

GRATIS magazine van ZOL

gezondheid!

nr. 2 - juni 2021



GOED
GESLAPEN?

ZORG OP MAAT VOOR
IEDER SLAAPPROBLEEM



Nieuw@ZOL Gendercentrum



Nieuw@ZOL Apotheek Synaps Park



in de wachtzaal

6.
Arts Anders

14.
Lekker Genks

16.
Nieuwe flow in de inkomhal

20.
Slaapproblemen

24.
Future Health

30.
Blijf in Balans

33.
Dossier Abdominale Heelkunde

40.
ZOL als partner binnen LiZa

44.
Gezond gewicht

48.
Nieuw@zol: campus Maas en Kempen

53.
ZOL zet zich in: ZorgZaamZOL

60.
Zomerkwaaltjes



COLOFON

Gezondheid! is een gratis magazine van Ziekenhuis Oost-Limburg.

Uitgever Ziekenhuis Oost-Limburg **Verantwoordelijke uitgever** Tom Arts **Hoofdredacteur** Jurgen Ritzen **Fotografie** Marco Mertens, Micha Vandormael, Michiel Malchair

Lay-out Liesbeth Grondelaers **Drukker** De drukpers **Redactie** Jurgen Ritzen, Michiel Malchair, Grete Bollen - Schiepse Bos 6, 3600 Genk T 089 32 17 61



Beste patiënt,
Beste bezoeker,

U sloeg net de tweede editie open van ons patiënten-magazine 'gezondheid!'. Het is een editie die geschreven werd in een turbulente periode voor ons ziekenhuis. Het afgelopen jaar bracht heel wat veranderingen met zich mee, binnen en buiten het ziekenhuis. Zoals u merkt blijven we er alles aan doen om iedereen in ons huis zo goed mogelijk te beschermen tegen een besmetting met COVID-19. De vaccinatie van onze medewerkers is daarbij een grote stap in de goede richting.

Ondanks de grote impact van COVID-19 op onze werking gaat het leven verder. Achter de schermen werd er hard gewerkt aan een nieuw historisch project voor ZOL. De fusie van ZOL met het ziekenhuis Maas & Kempen in Maaseik betekent een nieuwe mijlpaal.

Sinds 1 januari 2021 is onze ZOL-familie zo'n 600 nieuwe helden rijker. Het gloednieuwe ziekenhuis in Maaseik werd omgedoopt tot campus Maas en Kempen.

Dit betekent dat onze zorgregio uitbreidt en dat is goed nieuws voor u. We kunnen de kennis en knowhow van beide ziekenhuizen delen en zo kunnen nog meer mensen genieten van topklinische geneeskunde in Noord-Oost Limburg.

We wensen u veel leesplezier toe en hopen van harte dat het goed komt met uw gezondheid of met deze van het familielid of de naaste die u bezoekt.

Erwin Bormans
Algemeen directeur ZOL

Tom Arts
Voorzitter ZOL



Biografie

dr. Kirsten Stinkens

Behaalde haar diploma geneeskunde aan de Universiteit Leuven.

Specialiseerde zich in inwendige geneeskunde in het Mariaziekenhuis in Overpelt, het ZOL in Genk en het Universitair Ziekenhuis Leuven.

Volgde haar opleiding Endocrinologie aan het Universitair Ziekenhuis Leuven. Werkt als coördinerende arts van het gendercentrum.

ZOL opent eerste gendercentrum in Limburg

Als tweede ziekenhuis in België opende ZOL in januari een volwaardig gendercentrum. Personen die worstelen met hun genderidentiteit kunnen er terecht voor begeleiding en wanneer ze een behandeling of operatie overwegen. Endocrinoloog dr. Kirsten Stinkens: "De nood aan goede zorg voor transpersonen is enorm groot."

Transpersonen zijn mensen die in het verkeerde lichaam zijn geboren of worstelen met hun genderidentiteit. Naast het Centrum voor Seksuologie en Gender (CSG) van UZ Gent was er jarenlang geen alternatief. Wachtlijden lopen er op tot 16 maanden voor een eerste gesprek. "Dat is te lang en een teken dat er nood is aan meer centrale genderzorg. Die proberen we met het gendercentrum in ZOL te bieden", vertelt dr. Kirsten Stinkens, endocrinoloog en gespecialiseerd in transgenderzorg. De voorbije drie jaar vonden al 160 transpersonen de weg naar ZOL. "Sinds 2018 zijn we al actief maar door toevoeging van een coördinator en een klinisch seksuoloog werd ons gendercentrum officieel een feit", zegt dr. Stinkens.

Team van specialisten

Door de versnipperde zorg werden transpersonen vaak doorverwezen voor bepaalde behandelingen. Dankzij de multidisciplinaire aanpak van het team van specialisten verbonden aan het transgendercentrum van ZOL is dat niet meer het geval.

"Als endocrinoloog start ik de hormoonbehandeling op, maar ook de juiste psychosociale begeleiding en de samenwerking met stemtherapeuten, de fertiliteitskliniek en (plastisch) chirurgen gebeurt in ZOL."

We bieden eigenlijk alle nodige begeleiding en behandelingen aan. Enkel voor een geslachtsoperatie verwijzen we voorlopig nog door. Zeker niet alle personen die een transitie ondergaan, kiezen trouwens voor een geslachtsoperatie of bijkomende ingrepen.

De eerste stap is altijd de exploratie van iemands genderidentiteit onder begeleiding van een klinisch seksuoloog en/of psychiater. "Het is heel belangrijk om samen lang genoeg te zoeken naar hoe de patiënt zich juist voelt en wat er nodig is om zich goed te kunnen voelen. Soms volstaat psychosociale hulp, soms zijn er ook medische stappen nodig om het lichaam meer in lijn te brengen met de genderidentiteit."

Rolmodellen

Het profiel van de patiënten is erg divers. "Je hebt enerzijds jongvolwassenen die worstelen met hun genderidentiteit, maar anderzijds melden zich heel wat 45-plussers die zich na jaren eindelijk durven outen."

Het eerste wat dr. Stinkens haar patiënten op het hart drukt, is om geduldig te zijn. "Je kan hier niet binnenwandelen en verwachten dat je de volgende dag als man of vrouw weer naar buiten stapt. Een transitie heeft tijd nodig." Lange wachtlijden zijn er voorlopig nog niet in ZOL. "Het aantal patiënten stijgt wel, rolmodellen zoals Bo Van Spilbeeck en Sam Bettens hebben ervoor gezorgd dat mensen sneller de stap durven zetten. En dat is een goede zaak want transpersonen worstelen vaker dan gemiddeld met depressieve gevoelens. Onderzoek toont aan dat 40 procent ooit zelfmoordgedachten heeft gehad. Na de start van de transitie verminderen die depressieve gevoelens doorgaans sterk en precies daarom is het zo belangrijk dat we transpersonen zo goed en zo snel mogelijk kunnen helpen." ▀

▶▶ Meer info: www.zol.be/gendercentrum
Afspraken tel. 089 32 55 32

Vraag ernaar bij je huisarts, psycholoog of psychiater of mail naar genderzorg@zol.be.





De unieke tuin van radioloog Martijn Grieten
in het brongebied van de Genkse Stiemer

'Tuinieren brengt rust en evenwicht in mijn leven'

'In mijn tuin kan ik bewegen, is er licht, ben ik buiten en kan ik met mijn handen werken. Het brengt mijn leven in evenwicht want in mijn job als radioloog zijn de omstandigheden exact tegenovergesteld.' Aan het woord is dr. Martijn Grieten, medisch diensthoofd op de dienst Medische Beeldvorming in ZOL. Overdag leidt hij één van de grootste diensten van het ziekenhuis, 's avonds en in het weekend is dr. Grieten gepassioneerd hobbytuinier. Op een heel bijzondere plek.



Dokter, u woont in de Elsen-houtstraat in Waterschei. Waarom is die plek geologisch zo belangrijk voor Genk?

Onze buurt wordt in de volksmond Stalenbroek genoemd. Het woordje 'broek' staat voor moerasland en dat moerasland situeert zich precies in onze tuin. Hier ontspringt namelijk de tweede bron van de Stiemerbeek, een belangrijke Genkse waterader die dwars door de stad slingert. De eerste bron situeert zich in het Thor Park, hier amper 400 meter vandaan. Toen we de kans kregen om hier te komen wonen, hebben we dan ook geen seconde getwijfeld.

Ik zag meteen de mogelijkheden die dit stukje prachtige natuur bood.

Speelde het element 'water' een belangrijke rol bij het ontwerpen en aanleggen van de tuin?

Absoluut! We zijn trots op onze Stiemerbron en dat moest ook in de tuin tot uiting komen. Alles is errond opgebouwd. We wilden de eigenheid van het moerasland behouden, daarom hebben we voor een landschapstuin gekozen met bomen en struiken die uitstekend gedijen in deze ondergrond. Treurwilgen, knotwilgen en elzen zijn de dominerende boomsoorten, in combinatie

met meidoornhagen. Geen exotische boomsoorten, daarvoor is het te nat en is de ondergrond te koud. Bij tuinieren moet je leren werken en meewerken met de natuur. Er tegenin gaan heeft geen zin.

Vanwaar de passie voor een mooie tuin en om te tuinieren?

Het geeft me rust. Ongepland de tuin intrekken en beginnen 'prutsen' overal waar iets te doen is, dat is puur genieten voor mij. Het zorgt ook voor evenwicht in mijn leven.

In het ziekenhuis verricht ik denkende arbeid, zit ik in een duister lokaal.

'De groei, de bloei, de oogst, het wisselen van de kleuren... Dat repetitieve heeft iets magisch.'







Een tuin is helemaal het tegenovergestelde. Het is doen, het is bewegen, in het licht en in open lucht. Ik kan er mijn gedachten de vrije loop laten gaan. Dat vind ik zo aangenaam. Daarom vind ik het ook uitstekend nieuws dat de campussen van ZOL een vergroenings-metamorfose zullen doormaken.

Verandert tuinieren je kijk op de seizoenen?

Door te werken in de tuin leer je vooral vrede te nemen met de seizoenen. Vroeger vond ik alleen de zomer met zijn lange, warme avonden een mooi seizoen. Maar hoe meer ik in de tuin werk hoe meer ik ook de andere seizoenen heb leren waarderen. De groei, de bloei, de oogst, het wisselen van de kleuren, het opruimen van de winter.

Dat repetitieve heeft iets magisch. Als tuinier leef je ook altijd een seizoen op voorhand. De winter is slechts een korte rustperiode ergens tussen half december en half januari. Dan begint het kweken van pepers en aubergines en kan de serre ingezaaid worden. En tegen februari draait eigenlijk alles al op volle toeren.

De lentedagen vind ik nu de mooiste periode. Van maart tot juni, dat zijn de maanden van de hoop. Je kan opnieuw beginnen te werken, inzaaien, alles zien botten. En in de zomer explodeert alles. Augustus en september zijn eigenlijk saai. Alles is er en je kan niets meer doen, enkel nog wachten op de oogst van het fruit.

U spreekt over pepers en aubergines. U kweekt dus ook uw eigen groenten?

Ja, dat was de enige voorwaarde die ik aan de tuinarchitect opgelegd heb. Een eigen plekje voor een groententuin. Omwille van de dichtgeslagen, koude grond werk ik met verhoogde bedjes. Dat werkt prima. Het belast mijn rug minder en ik heb meteen ook een goede afwatering. In de loop van de jaren heb ik een serre bijgezet zodat ik ook in de winter en in het voorjaar bezig kan zijn. En met dat tuintje kan ik mijn gezin van 4 voor 80% van groenten voorzien.

Het heeft me ook doen inzien hoe intensief het is om vlees te kweken. Mijn kleine groentetuin kan mijn gezin helemaal van groenten voorzien, maar om amper 3 lammetjes groot te brengen heb je een groot weiland nodig.

Stemt dat tot nadenken?

Zeker wel. Door de jaren heen ben ik meer en meer ecologist geworden. Dat je in de supermarkt kippenfilets voor 2,5 euro per kilo kopen, dat kan eigenlijk niet. Zeker als je erover nadenkt wie daar allemaal van moet leven: de verpakkingsindustrie, de distributie, de supermarkt, de landbouwer,... Wat heeft dan het product zelf nog gekost? Hetzelfde met groenten. In de zomer koop je in de winkel een bloemkool voor 20 euro-cent. Als tuinier weet je welke moeite het kost om zo'n bloemkool 'groot' te krijgen, wel dan besef je dat voeding helemaal tot een industrieel product verveld is.

U heeft de tuin ook al eens opgesteld voor de medewerkers van het ZOL?

Ja, inderdaad. Dat was ten voordele van Bokonzi, het partnerziekenhuis van het ZOL in Congo. Dat heeft toen 5.000 euro opgebracht.

We proberen trouwens ten volle te genieten van onze tuin. Ook met vrienden en familie. Onze feestjes vinden bijna uitsluitend in de tuin plaats.

Is de microbe al overgeslagen naar uw collega's?

Wel, stilletjes aan misschien wel. We hebben sinds kort een Whats App groepje op de dienst Medische Beeldvorming waar we wat tips over tuinieren en recepten uitwisselen. 'Huis-, tuin- en keukenradiologie' is de naam van het groepje (lacht). ▴

ZOL verwelkomt Apotheek Synaps Park



Sinds kort kan je als patiënt, bezoeker of medewerker van ZOL terecht bij Apotheek Synaps Park. Met de opening van een apotheek aan campus Sint-Jan in Genk wil ZOL - in samenwerking met de Verenigde Apothekers Genk - een nieuwe, klantvriendelijke dienst aanbieden aan patiënten, bezoekers en medewerkers.

Sigrid Olaerts, apotheker-titularis:

"Het idee is dat je als patiënt het ziekenhuis kunt uitwandelen en meteen de voorgeschreven medicatie kan kopen. Het assortiment van de apotheek is dan ook gericht op de patiënten van ZOL. Maar ik help met veel plezier iedereen verder die de apotheek binnenstapt!" ◀

WAAR? Je vindt de apotheek ter hoogte van de vijver en langs de bezoekers-parking richting de inkomhal van campus Sint-Jan (Schiepse bos 6, Genk).

OPENINGSUREN? De apotheek is open van maandag tot en met vrijdag van 9 tot 18 uur.

CONTACT? Apotheek Synaps Park is telefonisch (089 71 35 38) en via mail (apotheeksynapspark@proximus.be) bereikbaar.



Dit doet **COVID-19** met uw longen

Wat doet COVID-19 met gezonde longen?

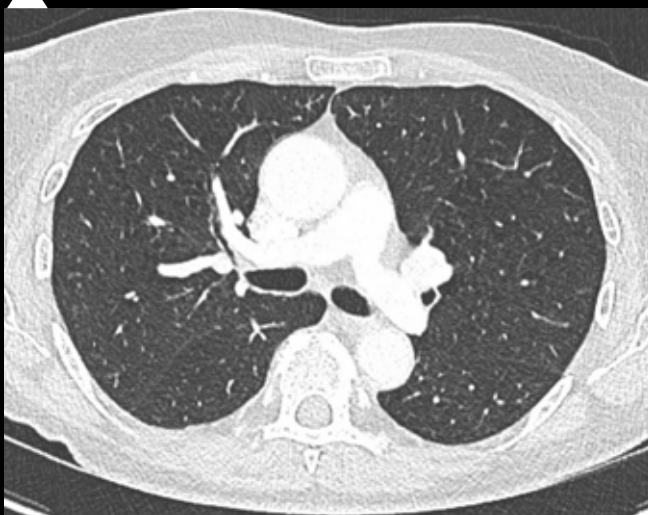
COVID-19 is een virus dat via viruspartikels de luchtwegen en de longen binnenkomt. Deze viruspartikels binden zich makkelijk aan de cellen in je longen en zorgen voor een ontstekingsreactie. Die reactie van je immuunsysteem kan zorgen voor ernstige griepachtige symptomen (zeer hevige spierpijnen, keelpijn, kort van adem...) en hoge koorts. Kan je lichaam die virale ontsteking niet goed de baas, krijg je mogelijk een longontsteking. Hierdoor ontstaan er ademhalingsmoeilijkheden en kan er een ernstig zuurstoftekort optreden in het bloed.

Wat is de impact van behandeling en de mogelijke gevolgen op termijn?

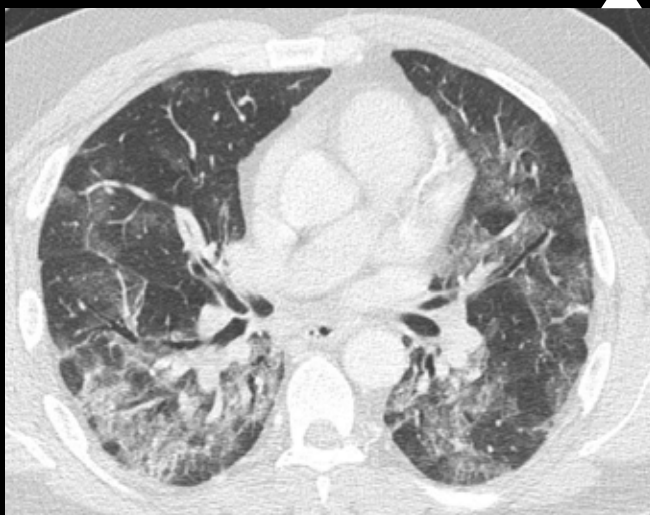
COVID-19 is een virus en geen bacterie. Dat betekent dat er (nog) geen specifieke behandeling voor is.

De behandeling in ZOL is gebaseerd op de huidige wetenschappelijke kennis. We kiezen voor twee vormen van antibiotica en corticosteroiden om het ontstekingsproces in de longen wat af te remmen en een bijkomende bacteriële besmetting uit te sluiten. Het effect van COVID-19 op lange termijn is moeilijk in te schatten. We zien wel dat patiënten met een zeer ernstig ziekteverloop na 6 maanden meestal weer een normale longcapaciteit hebben.

Gezonde longen



Longen aangetast door COVID-19







In gezondheid! serveren we je telkens een lekker en gezond gerecht van een Genkse chef. Dit keer is topchef Peppe Giacomazza (La Botte & Peppe's) aan de beurt.

Pasta al ragu

Ingrediënten

- ▶ 1 teentje look
- ▶ 1 rode ui
- ▶ 2 stengels selder
- ▶ 0,5 prei
- ▶ 3 wortelen
- ▶ 1 kg varkens-rundsgenhakt
- ▶ 150 ml rode wijn
- ▶ 1l passata
- ▶ 1 kruidentuiltje
- ▶ 350 gr 'mezze maniche' pasta
- ▶ Peper
- ▶ Zout
- ▶ Olijfolie
- ▶ Parmezaanse kaas

Bereidingswijze

Snij alle groentjes fijn en stoof ze aan in een scheutje olijfolie in een grote pot. Voeg na een paar minuutjes het gehakt toe en kruid het geheel met peper en zout. Voeg vervolgens de rode wijn, de passata en het kruidentuiltje toe. Laat de saus een uurtje sudderen op een zacht vuurtje.

Roer regelmatig.

Kook de 'mezze maniche' pasta al dente in gezouten water en giet af. Meng de pasta daarna onder de saus (verwijder het kruidentuiltje).

Laat nog een paar minuutjes verder sudderen alvorens te serveren. Werk af met geraspte Parmezaanse kaas.

Buon Appetito!



Kom (veilig) binnen!



Campus Sint-Jan

Naar aanleiding van de coronacrisis werden op de campussen Sint-Jan en Sint-Barbara toegangspoortjes geïnstalleerd. Dit om de toegang tot onze campussen zo veilig en vlot mogelijk te laten verlopen.

De technologie aan de poortjes meet de lichaamstemperatuur, checkt of er een mondkmasker gedragen wordt en verleent via een QR code toegang tot het ziekenhuis.

Uiteraard blijven onze medewerkers aan de balies beschikbaar voor wie vragen heeft of moeilijkheden ondervindt aan de poortjes.



Campus Sint-Barbara

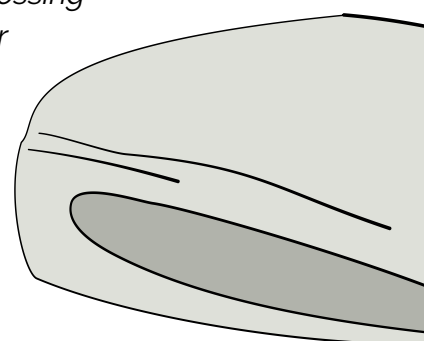


dr. Rik Houben, Katrien Vanhorenbeek, dr. Frans Indesteege, dr. Susie Klerkx, dr. Serge Scheepers

SLAAPCENTRUM ZOL

DE DRIE PIJLERS

Slaapt u 's nachts goed? Neen? Wacht dan niet te lang met professionele hulp in te schakelen. Want slaapproblemen kunnen vaak verholpen worden. In ZOL beschikken we over een multidisciplinair slaapcentrum waar de meest uiteenlopende slaapproblemen behandeld worden. Van slaapapneu tot nachtmerries en van rusteloze benen tot slaapwandelen. Onze diensten Pneumologie, NKO, MKA, Neurologie en Psychologie zorgen voor een oplossing op maat van iedere patiënt. Op de campus in Genk beschikken we over een gloednieuw en ultramodern slaapcentrum, waar 12 overnachtingskamers gebruikt worden voor het detecteren van slaapproblemen. Ook campus Maas en Kempen in Maaseik beschikt over een eigen slaapcentrum.



Pneumologische benadering in samenwerking met NKO en MKA: slaapapneu en snurken

'Slaapapneu is de meest voorkomende ademhalingsgerelateerde slaapstoornis en heeft een grote impact op levenskwaliteit alsook een verhoogd risico op cardiovasculaire problemen. Snurken komt ook frequent voor zonder slaapapneu en kan zeer hinderlijk zijn' legt pneumoloog dr. Susie Klerkx uit. 'Door onze patiënten te laten overnachten kunnen we hun slaappgedrag registreren en detecteren waar het slaapprobleem zich situeert en hoe ernstig het is.

Bij obstructief slaapapneu treden er ademstops op omdat de keelholte 's nachts zodanig vernauwt dat de ademhaling in het gedrang komt. Vaak wordt geopteerd voor CPAP-therapie. 'Tijdens de nacht slaapt de patiënt met een CPAP-toestel en een masker op de neus waardoor de lucht onder druk wordt ingeblazen zodat de keel wordt opengeduwd.

Het ademen zal opnieuw regelmatig verlopen en ook het snurken verdwijnt' verduidelijkt dr. Klerkx. 'Maar er kan ook geopteerd worden voor een MRA, de 'anti-snurk beugel'. De onderkaak wordt tijdens de slaap naar voor bewogen waardoor de keel niet meer kan toeklappen. Tot slot behoort ook een heelkundige ingreep soms tot de mogelijkheden om slaapapneu/snurken te behandelen.'

Om de juiste behandeling te kiezen is een multidisciplinaire aanpak aangewezen. De pneumologen werken dan ook nauw samen met de MKA- en NKO-artsen. Zij evalueren of een MRA een optie kan zijn. De MKA-arts maakt de afdrucken voor een MRA, stelt het MRA juist af en doet de opvolging. De mogelijkheid van een heelkundige ingreep wordt geëvolueerd door zowel de NKO- als de MKA-arts.

ZOL kiest bij het behandelen van patiënten met slaapproblemen voor een totaalaanpak. 'We plegen wekelijks overleg met de diensten Neurologie en Psychologie omdat uiteraard niet elk slaapprobleem te herleiden is tot apneu of snurken. We bespreken patiënten met abnormale vermoeidheden of abnormale gedragingen tijdens de nacht en beslissen dan waar de behandeling best wordt verder gezet. Zo leren we van mekaar en komen we steeds tot de best mogelijke zorg op maat voor iedere patiënt' besluit dr. Klerkx.



ARTS



dr. Frans Indesteege, dr. Susie Klerkx, dr. Serge Schepers

Neurologische benadering: rusteloze benensyndroom en narcolepsie

'Slaapgeneeskunde is vaak ongrijpbaar' steekt neuroloog dr. Rik Houben van wal. 'Mensen slapen soms voldoende maar zijn 's ochtends toch niet uitgerust. Of ze willen wel gaan slapen, maar ze kunnen de slaap niet vatten. Of ze worden 's nachts wakker en raken niet terug in slaap. Wanneer deze problemen aanhouden, kunnen ze een impact hebben op het functioneren overdag. Er treedt concentratieverlies en vermoeidheid op en men vergeet domweg afspraken. Dan is het best dat je een arts raadpleegt.'

Als neuroloog tracht dr. Houben de kiem van het slaapprobleem bloot te leggen. Zo is slaaphygiëne van cruciaal belang. De slaapkamer dient om te slapen, niet om TV te kijken of op de GSM te tokkelen. Ook wordt onderzocht of er een externe invloed speelt zoals piekeren. Of heeft de patiënt last van nachtmerries of van narcolepsie?

'De getuigenis van de slaappartner is vaak cruciaal' zegt dr. Houben. 'Hij of zij weet vaak of de patiënt snurkt, onrustig is of praat tijdens het slapen. Daar kunnen we heel veel uit afleiden. Wijst het probleem op een neurologische slaapprobleem, dan vragen we de patiënt te overnachten in het Slaapcentrum.'

Met videoregistratie bestuderen we onrust, bewegingen en houdingen tijdens de nacht. Eens de diagnose gesteld is, kunnen we overgaan tot de behandeling.'

Het voorschrijven van geneesmiddelen geniet hierbij niet primair de voorkeur. 'Enkel het rusteloze benensyndroom kan best medicamenteus behandeld worden' legt dr. Houben uit. 'Maar voor alle andere slaapaandoeningen is slaapmedicatie een onderdeel van een multidisciplinaire aanpak. Behalve voor slaapapneu en snurken is bij neurologische slaapproblemen de psychologische aanpak een belangrijke stap in de behandeling. Daarnaast kan een vaak tijdelijke medicamenteuze behandeling aangewezen zijn'.

ARTS



dr. Rik Houben

Slaapcentra in Genk en Maaseik

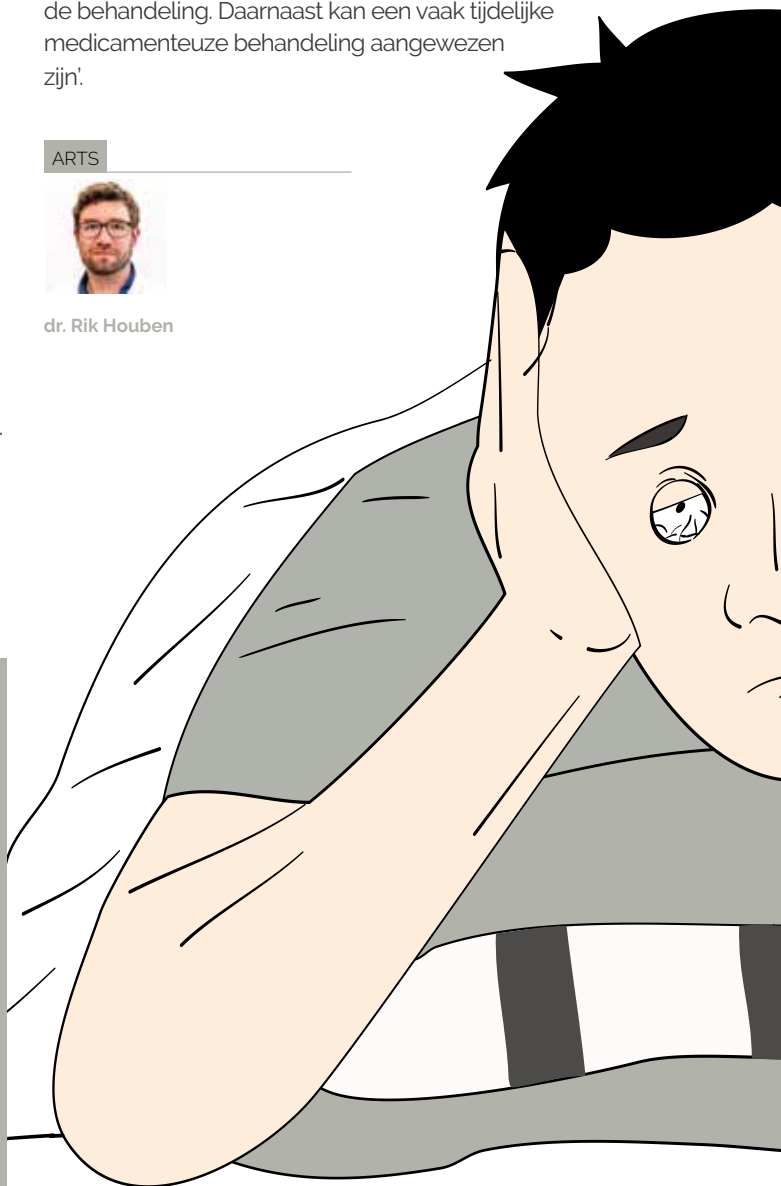
Zowel campus Sint-Jan in Genk als campus Maas en Kempen in Maaseik hebben een eigen Slaapcentrum. In Genk beschikken we over 13 slaapeenheden, in Maaseik zijn er dat 6.

In onze slaapcentra worden patiënten geobserveerd die kampen met slaapapneusyndroom, lusteloze benen of slaapproblemen. Ook patiënten die slaapwandelen of tandenknarsen worden er onderzocht.

Afspraken:

Campus Sint-Jan: tel. 089 32 51 51

Campus Maas en Kempen: tel. 089 50 56 00



Psychologische benadering: chronische insomnia

Bij chronische insomnia of slapeloosheid wordt de patiënt vaak doorverwezen naar de slaappsiholoog. Op campus Sint-Jan in Genk is dat Katrien Vanhorenbeek. 'We starten steeds met een intakegesprek. Zo brengen we de problematiek in kaart en kunnen we inschatten of slaaptraining aan de orde is. De redenen voor de insomnia kunnen velerlei zijn en zijn vaak acuut. Het is pas wanneer ze chronisch worden en mensen in een vicieuze cirkel terecht gekomen zijn, dat psychologische hulp een oplossing kan bieden.'

De therapie start met het bijhouden van een slaapdagboek. Patiënten noteren een week lang hoe hun nachtrust geweest is. Zo kunnen mogelijke stoorzenders gedetecteerd worden.

Cognitieve gedragstherapie leert patiënten inzicht krijgen in welke mechanismen een slaapprobleem in stand houden en hoe deze mechanismen te beïnvloeden zijn zoals bijvoorbeeld het anders leren omgaan met moeilijke gedachten' licht Katrien Vanhorenbeek toe.

'Op basis van de bevindingen in het slaapdagboek en de informatie uit het intakegesprek wordt de behandeling opgestart.

Die is gebaseerd op 4 pijlers: slaaprestrictie (1), waarbij gestreefd wordt naar een zo hoog mogelijke effectieve slaaptijd. Slaaphygiëne (2), met aandacht voor storende elementen zoals licht, geluid, alcohol- en nicotinegebruik. Stimuluscontrole (3) hetgeen eigenlijk betekent dat een bed enkel dient om te slapen of te vrijen en bijvoorbeeld niet om TV te kijken of mails te beantwoorden. Mensen krijgen het advies om pas naar bed te gaan wanneer ze zich niet enkel moe maar ook slaperig voelen en om op te staan om een rustige activiteit te gaan doen wanneer ze de slaap niet kunnen vatten. En tot slot relaxatie en cognitieve technieken bij piekeren (4), zelfs wanneer het piekeren louter het vatten van de slaap behelst.'

'Des te sneller patiënten erkennen dat ze met een slaapprobleem worstelen, des te beter. Soms kunnen we mensen die al 20 jaar slecht slapen relatief snel helpen. Dan is het natuurlijk zonde dat men zo lang gewacht heeft om hulp in te roepen'. besluit psychologe Katrien Vanhorenbeek.

SLAAPPSYCHOLOOG



Katrien Vanhorenbeek

Zes inspirerende tips voor een bezoek aan Maaseik

1

Aperitieven met je private butler

Ontdek het historische Maaseik op een culinaire en luchtige manier, met een stadsgids als je 'private butler'. Afspraak, elke zondag om 11.00 uur aan de balie van Visit Maaseik. Tijdens de wandeling proef je 2 streekdrankjes en 2 streekproducten als hapje, het ideale aperitief! *Reservatie op voorhand verplicht.*



2



Maaseik by night

Maaseik by night is een bijzondere beleving! De vallende duisternis bij het vertrek zorgt al direct voor een speciale sfeer. Samen met de gids maak je als het ware een tijdreis door Maaseik. Door projecties van oude foto's onderweg, komt de sfeer van vroeger tot leven. Spannende verhalen en grappige anekdotes zorgen ervoor dat je meegezogen wordt in vervlogen tijden. Voor 2021 staan er 2 thema's gepland, houd de facebookpagina van Visit Maaseik en de website www.visitmaaseik.be in de gaten voor de laatste info over het thema. *Elke zaterdagavond mogelijk. Reservatie op voorhand verplicht.*

3



2021: het jaar van Vlaamse Meester Jan Van Eyck

2020 zou het jaar van Jan van Eyck worden ... Maar corona strooide roet in het eten. Toch willen we als stad Maaseik, waar deze Vlaamse meester zijn roots liggen, in 2021 deze beroemde schilder van het Lam Gods, op een hedendaagse én eigenzinnige manier in de kijker zetten.

Het volledige jaarprogramma en alle info vind je op

www.maaseik.be/van-eyck-2021 

Kijk voor meer mogelijkheden en praktische info op

www.visitmaaseik.be

Gezinsfietsroute

Deze lus is een leuke challenge voor het sportieve gezin, met kids vanaf 12 jaar. Starten en eindigen doe je aan Camping Zavelbos (Kattebeekstraat 1). Dit ligt tussen de fietsknooppunten 37 en 38, alvast een eerste topplaats op dit parcours.

Waar mag je je aan verwachten?

Hier en daar een pittige klim, een schitterend uitzichtpunt aan de waterplassen te Bergerven, soms een vlak stuk (een vroeger treinspoor) een heuse kasseistrook, maar ook tal van leuke stopplaatsen en bijzondere picknickplaatsen, midden in de prachtige natuur.

Topdag gegarandeerd en achteraf vast wat straffe verhalen!

Lengte: 23 km

Knooppunten:



Vertrekpunt:

Camping Zavelbos, Kattebeekstraat 1

4



Uitzichtpunt in Bergerven

Als je vertrekt aan de parking in de Ketelstraat in Neeroeteren, leiden alle wandellussen je langs dit uitzichtpunt. Woorden schieten tekort, ga het zelf ervaren!

5



6

Kinderzoektocht: De legende van de Sjoufert!

Een man. Een vuurvloek. Een oplossing, jij!

Ben jij klaar om op een wild avontuur te gaan, samen met jouw ouders/grootouders/begeleiders? Ben jij slim genoeg om de opdrachten tot een goed einde te brengen? Ben je sterk genoeg voor deze tocht door het bos, met zijn kleine paadjes en zijn grote struiken?

Rep je dan nu naar het kerkplein van Opoeteren om de uitdaging aan te gaan met de Sjoufert en verlos hem van zijn vuurvloek!

Je kan deze tocht als volgt doen: volg de vlammetjes die je onderweg tegen komt. Het punt waar het vlammetje naar toe wijst, is de richting die je moet volgen.

Innovatieve Covid-box stuurt parameters
door naar ziekenhuis

ZOL VOLGT COVIDPATIËNTEN THUIS OP MET COVID-BOX

Het Ziekenhuis Oost-Limburg volgt sinds de eerste golf Covidpatiënten thuis op met een Covid-box. Idee is even eenvoudig als geniaal: Patiënten kunnen thuis verder uitzielen en worden door experts in ZOL opgevolgd via onder andere mijnzol.be. Ondertussen gebruiken 25 Belgische ziekenhuizen het systeem dat het licht zag in het ZOL.

"Hoe kunnen we Covid-patiënten naar huis laten gaan zonder ze uit het oog te verliezen? Dat was het vraagstuk waar we al snel mee geconfronteerd werden in maart vorig jaar", zegt dr. Pieter Vandervoort, cardioloog bij ZOL en Medisch coördinator van Future Health. De dienst ICT ontwikkelde daarop samen met de betrokken diensten en Future Health de Covid-box. Zo kunnen Covid-patiënten die er minder erg aan toe zijn of aan de beterhand zijn, thuis opgevolgd worden. Daarvoor moeten ze drie keer per dag zelf hun temperatuur, zuurstofsaturatie, hartslag en ademhaling meten", zegt dokter Vandervoort, die het technische aspect van het systeem coördineert.

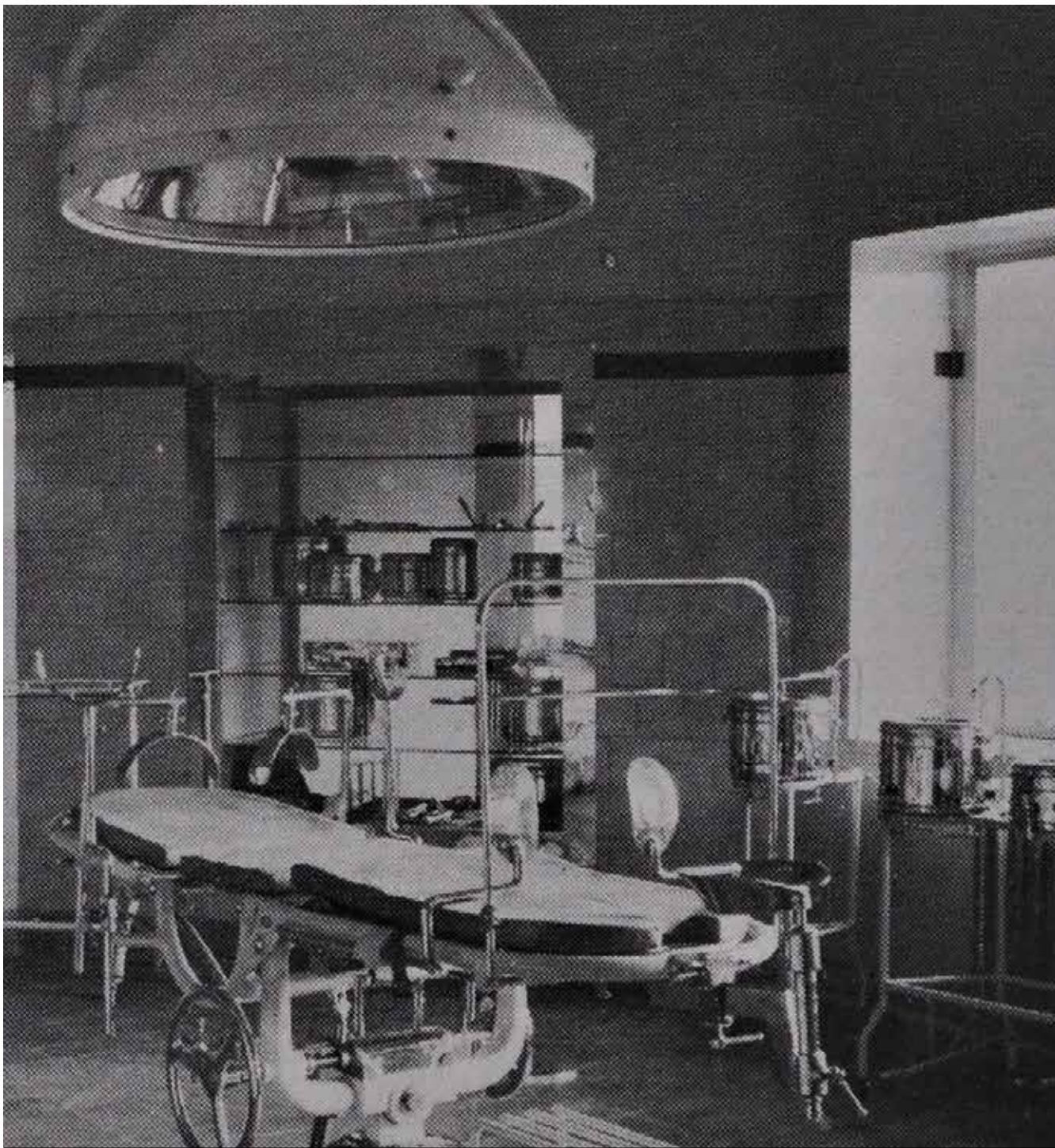
Opgevolgd door verpleegkundigen

Drie keer per dag krijgt de patiënt een mail of sms met een link om die waarden door te geven. "Daarbij vragen we hen om op een schaal van 1 tot 10 aan te geven hoe ze zich voelen en of ze kortademig zijn." De resultaten worden opgevolgd door de verpleegkundigen van de afdelingen pneumologie en cardiologie. "Als er gegevens ontbreken of als de waarden opnieuw verslechteren, dan contacteren we de patiënt om te vragen hoe het gaat."

Voordelen

"De Covid-box gebruikt ons elektronisch patiëntendossier en mijnzol.be", legt dr. Vandervoort uit. Het grote voordeel is het comfort van de patiënt, die in een vertrouwde omgeving verder kan herstellen, terwijl hij wel nog nauw opgevolgd wordt." Ook andere ziekenhuizen zagen al snel de voordelen. 25 Belgische ziekenhuizen maken ondertussen al gebruik van de Covid-box. "Het is mooi om te zien dat onze uitvinding een verschil maakt voor heel wat patiënten in België, daar doe je het voor."





EEN STUKJE GESCHIEDENIS

In april 1936 zwaaiden de deuren open van het Sint-Jansziekenhuis op de Weg naar As in Genk. De eerste operatiekamer was een eenvoudige ruimte met een operatielamp, enkele grote ramen en een operatietafel voorzien van de nodige klemmen die handmatig versteld werd. Aan het hoofd van de operatiezaal stond zuster Philomena van De dochters van het Kruis.

Zo'n 85 jaar later is er heel wat veranderd. Anno 2021 telt ZOL maar liefst 29 hypermoderne operatiezalen verdeeld over Campus Sint-Jan (18) campus Sint-Barbara (5) en campus Maas en Kempen (6). Daarnaast telt het ZOL 3 zalen waar lokale ingrepen gebeuren en 7 interventiezalen. In totaal goed voor 53.924 ingrepen in 2019.

Skeeler- route

Da's Genk beleven op
een andere manier



“Wat de Ronde van Vlaanderen voor het wielrennen is, dat is de Genkse Skeelerroute voor de skeelerwereld: het mooiste parcours van Vlaanderen.” Dat zegt alvast Peter Berx die bijna dagelijks op de skeelers staat en samen met Stad Genk en Sport Vlaanderen de Skeelerroute uitstippelde.

Genk heeft al heel wat te bieden voor wandelaars, fietsers en mountainbikers. Met de Skeelerroute is er nu ook een interessant aanbod voor skeelers. Je komt heel wat highlights tegen van Genk op de bewegwijzerde route van 20 of 34 km.



“De Skeelerroute verbindt de mooiste plekjes van Genk met elkaar.”

Peter Berx: “Je kan op verschillende plekken de route oprijden, maar wie met de wagen komt, start best aan C-mine waar een ruime gratis parking is. Je skeelert richting LABIOMISTA, het stadion van KRC Genk, Thor Park en het SportinGenk Park. Daar splitst de route zich. De kleine lus brengt je terug naar C-mine. Wie nog energie over heeft, rijdt verder naar Kattevennen, het Molenvijverpark, het natuurgebied De Wijers en de Eerste Cité in Winterslag. De route verbindt de mooiste plekjes met elkaar.”

Veilig en comfortabel rollen

“Ik heb de route mee uitgetekend, veel rondgereden en ondergronden getest om het meest geschikte traject uit te stippelen”, aldus Peter. “Daarbij ging veel aandacht naar veiligheid en comfort voor skeelers. De route loopt over het fietsroutenetwerk maar ook over gewone wegen die goed berijdbaar zijn. Duidelijke bordjes wijzen de weg.”

Afwisseling troef

“Skeeleren in Genk is heel afwisselend. Uiteraard is er de unieke natuur die je op weinig plaatsen in Vlaanderen tegenkomt. Maar ook het bruisende stadscentrum en de terrils, oude mijngebouwen en schachten, liggen op de route. Niet dat de Skeelerroute enkel voor toeristen geschikt is. Ook voor wedstrijdskeelers is het een uitstekend trainingsparcours. Skeeleren is trouwens prima geschikt om je conditie op peil te houden. Je hebt er bijna elke spier in je lichaam voor nodig.”

Van beginner tot pro

Al sinds 1998 is Peter een fervent skater. Hij heeft heel wat marathons in de benen en behaalde podiumplaatsen in binnen- en buitenland. Ooit beklom hij op één dag de Alpe D'Huez en de Col du Galibier op zijn skeelers.

Is de Skeelerroute wel geschikt voor beginnende skeelers?

Peter: “Zeker. Verschillende minder ervaren rijders hebben de route uitgetest en hun zegen gegeven. Af en toe zit er een beklimming in, maar niet overdreven. En je hebt ook mooie rechte stukken waar je snelheid kan maken. Het parcours is geschikt voor alle leeftijden. Ik ken iemand van 82 lentes die nog altijd vlotjes op vier wielen voortbeweegt.”



Slow skeelering

“Over de lus van 20 km doe je gemiddeld 1,5 uur. Dat is zonder te stoppen. Maar waarom zou je dat doen als er onderweg zoveel moois te zien is? En als het kan pauzeren we op een terrasje. Iets om naar uit te kijken.”

Algemeen directeur Stad Genk en fervente skeeleraarster, Hilde De Wilde, vult aan: *Skaten is een allround sport voor jong en oud, arm en rijk, maar vooral een zalige manier om buiten op verkenning te gaan en mooie plekken te ontdekken. Ik doe het al 23 jaar! Heerlijk dat Genk zich nu ook op wieltes laat verkennen.*



De Skeelerroute op wieltes

- Wie met de wagen komt, parkeert best aan C-mine en start vandaar de route.
- Er zijn ook inrijpunten aan SportinGenk Park en Kattevennen.
- Volg de bordjes voor het parcours van 20 km of 34 km.
- Zowel de korte als de lange Skeelerroute heeft de vorm van de lus. Je komt dus telkens aan op de plek waar je vertrekt.
- Er zijn eet- en drinkgelegenheden in Kattevennen, Thor Park, Vennestraat en in het centrum van Genk waar de Skeelerroute langs loopt.
- Nog niet voldaan? Het volledige traject hangt vast aan de skeelerroute van Hasselt. Samen zijn we goed voor bijna 90km skeelerplezier!
- Wil je graag leren skeeleren? SportinGenk Park organiseert start-to-skeeler sessies.

Meer info:

SPORTINGENK.BE/SKEELEREN



Meer info:

VISITGENK.BE/SKEELERROUTE

"Je eigen medisch dossier altijd op zak"



Patiënt Karlijn vertelt wat patiëntenportaal mijnzol.be voor haar betekent.

"Mijnzol.be geeft me toegang tot mijn eigen medisch dossier.

Ik vind er heel veel terug: allergieën, thuismedicatie, afspraken, brieven, consultaties, resultaten, adresgegevens. Het portaal is een eenvoudige manier om op een rustig moment, wanneer het mij past, mijn gegevens te bekijken. Het gaat over 'mijn' zorg, dus vind ik het logisch dat ik daar zelf ook een rol in speel. Dat begint met geïnformeerd zijn over de gegevens in mijn patiëntendossier die ook de dokter of de verpleegkundige ziet.

Het werkt heel intuïtief. Je surft gewoon naar de website mijnzol.be en logt in met Itsme of je eID. Als je Itsme hebt geïnstalleerd, gaat het heel vlot en in het portaal is alles gemakkelijk terug te vinden via de menubalk. Zelf gebruik ik het portaal vooral via mijn smartphone, dus heb ik mijn dossier letterlijk op zak.

Ik kan me voorbereiden op mijn consultatie of onderzoek in het ziekenhuis, bijvoorbeeld met een vragenlijst. Zo word ik minder overrompeld tijdens het consult en vergeet ik geen informatie te vermelden door de zenuwen. Zonder het portaal heb je echt alleen de vijftien minuten met de arts en stopt het daar, nu benut ik die tijd veel beter.

"Zonder het patiëntenportaal zou ik geen toegang hebben tot het dossier van mijn zoontjes"

Ook heel handig: wanneer ik een afspraak maak via het portaal, krijg ik een hele lijst van mogelijke momenten waaruit ik het meest passende kies. Die flexibiliteit apprecieer ik. Ook fijn is dat ik kan doorsteken naar het dossier van mijn zoontjes, die nog geen eID met pincode hebben. Zonder het portaal zou ik geen toegang hebben tot hun dossier en geen afspraken voor hen kunnen maken bij de pediatr. Dat kan nu wel: een hele vooruitgang." ■

"Steeds meer patiënten, zoals Karlijn, willen weten wat er gaande is met hun gezondheid, en die evolutie juichen we toe. Op een gegeven moment wordt het patiëntenportaal (mijnzol.be) een vanzelfsprekend onderdeel van het zorgproces. Elke registratie die de patiënt al invult, hoeft de zorgverlener niet meer uit te vragen. Zo komt er tijd vrij voor dingen die er echt toe doen en daar ben ik als arts dankbaar voor!"



Dr. Michiel Thomeer
Pneumoloog

Samen naar betere zorg

Het patiëntenportaal (mijnzol.be) is een online service waarmee patiënten rechtstreeks communiceren met HiX, het elektronisch patiëntendossier van Ziekenhuis Oost-Limburg. De mogelijkheden die het portaal aanbiedt, gaan van afspraken maken over dossierinzage tot eConsults houden met de arts, meetwaarden invullen, dagboeken bijhouden en voorlichtingsmateriaal bekijken.

Meer weten? Kijk dan op www.chipsoft.be

REGISSEUR



Patiënt in de regie

In 2020
bezochten
meer dan
120.000
unieke bezoekers
Mijnzol.be

ZOL stelt eigen valpreventieprogramma voor

Blijf in 'Balans'

Uit incidentiecijfers blijkt dat 24 tot 40% van de thuiswonende senioren minstens eenmaal per jaar valt. Dat is veel, heel veel en vooral... té veel. Want vallen kan je voorkomen. Door erop te trainen en door je bewust te worden van de obstakels die valincidenten veroorzaken. Daarom biedt ZOL aan 75 plussers het valpreventieprogramma Balans aan. Een multidisciplinair initiatief van het dagziekenhuis Geriatrie van het ZOL.

Ergotherapeut Marie Cortoos en kinesitherapeut Lieve Opsteyn zijn twee van de drijvende krachten achter Balans. We legden hen 5 pertinente vragen voor.

1. Waarom is het belangrijk om aandacht te schenken aan valpreventie?

Marie: Elke seconde valt wereldwijd een senior. Een val leidt vaak tot verschillende negatieve gevolgen. Daarom zijn preventieve maatregelen belangrijk. De gevolgen reiken ook verder dan louter het valincident op zich. Het fysieke aspect kan een grote rol spelen maar ook de psychosociale en financiële gevolgen, zijn vaak niet te onderschatten.

Lieve: Neem nu valangst, deze valrisicofactor is bij senioren heel wezenlijk aanwezig. Dit kan gaan van een gezonde bekommernis tot een verlammende gedachte waardoor onze senior bepaalde activiteiten niet meer gaat uitvoeren die hij eigenlijk wel nog kan. Thuis wonen kan door de fysieke gevolgen bemoeilijkt worden waardoor aanpassingen of een eventuele plaatsing financiële problemen met zich mee brengen. De harde cijfers leren ons ook dat zelfs de mortaliteit kan toenemen, zoals bijvoorbeeld na een heupfractuur.



Lieve Opsteyn

2. Balans is een multidisciplinair programma. Wat betekent dit precies?

Marie: Naast ergotherapie en kinesitherapie krijgen senioren die instappen ook advies van de diëtiste omtrent gezonde voeding en het behouden van sterke botten en worden ze opgevolgd door een geriater. Logisch want valproblemen zijn vaak multifactorieel. Ze zijn niet enkel het gevolg van het verlies aan spierkracht of evenwichtsstoornissen, maar kunnen evengoed te maken hebben met verlies aan zicht, voedingsproblemen of simpelweg de manier waarop de woonruimtes thuis ingericht zijn.

3. Wie komt in aanmerking om deel te nemen aan Balans?

Lieve: Elke thuiswonende 75 plusser die nog zelfstandig - al dan niet met een loopmiddel - kan wandelen, kan via de huisarts een afspraak maken met het Dagziekenhuis Geriatrie. Daar doen de kinesitherapeut en ergotherapeut een eerste testing, die ze bespreken met de geriater. Daaruit moet blijken of de patiënt in aanmerking komt om deel te nemen aan het Balans programma.

Marie: Ook het cognitieve aspect bepaalt mee of je kan instappen. Mensen bij wie het geheugen niet meer mee wil, zijn beter geholpen met een individueel programma, aan huis door een kinesitherapeut.



Marie Cortoos

Valproblemen zijn vaak multifactorieel. Ze zijn niet enkel het gevolg van het verlies aan spierkracht of evenwichtsstoornissen.

4. Hoe verloopt een lessenreeks?

Lieve: Het Balans programma bestaat uit een traject van 10 weken en in groepjes van maximum 6 patiënten. De kinesitherapeut start met het aanleren van een thuisoefenprogramma. Het is namelijk belangrijk dat de oefeningen niet enkel tijdens de sessie geoefend worden, maar ook iedere week 2 keer thuis herhaald worden. Het gaat dan over mobiliteitsoefeningen in combinatie met spierkrachtoefeningen en het trainen van het evenwicht bijvoorbeeld aan de hand van uitvalspassen. Ook het trainen van oogbewegingen, het zetten van complexe passen en het maken van draaibewegingen zorgen voor een betere balans.

Tot slot besteden we ook aandacht aan het leren rechtekomen na een val. Dit kan de eventuele valangst doen verminderen.



Lieve Opsteyn

De harde cijfers leren ons ook dat zelfs de mortaliteit na een valincident kan toenemen, zoals bijvoorbeeld na een heupfractuur.

5. Waar letten jullie op tijdens de lessen?

Marie: Vanuit ergotherapeutisch oogpunt besteden we vooral aandacht aan hoe de patiënt zo veilig mogelijk thuis kan blijven functioneren. We bespreken de verschillende risicofactoren zoals je thuisomgeving en je gedrag. Ligt er een antislipmatje in de douche? Doe je het licht 's nachts aan als je naar het toilet moet? Neem je je medicatie zoals de dokter het voorschrijft? Zet bvb. geen krukje op een stoel om iets uit die bovenste kast te nemen.

Dat klinkt misschien absurd, maar het gebeurt dus effectief nog. Tevens komt de CM langs om uitleg te geven over allerhande hulpmiddelen. Van een WC-stoel op hoogte en een draaischijf om makkelijker in de wagen te stappen tot een handvat tegen de muur. Je zou versteld staan hoeveel relatief eenvoudige middeltjes er bestaan om vallen tegen te gaan.

Lieve: Wie ook een belangrijke rol speelt in het Balans programma is de diëtist. Om voedingsadvies te geven, bijvoorbeeld over het belang van calcium en vitamine D om de botten te versterken maar ook om het over gezonde voeding te hebben. Al deze factoren spelen mee in het voorkomen van een val.



Meer info over **Balans**

Neem telefonisch contact op met het Dagziekenhuis Geriatrie op het nummer 089 32 57 80.



CAR FREE DAY

Ieder jaar doen we in ZOL mee aan Car Free Day. Want hoe minder auto's op de baan, hoe beter! Dankzij fietsenspecialist Allo Vélo in Zutendaal kon een medewerker van ZOL een fiets winnen ter waarde van 2.500 euro. De actie was een groot succes met in een maand tijd bijna 10.000 geregistreerde ritten en 611 deelnemers.

De gelukkige winnares was Nicole Willems, verpleegkundige op het dagziekenhuis Heelkunde. Veel fietsplezier!

Zwangerschapsdementie

Je sleutels in de ijskast leggen of twee verschillende schoenen aandoen... Zwangere vrouwen kunnen aan allerlei kwaaltjes lijden waaronder ook vergeetachtigheid. En dat is te zien in het brein! Voor de meeste vrouwen is dat geen probleem, voor anderen is het een voorspeller voor de toekomstige gezondheid van moeder en kind. Gynaecoloog Wilfried Gyselaers (ZOL/UHasselt) neemt je in een filmpje mee in de wereld van zwangerschapsdementie. Gewoon even de QR code scannen.



Dienst Revalidatie geeft rijlessen voor gebruikers scootmobiel

Hoe trotseer ik veilig het verkeer? Hoe rij ik een stoep op en af? Op die vragen krijg je antwoord tijdens de lessenreeks 'Hoe rij ik met een scootmobiel?' antwoord. De lessen vinden plaats op campus Maas en Kempen.

De cursus bestaat uit vijf praktijk- en theorielessen. De lessen duren telkens anderhalf uur en gaan door in kleine groepjes, onder professionele begeleiding van een ergotherapeut(e) van de dienst Revalidatie.

Meer weten? Stuur een mailtje naar communicatie@zol.be.

Fietskledij ZOL

Als eigentijds ziekenhuis promoten we een gezonde levensstijl. Wandelen, lopen, zwemmen of fietsen... het maakt niet uit, zolang je maar beweegt. Want wie beweegt, blijft langer fit.

Voor de fietsers hebben we door BioRacer een modieuze, stijlvolle en kwalitatief hoogstaande kledinglijn laten ontwerpen. Zowel voor dames als voor heren is deze fietskledij beschikbaar aan democratische tarieven.

Bestellen kan via www.zol.be/zol-fiets/fietskledij





LEDOC
Limburgs Expertisecentrum
Digestieve en Oncologische
chirurgie



Dossier **Abdominale Heelkunde**

OBESITAS KLINIEK



Over mensen met overgewicht bestaan onterecht veel vooroordelen. Velen van hen hebben een zware rugzak en worstelen al jaren met hun problematiek. De stap om naar het ziekenhuis te komen is voor hen erg groot.

Wij kijken niet alleen naar het BMI van een patiënt. Voor de zorg rond obesitas hebben we een allesomvattend klinisch pad uitgewerkt. Betrokken hierbij zijn onder andere de huisarts, de familie,

de endocrinoloog, de cardioloog, de gastro-enteroloog, de pneumoloog, de radioloog, de obesitaschirurg, de orthopedisch chirurg, de diëtist, de kinesist, de psycholoog, de verpleegkundige, de opnameafdeling... De obesitas-coördinator coördineert het traject van de patiënt en is het aanspreekpunt.

De behandeling van obesitas is in vele centra erg chirurgie-gericht. In onze filosofie komt chirurgie bij de behandeling van obesitas op het einde van de rit en is pas aangewezen als al het andere niet werkt.

De meest uitgevoerde chirurgische ingrepen in ons centrum zijn de gastric bypass (laparoscopisch of robotisch) en de sleeve gastrectomie. Welke ingreep de voorkeur heeft, is afhankelijk van het voedingspatroon, de leeftijd, comorbiditeiten en de voorkeur van de patiënt.

Een chirurgische ingreep heeft een grote impact voor een zwaarlijvige patiënt en een enorme kans om zijn probleem aan te pakken. Maar er wordt ook een grote inspanning gevraagd van de patiënten. Ze moeten hun levensstijl aanpassen en hun gewoonten drastisch veranderen. Anders heeft chirurgie minder kans op slagen.

Patiënten die obesitaschirurgie ondergaan, worden strikt opgevolgd tot twee jaar na de ingreep door verschillende zorgverleners volgens een vooraf uitgetekend traject. Via deze multidisciplinaire aanpak kunnen we elke patiënt met een probleem van obesitas, een maximale kans tot slagen van zijn ingreep bieden.

ARTSEN



dr. Wim Bouckaert, dr. Frank Claessens, prof. dr. Joep Knol, dr. Hans Verhelst

BUIKWAND KLINIEK

Buikwandchirurgie behelst een groot aandeel van de abdominale heelkunde. Het gaat om chirurgie van defecten of breuken van de buikwand.

Vaak voorkomende breuken zijn liesbreuken en navelbreuken. Deze zijn doorgaans redelijk vlot te herstellen. Daarnaast heb je de meer complexe breuken zoals littekenbreuken na chirurgie en parastomale breuken naast een stoma. Er zijn een aantal risicofactoren die de kans op het ontwikkelen van een breuk verhogen. Zo hebben obese patiënten meer risico, maar ook rokers, diabetes- en longpatiënten zijn risicogroepen. Ook leeftijd speelt een belangrijke rol.

Sinds enkele jaren hebben een aantal nieuwe chirurgische technieken hun intrede gedaan. Bij de open techniek worden de vergroeiingen in de buikholte vrijgemaakt, gevolgd door het sluiten

van de breukpoort na het plaatsen van een mesh achter de spieren. Deze techniek noemt men de 'component separation technique'.

Hierbij wordt één van de drie lagen schuine buikspieren opgeofferd maar functioneel is dit van weinig belang. Deze patiënten kunnen achteraf perfect hun normale activiteiten hervatten. Tot voor kort was het nodig om voor deze techniek over te gaan tot een insnede over de gehele lengte van de breuk. Tegenwoordig is het mogelijk om in veel gevallen deze techniek volledig via laparoscopie uit te voeren. De voordelen hierbij zijn groot.

De patiënten hebben beduidend minder pijn, minder wondproblemen, minder kans op verklevingen en een beter esthetisch resultaat. Dit alles leidt ook tot een korter ziekenhuisverblijf.

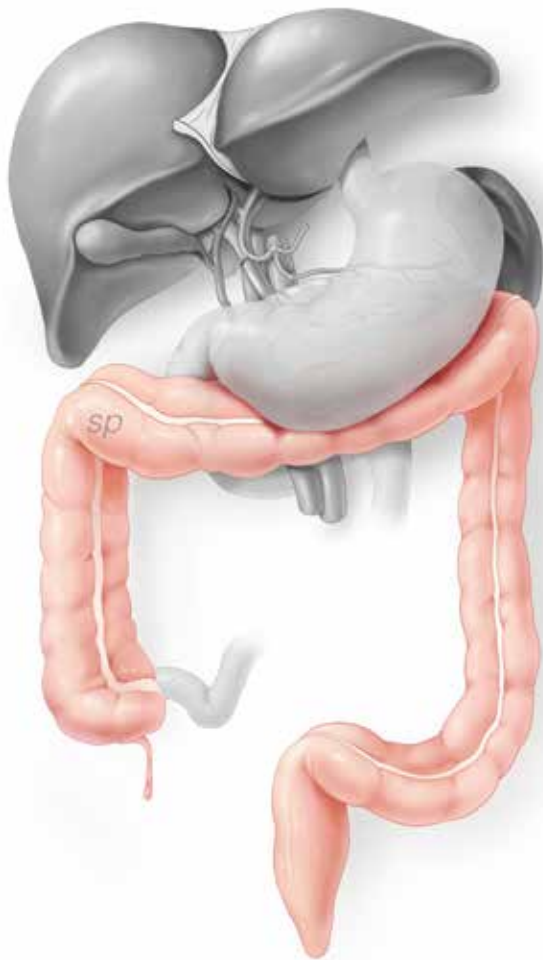


Omdat bij robotchirurgie ook makkelijker naar boven kan worden gekeken en gewerkt, is robotchirurgie bij deze ingreep een meerwaarde. Dr. Wicherts en dr. Bessemans zijn ervaren pioniers in deze regio voor de toepassing van deze techniek.

ARTSEN



dr. Steven Bessemans, dr. Wim Bouckaert,
dr. Dennis Wicherts



COLORECTALE KLINIEK

Door een combinatie van technieken kunnen we nog meer sluitspiersparend werken en dus minder definitieve stoma's aanleggen, hetgeen voor veel patiënten cruciaal is.

Ontstekingsziekten

Ook de behandeling van chronische ontstekingsziekten van de darm gebeurt multidisciplinair, maar hier blijft chirurgie zo lang mogelijk op de achtergrond. Het gaat vooral over de ziekte van

Crohn en Colitis Ulcerosa.

Als er uiteindelijk toch een chirurgische behandeling nodig is, vraagt dit een specifieke benadering waarbij we zoveel mogelijk darm sparen en waarbij we extra voorzichtig zijn omdat de weefsels veel brozer zijn door de ontsteking.

Bij acute ontstekingen wordt elke situatie individueel ingeschat.

Functionele afwijkingen van colon en rectum

Dit is een heel gevarieerde groep van afwijkingen, gaande van obstipatieproblemen (bv. een traag werkende darm), tot incontinentieproblemen en verzakkingen. Elk probleem vraagt een eigen aanpak.

In de colorectale kliniek zijn we actief met vijf chirurgen. Het is vrij uniek dat we alle chirurgische technieken beheersen: open, laparoscopie, robot en transanaal. Elke ingreep is op maat van de patiënt en is afhankelijk van de pathologie en soms van de anatomie of werkruimte.

Aandoeningen van de dikke darm (colon) en endeldarm (rectum) zijn in drie grote groepen te verdelen: tumoren, ontstekingsziekten en functionele afwijkingen.

Colorectale tumoren

Elke tumor kan goed- of kwaadaardig zijn. Essentieel is dat het aangetaste deel van de darm wordt verwijderd, met daarbij ook het vetweefsel, de bloedvaten en klieren waarlangs de tumorcellen zich kunnen verspreiden.

ARTSEN



prof. dr. Joep Knol, dr. Anne Dams, dr. Kim Govaerts,
dr. Steven Bessemans en prof. dr. Kurt Van der Speeten

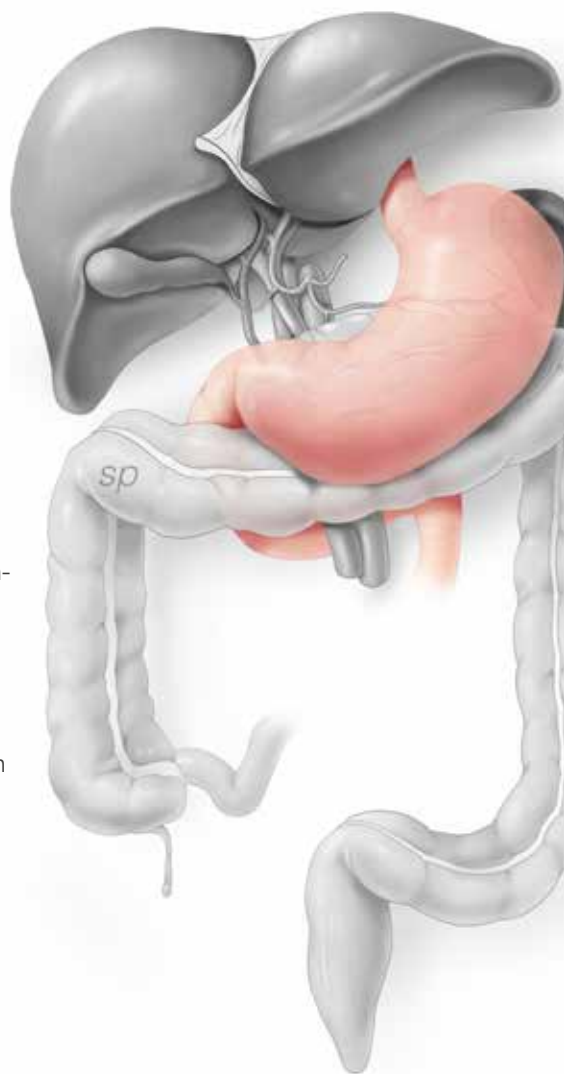
MAAG- EN SLOKDARM KLINIEK

Gespecialiseerde zorg en hoogtechnologische, complexe ingrepen zoals slokdarmheelkunde kunnen enkel op een kwaliteitsvolle wijze geleverd worden door een dienst waar voldoende expertise aanwezig is die continu getoetst en verbeterd wordt.

Uit de cijfers van het Kankerregister blijkt dat het sterftecijfer per verpleeginrichting daalt naarmate er meer ingrepen worden uitgevoerd. Zo werd over de jaren 2008 tot 2015 een gemiddeld 30 dagen-sterftecijfer vastgesteld van 3,9 %. Dit cijfer daalt naar 1,3 % in inrichtingen waar ten minste 20 ingrepen per jaar uitgevoerd worden. De dienst Abdominale Heelkunde van ZOL kreeg als enig Limburgs centrum een erkenning voor deze overeenkomst (conventie), nadat was aangetoond dat aan de hoge kwaliteitscriteria voldaan is.

Dr. Verhelst startte in 2001 de slokdarmheelkunde in ZOL op. In de voorbije 20 jaar is er een evolutie opgetreden van zware 'mutilerende' heelkunde naar minimaal invasieve technieken en robot-geassisteerde operaties. De slokdarmchirurgen van ZOL beheersen al deze technieken, gaande van open chirurgie tot laparoscopie en robotchirurgie.

Om de door de overheid opgelegde volumes te halen, werd een unieke samenwerking opgezet met het Jessa Ziekenhuis. De operatieve interventies van de slokdarm worden gecentraliseerd op campus Sint-Jan van ZOL. In deze samenwerking blijven de netwerkstructuren met alle Limburgse ziekenhuizen belangrijk, namelijk Noorderhart in Pelt, het Sint-Franciscusziekenhuis in Heusden-Zolder, het Sint-Trudo Ziekenhuis in Sint-Truiden en AZ Vesalius in Tongeren.



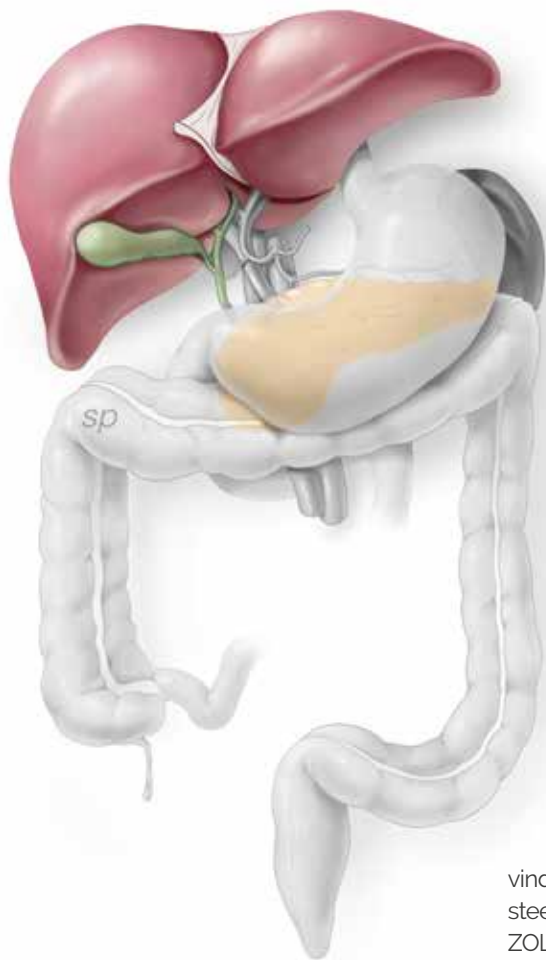
Tegelijkertijd werd binnen het netwerk ook een gelijkaardige samenwerking voor maagtumoren afgesproken.

Er zijn korte wachttijden en er is een duidelijk uitgetekend zorgpad voor de behandeling en de opvolging.

ARTSEN



dr. Wim Bouckaert, dr. Hans Verhelst, dr. Dennis Wicherts, dr. Bert Appeltans (consulent Jessa ziekenhuis)



HPB KLINIEK

HPB staat voor chirurgie van de lever, de galwegen en de pancreas. Het gaat hoofdzakelijk om oncologische ingrepen voor tumoren in de lever en pancreas.

Bij leverchirurgie gaat het vaak om uitzaaiingen van darmkanker. We kunnen deze patiënten zeer goed behandelen en zelfs genezen als we de uitzaaiingen volledig kunnen weghalen.

Komt daarbij dat een lever zich gemakkelijk herstelt en na verloop van tijd opnieuw aangroeit.

De lever is een sterk doorbloed orgaan. Dat maakt leverchirurgie erg uitdagend. Omdat het om complexe ingrepen gaat, gebeurde tot kort geleden veel leverchirurgie via een open ingreep. Tegenwoordig vinden laparoscopie en robotchirurgie steeds meer ingang. Wij bieden in het ZOL alle mogelijkheden aan, waarbij zoveel mogelijk operaties minimaal invasief worden verricht.

Voor pancreaschirurgie hebben we een samenwerkingsovereenkomst met het Jessa Ziekenhuis in het kader van de conventie. Concreet betekent dit dat wij onze patiënten in Hasselt opereren en dat de nabehandeling en opvolging in Genk wordt verdergezet.

Recent heeft dr. Wicherts binnen de conventie de allereerste pancreasoperatie met de robot uitgevoerd.

Elke week vindt er een multidisciplinaire bespreking plaats met de gastro-entérologen en de radiologen waar alle HPB-patiënten besproken worden. Als er een indicatie is voor een ingreep krijgen ze een afspraak bij ons. Na de ingreep zien we de patiënt nog één keer terug. Daarna gaat hij of zij terug naar de gastro-enteroloog voor opvolging of nabehandeling.

Met drie gespecialiseerde HPB-chirurgen in ons team zijn we ruim bedeed, kunnen we steeds overleggen en is er altijd iemand beschikbaar.

ARTSEN



dr. Dennis Wicherts, dr. Hans Verhelst,
dr. Mathieu D'Hondt (consulent AZ Groeninge Kortrijk)

KLINIEK VOOR COMPLEXE ONCOLOGISCHE CHIRURGIE

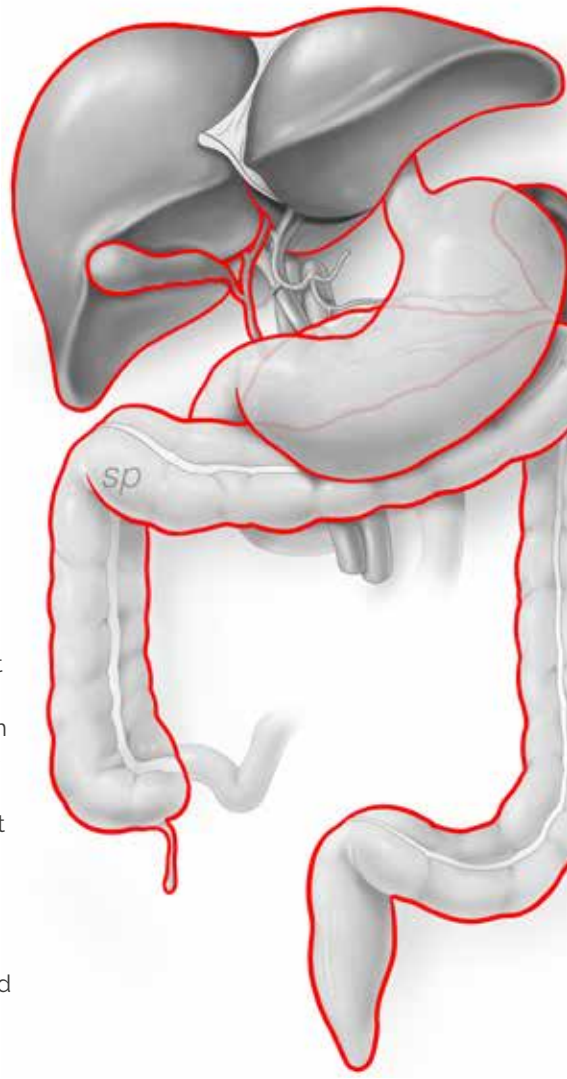
Complexe oncologische chirurgie is de behandeling van complexe tumoren in het spijsverteringsstelsel en soms ook verder in de buik. Standardisatie is bij deze ingrepen niet mogelijk. Bij complexe oncologie gebeuren procedures steeds op maat van de patiënt.

Het ZOL is gespecialiseerd in HIPEC-procedures ter behandeling van buikvlieskanker. Er zijn slechts twee hoogvolume centra in Vlaanderen, in ZOL en in UZ Gent. Een HIPEC-procedure wordt onder andere uitgevoerd voor dikke darm- en endeldarmkanker, appendixkanker, eierstoktumoren en is aangewezen voor een lokaal uitgezaaide kanker binnen de buikholte (peritoneale metastasen). Tijdens een HIPEC-procedure wordt het zichtbare tumorweefsel weggesneden, waarna de buikholte gespoeld wordt met chemotherapie van 42°C. De chemotherapie zal penetreren tot enkele millimeters diep en de achtergebleven kankercellen doden. Vervolgens krijgt de patiënt meestal aanvullende chemotherapie.

Bij de behandeling van complexe tumoren zijn de strikte grenzen tussen chirurgie en medische disciplines gesneuveld: de abdominaal chirurg geeft chemotherapie in de operatiezaal, de radiotherapeut en uroloog behandelen samen prostaatkanker met brachytherapie in de operatiezaal, de gastro-enteroloog voert invasieve procedures uit op de dienst Endoscopie...

Voor het nemen van goede beslissingen moet iedere arts de taal en het specialisme van de andere artsen goed kennen. Wij werken als oncologisch chirurgen vaak samen met disciplines als gynaecologie en urologie.

Bijgevolg zie je meer en meer chirurgische expertise ontstaan, niet op basis van anatomische plaatsen in het lichaam, maar uitgaande van ziektebeelden. Kanker respecteert geen organen, dus de oncologisch chirurg heeft die luxe ook niet.



Abdominale heelkunde in Genk en Maaseik

Afspraken: elke dag tussen 8 en 17 uur

Campus Sint-Jan: tel. 089 32 60 22

Campus Maas en Kempen: tel. 089 50 57 10

www.zol.be/abdominale-heelkunde

ARTSEN



prof. dr. Kurt Van der Speeten,
dr. Kim Govaerts

EEN CARRIÈRE ALS *verpleegkundige?* OOK IETS VOOR *jou?*

Een keuze om verpleegkundige te worden is vaak een heel bewuste keuze. Een keuze om te kunnen werken in de zorg met je handen, je hart én je hoofd. Het is een keuze om expert te worden in één of meerdere domeinen. En vergis je niet, het is geen eenvoudige job, je komt onderweg in de zorgsector ook heel wat uitdagingen tegen. Maar toch blijft het voor velen het mooiste beroep wat er is!

Recht **tegenover het Ziekenhuis Oost-Limburg (ZOL)** verrees in 2015 een gloednieuwe campus voor de opleidingen verpleegkunde en vroedkunde van **Hogeschool UCLL (Bachelor)** en **HBO Verpleegkunde Genk (HBO5)**. Samen met het ZOL vormen we de Limburgse Zorgacademie LiZa. Dit is een plek waar studenten leren en doen, dicht bij het werkveld, in een epicentrum van hooggespecialiseerde zorg.

*Waarom kozen onze studenten voor de opleiding?
Misschien kunnen hun verhalen bij jou ook wel een vlammetje aanwakkeren.*

Nathalie Van Dyck

ALUMNA BACHELOR VERPLEEGKUNDE



Nathalie Van Dyck begon na enkele jaren als jeugdbegeleidster aan de bachelor verpleegkunde. Ze besepte al snel dat ze er hard voor moest werken, maar wel veel voor terug kreeg. "Patiënten nemen je echt in vertrouwen. Jij bent diegene die aan hun bed staat en tegelijkertijd ben je in hun ogen een professional. Je kan je kennis toepassen en tegelijkertijd iets betekenen voor mensen. Zeker nu, in tijden van COVID-19, nu patiënten geen of amper bezoek mogen ontvangen. Ondertussen liggen ze wel in het ziekenhuis met een stevige diagnose van leukemie of doorlopen ze een zware chemokuur. Samen met de dokter ben jij dan de enige die ze op dat moment hebben."

Van je familie moet je het hebben. **Zussen** *Ine en Lien Janssens* studeren beiden de bachelor verpleegkunde. Mijn eerste idee was kinderarts", zegt Lien, "geïnspireerd door tv-programma's zoals 'Spoed'. Maar in de middelbare school besepte ik dat wiskunde en fysica mij toch minder lagen. Ik ben daarna overgeschakeld naar verpleegkunde. Na mijn studie tot verpleegkundige wil ik mij wel verder specialiseren in pediatrie."



STUDENTEN BACHELOR VERPLEEGKUNDE

Zus Ine geeft aan dat ze in de lagere school eigenlijk dierenarts wilde worden. "Later is dat veranderd naar industrieel ingenieur, wat in het verlengde lag van mijn middelbare studies Techniek-Wetenschappen. Maar toen ik aan de universiteit begon, merkte ik dat de stap te groot was. Na twee en een halve

week ben ik overgestapt naar verpleegkunde, omdat ik begreep dat ik het zorgende altijd al in me had."

“*Patiënten nemen je echt in vertrouwen. Jij bent diegene die aan hun bed staat en tegelijkertijd ben je in hun ogen een professional.*”

Studenten weten hoe belangrijk hun werk zal zijn en maken zelfs tijdens hun studie al het verschil. "Ik heb mijn stage voor ouderenzorg gedaan", vertelt *Nina Hertz*. "In de afdeling revalidatie van geriatrie lag een vrouw voor de opvolging van een epilepsieaanval. Ik heb haar 's middags in de zetel gevonden. Haar mond hing wat scheef en ze bewoog bijna niet. Ik herkende de symptomen meteen en heb het gemeld. Uit de CT-scan bleek dat ze inderdaad bovenop de epilepsieaanval een beroerte had gekregen. Dergelijke belangrijke zaken leer je in de praktijk tijdens je stage."

*alle foto's werden genomen vóór de coronapandemie of rekening houdend met de coronamaatregelen.

Lindsay Reijnders combineert haar studie HBO5 verpleegkunde met een deeltijdse job als zorgkundige én haar rol van moeder van 3 jonge kinderen. "Na 13 jaren voelde ik de nood om meer expertise op te bouwen om de bewoners van het woonzorgcentrum nog beter te begeleiden en bij te staan. Ik ben ontzettend blij dat ik nu mijn droom om verpleegkundige te kunnen worden kan realiseren door mijn job te combineren met mijn studie."



Lindsay Reijnders

STUDENT HBO5 VERPLEEGKUNDE

Qasim Al Keshwan, afkomstig uit Irak, begon aan de opleiding via het traject Zorgportaal in samenwerking met de VDAB. Qasim heeft een achtergrond als kok. Door de coronacrisis viel zijn job weg. En net deze crisis heeft hem, vanuit zijn



Qasim Al Keshwan

STUDENT HBO5 VERPLEEGKUNDE

rol als vrijwilliger binnen het Rode Kruis, geïnspireerd om te kiezen voor een opleiding als verpleegkundige. "De voldoening die ik ervaar door mensen te helpen is enorm groot. Er bestaat geen mooier beroep. Ik heb heel veel hulp gekregen toen ik pas in België was. Door deze opleiding kan ik niet alleen veel betekenen voor mensen die zorg nodig hebben, maar kan ik ook mijn dankbaarheid tonen voor alle mensen die mij hier geboden worden."

Tamara Kenis maakte ook een echte carrièreswitch. Als kapster in een woonzorgcentrum was ze gefascineerd door de breedheid van het verpleegkundig beroep. Niet alleen de verpleegtechnische handelingen spraken haar aan,

ook de warmte en empathie van de verpleegkundigen vielen haar op. "Hier wilde ik deel van uitmaken, dus startte ik met de opleiding verpleegkunde. Ik heb er geen minuut spijt van gehad!"

Ook *Annarita Caltabellato* heeft het gevoel dat dit de job van haar leven is. Als kind had zij al de droom om in de zorg te gaan werken. Zij volgde in het middelbaar de richting humane

“

Qasim Al Keshwan

De voldoening die ik ervaar door mensen te helpen is enorm groot. Er bestaat geen mooier beroep.

”

wetenschappen. "Na gestart te zijn met de opleiding vroedkunde leerde ik het verpleegkundig beroep kennen door mijn vakantiewerk in een woonzorgcentrum. De warmte en dankbaarheid die ik daar iedere dag ervaarde, hebben mij doen besluiten om de overstap te maken naar de opleiding verpleegkunde."

Heb jij net als onze studenten zin gekregen om aan de opleiding te starten op Campus LiZa?

VOLG EEN PROFESSIONELE BACHELOROPLEIDING VERPLEEGKUNDE OF VROEDKUNDE

AAN HOGESCHOOL UCLL // www.ucll.be/verpleegkunde

www.ucll.be/vroedkunde



VOLG EEN HBO5-OPLEIDING VERPLEEGKUNDE

AAN HBO VERPLEEGKUNDE GENK // www.verpleegopleiding-genk.be



HELDEN VAN HET ZOL

Wij zoeken HELDEN in volgende domeinen:

- Verpleegkunde
- Vroedkunde
- Medische beeldvorming
- Farmacie
- Paramedische zorg
- ICT
- Finance
- Medisch labo
- Techniek
- Engineering
- Logistiek
- Schoonmaak
- Food services
- Onthaal

**Stephanie
Froidmont**
VERPLEEGKUNDIGE

Surf naar

www.heldenvanhetzol.be

voor onze vacatures!



Hallo. Wij zijn Ferm.

Ferm Thuiszorg staat voor je klaar met kraamzorg, gezinszorg, dagopvang en karweihulp. We ondersteunen je bij ziekte, beperking, ouderdom of in moeilijke omstandigheden.

0800/112 05 (gratis)

Ferm Huishoudhulp verzorgt je huishouden en strijk. Onze huishoudhulpers gaan thuis of in een strijkatelier voor jou aan de slag. Je betaalt handig en voordelig met dienstencheques.

070/22 33 41 (€ 0,30/min.)

Ferm maakt je leven makkelijk en prettig. Elke dag.

Ferm

Voor meer info
of een toffe job
dicht bij huis:
SamenFerm.be



Visit Maaseik • Markt 45, 3680 Maaseik • E-mail: visit@maaseik.be • Tel. +32 (0)89 81 92 90

Ontdek onze nieuwe website boordevol inspiratie voor een bezoek aan Maaseik

www.visitmaaseik.be



visitmsk

Beleef jij een uniek moment in Maaseik?
Deel het dan zeker op Instagram met **#visitmaaseik**

MAASEIK

MACHTIG MOOI



A woman with long brown hair and wide, blue eyes is holding a large, white and green kitchen scale in front of her face. The scale's dial is visible, showing a range from 0 to 130 kg. The needle points to 0. There are three small colored tabs (green, purple, orange) on the left side of the dial. The woman's hands are visible at the bottom of the scale. The background is a solid light pink color.

GEZOND GEWICHT

Ben je te zwaar? Of net te licht? Streven naar een gezond gewicht is belangrijk. Je hebt minder kans op diabetes type 2, hoge bloeddruk, galstenen, hart- en vaatziekten, rug- en gewrichtsklachten en bepaalde soorten kanker. Gezond eten, bewegen en luisteren naar je lichaam is de boodschap voor een gezond gewicht. Enkele tips...

1 Luister naar je lichaam

Je lichaam weet wat en hoeveel het nodig heeft. Luister naar de signalen die je lichaam geeft. Bij honger moet je eten, bij goesting mag je eten en bij verzadiging stop je best met eten.

2 Wees bewust van wat je lichaam vraagt

Naar je lichaamssignalen luisteren en niet ingaan op allerlei prikkels en invloeden is niet altijd makkelijk. Het is niet omdat iets lekker ruikt of bijna vervallen is, dat je het ook moet opeten. Zo kan je meer of net minder eten dan jouw lichaam eigenlijk vraagt, wees je daar bewust van.

3 Probeer de balans te bewaren

Strikt diëten kan ervoor zorgen dat je de controle verliest en alle remmen loslaat. Geef dus zo nu en dan toe aan je goesting, zo kan je jezelf in balans houden.

4 Verbied jezelf niets

Jezelf voeding verbieden is niet altijd een goed plan. Hoe meer iets verboden wordt, hoe meer je er net zin in krijgt. Uiteindelijk kan je het niet meer houden en eet je zelfs meer dan gewoonlijk.

5 Beweeg dagelijks

Een gezond gewicht vasthouden is makkelijker als je beweegt. Daarnaast verhoog je je weerstand en voel je beter in je vel. Probeer dagelijks 30 minuten te bewegen. Neem bijvoorbeeld de trap in plaats van de lift. Alle beetjes helpen...

MEDEWERKER



Nele Huls, diëtiste

12 mei DAG VAN DE VERPLEEGKUNDE

Op 12 mei vierden we in ZOL de dag van de Verpleegkunde! Het werd een gezellige dag op de campussen van ZOL met heel wat verwenmomenten en veel blijge gezichten achter de maskers. Cartooniste Niet Nu Laura ontwierp speciaal voor alle helden van het ZOL kleurrijke 'steun'kousen. En ze hadden het verdiend, onze ZOLLers. Al ruim een jaar leveren ze buitengewone prestaties in tijden die onwezenlijk zijn. Daarom willen we het hier nogmaals herhalen... Dank u!



ZOL en KRC Genk slaan handen in mekaar voor nieuwe sportraadpleging

"Iedereen die aan sport doet en eender welke blessure oploopt, kan bij ons terecht. Sport staat voor efficiëntie, snelheid en resultaat. Drie doelstellingen die we ook met deze raadpleging willen bereiken."

Dr. Truijten, orthopedisch chirurg en kniespecialist in het ZOL

"We bieden een totaalpakket aan waarbij sporters op één raadpleging een diagnose kunnen krijgen en ook meteen een behandeling. Zo ben je als sporter snel verder geholpen"

Dr. Geukens, arts Fysische Geneeskunde ZOL

SPORTHOR ORTHOPEDIC
SPORTS
CONSULTS

Topadvies voor sporters

► **SPORTHOR** Stadionplein 7 - 3600 GENK
Afspraken en contact: tel. 089 32 61 21 - sporthor@zol.be - www.sporthor.be



Erwin Bormans, Tom Arts

‘Dezelfde zorg in Maaseik als in Genk’

ZMK en ZOL bundelen de krachten en gaan verder als één ziekenhuis

Op 1 januari 2021 fuseerden ZOL en ZMK in Maaseik tot één ziekenhuis. De ultramoderne campus Maas en Kempen werd zo de 4de parel aan de kroon van Ziekenhuis Oost-Limburg. ZOL is nu het grootste Limburgse ziekenhuis, dat derdelijnszorg voorziet voor een regio met zo'n 250.000 inwoners. Voorzitter Tom Arts en algemeen directeur Erwin Bormans tekenden mee de fusieplannen uit.

Waarom was een fusie tussen ZMK en ZOL noodzakelijk?

Tom Arts: De plannen hebben een versnelling genomen door de beslissing in 2014 dat er een nieuw ziekenhuis zou gebouwd worden in Maaseik. De steden en OCMW's in Bree en Maaseik beseften dat het uitbaten van een ziekenhuis niet langer hun core business was. Dat pleit voor hen, zeker omdat ze tegelijkertijd hun gewicht in de schaal wierpen om het voortbestaan van een ziekenhuis in de regio Maaseik-Bree te verzekeren. En zo kwam ZOL in beeld om te helpen bij de uitbating van het ziekenhuis.

Erwin Bormans: Ik denk ook dat ZMK op een bepaald moment de uitdagingen nog moeilijk alleen aankon. Denk bijvoorbeeld maar aan de enorme investering die een elektronisch patiëntendossier met zich meebrengt. Dat kan je als klein ziekenhuis gewoonweg niet alleen trekken, dat lukt enkel wanneer je deel uitmaakt van een grotere familie.

Hoe gaan ZOL en ZMK sinds 1 januari verder? Als één ziekenhuis?

Tom Arts: Campus Maas & Kempen blijft haar rol als basis-ziekenhuis in de regio vervullen. Alleen niet meer autonoom, maar wel in een medische- en organisatiestructuur die helemaal geïntegreerd is in het ZOL. ZMK stopt met bestaan als rechtspersoon maar blijft puur technisch gezien wel een apart erkend ziekenhuis met een eigen medische raad.

Erwin Bormans: We kijken naar een zo groot mogelijke integratie van medische diensten. Zo kunnen we specialismes die ZMK nu niet heeft daar ook uitbouwen of indien dat opportuun is zelfs volledig naar Maaseik overhevelen.

Nieuw@ZOL Campus Maas en Kempen

Wat is de meerwaarde voor ZOL om ZMK er als campus bij te nemen?

Erwin Bormans: Dat we ons hinterland verruimen en dat we de mogelijkheden die we hebben qua capaciteit nog meer kunnen benutten. De uitdaging hierbij is om goed de puzzel te leggen voor wat betreft de activiteiten die we voortaan op de diverse campussen zullen ontplooiën. Moeten we alles op 3 campussen doen of kiezen we voor bepaalde activiteiten voor 1 of 2 campussen? En hoe positioneren we ons in relatie met ziekenhuis Noorderhart in Pelt in ons ziekenhuisnetwerk?

Tom Arts: En voor ZMK is het voordeel dat men voortaan deel uitmaakt van een groter ziekenhuis. Dit brengt mee dat je makkelijker mensen kan aantrekken die hoog gekwalificeerd zijn om zo de kwaliteit van de zorg verder op te krikken.

En wat is de meerwaarde voor de burger uit Noord-Limburg?

Tom Arts: De bedoeling moet zijn dat de mensen in Noord-oost-Limburg zich minder zullen moeten verplaatsen om dicht bij huis dezelfde zorg te krijgen als in ZOL in Genk. De samenwerking tussen de specialisten en verpleegkundigen van medische diensten op beide campussen moet als gevolg hebben dat de kwaliteit van zorgverlening verhoogt, en dat voor de volledige regio waarbinnen ZOL actief is.

Erwin Bormans: Er zijn in het verleden tussen ZOL en ZMK al heel wat overkoepelende samenwerkingen of associaties ontstaan op medisch niveau. Deze fusiebeweging heeft daar nog een bijkomende boost aan gegeven.

Mag campus Maas en Kempen haar typische eigenheid voor een stuk behouden?

Erwin Bormans: We hebben in de aanloop naar de fusie getracht om zoveel mogelijk rekening te houden met de wensen van de ZMK-medewerkers zodat ze een goed gevoel hebben bij deze 'operatie'. De sfeer en de gemoedelijkheid zal zeker kunnen blijven. Kijk maar naar campus Sint-Barbara in Lanaken waar 25 jaar na de fusie die meer familiale en kleinschaligere sfeer toch ook nog voor een stuk aanwezig is.

Tom Arts: Ik denk dat patiënten en bezoekers ook verwachten dat men die eigenheid voor een groot stuk bewaart. We willen - uiteraard met respect voor de werkmethodes van de hele groep - vooral verder bouwen op wat er al bestaat.

Bedankt voor dit gesprek.





ZOL in cijfers



2.585

aantal geboortes



46.412

aantal opnames



53.924

aantal ingrepen



99.114

aantal dagklinische
behandelingen



700.800

aantal raadplegingen



70.294

aantal Spoedgevallen



3.909

aantal medewerkers



398

aantal artsen



PIJN SAMEN TE LIJF!

In het ZOL voeren we een intensief pijnbeleid. Omdat niemand graag pijn heeft en omdat we de pijn van ELKE patiënt tot het absolute minimum willen beperken. Dat is niet altijd eenvoudig want pijn is ingewikkeld en kan op verschillende manieren optreden. Gelukkig hebben we in ZOL voor elke soort pijn specialisten in huis!



Acute pijn

Birgit Lohmar,
pijnconsulente acute pijnteam

"Patiënten die na een operatie een pijnscore noteren gelijk aan of hoger dan 4 op 10 worden door de verpleegkundige samen met het acute pijnteam opgevolgd. We evalueren de medicatie samen met de anesthesist maar een luisterend oor, wat ijs of een andere lighouding doen ook al heel wat.

Het is vooral belangrijk dat patiënten comfortabel zijn na een ingreep. Dit bevordert het herstel. Zo voorkomen we dat acute pijn leidt tot chronische pijn."



Chronische pijn

Erwin Meyssen,
hoofdverpleegkundige MPC

"Al 25 jaar beschikt ZOL over een toonaangevend Multidisciplinair Pijncentrum (MPC) op campus Sint-Barbara in Lanaken. We beschikken er op vlak van pijnbehandeling en rug- en nekrevalidatie, over de meest moderne infrastructuur, om subacute, oncologische en chronische pijn te behandelen.

Het team bestaat uit specialisten uit diverse disciplines die nauw samenwerken. En dat die aanpak werkt, dat bewijzen de cijfers: 62% van de patiënten geeft aan dat de behandeling heel effectief is, 32% ervaart een matig effect!"



Palliatieve pijn

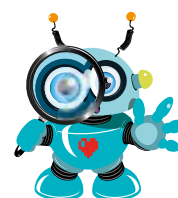
Pierrot Smets,
coördinator Palliatieve Zorgen

"Op de afdeling Palliatieve Zorgen is het sleutelwoord comfortzorg. Samen met de patiënt proberen we om de pijn tot een minimum te beperken. Om de 4 uur of vaker indien nodig evalueren we de pijn. Dat is nodig want naast de lichamelijke pijn krijgen palliatieve patiënten ook heel wat emotionele pijn te verwerken.

We staan altijd klaar, ook voor de familie. Want het is voor ons erg belangrijk om een menswaardig en pijnvrij levenseinde te verzekeren."

Wist je dat...

Er in ZOL meer dan 100 'Referentieverpleegkundigen Pijn' actief zijn? Zij krijgen continu bijscholingen rond pijn en zijn het aanspreekpunt voor hun directe collega's. Indien nodig overleggen zij met de specialisten rond acute, chronische of palliatieve pijn.



Meer info: www.zol.be/multidisciplinair-pijncentrum



Fondsenwerving voor patiëntvriendelijke projecten

ZorgZaamZOL realiseert kinderhoek

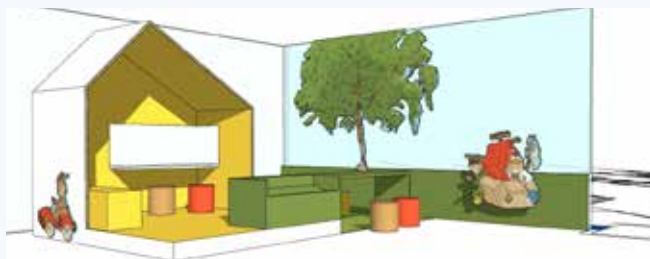


Dankzij het fondsenwervingsproject ZorgZaamZOL werden het voorbije jaar de nodige euro's ingezameld om op campus Sint-Jan een kinderhoek te kunnen financieren.

De giften en donaties zijn afkomstig van patiënten en burgers die ZOL een warm hart toedragen. Dit, samen met de opbrengsten van een aantal inzamelacties. Zo verkocht serviceclub Kiwanis Lanaken Lalinna asperges waarvan de opbrengst naar ZorgZaamZOL ging. In totaal goed voor 1000 euro, waarvoor onze uitdrukkelijke dank! Ook de opbrengsten van het uitgestelde ZOL Fietst gaan uiteindelijk integraal naar de realisatie van de kinderhoek.

Wil u zelf een volgend project van ZorgZaamZOL steunen, dan kan u terecht op www.zol.be/zorgzaamzol. Daar vindt u het rekeningnummer waarop u een gift kan doen.

Bent u lid van een organisatie of een serviceclub die iets wil organiseren ten voordele van ZorgZaamZOL, stuur dan een mailtje naar jurgen.ritzen@zol.be.



VRIJWILLIGER

in het ZOL

Vrijwilligers vormen in het ZOL een absolute meerwaarde voor de zorg aan onze patiënten. Naast de dagelijkse verzorging, maakt extra aandacht voor de individuele patiënt een opname aangenamer en vaak ook draaglijker.

Het ZOL is steeds op zoek naar nieuwe vrijwilligers. Mensen met het hart op de juiste plaats die een stukje van hun vrije tijd nuttig willen opofferen om zo een handje toe te steken..

Misschien bent u wel zo iemand...

Op de volgende afdelingen zijn vrijwilligers actief in het ziekenhuis:

- ▶ Onthaal en opname (logistiek)
- ▶ Verpleegafdelingen
- ▶ Palliatieve eenheid
- ▶ Future Health (wetenschappelijk onderzoek)



Bij interesse of vragen

Patricia Vrancken, 089/32 16 51,
patricia.vrancken@zol.be



Kortfilm ZOL genomineerd voor Belgische Bedrijfsfilm 2020

U zag 'm misschien al voorbijkomen; onze knappe kortfilm over het verpleegkundig beroep... Wel, na de succesvolle lancering vorig jaar werd de kortfilm 'Dit is wie wij zijn' beloond met een nominatie voor de Oscars van de Belgische bedrijfsfilm.

In de categorie Human Resources moesten we uiteindelijk nipt de duimen leggen voor het filmpje van de Brusselse Lijn (MIVB). Maar winnen of niet, we blijven enorm trots op de kortfilm en al onze helden van het ZOL! Scan de QR-code hierlangs om nog eens te genieten van de prachtige beelden.



Kabinetchirurgie voor kleine ingrepen

Sinds kort beschikt campus Sint-Jan over kabinet-chirurgie met twee behandelzalen voor kleine chirurgische ingrepen. Het gaat om ingrepen onder lokale verdoving zoals het verwijderen van een bruin vlekje (melanoom) of een kleine oogoperatie.

Het zijn de diensten Oftalmologie, Dermatologie, Vaatheelkunde, Abdominale heelkunde, KNO en Plastische heelkunde die in een eerste fase gebruik maken van het OK voor kleine chirurgische ingrepen.



Steunkoffer maakt kanker bespreekbaar bij kinderen

Spijtig genoeg zijn er heel wat (groot)ouders die in het ZOL behandeld worden tegen kanker. Om de ziekte beter bespreekbaar te maken voor (klein)kinderen kunnen ze voortaan een steunkoffer gebruiken om op een creatieve manier om te gaan met de ziekte.

Kinderpsychologe Stefanie Hesemans ontwierp de koffer met de steun van Stichting tegen Kanker. "Aan de hand van een werkboekje en enkele leuke speeltjes wordt op een kindvriendelijke manier uitgelegd wat de ziekte inhoudt en wat een patiënt met kanker en diens omgeving te wachten staat."

'Op 16 februari beviel ik van deze flinke jongen Iben. Toen hij nog gezellig in mijn buik zat, testte ik positief op zwangerschapsdiabetes. Dat was even schrikken, zeker omdat Iben mijn eerste kindje is.'

'Gelukkig stelden dokter Marcq Philippe en diëtist Evelien me al snel gerust en bleek het niet zo ernstig. Het warme contact en hun deskundige begeleiding hebben me heel erg geholpen. Ik kreeg de opdracht om snelle suikers te mijden, mijn glas versgeperst fruitsap moest ik met pijn in het hart even aan de kant laten (lacht).'

'Uiteindelijk woog Iben 3 kilo en 730 gram en meette hij 50cm. Een flinke jongen dus! Hij had een beetje last van geelzucht maar moest niet onder de lamp. Ik prijs me gelukkig want Iben is een blij kindje dat goed slaapt, een echte droombaby!'

'Vandaag kwam ik op controle bij dokter Philippe en kreeg ik te horen dat alles heel goed evolueert. Toch moet ik opletten, want door de zwangerschapsdiabetes maak ik ook kans op ouderdomsdiabetes. Al vind ik dat niet zo erg, ik ben al lang blij dat Iben gezond is. Die jaarlijkse controle neem ik er met veel plezier bij.'

'Mag ik trouwens iedereen in het ZOL bedanken voor de goede begeleiding? Iben is mijn eerste kindje en de gynaecologen, vroedkundigen, diëtisten en verpleegkundigen waren super attent en behulpzaam. Merci!'

Naam: Joyce Van Stelten

Woonplaats: Neeroeteren

Leeftijd: 29 jaar

Beroep: Medewerker Lidl Maaseik

Hartedief: Iben, zoontje van 11 weken ◀



ZOMERSLAG



ontwerp:
Bureau BoschBeig

JUL > SEP GENK
C-MINE.BE

PODIUM SPEL BAR BOS

R-gebouw

Campus Sint-Jan breidt uit

Tegen 2022 is campus Sint-Jan opnieuw een gebouw rijker! Tussen de G-blok en de bezoekersparking komt over zo'n twee jaar het nagelnieuwe R-gebouw te staan. Het wordt een multifunctioneel, open gebouw met veel licht en glas, omringd door heel wat groen. Verloopt alles volgens plan, dan gaan de werken eind dit jaar van start. Hier alvast een voorproefje!



De cardiovalidatie verhuist
van K-1 naar het R-gebouw

Zorgcentrum na
Sexueel Geweld

Flexibele multidisciplinaire
raadplegingen

Sportmedisch Centrum en
Multidisciplinaire revalidatie



Passerelle die het R-gebouw met de eerste verdieping van de G-blok verbindt



Apotheek voor patiënten, bezoekers en medewerkers

Huisartsenwachtpost



Logementen voor artsen (in opleiding)

Verhuurbare kantoor-ruimtes voor bedrijven gelinkt aan het ZOL

ZOMER kwaaltjes

Het is weer zomer!

Tijd om buiten te genieten van het mooie weer! Spijtig genoeg brengt de zomer ook heel wat zomerkwaaltjes met zich mee. Denk maar aan een verbrande huid, een tekenbeet, uitdroging, wespensteken of pollenallergie. Hoe je deze zomerkwaaltjes voorkomt of geneest, lees je hier!

Een mooie bruin gebrande huid. Moet kunnen! Toch?

De zon doet deugd en ons lichaam maakt vitamine D aan zodra we in de zon zijn. Maar blootstelling aan de zon heeft ook negatieve effecten. Met name roodheid en verbranden van de huid (vooral door UV-B), voortijdige huidveroudering (vooral UV-A), huidkankers (vooral UV-B) en het onderdrukken van ons immunologisch systeem.

Pigmentatie is een natuurlijk verdedigingsmechanisme van de huid tegenover de zon: als reactie op blootstelling aan UV-stralen produceren specifieke cellen in de opperhuid - de melanocyten - een bruin pigment. Het is deze melanine die de huid kleurt.

De meeste mensen in onze streken hebben een bleek huidtype, waardoor

het eigen pigmentatiemechanisme onvoldoende beschermt. Daarom is een degelijke bescherming van onze huid absoluut noodzakelijk!

Cruciaal hierbij is het gebruik van hoge protectiefactoren (vanaf SPF 30+). Naast het gebruik van zonneproducten is ook het regelmatig opzoeken van schaduw, het in beweging blijven en op gepaste tijdstippen het bedekken van de huid met aangepaste luchtige kledij nodig om onze huid zo lang mogelijk in goede conditie te houden.



ARTS



dr. An Vandepitte, dermatoloog

'Om aan factor 30 of 50 te komen zou je eigenlijk 2 milligram zonnemelk per vierkante centimeter moeten smeren'

Waarom is een tekenbeet gevaarlijk en hoe moet ik ze verwijderen?

De kans op de ziekte van Lyme door de bacterie *Borrelia burgdorferi* na een tekenbeet is 2 tot 3%. Als er ziekte optreedt, is dit in het overgrote deel Erythema Migrans, een lokale huidinfectie die soms tot een griepachtig ziektebeeld kan leiden.

De kans op overdracht van *Borrelia burgdorferi* kan snel na de beet plaatsvinden, maar neemt toe na hechting van de teek in het lichaam na meer dan 36-48 uur. Erythema Migrans uit zich in een roodheid met centrale verbleking.

Verwijder dus een teek zo snel mogelijk door deze met een pincet (met smal uiteinde) of tekentang bij de kop te pakken (zo dicht mogelijk bij de huid) en loodrecht voorzichtig uit de huid te trekken.

Raadpleeg uw huisarts om te controleren of de teek volledig verwijderd is en om in verdere opvolging te voorzien.

Bij een tekenbeet wordt het innemen van antibiotica niet geadviseerd als de teek minder dan 24 uur op de huid heeft gezeten. Bij een tekenbeet waarbij de teek meer dan 24 uur op de huid heeft gezeten, zijn antibiotica alleen effectief minder dan 72 uur na het verwijderen van de teek. De patiënt dient zichzelf te observeren op het ontstaan van Erythema Migrans.

ARTS



dr. Pascal Vanelderden, spoedarts

Ik ben allergisch voor pollen. Wat doe ik ertegen?

Allergie aan gras-en onkruidpollen geeft de typische klachten van (waterige) neusloop, neusjeuk, niezen en trappende ogen met gezwollen oogleden.

Bij allergie aan boompollen kunnen ook klachten van hoesten, piepende ademhaling en kortademigheid opduiken omdat deze pollenkorrels kleiner zijn en dieper in de luchtwegen kunnen doordringen.

Heb je een pollenallergie?

- Hou dan rekening met je buitenactiviteiten in functie van de pollenconcentratie
- Draag een zonnebril
- Hang wasgoed niet buiten te drogen bij hoge pollenconcentraties
- Verlucht je huis in de ochtend en hou nadien alles dicht. Slaap niet met het raam open. Verlucht indirect.
- Wandel of sport na een regenbui of 's ochtends vroeg
- Ga op vakantie aan zee of in het hooggebergte in plaats van in het binnenland
- Plaats een pollenfilter in je auto

Er bestaan ook medicijnen tegen pollenallergieën. Een goed antihistaminicum is werkzaam binnen het uur na inname (zelfs smelttabletten). Recente middelen zijn bovendien niet slaapverwekkend. Preventief kan je opstarten met een anti-allergische neusspray, ook bij oogklachten. Langdurig gebruik kan geen kwaad maar hou er rekening mee dat neussprays niet werken bij een volledig verstopte neus. Voor oogklachten kan je ook anti-allergische oogdruppels gebruiken. Gooi het flesje wel weg één maand nadat het geopend werd. Bij dyspnee tenslotte start je best een astma puff op (niet enkel Ventolin^{sc}).

Indien de klachten niet draaglijk zijn, kan een immunotherapie via subcutane injecties of sublinguale tabletten of druppels worden overwogen. Dit is echter een vrij dure therapie die meestal enkele jaren moet worden volgehouden voor een goed resultaat.

Overleg hierover goed met je arts!

WELKE POLLEN DUIKEN WANNEER OP?

Graspollen: van mei tot eind juli

Onkruidpollen: van augustus tot eind september

Hazelaar en els: van eind januari tot maart

Berk: van begin april tot half mei

Meer info hierover is te vinden op:
www.Airallergy.be of via het weerbericht!

ARTS



dr. Els Michiels, pneumoloog



Wanneer geraakt mijn lichaam uitgedroogd en wat doe ik ertegen?

Te weinig drinken, koorts, overgeven, diarree en warm weer kunnen zorgen voor uitdroging. Een combinatie van deze factoren zorgt voor sneller optreden van uitdroging. Dorst, lusteloosheid, vermoeidheid, spierkrampen en duizeligheid bij het wijzigen van lichaams-houding zijn vaak de eerste symptomen.

Ernstige uitdroging kan leiden tot buikpijn, pijn op de borst, verminderde urineproductie, lage bloeddruk, verwardheid en verminderd bewustzijn. Regelmatig drinken is belangrijk om uitdroging te voorkomen. Het eigen dorstgevoel is hierbij een goede leidraad.

Het gevaar op uitdroging neemt toe bij personen die niet voor hun eigen vochtinname kunnen zorgen (baby's, demente patiënten,...) of bij personen die een gestoord dorstgevoel hebben (oudere personen, na een beroerte,...).

Bij het helpen toedienen van vochtinname dien je rekening te houden met chronische aandoeningen die de patiënt heeft zoals bijvoorbeeld nierfalen (dialysepatiënten) of hartfalen waarbij teveel vochtinname nadelig kan zijn. Opvolging van het lichaamsgewicht kan een hulpmiddel zijn bij het evalueren van dehydratatie of uitdroging.



Wanneer ga je beter niet sporten in de zomer?

Eigenlijk is dit een vraag 'voor het gezond verstand'. Je moet niet alleen met de objectieve omgevings-temperatuur maar ook met de vochtigheidsgraad en eventueel de ozonconcentratie rekening houden. Vooral hart- en longpatiënten dienen voorzichtig te zijn.

In het algemeen luidt het advies om in periodes van hitte de inspanningen strikt recreatief te houden. Ook vat je de sportactiviteiten best 's morgens (heel) vroeg aan en bij voorkeur in een schaduwrijke omgeving zoals bosgebied.

Eens de grote hitte er is, vermijden patiënten best elke sportactiviteit. Ook de niet medisch belaste sporter dient te beseffen dat doorgedreven sporten bij extreme temperaturen een zware extra belasting vormt voor het lichaam. De activiteiten worden dan ook best in duur en intensiteit aangepast. Ga anderhalf uur fietsen ipv 3 uur of jog 5 km ipv 12.

Zorg steeds voor een goede hydratatie voor en tijdens je inspanning en bescherm je tegen de zon.



ARTS



dr. Pascal Vanelderen, spoedarts

ARTS



dr. Johan Van Lierde, cardioloog

Help! Ik ben gestoken door een wesp. Wat nu?

Bij een heerlijk warme zomer horen spijtig genoeg ook vervelende insecten, waaronder wespen. Een wespensteek is nooit prettig en steeds wat pijnlijk. Bij een wespensteek moet je de angel zo vlug mogelijk verwijderen zonder de gifzak leeg te knijpen. Maak met de nagel een wegschrapende beweging evenwijdig aan de huid. Leg een ijspack (met beschermdoek!) op de steekplaats.

Als je bij een vorige wespensteek een felle reactie doorgemaakt hebt, moet je zo snel mogelijk een antihistaminicum nemen. Bij algemene klachten (diffuse huiduitslag, kortademig, zwelling van keel of tong, duizelig, braken of diarree) ga je onmiddellijk naar een spoed-gevallendienst of de huisarts.

Heb je een ernstige wespenallergie en ben je niet gedesensibiliseerd? Gebruik dan dadelijk een adrenaline auto injector (Epipen of Jext). Indien de wespensteek levensbedreigend was, vormt dit een indicatie voor de opstart van een desensibilisatiekuur waarbij het lichaam tolerant wordt gemaakt aan wespengif. Hierbij wordt gestart met een extreem lage dosis wespengif die langzaam en gespreid over 8 weken wordt opgehoogd tot een dosis van een standaard wespensteek. Nadien moet deze injectie onderhuids op regelmatige basis worden herhaald gedurende minstens 5 jaar. Deze desensibilisatiekuur kan worden opgestart in ZOL op ambulante basis.

HOE EEN WESPENSTEEK VERMIJDEN?

Dek etenswaren af in de buitenlucht en dek je glas af met een viltje. Gebruik ook steeds een rietje om uit een blikje te drinken.

Vermijd gebruik van parfums en sterk geurende deodorants of after-shave. Dit trekt wespen aan evenals transpiratievocht.

Loop nooit blootvoets op het gras.

Draag geen fel gekleurde of zwarte kledij. Wit, groen en beige zijn het minst aantrekkelijk voor insecten.

Sla niet naar een wesp. Zet een wesp zich op je lichaam, benader ze voorzichtig met je hand en schiet ze weg met een vingerknip. Sla **NOOIT** op de wesp zelf.

Dood geen wesp in de buurt van een nest. Dit trekt andere wespen aan.

Bij het scheren van hagen, werken in kreupelhout, aan dakgoten of op een oude zolder, maaien van gras, kan je onverwacht op een wespennest stoten. Draag daarom best een lange broek, lange mouwen, en een petje omgekeerd op je hoofd.

ARTS



dr. Els Michiels, pneumoloog



Heb je een wespenallergie en wens je een desensibilisatiekuur? Maak een afspraak via de consultatie longziekten op het nummer 089 32 50 50 ◀



Meer weten over beroerte-zorg in ZOL? Je leest er alles over in het volgende nummer van 'gezondheid!'.

HERKEN JIJ DE SYMPTOMEN VAN EEN BEROERTE?

— Doe de FAST-test: let op Face-Arm-Speech-Time —



KIJK OF DE MOND
SCHEEF STAAT



KIJK OF ARM/BEEN
MINDER GOED BEWEEGT



LUISTER OF PERSOON
ONDUIDELIJK SPREEKT



REAGEER ONMIDDELIJK,
ELKE MINUUT TELT

Beperk de schade: bel zo snel mogelijk **112**



Vlaanderen
is innoveren en
ondernemen in zorg



Leer de FAST-test op
HERKENEENBEROERTE.BE

VOLG en LIKE ZOL



op sociale media



6.787 volgers
@ziekenhuisooستlimburg



4.679 volgers
@zolziekenhuis



32.582 fans
@ZOLzh



3.735 volgers
@zolziekenhuis



21.767 abonnees
@ziekenhuisooستlimburg



www.zol.be

Abonneren op onze Nieuwsbrief? Schrijf je in via www.zol.be.

Wenst u te adverteren in de volgende editie van 'gezondheid!'?
Vraag naar onze voorwaarden via jurgen.ritzen@zol.be of tel. 089 32 17 61



Els Craeghs: 0477 52 55 89

30 jaar ervaring in de **thuisverpleging**,
voor de meest **kwalitatieve verzorging**
aan huis.

Ook palliatieve zorgen
7/7 dagen

Manestraat 9 - 3640 Kinrooi
craeghs.els@telenet.be

Website: www.thuisverpleging-elscraeghs.be

Vraag *vrijblijvend* inlichtingen.



**BARff
BOUffE**

www.barbouffe.be
tel. 089 32 59 20
weekdagen: 8u30 - 20u30,
weekend en feestdagen 11u30 - 20u30



vanharte
daar word je vrolijk van

www.vanharte.be
tel. 089 32 54 20
weekdagen: 8u - 19u,
weekend en feestdagen 11u30 - 19u

HELDEN VAN HET ZOL

HELDEN GEZOCHT!

Van de chirurg die een hartoperatie tot een goed einde brengt over de verpleegkundige die een afwijking op de monitor snel doorgeeft tot de medewerker van de schoonmaakdienst die het afgezwakte immuunsysteem van patiënten beschermt door te waken over een onberispelijke hygiëne. In het ZOL is iederéén een held.'

Met deze krachtige boodschap speuren we de arbeidsmarkt af op zoek naar talent. Naar nieuwe, ambitieuze en gedreven collega's.

Wie weet word jij wel de volgende HELD van het ZOL!

Kijk snel naar onze vacatures op www.heldenvanhetzol.be





**Het grootste aanbod in
mobiliteit vind je hier!**



WWW.HEGOMOBILE.BE



EIGEN TECHNISCHE DIENST

ERKEND VERSTREKKER

Hego Genk
Hasseltweg 152
Hego Rekem
Steenweg 140



Bel of mail ons
info@hegomobile.be
G: 089 23 05 90
R: 089 61 49 43