

# monitor

kontakblad voor het personeel  
van de „stichting het juliana ziekenhuis”, koning lodewijklaan 401  
februari 1981, 10e jaargang nr. 5

---



## Van de redactie

Hoewel vlak voor carnaval: Monitor blijft serieus. Het merendeel van onze medewerkers wordt niet aangegrepen door dit gebeuren en, hoewel het bezoek van de Prins aan onze patiënten zeer op prijs gesteld wordt, betekent het zottenfeest voor ons geen tomeloze draaikolk, doch slechts een rimpeltje in de rustige ziekenhuisvijver. Overigens hebben wij eens iemand horen opmerken: „In een ziekenhuis is het altijd carnaval; ze lopen er bijna allemaal verkleed en er is niets te dol. Het enige verschil is dat er teveel koffie gedronken wordt”.

Wij laten deze uitspraak voor wat hij is en richten onze focus op deze Monitor. Zeer verheugd zijn wij dat een team van deskundigen voor Monitor een serie „ziekte- en stervensbegeleiding” heeft willen schrijven. Artsen, verpleegkundigen, hulpverleners, in en buiten het ziekenhuis: **deze serie mag u niet ongelezen laten.**

Gezond eten is iets, dat bij veel mensen in de belangstelling staat en bij nog meer zou moeten staan. In een eenvoudig en duidelijk artikel getiteld: „Heeft u dat nu ook . . . ?” krijgt u gratis deskundig advies.

Een verhaal van twee onzer medewerksters over een reis naar Indonesië neemt ons mee naar romantische verten; velen in ons land hebben aan de archipel nog goede herinneringen en veel oudere Indonesiërs hebben aan het kleine Holland niet alleen slechte herinneringen.

Ja, gezellig, samen naar het ziekenhuis. Een treffend voorbeeld, dat ook dit tot de mogelijkheden behoort wordt voor u in woord en beeld gebracht.

Gemengd met het laatste nieuws van de PV wordt dit hopelijk een niet al te zwaar Monitor-menu, u aangeboden met een driewerf „alaaf” voor hen die toch ter carnaval trekken door de redactie van

Monitor

december 1981, 10e jaargang no. 5

### Redactie:

P. Bakker Schut (hoofdred.)  
A.G. Zimet (plv. hoofdred.)  
Zr. T. Visser  
Zr. G. Kleinpaste-Küpers  
Mevr. H. van Heest-Molenaar  
Mevr. J. van Ark-Nijkamp  
W. A. van Seters (foto's)  
Br. J.D.R. Bruinsma  
T. Dam (foto's)  
Mej. M.H. Snel (sekr.)



Inleverdatum van kopij en advertenties  
vóór de 10e van de maand bij het sekretariaat

## Mededelingen

- Er zullen in maart twee afscheidsrecepties plaatsvinden. Op dinsdag 17 maart a.s. neemt mevr. Zr. H. van Kooten, hoofdverpleegkundige van de afd. F0 en I.C. om gezondheidsredenen afscheid. Alle (oud-) medewerkers zijn op deze receptie, die vanaf 16.30 tot 17.30 uur op de kamer van de directeur-direktrice verpleging (voorheen kamer Zr. v.d. Weg) gehouden wordt, van harte welkom. De bijeenkomst zal een zeer informeel karakter dragen. Op vrijdag 20 maart staat de heer G. C. Koldenhof, tuinman, in het middelpunt van de belangstelling. Zijn afscheidsreceptie begint om 16.30 uur. Hij maakt gebruik van de VUT-regeling en gaat dus vervroegd uit dienst. Alle (oud-) medewerkers zijn ook op deze receptie, die plaatsvindt op de zesde verdieping, van harte welkom.
- M.i.v. 1 maart 1981 gaat de achterdeur bij linnenkamer en magazijn, om 18.00 uur op slot, aangezien deze ingang regelmatig door onbevoegden wordt gebruikt.

### Verkoop oude materialen

Op 28 maart a.s. zal een verkoping worden gehouden van oude materialen. Er wordt uitsluitend verkocht aan personeel van het ziekenhuis. De opbrengst is bestemd voor verfraaiing van de wanden van de patiëntenafdelingen. De verkoping wordt gehouden vanaf 10.00 uur in de opslagruimte in het onderhuis (bij de achteringang). **WIE HET EERST KOMT, HET EERST MAALT.** Aangeboden worden o.a. kasten en ander meubilair, dekens, lampen, gordijnen en porceleinen borden.

Kijkdag: vrijdag 27 maart a.s. van 16.00 tot 17.00 uur in diezelfde ruimte. Het is niet mogelijk om dan artikelen te reserveren.

### De voorplaat

Erepoort, opgericht in 1923 ter gelegenheid van het 25-jarig regeringsjubileum van Koningin Wilhelmina. Plaats: Deventerstraat ter hoogte van de kruising met de Stationsstraat. De fotograaf stond op de Deventerstraat tussen waar nu het politiebureau en de markt liggen. Deze en allerlei andere oude foto's kunt u bewonderen op F2 en F3 (Foto H. Stokhuyzen Apeldoorn).



## Ziekte- en Stervensbegeleiding (1)

Wie er voor gekozen heeft om in een ziekenhuis te werken weet, dat het zorgen voor patiënten veel voldoening geeft, maar ook zijn problemen meebrengt.

Als alles goed gaat met de zieken is het opgewekt werk. Voor iedereen, van verpleegkundige tot arts, van voedings-assistente tot huishoudelijke hulp, van laborant tot transporteur. Maar er is ook veel narigheid en verdriet als patiënten chronisch ziek zijn, zorgen hebben en . . . wanneer er weinig of geen hoop op genezing meer is.

Wanneer een patiënt worstelt met de angst om dood te gaan, de familie in deze angst deelt dan heb je zelf de grootste moeite om je houding te bepalen, als je met zo'n patiënt of diens familie in contact komt.

Voor ons allen dreigt dan het gevaar, dat wij onnatuurlijk gaan reageren, omdat wij bij ons zelf over de problematiek van ziekte en dood eigenlijk nooit voldoende nagedacht hebben.

En waarom zouden we, als we jong zijn en gezond? Als we de dood als iets dat niet van ons is ervaren? Als door de enorme vooruitgang van de geneeskunde de dood als een soort mislukking van onze krachtsinspanningen wordt gevoeld.

Misschien zijn wij zover ontaard, dat praten over doodgaan als een taboe wordt gevoeld.

Als dat zo is, dan wordt het inderdaad moeilijk om met patiënten om te gaan, die voelen of weten dat ze moeten gaan sterven. Alleen daarom zouden wij er juist met elkaar over moeten kunnen praten, al is het een onderwerp waarover niet iedereen het gauw met een ander eens zal zijn. Dat hoeft ook niet, ja zelfs, dat moet ook niet. Ieder mens heeft zijn eigen innerlijk beleven, niet alleen als patiënt, maar ook als hulpverlener.

Het simpele feit, dat wij proberen te schrijven en te praten over doodgaan, angst en verdriet, kan maken dat wij ons sterker voelen staan om met patiënten om te gaan, die ernstig ziek zijn of zullen gaan sterven.

Er is een tijd geweest, dat men van jongs af veel vertrouwder werd gemaakt met ziekte en dood, omdat het veelvuldig in elke familie voorkwam, speciaal ook op jongere leeftijd en omdat de ernstig zieke of stervende in de familiekring bleef, in eigen vertrouwde omgeving, in het eigen bed met de eigen dierbaren om zich heen.

Kinderen werden niet uit huis gestuurd maar waakten afwisselend met burens en vrienden om door hun aanwezigheid een steun te zijn, een hand vast te houden, een slokje te drinken te geven en te praten als de stervende dat wilde. Tegenwoordig worden patiënten ernstig ziek naar een ziekenhuis gebracht, veelal ook om daar te sterven. Alles vreemd. Vaak alleen gelaten. Vreemde en telkens wisselende mensen om zich heen. De familie maar af en toe. Geen privacy, behalve misschien op het laatst, als er plaats is tenminste.

Het is er voor de patiënt niet gemakkelijker op geworden, maar voor de familie ook niet, om van de hulpverlener maar te zwijgen. Die rent zich rot, het ene moment vrolijk en opbeurend voor deze patiënt en het andere moment weet hij of zij zich geen raad met de ernstig zieke of stervende, die om een speciale benadering vraagt: bij wie je rustig moet kunnen zitten om te weten wat er in hem of haar omgaat alvorens je iets voor hem of haar kunt betekenen. En dan je twijfel of je dat wel kunt.

Maar ook de voldoening als je het gevoel hebt, dat je positief hebt kunnen helpen. Zoals bij de stervende man, die de laatste weken in een kamer alleen verzorgd mocht worden door zijn echtgenote, die daarvoor haar eigen zeer oude verpleegstersschort had aangedaan, omdat zij vroeger verpleegster was geweest. Voor deze man en zijn vrouw was het stervensproces mooi en rustig, een verdrietig maar volledig berustend afscheid. Dat kon gelukkig bij deze mensen en in dit ziekenhuis. Voor ons was het een indringende ervaring.

Enkele mensen in ons ziekenhuis willen proberen hun gedachten en ervaringen over ziekte, angst en dood op papier te zetten in Monitor. Natuurlijk zijn daar ook boeken over geschreven, zoals door mevrouw Kübler-Ross en ook door anderen in ons eigen land.

Wij hopen, dat wij met ons schrijven wat kunnen loswoelen; dat men er op z'n minst toe komt om onderling te praten over ziekte- en stervensbegeleiding.

In principe blijven wij anoniem. Wij hebben niet de wijsheid in pacht. Bovendien is het voor u dan misschien wat gemakkelijker om te reageren, om eigen gedachten en ervaringen op schrift te stellen. Voor u allen staat Monitor open; reacties worden (desgewenst anoniem) gaarne door de redactie verzameld en aan de commissie doorgespeeld.

## Van het bestuur

Ditmaal slechts enkele mededelingen en wel uit de bestuursvergadering van 20 januari j.l.

De heer J. de Beer heeft in verband met drukke werkzaamheden zijn functie als afgevaardigde van het Juliana Ziekenhuis in het algemeen bestuur van Samenwerkende Ziekenhuizen Stedendriehoek moeten neerleggen.

De heer Chr. van der Zee zal voor 1981 deze taak op zich nemen.

Het ontwerp stafreglement voor de medische staf is door het bestuur goedgekeurd.

Op korte termijn is de totstandkoming van de Stichting Samenwerkende Apeldoornse Ziekenhuizen te verwachten.

M. B. v.d. H.

---

## Indonesië zien zoals het is



Indonesië heeft voor de reislustigen onder ons een enorme aantrekkingskracht. Een bezoek aan de „gordel van smaragd aan de evenaar” prijkt op menig verlanglijstje. Of dat nu komt vanwege de historische banden met dit land, de aardige, hartelijke Indonesische mensen die wij kennen, de prachtige natuur, de aparte bekring van eeuwenoude, hoogstaande kulturen en tradities, waarvan imposante tempels en gra-

cieuze dansen nog steeds getuigen of misschien door de „stille kracht” . . . wij weten het niet.

Maar, dat het een bijzondere ervaring is om in dit land te vertoeven, vernemen wij steeds weer van die gelukkigen, die er zijn geweest. Hollanders, die er gewoond hebben, beleefden er veelal de mooiste tijd van hun leven. De Indo-

nesiërs die nu hier wonen, worden stuk voor stuk weemoedig als zij over hun land spreken, ondanks alle redenen die hen in Holland houden.

Urenlang kan men erover vertellen en zelfs het dagelijks leven in Holland is doorspekt met herinneringen aan het leven daar.

Enkele collega's reisden een maand lang door het fraaie Indonesië en zij laten ons meegenieten van hun belevenissen.

„Hoewel het begon met een vermiste koffer, die via een eenzame tussenlanding in Los Angeles, toch nog naar Singapore kwam, is onze reis onvergetelijk geworden. Kilometers hebben we afgelegd met vliegtuigen, boten, bussen en allerlei andersoortig vervoer.

Vele bezienswaardigheden mochten wij aanschouwen. Over ettelijke charmante en soms armoedige oosterse markten hebben we geslenterd en vele souvenirs brachten we mee, zoals houtsnijwerk, batikstoffen, wajangpoppen, bamboekalenders, maskers, zilver en beschilderd aardewerk.

De foto's zijn ons inmiddels dierbaar geworden, omdat wij onze herinneringen eraan gekoppeld hebben.

En nu wij u de Indonesische sfeer willen laten proeven, blijkt dat plotseling toch nog moeilijk te zijn, omdat we eigenlijk zoveel beleefd hebben. Kleine, typische, maar toch van die sfeerbepalende dingen, zoals de warmte, de vochtigheidsgraad, de tropische regenbuien, de geluiden van steden, moerassen en fauna, maar ook de stilte van een tropische avond, waar we naar luisterden op het terras voor onze hotelkamer. De orchideeën die we aangeboden kregen en de handelsgeest van de kinderen, het is allemaal teveel om op te noemen. Leuk was ook de situatie bij een oude Hindoetempel uit 1827, waar we allemaal rommelig en lacherig door elkaar liepen om onze eigen schoenen terug te vinden, omdat we die bij het betreden moesten uittrekken. U heeft dat misschien elders ook wel eens meegemaakt. Er is altijd wel een grapjas in het gezelschap, die een paar schoenen wegzet, zodat de getroffene maar wacht en wacht tot iedereen zijn schoenen aan heeft en dan lichtelijk in paniek raakt, omdat zijn of haar schoenen „echt" weg blijken te zijn.

Maar door zo te beginnen, hebben we de sfeer weer helemaal te pakken en wij nemen u verder mee, op reis in onze herinneringen.

Waar we de eerste dagen erg aan moesten wennen, waren de tjitjaks op de hotelkamer. Deze kleine hagedisjes zaten aan muren en plafonds gekleefd en loerden daar op een lekker hapje in de vorm van een of ander insect. Toen bleek dat zij zich niet op ons lieten vallen, vonden we het best. Nu we het toch over insecten hebben, schiet ons een angstig halfuurtje te binnen, toen één van ons - in bad gezeten - een enorme kakkerlak naast dat bad ontdekte. Na een wilde jacht was het beest wel verdwenen, maar relaxed badderen kun je dan wel vergeten. En die grote, griezelige spinnen, die we onderweg tussen de boombladeren zagen, die wennen nooit.

Na één dag in Singapore kregen er al medereizigers last van de darmen, dat schijnt nu eenmaal altijd te moeten gebeuren in dergelijke landen. En jawel hoor, na enkele dagen begon de eerste van ons ook en omdat dat enigszins uit de „hand" liep en bleef lopen, was vervoer met een „ambulance" - een gammele mini VW bus - naar de dokter nodig. De farmacie staat ook in Indonesië voor niets en een injectie, gekombineerd met enkele goede adviezen deden wonderen, zodat de rondreis op Sumatra rustig door kon gaan.

De tochten die gemaakt werden waren stuk voor stuk prachtig. We bezochten het eiland Samosir in het Tobameer, de residentie en heilige plaats van de Toba Bataks.

De Bataks handhaven hier nog steeds een primitieve cultuur met oeroude tradities en dat is mogelijk gebleven, omdat eeuwenlang de vreemdelingen resoluut werden geweerd. De voornaamste bronnen van bestaan zijn landbouw, veeteelt en visvangst. De oude Batakpaalhuizen staan op beschilderde palen en zijn versierd met beschilderd houtsnijwerk. De gebruikte kleuren vertegenwoordigen de drie werelden, die de Bataks onderscheiden: de hemel (wit), het aardse tranendal (rood) en de eeuwige duisternis (zwart). De Batak-bouwstijl en de Batak-kleuren zagen we ook toegepast bij hotels. Bij het graf van een voormalige koning troffen we een heilige hariara boom aan (een soort waringin - als dat u iets zegt) en volgens de overlevering huizen er in deze boom geesten.

De hotels waar we in logeerden varieerden van voortreffelijk en prachtig gelegen tot sober en ouderwets. We troffen er zelfs één met oude mandikamers (badkamers), waar slechts een waterbak met een schepemmertje stond.



Onderweg zagen we zo ontstellend veel en we volstaan met het noemen van enkele indrukken. Plantages van allerlei produkten, zoals: cacao, rubber, oliepalmen, bananen, koffie, klappers (kokos), rijst, bamboe, cassave, thee en papayabomen. Karbouwen, die een ploeg door de modder trokken en zonder problemen zo de verkeersweg opstapten; vrouwen die padi sneden en bosjes rijst op de rug vervoerden. In het water staande, plantten zij bibit (jonge rijstplantjes). Tussen de rijstvelden door zochten kinderen een weg naar school. En dan de bloemen, op sommige plaatsen is hun pracht weelderig, de waterplassen met witte en rose lotusbloemen zijn schilderachtig en de tropische plantentuinen prachtig. De djatibossen vertonen bomen met leerachtige bladeren tot op de grond.

Mensen ontmoetten we ook op onze tochten: ze passeerden ons in kleine busjes (opelets) waar ze als haringen in een tonnetje zaten; ze benaderden ons om handel te drijven of om te bedelen (de kinderen bedelen om balpennen en snoep); we zagen ze aan het werk op de velden, in steenbakkerijen en voor de huizen met het drogen van gewassen en het luchten van de matrassen.

Het was grappig in Jakarta Kotoz (voormalig Batavia) zoveel Nederlandse benamingen aan te treffen en de konfrontatie met een originele Hollandse ophaalbrug in deze omgeving was leuk.

Steden zijn als overal: sommige wijken modern en kil, achterbuurten armoedig en vies, al zijn de optrekjes van afvalhout en/of zeil zonder enige sanitaire voorziening hier nog triester dan de schamele woonsituaties elders.

Maar ook zo hier en daar gezellige pleinen, mooie winkelstraten en fraaie gebouwen. Voor het Nationale Museum in Jakarta, dat in 17e eeuwse Nederlandse bouwstijl is opgetrokken, staat een vruchtbaarheidskanon. Men beweerde, dat dit vroeger een probaat middel was om kindertjes te krijgen . . . (voorloper van de k.i.?). De tegenstellingen tussen arm en rijk komen echter in de Oost-Aziatische steden direkter en scherper op je af, dan die in de westerse wereld.





Van de maaltijden die wij in Indonesië genoten vonden wij de Indische rijsttafel onovertreffelijk, al nuttigden wij die niet om 07.00 uur, zoals we dat de bevolking zagen doen in een trein. Veelal konden we kiezen tussen de Europese, Chinese of Indische keuken.

We bezochten ook het Indonesia Indah (waar u al eerder over gelezen heeft). Het was interessant om te zien; de „lange“ huizen van Java, de met houtsnijwerk versierde huizen van Sulawesi (Celebes) en de verschillende ambachten van de gehele archipel.

In de tuin van het witte, tot paleis verbouwde landhuis „Buitenzorg“ (nu in gebruik bij de Indonesische president, vroeger buitenverblijf van

de Nederlandse gouverneurs-generaal) staat een enorme verzameling bomen: eucalyptus, mahonie, amandel, ananas, lianen en . . . een boom vol met vleermuizen. We werden gewaarschuwd voor een prachtige struik, die daar eveneens stond, met een mooi geel randje rond het groene blaadje. Eet men daarvan, dan is het drie uur lang niet mogelijk om één woord te zeggen. Hoewel we daar handelswaar in vermoedden voor mensen met een „kwetterende“ schoonmoeder of zoiets, zagen we er toch maar vanaf om een voorraadjie mee te nemen, want je weet maar nooit of er nog bijverschijnselen zijn, waardoor we mogelijk tijdelijk onze vrijheid kwijt zouden kunnen raken. (wordt vervolgd).

Freya en Ingrid.

---

## Hebt u dat nu ook . . . ?

De kop is er weer af en nog slechts elf, bijna tien maanden scheiden ons van de oliebolletjes.

De moeilijkheid is alleen, dat de extra kilo's, veroorzaakt door o.a. de bolletjes en flappen van dit jaar, er nog niet helemaal af zijn.

„Niets geen last van“, zullen enkelen van u roepen, terwijl anderen met het probleem worstelen: HOE krijg ik het eraf!!!

Ja, en nu kunnen wij de schouders ophalen en denken „het slijt misschien wel“, maar het is al februari en over een kleine twee maanden gaan we toch alweer denken aan zon - zee - zomer . . . en . . . bikini of zwemslijp.

We weten heel goed, dat:

- niet snoepen
- gezond eten en
- lichaamsbeweging

het devies moet zijn, maar het lukt niet altijd je daaraan te houden, vooral niet wanneer de resultaten niet direct merkbaar zijn.

Het is slechts enkelen gegeven „neen, dank u“ te zeggen tegen een overheerlijke slagroompunt van een dankbare patiënt of een stuk zelfgebakken appeltaart van een jarige collega. Gezond eten willen we best, maar een hartig hapje op zijn tijd is niet altijd even „vetarm“ en juist na alle „aangeklede festiviteiten“ van de laatste tijd, hebben we sneller behoefte aan iets lekkers tussendoor.

Lichaamsbeweging is ook iets waar we onszelf toe moeten dwingen, vooral nu het thuis zo gezellig en warm is en buiten zo koud, nat en kil. Als we eenmaal in de sportzaal zijn is het heus wel leuk, maar vóóordat we er zijn, dát kost moeite.

Daarom stappen we maar eens naar onze huisdeskundigen op dit gebied en vragen hen enkele richtlijnen, om op een niet al te moeilijke manier wat pondjes kwijt te raken. We laten niet na de experts kritisch te bezien, want van dergelijke vaklui mag je een perfect gewicht verwachten. Het gemiddelde van hen vinden we inderdaad acceptabel, hoewel de een iets teveel en de ander echt wel wat te weinig meestorst. Hoe reageren zij op ons probleem:

„Het blijkt in de praktijk altijd weer voor velen bijzonder moeilijk om overtollige pondjes kwijt te raken en wanneer het moment daar is, dat er hoognodig „gelijnd“ moet worden, zal dat meestal in de kortst mogelijke tijd moeten gebeuren.

Er wordt dan niet alleen bezuinigd op snoep en koek, maar ook op waardevolle voedingsmiddelen, zoals melk en fruit.

Wanneer er dan enkele pondjes verloren zijn gegaan, vervalt men meestal weer snel in het oude voedingspatroon en geeft de weegschaal in snel tempo weer een hoger gewicht aan.

Ons eerste advies is dan ook: VERANDER DE VOEDINGSGEWOONTES.

- Bezuinig NIET op waardevolle voedingsstoffen, want eiwitten, vitamines en mineralen heeft ook iemand die afvalt nodig.
- Bezuinig WEL op suiker, vet, koek, snoep, kroketten, frisdranken, bier, gebak, enz.
- Verander uw voedingsgewoontes en gebruik „magere“- in plaats van „volle“ pro-

dukten. Neem dus halvarine, magere melk, 40+ kaas, magere vleeswaren, mager vlees of magere vis. Laat de suikerpot in de kast staan, evenals gebak, koekjes, snoep, chocolade, bonbons, frisdranken en andere levensmiddelen, die veel suiker bevatten.

- Gebruik produkten, die het volume van de maaltijd verhogen, waardoor minder snel een hongergevoel optreedt. Kies volkorenbrood in plaats van witbrood. Eet fruit met schil (dus geen sap) en gebruik bij de maaltijden rauwkost.
- Drink geen frisdranken met suiker en ook geen alcoholische dranken, maar maak ge

bruik van calorie-arme dranken, zoals: mineraalwater, tomatensap, thee, koffie zonder suiker en melk, onvette bouillon. (Suikervrije frisdranken slechts met mate gebruiken).

- Gebruik zo weinig mogelijk vet bij het bereiden van de maaltijden. Bereidingswijzen, waarbij weinig vet nodig is, zijn: grillen, bereiden in aluminiumfolie, stomen, barbecue, anti-aanleefpan, Romeinse braadpan.
- Probeer regelmatig te eten en sla geen maaltijden over!

Om een richtlijn te geven een voorbeeld:

### Zoals men nu vaak eet:

#### Ontbijt:

2 snee witbrood  
margarine  
volvette kaas  
jam  
thee met suiker

#### 's Morgens:

koffie met suiker en melk  
1 glas limonade  
koekje

#### Lunch:

3 snee witbrood  
margarine  
volvette kaas  
kroket  
honing  
koffie met melk en suiker

#### 's Middags:

thee met suiker  
koekje  
bonbon

#### Warme maaltijd:

Soep  
groente met margarine  
gebakken karbonade  
gebakken aardappelen  
jus  
vla

#### 's Avonds:

koffie met suiker en melk  
2 glazen frisdrank  
1 schaalpje pinda's  
koekje

TOTAAL kJoules 10.983 = 2.615 kCalorieën

### Zoals men zou kunnen eten:

#### Ontbijt:

2 snee volkorenbrood  
halvarine  
40+ kaas  
magere vleeswaren  
1 glas karnemelk

#### 's Morgens:

zwarte koffie zonder suiker  
1 portie fruit

#### Lunch:

2 snee volkorenbrood  
halvarine  
40+ kaas  
magere vleeswaren  
tomaat  
magere yoghurt

#### 's Middags:

thee zonder suiker  
1 portie fruit  
1 glas tomatensap

#### Warme maaltijd:

onvette soep, zonder bindmiddel  
groente zonder margarine  
gegrilleerd mager vlees  
2 gekookte aardappelen  
rauwkost  
vetarme jus of geen jus  
magere yoghurt met fruit

#### 's Avonds:

zwarte koffie zonder suiker  
mineraal water  
paar blokjes kaas 40 +

TOTAAL kJoules 4.792 – 1.141 kCalorieën

Ons tweede advies is: EET LANGZAAM EN KAUW GOED.

Ons derde advies is: NEEM MEER LICHAAMSBEWEGING.

Wanneer er naast het dieet meer lichaamsbeweging wordt genomen, snijdt het mes aan twee kanten, aldus onze diëtisten, en zal het afvallen nog meer resultaat opleveren.

Na deze informatie zijn er vast een aantal onder ons, die zullen trachten op een andere manier te gaan eten. Wij zijn dan ook benieuwd of we straks kollega's tegenkomen, die langzaam, maar zeker afslanken, zodat zij een hele - hopenlijk stralende - zomer zonder vetkussentjes tegemoet kunnen gaan.



## Uit de „patiëntenpot” versierd



Foto H. Stokhuyzen

De gangen van de afdelingen F2 en F3 zijn enige tijd geleden verrijkt met fraaie foto's, die aangekocht zijn met gelden uit de patiëntenpot. De commissie, die de pot beheert, heeft besloten dat het beschikbare geld bestemd zou worden voor het aantrekkelijker maken van de gangen op de patiëntenafdelingen. Een ieder die daar regelmatig komt zal beamen dat dit geen luxe is. Wit geschilderde bakstenen muren en even wit bespoten gipswanden hebben weinig aantrekkelijks. Hier en daar zijn diverse foto's of produkten van de bezigheidstherapie opgehangen. Maar het geheel maakt dikwijls een rommelige indruk.

Namens de patiëntenpot-kommissie heeft de heer van Seters contact gezocht met de z.g. „posterkommissie", één van de kleinste commissies van ons ziekenhuis, die bestaat uit de heren P. G. Tideman (C.D.) en A.G. Zimet (Fysiotherapie). Het doel, dat het drietal voor ogen had, was dat het eindprodukt, dat de gangen zou verfraaien, vanuit de beschouwende patiënt zo functioneel mogelijk zou moeten zijn,

echter met behoud van de eis dat het zowel fraai als duurzaam zou moeten zijn.

De gedachten zijn toen uitgegaan naar een fotoserie van bekende plekjes in en rond Apeldoorn, zodat de patiënt a.h.w. door een venster de hem vaak vertrouwde plaatsen herkent, waardoor de begrenzing van de ziekenhuismuur even wordt doorbroken. Dit idee groeide uit tot de gedachte dat wanneer oude plekjes ook in hun huidige situatie getoond konden worden, nog meer aandacht en de mogelijkheid tot discussie en het ophalen van herinneringen met mede-patiënten en ziekenhuispersoneel mogelijk zou worden.

Teneinde dit doel te bereiken is contact opgenomen met de heer Stokhuyzen, één van Apeldoorns bekendste fotografen, die direkt enthousiast was voor dit idee, mede doordat hij in het bezit is van een zeer belangrijke kollektie foto's oud Apeldoorn betreffende, die hem door zijn vader was nagelaten.

In meerdere bijeenkomsten is toen gebleken welke foto's in aanmerking kwamen voor reproductie én voor vergelijking met de huidige situatie.

Tevens is de tekst vastgelegd, die de foto's zou vergezellen.

Het ligt in de bedoeling van de betreffende commissie in de komende jaren via andere afdelingsgangen deze vorm van wandversiering en

permanente tentoonstelling uit te breiden tot een objekt dat de interesse van velen zal hebben en uiteindelijk een waardevol beeld van het oude Apeldoorn en de steeds voortgaande veranderingen daarin kunnen geven.



Foto H. Stokhuizen

---

## Uit de leerlingenraad

In de vergadering van de leerlingenraad op 11 februari j.l. kwamen o.m. de volgende zaken aan de orde:

\* Overwogen wordt of er een informatieboekje moet komen waarin de leermogelijkheden per afdeling vermeld worden. Het hoofd praktijkopleiding zou hieraan reeds bezig zijn; met haar zal hierover contact worden opgenomen.

\* De suggestie om eerste-jaars-leerlingen te laten meelopen met een staf lid om hen zo een beter inzicht in de werkzaamheden van de staf te laten krijgen, wordt niet praktisch geacht. Wel zou de leerling op diens verzoek informatie over het stafgebeuren moeten kunnen krijgen.

\* Uitvoering werd van gedachten gewisseld over

de situatie in de personeelsflat. In brede kring blijkt de behoefte te bestaan aan wijzigingen van de binnenkomstijden. Het bestuur van de leerlingenraad zal hierover een voorstel maken en dit in de volgende vergadering aan de orde stellen.

Gevraagd is of het aantal logeerkamers kan worden uitgebreid.

Het koffie drinken met de wachten zal hervat worden op de eerste etage van de personeelsflat.

De volgende vergadering zal gehouden worden op 11 maart a. s. om 19.30 uur op de elfde etage; nieuwe agendapunten kunnen bij de bestuursleden worden ingediend.

## Samen in het ziekenhuisbed, ja gezellig!

De heer De Dreu, die hier reeds opgenomen was, hoorde dat zijn vrouw op de nominatie stond voor een operatieve ingreep. Half en half voor de grap merkte hij op dat het fijn zou zijn als ze samen op één kamer konden liggen. De artsen en de medewerkers van F1 hadden geen bezwaar, ze vonden het juist wel leuk. En zo geschiedde.

Het is ze goed bevallen, vooral omdat ze op deze manier over een ruime mate van privacy konden beschikken.

Ook familie en kennissen reageerden enthousiast, ze hoefden niet naar twee verschillende afdelingen voor het bezoek en vingen zo „twee vliegen in één klap“.

Bezoekers van andere patiënten keken wel eens vreemd op. Dames en heren op een afdeling was tot daar aan toe, maar op één kamer . . .

Mevr. De Dreu herinnert zich nog goed dat het zo'n 13 jaar geleden heel anders toe ging in het Juliana Ziekenhuis. Toen werd er streng voor gewaakt dat de beide sexen elkaar in pyama zouden tegenkomen!

Gelukkig is dat nu veranderd, zoals ook de bijbehorende foto bewijst. Wij vonden het erg leuk om voor Monitor alle medewerking te krijgen van de fam. De Dreu en wij wensen hen vanaf deze plaats het allerbeste.

## hospi-taal

### Fysiotherapie

„De dokter zegt, dat er nog een paar druppeltjes water in m'n borst zitten. Als u die er uit kan slaan, mag ik vrijdag naar huis“.

### Instructie

Op een gestencilde mededeling: „. . . de voedingsassistente (of plaatsvervang(st)er) maakt van elke patiënt een wit plakkertje . . .“

### Vraag:

„Kunt u mij even terug doorverbinden met die meneer, die u naar mij heeft doorverbonden?“



## P.V.-Activiteiten



### Puzzelrit

De autopuzzelrit wordt wegens de slechte weersomstandigheden uitgesteld tot april. We komen hier in het volgende nummer nader op terug.

### Toneel

Na de nodige repetitieavonden zal op vrijdag 27 maart a.s. de thriller „Celia“ ten tonele worden gebracht.

De jaarlijkse uitvoering wordt weer in het Hof van Gelre gegeven, de zaal is open om 19.15 uur. Iedereen wordt om 19.30 uur verwacht. Voor het stuk begint, om ongeveer 20.00 uur, en ook tijdens de pauze wordt een modeshow gehouden. Daarover wordt u nog nader geïnformeerd op de affiches.

Na afloop kan er gedanst worden op swingende muziek.

Entréeprijs voor deze avond f 2.50; één introductie(e) is welkom.

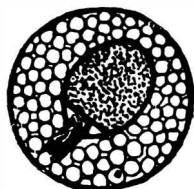
### Badminton

Met ingang van heden is Jannie van Ark (eetzaal) contactpersoon voor de badmintonactiviteiten.

### Bestuur

Henriëtte ter Telgte (tel. centr.) heeft het bestuurslid Diana Pieters (adm.) opgevolgd.

## Van de groene tafel



De matadores van HJZ zijn de arena weer ingetrokken met de witte bal als plaatsvervanger voor de rode lap.

Fel wordt er yftgehaald, de schitterendste krenten worden uitgebraakt en glorie en wanhoop wisselen elkaar af. Bij het eerste team voert de wanhoop voorlopig nog de boventoon. Het natuurtafent „topspin Frankie“ kon zijn huwelijk niet uitstellen tot na de competitie en dat kostte punten.

Maar ondanks dat: Frank van harte. Breng in je huwelijk net zoveel variatie als in je service, dan blijft het eeuwig fris.

HJZ 2 en 3 zijn goed begonnen, maar de zwaarste tegenstanders komen nog. Het vierde en vijfde zullen dit jaar weer niet promoveren, vrezende wij. Eeuwig zonde, want langzamerhand horen ze hoger te spelen.

Maar zolang er één klub sterker speelt wordt er geen kampioen. Waarschijnlijk dus geen kampioen dit jaar en, HJZ 1, toch ook geen degradant?

HJZ 1, van de bovenste plank,  
Laat je niet kennen Douwe, Jo, Frank,  
Want zulke echte vechtjassen  
Mogen niet naar een lagere klasse  
Jullie zijn de trots van HJZ  
en moeten dat blijven.

Berend Bat

## Personalia

### IN DIENST:

mw. M.R.S. Luiken-Melis (verpl.)  
mw. J.W.M.J. Kaak-v. Dijk (verpl.)  
dhr. R. v.d. Meide (t.d.)  
dhr. P.L. v. Apeldoorn (t.d.)  
mw. Th. J. Rausch-v.d. Wal (fu-afd.)  
mw. M.H. Harleman (verpl.)

### UIT DIENST:

mw. F. Kloosterboer (verpl.)  
mw. E.H.A.M. Geerdink (verpl.)  
mw. M.A.C. Schulz (verpl.)  
dhr. J. Mesker (verpl.)  
dhr. H.A.J. Kleverwal (t.d.)  
mw. J. v.d. Brink-Netjes (verpl.)  
mw. J. Klok (trauma)  
mw. A. Mensink (apoth.)  
mw. G.M. Zadelhoff-Daamen (verpl.)

### GEBOREN:

op 3 febr. j.l. Sonja, d.v. dhr. en mw. Gerritsen-Kompier

### GETROUWD:

op 15 jan. j.l. mej. A.S. Ramos en dhr. R.B. Helling

op 29 jan. j.l. mej. G. Ketting en dhr. G. Aarnink  
op 12 febr. j.l. mej. J. Klok en dhr. J.M. Gasse-naar

### VERGEET ONZE LANGDURIGZIEKEN NIET:

mw. F. v. Duren-Buisman (c.d.)  
mw. E.M.H. Leeneman-Schiebergen (c.d.)  
dhr. W. Nab (c.d.)  
mw. J.E. Roest-v. Dijk (verpl.)  
mw. M. van 't Veld (c.d.)

### GESLAAGD VOOR HET DIPLOMA

#### A-VERPLEEGKUNDIGE:

de dames H. Bargeman, G.J. Bergsma, S.J. v.d. Brink, L.H.M. v. Droffelaar, W. Franken, M. Hoogers, H.J. Koehorst, M.M. Kwakernaak, M. Spaans, G.H. v. Amstel-v.d. Valk, T.M. v.d. Velde, L.M. Planting-v.d. Ven, K. Wynia, E.J. Pannekoek-Zijlstra en de heer H.R. Kroon.

Allen van harte proficiat.

**Een privé-rekening bij de persoonlijke bank? Wél zo gemakkelijk!**

**Rabobank** 

geld en goede raad