

# ANNA

een beter blad

ANNA is om mee te nemen, met veel plezier te lezen en gratis



**Interview met burgemeester Donders, gemeente Geldrop-Mierlo** volledige inhoudsopgave pagina 3

ANNA is een uitgave van de St. Anna Zorggroep en verschijnt twee keer per jaar • december 2008

NU TE  
KOOPT!

wooninc.**plus**



# KASTANJEHOF GELDROP 40 KOOPAPPARTEMENTEN

Het bestaande Wooninc.Plus gebouw Kastanjehof in Geldrop wordt uitgebreid met 40 koopappartementen, speciaal voor levensgenieters vanaf 55 jaar. De moderne appartementen zijn ruim van opzet en voorzien van een royaal balkon met uitzicht over het prachtige Dommel-dal. Op de begane grond van het gebouw zijn allerlei voorzieningen voor optimaal

woonplezier binnen handbereik, zoals een sfeervol Grand Café, een restaurant, een kapsalon, een pedicure en Ananz Zorg. Comfortabel wonen in Kastanjehof is mogelijk vanaf 235.000 euro v.o.n. Oplevering eind 2009.

Interesse? Kijk dan op [www.wooninc.nl](http://www.wooninc.nl) of bel Duterloo makelaardij via 040 285 39 48.

WOONinc.nl

DUTERLOO  
makelaardij



## | bijzonder betrokken |

Inhoudsopgave	3
Nieuws van Anna	4
Een goede plaats in de ranglijst, en dan?	5
Ziekenhuis op de schop	6
Interview met burgemeester Donders	8
Nieuwe locatie TopSupport	12
Wooninc.plus in Geldrop	16
Column	18
Ontmoetingen met bezoekers	20
Interview met KNO-arts Paul Otten	22
Man probeert af te vallen	26
Evenementenkalender	30
Anna	30

Redactieadres:

Afdeling marketing, communicatie & voorlichting

Postbus 90

5660 AB Geldrop

communicatie@st-anna.nl

Redactie: Isabelle Ruyters-Coolen, Alphons Janssen

Vormgeving: Dender communicatie, Peter van Casteren

Productie: Dender communicatie, Johan Boesten

Illustratie Anna: Stan Groenland

Fotografie: Peter van Casteren, Ruud Balk, Paul Otten



## Als je kind naar het ziekenhuis moet...

.....

Op het terrein van het St. Anna Ziekenhuis in Geldrop wappert sinds 22 oktober een vlag met twee smiley's. Deze smiley's vertegenwoordigen een kwaliteitskeurmerk van de vereniging Kind en Ziekenhuis voor de kinder-jeugdafdeling en de kinderdagbehandeling, omdat zij zich positief onderscheiden door hun voorzieningen en zorg voor kinderen en hun ouders.

De vereniging Kind en Ziekenhuis is met het kwaliteitskeurmerk gestart, omdat het in ziekenhuizen niet gebruikelijk bleek te zijn dat ouders het kind mogen begeleiden tijdens behandelingen en operatie.

Nog steeds zijn er ziekenhuizen die hier geen voorzieningen voor hebben. Het St. Anna Ziekenhuis is het tweede ziekenhuis in deze regio die zowel voor de kinder-jeugdafdeling als kinderdagbehandeling een smiley heeft ontvangen.



**Meer informatie is te vinden op**  
**[www.kindenziekenhuis.nl](http://www.kindenziekenhuis.nl)**

## nieuws van anna



### Bij wie kunt u terecht?

.....

Mensen met gezondheidsklachten die medische hulp nodig hebben buiten de reguliere praktijk-tijden van de eigen huisarts, kunnen binnenkort bij de spoedpost terecht. Afhankelijk van de klachten staat een huisarts of de spoedeisende hulp van het ziekenhuis klaar. Vanaf 1 februari 2009 worden de centrale huisartsenpost en de spoedeisende hulp van het St. Anna Ziekenhuis geïntegreerd.

Patiënten met gezondheidsklachten die niet tot het eerstvolgende reguliere spreekuur kunnen wachten, kunnen bellen met het centrale telefoonnummer van de spoedpost 0900 – 8861 (€0,10 per minuut). Een doktersassistente maakt dan een passende afspraak met de patiënt.

**De spoedpost is vanaf 1 februari 2009 te vinden in het souterrain van het St. Anna Ziekenhuis.**

# Een goede plaats in de ranglijst en dan?

**Sinds de laatste jaren is er binnen de gezondheidszorg steeds meer aandacht voor verschillende soorten ranglijsten. Voorbeelden hiervan zijn de Ziekenhuis top 100 van het Algemeen Dagblad en de Beste Ziekenhuizen van Elsevier. Ieder onderzoek is anders en ook de uitslag verschilt nogal. Wat kun je nu als patiënt met de gegevens uit zo'n lijst?**

Het is goed om te beseffen dat beide onderzoeken een verschillend uitgangspunt hebben. Het AD bekijkt de prestatie-indicatoren. Dat zijn feitelijke gegevens die ieder ziekenhuis moet opgeven aan de landelijke Inspectie voor de Gezondheidszorg. Het kan soms voorkomen dat een ziekenhuis de gegevens op een andere wijze verzamelt dan de Inspectie vraagt of dat het ziekenhuis die gegevens (nog) niet geregistreerd heeft. Dan kunnen die ook niet aan de Inspectie aangeleverd worden en dus komen die dan ook niet in de analyse van het AD. Dat wil dus niet zeggen dat een ziekenhuis dan slechte zorg levert, maar gegevens worden niet of anders geregistreerd. Ieder jaar worden er door de redactie van het AD andere prestatie-indicatoren geselecteerd. Op basis van hoe goed of slecht je het conform de regels van de Inspectie doet, krijgt het ziekenhuis van het AD een aantal punten toegewezen. Het totaal aantal punten levert dan de ranglijst op.

Elsevier heeft een totaal andere benadering.

Daar waar het AD vooral af gaat op cijfermateriaal, staat bij Elsevier vooral de subjectieve beoordeling centraal. Elsevier stuurt jaarlijks enquêtes rond naar onder andere huisartsen en personeel en medisch specialisten van ziekenhuizen.

In deze lijst staan vragen over de dienstverlening van het eigen ziekenhuis. Ook kunnen er maximaal drie andere ziekenhuizen worden beoordeeld. Dat is dus een heel ander soort gegevens dan cijfermateriaal.

De vragenlijsten worden per ziekenhuis bekeken en op basis van de score wordt er een bepaald aantal punten aan toegekend. Het St. Anna Ziekenhuis in Geldrop staat in de AD Ziekenhuis Top 100 op de 14e plaats. Hiermee scoort het ziekenhuis als beste uit de regio. In Elsevier scoort het St. Anna Ziekenhuis als goede middenmoter, waarbij vooral de toegankelijkheid voor

---

## ieder ziekenhuis heeft net als de mens sterke en zwakke kanten

---

huisartsen en de patiëntvriendelijkheid goed beoordeeld worden. Er bestaat in Nederland, ondanks alle commotie de laatste tijd, niet één echt slecht ziekenhuis.

Daarvoor houdt de Inspectie iedereen met een scherp oog in de gaten. Wel is het zo dat ieder ziekenhuis, net als ieder mens, zijn sterke en zwakke kanten heeft.

Soms komt dat wel en soms komt dat niet naar voren in dergelijke onderzoeken. Als patiënt is het belangrijk om je in een ziekenhuis op je gemak te voelen en dat er die zorg verleend wordt die voor jou op dat moment het belangrijkste is.

# Ziekenhuis op de schop

Onder het motto 'Bouwen aan beter' wordt het St. Anna Ziekenhuis momenteel grondig gerenoveerd. Het wordt een modern ziekenhuis, waar patiënten en bezoekers zich ook in de toekomst prettig voelen.



De renovatie van het hoofdgebouw gebeurt in fases, zodat het ziekenhuis optimaal kan blijven functioneren. Het is mogelijk dat het overlast met zich mee brengt, maar dit wordt zoveel mogelijk beperkt. Per verbouwingsfase wordt ook de bewegwijzering aangepast. Hierdoor kan het zijn dat een polikliniek of afdeling op een andere plaats zit en dus een ander routenummer heeft dan voorheen. In de hal van het ziekenhuis hangt hiervan een actueel overzicht om vergissing te voorkomen. In 2010 is de volledige renovatie klaar.

## Kleurrijk ziekenhuis

Na de renovatie is het St. Anna Ziekenhuis veel kleurrijker dan nu. In samenwerking met de architect is gekozen voor kleuren met als thema de vier elementen aarde, lucht, vuur en water. Dit is vertaald in verschillende tinten geel, lichtblauw, rood en donkerblauw. De verschillende functies van het ziekenhuis worden standaard in een van de vier thema's uitgewerkt. Zo worden de poliklinieken gekenmerkt door blauwe kleuren. De liftenhal komt in het teken te staan van vuur en is dus rood gekleurd. De verpleegafdelingen krijgen de aardtinten (geel) toebedeeld.

## In fases

In 2004 is de modernisering van het ziekenhuis gestart met de twee nieuwe vleugels. In het voorjaar van 2006 is begonnen met de renovatie van het hoofdgebouw. Bij de nieuwe inrichting wordt er nog meer rekening gehouden met de patiënt. Zo is er extra ruimte rond de bedden en meer bewegingsvrijheid in de sanitaire ruimten. Hierdoor kunnen medewerkers hun werk sneller en beter doen. En houden ze meer tijd over voor de zorg en aandacht voor patiënten. In het voorjaar van 2009 wordt de verbouwing goed zichtbaar in de centrale hal van het ziekenhuis. In verschillende fases wordt de centrale hal verbouwd tot een aangename, overzichtelijke ruimte. De hal wordt zo verbouwd dat patiënten en bezoekers er altijd gebruik van kunnen maken. De streefdatum voor in gebruikname van de nieuwe hal is de zomer van 2009.

## Kilometers kabel

Tijdens de renovatie worden alle kabels, pijpen etcetera vervangen. In het nieuwe ziekenhuis zijn straks heel wat kilometers materiaal verwerkt.

Materiaal	Benodigde hoeveelheid	
Kabelgoot	3.800	meter
Pijplengte voor vuilwaterafvoer	4.750	meter
Pijplengte voor medische gassen	9.500	meter
Pijplengte voor tapwater	12.500	meter
Pijplengte voor cv-leidingen	14.500	meter
Kabellengte voor 230 V	140.000	meter
Kabellengte voor dataverkeer	175.000	meter
Toiletten	185	stuks
Wastafels	300	stuks
Radiatoren	560	stuks
Luchtroosters	2.050	stuks
Aansluitpunten voor dataverkeer	2.600	stuks
Wandcontactdozen	4.150	stuks
Lichtarmaturen	5.200	stuks





# ‘Ik vind het leven hier goed’

**Rianne Donders – De Leest is sinds 1 september 2004 de trotse burgemeester van Geldrop-Mierlo. Een geboren en getogen Eindhovenense, die via Den Haag, Alkmaar en Etten-Leur toch weer is teruggekeerd in haar geboorte-omgeving.**

## Kruispunt

'Toen we terug gingen van Alkmaar naar Brabant dacht ik nog dat Brabant in de hele provincie wel hetzelfde zou zijn. Toen ontdekte ik bijvoorbeeld dat West-Brabant al echt Zeeuwse trekken heeft, maar ook Vlaamse trekken en in sommige opzichten ook echt Hollandse trekken. Het ligt letterlijk op een kruispunt van hele andere wegen en dat ervaar je als je daar woont. We hebben er graag gewoond en uiteindelijk geldt dat voor alle plaatsen: je moet er zelf iets van maken.'

## Bos en hei

De verhuizing naar de regio Eindhoven is voor mevrouw Donders nog steeds een prima stap gebleken. En ook de echtgenoot en drie kinderen zijn goed gewend geraakt. 'Het fijne van hier wonen is dat we hier omgeven zijn door bos en hei. Zowel vanuit Mierlo als Geldrop ben je vanuit bijna alle voordeuren binnen 10 minuten in het bos of op de heide. Dat is wel redelijk uniek. Daarnaast zitten we natuurlijk tegen de stad Eindhoven aan. Bij mijn kinderen en andere jonge mensen merk ik dat ze het een fijne stad vinden. Het centrum is met trein en fiets goed te bereiken en er zijn genoeg trekpleisters die niet onder doen voor andere grote steden. De regio Eindhoven heeft zo veel te bieden, veel meer dan landelijk wel eens gedacht wordt. Dat is jammer, maar geeft aan ons de uitdaging om daar als gemeentes ook aan te werken. Het past ook wel een beetje bij de bescheidenheid die kenmerkend is voor deze regio. Al met al is het een hele gastvrije regio met veel voorzieningen. Het leven is hier goed.'

## Veranderende zorg

Het leven bestaat jammer genoeg niet altijd uit zonneschijn. Mensen worden ziek of hebben hulp nodig. De zorg in het hele land verandert continu en dat is niet altijd ten goede. Mevrouw Donders merkt in haar gesprekken met de burgers over dit onderwerp dat vooral de beschikbare tijd voor zorg zo terugloopt. 'Ik kan me daar wel echt zorgen over maken. Het gaat om mensen die kwetsbaar zijn of zich voelen.

Behalve directe zorg, gaat het dan ook om aandacht. Zorg wordt vaak terug gebracht naar feitelijke taken, maar soms is de behoefte aan een praatje veel groter. Je kunt dat allemaal niet in budgetten verantwoorden. Gelukkig zijn er veel vrijwilligers die deze vorm van zorg op zich nemen, maar het moet ook bewaard blijven in de zorgverlening zelf. Zorgen is ook nazorgen, mensen af en toe wat vertroetelen. Ik denk dat het ook een betere balans in het werk van de zorgverlener brengt. Het is ook fijn om te kunnen zien dat iemand beter wordt.'

---

**'Zorgen is ook  
nazorgen,  
mensen af en toe  
wat vertroetelen.'**

---

In de regio Eindhoven-Helmond staan diverse en heel verschillende ziekenhuizen. Een van de kleinschaligere ziekenhuizen staat in Geldrop-Mierlo. Mevrouw Donders ervaart het St. Anna Ziekenhuis als overzichtelijk en van een prettige omvang. 'Kijk, niemand gaat graag naar een ziekenhuis, ik ben daar zeker geen uitzondering op. Als je naar een ziekenhuis gaat, dan moet je altijd al zo'n drempel over en daar heeft de een ook meer moeite mee dan de ander. Maar het St. Anna Ziekenhuis is, ondanks de verbouwingen, wel een vriendelijke plek. Je loopt niet verloren en het is te overzien. En ik denk dat dát heel belangrijk is voor veel mensen en dat het ook echt onderscheidend is in de regio. Het ziekenhuis binnen 'mijn gemeente' is een toevoeging die er echt toe doet, daar ben ik erg blij mee. We zouden het niet willen missen!'



*burgemeester Donders: 'Een prachtig voorbeeld van mooi Geldrop'.*



Nieuwe locatie TopSupport  
Een 'Triple A'  
locatie



‘Beter kunnen we niet zitten’, zeggen sportartsen Hans van Kuijk en Robert van Oosterom over de nieuwe locatie van TopSupport. Vanaf januari zijn alle diensten van het medisch sportgezondheidscentrum te vinden op één locatie: het Nationaal Zwemcentrum de Tongelreep in Eindhoven.

Het St. Anna Ziekenhuis in Geldrop heeft in het verleden een goede naam opgebouwd op het gebied van sporttraumatologie en sportgeneeskunde. Het is niet voor niets dat veel (top-) sporters en mensen die verantwoord willen bewegen zich laten behandelen en begeleiden bij TopSupport. Van Kuijk: 'In het ziekenhuis zijn alle disciplines aanwezig, maar verspreid over de verschillende gebouwen en verdiepingen. Dat is niet altijd even praktisch. Nu zitten we als één team bij elkaar in een prachtig gebouw. Echt alles klopt!'

## Genneper Parken

'Behalve dat we dan makkelijker onderling met de verschillende specialisten en disciplines kunnen overleggen, is ook de omgeving echt een meerwaarde. In de Tongelreep kunnen we gebruik maken van het zwembad, vlakbij ligt de ijsbaan en ook het buitenterrein is prima bruikbaar. In een paar tellen zitten we in het bos. De Genneper Parken bevat verder natuurlijk ook nog diverse sportaccommodaties, waardoor je voor een groot deel van de doelgroep ook een letterlijke buurman bent. Dat is voor beide partijen erg praktisch.' Ook de Fontys sporthogeschool gaat zich hier vestigen.

en herstel. Het maakt voor ons niet uit of we dit doen voor topsporters, amateur-sporters of mensen die na bijvoorbeeld een hartoperatie weer verantwoord willen gaan bewegen. Bij ons krijgt iedereen de 'topsupport' die hij verdient. Het voordeel is natuurlijk wel dat wij programma's, materialen en dergelijke hebben die ontwikkeld zijn voor de topsport en daar kan iedereen dan dus ook gebruik van maken.'

## Sport en beweging

Het is algemeen bekend dat een gezonde leefstijl start bij voldoende sport en beweging. Van Kuijk: 'Het is niet altijd gemakkelijk om hier een goede start mee te maken. Soms moeten er keuringen aan te pas komen of wil iemand dit onder extra begeleiding doen. Dan is het handig dat wij alle kennis en ervaring in huis hebben om van iedere (startende) sporter een winnaar te maken.' Van Oosterom: 'Iedereen die wil, kan zonder tussenkomst van bijvoorbeeld huisarts een afspraak bij ons maken. Ook de meeste zorgverzekeraars onderschrijven het belang van verantwoord bewegen en dus wordt er in het aanvullend pakket van de ziektekostenverzekering vaak van alles vergoed.'

## Keuring en begeleiding

Er zijn steeds meer bedrijven die belang hechten aan gezonde werknemers. Het is dan ook niet gek dat bedrijven TopSupport inschakelen om het personeel te testen. Volgens Van Oosterom zijn er nu voor één bedrijf al ruim 200 mensen getest. Per persoon worden dan de risicofactoren in kaart gebracht. Het gaat dan niet alleen om hoe en hoeveel iemand beweegt, maar ook bijvoorbeeld of diegene risico loopt op aandoeningen als diabetes en hart- en vaatziekten. Dit is echt een dienst in ontwikkeling. We verwachten dat we ons binnenkort ook inzetten voor instanties als de gemeente, politie en brandweer.'

Meer informatie over TopSupport en de laatste ontwikkelingen rondom de verhuizing naar de Tongelreep is te vinden op [www.topsupport-anna.nl](http://www.topsupport-anna.nl).



## TopSupport

De naam TopSupport suggereert misschien dat het alleen toegankelijk zou zijn voor topsporters. Dat is maar één van de onderdelen volgens Van Kuijk. 'Wat centraal staat, zijn de disciplines preventie, advies, begeleiding



---

bij ons krijgt  
iedereen 'topsupport'  
die hij verdient

---

## Wooninc.Plus in Geldrop

# “Het voelt elke dag alsof we op vakantie zijn”

**Hoewel ze er nog maar net wonen, voelen Bart en Tonny Bijsterveld zich al helemaal thuis in Maison St. Cyr, een van de Wooninc.Plus complexen in Geldrop. “De overstap van een eengezinswoning naar een appartement was groot, maar nu we er eenmaal wonen zijn we erg blij dat we het gedaan hebben”, vertelt Bart enthousiast. “We hebben hier alle voorzieningen binnen handbereik om lekker samen te genieten.”** *foto: Dijdal&co*

“We woonden al bijna veertig jaar in onze woning in Braakhuizen Noord en moesten kiezen: opknappen of verhuizen”, vertelt Bart. “Uiteindelijk kozen we ervoor om op zoek te gaan naar een appartement. Via kansrijkhuren.nl van Wooninc. werden we uiteindelijk ingeloot voor Maison St.Cyr. We zijn meteen gaan kijken en waren blij verrast toen we het appartement zagen:wat een ruimte en zo mooi afgewerkt. Het voelde meteen goed. De keuze was snel gemaakt.”

## Ontmoetingsruimte

“Het complex waar we nu wonen is prachtig”, vertelt Tonny. “Vooral het sfeervolle grand café spreekt ons erg aan. Fijn dat er zo’n gelegenheid is waar bewoners elkaar kunnen ontmoeten. Er wordt veel voor en door bewoners georganiseerd, zoals etentjes en allerlei sport- en spelactiviteiten. Als je zin en tijd hebt sluit je aan, het is geen verplichting. Je maakt zo gemakkelijk contact en leert snel mensen kennen. Zelf ben ik bijvoorbeeld bij de koersbalclub, erg leuk.”

## Actief betrokken

Bart is ook een veel geziene gast bij de activiteiten van het Wooninc.Plus complex. “Ik zit bij de biljartclub en ben samen met Tonny vrijwilliger voor dit gebouw.

We draaien regelmatig bardiensten en helpen mee bij diverse activiteiten. We vinden het leuk om actief betrokken te zijn, maar hebben daarnaast ook nog onze eigen bezigheden buiten de deur. Zo zitten we samen bij de Geldropse jeu de boules club en spreken we regelmatig af met vrienden en familie. Als er leuke activiteiten zijn in ons gebouw, zoals een optreden van een orkest of een gezellige lunch, dan kijken we of we zin en tijd hebben. Niets moet, alles mag. Dat past bij ons.”

## Veilig en comfortabel

Het is veilig en comfortabel wonen volgens het echtpaar. “Het gebouw heeft een eigen beheerder die ons altijd bij kan staan met raad en daad. Hij heeft ons wegwijs gemaakt toen we hier kwamen wonen en helpt ons als het nodig is. Zo wilden we graag luifels voor ons appartement. De beheerder heeft dit nagevraagd én geregeld. Erg fijn! Ook aan de veiligheid is gedacht: je komt ons gebouw niet zo maar binnen, het is goed beveiligd.”

Bart en Tonny zijn tevreden. “We kunnen hier mooi samen oud worden. We hebben leuke mensen om ons heen en wonen in een prachtig complex. Het is nu net of we elke dag op vakantie zijn. En dat is genieten!”

Bart: "Niets moet,  
alles mag.  
Dat past bij ons."

Tonny: "Je maakt gemakkelijk  
contact en leert snel  
mensen kennen"



Wooninc. heeft op dit moment drie Wooninc.Plus complexen in Geldrop. Elk gebouw heeft een eigen identiteit en vele extra's, waaronder in ieder geval een grand café, een beheerder en een activiteitenprogramma. Op dit moment wordt het bestaande Wooninc.Plus complex Kastanjehof in Geldrop uitgebreid met ruim 70 koop- en huurappartementen. Het gebouw biedt vele extra's zoals logeerruimtes, een pedicure, een kapsalon, een voorziening van Ananz Zorg en een sfeervol restaurant.

**Kijk voor meer informatie op [www.wooninc.nl](http://www.wooninc.nl).**

## LEVEN OF DOOD

“Ik hou niet van ziekenhuizen”, hoor ik nogal eens. Meestal als er een vriend of familielid in het hospitaal moet worden opgezocht. En het moet gezegd: je ziet met grote regelmaat mannen bedrukt en stilletjes worden zo gauw ze door de draaideur van de hoofdingang gaan. En wonder-

CO  
LU  
MIN

baarlijk snel hun branie hervinden als ze na afloop, weer buiten, de autosleutels pakken. En een sigaretje.

Een beetje psycholoog van de koude grond zal er weinig moeite mee hebben om die weerstand te duiden. Waar anders dan in een ziekenhuis word je zo herinnerd aan je eigen zwakte en sterfelijkheid. Ieder mens gaat dood en in een ziekenhuis is dat te zien en soms te horen.

Oude en jonge mensen, mannen, vrouwen, wit en donker: het ziekenhuis discrimineert niet. Net zomin als de man met de zeis.

Het feit dat de meeste mensen na een opname weer gewoon naar huis gaan, maakt voor ons geen verschil. Zelfs de wetenschap dat er in een ziekenhuis ook veel nieuw leven geboren wordt, verandert niets aan de angst. We associëren zelfs de geur van de schoonmaakmiddelen van een ziekenhuis met vergankelijkheid.

Tot we kennismaken met de gezondheidszorg in landen ver van hier. Uit eigen ervaring weet ondergetekende hoe een stadsziekenhuis in Afrika en plattelandskliniek in Azië eruit kunnen zien. Hoe vol ze zijn. Hoe lang de rijen, hoe ‘schoon’ en vooral hoe ze kunnen ruiken naar bederf en dood.

Sindsdien weet ik dat onze ziekenhuizen niet naar de dood ruiken maar naar herstel. Naar leven en nieuw leven. En naar de broodnodige anti-septische middelen. **A.**

Bijzonder gastvrij

# Bij ons begint uw dag met een gratis krant

Een verblijf in het ziekenhuis is meestal noodzaak. Daar is weinig aan te doen, maar het St. Anna Ziekenhuis stelt wel alles in het werk om uw verblijf zo aangenaam mogelijk te maken. Voor ons is dat vanzelfsprekend. Daarom krijgt u als patiënt een gratis Eindhovens Dagblad bij het ontbijt.

Dat is wel zo lekker wakker worden. Maar we doen meer. U kunt tijdens de lunch a la minute kiezen uit een uitgebreid buffet en u kunt gratis mailen en surfen op internet. Uiteraard staan wij ook dag en nacht voor u klaar. Op deze manier voelt u zich toch een beetje thuis in het ziekenhuis.

| bijzonder betrokken |





NAAM:

Janneke Nacken

LEEFTIJD:

25

WAAR KOM JE VANDAAN:

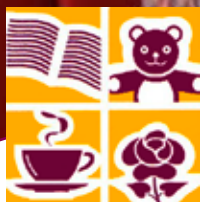
Beek

WAT IS JE LEKKERSTE SNACK:

Broodje kroket

WAT EET JE VANAVOND:

Geen idee. Ligt eraan hoe lang ik hier nog moet wachten, anders wordt het iets van de snackbar



ANNAMAAS

IN DE PERIODE NOV. 2008  
T/M APRIL 2009;

verse kop koffie met een  
heerlijke punt appelgebak  
voor maar € **2,95**

vraag en antwoord-spel met bezoekers

annamaas



NAAM:

Erwin Maas (jawel, de eigenaar van...)

LEEFTIJD:

42

WAAR KOM JE VANDAAN:

Deurne

WAT IS JE LEKKERSTE SNACK:

Stukje kaas

WAT EET JE VANAVOND:

Zalm, aardappeltjes en sugar snaps



NAAM:

Frans Westerbroek

LEEFTIJD:

71

WAAR KOMT U VANDAAN:

Valkenswaard

WAT IS UW LEKKERSTE SNACK:

Geen favoriete snack

WAT EET U VANAVOND:

Geen idee

NAAM:

Nellie Goorts

LEEFTIJD:

72

WAAR KOMT U VANDAAN:

Deurne



NAAM:

Zeg ik niet

LEEFTIJD:

68

WAAR KOMT U VANDAAN:

Geldrop

WAT IS UW LEKKERSTE SNACK:

Gebakje

WAT EET U VANAVOND:

Kipschnitzel, aardappelen  
en komkommersalade



WAT IS UW LEKKERSTE SNACK:

Stukje kaas

WAT EET U VANAVOND:

Pizza



NAAM:

Anita Verhagen

LEEFTIJD:

37

WAAR KOM JE VANDAAN:

Helmond

WAT IS JE LEKKERSTE SNACK:

Chocolade

WAT EET JE VANAVOND:

Aardappelen, vegetarische schijf en kikkererwten

Paul Otten: KNO-arts en wildlife fotograaf.

# In Afrika komt alles samen.

Wie de werkkamer van dr. Paul Otten binnengaat kan er niet omheen. Aan bijna alle muren hangen adembenemend mooie foto's van dieren in de vrije Afrikaanse natuur. Die foto's heeft Paul Otten, KNO-arts in het St. Annaziekenhuis zelf gemaakt op zijn reizen naar dit bijzondere continent. Ze getuigen van zijn liefde voor de Afrikaanse natuur en de fotografie. Maar dat is niet de enige reden dat Paul regelmatig in Afrika is. Ook als KNO-arts draagt hij daar meer dan een steentje aan bij aan met name de ontwikkeling van de oorchirurgie. *foto: Paul Otten*



## Stichting Eardrop

Eén deel van het verhaal begon bij de Ronde Tafel van Zutphen. De Ronde Tafel is een netwerkvereniging die min of meer vergelijkbaar is met de Rotary Club. Daar werd geld ingezameld om een Keniaans kind met specifieke oorproblemen naar Nederland te halen voor een operatie. Dat lukte maar dit kind was natuurlijk niet het enige met oorproblemen. Al snel was de gedachte geboren om de kennis naar Kenia te brengen in de vorm van Nederlandse KNO artsen die op locatie niet alleen konden opereren maar ook de lokale artsen konden opleiden. Daartoe werd de Nederlands/Keniaanse Stichting Eardrop opgericht, een initiatief waar de meeste van de 400 KNO artsen in Nederland op een of andere manier bij betrokken zijn.

## Een olievlek van kennis

Dankzij de inspanningen van (de leden van) de Stichting Eardrop is het niveau van de KNO artsen in Kenia inmiddels op een voor Afrikaanse begrippen hoog niveau. Vandaar dat deze stichting zich meer en meer richt op de grensgebieden en Ethiopië. Zelf heeft Paul, tijdens zijn meest recente bezoek aan Kenia, gewerkt in Garissa. Een plaatsje vlakbij de grens tussen Kenia en Somalië. Een plek waar voornamelijk mensen van Somalische afkomst wonen. Hetzij sinds jaar en dag hetzij als vluchteling. De omstandigheden waren dan ook volledig anders dan bij eerdere uitzendingen. Zo werd er Somali gesproken in plaats van het in Kenia gangbare Swahili. Zodat ook de lokale collega-arts, die Swahili sprak, bij de gesprekken met de patiënten niet of nauwelijks van dienst kon zijn.

## Mooi Afrika

De liefde voor het continent is bij Paul begonnen in 1997, tijdens een vakantietrip met het gezin naar Zuid-Afrika. Met name de fotosafari liet op de amateur-fotograaf die Paul Otten ook is, een enorme indruk achter. Een blijvende indruk want sindsdien is hij met regelmaat te vinden in dit bijzondere en bijzonder mooie continent.

## Alles komt daar samen

Zelf zegt hij daarover: "In Afrika komen al mijn hobby's samen: Afrika zelf, fotografie, oorchirurgie en fietsen." Zo heeft hij een deel van de Tour d'Afrique gefietst. Een transcontinentale tocht van Cairo naar Kaapstad waarvan Paul het deel van Nairobi tot de Victoria Falls heeft gefietst.

## Kalender

Ook zijn gezin is aangestoken met het virus. Met name één zoon is net als pa een fervent fotograaf van de natuur. Momenteel werkt Paul aan een kalender met wildierfotografie van de hand van hemzelf en zijn zoon. De opbrengst van de kalender is bestemd voor de Stichting Eardrop. Stiekem mag de verslaggever de eerste ontwerpen bekijken. Onder de indruk neemt hij zich voor om straks een exemplaar aan te schaffen. Waarvan acte.

**Meer info:** [www.eardrop.nl](http://www.eardrop.nl)

## Paspoort dr. Paul Otten

**Geboren:** 3 januari 1954 in Schenectady in de staat New York (VS). Opgegroeid in Eindhoven.

**Afgestudeerd** als KNO arts in 1984 in Leiden.

**In dienst** bij het St. Anna Ziekenhuis sinds 1 juli 1984 als KNO arts.

**Specialisaties:** oorchirurgie, duizeligheid, snurken.

**Gehuwd:** 31 jaar, met Welmoet.

**Kinderen:** Wouter (27), Sander (26) en Frederike (22).



Paul Otten



# Man probeert af te vallen

Jaren was het voor mij geen onderwerp van gesprek. Anderen hadden het erover. Mijn vriendin en haar vriendinnen bijvoorbeeld. Die hadden het er vaak over. En iets minder vaak doen ze het ook. Afvallen. Gewicht verliezen. Diëten. Het laatste jaar veranderde er echter het één en ander. Meer drukte op het werk, een tweeling, minder sporten en het vermoeden dat zich rond het middel iets begon vast te zetten. En toen kwam Het Moment! Dat ene mooie strakke overhemd ging niet meer zo goed dicht. En als het dicht zat, voelde ik me een verse worst bij de slager. Een stiekem stapje op de weegschaal gaf de definitieve bevestiging: ik was dikker aan het worden.



## Internet biedt raad

Onmiddellijk liep ik over van daadkracht. Ik zou er niet over zeuren maar gelijk de koe bij de horens vatten. Zoals iedere moderne mens met een vraag, kroop ik achter de computer en nam mij voor eens diep in de materie te gaan en zelf een passende oplossing te zoeken. Google was mijn gids en 'afvallen' het eerste zoekwoord. Dat leverde 1.430.000 hits op. Let wel: Nederlandstalige hits. Afvallen met pillen en poeders, afvallen door meer te eten, afvallen met (tril)apparaten, druppels uit Hollywood, plastische chirurgie en nog oneindig veel meer oplossingen met nog mooiere beloftes. Drie, vijf of tien kilo in één of twee weken. Zonder te bewegen en zonder minder te eten. Het kan allemaal. Het zoekwoord 'dieet' levert zelfs 2.440.000 hits op. Met min of meer dezelfde beloftes. Het engelse 'losing weight' scoort zelfs een spetterende 29 miljoen hits. Mocht ik het nog niet weten dan is het nu wel duidelijk; afvallen is een hit.

## Wat is eigenlijk te veel?

Dat mijn strakke overhemd niet meer wilde was een veeg teken. Maar was ik werkelijk te zwaar? Volgens mijn vriendin moest ik dan mijn Body Mass Index berekenen. Dat is het gewicht in kilo's gedeeld door de lengte in meters en dat nogmaals gedeeld door de lengte in meters. Dat leverde in mijn geval een BMI van 21.5 op. En dat was goed, zei vriendin. Alles onder de 25 was goed. Dat nam ik graag aan maar mijn overhemd en mijn goede gevoel had ik daarmee niet terug.

**Wie snel zijn BMI wil weten maar niet wil rekenen kijkt op [www.voedingscentrum.nl/bodyMassIndex](http://www.voedingscentrum.nl/bodyMassIndex). Vul je gewicht en lengte in en binnen 1 seconde verschijnt je BMI.**

Te veel gewicht is blijkbaar uit te drukken in een cijfer maar daarmee is het gevoel nog niet bevredigd. Om mijzelf te stimuleren berekende ik ook mijn BMI van pakweg twee jaar geleden. Dat leverde een mooie 20.5 op en ik besloot ter plekke dat 20.5 en de daarbij behorende 67 kilo het streven moest worden.

## De goeroes

Dat ik bij het afvallen hulp nodig had was gelijk duidelijk. En gelukkig had ik wel het één en ander opgevangen van de gesprekken tussen mijn vriendin en haar vriendinnen. Ik had een Montignac of de zeer beroemde landgenote Sonja Bakker nodig. Dacht ik. Tot twee weken geleden een artikel in de kranten verscheen waarin de werking van verschillende dieetprogramma's van verschillende goeroes door de Universiteit van Wageningen, inclusief Sonja, ter discussie werd gesteld. En met de wetenschap moet je niet spotten.



## De diëtiste

Het moment was daar om met een kenner in gesprek te gaan. Sabine van Genugten, voorlichter bij het St. Anna Ziekenhuis en diëtiste wilde wel eens met mij praten. Sabine bleek een uiterst nuchtere vrouw met nuchtere, heldere ideeën. "Afvallen is zo moeilijk omdat het een echte omslag in je leven vereist als je echte blijvende resultaten wil boeken", zei ze. Ze zei ook: "Er is geen geheim. Gezond eten en meer bewegen zijn de enige oplossing. En wat gezond eten is, vind je op [voedingswijzer.nl](http://voedingswijzer.nl). Maar het komt gewoon neer op De Schijf van Vijf." Eerlijk gezegd vond ik dat nogal teleurstellend want het klonk een beetje ouderwets. Het klonk naar hard werken en volhouden en het klonk helemaal niet zo lekker vlot als de beloftes die Google

me had gebracht (Gewoon blijven eten en toch 10 kilo in twee weken kwijt raken.)

## Fabels en feiten

Om me een beetje een idee te geven hoe moeilijk het is, feit van fictie te onderscheiden gaf Sabine een paar voorbeelden. Een Bosche Bol telt 250 calorieën terwijl

een punt appelgebak... 280 calorieën telt.

En kwarktaart 260. Ik moest toegeven dat ik de appelpunt juist gezonder en het minst calorierijk had ingeschat. Wat wellicht alles met het woord 'appel' te maken heeft.

Brood en aardappelen zijn geen dikmakers.

Het verkeerde beleg of vette jus wel.

Een glas bier telt net zoveel calorieën als een snee brood alleen de voedingswaarde is nul.

Kortom afvallen is niet makkelijk en dat bepaalt het succes van bijvoorbeeld een

Sonja Bakker. Sonja zegt precies wat je moet

kopen en eten. Iedere dag. Zelf nadenken en een echte omslag maken hoeft niet.



## Toch weer internet

Enmaal thuis toch maar eens [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl) opgezocht. En het mag gezegd, ik was verrast.

Een prettige site. Leuk, informatief en vol met leuke maar vooral nuttige informatie waaronder recepten en boodschappenlijstjes. Een goed begin van mijn gevecht met de kilo's. Vervolgens dat ene zwarte overhemd als motivator boven het bed gehangen en de sportschoenen vast klaar gezet. Morgen begin ik.

Dit artikel is tot stand gekomen met de hulp van Sabine van Genuchten, voorlichter bij het St. Anna Ziekenhuis en diëtiste. Dank daarvoor.

Meer info: [www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)

## Zoek de verschillen.

Twee broodmaaltijden en twee warme maaltijden die ogenschijnlijk behoorlijk op elkaar lijken maar eigenlijk toch weer niet. Het aantal calorieën loopt namelijk nogal uiteen. Waarmee maar gezegd is dat een beetje hulp bij het afvallen broodnodig is. Kijk en oordeel zelf.

### Broodmaaltijd 1:


1 croissant	170
1 snee bruinbrood	85
Margarine voor croissant en brood	70
Belegd met salami	60
Een glas volle melk (225 ml)	140
Een kop koffie met suiker (40)	
en volle koffiemelk (10)	50
	—
	575

### Voor wie iets warmes bij zijn brood wil:

Een kroket:	150
Gekookt ei:	75

### Broodmaaltijd 2:

2 sneetjes bruinbrood	170
Besmeerd met halvarine	40
1x belegd met jam	35
1x belegd met kipfilet	25
Een beker karnemelk (225 ml)	70
Een kop koffie met zoetje	
en halfvolle koffiemelk	10
	—
	350



Sabine van Genuchten

### Warme maaltijd 1:

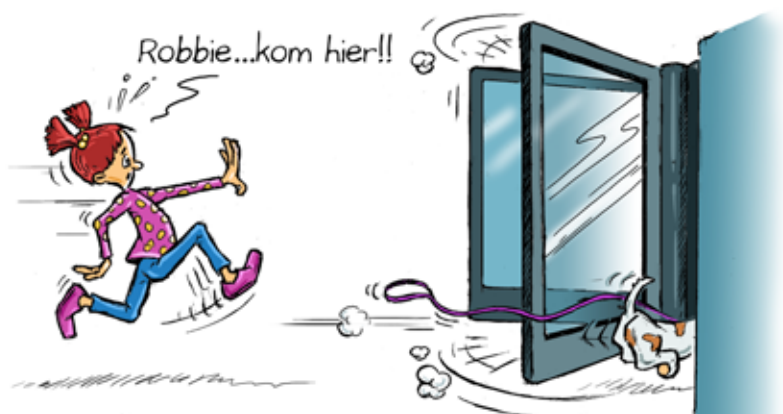
Kop gebonden tomatensoep (250 ml)	85
Een lekkerbekje	310
Een portie gebakken aardappelen (3 opscheplepels)	165
Een portie erwtes en worteltjes (3 opscheplepels)	110
Een schaalte salade	15
Een eetlepel slasaus (40% olie)	80
Een schaalte vanillevla (150 ml)	140
	<hr/>
	905

### Warme maaltijd 2:

Een kop heldere soep met vermicelli	35
Gebakken kabeljauwfilet (120 gram)	210
Een lepel gebonden vissaus	20
Een portie gekookte aardappelen (3 stuks)	120
Een portie spruitjes (3 opscheplepels)	60
Een schaalte salade	15
Een eetlepel slasaus (5% olie)	15
Een schaalte halfvolle vanilleyoghurt	120
	<hr/>
	595

# evenementenkalender

- 18 december** **Slotavond Heemkundekring** 'De Heerlijkheid Heeze-Leende-Zesgehuchten'. De avond start om 20.00 uur in Café-Zaal De Gouden Leeuw, Nieuwendijk 5 in Heeze.
- 20 december** **Kerstconcerten** Jeugd- en Jongerenkoor (Geldrop Centrum) Aanvang 19.00 uur, toegang € 2,50 en Aanvang 20.45 uur toegang € 5,- (met gastkoor de BOP Follies uit Nijmegen). Beide concerten zijn in de Rabobankzaal van Sociaal Cultureel Centrum Hofdael.
- 20/21 december** **PLUSKerstshow**. Rolschaatsvereniging Olympia organiseert haar 5e rolschaatsshow, waarin het thema Kerst centraal staat. De PlusKerstshow wordt gehouden in de Weijer in Mierlo. Zaterdag om 19.30 uur en zondag om 13.30 uur en om 18.00 uur. Toegangsprijzen: € 4,- t/m 12 jaar (t/m 2 jaar gratis) en vanaf 13 jaar € 6,50. Reserveren en info: [www.rvolymphia.nl](http://www.rvolymphia.nl)
- 21 december** **Voorstelling Michiel Kerbosch** in 't Patronaat Mierlo, [www.patronaatpresenteert.nl](http://www.patronaatpresenteert.nl)
- 1 nov tot 31 dec** **Expositie Henriëtte Geeven**. Expositie holistisch beeldende kunst in De Sprong, centrum voor persoonlijke ontwikkeling aan het Tournooiveld 10 te Geldrop, ingang Rederijkerstraat. Telefonische informatie: (040) 2858757 of mail naar [info@desprong-geldrop.nl](mailto:info@desprong-geldrop.nl)
- 5 januari** **Nieuwjaarsreceptie gemeente Geldrop-Mierlo**. Jaarlijks organiseert de gemeente een nieuwjaarsreceptie. Dit jaar vindt deze plaats op 5 januari van 18.30 uur tot 20.30 uur. U bent van harte welkom in Sociaal Cultureel Centrum Hofdael, Molenstraat 23 in Geldrop.
- 10 januari** **Champagneconcert** Muziekkorps Euphonia. I.v.m. het 60-jarig bestaan van Euphonia. Concert begint om 20.00 uur in het Gemeenschapshuis in Zesgehuchten, Papenvoort in Geldrop.
- 26 februari** **Lezing notaris Galama-Feijen**. De lezing begint om 20.00 uur in de Mierlose bibliotheek. Toegang: € 2,- voor leden en € 3,- voor niet-leden.
- 7 maart** **Open dag nieuwe locatie TopSupport**, [www.topsupport-anna.nl](http://www.topsupport-anna.nl)
- 12 maart** **Lezing over de Islam**. De lezing begint om 20.00 uur in de Mierlose bibliotheek. Toegang: € 3,- voor leden en € 4,- voor niet-leden.
- 19 april** **Open dag kinder-jeugdafdeling St. Anna Ziekenhuis**. Van 11.00-16.00 uur





Geldrop-Mierlo

Op sportmedisch gebied uitmuntend scoren?  
Samen met de St. Anna Zorggroep gaan wij hiervoor!

Vanaf 2 maart 2009: **RECONSTRUCTIE BOGARDEIND GELDROP VOORJAAR 2009**: Ter hoogte van de afritten van de A67 in Geldrop worden in het voorjaar van 2009 twee zogenaamde turborotondes aangelegd. De werkzaamheden vinden plaats tussen het verkeerslicht bij het Emopad en de gemeentegrens met Heeze. De op- en afritten van de autosnelweg A67 worden tot medio 2009 afgesloten. Automobilisten kunnen nog wel gebruik maken van een verbindingsweg tussen Geldrop en Heeze, in beide richtingen. Met omlidingsroutes wordt het verkeer verwezen naar andere op- en afritten van de autosnelweg. Voor alle omlidingsroutes en een uitprintbaar kaartje verwijzen wij u naar [www.geldrop-mierlo.nl/bogardeind](http://www.geldrop-mierlo.nl/bogardeind).



# Kies uw investering met zorg

Van Rabo GeneratieSparen wordt u inderdaad niet rijk. Maar blij (klein)kinderen, is dat niet het mooiste rendement, om het zo maar even te zeggen? Met Rabo GeneratieSparen laat u uw (klein)kinderen genieten van uw vermogen op een door u gekozen moment. Ze profiteren optimaal van de fiscale schenkingsvrijstellingen. Het is tijd voor een bank die het anders doet.



RaboGeneratieSparen.  
Een ander rendement.

*Het is tijd voor de Rabobank.*

**Interesse? Neem contact op met de Rabobank  
bij u in de buurt.**

