kijkoperatie: de arts maakt kleine sneetjes in de buikwand en brengt smalle buisjes in. Via de buisjes volgt een camera en instrumenten om te opereren. De camera is weer verbonden met een monitor waarop de arts de handelingen kan volgen. Een kijkoperatie is veel minder ingrijpend dan een klassieke operatie en dus herstelt de patiënt ook sneller. Een mooie vooruitgang dat het tegenwoordig in dagopname kan!

Voorlichting 'Plasklachten bij vrouwen'

Veel vrouwen hebben problemen met plassen. Klachten kunnen variëren van het voelen van een sterke aandrang tot plassen tot blaasontsteking of zelfs incontinentie. Hiervoor zijn diverse oorzaken aan te wijzen. Voor de meeste klachten is behandeling zeker mogelijk. Op **dinsdag-avond 4 juli** geven de uroloog, gynaecoloog, incontinentieverpleegkundigen en bekkenfysiotherapeut uitleg over de diverse oorzaken en behandelingen.

Meer informatie en aanmelden kan via onze website bij Agenda.



Afnamelaboratorium en prikposten eerder geopend

- Het afnamelaboratorium in het BovenIJ is dagelijks open vanaf 7.30 uur.
- De prikposten Tuindorp-Nieuwendam en Tuindorp-Oostzaan zijn dagelijks geopend vanaf 8.15 uur.

Het afnamelaboratorium in het BovenIJ ziekenhuis heeft een nieuw digitaal systeem. Bij de ingang kunt u een keuze

maken waar u voor komt en krijgt u een volgnummer. U neemt plaats in de wacht-ruimte tot uw nummer verschijnt. Er is geen balie meer aanwezig. Het afnamelaboratorium is op werkdagen geopend tot 17.00 uur en op woensdag tot 20.00 uur. Als u voor bloedafname niet nuchter hoeft te zijn, komt u dan in de middag. Dan is de wachttijd vaak korter.

Wilt u drukte vermijden?

De drukste momenten op het afnamelaboratorium liggen tussen 09.00 en 11.00 uur, met name op maandag, dinsdag en woensdag. Buiten deze tijden, in de middag en ook tijdens de avondpoli op woensdagavond is het meestal rustiger.

Contact met de Cliëntenraad van het BovenIJ ziekenhuis?

Bereikbaar per mail: clientsraad@bovenij.nl of via twitter: [@BovenIJClienten](https://twitter.com/BovenIJClienten)

Persoonlijke voorbereiding zorgt voor minder angst

In het BovenIJ ziekenhuis komen ongeveer 450 kinderen per jaar op het Dagcentrum voor een kleine ingreep, zoals het verwijderen van de neus- en keelamandelen of het plaatsen van buisjes in de oren. Kinderverpleegkundigen Ellen Welboren en Petra Schulte bereiden de kinderen én hun ouders persoonlijk voor en stellen hen van tevoren op hun gemak.

“Een week voor de ingreep komen de kinderen naar het dagcentrum om kennis met ons te maken”, vertelt Petra. “Zo zien de kinderen op de dag van de ingreep een bekend gezicht en dat is prettig. Bij de voorbereiding is er voor ieder kind persoonlijke aandacht en tijd voor het stellen van vragen. En op woensdag komen ook de CliniClowns langs. De kinderen krijgen een kleur- en voorleesboekje waarmee ouders thuis met hun kind over de komende dagopname kunnen praten.” “We merken dat door deze persoonlijke voorbereiding zowel de kinderen als hun ouders meer grip krijgen



Damanja met kinderverpleegkundigen Petra (l) en Ellen.

op wat er gaat gebeuren en ze de ingreep hierdoor ook beter verwerken. Tenslotte is ook voor ouders de

operatie van hun kind vaak een spannende gebeurtenis.” Lucinda, moeder van Damanja: “In haar eerste levensjaren was mijn dochter Damanja vaak ziek. Verkouden en vaak keelontsteking, na vier antibioticakuren zijn we verwezen naar de KNO-arts. Omdat ik goede ervaringen had in het BovenIJ ziekenhuis hebben we hier, in overleg met de huisarts, een afspraak gemaakt.” Na het bezoek bij de KNO-arts en de anesthesist, volgde de voorbereiding op het Dagcentrum. “Damanja haar neus- en keelamandelen zijn al eens verwijderd en ze heeft al diverse malen buisjes in haar oren gehad”, vertelt haar moeder. “Maar op iedere leeftijd beleven kinderen dit anders, daarom komen wij iedere keer naar de voorbereiding. Als ouder ben je de veilige haven voor je kind, en je kind voelt het aan als je angstig bent. Ik probeer daarom rustig te blijven en Damanja te steunen. Als we erover praten ontken ik niet dat het spannend is. Het is ook prettig dat de kinderen in hun gewone kleren naar de operatiekamer gaan,



Damanja en haar moeder Lucinda

beter dan in zo'n ziekenhuisjasje.” Petra: “Na de ingreep krijgen de kinderen en hun ouders instructies mee voor thuis, waarbij adviezen over een goede pijnstilling heel belangrijk zijn. We merken dat de persoonlijke benadering van artsen en verpleegkundigen bijdraagt aan een positieve ervaring. De dag na de ingreep bellen we de ouders nog op en kunnen ze indien nodig, nog vragen stellen.”

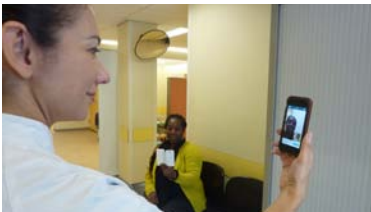
Lucinda: “Na de ingreep ging Damanja beter eten, maar ze bleef wel chronisch verkouden. Na het plaatsen van de ‘buisjes’ hoorde Damanja gelukkig wel beter. Wij zijn zeer tevreden over de zorg in het BovenIJ ziekenhuis. Hoewel we niet dichtbij wonen en zeker een uur moeten rijden, komen we als het nodig is weer terug voor een behandeling bij de KNO dagbehandeling.”

Aandoeningen van de bovenste luchtwegen bij kinderen komen vaak voor. De meest voorkomende problemen op KNO-gebied hebben te maken met de neus- en keelamandelen en het middenoor. Klachten waar deze, vaak jonge kinderen last van hebben, zijn vaak voorkomende keelontstekingen, slecht slapen door te grote amandelen, achterblijven van de spraak-taalontwikkeling, chronisch verstopte neus, gehoorverlies, regelmatige oorontstekingen en of verminderde eetlust. Een kleine ingreep zoals het verwijderen van neus- of keelamandelen of het plaatsen van buisjes kan dan verlichting geven.

eHealth in het BovenIJ ziekenhuis

eHealth: nieuwe ontwikkelingen om zorg voor u te verbeteren en te vernieuwen. Ook in het BovenIJ ziekenhuis werken wij aan verbeteringen en vernieuwingen waarbij zorg, monitoring en/of begeleiding op afstand mogelijk is.

Controleafspraak via webcam bij dermatologie
Patiënten van de polikliniek dermatologie hoeven voor een controleafspraak niet naar het ziekenhuis te komen, maar kunnen thuis of ergens anders, via de webcam van hun pc, tablet of smartphone, een liveconsult krijgen met de dermatoloog in het BovenIJ ziekenhuis. “Webcamconsulten zijn met name geschikt voor vervolgsconsulten waarbij geen lichamelijk onderzoek nodig is”, vertelt dermatoloog Gamze Piskin. “Patiënten die voor een huid-aandoening medicijnen gebruiken en regelmatig voor controle terugkomen op de polikliniek, komen hiervoor in aanmerking. Er is persoonlijk contact tussen patiënt en arts én de mogelijkheid om uitleg te geven en vragen te stellen. Wij zijn blij dat we deze service kunnen aanbieden aan een deel van onze patiënten. Het bespaart de patiënt tijd bij een vervolgsafpraak.”



ligde app BeterDichtbij. Voor of na een ziekenhuisafspraak zitten patiënten soms nog met allerlei vragen. Dit kan gaan over een afspraak of parkeren maar ook over ziekte of gezondheid. Patiënten bij de specialismen Interne Geneeskunde, Orthopedie en Dermatologie kunnen worden uitgenodigd direct met hun arts te appen. “Het is fantastisch dat we nu ook via een app onze vertrouwde, regionale zorg kunnen bieden. Gewoon via de eigen telefoon of computer, zodat alles ook nog eens rustig na te lezen is”, aldus een van de internisten. Samen met patiënten onderzoeken we vervolgens hoe we de app steeds verder kunnen verbeteren.”

Ervaring patiënt met BeterDichtbij
“Wat een uitkomst!” Hier spreekt het enthousiasme van mevrouw van der Wissel over de BeterDichtbij service-app. Ze kreeg een kijkoperatie aan haar knie in het BovenIJ ziekenhuis en maakte daarna gebruik van de BeterDichtbij-app om zo in contact met het ziekenhuis te blijven. “Het geeft mij een gerust gevoel. Ik hoef niet te bellen, maar kan mijn vraag sturen via de app en ik krijg een berichtje op mijn telefoon als het

antwoord klaar staat. Handig, want zo voel ik me nauw in contact staan en ik kan het ook nog eens nalezen. En we hoeven niet een bel-afspraak in te plannen. Ja, ik vind het echt een uitkomst.” BeterDichtbij ook gebruiken? Vraag ernaar bij uw specialist in het BovenIJ ziekenhuis of lees nog even verder op www.beterdichtbij.nl



Telemonitoring bij patiënten met hartfalen
Op de polikliniek Hartfalen is de pilot ‘Telemonitoring’ gestart. “Een aantal patiënten met hartfalen meet thuis dagelijks gewicht, bloeddruk en pols”, vertelt Gun Verhaest, verpleegkundig specialist cardiologie. “Een speciaal hiervoor ingestelde weegschaal en bloeddrukmeter registreert de gegevens en komt via technologie bij ons binnen. Na het inloggen, bekijk ik de gegevens en waar nodig sturen we de behandeling bij.” De heer Hoogers is één van de patiënten die mee deed. ‘Het was leuk om samen met het ziekenhuis het systeem uit te testen. Drie maanden lang heb ik mijzelf iedere ochtend gewogen en mijn bloeddruk gemeten. Zo werd ik dus eigenlijk iedere ochtend nagekeken en als er iets niet klopte, wist ik het meteen.’ Gun: ‘De patiënten kunnen bij dit systeem ook hun eigen gegevens inzien en krijgen zo meer inzicht in wat het beste werkt bij hun hartfalen.’ De heer Hoogers heeft de pilot zeer positief ervaren. ‘Omdat je jezelf iedere dag weegt, let je nog beter op wat je eet. En door iedere dag je bloeddruk te meten, leer je daar goed mee om te gaan.’ Er volgen nog een aantal testen en daarna wordt bekeken of deze vorm van ehealth ingezet kan worden bij patiënten met hartfalen.

Vragen van patiënten

Is het echt nodig om oordopjes te dragen bij elk concertbezoek?



KNO-arts Jan van der Borden: “Ik zie regelmatig patiënten op mijn spreekuur die een

blijvende ‘piep’ of ‘ruis’ hebben door blootstelling aan te hard geluid. Een bezoek aan een muziekfestival kan al genoeg zijn om gehoorschade op te lopen. De haarcellen in je binnenoer worden dan teveel blootgesteld aan hard geluid, waardoor ze beschadigen en afsterven. Oordopjes zijn dus echt nodig

om je gehoor te beschermen. Na afloop van een concert, heb je soms een piep in je oren. De piep is de volgende ochtend weer verdwenen. Dit betekent echter niet dat alle haarcellen in het oor zijn hersteld. Een piep in je oren betekent gehoorschade. Vaak geeft de schade door lawaai pas na jaren oorsuisklachten. Iemand is dan allang vergeten dat lawaai de oorzaak was. Dat maakt het zo lastig om gehoorschade te voorkomen. Je vingers branden aan een kachel doet direct pijn; lawaai-beschadiging merk je pas na jaren!”

Bescherm daarom goed je oren!

In het najaar ben ik vaak moe, lusteloos en heb ik moeite om me te concentreren. Terwijl ik me nu juist fit en gezond voel. Wat kan ik hieraan doen?



Ans Derks, psychiater: “Veel mensen zijn in de winter somberder dan in de rest van het jaar.

Meestal is er dan geen sprake van een echte depressie, maar van een zogenaamde winterblues. Twee tot acht van de tien Nederlanders heeft echter elke winter ernstige depressieve klachten en lijdt wel aan een echte winterdepressie. Een winterdepressie komt op in het najaar en verdwijnt tegen de lente weer. In de lente en zomer voelt men zich energiek en gezond.” “Vrouwen hebben vaker last van een winterdepressie dan mannen. Meestal beginnen de klachten als

iemand tussen de twintig en dertig jaar is, maar winterdepressies komen ook voor bij kinderen en jongeren. Winterdepressie wordt meestal behandeld met lichttherapie. Ruim driekwart van de patiënten ervaart binnen enkele dagen een aanzienlijke verlichting van de depressie. Om een winterdepressie te voorkomen is het belangrijk dat u merkt wanneer de depressie begint. Dan kan er meteen iets aan gedaan worden, bijvoorbeeld starten met lichttherapie. Op tijd beginnen dus.”

Denkt u dat uw klachten veroorzaakt worden door een winterdepressie? Maak dan een afspraak met de psychiater op de polikliniek psychiatrie, tel. 020 – 6346206. Een verwijzing van uw huisarts is noodzakelijk.



Colofon

De **BovenIJ ziekenhuiskrant** is een uitgave van het BovenIJ ziekenhuis, juni 2017. www.bovenij.nl.
Redactie Afdeling communicatie en voorlichting, postbus 37610, 1030 BD Amsterdam, email: communicatie@bovenij.nl. **Fotografie** Afdeling communicatie en voorlichting, Henk Rougoor.
Productie Rodi Media, Broeker Werf 8, 1721 PC Broek op Langedijk, (0226) 333311, advies@rodi.nl. **Drukwerk** Rodi Rotatiedruk, Visseringweg 40, 1112 AT Diemen, (020) 3980808, rotatiedruk@rodi.nl.

Volg ons ook op  