

Smiling

Zomer 2020

- Zo houden we Nij Smellinghe veilig
- Metamorfose voor corona-afdeling
- Beeldbellen: vertrouwd met de kat op schoot

“De saamhorigheid groeide met de dag”

*Longarts Els van Kampenhout
over de zorg in coronatijd.*

Met aandacht. Dat voelt beter.

Ziekenhuis Nij Smellinghe: Met aandacht. Dat voelt beter.

Beste lezer,

We zijn met elkaar in een uitzonderlijke en onzekere tijd beland. Corona raakt ons op de één of andere manier allemaal. Buiten alle ellende die er is, vind ik het mooi om te merken dat corona een grote mate van saamhorigheid en solidariteit scheidt, in de samenleving en ook in Nij Smellinghe. Dat waardeer ik enorm.

Sinds 30 april 2020 heeft Nij Smellinghe de planbare zorg langzaam weer opgestart. Hierbij houden we rekening met beperkingen en maatregelen, zoals anderhalve meter afstand houden, telefonische consulten wanneer mogelijk en geen handen schudden. Ook blijven we voorbereid op het tijdig opschalen van coronazorg bij een mogelijke toename van coronapatiënten in (Noord-) Nederland.

Alle praktische informatie over Nij Smellinghe en corona vind je hier:
www.nijsmellinghe.nl/corona.

De coronaperiode was én is een bijzondere tijd voor ons ziekenhuis. In deze speciale editie van Nijs lees je wat de coronapandemie voor Nij Smellinghe betekent. Wat is er veranderd? Hoe werkt het ziekenhuis tijdens een crisis? En hoe ervaren onze zorgmedewerkers, verwijzers en patiënten de coronacrisis? Hun verhalen en meer lees je in deze editie van Nijs.

Voor nu rest mij te zeggen: we wensen jou en je dierbaren veel gezondheid.

Een warme groet,

*Bert Kleinlugtenbeld
Voorzitter Raad van Bestuur
ziekenhuis Nij Smellinghe*



Colofon

Nijs, zomer 2020

Nijs is een halfjaarlijkse uitgave voor medewerkers, patiënten, bezoekers en relaties van ziekenhuis Nij Smellinghe en verschijnt in een oplage van 6.000 stuks.

Hoofd- en eindredactie Sarah van der Meer • **Redactie** Edwin Frenay van 't Veen, Annouk Koppelman, Michelle Postma, Jiska Sanders-van Soest en Karin Zomers • **Schrijvers** Sarah van der Meer, Michelle Postma, Jiska Sanders-van Soest en Karin Zomers • **Externe bijdrage** Nynke TXT, Fotobureau Hoge Noorden, Annemarie Fotografie • **Concept en vormgeving** TEAM - Live your brand • **Druk** Drukkerij Douma, Dokkum.

Redactieadres Ziekenhuis Nij Smellinghe, Afdeling Communicatie,
Postbus 20200, 9200 DA Drachten, info@nijsmellinghe.nl.

Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd zonder uitdrukkelijke toestemming van Afdeling Communicatie van ziekenhuis Nij Smellinghe. De redactie behoudt zich het recht voor artikelen te weigeren, in te korten of te herschrijven.

Inhoud



08

Specialist aan het woord
Saamhorigheid en
continu schakelen op
de corona-afdeling

06

**Een ziekenhuis
aansturen in
crisistijd**
Zo werkt dat

16

**Zo werkt...
de beademingsmachine**
Bij ademhalingsproblemen
door corona

28

**Vertrouwd met
de kat op schoot**
Beeldbellen met
een zorgverlener

04 Kort Nijs 05 Mijn werkplek: Sylvia van der Sluis 11 Zo houden we Nij Smellinghe veilig 12 Wist je dat... 13 Mijn werkplek: Regina Procee 14 Beelden zeggen meer dan 1.000 woorden 18 Een complete metamorfose 20 Spoedeisende Hulp: dag en nacht klaar voor acute zorg 21 Ondertussen op social media 22 Een luisterend oor: zorgen voor medewerkers 24 Afdeling Infectiepreventie 26 Verwijzer in beeld 27 Vleugels 29 Mijn werkplek: Gerda Kunnen 30 Nij Smellinghe gaat door met moderniseren en verduurzamen gebouw 31 Krachttraining voor de ademhalingspijpen



**“We begeleiden niet
alleen de patiënt,
maar juist ook de familie.”**

*Intensive Care verpleegkundige
Regina Procee, pagina 13.*

Kort Nijs

Nieuws uit Nij Smellinghe

Bedankt!

De afgelopen periode is er ontzettend veel gebeurd in Nij Smellinghe. Alle collega's zetten zich dag en nacht in om deze zorg mogelijk te maken.

Het is geweldig om te zien hoeveel steun we krijgen van inwoners en leveranciers, zowel binnen als buiten onze regio. Kleine en grote gebaren, hiervoor zijn wij ontzettend dankbaar! Bekijk de volledige lijst van giften en acties op www.nijsmellinghe.nl/giftenenacties.



Onze OK-medewerkers op nationale televisie!

De medewerkers van onze OK (operatiecomplex) hebben een prachtige foto gemaakt om te benadrukken hoe belangrijk het is om de maatregelen van het RIVM op te volgen: Wij blijven hier binnen voor jullie, blijven jullie binnen voor ons?

Deze foto breed gedeeld op social media en is zelfs gebruikt in de reclamecommercial van ASR. Ontzettend leuk om te zien en trots op onze medewerkers!

Mijn werkplek

Sylvia van der Sluis

Sylvia is verpleegkundig specialist bij de polikliniek Orthopedie. Tijdens de eerste periode van de coronacrisis werkte ze tijdelijk op de verpleegafdeling Longgeneeskunde in de Kliniek.

“Hoewel ik niet heb gewerkt met besmette coronapatiënten, zag ik op de afdeling Longgeneeskunde wel de mensen die na besmetting met corona nog moesten herstellen. Dat maakte veel indruk. Zij hebben zo veel ingeleverd. Deze mensen moeten nog maanden revalideren om misschien wel nooit meer op het oude niveau te komen.

Door mijn werk op deze afdeling merk ik nu duidelijk het verschil tussen een snijdend specialisme zoals Orthopedie, en een beschouwend specialisme zoals Longgeneeskunde. Bij Longgeneeskunde heb je te maken met veelvuldig complexere ziektebeelden met langere opnames, uitgebreide begeleidingsgesprekken en intensieve omgang met de patiënt en familie. Sommige patiënten zijn al vaker en langer opgenomen geweest. Daardoor is er een nauwe band ontstaan.

Ook het team onderling is hecht. De waardering, de erkenning en het omkijken naar elkaar. Ongeacht je rol in het team het belang van elkaar én elkaars werk zien, kleine complimentjes en bedankjes.. dat ga ik vasthouden. Zo makkelijk te doen en zoveel impact!

Deze crisis zet me aan het denken. Ik relativeer meer. Het leert mij om met andere ogen te kijken naar mijn werk-privé balans; de waarde van het genieten van mijn gezin is nu nog duidelijker. En hoewel ik de sociale contacten buiten werk mis, ben ik wel heel blij te merken dat ik nog steeds veel plezier heb in mijn werk. En dat is een mooi inzicht!”

“Deze crisis zet me aan het denken. Ik relativeer meer”



Een ziekenhuis aansturen in crisistijd, zo werkt dat

Tijdens een crisis, zoals de coronacrisis, gaat alles anders. Ook de aansturing van een ziekenhuis. Informatie, beslissingen en maatregelen volgen elkaar in hoog tempo op. Om hier snel actie op te kunnen ondernemen, ziet de aansturing van Nij Smellinghe er tijdens een crisis anders uit.



Folkert Brouwers

**Directeur Bedrijf & Gebouwen en
Voorzitter Crisis Beleids Team
(samen met voorzitter Raad van Bestuur
Bert Kleinlugtenbeld)**

“Het was nodig om de planbare zorg uit te stellen. Een onwerkelijke situatie. Ik ben vooral heel trots op Nij Smellinghe. Een bijzonder moment was toen we Brabantse patiënten overnamen van collega-ziekenhuizen. We hadden al snel alles klaarstaan hiervoor. In het CBT hebben we gezamenlijk besloten: Nij Smellinghe kan wel een aantal patiënten overnemen. Dit is waarom ik in de zorg werk. Als er mensen hulp nodig hebben, dan zijn wij er. Fries of Brabander – dat maakt niet uit.”

Zo werkt de aansturing van Nij Smellinghe in de normale situatie

Onder toezicht van de Raad van Toezicht, Ondernemingsraad, Verpleegkundige Adviesraad en Cliëntenraad bestuurt de Raad van Bestuur ziekenhuis Nij Smellinghe, samen met het Co-bestuur (medisch specialisten) en het Management Team. Teammanagers zijn de direct leidinggevenden van de medewerkers op de afdelingen in Nij Smellinghe.

Zo werkt de aansturing van Nij Smellinghe tijdens een crisis

Gedurende een crisis is dit anders, zo ook tijdens de coronacrisis. Met name in de eerste maanden waren er in Nij Smellinghe veel nieuwe beslissingen en maatregelen te nemen. Ook was snelle informatievoorziening van belang. Bijvoorbeeld over de zorg aan coronapatiënten, personeelsbeleid en de coronamaatregelen in Nij Smellinghe. Om dit mogelijk te maken, is de aansturing van het ziekenhuis tijdelijk overgenomen door het



Jan Terpstra en Ineke Jonkheer

Teammanagers Acute Zorg en crisiscoördinatoren Nij Smellinghe

“Als crisiscoördinatoren zijn we lid van het CBT. We adviseren gevraagd en ongevraagd. We zijn ook de linking pin tussen het CBT en OT. Verder zijn we aanspreekpunt voor bijvoorbeeld het regionaal en landelijk coördinatiepunt. Vooral de eerste periode was soms hectisch, omdat we ook leiding geven aan de afdelingen binnen de Acute Zorg, zoals de Intensive Care en Spoedeisende Hulp. Maar als we terugkijken zien we vooral de goede samenwerking onderling en in Nij Smellinghe. Dat geeft ons energie!”

Crisis Beleids Team (CBT). Het Operationeel Team (OT) voerde de besluiten van het CBT uit. Deze strakke sturing en lijnen waren nodig om eenduidige beslissingen te nemen, deze direct uit te voeren en hierover snel te communiceren. Dat is tijdens een crisis heel belangrijk.

Wie zitten aan tafel?

Het CBT neemt besluiten op strategisch niveau. Hierbij wordt zoveel mogelijk gewerkt volgens de bestaande crisisbeheersingsplannen van het ziekenhuis en op basis van informatie van experts. Een voorbeeld van een besluit is het af- en opschalen van planbare zorg. In het CBT zitten de voorzitter Raad van Bestuur, leden van het Management Team, de crisiscoördinatoren, de voorzitter Medische Staf, leden van het secretariaat die loggen/plotten en (in dit geval omdat het een uitbraak van corona betreft) deskundigen Infectiepreventie en een (long)arts en intensivist (arts op de Intensive Care). Het OT bestaat uit een lid van het Management Team, crisiscoördinator

en een aantal teammanagers, leden van het secretariaat die loggen/plotten en medewerkers van stafafdelingen, zoals afdeling Communicatie. Zij voeren de CBT-besluiten uit, regelen hiervoor praktische zaken, lossen problemen op en informeren de teammanagers.

Hoe gaat de aansturing nu?

De eerste twee maanden van de coronacrisis was de aansturing van Nij Smellinghe volledig in handen van het CBT. Na het opstarten van de planbare zorg eind april 2020 is de aansturing weer teruggegaan naar de 'normale situatie'. Wordt de coronacrisis weer heviger en moet Nij Smellinghe opnieuw ingrijpende maatregelen treffen, dan worden het CBT en OT weer bijeen geroepen.

Informatie over corona

Informatie over Nij Smellinghe en corona vind je op www.nijsmellinghe.nl/corona en op onze social media kanalen. Medewerkers informeren we via de teammanagers en het intranet.



Ingrit Nutters (links) en Els van Kampenhout.

Saamhorigheid en continu schakelen op de corona-afdeling

Help ons! De noodkreet uit Brabant van collega-ziekenhuizen halverwege maart staat nog haarscherp in het geheugen van longarts Els van Kampenhout en long- en cardioverpleegkundige Ingrid Nutters. Beiden stonden aan het bed op de corona-afdeling van Nij Smellinghe en zagen van dichtbij welke impact het virus had op de patiënten en hun persoonlijke leven. “Corona kan ons allemaal overkomen.”

Indrukwekkend is het eerste woord dat Els van Kampenhout en Ingrid Nutters noemen wanneer ze terugkijken op de eerste coronapatiënten en de noodkreet uit Brabant. “Op vrijdag 20 maart 2020 werden alle betrokken specialismen, de beddencoördinator en afdelingshoofden bij elkaar geroepen voor een crisissessie”, vertelt longarts Els van Kampenhout. “Op basis van onze IC-capaciteit hebben we uitgerekend hoeveel coronapatiënten we konden opvangen. Voor deze patiënten hebben we in no time een speciale coronaverpleegafdeling vrijgemaakt. En toen was het afwachten.”

Onvoorspelbaar

Die avond en nacht komen de eerste patiënten uit Brabant aan in Drachten. “We wilden ze vooral graag rust geven”, geeft long- en cardioverpleegkundige Ingrid Nutters aan. “Tegelijkertijd wisten wij ook niet exact wat ons te wachten stond. Dat is het ingewikkelde aan het coronavirus; het is zo ontzettend onvoorspelbaar. Ik heb patiënten van tachtig jaar zien herstellen, terwijl iemand van veertig jaar ontzettend ziek werd. Er was geen pijn op te trekken hoe het ziekteproces zou verlopen.” Juist dat onvoorspelbare, grillige ziekteverloop zorgt

ervoor dat artsen en verpleegkundigen continu moeten schakelen. “We konden niet op onze routine varen”, knikt Els. “Gelukkig waren we als artsen altijd met z’n tweeën, waardoor je samen kunt overleggen en sparren. Ook met de verpleegkundigen hadden we intensief overleg. Wat zien jullie, wat voor overeenkomsten zijn er tussen de patiënten? Dit soort crisissituaties zijn de momenten waarop je de professionaliteit van je collega’s nog meer waardeert. De saamhorigheid groeide met de dag.”

Open armen

Dit teamgevoel blijkt hard nodig tijdens de zwaarste dagen wanneer een aantal patiënten dermate ziek wordt en komt te overlijden. “Het overlijden van een patiënt is altijd een emotioneel moment, maar zeker nu omdat in deze laatste fase pas de familie aanwezig mocht zijn”, legt Ingrid uit. “Daar sta je dan helemaal ingepakt bij de patiënt en zijn naasten, waarbij ze alleen jouw ogen kunnen zien. Dat vond ik heel heftig, dat onpersoonlijke contact.” Tegelijkertijd merkt Ingrid dat, ondanks de afstand door de beschermingsmiddelen, de persoonlijke zorg juist ontzettend gewaardeerd wordt door de patiënten.





“We hebben van ontzettend veel mensen lieve brieven gekregen en we zijn zelfs getraakteerd op Brabantse Bossche Bollen. Al die bedankjes waren echt overweldigend.”

“Dit zijn de momenten waarop je je collega’s nog meer waardeert.”

Saamhorigheid

Ook van eigen collega’s krijgen beide dames tijdens de crisissituatie volop steun. Els: “Zeker die eerste avond stonden er allerlei mensen klaar om ons te helpen. Midden in de nacht kwamen er ineens twee collega’s op de afdeling om de dienst van me over te nemen. Dat geeft me nog steeds kippenvel. Dit is echt een periode waarin je als team ontzettend veel saamhorigheid voelt. Het is fantastisch wat we met elkaar hebben gepresteerd.”

Tussenschakel: zaalarts Richard Visser

Richard Visser deelt ook zijn ervaringen met Nijs. Hij is eigenlijk arts-assistent op de Spoedeisende Hulp (SEH) van Nij Smellinghe, maar in coronatijd werkt hij als zaalarts op de corona-afdeling. De zaalarts is de schakel tussen de verpleegafdeling en de longartsen. “Ik ben de hele dag op de afdeling. Ik loop visite met de longarts en ben eerste aanspreekpunt voor de verpleegkundigen. Het werk op de corona-afdeling is heel anders dan op de SEH. Ik ging van acute zorg naar langdurige zorg. Het leuke is dat ik hier meer tijd heb om een patiënt te leren kennen, door af en toe te praten over zijn hobby’s bijvoorbeeld. Het meest bijzondere vind ik hoe we als team de afgelopen tijd met elkaar de schouders eronder hebben gezet. Doorpakken en een groot saamhorigheidsgevoel. Dan krijg je de beste resultaten!”

Zo houden we Nij Smellinghe veilig

Dit doen wij:

In Nij Smellinghe staan we voor veilige zorg. Dit betekent dat we heel veel maatregelen hebben genomen om te zorgen dat je veilig naar het ziekenhuis kunt komen voor je afspraak.

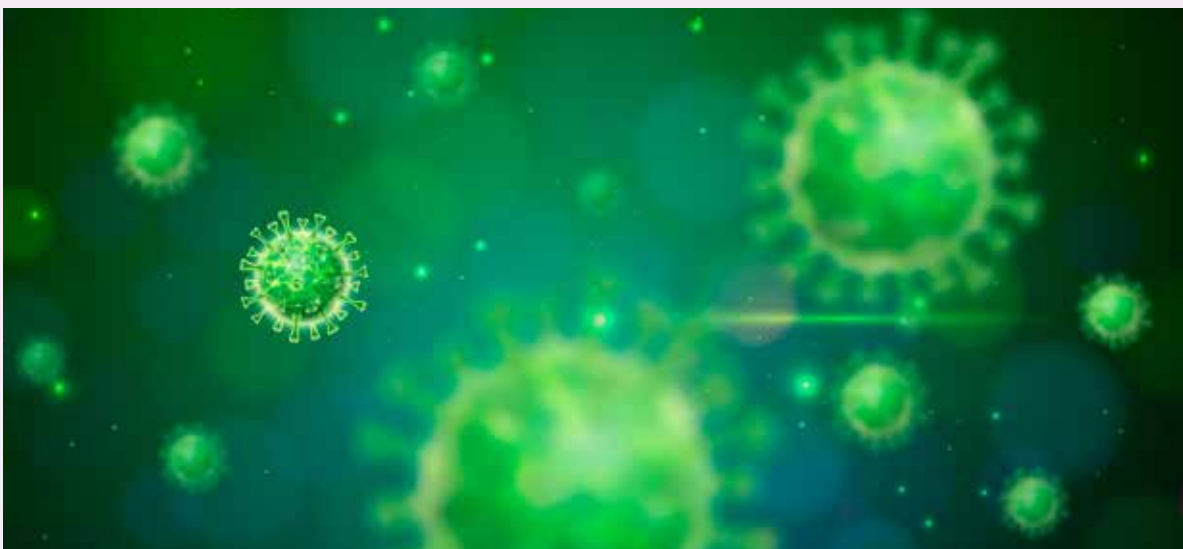
- Het ziekenhuis is bijvoorbeeld ingericht op 1,5 meter afstand: wachtkamers, looproutes en de ingangen en uitgangen zijn hierop aangepast
- Om zo weinig mogelijk mensen in het ziekenhuis te hebben, vragen wij je om alleen naar je afspraak in Nij Smellinghe te komen. Als het niet anders kan, mag je een begeleider meenemen
- Blijf bij klachten thuis. Denk hierbij bijvoorbeeld aan verkoudheidsklachten, koorts of een koortsig gevoel. Heb je klachten, maar moet je voor acute zorg toch naar het ziekenhuis? Dan krijg je van ons een mondkapje

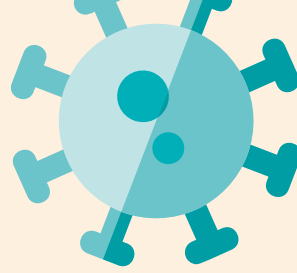
Dit kun je zelf doen:

- Blijf thuis als je ziek bent
- Was je handen regelmatig
- Gebruik papieren zakdoekjes en gooi deze na gebruik weg
- Nies en hoest in je elleboog
- Houd 1,5 meter afstand
- Schud geen handen

Coronapagina website Nij Smellinghe

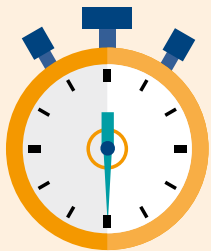
Op www.nijsmellinghe.nl/corona vind je informatie over de coronamaatregelen in Nij Smellinghe en antwoorden op veelgestelde vragen.





Wist je dat...

Handhygiëne is in coronatijd extra belangrijk om besmetting te voorkomen. Om de handen te desinfecteren gebruiken onze zorgprofessionals vaker zogenaamde handdesinfectans. We stellen dit ook beschikbaar voor patiënten en bezoekers. Dit betekent dat Nij Smellinghe een grotere voorraad hiervan nodig heeft. Onze eigen apotheekmedewerkers zorgen ervoor dat de voorraad op peil blijft. Wist je dat de productie in coronatijd op volle toeren draait?



... de handdesinfectans werkt binnen **30 seconden**?



300 x



... we in coronatijd **300 halve liter flessen** handdesinfectans per maand gebruiken?

... de apotheekmedewerkers al **1.000 halve liter flessen** handdesinfectans hebben geproduceerd?



... een team van **3 medewerkers** samen werkt aan de productie van handdesinfectans?

... de bereidingstijd (voorbereiding en productie) ongeveer **1,5 uur** is?



3.000

... Nij Smellinghe ook aan andere ziekenhuizen en zorgverleners handdesinfectans levert? Dit gaat tot nu toe om **3.000 halve liter flessen**.

Mijn werkplek

Regina Procee

Regina is verpleegkundige op de Intensive Care en neemt deel aan de coronacommissie op de afdeling. Ze is medeverantwoordelijk voor het opstellen van het draaiboek om de Intensive Care in te richten voor zorg aan coronapatiënten.

“Het is een pittige, maar ook interessante periode. Je leert collega's op een andere manier kennen. In het begin was ik verbaasd bij mezelf te merken dat het organisatorische me ook ligt en dat ik flexibeler ben dan ik dacht. Maar eigenlijk zie ik bij iedereen die bereidwilligheid om mee te gaan in de veranderingen. Ook de samenwerking met andere afdelingen en collega's, zoals de anesthesiemedewerkers, OK-assistenten en verpleegkundigen, is super.

De opname van coronapatiënten op de Intensive Care duurt langer dan bij andere patiënten, ze blijven langer slecht en zijn wat jonger dan gebruikelijk. Dat is anders dan anders. Wat we wel altijd al deden: de familie maakt een poster over de patiënt. Door foto's te zien uit goede tijden van hobby's, familie, vrienden en werk, zien wij de mens achter de patiënt. Ook als de patiënt zelf niet aanspreekbaar is. We begeleiden niet alleen de patiënt, maar juist ook de familie. Dat ziet er wel anders uit, met beeldbellen en zonder bezoek. Daardoor is het soms lastiger om de gebruikelijke emotionele afstand te houden. Ik werd bijvoorbeeld ineens geraakt door een Brabantse patiënt die sociaal heel actief was, met kinderen van mijn leeftijd. Het kwam erg dichtbij.

Na de eerste hectische periode, lukt het nu beter om het werk niet meer mee naar huis te nemen en om aan mezelf toe te komen. Ik kan bijvoorbeeld weer af en toe gaan vissen en zo mijn hoofd leeg maken.”



Beelden zeggen meer dan 1.000 woorden

Een intelligente lockdown geeft naast alle zichtbare maatregelen soms ook minder zichtbare stillezens in een bizarre tijd. Deze foto's laten zonder woorden Nij Smellinghe in coronatijd zien. Processen op afdelingen gingen door, net als de bouw van onder andere het vernieuwde operatiecomplex. Al was dit tijdelijk allemaal verscholen achter gesloten deuren.



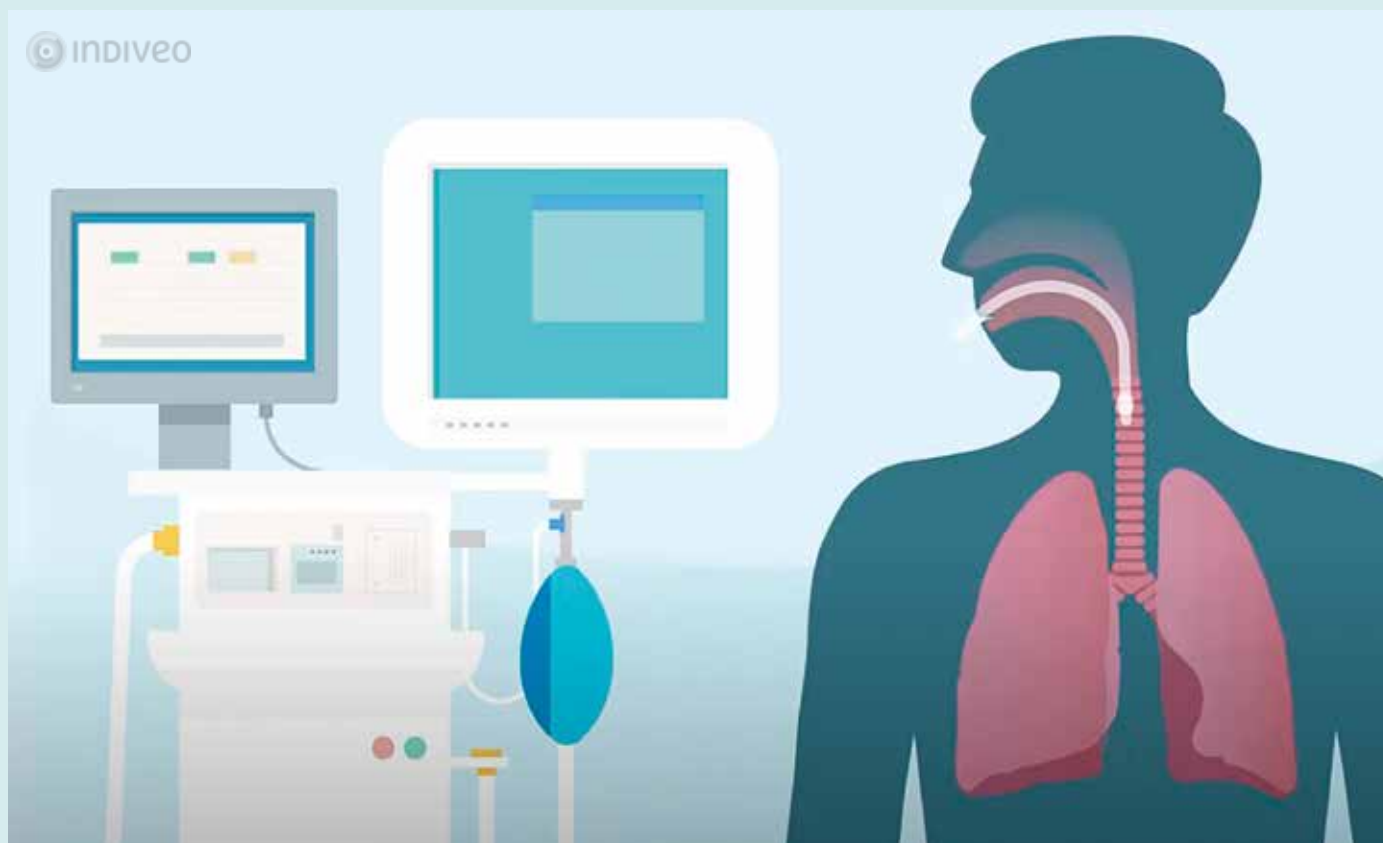
Container met mogelijk besmet linnengoed





Zo werkt... de beademingsmachine

Het nieuwe coronavirus is een virus dat de ziekte COVID-19 kan veroorzaken. De ziekte kan luchtwegklachten en koorts geven en in ernstige gevallen ademhalingsproblemen. Als iemand door kortademigheid of zuurstofgebrek niet meer goed zelfstandig kan ademen, dan kan een beademingsmachine de ademhaling overnemen. Beademing is geen behandeling, maar geeft het lichaam meer tijd om van de onderliggende ziekte te herstellen. In dit artikel lees je hoe een beademingsmachine werkt.



Stap 1

Met een beademingsmachine worden patiënten beademd via een buisje in de luchtpijp. Dit noemen we invasieve beademing. Het beademingsbuisje wordt geplaatst op de Intensive Care. De patiënt wordt op deze afdeling opgenomen.

Stap 2

Om het beademingsbuisje te kunnen plaatsen, brengen we de patiënt met medicijnen in slaap. Daarna wordt het beademingsbuisje via de mond in de luchtpijp gebracht.



Stap 3

Vervolgens wordt het buisje op de beademingsmachine aangesloten. Vanaf dat moment neemt de machine de ademhaling over.



Stap 4

Via het buisje blaast de beademingsmachine lucht met zuurstof in de longen van de patiënt. Tijdens de beademing wordt de patiënt in slaap gehouden met medicijnen.



Video's over beademing

Op www.nijsmellinghe.nl/corona vind je video's over hoe beademing met een beademingsapparaat werkt.

Een complete metamorfose

Teammanagers Jannie Kootstra en Sita Buurstra over het opzetten van de corona-afdelingen

Bij de start van de coronacrisis zette Nij Smellinghe in no time twee corona-afdelingen op: een afdeling voor coronaverdachte patiënten en een afdeling voor bevestigde coronapatiënten. Teammanagers Jannie Kootstra en Sita Buurstra hebben hieraan bijgedragen. “Het was een megaklus voor het gehele ziekenhuis. Een teamprestatie van formaat.”

Een complete metamorfose: beter kun je de herinrichting van de afdeling Kort verblijf en Dagverpleging en aanpassing van de afdeling Longgeneeskunde en Cardiologie tot corona-afdelingen niet omschrijven. “Samen met collega’s van de Technische Dienst, Infectiepreventie, ondersteunende diensten en onze verpleegkundigen hebben we de afdelingen ingericht”, vertelt Jannie. “Het coronavirus was in Brabant al in volle hevigheid losgebarsten. Gelukkig konden wij ons in het Noorden iets beter voorbereiden, want je moet aan zoveel dingen denken. Waar komen patiënten binnen, hoe maak je de afdeling schoon, hoe bouw je een veilige sluis, waar verkleden collega’s zich? Allerlei zaken die tiptop geregeld moesten worden.”

In het zonnetje

Sita is onder de indruk van de tomeloze inzet van de verpleegkundigen en andersom geldt dit ook. Haar team van Longgeneeskunde heeft de redactie van Nijs benaderd met een mooi compliment: “Met veel inzet en positiviteit houdt Sita de corona-afdeling draaiende. Daar hebben we bewondering voor. In een tijd waarin het onrustig kan zijn en waarin wordt gevraagd om doorzettingsvermogen en samenwerking, is Sita ons lichtende voorbeeld. Onvermoeibaar werkt ze door, komt ze haar afspraken na en coördineert ze alles. Steeds met haar gevleugelde uitspraak: ‘We doen het samen.’ Ze is immer rustig en bescheiden, maar verdient het om eens flink in het zonnetje gezet te worden!”

Twee werelden

“Zeker in het begin maakten we ontzettend lange dagen”, vult Sita aan. “Per dag veranderden de protocollen. Dat zorgde voor onzekerheid en vragen. Ook thuis hield ons werk niet op. In de avonden en weekenden waren we bereikbaar als vraagbaak. We leefden als het ware in twee werelden. De corona-wereld op het werk en de gewone wereld thuis.”

“Als ik terugkijk dan denk ik vooral aan de verbondenheid met elkaar.”

Met man en macht

Ondertussen werkten onder andere de verpleegkundigen met man en macht aan de best mogelijke zorg. Sita: “Ik heb ontzettend veel respect voor hun tomeloze inzet. Zeker als je nagaat dat ze in deze moeilijke omstandigheden en spannende tijd met collega’s werkten die ze nog nooit eerder hadden ontmoet.” Sinds de coronacrisis kennen collega’s van verschillende afdelingen elkaar een stuk beter, merkt ook Jannie. “Deze heftige periode heeft voor grote inzet en onderling respect gezorgd. Als ik terugkijk, dan denk ik vooral aan de verbondenheid met elkaar.”



Teammanagers Sita Buurstra (links) en Jannie Kootstra.

Spoedeisende Hulp: dag en nacht klaar voor acute zorg

Hoesten, koorts, kortademigheid, een laag zuurstof-gehalte of geur- en smaakverlies: voordat patiënten bij de Spoedeisende Hulp naar binnen kunnen, worden ze bij de ingang zorgvuldig gescreend. Sinds de corona-uitbraak is er veel veranderd op de Spoedeisende Hulp van Nij Smellinghe. Maar één ding blijft gelijk: artsen en verpleegkundigen staan dag en nacht klaar voor iedereen die acute hulp nodig heeft.

Van 25 maart tot 25 mei 2020 stond er een grote witte tent voor de ingang van de Spoedeisende Hulp van Nij Smellinghe. “Dit is het voorportaal waar we iedereen screenen”, vertelt SEH-verpleegkundige Hinke Sijens. “Wanneer een patiënt last heeft van coronaverdachte ziekteverschijnselen, krijgt hij een mondkapje op en trekken wij beschermende kleding aan. Zo doen we er alles aan om verdere verspreiding te voorkomen.”

Alle hens aan dek

In maart was het alle hens aan dek op de Spoedeisende Hulp. “Dagelijks kwamen er tussen de twee en tien personen binnen met

coronaverschijnselen”, knikt SEH-verpleegkundige Annegreet Dijk. “Gelukkig kregen we hulp van onze collega’s van de poliklinieken. Zij werden onze buddies en hielpen bij het aan- en uitkleden en het aangeven van spullen. Ook de patiëntscreening wordt gedaan door een buddy. Die hulp is echt fantastisch en bovendien hard nodig.”

Intensieve tijd

Het werk op de Spoedeisende Hulp is namelijk extra intensief door de coronamaatregelen, merken beide dames. “Zeker wanneer je langere tijd in je beschermende pak aan het bed staat, is dat best heftig”, beaamt Hinke. “Bovendien moet je constant nadenken over wat je doet en nodig hebt. Je wilt zo weinig mogelijk de kamer in en uit lopen. Inmiddels hebben we een bepaalde routine ontwikkeld. De voorzorgsmaatregelen horen nu bij onze nieuwe ‘normale’ werkwijze. Daar raak je aan gewend.”

Wat nooit zal wennen is het moment waarop een coronapatiënt vanaf de Spoedeisende Hulp naar de Intensive Care wordt gebracht, zonder zijn familie. “Het moment dat ze afscheid van elkaar nemen en weten dat ze elkaar weken niet meer zullen zien, is heel heftig”, zegt Annegreet. “Dat raakt me persoonlijk nog het allermeest. Gelukkig kunnen we daar als collega’s onderling goed over praten. We zijn als team nog hechter geworden. Ik weet zeker dat we er sterker uit zullen komen.”





Ondertussen op social media

In de eerste maanden van de coronacrisis hebben twee collega's van Nij Smellinghe vlogs gemaakt voor Omrop Fryslân: Lo Keers (longverpleegkundige) en Sandra di Rocco (verpleegkundige op de Spoedeisende Hulp).

- *Waarom ben je begonnen met vloggen?*

Lo: "Ik heb eerder de mogelijkheid gekregen om een 'Instagram takeover' te doen op het Instagramaccount van Nij Smellinghe en dat vond ik onwijs gaaf om te doen. Ik ben altijd erg actief met beeld en het laten zien van mijn beroep. Dit balletje is gaan rollen tijdens de Chicagoreis die ik in 2018 met drie collega's mocht maken."

- *Wat wilde je laten zien in je vlogs?*

Sandra: "Ik wilde graag op een positieve manier een indruk geven van mijn werk tijdens de coronacrisis. Maar ook laten zien hoe nauw we met elkaar samenwerken en dat ik daar ontzettend trots op ben."

- *Wat vind je het leukste aan vloggen?*

Sandra: "Ik ben geen geboren vlogger, wat zo nu en dan voor hilarisch beeldmateriaal zorgt. Maar ik heb altijd veel te vertellen en dit is een leuke manier om mensen mee te nemen in wat er speelt."

- *Wat voor reacties krijg je op je vlogs?*

Lo: "Alleen maar positieve reacties eigenlijk. Van verre familie die nu beter begrijpt wat mijn baan inhoudt, tot een onbekende die me herkent in de supermarkt en me aanmoedigt."



Aantal volgers (juni 2020)

Facebook:	7.588
Twitter:	2.563
LinkedIn:	7.195
Instagram:	3.204

Gemiddelde beoordeling op Zorgkaart Nederland (juni 2020)

is een 8,4 (117 waarderingen).



85% beveelt Nij Smellinghe
aan bij anderen.

Volg je ons al?



Nijsmellinghe



Ziekenhuis Nij Smellinghe

Een luisterend oor: zorgen voor medewerkers

De best mogelijke zorg bieden aan onze patiënten is de hoofdtaak van Nij Smellinghe. Daarnaast willen we goed voor onze eigen medewerkers zorgen. Zeker tijdens de coronacrisis is aandacht voor elkaar extra belangrijk. Met het project 'Zorg voor Elkaar' en de telefonische Corona Helpdesk ondersteunen we collega's wanneer dat nodig is.



Ulrike Rinsma (links) en Ingrid Mooijekind van project Zorg voor Elkaar.

Mijn dochter is verkouden, mag ik nog wel naar mijn werk? Moet ik een mondkapje dragen wanneer ik een patiënt ontvang op de Polikliniek? Het zijn praktische vragen waarmee medewerkers tot medio mei de speciale Corona Helpdesk konden bellen.

Roodgloeiend

“Op 31 maart 2020 hebben we de Helpdesk geopend en zeker in het begin stond de lijn roodgloeiend”, vertelt Jeanette Overwijk, quality nurse bij de afdeling Kwaliteit en Veiligheid. “Alle informatie over corona is te vinden op onze intranetpagina en in het Kwaliteitsportaal (een systeem met onder andere protocollen en richtlijnen). Maar soms is het zo veel, dat collega’s de draad kwijt zijn. Dan is het fijn om even te kunnen bellen met iemand van de Corona Helpdesk.”



Jeanette Overwijk staat collega's te woord bij de Corona Helpdesk.

Behoeftte aan luisterend oor

Bij meer persoonlijke vragen over angst, spanning of verdriet kunnen medewerkers terecht bij collega’s van ‘Zorg voor Elkaar’. “Naast de zorg voor fysieke bescherming, is mentale zorg minstens zo belangrijk”, zegt opleidingsadviseur Ingrid Mooijekind. “We willen laagdrempelig psychosociale hulp bieden aan alle medewerkers. Vandaar dat we een Psycho Sociaal Hulpteam hebben aangesteld om collega’s te ondersteunen. Dit team is telefonisch bereikbaar via de Zorg voor Elkaar Hulplijn en bestaat uit collega’s van de afdelingen Psychologie, Ziekenhuispsychiatrie, Medisch Maatschappelijk Werk, Geestelijke Verzorging en van het Trauma Opvang Team. De twee geestelijk verzorgers van Nij Smellinghe zijn daarnaast regelmatig aanwezig op de corona-afdeling(-en) om een luisterend oor te bieden wanneer medewerkers daar behoefte aan hebben. Naast de hulplijn, worden vanuit ‘Zorg voor Elkaar’ regelmatig berichten op intranet gepubliceerd. Bijvoorbeeld met tips over ontspannen en balans vinden in deze tijd.”

Onder de indruk

Geestelijk verzorger Ulrike Rinsma is één van de leden van het Psycho Sociaal Hulpteam. “Ik ben onder de indruk van de inzet van verpleegkundigen die al weken goede zorg bieden aan coronapatiënten. De omstandigheden waaronder zij dit doen,

vragen om concentratie, creativiteit en flexibiliteit. Vooral de eerste weken met patiënten uit Brabant, hebben diepe indruk gemaakt. Dat deze patiënten ver van huis werden behandeld zonder aanwezigheid van hun naasten, raakte collega’s soms diep. Ook vragen over de eigen veiligheid speelden vooral in het begin een grote rol. Daarom is het goed dat er regelmatig geëvalueerd wordt, zodat collega’s zich in hun zorgen en ervaringen gehoord voelen.”

Deze extra zorg voor elkaar wordt enorm gewaardeerd merken Ulrike, Ingrid en Jeanette. “Als verpleegkundige wil ik niets liever dan helpen”, knikt Jeanette. “Met de Corona Helpdesk heb ik echt het gevoel dat ik, ondanks dat ik zelf niet meer aan het bed sta, toch van betekenis ben voor mijn collega’s.” Ook Ingrid en Ulrike voelen die saamhorigheid. “Dat is heel kenmerkend voor Nij Smellinghe. We zijn een prachtige club mensen die er voor elkaar staat als dat nodig is.”

“Naast de zorg voor fysieke bescherming is mentale zorg minstens zo belangrijk.”

Afdeling Infectiepreventie houdt het coronavirus nauwlettend in de gaten

Regelmatig je handen wassen, hoesten in de binnenkant van je elleboog en anderhalve meter afstand houden. Het zijn de meest bekende maatregelen die we allemaal nemen om verspreiding van het coronavirus tegen te gaan. Maar er komt veel meer kijken bij infectiepreventie. Deskundigen Infectiepreventie Nynke Schaafsma, Yvonne Reinders en Aaltsje Kramer houden het virus al sinds januari 2020 nauwlettend in de gaten, onder andere om collega's zo veilig mogelijk te laten werken. "Iedere dag verandert er wel iets." Nynke en Yvonne vertellen.

"Infectiepreventie kun je niet alleen."



*Yvonne Reinders (links)
en Nynke Schaafsma.*



Nynke Schaafsma bekijkt beschermende middelen op de corona-afdeling.

Welke beschermende kleding draag je op de Spoedeisende Hulp? Hoe maak je medische apparatuur schoon die op de corona-afdeling wordt gebruikt? Waar vind je de actuele protocollen? Het is slechts een greep uit alle vragen die deskundigen Infectiepreventie Nynke en Yvonne beantwoorden. Als experts op het gebied van het tegengaan van verspreiding van micro-organismen, zijn beide dames de spin in het web tijdens de coronacrisis.

Klaar voor de eerste coronapatiënten

“Al in januari zijn we begonnen met de voorbereiding op het coronavirus”, vertelt Nynke. “We hebben als eerste onze protocollen en draaiboeken aangepast op basis van informatie van het RIVM. In februari zijn we gestart met het trainen van collega’s op de Spoedeisende Hulp en de Intensive Care. Zo wilden we er zeker van zijn dat we helemaal klaar waren voor de eerste coronapatiënten.”

De eerste grote groep coronapatiënten komt in maart vanuit Brabant naar Drachten. “Dat was op een vrijdag”, herinnert Yvonne zich nog goed. “Samen met onder andere de verpleegkundigen en de afdeling Logistiek hebben we er voor gezorgd dat

er een corona-afdeling gereed was. Zijn er voldoende beschermingsmaterialen, waar zet je de voorraad neer, kun je overal anderhalve meter afstand bewaren? Alles hebben we kritisch gecheckt voordat de afdeling open ging. Je wilt geen detail over het hoofd zien.”

Infectiepreventie kun je niet alleen

Exact een halfjaar na die allereerste voorbereidingen in januari staat de agenda van Nynke en Yvonne nog altijd volgepland met corona-afspraken. “We houden iedere dag nauwlettend het RIVM in de gaten”, vertelt Nynke. “Wanneer er iets verandert, passen we dat aan in onze protocollen en brengen we iedereen daarvan op de hoogte. Ook denken we mee over de beste werkwijze op de afdelingen.”

Ook Yvonne ziet dat collega’s de afdeling Infectiepreventie inmiddels allemaal weten te vinden. “Ik ben blij dat ik medewerkers gerust kan stellen door ze te informeren en te trainen. We maken lange dagen, maar dat geldt zeker ook voor andere collega’s in het ziekenhuis, zoals de longartsen, de afdeling Logistiek, de Schoonmaak, de Centrale Keuken en Communicatie. Zo blijkt maar weer: infectiepreventie kun je niet alleen.”



De verwijzer vertelt

*Kees Hein Woldendorp
Revalidatiearts bij
Revalidatie Friesland*

Goed herstel

“We kennen allemaal de beelden van coronapatiënten op de Intensive Care en de Verpleegafdeling. Maar ook na de opname in het ziekenhuis volgt er voor veel mensen nog een lang revalidatietraject. Een traject waarin wij als Revalidatie Friesland nauw samenwerken met de artsen van ziekenhuis Nij Smellinghe.

Bij het woord revalidatie denken mensen vaak al snel aan het herstel na een operatie. Maar vergeet niet dat ook een verblijf op de Intensive Care (IC) grote impact op je lichaam heeft, waarvan je moet herstellen. Ze zeggen wel eens dat een week op de IC vraagt om twee of zelfs drie weken hersteltijd. Kun je nagaan hoe het is wanneer je door corona zes weken ernstig ziek op de IC hebt gelegen.

Wat we zien bij herstellende coronapatiënten, ook bij patiënten die niet op de IC hebben gelegen, is een verzwakking van de spieren en conditieverlies. Veel van deze herstellende patiënten hebben bovendien een verzwakte longfunctie en praten en slikken moeilijker. En zelfs schade aan de hersenen is mogelijk, waardoor ze moeite hebben met het onthouden van dingen. Niet te vergeten de psychische impact die een verblijf op de IC op je heeft. Als revalidatieteam gaan we aan de slag met al deze aspecten.

Behandeling van patiënten die kampen met de gevolgen van corona kan zowel klinisch als poliklinisch bij Revalidatie Friesland. Ons team bestaat uit de fysiotherapeut, psycholoog, maatschappelijk werker, logopedist, ergotherapeut en uiteraard de verpleging. Samen hebben we één missie: het leven van de patiënt weer op de rails krijgen. Daarbij is de hulpvraag van de patiënt ons uitgangspunt. Het is fantastisch wanneer mensen wandelend ons revalidatiecentrum verlaten. Daar doen we het uiteindelijk voor.”

Houvast

Door geestelijk verzorger Jan Strikwerda

Door de coronacrisis hebben we van de ene op de andere dag ons leven ingrijpend moeten aanpassen. Veel spreekt ineens niet meer vanzelf. Zowel wanneer je zorg nodig hebt als wanneer je zorg verleent. Het haalt ons uit onze comfortzone.

Onze vertrouwde omgeving is een stuk minder vanzelfsprekend geworden. Thuis natuurlijk, maar ook Nij Smellinghe is ineens hetzelfde en toch anders. Ziekenhuismedewerkers draaien lange diensten en/of werken thuis. Patiënten konden in de eerste periode alleen voor spoed naar het ziekenhuis komen, omdat alles op alles werd gezet om patiënten met het coronavirus zo goed mogelijk te behandelen. Drukte en hectiek op de ene plek, leegte en stilte op andere plekken.

Alarmbel

We proberen allemaal in dit alles houvast te vinden, maar angst en onzekerheid grijpen ons soms ook aan. Als patiënt en zorgverlener ervaar je de impact die stress, heftige emoties, afstand en zorg om je eigen gezondheid hebben. Die gevoelens zijn normaal in buitengewone omstandigheden. Het is een soort alarmbel, dat er bij alles wat er gebeurt ook innerlijk een verschuiving nodig is naar een andere manier van kijken naar de wereld. Met aandacht voor wat je van binnen drijft en wat de dag de moeite waard en zinvol maakt.

Als een leeg strand

Inmiddels zijn we van een crisis in een ander en nieuw soort samenleving beland. We proberen stap voor stap met de 'anderhalve meter samenleving' te leven. Dat vraagt opnieuw van ons allemaal, naast anders te werken, winkelen, leren en op vakantie te gaan, ook anders zorg te ontvangen en te verlenen

Het is als wanneer je naar een leeg strand gaat. Dan maakt het niet uit waar je gaat zitten.

De keuze maken waar je gaat zitten roept een zekere onzekerheid op. Pas wanneer je die onzekerheid overwint en ergens gaat zitten en die plek met een deken of tas markeert, voel je je ineens meer op je gemak. De markering symboliseert dat je je verbonden hebt met deze plek: deze plek hoort nu bij jou, geeft houvast en wekt je vertrouwen en verbinding met de ander.

Houvast: je kunnen verbinden met iets of iemand om je zodoende veilig te voelen: een vrouw, kind, man, huis, idee, bezit, werk, roem, geluk, religie of levensoriëntatie. Iets of iemand om naar terug te gaan, als naar een huis of een 'thuis'.



Beeldbellen: vertrouwd met de kat op schoot

Waar mogelijk plant Nij Smellinghe telefonische afspraken in, om de drukte in het ziekenhuis te beperken. Wanneer het handig is voor de zorgbehandelaar en patiënt om elkaar te zien, gebruiken we beeldbellen via de app BeterDichtbij. Van het nagesprek na een operatie tot oefeningen van de fysiotherapeut: beeldbellen is een goed alternatief. Ook medisch maatschappelijk werker Annie Vrij is enthousiast over BeterDichtbij. “Het lijkt wel een beetje op een huisbezoek.”

Vanuit haar werkkamer thuis heeft Annie dagelijks contact met patiënten die ze begeleidt via beeldbellen. “Het fijnste is nog altijd wanneer je iemand face-to-face spreekt, maar ik moet zeggen dat ik beeldbellen wel als positief ervaar”, vertelt ze. “Je ziet hoe iemand er bij zit, je ziet wat er gebeurt in iemands gezicht wanneer er een stilte valt of wanneer emoties de overhand nemen. Dat mis je allemaal wanneer je belt. Kortom: je kunt met beeldbellen veel beter reageren op wat je waarneemt.”

Patiëntervaring

Meneer Liebe is één van de patiënten van Annie. Zijn bevindingen met beeldbellen zijn positief. “Een afspraak in het ziekenhuis heeft natuurlijk mijn voorkeur, omdat je dan nabijer contact hebt. Ik heb zowel ervaring met telefonische consulten als met beeldbellen. Het prettige van beeldbellen is dat je elkaar kunt zien en kunt reageren op mimiek en andere non-verbale signalen. Zeker bij een consult met Medisch Maatschappelijk Werk vind ik dat fijn, omdat de gesprekken over persoonlijke dingen gaan.”



Opgenomen patiënten: contact met thuis

Ook aan opgenomen patiënten biedt Nij Smellinghe beeldbellen. Door de coronacrisis kunnen zij minder of soms zelfs geen bezoek ontvangen. Gelukkig zijn er veel patiënten die zelf met een mobiele telefoon kunnen beeldbellen met naasten. Wie dat niet heeft, kan gebruik maken van de iPads van het ziekenhuis om te beeldbellen. Zo kunnen patiënten toch hun naasten zien en spreken.

Vertrouwde omgeving

Tijdens heftige gesprekken over ziek zijn, relatieproblemen of het levenseinde blijkt beeldbellen voor sommige mensen zelfs een goede uitwerking te hebben, merkt Annie. “Je kunt thuis op de bank met de kat op schoot in je eigen vertrouwde omgeving je verhaal doen. Ik heb de indruk dat sommige mensen dan meer durven te zeggen. Wat dat betreft leert de coronacrisis ons dat beeldbellen een goede optie is als aanvulling op face-to-face contact.”



Annie Vrij

Mijn werkplek

Gerda Kunnen

Gerda is verpleegkundig medewerker op de polikliniek Orthopedie. In de beginperiode van de coronatijd was zij één van de collega's die binnenkomende patiënten en bezoekers screende op mogelijke besmetting met corona. Haar ervaringen deelt ze met haar directe collega Christiena Veenstra die de afgelopen periode hetzelfde beleefde. Gerda vertelt namens hun beiden.

"Ik vond het fijn om de screening te kunnen doen. De polikliniek Orthopedie was de eerste periode van de coronacrisis gesloten. Het thuiszitten voelde vreemd en ongemakkelijk. Met deze werkzaamheden kon ik voor mijn gevoel toch iets betekenen voor Nij Smellinghe en voor onze patiënten en bezoekers. Patiënten waren gespannen, maar door een grapje te maken of even de tijd te nemen, kon ik spanning wegnemen en het geheel iets luchtiger maken.

Als medewerkers in de zorg hebben we veel waardering gekregen. Zorghelden worden we genoemd. Dat is geweldig. Maar soms voelt het voor mij bijna ongemakkelijk. Ik doe gewoon mijn werk!

Persoonlijk was het werken bij de screening voor mij betekenisvol en leverde het bijzondere momenten op. Patiënten vertrouwden mij persoonlijke verhalen toe. Het afgeven van een tasje met kleding en een bijbel voor een patiënt die zou komen te overlijden, zal me altijd bijblijven. Dat patiënten en bezoekers mij regelmatig herkenden van de polikliniek, zelfs met mondkapje op, vind ik ook heel speciaal. Al die ervaringen maken deze periode voor mij bijzonder!"



Gerda in beschermende kleding tijdens de screeningswerkzaamheden.



Nij Smellinghe gaat door met moderniseren en verduurzamen gebouw, júist in coronatijd

Nij Smellinghe bouwt aan een duurzame organisatie. Zo blijven we voorbereid op de toekomst. De verbouwingen in ons ziekenhuis zijn de afgelopen maanden doorgegaan. Ook na het begin van de coronacrisis, met toepassing van de geldende coronamaatregelen. Daar zijn we blij mee, want juist in deze tijd wordt duidelijk hoe belangrijk het is om in te spelen op ontwikkelingen.



Speelkamer binnen het Vrouw Kind Centrum.

Waar staan we nu? De Bereidingsapotheek, waar medicijnen worden gemaakt en door geavanceerde robots worden verpakt, is verhuisd naar een gemoderniseerde plek in het ziekenhuis. De (ver)bouw van het moderne operatiecomplex en Vrouw Kind Centrum binnen de Polikliniek en de Kliniek is in het voorjaar van 2020 gestart. Het operatiecomplex is klaar in 2021. Het Vrouw Kind Centrum in de Kliniek gaat vlak na de zomer van 2020 open.

Toegankelijk en duurzaam

De patiënten en medewerkers staan centraal bij de modernisering en verduurzaming. Toegankelijkheid van zorg staat voorop. Dit bereiken we bijvoorbeeld door alle zorg rondom vrouw en kind bij elkaar te brengen binnen het Vrouw Kind Centrum op de Polikliniek en in de Kliniek. Zo hoef je als patiënt maar op één plek in het ziekenhuis te zijn.

Hybride OK uniek in de regio

Het operatiecomplex wordt uitgebreid van zes naar zeven operatiekamers. Uniek in de regio: één van de operatiekamers wordt een zogeheten hybride OK waar het operatieteam patiënten via een kleine snee kan opereren aan de hand van gedetailleerde röntgenbeelden die de binnenkant van het lichaam live laten zien. Dit maakt de operatie veiliger (minder kans op complicaties) én veel minder belastend voor de patiënt.

Het creëren van een fijne verblijfsomgeving voor patiënten en een fijne werkplek voor medewerkers zijn twee uitgangspunten binnen de verbouwingsplannen. Veel daglicht, lichte kleuren, ruimte door hoge plafonds en ronde vormen dragen daaraan bij. Slimme, duurzame oplossingen, zoals ledverlichting, zonnepanelen en goed geïsoleerde gevels (70% zuiniger!) en verwarming door aardwarmte dragen bij aan het doel van Nij Smellinghe om in 2030 energiepositief te zijn.

Meer weten?

De verbouwingen zijn onderdeel van het Lange Termijn Huisvesting Plan 2019-2024 van Nij Smellinghe. Meer informatie: www.nijsmellinghe.nl/duurzameorganisatie.

“Zeker bij patiënten die beademd zijn geweest, is er een afname van de ademhalingspierkracht.”

Krachttraining voor de ademhalingsspieren

Als je wordt opgenomen in het ziekenhuis met corona of een andere ernstige luchtweginfectie, dan is het belangrijk om ademspierkrachttraining te doen. Dit doe je met behulp van een ademspiertrainer. Door oefeningen te doen, versterkt de spierkracht van de ademhalingsspieren. Dit bevordert het herstel.

Ademspierkrachttraining is bijvoorbeeld nuttig voor coronapatiënten die een ernstige luchtweginfectie hebben (gehad). Fysiotherapeut Maarten Boomars: “Zeker bij patiënten die beademd zijn geweest, is er een afname van de ademhalingspierkracht. Deze spierkracht kunnen we weer verbeteren door middel van oefeningen. Herstellen van een ernstige luchtwegaandoening is, zeker als je aan de beademing hebt gelegen op de Intensive Care, een vorm van topsport. Het kost veel training, tijd en motivatie om de spierkracht en conditie te verbeteren. Uiteindelijk draagt het wel bij aan de kwaliteit van leven als patiënten dankzij training dagelijkse activiteiten weer kunnen uitvoeren.”

Ademspierkrachttraining gaat als volgt:

- Ga zo recht mogelijk en ontspannen zitten
- Stop het tuitje in je mond en probeer het roze balletje zo lang mogelijk hoog te houden door lang en diep in te ademen
- Herhaal dit vijf keer achter elkaar. Probeer de oefening overdag ieder uur te herhalen



Extra aandacht voor hygiëne



Was je handen regelmatig



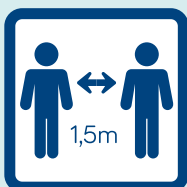
Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog



Gebruik papieren zakdoekjes, eenmalig



Schud geen handen



Houd 1,5 meter afstand