

HC

Overleven na intensive care

Balanstraining helpt patiënt er weer bovenop

DEN HAAG | Wie de intensive care overleeft, is daarna vaak niet klaar. Veel patiënten kampen na jaren nóg met klachten. Voor die groep beginnen Hanneke Oonk en Idelette Nutma in mei in Den Haag een speciale training.

MAJA LANDEWEER

Idelette Nutma werd in 2007 met een bloedvergiftiging opgenomen op de intensive care. Het scheelde een haartje of ze was er niet meer geweest. Maar langzaam krabbelde de Haagse weer op. Tot ze na ongeveer een jaar last kreeg van klachten die ze niet thuis kon brengen. Haar concentratie liet het afweten en ze kon haar werk niet meer aan.

Het ergste van alles: ze had geen idee wat er aan de hand was. Pas in 2009, toen ze een onderzoek over klachten na een ic-opname las, viel alles op zijn plek. „Had ik dat eerder geweten, dan had het een hoop stress gescheeld.”



Soms krijgt iemand 2,5 jaar na opname een terugval

—Hanneke Oonk

► **Hanneke Oonk (links) en Idelette Nutma: 'Mensen hebben vaak geen idee dat hun klachten door de ic-opname komen.'**

FOTO FRANK JANSSEN



Steeds meer mensen - liefst 80 procent - overleven een opname op de intensive care. Goed nieuws, maar niet alleen maar. Veel patiënten hebben zo'n klap gekregen dat ze niet altijd de oude worden. En daar is (te) weinig aandacht voor, vinden ic-verpleegkundige Hanneke Oonk en ervaringsdeskundige/oud-verpleegkundige Idelette Nutma, die in 2012 het boek *Septische shock* schreef over haar ervaringen. Oonk: „Soms krijgt iemand 2,5 jaar na de opname ineens een terugval. De patiënt probeert zijn oude leven weer

op te pakken, maar kan dat niet meer aan.” Nutma: „Er kan ook hersenschade ontstaan tijdens een opname.” Veel huisartsen leggen niet de link met de ic-opname, weet Oonk. „En dan hopt de patiënt van de ene naar de andere instelling.”

Aandacht

De laatste jaren is er meer aandacht voor het probleem, maar nog lang niet voldoende, vinden de twee. Oonk richtte een ic-nazorgpoli op in Hilversum. Maar daar was 'niet genoeg tijd om de diepte in te gaan'.

Oonk en Nutma willen overal in het land 'Balanstrainingen' voor ex-ic-patiënten opzetten. De eerste begint op 1 mei in Den Haag.

Patiënten kunnen kampen met moeheid, fysieke klachten en depressieve gevoelens. De trainingen bestaan uit mindfulness, lotgenotencontact en praktische informatie. Nutma: „Het belangrijkste is het herkennen en erkennen van de klachten. Dat helpt al enorm.”

www.gezondheidszorgcoach.nl
www.sepsis-en-daarna.nl

DEN HAAG

Weer VvE-beurs in Grote Kerk

VvE-beheerders en onderhouds-bedrijven hoeven niet lang naar elkaar te zoeken tijdens de VvE-beurs Haaglanden, die donderdag 19 maart in de Grote Kerk in Den Haag plaatsheeft. Op deze beurs vinden de VvE-vertegenwoordigers ruim vijftig bedrijven en organisaties met een stand. Dit zijn firma's die gespecialiseerd zijn in dakonderhoud, kozijnen, schilderwerken, gevelreiniging, schoonmaak, liftonderhoud, energiebesparing, financieringen, taxaties en verzekeringen. De beurs is van 11.00 tot 19.00 uur en is gratis toegankelijk.

DEN HAAG

Brownies & Downies in trek

Ondernemers in Zuid-Holland staan te dringen om een vestiging van lunchroomketen 'Brownies & Downies' te openen. Mark Dotinga, namens het hoofdkantoor van de keten verantwoordelijk voor de begeleiding van ondernemers die een eigen vestiging willen openen, verwacht dat er snel meer dan de huidige 16 zaken zullen zijn. Bij de betreffende bedrijven werken mensen met een verstandelijke beperking in de bediening. In deze regio werd begin vorige week aan de Thomsonlaan in Den Haag de eerste vestiging van Brownies & Downies in Haaglanden geopend.

250 mensen koken voor zieke buurman

DEN HAAG | Al 250 Hagenaars koken geregeld voor een buurman of -vrouw die dat zelf niet kan. Het gaat dan bijvoorbeeld om ouderen of mensen met een chronische of tijdelijke ziekte. Dankzij het project Bijzonder Thuisafgehaald.nl hoeven die zich niet te behelpen met een magnetronmaaltijd.

De amateurkoks die aan het project meedoen, maken - als ze toch aan het koken zijn - gewoon wat extra. De maaltijd is af te halen tegen een schappelijk bedrag. En is de klant moeilijk ter been, dan brengt de thuiskok de maaltijd persoonlijk langs.

Het project is vorig jaar van start gegaan en tot dusver hebben al 250 amateurkoks zich aangemeld. Wie er gebruik van wil maken, kan via de site bijzonder-thuisafgehaald.nl of via 06-83447197 zelf een kok in de buurt uitzoeken, die iets van zijn gading kookt, zoals vegetarisch of Italiaans.



▲ De deelnemers koken wat extra. ARCHIEFFOTO

Het online platform Thuisafgehaald.nl is bedacht om niet alleen de kwetsbare buurtbewoners zelf te steunen, maar ook hun naaste omgeving. De zoon of dochter, die al veel zorgt voor zijn of haar ouders, hoeft zich dankzij het initiatief niet meer te bekommeren om het avondeten.

Op de site zijn verhalen te vinden van mensen die gebruikmaken van de diensten van de thuis-koks.

Haagse ondernemers gezocht

DEN HAAG | Op initiatief van in Den Haag gevestigde bedrijven en maatschappelijke organisaties komt het volgende week vrijdag tot een heuse Haagse Uitdaging.

Ondernemers dagen elkaar uit om maatschappelijke vraagstukken op te lossen. In Bink 36 aan de Binckhorstlaan moet het komen tot 'matches' op het gebied van mensen, middelen en materialen. Denk aan het aanbieden van expertise,

het leveren van bijvoorbeeld laptops en meubels, of het beschikbaar stellen van kantoorruimte. Het is volgens de organisatie niet de bedoeling 'dat het bij mooie woorden en vage beloften blijft'.

De dag begint om 08.00 uur met een ontbijt en korte pep-talks van onder anderen Marleen Lemmens (Aegon) en Roger de Kok (MCR Reclamebureau). Belangstellenden kunnen zich aanmelden via imma@haagseuitdaging.nl.

SieMatic® - huis Delft wint ook op prijs!

25% KORTING

op alle greepeloze SieMatic S-2 keukens! Bij aanschaf van een SieMatic Huis Delft HuisMerk keuken ontvangt u een

KAST naar keuze CADEAU

Dat mag de hoogst geprijsde kast zijn! vraag naar de voorwaarden

GROOTSTE COLLECTIE WAND- EN VLOERTEGELS!

THE RIVERDALE KITCHEN
fashionable living

KOOLSCHIJN

KEUZE | KLASSE | KWALITEIT

KEUKENS | BADKAMERS | WAND- EN VLOERTEGELS | HAARDEN | BOUWMATERIALEN

Rotterdamseweg 352
2628 AT DELFT
Tel: 015 - 251 71 71

www.koolschijn.nl

Meer dan 40 badkameropstellingen

Showroom 2500m²