



**AFDELING NOORD - NEDERLAND**

NIEUWSBRIEF JAARGANG 20 / 2025 nummer 1

---

**Inhoud**

- Van de redactie **1**
- Terugblik: bezoek Maggie's Center **2**
- Terugblik: een avond over Post-Covid **3**
- Terugblik: 60+artsen bijeenkomst **4**
- Workshop collage maken **5**
- Agenda en Colofon **6**

---

**Van de redactie**

Als afdeling vnVa Noord-Nederland willen we jullie aan het begin van dit nieuwe jaar, iets later dan de bedoeling, alsnog een heel goed en gezond jaar toewensen!

We zien uit naar een veelbelovend verenigingsjaar 2025 met wederom inspirerende activiteiten, zowel life als online. Live springt, wat ons betreft, het lustrumsymposium van onze eigen afdeling er als speciaal en feestelijk evenement uit.

De lustrumcommissie is volop bezig om een actueel en aansprekend programma neer te zetten. Meer nieuws over het lustrumfeest en een vooruitblik op het programma is te lezen in onze komende voorjaarsniewsbrief.

De titel kunnen we alvast verklappen: "De dokter, zo ben ik! Grenzen (ver)leggen", met een knipoog naar de titel van het welbekende boekje dat ruim een halve eeuw geleden werd uitgebracht bij gelegenheid van het 13<sup>e</sup> vnVa-lustrum in 1998.

Zet vrijdag 3 oktober 2025 in de agenda! We rekenen op jullie komst en neem vooral veel belangstellenden mee!

Deze korte winternieuwsbrief is gevuld met een aantal terugblikken op interessante bijeenkomsten uit de afgelopen periode en een aankondiging van een leuke creatieve workshop op een zelf te bepalen tijd en datum.

In de komende nieuwsbrief volgen de aankondiging en stukken voor onze eigen afdelings-ALV 2025. Een uitnodiging voor deze ALV, gecombineerd met een interessante bijeenkomst, staat in de startblokken met als (vermoedelijke) datum 9 april. Houd de mailbox in de gaten!

En natuurlijk zien we jullie ook graag op de komende landelijke activiteiten en, voor de 60+ers onder ons, bij de 60+artsen bijeenkomsten in Assen.

Werp dus ook een blik op de agenda voor alle mooie en inspirerende bijeenkomsten die je niet wilt missen! Graag tot ziens aldaar!

**De redactie: Hedwig Grooten en Willy-Anne van Stiphout**

## Terugblik

### Bezoek Maggie's Center

Met een klein en divers groepje geïnteresseerde vrouwelijke artsen en een belangstellend lid van VVAO Groningen waren we vrijdag 15 november welkom voor een kennismakingsbezoek en een rondleiding bij Maggie's Center. We werden uitgebreid geïnformeerd over de opzet, achtergrond en ambities van het centrum door Lente van Veen, psycholoog en Kanker Supporter-specialist, sinds de start in 2023 werkzaam bij Maggie's.

Het centrum biedt ondersteuning aan mensen die met kanker te maken hebben (gehad). Zij en hun partners, familieleden en vrienden kunnen er terecht voor een integraal aanbod van psychosociale hulp en begeleiding, als aanvulling op de medische zorg en bestaande initiatieven.

Verhalen delen, kracht putten uitanderen en jezelf, elkaar inspireren, groepsbijeenkomsten, lezingen, creatieve workshops of yogalessen, of gewoon tot rust komen. Er is veel mogelijk.



Voor wie dat nodig is zijn er ook mogelijkheden om binnen te lopen bij externe deskundigen op het gebied van werk, studie en/of financiën. Voor iedereen die geraakt wordt door kanker biedt Maggie's ondersteuning en hulp.

We waren allen onder de indruk van de prettige sfeer die het gebouw ademt. Er is veel aandacht besteed aan licht, ruimte en natuurlijke materialen om voor cliënten een huiselijke, vriendelijke en helende omgeving te bieden.

Leden die geïnteresseerd zijn in de opzet en achtergrond van Maggie's, supporter willen worden of meer informatie wensen kunnen altijd contact opnemen. Van harte welkom!.

Maggie's is een organisatie die volledig wordt gefinancierd door donateurs en schenkingen.

[www.maggiescenters.nl](http://www.maggiescenters.nl)

Vrijdemalaan 15A, 9713 WS Groningen  
050-2111744

ma t/m vrijdag 9.00-17.00 uur



## Terugblik

### Een avond over Post-Covid, Margot Boeve, kinderarts n.p.

Leven met PAIS - een Post Acut Infectieus Syndroom.

Op onze bijeenkomst 27 november in het Concerthuis in Groningen werden we met een geïnteresseerde groep vrouwelijke artsen op de hoogte gebracht van de laatste ontwikkelingen in de kennis rond post-covid.

Als ervaringsdeskundige en arts kon Margot ons goed, helder en beeldend informeren over de invaliderende en belemmerende verschijnselen waarmee postcovid-patiënten geconfronteerd worden.

Klachten gerubriceerd als PEM (Post Exertionele Malaise) en POTS (Posturaal Orthostatisch Tachycardie Syndroom) worden na een infectieziekte, en ook na covid, niet zelden gezien.

Overgevoeligheid voor prikkels, spierpijn, (uitputtende) vermoeidheid, hersenmist, somberheid en slaapproblemen zijn daarbij veel voorkomende klachten. Een invaliderend en zeer indrukwekkend beeld.

Steeds meer wordt duidelijk waar de biomedische achtergrond van de verschijnselen gezocht moet worden. Het autonome zenuwstelsel speelt mogelijk een belangrijke rol. Onderzoek wijst op veranderingen daarin als basis van PAIS.

Voor het stellen van de diagnose is de "kanteltafeltest" de gouden standaard. PAIS kan ook worden gezien bij ME/CVS. De klachten eisen een significante aanpassing van het leven!

Gelukkig is (gedeeltelijk) herstel mogelijk. Gerichte leefstijlaanpassingen zoals vermijden van langdurig staan, dragen van steunkousen, extra vocht, houdingsadvies, gestructureerde rust én gedoseerde opbouw van inspanningen kunnen verbetering geven. Hulpmiddelen zijn activiteitendagboek, hartslagmeter en stappenteller o.a. om de "grenzen" te bepalen en bewaken.



Margot presenteerde naast haar indringende persoonlijke verhaal ook uitgebreid informatie over de achtergrond van het verschijnsel POTS, de mechanismen van long covid, risicogroepen, PAIS en therapeutische ingangen.

Te veel om hier weer te geven maar zeer zeker interessant! Voor wie dat wenst is de PowerPoint van deze avond beschikbaar op aanvraag.

Margot is inmiddels als vrijwilliger actief in de Stichting Long Covid en binnen het Post-Covid Netwerk Nederland.

Vanaf 1 november 2024 kunnen huisartsen hun patiënten aanmelden bij postcovid-klinieken Erasmus MC, Maastricht UMC+ en Amsterdam UMC. Deze klinieken werken samen in een breed onderzoek naar passende effectieve behandeling van Postcovid. Meer informatie via: [www.postcovidonderzoek.nl](http://www.postcovidonderzoek.nl)

## Terugblik

---

### **Presentatie voor 60+ artsen door René Héman, voorzitter KNMG Assen, 13 november 2024**

INZETTEN OP: "GELIJKE GEZONDHEID"

René Héman verzorgde voor een volle zaal 60+artsen een interessante middag met een blik op ontwikkelingen in de visie op zorg. Vervolgens wierp Antina de Jong, KNMG, jurist en ethicus, het licht op schaarste in de zorg.

René Héman onderstreepte in zijn presentatie met nadruk het belang van preventie! Voorkomen is beter dan genezen!

In onze maatschappij zien wij aanmerkelijke gezondheidsverschillen die samenhangen met verschillen in leefstijl. Er is een groot verschil in aantal verwachte levensjaren "in goede gezondheid" tussen bevolkingsgroepen waarbij m.n. armoede een belangrijke en grote rol speelt. Gezondheidsverschillen hangen a.h.w. samen met de postcode.

In het veld van preventie is het versterken van een gezonde leefstijl van evident belang om ziekten en kwalen (en de daarmee samenhangende medische consumptie) te voorkomen. Hierbij kan armoedebestrijding een belangrijke invloed op gezondheid hebben vanwege het verminderen van de onderliggende bestaansonzekerheid en daarmee samenhangende chronische stress.

Bekend is dat de curatieve zorg steeds meer onder druk komt te staan. Er is sprake van stijgende kosten door o.a. hoge eisen en verwachtingen, vergrijzing met daarbij meer zorgconsumptie en toenemende zorg om risico's te vermijden.

Bij de kosten draait het voor een groot deel om kosten rond de behandeling van chronische ziekten, die én eerder gediagnosticeerd worden én, door toegenomen levensverwachting, langer behandeling behoeven.

Hier ligt de vraag voor: moet wel alles wat kan?

Punt van aandacht is dat de kostenverslindende risicomijdende zorg vaak niet leidt tot een relevante gezondheidswinst.

Op macroniveau zijn er voor een gezonde bevolking en een gezonde zorg in de toekomst andere keuzes nodig!

Héman geeft aan dat er stappen gezet kunnen worden. Focus op armoedebestrijding en laagdrempelige gezondheidsbevorderende initiatieven. Wees daarbij attent op wat mensen zelf willen en kunnen doen (denk bv aan Thuisarts.nl, Nederland in beweging op NPO en andere maatschappelijke initiatieven en laat de patiënt goed meedenken). Investeren in gezondheid vraagt een meerjarenplan. Inzet op gelijke kansen vereist maatschappelijk draagvlak en leiderschap.

Voor zorgverleners komen andere tijden. Het is belangrijk dat het maatschappelijk veld, de zorg en de overheid samenwerken om in de toekomst een goede, betaalbare en laagdrempelige zorg en een duurzaam zorgsysteem te garanderen.

Essentiële onderdelen hierin zijn: het zorgen voor bestaanszekerheid voor alle inwoners en het instellen van een gezondheidscommissaris met een heldere visie op "health in all policies".

Het was een geanimeerde goedbezochte bijeenkomst die, zoals gebruikelijk, werd afgesloten met een hapje en een drankje, onder het genot waarvan men nog gezellig napraatte.

---

## Workshop collage maken bij Cora Westerink

Een middag of avond bezig te zijn met het maken van een collage. Dat kan vast de creatievelingen onder ons wel aanspreken!

Cora Westerink geeft snuffelworkshops in haar eigen atelier in Alteveer.

Ze werkt met kleine groepjes en ieder werkt individueel.

In de workshop werk je op een canvasboard van 20 x 20 cm. Je leert de collage-techniek en krijgt het materiaal dat je nodig hebt voor een persoonlijke collage.

Er ontstaan heel persoonlijke werkjes, passend bij de maakster. Of bij het thema dat je kiest.

De kleurrijke sfeercollage "Just Be" op de uitnodiging voor ons lustrum is ook van haar hand.

Heb je zin om mee te doen met een workshop in een groepje VNVA- en VVAO-leden?

Stuur dan een berichtje naar Hedwig Grooten / [grooten@home.nl](mailto:grooten@home.nl)

We kunnen dan samen een geschikte middag of avond prikken.

De kosten zijn €45 p.p., materiaal, koffie/thee + lekkers inbegrepen.

Meer informatie en inspiratie: [corawesterink.nl](http://corawesterink.nl) en [Werk aan de Muur](#)

Hieronder: "Say Cheese" en "Just Be"



---

## Agenda

- 29 januari 2025 Online: VNVA avondwebinar "AI, laat het een zegen worden"
- 8 maart 2025 Internationale vrouwendag! Thema Vrouw van de toekomst.
- 15 maart 2025 Utrecht, Gertrudiskapel, ALV VNVA en Corrie Hermannprijs symposium met prijsuitreiking aan Maxime Kummeling, uroloog, vanwege haar inzet voor overactieve blaasklachten bij vrouwen.
- 19 maart 2025 60+ bijeenkomst bij Van der Valk Assen  
Onderwerp deze keer: Euthanasie / met Wim Benneker
- 2 april 2025 Studentenavond over dokter worden en loopbaankeuzes, combinatie carrière en privé, plezier in je werk"- inspiratie, pitches, rolmodellen en informatie met na-borrel.  
KNMG district Groningen /Drenthe - VNVA Noord-Nederland  
Met Marian Mourits en Annika Berendsen.
- 9 april 2025 (datum is nog in optie)  
Groningen RUG, bezoek tentoonstelling Universiteitsmuseum  
Vooraf bijeenkomst met ALV VNVA Noord-Nederland
- 3 oktober 2025 Symposium "De dokter, zo ben ik! Grenzen (ver)leggen.  
XIVe lustrum vnVa afdeling Noord-Nederland  
Najaarsledenvergadering vnVa, Groningen UMCG

### Colofon

#### Redactie

Willy-Anne van Stiphout  
Klooster 5

7851 AH Zweeloo  
[willy-anne@freedom.nl](mailto:willy-anne@freedom.nl)

Hedwig Grooten  
Goeman Borgesiuslaan 2  
9722 RH Groningen  
[grooten@home.nl](mailto:grooten@home.nl)

#### Oproep

Heeft u een nieuw e-mailadres of bent u er niet zeker van dat het juiste adres bij de vnVa bekend is ...? Stuur dan een bericht naar:

[vnva.noordnederland@gmail.com](mailto:vnva.noordnederland@gmail.com)  
en vul ook uw gegevens aan in de VNVA-ledenlijst (**Semble**)  
<https://www.vnva.nl/mijn-vnva/>

### Bestuur

#### vnVa Noord-Nederland

**Hedwig Grooten**,  
secretaris  
[grooten@home.nl](mailto:grooten@home.nl)

050-526 4179  
06-15 510 584

**Greet Meihuizen-de Regt**,  
penningmeester  
[greet.meihuizen@xs4all.nl](mailto:greet.meihuizen@xs4all.nl)  
06-28 571 138

**Els Struijk**, lid  
[elsstruyk@gmail.com](mailto:elsstruyk@gmail.com)

**Shirley Mungroop**, lid  
[s.mungroop@gmail.com](mailto:s.mungroop@gmail.com)  
050-534 0614

**Anja Mäkelburg**, lid

[www.vnva.nl](http://www.vnva.nl)