

# update

NIEUWS  
OLV ZIEKENHUIS  
september 2019

Update verschijnt vier keer per jaar | Jrg. 5 nr. 24 | juli, augustus, september 2019

MARIJKE DE MOERLOOZE:

**“IK GENIET VAN DE MOOIE DINGEN”**

ONCOFIT HOUDT MENSEN MET KANKER IN CONDITIE

**“BEWEGEN GEEFT ENERGIE”**

ROOKSTOPKLINIEK

**GOEDE BEGELEIDING VERHOOGT KANSEN OP SUCCES**

**olv**  
Top in Zorg.

# Meer dan 17.000 euro voor kankerpatiënten

**De Roparun-doortocht in Asse (op Pinksterzondag 9 juni) had dit jaar een extra dimensie voor het OLV Ziekenhuis. Voor het eerst vormden 26 collega's een team voor de tocht van Parijs naar Rotterdam! Zij overhandigden in juli een cheque van 17.645 euro voor projecten van Roparun ter ondersteuning van kankerpatiënten.**

Roparun is een jaarlijkse estafetteloop met startlocaties in Parijs en Hamburg en een gezamenlijke finish in Rotterdam. Het doel is om fondsen in te zamelen voor kankerprojecten. Mede dankzij de steun van een aantal lokale Roparun-teams kreeg de palliatieve zorgenheid 'De Rank' in Asse in het verleden al om en bij de 90.000 euro steun. Het OLV Ziekenhuis blijft de Roparun Stichting dankbaar voor die steun, en vervulde dit jaar een meer actieve rol.

## OLV Aan Zet

Op initiatief van een aantal medewerkers werd voor het eerst een eigen team gevormd

om zelf mee te doen: 'Team #94 OLV Aan Zet'. De lopers legden elk gemiddeld zo'n 65 kilometer af, meer dan anderhalve marathon. Dat deden ze door mekaar af te wisselen, altijd vergezeld van een fietser en een volgwagen. Het begeleidende logistieke team zorgde voor maaltijden en ondersteuning.

Naast het inschrijvingsbedrag kon Team #94 nog eens 17.645 euro overmaken aan de Roparun Stichting. Dit bedrag werd samengebracht via allerlei activiteiten, zoals een chocoladeverkoop, een spaghettislag, een quiz en een tombolaverkoop. Een aantal sponsors droeg eveneens een steentje bij.



## Oncofit

Een goede conditie geeft mensen energie en zorgt ook bij kankerpatiënten voor een beter herstel.

## Het Gesprek

"De steun van lotgenoten is onbetaalbaar", zegt verpleegkundige en ervaringsdeskundige Marijke De Moerloose.



## Rookstopkliniek

Wie zich laat begeleiden, maakt een goede kans op succes bij het stoppen met roken.



## Patiënteninformatie

Hoe beter patiënten geïnformeerd zijn, hoe meer zorg op maat. Het OLV Ziekenhuis maakt er werk van.

# Verfraaiingswerken gaan verder



De zomervakantie – en dus ook het bouwverlof – ligt achter ons. De werkzaamheden om Campus Assé te verfraaien zijn hervat. In het Masterplan 2020 kijken we nu vooral uit naar de afwerking van een nieuwe revalidatieafdeling, een suite voor endoscopische onderzoeken en de vernieuwing van het dagziekenhuis en een aantal andere hospitalisatiekamers – alles voorzien voor begin volgend jaar!

## Redactieraad

Greet De Winne, Karla Lefever, dr. Peter Meeus, Nele Palsterman, Laura Temmerman, dr. Guy Van Camp, Chris Van Raemdonck

## Teksten

Zorgcommunicatie.be

## Fotografie

Peter De Schryver

## Vormgeving

dotplus

## Verantwoordelijke uitgever

dr. Bart Van Daele

vzw OLV Ziekenhuis

## Campus Aalst

Moorselbaan 164, 9300 Aalst

T +32 (0)53 72 41 11

F +32 (0)53 72 45 86

[www.olvz.be](http://www.olvz.be)

## Campus Assé

Bloklaan 5, 1730 Assé

T +32 (0)2 300 61 11

F +32 (0)2 300 63 00

## Campus Ninove

Biezenstraat 2, 9400 Ninove

T +32 (0)54 31 21 11

F +32 (0)54 31 21 21



[www.facebook.com/OLV.Ziekenhuis.Aalst.Asse.Ninove](https://www.facebook.com/OLV.Ziekenhuis.Aalst.Asse.Ninove)



10

## Mijn job!

Katty Coppens is 50 jaar en werkt als schoonmaakster in campus Assé.



## Leerwerkplaats

Studenten verpleegkunde namen in het voorjaar enkele weken de kinderafdeling over!



11



12

## Patiënt getuigt

Paul Vastenavondt stopte met roken dankzij de rookstopklinie. Lees zijn verhaal op pagina 12.

# “Bewegen geeft energie”



**Mensen met kanker die in goede conditie zijn, herstellen beter dan zij die minder in conditie zijn. Daarom start het OLV ziekenhuis met “OncoFIT”: een bewegings- en relaxatieprogramma dat mensen met kanker vanaf de start van de behandeling helpt om conditioneel zo sterk mogelijk te (blijven) staan. Het project is wetenschappelijk onderbouwd en heeft de steun van de Stichting tegen kanker.**

“Mensen met kanker die conditioneel in orde zijn, hebben een veel grotere kans op een geslaagde behandeling” zegt Wim Van Driessche. Hij is sport- en inspanningsfysioloog op de dienst Fysische geneeskunde. “Dat een goede conditie het verschil kan maken is logisch. Iemand die een kankerbehandeling ondergaat kan een verhoging in fysiologische leeftijd hebben van 10 tot 15 jaar. Een goede conditie kan dit significant terugbrengen. Bovendien slaat de behandeling beter aan en worden de bijwerkingen veel beter verdragen.”

## Terugval tegengaan

“De oncorevalidatie start nu veelal pas aan het eind van de behandeling. Tegen die tijd is er echter door de zware behandeling een groot verval opgetreden, waardoor de conditie bij velen onder niveau is. Als we vanaf dag één in de behandeling met conditietraining starten, kunnen we die terugval beperken of zelfs helemaal stabiliseren. Dit is wetenschappelijk aangetoond.”

## Psychosociale aandacht

**Klinisch psychologe Christel Knops maakt deel uit van het Oncologisch Psychosociaal Support Team (OPST). Zij schreef de projectaanvraag voor OncoFIT en verzilverde hiermee een beurs van de Stichting tegen Kanker**

“Het lichamelijke en mentale zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden”, zegt Christel Knops. “Zo kan de diagnose en behandeling van kanker je gemoed, je cognitieve functies – zoals aandacht en geheugen – beïnvloeden. Onderzoek wijst uit dat beweging deze cognitieve functies kan verbeteren en ook een belangrijk hulpmiddel kan zijn tegen angstklachten en depressieve symptomen. De medewerkers van het OPST werken samen met de bewegingsexperten in een geïntegreerd geheel om de patiënt optimaal te ondersteunen.”

“Samen streven wij naar meer levenskwaliteit voor de patiënt, ook psychosociaal. Wie zich goed voelt, heeft betere overlevingskansen. Maar zelfs dan mogen we de impact van een ziekte als kanker nooit onderschatten. Aandacht voor de mens in totaliteit is geen overbodige luxe. Dat we hiervoor ook kunnen samenwerken met externe partners, is een meerwaarde.”

## “Ze doen dat fantastisch!”

“Het project dat we nu aanvatten, wordt trouwens wetenschappelijk begeleid. We doen lactaatmetingen, net zoals bij sporters, om de huidige conditie in kaart te brengen. Vervolgens gaan we binnen de juiste hartslagzones trainen. Kankerpatiënten moeten vooral vermijden om ‘in verzuring’ te trainen, omdat dit contraproductief kan werken. Doordat we sporten in de lagere hartslagzones wordt de conditietraining voor iedereen haalbaar, maar tegelijk heel gericht. In combinatie met krachttraining om het spierverval tegen te gaan, geeft dit een heel complete aanpak.”

“Het project bestaat uit drie pijlers. Naast de conditietraining worden mensen ook gestimuleerd om recreatief te gaan bewegen. Sporten als badminton of nordic walking, bijvoorbeeld. Dankzij onze samenwerking met een netwerk van externe partners kunnen we patiënten makkelijk de weg wijzen naar een aanbod op hun maat en volgens hun wensen. Ook yoga en relaxatie komen aan bod, als derde pijler.”

### Externe partners

“Die externe partners zijn onder meer sportcentra en sportmedische partners in de wijde regio. Zij zijn nauw betrokken bij het project en krijgen van ons opleiding en ondersteuning. Een patiënt komt doorgaans één keer per week in het ziekenhuis trainen en gaat één keer per week bij een sportclub in de buurt. Patiënten die niet naar het ziekenhuis kunnen komen, kunnen zelfs enkel in de sportclub trainen. Het doel is om 150 minuten per week gericht en gecontroleerd te bewegen.”

“Een kankerbehandeling is erg vermoeiend en hiermee houden we rekening. Door te bewegen kan je de vermoeidheid echter inperken. Het klinkt contradictorisch, maar verstandig bewegen geeft méér energie. Rust voorschrijven bij vermoeidheid is niet meer van deze tijd.”

“OncoFIT staat open voor alle patiënten met kanker. We werken altijd op maat en zoeken voor iedereen de beste werkwijze. Levenskwaliteit is voor iedereen belangrijk, in eender welke levensfase.”

**Mensen met kanker doorstaan een zware behandeling. Elk lichtpuntje is dan ook meer dan welkom. Het initiatief Beauty Care geeft kankerpatiënten gelaatsverzorging, een zorgmassage of een pedicure.**

Alle oncologische patiënten kunnen een beroep doen op zes gelaatsverzorgingen en een onbeperkt aantal zorgmassages en pedicures. Deze verwenbeurten vinden plaats tijdens de behandeling of tot één jaar nadien.

De verzorging gebeurt door een enthousiast team van vrijwillige consulenten, die hiervoor een opleiding gevolgd hebben.

### Veel deugd

Ook Mariette Van Wemmel (73) uit Merchtem genoot van de gelaatsverzorging. “Ik ben een jaar lang behandeld voor baarmoederkanker”, vertelt Mariette. “Vandaag voel ik me redelijk goed, maar ik ben al eens hervallen. Het is geen gemakkelijke periode geweest. En dan doet zo’n gelaatsverzorging ongelooflijk veel deugd. Ik kon er helemaal bij ontspannen. De vrijwillige consulenten deden dat fantastisch goed. Het had best nog wat meer mogen”, lacht Mariette.

## “Ik geniet van de mooie dingen”

**Marijke De Moerlooze werkt al 25 jaar in het OLV Ziekenhuis. Ze stond als verpleegkundige op de afdeling Oncologie, toen ze zelf de diagnose van borstkanker kreeg. Dat was in april 2016. Vandaag werkt Marijke op het chirurgisch dagziekenhuis. Samen met haar dochter Juline zet ze zich ook vol overtuiging in voor Levensloop.**

“Ik hield van mijn werk op de dagkliniek oncologie. Je hebt er een innige band met de patiënten. Je ziet de patiënten vaak als ze komen voor chemotherapie of een andere behandeling. Ze hebben tijd en nood aan een babbel. Je leert er de mensen echt kennen. Het was mijn droomjob.”

“Vroeger had ik al eens een goedaardig gezwel in mijn borst gehad. Ik ging dan ook regelmatig op controle. Maar toen ik de kamer van mijn dochter aan het schilderen was, voelde ik plots iets vreemds. Diezelfde avond nog ging ik langs bij mijn huisarts. Hij raadde me aan om een foto te laten maken.”

“De diagnose kwam als een koude douche. Mijn wereld stond op zijn kop. Ik was aan het werk toen ik mocht bellen voor de uitslag. Gelukkig ben ik goed opgevangen door mijn collega's. Ook de consultatie bij de arts gaf me moed. Ik vond veel begrip en dat was op dat moment erg belangrijk voor mij.”

“Ik heb chemotherapie gehad, 18 keer Herceptin<sup>®</sup>, een borstsparende operatie en radiotherapie. Als verpleegkundige wist ik goed wat er aan de hand was en wat er kon gebeuren. Op de dagkliniek heb ik vaak mensen zien hervallen. Ik weet dat het ook mij kan overkomen. Mensen geloven graag dat ze genezen zijn. Ik ook. Maar om de zes maanden moet ik op controle. Tegelijk besef ik dat ik geluk heb gehad. Het geneesmiddel Herceptine<sup>®</sup> bestaat nog niet zo lang. Hoe was het met mij afgelopen zonder het medicijn?”

## “De steun van lotgenoten is onbetaalbaar.”

### De draad weer opnemen

“Vandaag maak ik het goed. Ik ben tot in juni 2017 in behandeling geweest. Ik was blij toen ik terug aan het werk kon. Maar ik wou op een andere afdeling staan. Het dagelijkse contact met patiënten met kanker was te confronterend. Ik werk nu op het chirurgisch dagziekenhuis. Het was even wennen. Het is een andere afdeling en ik moest mezelf opnieuw bewijzen. Tegelijk had ik door de chemotherapie soms nog wat geheugenproblemen. Maar het team heeft me goed opgevangen.”

“Terug kunnen werken, was belangrijk voor mij. Zelfs al voelde ik me er niet 100% klaar voor. Je lichaam ziet enorm af van de behandeling en dat laat zijn sporen na. Maar ik wou de draad weer opnemen en de ziekte achter mij laten. Mijn moeder heeft me in die tijd erg geholpen met mijn gezin, zodat ik mij meer op mijn job kon concentreren.”

“Ja, ik sta vandaag anders in het leven. Ook als verpleegkundige. Ik leefde vroeger al mee met patiënten, maar vandaag nog meer. Ik weet meer dan vroeger hoe het is en hoe mensen zich voelen. ‘Je moet vechten’ hoor je wel eens. Of ‘je moet positief blijven’. Die woorden zijn goed bedoeld, maar ze klinken hol als je heel erg diep zit. En ik zat diep. Ik vond het een ontzettend zware periode. Ik weet niet of ik het een tweede keer zou aankunnen...”

“Ik kan wel andere mensen ondersteunen. Toen mijn collega getroffen werd door borstkanker, liet ze de moed even zakken. ‘Ik ga dat nooit aankunnen’ vreesde ze. Maar ik kon

met haar praten. Ik wist hoe zwaar ze het had, maar ik wist ook dat er een einde aan dat lijden zou komen. Haar behandeling is nu ook achter de rug. Geregeld genieten we samen van kleine dingen en we weten dat we er altijd voor elkaar zijn.”

“Zelf leefde ik tijdens mijn ziekte van dag tot dag. Op betere dagen probeer je je leven zo goed mogelijk op te nemen. Eens uit eten gaan, een korte vakantie nemen... Dat waren kleine lichtpuntjes in een gitzwarte periode. Ik herinner me dat ik een pruik had gekocht toen mijn haar uitviel. Mijn dochter was 16 jaar en ze barstte in huilen uit. ‘Dat ben jij niet, mama.’ Ik heb die pruik nooit meer opgezet. Ik kocht wel een mutsje. Eerst doet het wat raar als mensen je aankijken, maar dat went snel. Ik heb me nooit opgesloten. Ik maakte me op, droeg oorbellen, verzorgde mijn uiterlijk en ging zo vaak mogelijk buiten.”

“Als patiënt heb ik het hele traject doorlopen. En eerlijk waar: ik heb niets dan positieve ervaringen gehad in het ziekenhuis. Het zijn de kleine dingen die het hem doen. Een arts die tijd voor je maakt. Een verpleegkundige die begrip toont. Een nieuwjaarskaartje van je leidinggevende. Het lijken kleine gebaren, maar ze hebben veel voor me betekend.”

### Levensloop

“Op 5 en 6 oktober neem ik opnieuw deel aan Levensloop in het stadspark in Aalst. 24 uur lang stappen of lopen we in teams om mensen met kanker een hart onder riem te steken en om geld in te zamelen voor het kankeronderzoek. De eerste keer nam ik deel



als 'vechter' in 2016. Het jaar daarop vormden we een team met lotgenoten van de revalidatie. Mijn dochter beloofde toen om het jaar erop zelf een team op te richten. In 2018 brachten we met het team 'Rise & Run' 4.000 euro bijeen. Het is telkens weer een emotionele gebeurtenis. Al maken we er met de lotgenoten ook een leuke bijeenkomst van, met dit jaar ook een cavabar."

"Die steun van lotgenoten is onbetaalbaar. Sommige van die mensen zijn goede vriendinnen geworden, met wie ik een innige band heb. We lopen elkaars deur niet plat, maar we weten dat we op elkaar kunnen rekenen als iemand steun nodig heeft. Lotgenoten weten wat het is om kanker te hebben, om de plukken haar te zien vallen als je het kamt en om je kaal te laten scheren... Als je dat niet hebt meegemaakt, weet je niet wat er dan allemaal in je omgaat."

"Ik ben niet meer de Marijke van vroeger. Er is een periode voor de kanker en een periode erna. Vroeger stond ik 's morgens op met het gevoel dat ik bergen kon verzetten. Dat gevoel ben ik kwijt. Maar ik kan wel nog erg genieten van de mooie momenten en de goede dingen. Van vriendschap, er zijn voor elkaar, het gevoel van solidariteit. Er zijn zoveel mensen die ziek zijn. Laat ons elkaar zoveel mogelijk steunen. Dat is het ook het mooie aan Levensloop!"

Het OLV Ziekenhuis en het Stedelijk Ziekenhuis nemen samen deel aan Levensloop Aalst op 5 en 6 oktober. Alle info op: [www.levensloop.be/aalst](http://www.levensloop.be/aalst)

*Marijke De Moerlooze: "Je moet vechten' hoor je wel eens. Of 'je moet positief blijven'. Die woorden zijn goed bedoeld, maar ze klinken hol als je heel erg diep zit. En ik zat diep."*

# Goede begeleiding verhoogt je kansen om te stoppen met roken

**Steeds meer mensen zoeken begeleiding en ondersteuning om te stoppen met roken. Een juiste beslissing, want roken blijft één van de grootste oorzaken van levensbedreigende aandoeningen als longkanker en hart- en vaatziektes. De rookstopkliniek van het OLV Ziekenhuis heeft al jaren een grote expertise.**

De rookstopkliniek van het OLV Ziekenhuis bestaat bijna tien jaar. Al die tijd is de instroom van patiënten constant, met gemiddeld drie intakes per week. Wie zich aanmeldt, kan meteen met het programma starten. Pneumologen dr. Evert Munghen en dr. Valerie Adam buigen zich over de medische omkadering en volgen het traject van elke patiënt mee op. Psycholoog en tabakoloog Roel Voorspoels zorgt voor de psychologische en educatieve begeleiding.

“De mensen die naar de rookstopkliniek komen voor begeleiding en ondersteuning, zijn heel divers”, weet Roel Voorspoels. “De grootste groep is tussen de 40 en 60 jaar. Velen hebben al enkele pogingen om te stoppen achter de rug. Ze zijn doorgaans erg gemotiveerd. Sommigen komen op aanraden van hun arts. Anderen vanuit een innerlijke motivatie of omdat ze commentaar krijgen van kinderen en kleinkinderen. Ja, de maatschappelijke druk neemt toe. En dat helpt veel mensen bij hun eigen motivatie.”

## Een duidelijk plan

“We volgen de mensen zes maanden op, verspreid over acht sessies”, vervolgt Roel. “De eerste twee tot drie weken dienen als voorbereiding. Samen met de patiënt maken we een duidelijk plan op. We onderzoeken samen de redenen van de afhankelijkheid, zodat de patiënt meer inzicht krijgt in het eigen gedrag. Verder bekijken we welke hulpmiddelen mogelijk zijn, al dan niet met medicatie. Maar we geven ook cognitieve technieken mee, om het denkpatroon dat met het roken samenhangt te doorbreken. ‘Ik kan niet zonder sigaret’ bijvoorbeeld: die gedachte moeten we veranderen in een positievere overtuiging. Daarna leven we toe naar de dag waarop de patiënt effectief stopt met roken.”

“Eens de patiënt gestopt is, spelen we kort op de bal. We bespreken samen hoe het proces verloopt en bereiden ons voor op risico-situaties. We leren de patiënt ook hoe om te gaan met drang. Want iedereen kent moeilijke momenten. De vraag is alleen hoe je daarmee omgaat.”

“Na zes maanden is 45% van de patiënten gestopt. Wie het zes maanden volhoudt, heeft een vrij grote kans om het verder vol te houden. Het is nooit te laat om te stoppen met roken. Maar hoe vroeger je de sigaret afzweert, hoe beter.



Roel Voorspoels en dr. Evert Munghen

## Tips voor het stoppen met roken

Er bestaat geen wonderoplossing voor het stoppen met roken. Om uw kansen op slagen te verhogen, laat u zich best intensief begeleiden en ondersteunen door een professioneel team. Weet dat er ook ondersteunende hulpmiddelen zijn die u kunnen helpen om op een veilige en gezonde manier te stoppen.

» Het OLV Ziekenhuis is partner van "Generatie Rookvrij" en heeft zich geëngageerd om daartoe een concreet stappenplan uit te werken. Meer info: [www.generatierookvrij.be/partners](http://www.generatierookvrij.be/partners)



# Goed geïnformeerde patiënt voor betere zorg op maat



Bert Vandenborne

**Patiënten worden graag betrokken in de keuzes over hun gezondheid. Ze willen een partner in hun eigen gezondheidszorg zijn en waar mogelijk mee beslissen over de keuze van een behandeling. Dat kan alleen als patiënten goed geïnformeerd zijn. Daarom maakt het OLV Ziekenhuis hier een prioriteit van. Verpleegkundige Bert Vandenborne vertelt er meer over.**

“Er bestaat natuurlijk al heel wat patiënteninformatie”, opent Bert Vandenborne. “Onlangs hebben we een overzicht gemaakt van alle brochures, met als doel die te verbeteren op vormgeving en heldere taal. We proberen elke brochure dezelfde structuur en vorm te geven, zodat patiënten vlot de informatie vinden die ze nodig hebben.”

“Naast de papieren brochures zijn er steeds meer digitale versies, die mensen op hun

tablet of smartphone kunnen lezen. Korte teksten en verklarende afbeeldingen zijn dan belangrijk. Op de website [www.olvz.be](http://www.olvz.be) vind je ondertussen al 470 brochures.”

#### Kwaliteit van zorg

“In de toekomst willen we nog een stapje verder gaan. Technisch is het mogelijk om patiënten informatie op maat te bezorgen via hun smartphone. Stel dat jij volgende week een chirurgische ingreep hebt, dan zou je bijvoorbeeld deze week een brochure met uitleg over de ingreep krijgen. Om dat te realiseren, moeten we nog koppelingen maken via codes, zodat alles automatisch verloopt. We werken eraan om dit nog rond te krijgen in 2019.”

“Een andere manier om patiënten actief te betrekken, is ‘bedside briefing’. Elke dag brieft een verpleegkundige van de vroegdienst

haar collega van de late dienst over de situatie van de patiënt. Vroeger gebeurde dat in het verpleeglokaal. Vandaag doen meer en meer afdelingen dat aan bed bij de patiënt. Zo hoort de patiënt alles en kan hij of zij ook vragen stellen. Bovendien weet de patiënt meteen welke verpleegkundige tijdens die dienst verantwoordelijk is voor hem of haar. Hoe meer de patiënt betrokken en geïnformeerd is, hoe beter voor de behandeling. Het komt alleen maar de kwaliteit van de zorg ten goede.”

“Patiënten stellen deze inspanningen erg op prijs. Ze zijn veel beter op de hoogte over hun situatie, over onderzoeken die nog moeten volgen enzovoort. Als een patiënt dat wenst, mag ook een mantelzorger de bedside briefing volgen. Zo wordt ook hij beter betrokken.”

# “Ik ben graag onder de mensen”



“Volgend jaar werk ik 20 jaar in het OLV Ziekenhuis. Ik ben hier indertijd dankzij een tip van een buurvrouw binnengekomen. Na een sollicitatiegesprek mocht ik meteen aan de slag in campus Asse. Van in het begin voelde ik me hier goed op mijn plaats. Campus Asse is vrij klein en iedereen kent er elkaar. Ons team bestaat uit een 40-tal medewerkers. We hangen heel goed samen. Professioneel, maar ook sociaal. Als er ergens een trouw of een geboorte in de familie is, dan zijn we er allemaal graag bij. Maar ook als iemand ziek is, dan zijn we er voor elkaar.”

“Mijn opdracht is de schoonmaak van de burelen van de artsen, de consultatieruimtes en patiëntenkamers. Ik doe altijd de ochtendploeg. Om 6 uur 's morgens start ik met de ruimtes op de dienst Gynaecologie en van 8 tot 14 uur doe ik de kamers op de materniteit. 's Morgens vroeg beginnen vind ik wel leuk. Met de collega's snel even bijpraten bij een koffietje en er dan meteen in vliegen.”

“De materniteit is een bijzondere plek om te werken. Het kan er heel druk zijn. In principe kunnen wij de mensen vragen

om even buiten te gaan, maar dat doen we alleen als het nodig is. We zien veel vreugde en blijdschap op de kamers, maar soms ook traantjes. Geluk en tegenspoed liggen hier dicht bij elkaar. Ik weet nog de eerste keer dat het gebeurde: ik stond mee te huilen met de familie. Ik vond het verschrikkelijk, maar het hoort bij het leven.”

“De patiënten slaan graag een praatje met ons. Vooral de jonge mama's babbelen graag. Wij zijn geen verpleegkundigen; met ons voeren ze andere gesprekken. Soms voel je dat jonge mama's geruststelling nodig hebben of gewoon eens over het weer willen babbelen of zo.”

“Ik hou van het sociaal contact in mijn job. Ik ben graag onder de mensen. Vroeger heb ik nog als schoonmaakster in een kantoorgebouw gewerkt, maar dat was niet mijn ding. In campus Asse voel ik me deel van het grotere geheel van het ziekenhuis. Iedereen is hier vriendelijk voor elkaar en ik voel veel waardering voor mijn werk.”

[www.olvz.be/vacatures/jobs-in-olv-ziekenhuis](http://www.olvz.be/vacatures/jobs-in-olv-ziekenhuis)

# Studenten verpleegkunde nemen kinderafdeling over

**Een sterke opleiding vormt goede verpleegkundigen. Maar uiteindelijk is het pas op de werkvloer dat verpleegkunde-studenten ervaren hoe het er werkelijk aan toegaat. Een team van 12 derdejaars-studenten van de Arteveldehogeschool nam in het voorjaar enkele weken de kinderafdeling over. Tijdens zo'n 'leerwerkplaats' leren studenten in de praktijk de kneepjes van het vak. Loïc Defurne en Laura Temmerman houden er alleen maar goede herinneringen aan over.**

"Na twee weken grondige voorbereiding mochten we gedurende vijf weken de kinderafdeling overnemen", vertelt Loïc. "De vaste ploeg professionele verpleegkundigen bleef op de achtergrond aanwezig en hield een oogje in het zeil, maar toch was het best spannend, zeker in het begin. De schrik om fouten te maken, bracht wel wat stress met zich mee."

"Ik zou mezelf geen geboren leider noemen, toch heb ik me kandidaat gesteld als hoofdverpleegkundige. In die functie mocht ik mee op dokterstoer, artsen opbellen, leiding geven en coachen, uurroosters opmaken enzovoort. Eerst ging het allemaal wat moeizaam. Ik durfde ook al eens iets te vergeten. Maar al doende leer je. Week na week voelde ik mezelf groeien in mijn functie. Ik heb ontzettend veel bijgeleerd."

"Een extra uitdaging op een kinderafdeling is de aanwezigheid van de ouders. Ook met hen moet je de contacten en de communicatie goed verzorgen. Maar dat ging heel vlot." "Die ervaring van een leerwerkplaats is goud waard. Het is pas als je echt met beide voeten in de praktijk staat, dat je weet wat het werk inhoudt. Meer dan ooit ben ik overtuigd van mijn keuze om verpleegkundige te worden. Je draagt een enorme verantwoordelijkheid, maar de voldoening is even groot."

## Een goed team

Ook Laura Temmerman kijkt met veel genoegen



*Studenten Laura en Loïc: "Je draagt een enorme verantwoordelijkheid, maar de voldoening is even groot."*

gen terug op haar ervaring in de leerwerkplaats. "Je wordt echt losgelaten op zo'n moment en dat is wel heftig in het begin. Maar dankzij een goede begeleiding tijdens de voorbereiding, voelden we ons er klaar voor." "Vooral tijdens de vroegdienst kon het erg druk zijn. Dan is er immers de ochtendverzorging, maar ook de medicatietoer. Maar het is heerlijk om met kinderen te werken. En om zelfstandig je werk te kunnen doen."

"De contacten met de ouders verliepen supergoed. Uiteindelijk weet jij méér over de onderzoeken en de behandelingen en

het is fijn om ouders goede informatie te kunnen geven."

"Ik ben ook heel blij met de goede begeleiding in het OLV Ziekenhuis. We kregen voldoende ruimte om te groeien in een veilige omgeving. We werden echt als collega's gezien en konden alles vragen wat we wilden weten."

"Het belangrijkste wat ik geleerd heb? Hoe belangrijk het is om in een goed team te zitten. Als je samenwerkt en de sfeer goed zit, dan sta je zelf ook sterker en ben je ook vrolijker bij de patiënten."

## “Ik weet wat mijn zwakke momenten zijn”

“Ik rookte al van mijn 16 jaar. In de loop der jaren had ik al verschillende keren proberen te stoppen. Ik dacht dat me dat wel zou lukken in mijn eentje. Niet dus. Ik geraakte niet van mijn verslaving af.

Een jaar of vijf geleden kreeg ik last van mijn aders in mijn benen. Ik kon nog moeilijk stappen. De arts legde het verband met het roken. Ik kreeg een stent in mijn been om te verhinderen dat mijn aders dicht zouden slibben. Ja, ik was geschrokken. Maar blijkbaar niet hard genoeg. Ik rookte een tijdje minder, maar na enkele weken waren mijn goede voornemens in rook opgegaan.

Vorig jaar had ik plots opnieuw last aan mijn been. Mijn andere been deze keer. Er moest ook

daar een stent ingebracht worden. Toen heb ik mezelf opgelegd om éérs te stoppen met roken. En aangezien het me alleen niet lukte, besloot ik hulp te zoeken in de rookstopkliniek.

De kennismaking viel meteen goed mee. De psycholoog legde me haarfijn uit wat roken met mijn lichaam deed en overtuigde me er ook van dat ik het roken nergens voor nodig had. Die gesprekken hebben me goed geholpen, net als de verdere begeleiding en de kortstondige medicatie.

In februari dit jaar ben ik gestopt. Ik heb sindsdien geen sigaret meer aangeraakt. En of ik blij ben! Als ik vroeger 's avonds zonder sigaretten viel, dan ging ik speciaal op zoek naar een nachtwinkel! Kan je je dat voorstel-

len? Natuurlijk denk ik bij momenten nog aan een sigaret. Ik weet ook wat mijn zwakke momenten zijn, maar ik ben erop voorbereid.

Ik heb het voor mijn gezondheid gedaan, maar ik ben ook blij dat die voortdurende drang naar een sigaret weg is. En financieel scheelt het natuurlijk ook een slok op een borrel.

Ondertussen is die tweede stent geplaatst. Ik hoop dat ik nu van die problemen af ben. Aan het roken zal het alvast niet meer liggen. Dat is al een hele opluchting.”