

# Radboud

**Helemaal vernieuwd!**

Wilmien Heijs

Angelique Stokkermans



Vernieuwde campus  
**Meer zitjes,  
meer laadpalen,  
veel meer groen!** p.8

15 jaar 4Daagse-  
onderzoek  
'Dag 1 is fysiek het zwaarst'  
**p. 14**



Zo laadt hij op:  
'Botje voor botje  
bouw ik de beesten op'  
**p. 17**



Fit for the Future  
Waar zetten onze centra  
na de zomer op in?  
**p. 18**



# 'De mooiste muziek komt uit Afrika'

In deze rubriek beantwoordt een collega die een prijs/erkenning heeft gekregen enkele persoonlijke vragen. **Sara Lynn Blanken** (26), promovendus bij Medische Microbiologie, is dit jaar een van de twaalf Faces of Science. Op [www.nemokennislink.nl](http://www.nemokennislink.nl) blogt zij daarom over haar malariaonderzoek.



**HIER KOM IK VANDAAN** 'Oorspronkelijk kom ik uit Groningen, maar ik woon in Utrecht. Naar m'n werk ben ik zo'n anderhalf uur onderweg met het ov. Meestal werk ik in de Researchtoren, één dag vanuit huis. Maar mijn hart ligt nog in Groningen!'



**MAAK ME WAKKER VOOR ...**  
 ... Afrikaanse muziek! Daar ben ik mee opgegroeid; mijn vader speelt gitaar in een West-Afrikaanse band. De Malinese zanger Salif Keita vind ik te gek. In de Groningse kroeg Wolter Wolthers draaien ze soms zijn nummer Madan. Als ik daar ben, vraag ik dat altijd aan!'

**WERKMOTTO**  
 'Blijf altijd nieuwsgierig.'



## IK LUISTER NAAR ...

'... podcasts, zoals die van *De Correspondent*, maar ook luisterboeken. Ik ben nu bezig met de luisterboekenreeks van *Harry Potter*, ingesproken door komiek Stephen Fry.'



## MOOI AAN HET RABDOUDUMC

'De aandacht voor duurzaamheid. Ik ben al tien jaar vegetariër en ik zit bij het Radboudumc Green Lab Initiative, waar we collega's stimuleren om onze laboratoria en onderzoeken te verduurzamen. Het is mooi om in een organisatie te werken die veel waarde aan duurzaamheid hecht.'



## TROTS

'Met ons malaria-veldteam in Nijmegen zijn we bezig met de opzet van een nieuw onderzoekscentrum in Kalongo, Oeganda – samen met het plaatselijke ziekenhuis en een entomologieteam. We onderzoeken daar de besmettelijkheid van resistente malariaparasieten. Ik word echt trots als we daar nieuwe inzichten halen.'

**OOK ANDERE COLLEGA'S ZIJN SOMS TROTS OP HUN WERK.** Op intranet vertellen ze waarom. GZ-psycholoog Ietske Siemann van de afdeling KNO/Audiologisch Centrum bijt het spits af.'





# inhoud

8

**ONZE CAMPUS** Volop bedrijvigheid op ons terrein: van **nieuwe moestuin** en **meer fietsenstallingen** tot **laadpalen** en een **kunst-route**. Ontdek je mee wat er allemaal verandert?



14

**ONS ONDERZOEK** Wat doet wandelen met onze vochtbalans, de lichaams-temperatuur en het hart? Hoogleraar Fysiologie Maria Hopman neemt ons mee langs **15 jaar 4Daagseonderzoek**. En, wat onderzoekt ze dit jaar?

18

**FIT FOR THE FUTURE** Alle centra zijn hard bezig met de inrichting van onze nieuwe organisatie. Maar wat is er nou concreet gedaan afgelopen periode? Elke directie benoemt één mijlpaal. En blikkt vooruit op wat er na de zomer staat te gebeuren.

## RUBRIEKEN

4 Ons team | 6 Goed om te weten | 12 Hoezitdat? 13 Onze patiënt  
17 Zo laad ik op | 20 Wat zou jij doen? 21 Mijn idee  
22 In/Uit + Collega's | 23 Mijn moment | 24 Rituelen

In Lucas' werkkamer lagen ook delen van een reuzenkrab, die bouwde hij hierna op.



Je ziet het niet, maar tijdens het fotograferen regende het pijpenstelen. Kelly en Nory niet, maar de fotograaf? Kletsnat!

## Facelift

Huh?... dacht je misschien. Is dit wel de Radbode? Ja, dat klopt, in je handen heb je de gerestylede Radbode, die na tien jaar een nieuwe *look and feel* verdiende, en die we meteen op meerdere vlakken hebben gemoderniseerd. Niet alleen een facelift dus, maar 'fit voor de toekomst'.

Zo hebben we een duurzaamheidslag gemaakt: gelukkig geen folieomslag meer (!), en het magazine krijg je voortaan 6 in plaats van 8 keer per jaar thuis. Het sturen naar thuisadressen behouden we omdat uit divers onderzoek blijkt dat we zo de meeste collega's bereiken, én er zo meer rust is om de artikelen te lezen.

Het mooie is dat je met minder nummers, toch méér krijgt. Want bijna elk artikel of elke rubriek in deze papieren Radbode krijgt op intranet een broertje of zusje, te herkennen aan ons blauwe label. Zo zullen we podcasts publiceren, en kun je mee-reageren op een stelling die we hier – in een van onze nieuwe rubrieken – hebben gepubliceerd.

Omdat Radbode per jaar minder verschijnt, hebben we helaas geen ruimte meer voor de mooie woorden aan al die collega's die jubileren en pensioneren. Maar daar hebben we een oplossing voor: op een speciale intranetpagina kun je deze collega's persoonlijk feliciteren of gedag zeggen. Met de QR-code op pag. 22 kom je meteen op de juiste pagina.

Tot slot: heb je ideeën, feedback, wil je weten hoe iets zit, ken of ben je een collega met een slim verbeterinitiatief of een heel bijzondere hobby? We horen het altijd graag via

**radbode@radboudumc.nl**.

Samen met redacteuren Gijs Munnichs en Frank de Groot hoop ik dat je voortaan fijne inspiratie opdoet, nuttige informatie krijgt en gewoon met veel plezier de vernieuwde Radbode leest.

**Beatrijs Bonarius**  
hoofdredacteur



# ‘Wij zijn regelneven’

De 15 polikliniekassistenten van **Mond-, Kaak- en Aangezichtschirurgie** – allemaal vrouwen, de laatste man ging een paar jaar geleden met pensioen – zijn nét verhuisd van het hoofdgebouw naar uitvalsbasis Tandheelkunde.

**TYPEREND** Ze assisteren bij chirurgische ingrepen en stellen patiënten gerust. En ze zijn regelneven: heeft een patiënt veel pijn, maar is er eigenlijk geen plek op een behandelkamer, dan regelen ze dat diegene wel behandeld kan worden.

**UIT ELKAAR** Sinds 13 juni werken ze op drie verschillende plekken: in het Amalia kindziekenhuis, bij Hoofd-halsoncologie in gebouw A, en op de gloednieuwe afdeling in het Tandheelkunde-gebouw (begane grond), waar ze 's ochtends wel gezamenlijk opstarten. 'Dat we uit elkaar gaan, vinden we jammer; we moeten elkaar nu gericht opzoeken.'





**UITBREIDING** Angstige patiënten die op de OK onder narcose werden behandeld, kunnen sinds een paar jaar sedatie krijgen op de poliklinische behandelkamers. De nazorg van deze patiënten ligt in hun handen. En voor het maken van 3D-scans met het nieuwe röntgenapparaat CBCT volgden ze recent een nascholing. 'Een leuke aanvulling op ons werk!'

**VASTHOUDEN** Van barbecue tot de jaarlijkse sinterklaasavond, die teamuitjes blijven. 'Hoe vaker hoe beter.' Ze richten nu een feestcommissie op om het teamgevoel vast te houden.

V.l.n.r. Sterre Coumans, Marie Louise Vijftigschild, Angeliqwe Wijnands, teamleider Jessie Remmen-van de Pas en Renate Vermeulen-Bons.

## Goed om te weten

### Heb je een verbeteridee, in je hoofd of al in ontwikkeling?

Samen met Health Innovation Labs kun je dit idee veel verder brengen. De tweede leergang Leren Innoveren start op 7 september en duurt 6 maanden. Schrijf je je in?



① Zoek op intranet: Leren Innoveren.

Lees ook op pagina 21 over het idee van Judith Beurskens.

Mooie milieuwinst: de **ruim 13.000 Radbodes** versturen we voortaan niet meer in folie van rietsuiker



### 1 minuut bellen met...

**Femke Glaap**, verpleegkundig specialist in het Amalia kinderziekenhuis

'De overgang van de kindercare naar de volwassenzorg is een grote stap voor chronisch zieke jongeren,' vertelt Femke Glaap. Om kinderen daar beter op voor te bereiden, heeft het Amalia kinderziekenhuis een zogenaamd transitieprotocol.

#### Transitieprotocol?

'In het kinderziekenhuis voeren we het gesprek

samen met de jongeren en de ouders, terwijl je dat vanaf je achttiende zelf moet doen. Daarnaast is het contact in de volwassenzorg iets zakelijker. Zo duren afspraken bij ons langer, en waar wij nu bijvoorbeeld vragen hoe het op school gaat, of met je bijbaantje, ligt de focus later vooral op de ziekte. Wij helpen de kinderen met die overgang.'

#### Wat doen jullie anders?

'We leren jongeren zelf verantwoordelijk te zijn voor hun (chronische) ziekte. Zo leren we ze wat hun ziekte precies inhoudt, hoe ze klachten kunnen herkennen en bespreken, én hoe ze hun medicatie moeten gebruiken. Omdat dat allemaal best moeilijk is, beginnen we al als onze patiëntjes 12 zijn.'

Op intranet vertellen verpleegkundig specialisten Femke Glaap en Lucy Goossens hoe ze het transitieprotocol in de praktijk inzetten.

① Kijk op [www.radboudumc.nl/transitie](http://www.radboudumc.nl/transitie) voor meer info.



COLUMN ETHIEK | GERT OLTUIS

## 4Daagse: gezond of niet?

Als ik aan de Nijmeegse 4Daagse denk, dan denk ik vooral aan alle genoeglijke muzikale uren die ik doorbracht op het Valkhof en op het Eiland. De tienduizenden deelnemers die de 4Daagse daadwerkelijk lopen, zie ik zelf eerlijk gezegd als 'bijzaak'. Hoe anders is dat voor de collega's van Fysiologie, die al vijftien edities lang onderzoek doen naar het wel en wee van 4Daagselopers. Een opmerkelijk punt in het artikel op pagina 14 is de vraag hoe gezond het wandelen van zulke lange afstanden eigenlijk is. Want vier keer 40 kilometer is wel wat anders dan 10.000 stappen, en het zou kunnen dat dergelijke inspanning leidt tot een verhoogde troponinewaarde in het bloed – hetzelfde eiwit dat vrijkomt bij hartschade.

### Gezondheid is meer dan waarden in het bloed

Hedendaags denken over gezondheid zou ons op dit punt gerust moeten stellen. Gezondheid is immers meer dan de afwezigheid van troponine. Het zijn niet de afwijkende bloedwaarden die ziek en gezond definiëren, maar eerder de veerkracht van mensen om zich aan te passen aan allerlei fysieke, sociale en psychische uitdagingen. Hopelijk nemen onze fysiologen deze brede blik op gezondheid mee als ze straks hun data over troponinewaarden van 4Daagselopers duiden. Tenslotte is het ook gewoon lekker wandelen.



## Wist je dat

... we met onze e-mail-challenge **660 gigabyte aan dataopslag hebben verwijderd**? Op dit moment slaan we nog 58.7 terabyte op in onze mail. Even veel als het jaarlijkse energiegebruik van 78 huishoudens in Nederland. Help je mee dat te verminderen door oude mails op te ruimen?

... studentencafé de Aesculaaf (Studiecentrum) vanwege alle prijsstijgingen **de bierprijzen moest verhogen**? Ze maakten twee uitzonderingen: de prijs van alcoholvrij speciaalbier bleef gelijk, en een 0.0%- biertje werd zelfs 80 cent goedkoper. *Op intranet lees je binnenkort of dat invloed heeft op de bierkeuze van studenten.*



## Ontdekt!

Dromen van een doorbraak, of met kleine stappen vooruit in de wetenschap? **In de podcast *Ontdekt* vertellen Radboudumc-promovendi over hun onderzoek én ambities.** In de eerste aflevering: Robin van der Meijden, onderzoeker bij het elektronen-microscopiecentrum van Medical Biosciences. Met de microscoop kijkt Robin héél diep in botstructuren van mensen met broze-bottenziekte, om zo meer inzicht te krijgen waarom hun botten sneller breken. Luister de podcast op [radboudumc.nl/radbode](http://radboudumc.nl/radbode)

📌 **Luisteren? Hou intranet hiervoor in de gaten.**

## Pubbel vitaal



We hebben dit jaar niet 1 maar **2 Vitaliteitsweken.** Van 25 september t/m 6 oktober geven we aandacht aan jouw vitaliteit in het werk in verschillende levensfasen, via workshops, adviesgesprekken, lezingen en inspiratiesessies.

Hou intranet in de gaten voor het programma en inschrijven.

## Socials

Dit zagen we in sociale media.



Linda Koster

@DOKTERKOSTER

Anja, voorzitter van de nierpatiëntenvereniging van het Radboudumc, krijgt vandaag, zeer verdiend, de Vincent van Gogh-prijs voor het goede weer dat zij heeft verricht voor de patiënten met nierziekten. Gefeliciteerd Anja 🌸



Traumachirurgen Radboudumc 22-5

Het OK-feest van het Radboudumc

🎉👏 Wat een heerlijke avond gisteren! Geweldig om met collega's zonder mutsjes en maskers 🥰 te borrelen en te dansen.



## Dag van de verpleging 2023



Zusters van Amalia

Geriatricie



Longziekten



Mediumcare



# Wandel je mee over onze vernieuwde campus?

Angelique  
Stokkermans  
hoofd integraal  
mobiliteitsbeheer

Wilmien Heijs  
adviseur huisvesting

*'We leggen meer  
wandelpaden aan en  
maken het speelser  
met zitjes'*



**Volop bedrijvigheid op ons terrein:** er komen tuinen, extra fietsenstallingen, een kunstroute. En waar de westflank wordt gesloopt, verrijst straks een park. Wandel mee en ontdek wat er allemaal staat te gebeuren.

**E**en lunchpauze leent zich goed voor een blokje om op onze Radboudumc-campus – het gebied tussen Kapittelweg (noord), Heijendaalseweg (oost), Erasmuslaan (zuid) en Philips van Leijdenlaan (west). Laten we de wandeling starten vanuit de hoofdingang. Voor gebouw A zie je het grasveld waar 's zomers studenten en collega's hun pauze genieten. In de nabije toekomst wordt het Geert Groteplein nog meer het levendige hart van onze campus. 'De entrees van de omliggende gebouwen zullen allemaal op dit plein uitkomen', vertelt Mark Cox, directeur Bouwzaken a.i. 'Zo zijn er plannen (de Raad van Bestuur moet hierover nog besluiten, red.) waarbij de ingang van de Researchtoren naar het plein wordt verlegd. Hierdoor wordt de Researchtoren meer verbonden met onze zorg- en onderwijsgebouwen. Verder gaan we over het grasveld meer wandelpaden aanleggen en dit speelser maken met zitjes, zodat het meer uitnodigt om hier te zijn.'

### Beleeftuin

Vanuit de hoofdingang wandelen we richting de oostkant van ons umc. Net vóór de parkeerterreinen slaan we rechts het parkje in. Over het bruggetje, kom je achter Radboudumc-Oost. Volg het wandelpad, langs de bomen die zijn geplant voor onze oud-bestuursleden. Even verderop vind je aan de René Descartesdreef onze pas aangelegde Beleeftuin. 'Een heerlijke plek om even tot jezelf te komen', zegt adviseur huisvesting Wilmien Heijs, een van de initiatiefnemers van de tuin. 'Met onze nieuw aangelegde moestuin dragen we bij aan de beleving in de natuur. Alles in deze tuin is eetbaar. Er staan overal bordjes bij met QR-codes waarmee je op een site kunt zien wat er allemaal groeit. Je vindt er eetbare planten zoals asperges en pompoen. Je kunt er ook aardbeien of tomaten plukken. En er zijn allerlei soorten kruiden, zoals tijm en munt. Neem een kop heet water mee, en pluk zo verse munt voor in je thee.'

## Groen, groen, groen

Het Radboudumc werkt samen met de Radboud Universiteit en de gemeente Nijmegen aan het vergroenen van de campus. Uit diverse onderzoeken blijkt dat een groene omgeving goed is voor de gezondheid.

'We krijgen het landgoedgevoel op onze campus terug', vertelt Mark Cox, directeur Bouwzaken a.i. 'Ooit begon ons umc op het landgoed van de familie Jurgens. Huize Heyendaal – het Kasteeltje – was hun woonverblijf, met eromheen een flinke lap grond. In de loop van onze historie, sinds 1956, is ons umc aan alle kanten uitgebreid. We bouwen nu weer aan een compacter Radboudumc, omgeven door groen.' De westflank van ons umc wordt momenteel afgebroken.

'De sloop duurt tot ongeveer 2027', aldus Mark. 'De ombouw maakt hier plaats voor een parkachtige omgeving, die er in 2029-2030 zal komen. De precieze inrichtingsplannen moeten we nog maken.'

Het hart van onze campus, het Geert Groteplein vóór de hoofdingang, krijgt ook meer groen. Mark: 'Hiermee willen we eveneens meer eenheid creëren in de uitstraling. Aan de kant van het Studiecentrum zie je laagbouw. Dat oogt lieflijker dan de hoogbouw aan de andere kant. We gaan aan de kant van de hoogbouw daarom pergola's plaatsen, zodat het aanzicht hier wat vriendelijker wordt.'

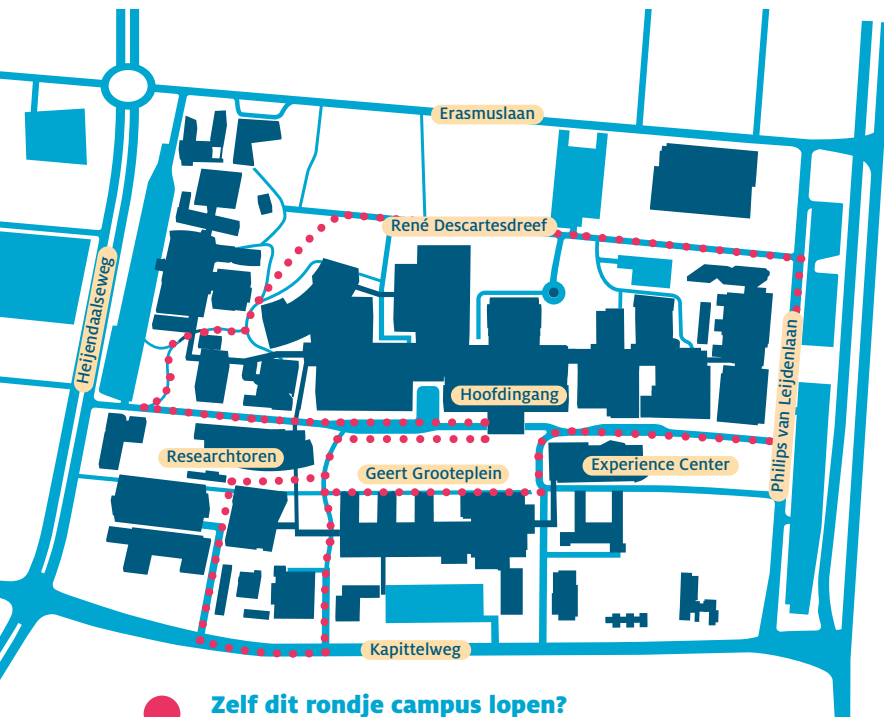
**'Bij de hoogbouw plaatsen we pergola's'**

De bankjes bij de tuinen zijn ideaal voor een collegiaal overleg. Wat ook bijzonder is: om te oefenen met bijvoorbeeld ademregulatie of energieverdeling kunnen longrevalidatiepatiënten als therapie helpen met onkruid wieden of plantjes water geven. Verder kijk je vanuit de Beleeftuin uit op onze wadi, de geul achter het Amalia kindziekenhuis (zie kader pag. 10).

*Pergola's zorgen dat het aanzicht van ons umc vriendelijker wordt*



## Onze campus



### Zelf dit rondje campus lopen?

Aantal minuten: 25 | Aantal stappen: 2.964

## Biodiversiteit bevorderen

Zoals veel natuur in Nederland heeft ook onze groene campus afgelopen jaren verloren aan biodiversiteit. Samen met de Radboud Universiteit hebben we beleid opgesteld om binnen tien jaar de biodiversiteit op de campus te herstellen. Zo is aan de achterzijde van het Amalia kinderziekenhuis een wadi aangelegd; een geul waar water doorheen kan stromen. 'Met deze wadi – afkorting voor water, afvoer, drainage, infiltratie – vangen we regenwater op van de daken van gebouwen B, C, E en F (Amalia kinder-

ziekenhuis)', vertelt Wilmien Heijs, adviseur huisvesting. 'Hiermee worden waterzuiveringsinstallaties minder belast en stroomt het opgevangen water sneller naar het grondwater. Dit is duurzaam en bevordert onze biodiversiteit.' In de omliggende natuur van de wadi is deze biodiversiteit goed te zien. Wilmien: 'Zo groeit hier van alles: vele veldkruiden en allerlei grassoorten. We bevorderen dit door hier zo min mogelijk en alléén langs de randen te maaien.

Dat ziet er soms wild uit, maar dit is dus goed voor het herstel van onze natuur.'

**'We maaien alléén langs de randen'**

### Drie grote fietsstallingen

Over de René Descartesdreef lopen we richting het westen. De parkeerplekken aan de Philips van Leijdenlaan worden op termijn vernieuwd. 'Bij Radboud-West verrijst na de sloop een parkachtige omgeving (zie kader pag. 9)', licht Mark toe. 'Aan weerszijden van het Kasteeltje is er dan weer net als vroeger een landgoedachtige, groene omgeving. Patiënten en bezoekers rijden straks vanaf de Philips van Leijdenlaan in een lus, ten zuiden van het Kasteeltje van en naar de ondergrondse parkeergarage. Onze aanrijroute leidt dan niet meer óm het Experience Center heen.'

Het Geert Groteplein wordt daarmee autoluw. En om de fietsende medewerker te faciliteren zijn er straks drie centraal gelegen grote fietsstallingen. 'Er komt een nieuwe fietsstalling naast het Centraal Dierenlaboratorium (CDL). Tweelaags, met in totaal 650 plekken',

## 'Er zijn maar liefst 1.400 fietsparkeerplekken bij gekomen'

vertelt Angélique Stokkermans, hoofd integraal mobiliteitsbeheer. 'De tweede grote fietsstalling, bij Jos van Hees, onder hoofdgebouw A, is al vernieuwd. Daar was ruimte voor 800 fietsen, nu zijn er maar liefst 1.400 plekken bij gekomen.' De derde fietsstalling in ons campushart ligt onder het Studiecentrum. Angélique: 'We willen deze plek aantrekkelijker maken en bij de renovatie van het Studiecentrum vergroten. Nu parkeren studenten vaak hun fiets naast Café de Aesculaaf. Met alle vernieuwde stallingen willen we ook het wild parkeren van fietsen voorkómen.'

De huidige fietsrekken bij de Researchtoren zullen trouwens verdwijnen; de stalling onder Radboudumc-Oost blijft, en er komt een nieuwe fietsstalling voor patiënten en bezoekers naast de hoofdingang.





Angelique heeft thuis ook een kruidentuin, mét een zwarte notenboom: 'Die houdt de muggen lekker weg'

### 43 e-laadplekken

Vanuit het Geert Groteplein steken we vóór het CDL door richting de Energiecentrale aan de Kapittelweg. Daar komen 43 e-laadplekken. Wilmien: 'Hier kun je gedurende de dag je elektrische auto opladen. Het wordt geen snel-laadplek. De 43 laadpalen houden automatisch rekening met elkaar hoeveel ze kunnen laden. Zo voorkómen we dat we een piekbelasting hebben.'

Hiermee verdwijnen de e-laadplekken in de medewerkersparkeergarage, die iets verder in oostelijke richting ligt. Angelique: 'Hier komen beneden wel speciale plekken voor motoren, omdat die nu vaak te veel ruimte innemen bij de fietsenstallingen.'

### Genieten van kunst

Een terrein met véél meer groen, meer biodiversiteit, dat vele plekjes biedt om te ontspannen én waar je je als fietser en voetganger op je plek voelt. Maak je rondje campus compleet door óók te genieten van kunst. Zo zijn afgelopen april de eerste kunstwerken onthuld van een nieuwe kunstroute: de Walk of Wonder. Deze meanderende route van zo'n twee kilometer, biedt ruimte voor reflectie, inspiratie en verwondering. Met in totaal zeven kunstwerken die al je zintuigen prikkelen. Met Pasen 2024 zijn alle kunstwerken op de route gereed. Het eerste werk op ons terrein heet 'Dragen'. Kunstenaarsgroep Vondelier heeft zich hiervoor laten inspireren door de 'dragende' functie van het ondersteunend personeel en die inspiratie in muziek omgezet. Je vindt de zuil met het kunstwerk vóór onze hoofdingang, de plek waar dit rondje campus begon. <

## Auto's te gast

Onze groene campus wordt autoluw. We hebben 2.208 parkeerplekken voor Radboud-umc-medewerkers, inclusief 650 plekken bij de universiteit en 100 bij SSH&. 'Er komen niet méér parkeerplekken; we willen in de toekomst minder autoverkeer van en naar onze campus', vertelt Angelique Stokkermans, hoofd integraal mobiliteitsbeheer. 'Dit is niet alleen ónze wens, maar ook die van de gemeente en provincie. De omgeving slibt dicht, files nemen toe, evenals gevaarlijke verkeerssituaties.' 'We stimuleren collega's tot alternatieve manieren voor woon-werkverkeer', vult mobiliteitsmanager Carlo Buisse aan. 'Zo kan het aantrekkelijk zijn om – als je van verder komt – het reizen per auto te combineren met fiets en/of OV. Bijvoorbeeld met de auto tot Boxmeer reizen, en van daaruit per trein naar Heyendaal. Of als je uit richting Arnhem

reist: eerst de trein, en vanaf station Nijmegen fietsen.' Om het fietsverkeer te stimuleren, komen er op Radboudumc-terrein hubs waar fietsen staan die je kunt lenen via app Bolt. Carlo: 'Verder kun je bij fietsenmaker Jos van Hees een periode een e-bike uitproberen (zie intranetbericht Met een e-bike naar je werk?, red.). En we willen verkennen of we medewerkers financieel tegemoet kunnen komen als ze vaker het ov nemen.' Angelique: 'Er loopt momenteel een pilot voor combireizen met gratis ov. Er volgen nog meer leuke initiatieven.' Op onze campus zijn fietser en voetganger leidend in het verkeer; auto's zijn 'te gast'. Angelique: 'Er komen op ons terrein veel verbindingen om per fiets of te voet makkelijk van de ene naar de andere plek te komen. Waarbij je ook nog eens in een groene, inspirerende en rustgevende omgeving bent.'



'De omgeving slibt dicht'



Op deze **interactieve plattegrond** kun je goed volgen in welke fase bouw en sloop van verschillende projecten op onze campus zijn.



## Hoe zit dat?



Een vraag van **Irene Spann**, tekstschrijver op de afdeling Communicatie. 'Ik hoorde dat er bij het Studiecentrum een ondergrondse bunker zit. Klopt dat, en zo ja, wat gebeurt daar dan?'

# Is er een ondergrondse bunker op ons terrein?

Sta je met je gezicht naar het Studiecentrum, dan zie je rechts een grasveldje met een schommelstoel. Daaronder ligt inderdaad een bunker. Hier staan twee deeltjesversnellers, die radionucliden (medische isotopen\*) produceren. Als je je meldt bij onze dochteronderneming Radboud Translational Medicine, kun je – na strenge veiligheids- én hygiënische procedures – naar verdieping -1. Daar staan, in twee verschillende ruimtes de twee zogeheten cyclotrons. Hoofd productie Elaine Leppink-Gelissen: 'Een achtjarige, én een gloednieuwe.' Deze deeltjesversnellers maken stoffen die we voor medische beeldvorming gebruiken. Hoe? Eerst moet je weten dat kankercellen vaak veel behoefte hebben aan glucose. Spuit je radioactief suiker bij een patiënt met kanker in, dan hoopt die suiker zich bij die cellen op. Op een PET-scan kun je dat zien, en daarmee kun je dus heel precies kankercellen opsporen.

Hoe dit radioactief suiker wordt gemaakt? In het cyclotron worden geladen deeltjes versneld. De deeltjes volgen een cirkelvormige baan die steeds groter wordt naarmate ze sneller gaan – tot bijna de lichtsnelheid. Elaine: 'Als de deeltjes de rand van het cyclotron bereiken, worden ze naar een doelwit geleid. Daar botsen ze bijvoorbeeld met zuurstof-18. Bij zo'n botsing ontstaat dan Fluor-18, een radioactieve stof. Dat binden we daarna aan glucose.' Overigens wordt dit radioactieve suiker niet alleen voor ons umc

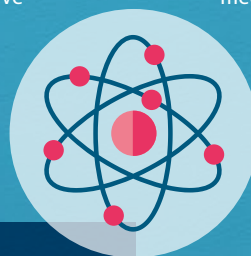
gemaakt, we distribueren dit ook naar andere ziekenhuizen. Maar niet te ver weg: na zo'n tien uur is de radioactiviteit zover afgenomen waardoor de stof zijn werking verliest.

Recent hebben we een tweede deeltjesversneller aangeschaft zodat we ook tijdens onderhoud of storing van één cyclotron kunnen doorgaan met patiëntonderzoeken. Het nieuwe cyclotron kan meer hoeveelheden én meer diverse medische isotopen produceren.

Elaine: 'Zoals Zirconium-89.

Dat we overigens ook exporteren naar andere ziekenhuizen verder weg; het is wel vijf dagen actief.' Naast isotopen voor steeds diverser medisch onderzoek,

kan het nieuwe cyclotron in de toekomst ook isotopen maken die we aan medicatie kunnen koppelen. 'Hiermee kunnen we patiënten dan direct behandelen.' ◀



### Nieuwe cyclotron

**Weegt: 18 ton**

**Kost : 1,2 miljoen euro**

**In werking: april 2023**

\* radioactieve stoffen voor onderzoek, diagnostiek en/of behandeling

**Binnenkort in de eerste Radbode-video op intranet: zo ziet het nieuwe cyclotron eruit!**

**Wie?**

Rens (9), samen met zijn ouders Ellen en Remco

**Wat?**

Rens heeft taaislijmziekte (Cystic Fibrosis)

**Hoeveel?**

Elk kwartaal komt Rens voor onderzoeken naar het Amalia kinderziekenhuis

# ‘Door die nieuwe pil, moet ik minder hoesten’



**Als pasgeboren baby kwam Rens (nu 9) maar niet aan. Hij onderging daarom enkele onderzoeken. Moeder Ellen: ‘13 dagen jong was hij toen de huisarts op kraambezoek kwam. Althans, dat dacht ik. Maar ze vertelde me dat Rens taaislijmziekte heeft.’**

Al de dag na het bezoek van de huisarts meldde het gezin zich in het Amalia kinderziekenhuis. Vader Remco: ‘Daar kregen we meer onderzoeken en uitleg. Kortgezegd werkt alles in het lichaam op basis van slijmtransport. En wanneer het slijm dik is, heeft dat overal effect op: organen kunnen minder goed werken, het veroorzaakt benauwdheid en hoesten, en Rens is vatbaarder voor ontstekingen. Meteen werd verteld dat symptoombestrijding bij kinderen belangrijk is, want als je geen symptomen krijgt, kunnen die ook niet verergeren; schade is bij Rens niet herstelbaar.’ Ellen: ‘Daarom houden we Rens goed in de gaten: hoest hij meer, dan krijgt hij bijvoorbeeld antibiotica, als preventie. En tegen luchtweginfecties helpt het om lekker te bewegen.’ Rens: ‘Ik tennis en in mijn voetbalteam ben ik verdediger; ik ben goed in de bal afpakken.’ Elk kwartaal is Rens in het Radboudumc voor onderzoeken naar bijvoor-

beeld infecties en zijn luchtwegen. Rens: ‘Dan prikken ze bloed, en moet ik blazen. Ook heeft iemand me geleerd hoe ik goed kan hoesten: dan moet ik héél diep inademen, én met kracht uitademen. Ik slik elke dag 16 tot 20 pillen. En door een nieuwe pil komt er gelukkig minder slijm. Nu hoef ik minder te hoesten. Ook zeiden ze dat ik alles mag eten. Daar ben ik blij mee want ik hou van lekker eten: McDonalds is het lekkerst!’ Het gaat goed met Rens. Over de toekomst zegt Remco: ‘Niemand weet hoe deze progressieve ziekte gaat verlopen. Maar we bekijken het positief: zolang het niet slechter gaat, gaat het eigenlijk beter.’ ◀



[www.radboudumc.nl/patientenzorg/aandoeningen/cystic-fibrosis](http://www.radboudumc.nl/patientenzorg/aandoeningen/cystic-fibrosis)

**Peter Merkus**, kinderlongarts

*‘Het effect is spectaculair’*

‘Kaftrio, zo heet de nieuwe medicatie van Rens. Drie werkzame stoffen richten zich op een eiwit dat bij taaislijmpatiënten defect is. Het effect is spectaculair: de oorzaak van taaislijmziekte wordt grotendeels teniet gedaan. Niet alleen de kwaliteit en kwantiteit van het zogenoemde chloorkanaal verbeteren, maar ook (de werking van) alle organen!

Sinds 2021 kunnen volwassenen en jongeren ouder dan 12 jaar dit medicijn krijgen, waardoor niet alleen klachten maar ook hun perspectieven veranderen; de levensverwachting is ineens duidelijk langer. En sinds januari 2023 mogen kinderen van 6 tot 12 jaar deze pil. Over circa twee jaar zullen ook nog jongere patiëntjes hiervoor in aanmerking komen.



Over de langetermijneffecten van Kaftrio weten we nog weinig, maar zoals het er nu naar uitziet, zal taaislijmziekte voor onze huidige jonge patiënten, als Rens veel vaker een chronische ziekte worden in plaats van een fatale ziekte. Met recht is dat een revolutionaire gamechanger.’



Dit jaar vindt de vijftiende editie van ons 4Daagse-onderzoek plaats. We lopen met hoogleraar Fysiologie Maria Hopman langs haar belangrijkste onderzoeksresultaten. En ze vertelt hoe haar onderzoek dit jaar terugkeert naar waar het allemaal begon: **het hart, de vochtbalans en de lichaamstemperatuur van de wandelaars.**

# 15 jaar 4Daagse- onderzoek



Waar Maria blij van wordt? Daar hoeft ze niet lang over na te denken: sporten! 'Ik ben wekelijks in het Radboud Sportcentrum te vinden.'

Lees het hele interview met Maria op intranet



**'Meestal overleggen we met zes mensen, maar vorig jaar wel met twintig'**

**Maria Hopman**, hoogleraar Fysiologie

**D**e voedingsbodem van het 4Daagseonderzoek vormt de Nijmeegse 4Daagse van 2006, toen de wandelmars al na één dag werd stilgelegd wegens een extreme hittegolf. Honderden mensen werden onwel en twee deelnemers overleden. Hierop raakte Maria Hopman betrokken bij 's werelds grootste wandelevenement. En met plezier: 'Deze week is voor ons elke keer weer het hoogtepunt van het jaar.'

### Weer Advies Team

Ze werd en is nog steeds lid van het Weer Advies Team van de 4Daagse, een groep experts die voorafgaand en tijdens de 4Daagse op basis van de weersvoorspellingen de organisatie adviseren. Zo is de route van de eerste dag omgedraaid, waardoor de wandelaars niet meer op het heetste moment van de dag over een onbeschutte dijk lopen. Ook een meteoroloog, hoofd medische dienst, het Rode Kruis en de gemeente zijn deel van het Weer Advies Team. Spannend was het in 2022: de eerste 4Daagse sinds 2019 werd bedreigd door buitengewoon hoge temperaturen, oplopend tot wel 40 graden. 'Meestal overleggen we met vijf of zes mensen,' zegt Maria, 'maar vorig jaar wel met twintig. We moesten een weloverwogen besluit nemen.' Dat besluit werd: we schrappen de eerste dag. Logisch, aldus Maria. 'Deze omstandigheden waren zo extreem, dat had echt tot problemen geleid.'

### Bron van wetenschappelijke kennis

Ze kon hierbij varen op de kennis die ze opdeed tijdens eerder 4Daagseonderzoek. Het onderzoek bracht tot nu toe liefst 56 wetenschappelijke publicaties op. En de teller loopt. Ieder jaar nemen meer dan 12.000 mensen deel aan vragenlijstonderzoeken, en honderden deelnemers melden zich tijdens de 4Daagse dagelijks bij haar onderzoekscentrum, pal naast de start- en finishlocatie. Met welke wetenschappelijke kennis, vergaard door Maria en haar team, gaan de wandelaars nu op pad?



'Wat is nu beter, **witte of zwarte kleding?**'

'De wetenschap is er nog niet over uit. Wij hopen er antwoord op te geven'

### ONDERZOEKSRESULTAAT 1

#### Dag 1 het zwaarst

Door het 4Daagseonderzoek weet Maria dat de eerste dag het zwaarst is. Wandelaars ervaren dat niet altijd zo, maar fysiek gezien vragen ze die dag het meest van zichzelf. Maria: 'De lichaamstemperatuur stijgt het sterkst, de mate van uitdroging is het grootst en we maten de meeste ontstekingsreacties in het lichaam.' In de dagen erna past het lichaam zich aan de grote inspanning aan: het bloedvolume neemt toe en het hart pompt het bloed vol zuurstof makkelijker rond. 'Ons lichaam went echt aan de activiteit, fysiek gezien zou een wandeldag 5 of dag 6 ook nog prima kunnen.'

### ONDERZOEKSRESULTAAT 2

#### (Bijna) iedereen kan de 4Daagse lopen

Er zijn weinig mensen die de 4Daagse niet kunnen lopen, stelt Maria. Dus ook mensen met overgewicht, hartfalen en hoge bloeddruk kunnen, mits goed getraind, rustig uren op een dag wandelen. 'We onderzochten verschillende groepen patiënten, onder meer deelnemers die cholesterolverlagers, statines, slikken. Een bekende bijwerking, bij zo'n 25 procent van de gebruikers, van dit middel is spierklachten en spierschade. Uit ons onderzoek blijkt dat mensen met bestaande klachten geen extra ongemakken oplopen ten opzichte van mensen zonder klachten en de deelnemers die geen statines slikken.' Goed nieuws volgens Maria, want juist voor deze groep is bewegen heel gezond. 'Dat we nu laten zien dat zij veilig en zonder extra ongemak kunnen bewegen, is hopelijk een extra motivatie voor deze patiënten.'



# 'Op dag 1 meten we de meeste ontstekingsreacties in het lichaam'

### ONDERZOEKSRESULTAAT 3

## Drink, drink, drink

Uitdroging is een groot probleem onder 4Daagse-lopers. 'Vooral de eerste dag, als het lichaam nog niet gewend is aan de fysieke inspanning, droogt zo'n 20 procent van de deelnemers uit. Dan hebben we het dus over een kleine 10.000 mensen', aldus Maria. Ze roept deelnemers op genoeg te drinken. Hoeveel? Dat verschilt per persoon. De ene kan toe met een liter extra, andere deelnemers hebben wel zes liter vocht op een dag nodig. Bij warme omstandigheden, is logischerwijs meer vocht nodig: 'Als je meer zweet, moet je meer aanvullen.'



### Dit onderzoeken we in 2023

Kunnen mensen die plasmedicatie, diuretica, gebruiken tijdens een hittegolf toe met een lagere dosis? Maria: 'Mensen zweeten dan meer, en verliezen dus ook meer vocht. Misschien is minder dan voldoende.'

Welke rol speelt kleding bij een stijgende lichaamstemperatuur?

'Wat is beter, strakke of wijde kleding?'

### ONDERZOEKSRESULTAAT 4

## Te warm om te zweeten

Tijdens een wandeldag stijgt de lichaamstemperatuur met ongeveer 0,5 tot 1 graad, werd onder deelnemers gemeten. Dat kan ons lichaam goed aan volgens Maria, maar het moet de warmte wel kwijt. Die warmte komt van je spieren in je bloed, en vervoert het naar de huid. Je huid wil er vanaf. Dat gebeurt door transpiratie. Maria: 'Maar als de buitentemperatuur even hoog, of zelfs hoger, is als de lichaamstemperatuur, kan de huid die warmte niet kwijt. Hoofdpijn, misselijkheid en in extreme gevallen een hitteberoerte kunnen het gevolg zijn.'



### Dit onderzoeken we in 2023

Welke rol speelt kleding bij een stijgende lichaamstemperatuur? Maria: 'Wat is nu beter? Witte of zwarte kleding? En moet die strak of wijd zitten? De wetenschap is er nog niet over uit. Wij hopen een antwoord te kunnen geven.'

### ONDERZOEKSRESULTAAT 5

## Wandelen is gezond, toch?

Het mag algemeen bekend zijn: regelmatig sporten is gezond en verlaagt het risico op hart- en vaatziekten. Maar het kan wel leiden tot meer troponine in het bloed. Troponine is een eiwit dat vrijkomt bij hartschade. Lang werd gedacht dat de schadelijke gevolgen bij inspanning wel meevielen. Maar wat bleek uit het 4Daagseonderzoek? Van 725 onderzochte deelnemers had 9 procent een hoog troponinegehalte. Van die 9 procent kreeg weer 27 procent gedurende de looptijd van het (jarenlange) onderzoek te maken met een ernstige hart- of vaatziekte of overlijden. In de restgroep van de 725 wandelaars was dit slechts 7 procent.



### Dit onderzoeken we in 2023

Wat betekent een hoog troponinegehalte na een marsdag? Maria: 'Is er sprake van een onderliggende, nog onbekende hartaandoening, of is de fysieke inspanning zelf een trigger voor veranderingen in het hart?'



### Lees in het interview

op intranet wanneer Maria wil emigreren.

Lucas Boer  
 Conservator van het Museum  
 voor Anatomie en Pathologie en  
 wetenschappelijk docent

## Zo laad ik op

In deze rubriek portretteren we collega's die zich op een bijzondere manier weer opladen voor hun werk. **Ken of ben jij ook zo iemand?** Mail [radbode@radboudumc.nl](mailto:radbode@radboudumc.nl).

# 'Ik wil steeds beter, mooier en moeilijker'

**Conservator van het Museum voor Anatomie en Pathologie en wetenschappelijk docent Lucas Boer heeft van zijn hobby skeletteren zijn werk gemaakt. Inmiddels is hij ook Nederlands kampioen skeletteren.**

'Veertien was ik, toen ik in een weiland een net overleden poes vond. Meteen wist ik: die neem ik mee naar huis om het skelet eruit te halen én om te bekijken hoe het dier er vanbinnen uitziet. Ik was toen al geïntrigeerd door de anatomie. In mijn rugzak ging ze mee. En nog steeds ben ik graag in de natuur, maar tegenwoordig laat ik de beesten liggen. Ik skeletteer onder andere voor musea en

dierentuinen, en de overleden dieren krijg ik dan via deze instellingen. Eerst maak ik de botten brandschoon, een maandenlang proces. Daarna bouw ik het botje voor botje weer op. Ik gebruik lijm en ijzerdraad om ze in hun natuurlijke houding te krijgen. Laatst heb ik een complete zebra gemaakt, met dik ijzerdraad, nu ben ik bezig met een luiaard. Mijn specialiteit? Vogels. Omdat skeletteren een precies én creatief werk is, word ik er heel rustig van. En ik wil steeds beter, mooier en moeilijker. Die prikkels heb ik naast mijn werk echt nodig, zo blijf ik kritisch en word ik beter in wat ik doe.' ◀

**Binnenkort op intranet:**  
 Zo ziet Lucas' werkweek eruit



# 11 centra, 11 mijlpalen

Onze elf centra zijn hard bezig met de inrichting van de nieuwe organisatie. Radbode vroeg elke directie naar 1 mijlpaal van afgelopen periode. Én om 1 speerpunt te noemen waar hun centrum na de zomer op inzet. Een niet compleet, maar mooi overzicht van wat er in onze centra gebeurt.



## Centrum voor Hart en Vaten

Door de komst van Robin Heijmen, afdelingshoofd Cardiothoracale Chirurgie, is het zorgpad Pulmonale Hypertensie uitgebreid met een nieuwe behandelingsoptie 'chronische trombo-embolische pulmonale hypertensie'. Hiervoor was veel overleg noodzakelijk: centrum- én umc-overstijgend. Samen met Amsterdam UMC richten we nu een multidisciplinair overleg in.

### NA DE ZOMER

De polikliniek Cardiologie wordt afdelingsoverstijgend voor het gehele centrum. In drie werkgroepen bespreken collega's hoe ze zorgverleners en patiënten op een juiste manier kunnen bedienen.



## Amalia kinderziekenhuis

Vanuit de centrumvorming is het met alle betrokken specialisten gelukt om het Expertisecentrum voor Kindertrauma en -brandwondenzorg van de grond te krijgen: een sterk voorbeeld van multidisciplinair samenwerken, met o.a. kinderartsen, chirurgen, paramedici, de OK en de SEH.

### NA DE ZOMER

We nemen alle zorgpaden onder de loep om kindzorg binnen en buiten het ziekenhuis beter op elkaar te laten aansluiten en samenwerkingen te verbeteren.



## Centrum voor Ontsteking, Infectie en Afweer

We ontdekken steeds meer vergelijkbare ambities binnen zorgprogramma's. Bijvoorbeeld over behoud van arbeid bij chronisch zieke patiënten: samen met de experts kiezen we centrubreed voor passende begeleiding.

### NA DE ZOMER

We leren elkaar allemaal steeds beter kennen en dragen steeds meer gezamenlijk bij aan de vorming van dit centrum.



## Centrum voor Oncologie

Uit de *Patient-Reported Experience Measure* blijkt dat patiënten onze oncologische zorg zeer aanbevelen: met een 8,8! Vooral het samen beslissen en de tijdsinzet van professionals worden hoog gewaardeerd. We nemen aanbevelingen en uitkomsten mee naar al onze zorgprogramma's.

### NA DE ZOMER

De betekenis en gevolgen van het Integraal Zorg Akkoord – intern én in de regio – werken we verder uit.

## Centrum voor Hersenen en Zintuigen

Twaalf (para)medische en verpleegkundige duo's geven leiding aan onze zorgprogramma's. Zij vormen een enthousiast team dat samen in een lerend proces ons centrum vorm geeft.

### NA DE ZOMER

We zetten full speed in op de ontwikkeling van meer zorgpaden én aan de organisatie van gedeelde faciliteiten. Ook geven we prioriteit aan onze technologische en persoonsgerichte innovaties.

## Centrum voor Mond en Gelaat

Door de verhuizing van Mond-, Kaak- en Aangezichts-chirurgie naar het Tandheelkunde-gebouw kunnen onze poliklinische patiënten voortaan terecht op één locatie. De samenwerking tussen onze zorgprofessionals rondom de patiënt wordt hierdoor bevorderd; onderlinge afstemming kan veel makkelijker. We zijn nu écht één centrum.

### NA DE ZOMER

Hoewel de (financiële) systemen nog niet op centra zijn afgestemd, willen we vast meer zicht en grip krijgen op onze financiën.

## Centrum voor Trauma, Reconstructie en Beweging

Als centrum hebben we de opdracht wondzorg intern en transmuraal eenduidig te organiseren. Extern zijn we begonnen met één aandoening: ulcus cruris (wond aan onderbeen). Intern worden de eerste stappen gezet om te zorgen voor een eenduidige structuur voor alle wondzorgpatiënten.

### NA DE ZOMER

We willen onze medewerkers duidelijkheid geven over waar ze in ons centrum "landen".

## Centrum voor Geïntegreerde zorg

We zijn er trots op dat we – na intensieve samenwerking met vier departments – een bouwblok Psychosociale zorg hebben ontwikkeld. Zo'n bouwblok kun je ziekenhuisbreed aan elk zorgpad koppelen. Collega's én patiënten hebben profijt van deze uniforme werkwijze.

### NA DE ZOMER

Samen met ons netwerk gaan we verder met nieuwe zorgconcepten zoals het Ziekenhuis Informatie Punt. Vanuit het Integraal Zorgakkoord starten we ook met regioplannen.

## Centrum voor Acute en Intensieve Zorg

Wij hebben weinig eigen zorgpaden en werken vanuit de faciliteiten Mobiel Medisch Team, Spoedeisende Hulp, Acute Opname Afdeling, IC/MC, OK en Pijn&Palliatief. Hiervoor hebben zij klinische kernteams aangesteld, functioneel verantwoordelijk voor de zorg in deze faciliteiten. Lerenderwijs zetten zij grote stappen om de zorg verder te brengen.

### NA DE ZOMER

Verder ontwikkelen van loopbaan-ontwikkelmogelijkheden voor verpleegkundigen, operatieassistenten en anesthesiemedewerkers: zij zijn essentieel!

## Centrum voor Buik en Bekken

Per zorgprogramma en zorgpad hebben we inzicht verkregen over onze patiëntenpopulatie: waar komen zij vandaan, wat is de omvang per zorgpad, hoe is de verdeling academische zorg, enzovoort. Met deze informatie kunnen we gericht met elkaar in gesprek, én betere beleidskeuzes maken.

### NA DE ZOMER

De benoeming van de zorgpadleiders staat op stapel. Én we nodigen collega's van betrokken faciliteiten uit voor een kennismakingsbijeenkomst.

## Centrum voor Diagnostiek en Advies

Niet alleen hebben we ons team gesmeed, ook zijn we teruggaan naar de kern: wat is ons bestaansrecht en onze meerwaarde, en welke rol vervullen we in de transformatie in de zorg? We zijn er trots op dat we deze visie met elkaar hebben geformuleerd.

### NA DE ZOMER

We gaan de organisatie van ons centrum zo inrichten dat we onze visie kunnen realiseren.



## Wat zou jij doen?

In deze rubriek reageren diverse collega's op een dilemma. Ditmaal: **je ziet iemand roken op ons rookvrije terrein.** Aanspreken of doorlopen, wat doe jij?

**'Alleen als anderen er last van hebben'**

**Ineke Bles**  
casemanager Longinterventies

'Ik ben enorm anti-roken, maar vind het ieders eigen verantwoordelijkheid om wel of niet te roken. Zo zag ik laatst een collega bij de fietsenstalling voor personeel roken. Niemand had last van haar rook, dus ik heb er niks van gezegd. Ik kan me ook voorstellen dat je als roker na een slechtnieuwsgesprek behoefte hebt aan een sigaret. Maar hebben anderen er last van, dan is het een ander verhaal: bij de Hoofdingang zou ik diegene er zeker op aanspreken.' ●

'Wanneer ik patiënten en bezoekers vervoer tussen de westzijde en de Hoofdingang, zie ik altijd mensen roken. Dat is natuurlijk te gek voor woorden. Tegelijkertijd heb ik geen zin in onenigheid, dus spreek ik niemand erop aan. Ik vind het de taak van de Beveiliging om dat te doen.' ●

**En, wat zou jij doen, en waarom?**

Op [www.radbode.nl/radbode](http://www.radbode.nl/radbode) kun jij ook reageren.

Spreek jij  
**een roker**  
aan?

**'Ben je gestrest, dan heb je die behoefte'**

**Carla van Outvorst**  
apothekersassistent

'Ik spreek mensen er nooit op aan. Veel bezoekers die op het terrein roken zijn gestrest. Ik begrijp dat je dan behoefte kunt hebben aan een sigaret. Bovendien moeten bezoekers te ver lopen om te kunnen roken, waardoor ze het bij de Hoofdingang doen. Daarom liggen daar zoveel peuken. Maak je de rookplek dichterbij, dan zijn mensen bereid dat stukje te lopen, waardoor de ingang vanzelf schoner wordt.' ●

**'Vaak ontstaat een leuk gesprek'**

**Bertine Lahuis**  
voorzitter Raad van Bestuur

'Ik spreek mensen er altijd op aan. Twee mensen op elke heenweg naar mijn werkplek, en twee op elke terugweg. Ik leg dan altijd uit waarom roken hier verboden is, en 95 procent van de mensen reageert daar heel positief op. "Maar stóppen is natuurlijk het beste!" zeg ik dan met een knipoog, waarna er vaak een leuk gesprek ontstaat. Reageren mensen negatief, dan ga ik niet het conflict aan. Mijn advies: houd het luchtig en wees niet veroordelend, maar uitnodigend. Als we dit allemaal doen, dan houden we het hier samen netjes en schoon.' ●

**'Ik heb geen zin in onenigheid'**

**Herman van Eldik**  
vrijwilliger patiëntenvervoer

“

## 9 minuten wachten of een paar dagen: dát is een verschil

Judith Beurskens, verpleegkundig specialist en promovendus Maag-, Darm- en Leverziekten, zag zo'n tien jaar geleden een apparaatje waarmee mensen met een bipolaire stoornis zélf thuis hun lithium (medicijn) kunnen meten. Ze wilde dat er zo iets was voor háár patiënten.

'Als verpleegkundig specialist behandel ik specifieke patiënten met darmfalen. Om uitdroging te voorkomen, moet bij hen een afgenomen natriumgehalte in de urine snel worden opgespoord.

Geregeld belden deze patiënten met klachten gerelateerd aan uitdroging, zoals krampen, vermoeidheid en hoofdpijn. Dan moesten zij hun urine naar de huisarts brengen om het natriumgehalte te laten controleren. Dat kostte een paar dagen voor de uitslag. Het is veel beter als patiënten gelijk weten wat er speelt.

**'Om te innoveren heb je een lange adem nodig'**

Door een fabrikant heb ik een apparaatje laten ontwikkelen waarmee patiënten zelf hun natriumgehalte kunnen bijhouden: de Medimate. Dit blijkt dit goed te meten, zo toonde mijn onderzoek. De patiënten voor wie het bedoeld is, hebben een

high-output-stoma, krijgen voeding via de bloedbaan en hebben een dunne darm. Zijn er klachten? Dan weten zij in 9 minuten wat hun natriumgehalte is, en of sprake is van te veel vochtverlies. 9 minuten of dagen wachten op een uitslag, dat is wél een verschil.

Dat een innovatief idee werkt, is één. Het in de praktijk brengen én vergoed krijgen, zijn echt volgende stappen. Na de zomer start de klinische fase van mijn onderzoek: tien hoogrisico-darmfalenpatiënten gaan het apparaat thuis gebruiken. Daarna volgt een kosteneffectiviteitsstudie. Het apparaatje kan voor meer mensen met verhoogde kans op uitdroging interessant zijn. Zoals nierfalenpatiënten, baby's of ouderen.

Om te innoveren, heb je een lange adem nodig. Als de Medimate daadwerkelijk op de markt komt, kan de vlag zeker uit! ◀

”

Op welke afdeling dan ook: in ons umc innoveren en verbeteren we aan de lopende band. Over enkele initiatieven lees je binnenkort op [www.radboudumc.nl/radbode](http://www.radboudumc.nl/radbode) in de online Radbode-rubriek Verbeterd. **Heb jij een goed verbeterinitiatief?**  
Mail [radbode@radboudumc.nl](mailto:radbode@radboudumc.nl)



In 2001 kreeg hij de Radboudpluim!

net in dienst

met pensioen

## ‘Een ontspannen werksfeer vind ik belangrijk’

**Dennis Boekhorst, teamleider unit Leren & Ontwikkelen, Radboudumc Health Academy**

‘Ik geef leiding aan de studieadviseurs, coaches, International Officers en Career Services. Hiervóór heb ik veertien jaar in het mbo gewerkt, in Arnhem. Het grootste verschil is dat we hier veel meer vanuit wetenschappelijke kennis werken, en minder vanuit een “gevoel”. Wat ik meeneem van mijn vorige baan is een doelgerichte aanpak en het belang van een ontspannen werksfeer. Ben je ontspannen, dan komen de goede ideeën vanzelf!’



## ‘Ik ga het contact met studenten en docenten missen’

**Michel Eichhorn, amanuensis, Radboudumc Health Academy**

‘In 1978 begon ik hier als zaalassistent in de collegezalen. Sindsdien heb ik talloze studenten en docenten fijn van dienst kunnen zijn, waarvoor ik altijd veel dankbaarheid heb gekregen. Ik ga straks het contact met de studenten en docenten het meest missen; 45 jaar heb ik hier met plezier gewerkt, en daar wil ik iedereen enorm voor bedanken.’



## 25 jaar in dienst

### Ilse Post

STRALINGSDESKUNDIGE, ARBO- EN MILIEUDIENST

### Ronald Hock

MEDEWERKER, AFDELING BEVEILIGING

### Allan Pieterse

PHYSICIAN ASSISTANT, AFDELING REVALIDATIE

### Luuk Oostveen

KLINISCH FYSISCH MEDEWERKER, AFDELING BEELDVORMING

### Henny Nuyen

TELEFONIST, TELEFOONCENTRALE

### Suzan Thoonen

TELEFONIST, TELEFOONCENTRALE

### Maaïke Looman

RESEARCHANALIST, RADIOTHERAPIE & ONCOIMMUNOLOGIE LAB

### Freek Kinkelaar

RELATIEMANAGER, AFDELING EERSTELIJNS-GENEESKUNDE

### Hedi Claahsen

KINDERARTS-ENDOCRINOLOOG, KINDER-GENEESKUNDE

### Lian Fianen-Straathof

PHYSICIAN ASSISTANT, AFDELING DERMATOLOGIE

## 40 jaar in dienst

### Hans Cornelisse

HUJESVESTINGSADVISEUR, AFDELING VASTGOED EN INFRASTRUCTUUR

### Ingrid Klems

VERPLEEGKUNDIGE, AFDELING LONGZIEKTEN

### René van Rheden

RESEARCHANALIST, AFDELING TANDHEELKUNDE

### Elly Vitters

RESEARCHANALIST, AFDELING LABORATORIUM EXPERIMENTELE REUMATOLOGIE

### Sandra Scherpenborg-Kossen

OPLEIDINGSCOÖRDINATOR, KINDER-GENEESKUNDE

## Met pensioen

### Dian Smulders

VERPLEEGKUNDIGE, AMALIA KINDER-ZIEKENHUIS

### Wim Looijen

PROCESMANAGER, INFORMATIE MANAGEMENT

### Petra Heijligers

ANALIST, AFDELING LABORATORIUM-GENEESKUNDE

### Gerard Mulders

VERHUISCOÖRDINATOR, AFDELING VASTGOED EN INFRASTRUCTUUR

### Jenneke Keizer-Garritsen

ANALIST, TRANSLATIONEEL METABOOL LABORATORIUM

### Ton Liebers

MEDEWERKER, AFDELING BEVEILIGING

### Lidy Rikken-de Wijse

VERPLEEGKUNDIGE, AMALIA KINDER-ZIEKENHUIS

### Maria Burgers

VERPLEEGKUNDIGE, AMALIA KINDER-ZIEKENHUIS

### Hellen Ubachs

VERPLEEGKUNDIGE, AMALIA KINDER-ZIEKENHUIS

### Ingrid Vossen-Kirkenier

MEDEWERKER, AFDELING MORTUARIUM

### Marlene Albers-Hutting

INSTRUMENTBEHEERDER, CENTRALE STERILISATIE AFDELING EN OPERATIEKAMERS

### Emmy van Gemert

ANALIST, LABORATORIUMGENEESKUNDE

### Michel Eichhorn

AMANUENSIS, RADBOUDUMC HEALTH ACADEMY

### Ingrid Meijer

VERPLEEGKUNDIGE, AFDELING ORTHOPEDIE

### Frank Drijvers

DOCENT, TANDHEELKUNDE

### Herbert Achten

BEDRIJFSMAATSCHAPPELIJK WERKER, ARBO- EN MILIEUDIENST

### Silvia Strano

DATAMANAGER, RADBOUDUMC EXPERTISE-CENTRUM LATE EFFECTEN NA KANKER

### Hudy Rijken

PLANNER, AMALIA KINDERZIEKENHUIS

### Ine van Raaij

ANALIST, AFDELING PATHOLOGIE

### Johan van Asten

VERPLEEGKUNDIGE, AMALIA KINDER-ZIEKENHUIS

Omdat Radbode minder vaak per jaar verschijnt, is er op deze pagina geen ruimte meer om alle collega's persoonlijk 'toe te spreken'. Gelukkig kan dat wel op intranet. Bovendien kun je je collega's daar direct feliciteren, of gedag zeggen. **Via deze QR-code kom je direct op de juiste pagina.**



### Als leidinggevende tekst aanleveren?

Ga naar [Radboudumc.nl/radbode](https://www.radboudumc.nl/radbode)

## COLOFON

Radbode is het magazine voor collega's van het Radboudumc en verschijnt 6x per jaar. Ook op intranet verschijnen er Radbode-artikelen, rubrieken en podcasts.

**Redactie:** Beatrijs Bonarius (hoofdredacteur), Frank de Groot, Gijs Munnichs, Irene Spann  
**Contentcommissie:** Miranda Bennink, Clazien Oomen, Miranda Heijser, Suzanne Teunissen-Hendriks, Annie Moedt, Nienke Plass-Verhagen, Judith Prins, Angela van Remortele en Veronique Jacobs.  
**Aan dit nummer werkten mee:** Pauline Dekhuijzen, Beeldfanaat/Sander Baardemans, Jola Mulder, Gert Olthuis, Eric Scholten,

Jacques Tillmanns, Monique Uijen, Monique Wijbrands  
**Contact:** [radbode@radboudumc.nl](mailto:radbode@radboudumc.nl)  
**Concept/vormgeving:** Goedcommunicatie  
**Druk:** Canon Business Services  
**Oplage:** 13.000 stuks. De volgende Radbode verschijnt op dinsdag 5 september 2023.

# ‘Ze wilde van de verslavende middelen af’

Een bijzondere ontmoeting, een werksituatie die raakt ...  
In elke Radbode vertelt een collega een persoonlijk verhaal.  
Ditmaal: **verpleegkundige Psychiatrie Josh Pepels.**

**Z**e blijft me altijd bij, de patiënt die een behoorlijke dosis morfine en andere middelen kreeg. Met de thuiszorg was geregeld dat ze dit zelf kon toedienen. Maar ze wilde van de verslavende middelen af. Niet alleen voor zichzelf, maar ook omdat ze aan haar familie wilde bewijzen dat ze wél zonder kon.

We namen haar op met het doel de verslavende medicatie volledig af te bouwen. Al was dat niet altijd eenvoudig. Ze was gewend zelf de regie te hebben over de toediening en wilde die regie beslist houden. Maar omdat we hier – met een reden – protocollen hebben, konden we niet altijd gehoor geven aan haar wensen; medicatie houden wij bijvoorbeeld in beheer, niet de patiënt. Dat kon voor frictie zorgen.

Behandelaars, verschillende collega's en ik hebben met haar vele, soms pittige, gesprekken gevoerd. Wekelijks werd een plan opgesteld: zo stonden alle neuzen dezelfde kant op en ontstond er geen onduidelijkheid. Hierbij was het de kunst om de regie bij haar te laten, maar duidelijke kaders te stellen. Alles

in overleg met haar. En zo ging de afbouw door, week na week, maand na maand. In het begin deelde ze erg weinig persoonlijke informatie, haar gevoelens leken door de medicatie onderdrukt. Geleidelijk kwam haar karakter meer naar boven. Omdat ze langdurig op onze afdeling was, werden ook de gesprekken steeds persoonlijker. Zo heeft ze mij, en ook enkele andere collega's, dingen toevertrouwd die ze nog nooit met haar naasten had durven delen. Langzaam zag ik haar opbloeien – ze ging zelfs persoonlijke cadeautjes voor ons maken. En niet alleen fysiek ging het beter, ze ontwikkelde zich ook op persoonlijk vlak.

Na één jaar was de medicatie afgebouwd en mocht ze naar huis. Een ander mens ging de deur uit! Terugkijkend ben ik trots dat wij een groot deel van dit intensieve traject echt

persoonsgericht hebben vormgegeven. Het was niet altijd makkelijk, maar door haar deels de regie te geven en haar in haar waarde te laten, hebben we dit als team – samen met háár – geflikt! ◀

**‘Geleidelijk kwam haar karakter meer naar boven’**

**Hou intranet in de gaten:** *Mijn moment* verschijnt binnenkort ook op de Radbode podcast!



## Rituelen

Tijdens een lunchwandeling bespreken twee collega's hun werkrituelen. Wat biedt houvast gedurende de werkdag? Welke handelingen en gewoontes zijn belangrijk?

Kelly Sessink  
verpleegkundig specialist  
Heelkunde borstkankerzorg

Nory Burgers  
adviseur HR-beleid vitaliteit  
en participatie & inclusie



### (lunch) wandeling

**Wanneer:** dinsdag 9 mei, 13.30 uur

**Het weer:** plensregen **Rondje:** via hoofdingang naar park naast Huize Heyendaal, naar Philips van Leijdenlaan, René Descartesdreef, via bruggetje bij Oost richting Kapittelweg, terug naar park en hoofdingang

**Aantal stappen:** 2.761 **Lunch:** allebei twee volkoren boterhammen; Nory met oude kaas, avocado en snufje peper, Kelly met jong belegde kaas en schijfje komkommer

**Nory:** 'Een ritueel is dat ik dagelijks een uur wandel, liefst vóór het werk. Zo zet ik dingen op een rij. Of denk ik aan iets anders dan werk. Ik luister dan podcasts, bijvoorbeeld van Maarten van Rossem. Zijn nuchtere blik is relativerend. Soms werk ik met muziek op mijn oortjes; met Einaudi kom ik in diepere concentratie. Verder neem ik elke dag een afschakelmomentje. Dan staar ik een kwartiertje uit het raam om zo alle prikkels te verwerken. Jouw werk op de mamma-poli zal ook veel van je vragen.'

**Kelly:** 'Ik voer uitslaggesprekken met patiënten of ze borstkanker of een voorstadium hiervan hebben. Ik hoor de uitslagen van de patholoog op het MDO. Hierna wandel ik naar de poli. Tijdens dit loopje bereid ik me mentaal voor op de gesprekken. Als bijvoorbeeld bij een jonge vrouw een tumor is ontdekt, dan laat ik bewust op me indalen welke impact dat voor haar kan hebben.'

**Nory:** 'Heb je ná een slechtnieuws-gesprek een vast ritueel?'

**Kelly:** 'Ik loop vaak bij een collega binnen zodat ik mijn verhaal kwijt kan. Hevige emoties van een patiënt – boosheid, onbegrip, verdriet – kunnen mij zeker aangrijpen. Ook hoe een patiënt omgaat met haar ziekte, haar veerkracht, kan diepe indruk maken.'