

Informatiekrant van het Bravis ziekenhuis

Bravis Bulletin

z i e k e n h u i s

Editie juni 2026



Samen
zorgen met
een menselijk gezicht

Inhoud

- 2Zorg met een menselijk gezicht
- 3Samen zorgen in Bravis
- 4Bravis blijft eten en drinken verbeteren
- 5Ook na alle tegenslagen blijven Hans en Marleen levensgenieters
- 6Duurzaam werken op de OK
- 7Zwangerschap van Manon van Trijp overschaduwd door misselijkheid in zijn hevigste vorm
- 8Bouwstart nieuwe Bravis ziekenhuis in zicht
- 9Ik kon zelfs geen kopje koffie meer optillen
- 10Voel je beter door bewust ademen
- 11Kort nieuws
- 12Hoe maak jij morgen beter?

Colofon

Het Bravis Bulletin is een uitgave van het Bravis ziekenhuis. De krant is gratis huis aan huis verspreid in het verzorgingsgebied van het Bravis ziekenhuis

Redactie, opmaak en fotografie:
Afdeling Communicatie Bravis
Vorm & Beeld Bravis

Vormgeving:
ibizz creative and digital agency

Reacties en vragen:
communicatie@bravis.nl

Zorg met een menselijk gezicht

Iedereen in onze regio heeft wel een verbinding met het Bravis ziekenhuis. Misschien bent u er zelf onlangs behandeld of kwam u op bezoek bij een zieke partner, familielid of vriend. Gezondheid is en blijft ons grootste goed. Als het lichaam even tegenstribbelt, willen we kunnen vertrouwen op de allerbeste zorg, gewoon dicht bij huis. In deze speciale bijlage van De Bode nemen we u dan ook graag mee achter de schermen van ons ziekenhuis.

Een ziekenhuis draait in de allereerste plaats om mensen. In deze special staan hun eerlijke en inspirerende verhalen centraal. Zo leest u over de veerkracht van de 76-jarige Bart Hendrixx. Dankzij een succesvolle ingreep aan zijn handen kan hij alweer jaren pijnvrij wroeten in zijn geliefde tuin. Ook het verhaal van Hans de Back zal u niet onberoerd laten; na een levensbedreigende situatie wist hij zich met een flinke dosis humor en zelfspot knap terug te vechten naar een nieuw evenwicht.

Daarnaast laten we u zien dat goede zorg veel verder gaat dan alleen medisch handelen. Aandacht, comfort en slimme vernieuwingen spelen een minstens zo grote rol. Wist u bijvoorbeeld dat patiënten in Bergen op Zoom tegenwoordig aan bed kunnen kiezen uit vier heerlijke, gezonde maaltijden?

Ook sluit onze zorg steeds beter aan bij uw dagelijks leven. Zo kunnen we zwangere vrouwen met extreme misselijkheid nu veilig thuis hun medicatie geven.

En voor wie wel wordt opgenomen, is er de mooie ontwikkeling ‘Samen zorgen’. Hierbij betrekken we partners en familie, als zij dat willen, actief bij de dagelijkse handelingen op de verpleegafdeling. Dat geeft niet alleen rust en vertrouwen, maar zorgt ook voor een veiligere overgang naar huis.

Natuurlijk kijken we ook naar de horizon. We praten u bij over de grote mijlpaal op De Bulkenaar, waar dit najaar de bouw van het compleet nieuwe Bravis écht van start gaat. En via onze podcast ontdekt u hoe we achter gesloten deuren, zoals op de operatiekamer, hard werken aan een groener en duurzamer ziekenhuis.

Kortom: we hebben een veelzijdige bijlage voor u samengesteld vol praktische voorbeelden en positieve ontwikkelingen. Ga er even rustig voor zitten, sla de bladzijden om en ontdek het Bravis van vandaag én morgen. Veel leesplezier!

Afdeling Communicatie Bravis



Samen zorgen in Bravis: familie wordt actief betrokken bij de zorg

Naasten kunnen in het Bravis ziekenhuis tijdens een opname actief meedoen in de zorg, als patiënten én naasten dat willen. Op verschillende verpleegafdelingen loopt sinds begin april de proef Samen zorgen, waarin partners, familieleden of andere naasten ondersteunen bij dagelijkse handelingen. Denk hierbij aan eten en drinken, bewegen of aanwezig zijn bij gesprekken met zorgverleners. Door samen op te trekken tijdens de opname raken naasten beter vertrouwd met de zorg en weten zij wat er nodig is, zowel in het ziekenhuis als daarna thuis. Dat geeft patiënten vaak meer rust en vertrouwen, en helpt naasten om met meer zekerheid ondersteuning te bieden na ontslag.



Met Samen zorgen wil Bravis de zorg persoonlijker maken en beter laten aansluiten op het dagelijks leven van patiënten.

“Het betrekken van naasten bij de zorg is niet per se nieuw”, vertelt projectleider Jack van Steen. “Veel verpleegafdelingen in het ziekenhuis betrekken familieleden bijvoorbeeld al bij patiënten die verward of onrustig zijn. Vaak kan een familielid dan ook blijven slapen, wat de patiënt rustiger maakt én de verpleegkundigen ondersteunt. Op sommige verpleegafdelingen wordt familie betrokken bij maaltijden als de patiënt hulp nodig heeft, waardoor de patiënt beter eet en het herstel bevordert wordt. De afgelopen periode hebben we daarom, samen met ons patiëntenpanel, onderzocht hoe we dit verder kunnen uitbouwen.”

Zorg passend bij het dagelijks leven

Met Samen zorgen wil het ziekenhuis de zorg persoonlijker maken en beter laten aansluiten op het dagelijks leven van patiënten. “Een ziekenhuisopname kan een ingrijpende en onzekere periode zijn. Juist dan kan de aanwezigheid van een vertrouwd persoon veel betekenen”, vertelt Jack. “Binnen Samen zorgen krijgen patiënten de mogelijkheid om een naaste, zoals een partner, familielid of vriend, te betrekken bij onderdelen van de zorg, als zij dat willen.” Samen met de patiënt,

de naaste en het zorgteam wordt gekeken wat passend is in de situatie. “De hulp van een naaste kan variëren van ondersteuning bij dagelijkse handelingen, zoals eten, uiterlijke verzorging of bewegen, tot het aanwezig zijn bij gesprekken met zorgverleners. De medische en verpleegkundige zorg blijft altijd onder verantwoordelijkheid van het zorgteam”, aldus Jack.

Meer rust en betere voorbereiding op thuis

Met deze proef speelt Bravis in op de behoefte van patiënten aan meer regie en ondersteuning tijdens hun opname. Het betrekken van naasten kan ervoor zorgen dat patiënten zich veiliger en meer op hun gemak voelen. Tegelijk helpt het naasten om beter voorbereid te zijn op de zorg na ontslag uit het ziekenhuis. “Door samen te werken met naasten, kunnen we de zorg beter afstemmen op wat voor de patiënt belangrijk is, zowel tijdens de opname als daarna”, aldus Jack. Dat patiënten én naasten Samen zorgen fijn vinden, blijkt uit de eerste ervaringen. “We hebben Samen zorgen als heel prettig ervaren”, vertelt een patiënt. “Het is heel fijn om de dingen die je thuis samen doet en als heel normaal ervaart, ook tijdens de

ziekenhuisopname te kunnen doen. Ik vond het heel fijn dat iemand die dicht bij mij staat, nu ook letterlijk dichtbij kan zijn.” Een andere patiënt vult aan: “We vinden dit een fijn en mooi initiatief, en vonden het zeer prettig dat we hieraan mochten deelnemen. We hopen dat deze proef wordt omgezet naar een blijvende samenwerking tussen patiënt, naaste en zorgverlener.”

Leren en verbeteren

De proef wordt gedurende een aantal maanden uitgevoerd op drie afdelingen binnen het ziekenhuis: Longgeneeskunde, Neurologie en GF8 (traumatologie). Tijdens de proef worden ervaringen van patiënten, naasten en zorgverleners actief verzameld. Deze inzichten worden gebruikt om te onderzoeken hoe Samen zorgen verder ontwikkeld en mogelijk breder ingezet kan worden.

“Iemand die dicht bij mij staat, kan dichtbij zijn”

Meer smaak, meer keuze: Bravis blijft eten en drinken verbeteren

De afgelopen jaren heeft Bravis meerdere verbeteringen doorgevoerd in het aanbod van eten en drinken voor zowel patiënten als medewerkers. Met deze continue ontwikkeling willen we de kwaliteit van zorg versterken en bijdragen aan een prettigere ziekenhuiservaring. Het in 2025 vernieuwde voedingsconcept voor opgenomen patiënten is daar een belangrijk onderdeel van. Met voedzame ingrediënten en smakelijke gerechten zorgen we ervoor dat patiënten niet alleen de juiste voedingsstoffen binnenkrijgen, maar ook genieten van hun maaltijden.

Meer keuze in Bergen op Zoom

Op onze locatie in Bergen op Zoom is recentelijk de volgende fase van het nieuwe concept ingegaan. De grootste verandering is de hoeveelheid keuze in warme maaltijden en de bereiding. Waar vorig jaar de eerste aanpassingen voor de patiënten op beide locaties zijn gedaan, wordt in Bravis Bergen op Zoom nu de stap gezet naar de werkwijze die straks ook in de nieuwbouw in Roosendaal toegepast wordt. Concreet betekent dit onder andere dat de patiënt nu voor de avondmaaltijd kan kiezen uit vier warme gerechten, die grotendeels vers worden bereid in de keuken van het ziekenhuis. Ook het aanbod tussendoortjes van de broodbuffetwagen is vernieuwd. Daarnaast wordt de maaltijdkeuze al eerder op de dag aan bed opgenomen. Hierdoor kan de keuken efficiënter werken en worden maaltijden gerichter voorbereid.

Meer keuzevrijheid

En dat heeft zo zijn voordelen, geeft teamleider voedingsassistenten Simone de Kock aan. “Dankzij de nieuwe werkwijze kunnen we veel beter aansluiten bij de wensen van de patiënt. Patiënten hebben meer keuzevrijheid en voeding wordt steeds meer gezien als belangrijk onderdeel van goede zorg. Je merkt ook aan de reacties van patiënten dat ze het waarderen dat we veel aandacht besteden aan gezonde en smakelijke voeding. We zetten op deze manier een mooie stap in het verder verbeteren van de patiëntbeleving.” Wat de patiënt misschien niet direct merkt, is dat ook achter de schermen veranderingen zijn doorgevoerd die een positief effect hebben. “De werkzaamheden tussen de keuken en de voedingsassistenten zijn anders verdeeld, waardoor we nog efficiënter samenwerken”, licht Simone toe.

Verse en smakvolle gerechten

Erik Stevense is als eerste medewerker in de keuken nauw betrokken bij alle veranderingen, die hij als zeer positief ervaart. “Steeds meer producten worden vers gekookt. Dit komt niet alleen de smaak ten goede, maar ook de presentatie. Ondanks dat we zoutarm koken, krijgen we van veel patiënten terug dat de gerechten heel smakvol zijn. De patiënten zijn heel erg te spreken over de veranderingen. Dat geeft een ontzettend goed gevoel, want voor hen doen we het natuurlijk!” De positieve reacties zijn ook voedingsassistent Julian Poot - ter Veer niet ontgaan. Naast de verandering in smaak, is er nog een belangrijke wijziging: het tijdstip. Julian: “Eerder werd de avondmaaltijd rond 17.00 uur geserveerd. Nu beginnen we om 17.30 uur met uitdelen. Dit wordt heel positief ontvangen! Ook over de temperatuur van het eten krijgen we lovende reacties.” De tussendoortjes hebben ook een upgrade gekregen. “Van een plakje bananenbrood tot een heerlijke smoothie, de patiënten genieten van de gezonde én lekkere tussendoortjes.” Natuurlijk zijn er ook veranderingen waar patiënten even aan moet wennen, zoals het grote aanbod vegetarisch eten. “Dit is nog niet voor alle patiënten vanzelfsprekend”, geeft Julian eerlijk toe.

Gebruik van een app voor maatwerk

Omdat de juiste voeding bieden echt maatwerk is, werken de voedingsassistenten met een app waarmee ze alle benodigde informatie rondom de voeding van de patiënten ter beschikking hebben. Dus heeft de patiënt een bepaalde allergie of is er sprake van een speciaal dieet, dan is deze informatie direct inzichtelijk. Zo kunnen we rekening houden met alle bijzonderheden en krijgt elke patiënt de juiste maaltijd die bijdraagt aan een voorspoedig herstel. Want dat gezonde voeding cruciaal is, beamen ook de diëtisten. Yenthe van Oijen: “Het vormt de basis voor een sneller fysiek herstel, voorkomt ondervoeding en verkort aantoonbaar de ligduur van patiënten. De uitgebreidere keuze,

vaste porties en betere presentatie op het bord zijn wat ons betreft echte pluspunten. Vanuit de afdeling Diëtetiek blijven we het nieuwe voedingsconcept evalueren, verbeteren en bijsturen, uiteraard in samenwerking met alle betrokken collega's.” In Bergen op Zoom wordt gewerkt met de nieuwe werkwijze en apparatuur die straks ook in de nieuwbouw gebruikt wordt. Hoewel de uitvoering nu in Bergen op Zoom dus anders is ten opzichte van Roosendaal, blijft onze visie op lekker, gevarieerd en patiëntvriendelijk eten en het bijbehorende voedingsbeleid in beide ziekenhuizen hetzelfde.



Ook na alle tegenslagen blijven Hans en Marleen levensgenieters

Hans en Marleen de Back halen uit het leven wat erin zit.

Eind 2022 ontsnapte Hans de Back ternauwernood aan een dodelijke afloop van een gescheurd aneurysma. Met onder meer een geamputeerd been en een stoma moest hij daarvoor wel een zware tol betalen en zich terugknokken. Dat deed Hans, met zijn kenmerkende humor en zelfspot. “Ik kan wel op de bank gaan zitten en zeggen dat ik zielig ben, maar daar groeit mijn been niet van aan.”

Oktober 2022. Aan de bosrijke rand van de Brabantse Wal in Ossendrecht leven Hans de Back en zijn vrouw Marleen het goede leven. Hans is net gepensioneerd als onderzoeker en de twee genieten volop. Een wandelingetje in het dorp, fietsen door het geliefde Zeeland of 's avonds heerlijk eten in een gezellig restaurant. Tot Hans midden in de nacht onhoudbare buikpijn krijgt. Marleen belt in allerijl de hulpdiensten. Op de Intensive Care (IC) van Bravis in Bergen op Zoom blijkt dat Hans kampt met de gevolgen van een acuut gescheurd aneurysma (verwijding) in zijn buikslagader. Slechts één op de vijf mensen overleeft dit doorgaans. Heftige weken op de IC volgen voor Hans en Marleen. Hans krijgt amper iets bewust mee, Marleen bezoekt hem twee keer per dag. Na bijna een maand op de IC ziet Hans voor het eerst zelf letterlijk onder ogen dat hij voortaan verder moet zonder rechterbeen, met een gevoelloos linkerbeen en een stoma.

Plassen op weekdagen

Maanden van revalidatie volgen. Zowel in het Bravis ziekenhuis als in een verpleeghuis van tante Louise. Het zijn maanden van een confronterende realiteit. Hans is weliswaar ontsnapt aan de dood, maar zal niet meer net als vroeger een wedstrijd tennissen of een rondje wielrennen.

Hans en Marleen denken echter niet in onmogelijkheden, maar zien juist kansen waar anderen al snel de moed opgeven. En vooral Hans doet dat met een ongekend optimisme en vaak wat rauwe humor. “Toen ik voor het eerst vijf minuten op de hometrainer mocht, stelde ik direct voor om er tien van te maken. Ik dacht terug aan de tijd dat ik nog wielrende. Daar had ik na drie minuten al best wel spijt van,” blikt Hans met wat zelfspot terug. Hans heeft zo tientallen anekdotes die hij graag en met een gulle lach deelt. “Het is een manier voor mezelf om met de situatie om te gaan, maar ook voor de verpleegkundigen is het een stuk fijner. Die leerden mij al snel kennen en vonden het zelf ook wel leuk om mij een poets te bakken. Bij tante Louise vroeg ik op een zaterdag hulp om te plassen. Toen antwoordden ze droogjes dat dat alleen kon van maandag tot en met vrijdag. Het duurde even voordat ik in de gaten had dat ik nu zelf eens in de maling werd genomen.”

Samen genieten

Na vier maanden herstel en revalidatie mocht Hans terug naar zijn huis in Ossendrecht. Een goede vriend verbouwde de bijkeuken en garage van het huis tot een ruime slaapkamer met badkamer en zitdouche.

Alles in en rond het fraai aangepaste huis straalt uit waar Hans en Marleen nog altijd voor staan: kansen zien en blijven doen wat nog kan. Alle kamers zijn rolstoelvriendelijk ingericht, Hans en Marleen onderhouden samen hun mooie tuin en met een handbike maken de twee weer tochten van soms vijftig tot zestig kilometer. “Zeehondjes kijken bij Waarde of een rit langs Kruiningen en Yerseke”, vertelt het koppel met gepaste trots. “Natuurlijk moet Hans er nog dagelijks hard voor werken met revalidatie in het zwembad en bij de fysio, maar ze blijven samen genieten van het leven. Met andere vrijwilligers groenonderhoud doen in het dorp, elke dag wandelen of fietsen, uitstapjes maken in Zeeland en samen geregeld thuis of in een restaurant een wijntje drinken. We blijven er samen het beste van maken.”

Ons leven op zijn kop

Medewerkers van de IC stelden Marleen in oktober 2022 voor om een dagboek over Hans bij te houden in de periode dat hij daar lag. Dat kan later helpen bij het verwerkingsproces. Mede op basis van deze aantekeningen publiceerde Hans in 2024 zijn boek ‘Ons leven op zijn kop’. Dit is te bestellen via www.boekscout.nl. Hans heeft de smaak van het schrijven te pakken en werkt nu aan een bundel van anekdotes uit zijn periode als wijkagent en onderzoeker.

“Elke dag maken we samen een fijne wandeling of fietstocht”

Podcast Duurzaam Bravis



Duurzaam werken op de OK

Jessica Otto (l) en William Minderhoud met duurzaamheidsadviseur Anita Donkers.

In de podcastserie ‘Duurzaam Bravis’ hoor je hoe medewerkers van het Bravis ziekenhuis werken aan een duurzamer Bravis. We nemen je mee achter de schermen en delen praktische voorbeelden, slimme ideeën en eerlijke gesprekken. Op de operatiekamer (OK) en de centrale sterilisatieafdeling (CSA) laten William Minderhoud, manager OK, en Jessica Otto, teamleider CSA, zien hoe zij elke dag werken aan zorg met minder afval en meer oog voor de toekomst.

Wie denkt aan een operatiekamer, denkt misschien niet meteen aan duurzaamheid. Toch liggen hier grote kansen. “We zijn helaas kampioen vervuiler”, zegt William eerlijk. “Ongeveer 30% van de totale afvalstroom in het ziekenhuis komt van het OK- en CSA-complex.” Dat heeft een reden: hygiëne en patiëntveiligheid staan altijd voorop. Om infecties te voorkomen, wordt veel beschermend materiaal gebruikt, vaak voor eenmalig gebruik.

Hergebruiken

Toch betekent dat niet dat verduurzamen onmogelijk is. Integendeel. Samen met haar team kijkt Jessica voortdurend waar het slimmer kan. “We zien dat we weer stappen terugzetten van weggooien naar hergebruik”, vertelt ze. “Materialen die we eerder als afval zagen, krijgen nu een tweede leven. Denk aan afdek materiaal waarvan we nieuwe producten maken, zoals tasjes of zelfs prototypes voor bakjes.”

Kleine en grote stappen

De kracht zit in kleine én grote stappen. Eén van de grotere successen is het verminderen van schadelijke anesthesiegassen. “We zijn gestopt met desfluraan, een zeer vervuilend gas”, vertelt William. “En de gassen die we nog gebruiken, vangen we op zodat ze niet in de atmosfeer terechtkomen. Ook met lachgas zijn we gestopt.

We gebruiken het alleen nog op indicatie.”

Een ander voorbeeld is het slim omgaan met vloeistoffen tijdens operaties. Waar vroeger liters vocht samen met plastic werden verbrand, wordt dat nu anders aangepakt. “Met een nieuw systeem vangen we vloeistoffen op en verwerken we ze zonder onnodig afval”, legt William uit. “Dat scheelt enorm in plastic én energie.” De resultaten zijn zichtbaar: het ziekenhuis produceert aantoonbaar minder afval.

Kritische blik

Ook op de CSA wordt kritisch gekeken naar wat echt nodig is. “We helpen afdelingen om alleen die instrumenten te gebruiken die ze daadwerkelijk nodig hebben”, zegt Jessica. “Alles wat je niet gebruikt, hoeft je ook niet te reinigen of te steriliseren.” Daarnaast worden processen aangepast, zoals het minder gebruiken van handschoenen waar dat veilig kan. Dat vraagt soms om een andere manier van werken. “Het is een kwestie van wennen”, geeft ze toe.

Duurzaamheid versus zorg

Duurzaamheid in het ziekenhuis is vaak een kwestie van balanceren. Wat beter is voor het milieu, moet óók praktisch en veilig zijn voor patiënten en medewerkers. “Je zit soms in een spagaat”, zegt William. “Maar we kijken altijd naar wat echt impact maakt. En we baseren onze keuzes op bewezen inzichten.”

Samen verschil maken

Wat opvalt, is de betrokkenheid van medewerkers. Ideeën komen van alle kanten en worden samen verder gebracht. Jessica: “Het helpt om successen te delen. Dan zien collega’s waar ze het voor doen en blijven ze gemotiveerd.” De boodschap is duidelijk: verduurzamen doe je samen, stap voor stap. Juist op plekken waar het complex is, worden waardevolle stappen gezet. Zoals William het samenvat: “Pak de grote brokken en zorg dat je echt waarde toevoegt.”



Wilt u meer horen over deze inspirerende initiatieven? Scan de QR-code of ga naar www.bravis.nl/podcast om de aflevering met William en Jessica te beluisteren.

Zwangerschap van Manon van Trijp overschaduwd door misselijkheid in zijn hevigste vorm

Misselijkheid hoort voor veel mensen bij een zwangerschap. Maar wat als die misselijkheid zo hevig is dat eten, drinken en zelfs functioneren bijna onmogelijk zijn? Voor vrouwen met hyperemesis gravidarum (HG) is dat de dagelijkse realiteit. Gelukkig zijn er medicijnen die verlichting bieden. Medicijnen die tegenwoordig ook thuis gegeven kunnen worden. Dat geeft ook aan deze vrouwen de zwangerschap een beetje kleur.

Manon van Trijp uit Wouw weet hoe het is om HG te hebben. De zwangerschap van haar tweede zoontje Lars werd overschaduwd door misselijkheid in zijn hevigste vorm. “Achteraf gezien had ik er bij onze eerste al last van”, merkt Manon op. “Die hele zwangerschap had ik veel last van mijn maag. Bij de tweede zwangerschap leerde ik pas dat er een droge HG-variant bestaat waarbij je niet meer kunt eten en een natte variant waarbij je continu moet overgeven. Bij Lars begon het ook met niet kunnen eten, tot ik de longen uit mijn lijf spuugde.”

Niet zeuren

Het begon bij Manon met het ontwikkelen van veel maagzuur. “Alles wat ik at kwam omhoog”, vertelt ze. “Ik het begin dacht ik nog: ‘Hoort erbij, niet zeuren en gewoon doorgaan’. Tot zelfs de gynaecoloog het opmerkte. Die vertelde dat er medicijnen voor waren.” Manon kreeg eerst tabletten mee. Toen die onvoldoende hielpen, werd eerst eenmalig een infuus aangelegd en vervolgens een thuisinfuus. Hiervoor kwam het Verpleegkundig Expertise & Alarmeringsteam (VEAT) van Groenhuysen twee keer per dag aan huis. “Daar was ik heel blij mee”, zegt Manon. “We zijn heel goed geholpen door familie en vrienden, maar het was zeker voor de oudste heel fijn dat ik zo veel mogelijk thuis was. Die hele periode heeft op hem veel indruk gemaakt. Voor mij was het ook fijn. Je bent thuis met je gezin om je heen en mensen die even langskomen voor een babbeltje. Het is thuis ook rustiger dan op een drukke afdeling, waar je mee moet in het ritme van het ziekenhuis. Thuis volg je je eigen ritme.”

Sondevoeding

Ondanks de medicijnen, bleef Manon misselijk en kon zij geen voedsel binnenhouden. “Ik moest dan ook aan de sondevoeding. Om dat op te starten, bracht ik een nachtje in het ziekenhuis door. Daarna kon dat ook gewoon thuis en kwam Thuiszorg West-Brabant (TWB) hiervoor langs.”

Door de HG leverde Manon veel in. “Tijdens de zwangerschap ben ik 11 kilo afgevallen”, vertelt ze. Haar kindje heeft daar niet onder geleden. “Daar was ik wel bang voor. Maar bij de geboorte woog hij 8 pond en uit de groeiecho bleek dat hij twee weken voor liep. De gynaecoloog zei: ‘Het lijkt wel alsof de sondevoeding rechtstreeks naar de baby gaat.’” Ook met de sondevoeding leverde Manon een gevecht. “Ik moest eigenlijk minimaal 80 milliliter per uur binnenkrijgen, maar zelfs dat kon ik niet verdragen.

Soms lukte 30 milliliter in een uur maar net. Qua drinken kon ik slechts een beetje water of cola verdragen. Over een halve liter deed ik drie dagen.”

Opnieuw leren eten

Na de bevalling was de ellende nog niet voorbij. “Ik kon gelukkig wel meteen wat eten, maar het sudderde nog lang na”, zegt Manon. “Mijn lichaam was gewend om niks meer binnen te krijgen. Ik moest weer helemaal opnieuw leren eten en heb nog een jaar aan de drinkvoeding gezeten. Ook liep ik bij de ergo- en de fysiotherapeut om mijn lichamelijke conditie op te bouwen. De impact wordt echt onderschat.”

Geen derde kindje

Door de HG heeft Manon ook een drastische beslissing genomen. “Er komt geen derde kindje”, vertelt ze. “De kans is heel groot dat bij een volgende zwangerschap HG terugkomt en dan nog heftiger. Ik weet niet hoe het nog heftiger kan, want ik heb tot de laatste dag toe zoveel gespuugd. Voor mijn lichaam en voor mijn gezin is een nieuwe zwangerschap niet haalbaar. Daarom heb ik me tegelijk met de keizersnede laten steriliseren. Dat voelt veiliger dan een voorbehoedsmiddel. Stel dat ik toch zwanger raak, dan moet ik kiezen tussen iets weg laten halen wat me hartstikke dierbaar is en opnieuw door een hel gaan. Toch heb ik er best moeite mee dat mijn lichaam me eigenlijk gedwongen heeft om deze keuze te maken.”



Onbegrip

Manon constateert dat er nog veel onbegrip is voor vrouwen met HG. Ze ondervond dat zelf tijdens haar zwangerschap. “Niet door de mensen om me heen”, benadrukt ze. “Andere zeiden: ‘Ach, iedereen is weleens misselijk tijdens de zwangerschap’. Dat is een pijnlijke opmerking. Misselijkheid en HG zijn niet met elkaar te vergelijken. Het is al vervelend als je gewoon misselijk bent, maar HG is wel even next level. Ook hoorde ik iemand zeggen: ‘Tegenwoordig is zwangerschap al snel een ziekte’. Dat komt heel hard binnen als je net terugkomt van het ziekenhuis met een sonde in je neus. Ook ben ik meerdere keren flauwgevallen. Eén keer op de trap, plat op m’n buik, waarna ik zo naar beneden ben gegleden.

Ik was toen 35 weken zwanger, waarna ik vier uur aan de CTG-scan moest. De sondes spuugde ik ook heel vaak uit. Maar ik ben wel blij dat ik de medicijnen en de sondevoeding heb gehad. Daardoor kon ik een gezonde jongen op de wereld zetten. Zonder had het echt niet gekund.”

Kijk voor meer informatie over zorg (dichterbij) huis op www.bravis.nl/bravis-beter-thuis Meer informatie over HG vind je op www.zehg.nl



Bouwstart nieuw Bravis ziekenhuis in zicht

Bouwdirecteuren Danny Vermeer van aannemerscombinatie FourCare (l) en Maurice Bakkers van Bravis.

Zeven jaar lang is bekend dat Het Nieuwe Bravis gebouwd wordt op De Bulkenaar, aan de zuidwestkant van Roosendaal. Zeven jaar lang gebeurde er weinig op het toekomstig ziekenhuisterrein. Dit voorjaar is daar met de aanleg van de bouwstraat verandering in gekomen. Dit najaar gaat de bouw echt van start. In dit artikel nemen bouwdirecteuren Maurice Bakkers (Bravis) en Danny Vermeer (aannemerscombinatie FourCare) ons mee in de komende ontwikkelingen.

Het Nieuwe Bravis ziekenhuis is geen standaard bouwproject. Sterker nog: het is op dit moment het grootste utiliteitsbouwproject van Nederland. Hiermee bedoelen we de bouw van gebouwen zonder woonbestemming. “Het is echt enorm”, zegt Maurice. “Inclusief de parkeergarage hebben we het over een kleine 100.000 vierkante meter met daarnaast de omliggende terreininrichting die 12 hectare groot is.”

“Ziekenhuisbouw is echt van een heel hoog niveau”, vult Danny aan. “Je hebt te maken met allerlei specifieke eisen: van hygiëneklassen tot luchtstromen, van ‘vuil naar schoon’-zones tot complexe installaties.” Maurice knikt: “Alles komt samen. Denk aan operatiekamers, laboratoria, medische beeldvorming, maar ook nucleaire apparatuur. Elk onderdeel heeft zijn eigen regels en techniek.”

Zichtbare stappen

De gemeente Roosendaal maakt het terrein bouwrijp, waarna dit najaar de bouwactiviteiten echt beginnen. Danny: “We beginnen met het inrichten van de bouwplaats. Hekken en bouwketen worden geplaatst en de ondergrondse infrastructuur, zoals kabels en leidingen, wordt aangelegd.”

Daarna gaan zo’n 2100 heipalen de grond in. Het heien duurt naar verwachting één tot anderhalve maand, afhankelijk van hoe soepel het verloopt. “De grond speelt daar een grote rol in”, legt Danny uit. Na het heien volgt de fundering. Vanaf dat moment begint het ziekenhuis letterlijk vorm te krijgen.

Bouwen in fases

Het nieuwe ziekenhuis bestaat uit meerdere gebouwen (de ‘klaverbladen’). De bouw daarvan gebeurt in fases, maar wel grotendeels gelijktijdig. “We starten met het grootste klaverblad”, vertelt Danny. “Daarin komen onder andere de spoedeisende hulp, medische beeldvorming, laboratoria en het OK-complex. Dat zijn de meest complexe onderdelen die het meeste tijd kosten. Daarom beginnen we daarmee. Daarna volgen de andere gebouwen. Uiteindelijk groeien ze ongeveer tegelijk omhoog.”

Begin 2028 verwachten we dat de basisstructuur, het casco, grotendeels staat”, zegt Danny. “Maar dan ben je er nog lang niet. Dan start het ‘fijne werk’. Installaties, afwerking, techniek... dat loopt door tot 2029/2030.”

Maurice benadrukt dat ook het testen veel tijd kost. “Alles moet werken. En dan bedoel ik ook écht alles. Van elke rookmelder tot elke deur, van luchtbehandeling tot beveiligingssystemen. Dat moet je goed controleren alvorens je überhaupt aan een ingebruikname durft te denken.”

Klein dorp

Tijdens de piek van de bouw werken er dagelijks tussen de 400 en 600 mensen op de bouwplaats. “Het is eigenlijk een soort klein dorp”, zegt Danny lachend. “Met alles wat daarbij hoort.” Daarom wordt al vroeg begonnen met de aanleg van een tijdelijke parkeerplaats. “Al die mensen moeten ergens hun auto kwijt”, legt hij uit. Ook komen er grote bouwketen: werkruimtes, kantines en voorzieningen voor alle medewerkers. “Die zijn ongeveer zo groot als een hele vleugel van het huidige ziekenhuis”, merkt Maurice op.

Stroom

Een belangrijk aandachtspunt bij dit soort projecten is de energievoorziening. Zeker in tijden van gebrek aan capaciteit op het stroomnet. Maar daar is goed nieuws over. “We hebben zowel de aansluiting als het benodigde vermogen toegezegd gekregen”, vertelt Maurice. “Dat is best uniek. We hebben het geluk dat op industrieterrein Moerdijk een groot initiatief niet doorgaat. Een hele opluchting, want de stroomvoorziening stond bij mij in de top drie belangrijkste aandachtspunten.”

Toekomst van Bravis

Wat vooral opvalt in het gesprek met Maurice en Danny, is het besef van schaal én samenwerking. Niemand doet dit alleen. “Je hebt elkaar echt nodig”, zegt Danny. “Dit soort projecten kun je niet solo doen.”

En hoewel 2029/2030 nog ver weg lijkt, wordt daar nu al elke dag naartoe gewerkt.

“Het begint met een bouwweg”, sluit Maurice af. “Maar uiteindelijk bouwen we hier samen aan de toekomst van Bravis.”

Kijk voor meer informatie op www.bravis.nl/het-nieuwe-bravis

“Ik kon zelfs geen kopje koffie meer optillen”

Bart Hendriks (76) is iemand die niet stil kan zitten. In tuinen werken, buiten zijn en lekker bezig blijven. Het typeert hem. Maar ruim vijftien jaar geleden zag zijn leven er heel anders uit. Door ernstige artrose in zijn handen kon hij op een gegeven moment bijna niets meer.



“Het begon eigenlijk vreemd”, vertelt Bart. “Ik werkte destijds als manager bij een tankstation en verkocht daarnaast kerstbomen van eigen grond. Als ik geld aan het tellen was, deden mijn duimen en vingers pijn. Maar met zware kerstbomen tillen had ik geen last.” Toch bleek er wel degelijk iets aan de hand: artrose.

In de jaren daarna werden de klachten langzaam erger. “Ik ben er nog tien jaar mee doorgegaan”, zegt Bart. “Maar op een gegeven moment kon ik niks meer. Ik kon zelfs geen kopje koffie meer optillen. Fietsen deed pijn door elke trilling. Als ik boodschappen ging doen, moest ik het geld los in mijn zak doen, omdat ik mijn portemonnee niet kon pakken. Dat deed echt enorm pijn.”

Het leven op z’n kop

De impact op zijn leven is groot. Bart woonde destijds buitenaf, met veel grond en eigen kerstbomen. Dat kon hij simpelweg niet meer bijhouden. “Ik had best veel grond en dat kon ik niet meer onderhouden. Dus ik heb alles te koop gezet. Dat zet je leven wel op z’n kop”, zegt hij, zichtbaar geraakt. “Het doet pijn. Je bent pas begin zestig, dan ben je gewoon te jong om al beperkt te zijn.”

De operaties

Uiteindelijk kon het niet langer zo doorgaan. Op zijn 61e werd Bart geopereerd in het Bravis ziekenhuis door plastisch, reconstructief en handchirurg Erik Borg. Bij deze ingreep wordt het aangetaste gewricht vervangen door een stukje pees uit de

pols. “Omdat ik rechts ben, werd ik eerst aan mijn linkerhand geopereerd. Ik werd wakker en had geen pijn meer. Helemaal niks.”

Niet veel later volgde de rechterhand. Het herstel van de tweede operatie verliep moeizamer door een complicatie, waardoor Bart tijdelijk flink moest aansterken. Ondanks die zware periode verdween de pijn in zijn handen volledig.

Stap voor stap terug

Na de operaties begon een intensief revalidatietraject. Stap voor stap leerde Bart zijn handen weer gebruiken. “Dat heeft ongeveer een jaar geduurd”, vertelt hij. “En je moet echt alles opnieuw leren.”

In de loop der tijd had hij namelijk alles anders leren vastpakken om de pijn te onderdrukken. “Ik moest wel weer even nadenken: hoe had ik mijn schop ook alweer vast?” In het begin bleef hij voorzichtig. “Je bent bang dat die pijn weer terugkomt. Dus je doet rustig aan. Maar vanzelf ga je steeds een stapje verder.”

Weer opbouwen

Langzaam maar zeker kwam zijn kracht terug. Hij vertelt: “Na een goed jaar kon ik eigenlijk alles weer, zonder pijn.” Dat bleef niet bij kleine dingen. Toen Bart eenmaal hersteld was, bouwde hij zijn huidige huis in Zundert weer zelf op. “Met bouwen heb ik alles weer gedaan. Straatwerk, riolering, noem maar op. Alle grondwerk deed ik weer zelf, gewoon met de schop.”

“U bent voor mij Jezus geweest”

Bart is duidelijk over wat de operatie voor hem heeft betekend. “Ik heb tegen dokter Borg gezegd: u bent voor mij Jezus geweest. Het is echt een wonder dat ik alles weer kan.”

Ook voor de operatie had hij er alle vertrouwen in. “Het voelde gewoon goed. Ik denk niet dat je een betere arts kunt hebben dan dokter Borg.” Wat hem vooral bijblijft, is de persoonlijke aandacht. “Na vijftien jaar wist dokter Borg nog wie ik was en hoe het met mijn handen ging. Dat vind ik bijzonder.”

Dankzij de operatie en de revalidatie kreeg Bart stap voor stap zijn leven terug.

Dagelijks actief

Vandaag de dag merkt hij nog maar weinig van zijn artrose. “Alleen als ik het stoot, dan doet het extra zeer. En bij kou is het wat gevoeliger. Maar verder kan ik alles weer.” En dat is te zien. Bart is nog altijd dagelijks actief. Hij onderhoudt tuinen, gaat graag fietsen met zijn vriendin Marlies en helpt zelfs nog geregeld een hele dag mee met een hovenier. “Ik moet bezig zijn”, zegt hij lachend. “Anders word ik gek.”

Voel je beter door bewust ademhalen

Ademhalen is iets wat we elke dag doen, vaak zonder erbij stil te staan. Wist je dat we tussen de 20.000 en 25.000 keer per dag in- en uitademen? Ondanks dat dit een automatische handeling is, heeft de manier waarop we ademhalen invloed op ons welzijn. Yvonne Taal, hart-echolaborant in het Bravis ziekenhuis, legt uit hoe bewust ademhalen een positieve impact kan hebben op ons leven.

Volgens Yvonne Taal is ademhaling meer dan alleen een lichamelijk proces. “Ademhaling is de brug tussen ons lichaam en onze geest”, zegt ze. “Door bewust te ademen, kunnen we beter omgaan met stress en spanning. Dit helpt ons om meer in het moment te leven en onze emoties beter te reguleren.” Yvonne benadrukt dat ademhalingsoefeningen een eenvoudige maar effectieve manier zijn om meer controle te krijgen over ons welzijn. “Ademhalingsoefeningen helpen je om te ontspannen en je gedachten te ordenen”, vertelt ze. “Het is een techniek die je overal en altijd kunt toepassen.”

Eenvoudige ademhalingsoefeningen

Hier zijn enkele eenvoudige ademhalingsoefeningen die je kunt proberen:

- 1 Buik/flankademhaling: Ga comfortabel zitten of liggen. Plaats een hand op je buik en de andere op je borst. Adem langzaam in door je neus, zodat je buik opkomt en je flanken uitzetten (niet te diep). Adem uit door je mond en voel je buik weer naar beneden gaan. Herhaal dit een aantal keer.
- 2 4-7-8 Ademhaling: Adem in door je neus gedurende 4 seconden. Houd je adem 7 seconden vast (zonder kracht). Adem uit door je mond gedurende 8 seconden. Herhaal dit een aantal keer. Dit is een effectieve methode om stress te verminderen en sneller in slaap te vallen.
- 3 Box-ademhaling: Adem in 4 seconden in via de neus. Houd je adem 4 seconden in. Adem uit via de neus en hou dan 4 seconden vast. Met deze ademhaling creëer je focus.
- 4 Kijk of je je ademhaling kunt vertragen richting de 6 tot 10 keer per minuut in rust.

Yvonne benadrukt dat deze oefeningen niet alleen ontspanning bevorderen, maar ook bijdragen aan een betere concentratie. “Door bewust te ademen, creëer je ruimte in je hoofd”, zegt ze. “Dat geeft je de mogelijkheid om helder te denken.”

Ademhaling en emoties zijn nauw met elkaar verbonden. Wanneer we ons gestrest of angstig voelen, gaat onze ademhaling vaak sneller en oppervlakkiger. Yvonne Taal legt uit: “Als je je bewust bent van je ademhaling, kun je jezelf helpen om te ontspannen. Het is een krachtig hulpmiddel om emoties te reguleren.”

Door te oefenen met bewust ademhalen, kunnen we leren om onze reacties op stressvolle situaties te verbeteren. “Het is niet altijd mogelijk om de situatie te veranderen, maar je kunt wel je reactie daarop beïnvloeden”, aldus Yvonne.

Praktische tips

Hier zijn enkele praktische tips van Yvonne om bewust ademhalen in je dagelijks leven in te voeren:

- Neem regelmatig pauzes: Sta af en toe stil en focus op je ademhaling. Dit kan je helpen om te resetten en weer in het moment te komen.
- Integreer ademhalingsoefeningen in je routine: Maak tijd vrij in je dagelijkse routine voor ademhalingsoefeningen. Dit kan ‘s ochtends, tijdens je lunchpauze of voor het slapengaan.
- Gebruik een herinnering: Stel een timer in op je telefoon om je eraan te herinneren om regelmatig te ademen en pauzes te nemen.



Yvonne Taal houdt een warm pleidooi voor bewust ademhalen.

Conclusie

Bewust ademhalen is een eenvoudige maar krachtige manier om je welzijn te verbeteren. Yvonne moedigt iedereen aan om deze techniek te verkennen. “Het is een kleine stap die een grote impact kan hebben”, merkt ze op. “Door bewust te ademen, kunnen we niet alleen ons lichaam, maar ook onze geest beter ondersteunen. Dus, neem een moment om stil te staan bij je ademhaling. Je zult merken dat deze eenvoudige handeling een wereld van verschil kan maken in hoe je je voelt.”



Luister ook naar de Bravis-podcast met Yvonne Taal. Scan deze QR-code of ga naar www.bravis.nl/podcast

kort nieuws

Extra steun bij kanker

De diagnose kanker heeft grote impact op het leven van patiënten en hun naasten. Daarom bundelen het Bravis ziekenhuis en IPSO-centrum De RoseLinde al langere tijd hun krachten om emotionele, sociale en informatieve ondersteuning te bieden. Waar die steun voorheen alleen op de locaties van De RoseLinde werd geboden, zijn vrijwilligers sinds kort ook

op vaste momenten aanwezig in Bravis. Zij zijn er voor iedereen die behoefte heeft aan een goed gesprek of extra steun. Door hun aanwezigheid dicht bij de patiënt is deze begeleiding laagdrempelig en altijd binnen handbereik. Juist in een intensieve periode kan dat een groot verschil maken.



Bianka Mennema (voorzitter Raad van Bestuur Bravis), Maarten-Jan van Hasselt (voorzitter De Rose-Linde) en Angelique de Wit (zorgmanager Oncologie Bravis) (v.l.n.r.) bij de ondertekening van de samenwerkingsovereenkomst

Kraamhotel nu het hele jaar open

Het kraamhotel Qocon in Bravis Bergen op Zoom is verhuisd naar een nieuwe afdeling (F4) en voortaan het hele jaar geopend. Het kraamhotel is een samenwerking tussen Kraamcentrum DAT en Lunavi Kraamzorg. Waar het eerder een tijdelijke oplossing was in de drukke zomerperiode, kunnen kersverse ouders en hun pasgeboren baby's nu het hele jaar door gebruikmaken van deze voorziening. Het kraamhotel biedt dag en nacht professionele zorg en ondersteuning, met onder meer begeleiding bij borstvoeding en aandacht voor rustmomenten. Dankzij de nabijheid van medische faciliteiten is er altijd passende zorg beschikbaar. Op de nieuwe afdeling zijn zeven moderne en sfeervol ingerichte kamers gerealiseerd.

Muziektherapie vast onderdeel van zorg bij Geriatrie

Na een succesvolle proef in 2025 is muziektherapie voortaan een vast onderdeel van de behandeling op de afdeling Geriatrie. Muziektherapeut Karin Bogers is twee keer per week aanwezig op de afdeling. Zij verzorgt individuele sessies en groepsbijeenkomsten. Muziektherapie wordt ingezet als patiënten onrustig, gespannen en somber zijn en als zij moeite hebben om contact te maken. Muziek kan helpen om ontspanning te bevorderen, herinneringen te activeren en contact te ondersteunen als dit met woorden minder goed lukt.



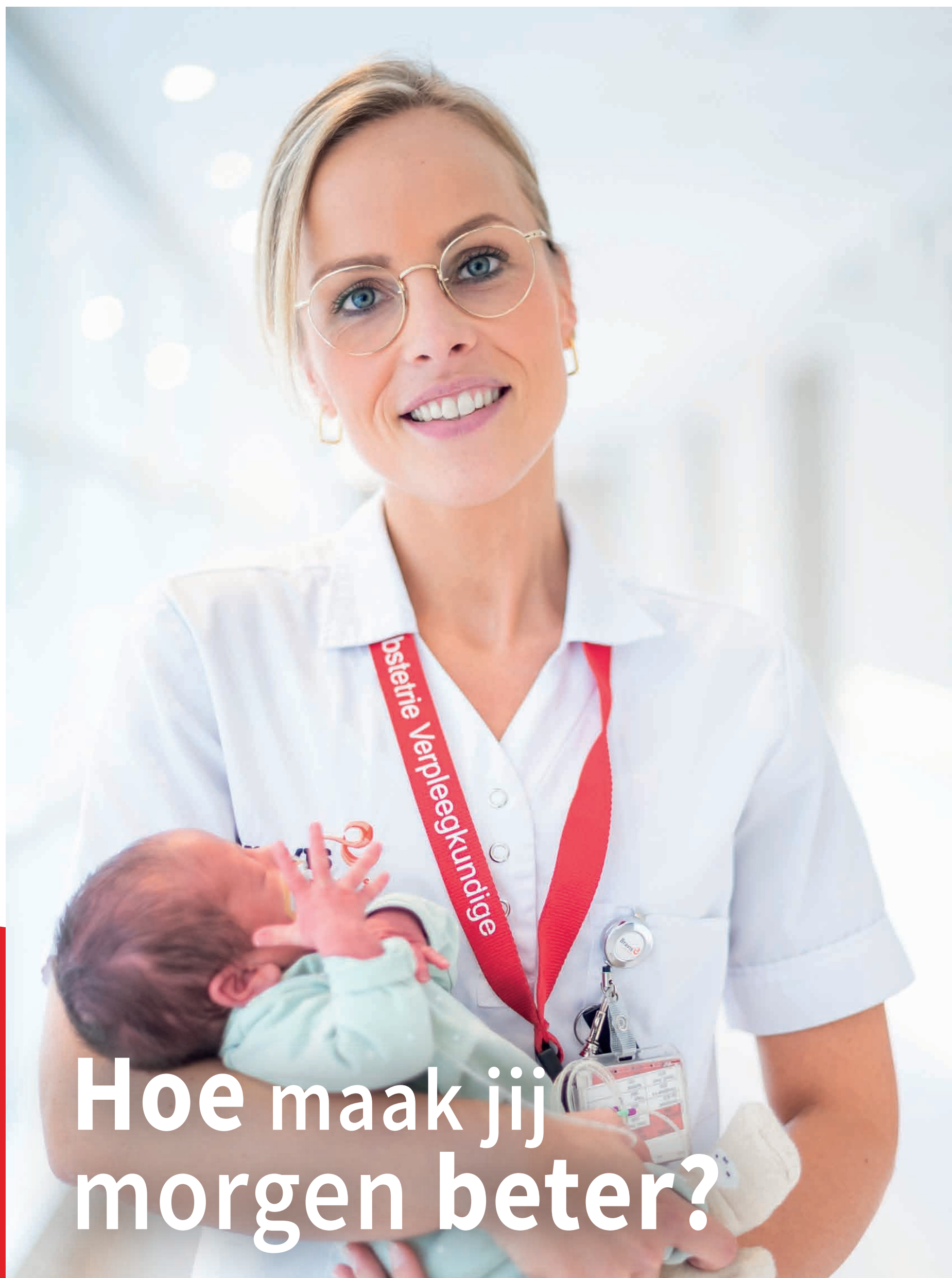
De muziektherapie van Karin Bogers heeft zichtbaar effect op de patiënten.

Bravis voorkomt medicijnresten in het rioolwater

Op de Intensive Care in Bergen op Zoom gebruikt Bravis sinds kort een speciaal filter om medicijnresten in het rioolwater te voorkomen. IC-patiënten krijgen vaak sterke medicijnen. Resten daarvan verlaten het lichaam grotendeels via de urine en komen normaal in het milieu terecht. Het filter vangt deze stoffen op bij het legen van katheterzakken. Zo wordt alleen schoon water afgevoerd en worden de resten apart verwerkt. Dit is belangrijk, omdat medicijnresten schadelijk zijn voor het milieu en kunnen bijdragen aan antibioticaresistentie. Met deze werkwijze zet Bravis weer een stap naar duurzamere zorg.



IC-verpleegkundige Angela Geuze demonstreert het filter.



Hoe maak jij
morgen beter?

 www.werkenbijbravis.nl

Bravis
ziekenhuis