

Nieuwsbrief maart – Ludwig Kliniek

Welkom beste lezer!

Welkom bij de nieuwsbrief van maart 2026. Deze editie aandacht voor **reanimeren** — een onderwerp dat voor iedereen van levensbelang kan zijn. Want wat doet u als iemand in uw omgeving plotseling een hartstilstand krijgt? Op zulke momenten kan **snel en doeltreffend handelen** het verschil maken.

Met deze nieuwsbrief willen wij u niet alleen informeren, maar ook bewust maken van het belang van reanimatievaardigheden. We delen een praktische **gezondheidstip**, blikken terug op twee **inspirerende evenementen** en nemen u mee in onze eigen reanimatietraining.

Wij hopen u te motiveren om zelf ook in actie te komen, want samen kunnen we bijdragen aan een veiligere omgeving voor iedereen.

Veel leesplezier!

Team Ludwig Kliniek

1. Gezondheidstip van de maand

Weet wat je moet doen bij een hartstilstand

Een hartstilstand kan iedereen, altijd en overal overkomen. In zo'n noodsituatie telt elke seconde. Weten hoe je moet handelen, kan letterlijk het verschil maken tussen leven en dood.

Daarom is de tip van deze maand: volg een **reanimatiecursus**. Tijdens zo'n cursus leer je stap voor stap hoe je moet reanimeren en hoe je een AED gebruikt. Je oefent in een veilige omgeving, zodat je met meer vertrouwen kunt handelen als het er echt toe doet.

Het mooie is: je hebt geen medische achtergrond nodig om dit te leren. Met een paar uur training kun jij al iemands leven helpen redden.

2. Terugblik: Positief Gezond Dalfsen

Voordat we verder in het onderwerp van reanimeren duiken, blikken we eerst terug op de Positief Gezond Dalfsen en onze ervaringen hiermee. Vrijdag 27 februari vond voor de derde keer **Positief Gezond Dalfsen** plaats. De markt besloeg twee zalen. In één was het gezondheidsplein te vinden (met een stand van Ludwig Kliniek Wijhe). De andere bood ruimte aan diverse (sport)activiteiten.

Het werd prima bezocht en we hebben flink wat belangstelling kunnen wekken voor het vrouwenhart en de kliniek in Wijhe. Ook hebben we mooie contacten kunnen leggen met de 'leefstijlapotheker' Judith Meijerink – Altena van Apotheek Lemelerveld. Ze had onder andere een erg interessante brochure met de titel 'Eet je beter' van de stichting Beter met Diabetes 2. Deze brochure is via de website van de stichting te verkrijgen (bevat bijvoorbeeld een mooi overzicht van gezond en minder gezond fruit).



Op de markt stond verder Claudia Lubberts van Step2gether. Bij haar fitness activiteiten werkt ze onder andere met de methodes van huisarts Stefan van Rooijen. Van hem is een aantal boeken verschenen met titels als 'Fit for Surgery' en 'Fit for Live'.



Cardioloog Marieke Ludwig heeft daarnaast nog een presentatie kunnen geven aan een 'uitverkochte' zaal. Dat leidde ook tot veel enthousiaste reacties en bezoek aan de stand. We waren aan het einde van de middag dan ook door al onze folders en flyers heen!

Het was kortom, erg interessant om in Dalfsen aanwezig te kunnen zijn.

3. Health Valley Event

Op 12 maart waren we aanwezig bij het **Health Valley Event** in Nijmegen. Ludwig Kliniek Wijhe is de eerste ZBC, die deelnemer is in dit netwerk in Overijssel en Gelderland. We hebben tijdens de dag connecties kunnen leggen met onder andere het Radboud Ziekenhuis en huisarts i.o. Thijs Landman van medicus online, een bron van informatie over leefstijlgeneeskunde.



Vanuit het Radboud bestaat interesse in het fenomeen ZBC, dus dat eerste gesprek wordt nog vervolgd.

4. Reanimatietraining

Op dinsdag 24 maart organiseerden wij op onze locatie in Wijhe een **reanimatietraining**. De training werd zowel 's middags als 's avonds aangeboden, zodat iedereen de kans heeft om deel te nemen.

Reanimeren komt vaak voor: ± 300 per week, met een overleving van ongeveer 20% tot 25%. Reanimeren is een vaardigheid die levens kan redden en die iedereen kan leren. Door regelmatig een training te volgen houd je je kennis en vaardigheden op peil. In een noodsituatie, bijvoorbeeld bij een buurman, op het werk of op het voetbalveld, kan jij het verschil maken.

Na afloop van de training kunt u demonstreren:

- Hoe je een bewusteloos slachtoffer benadert
- Hoe je borstcompressies en beademingen uitvoert
- Hoe je een automatische externe defibrillator gebruikt
- Hoe je een slachtoffer dat zich verslikt, of dreigt te stikken, helpt

De eerste minuten na een hartstilstand zijn cruciaal. Zonder ingrijpen daalt de overlevingskans met ongeveer **10% per minuut**. Door direct 112 te bellen, te starten met reanimeren en zo snel mogelijk een AED in te zetten, vergroot u de kans op overleving aanzienlijk. Juist daarom is het zo belangrijk dat zoveel mogelijk mensen weten wat ze moeten doen.

Twijfelt u of u het goed doet? Onthoud: niets doen is altijd slechter dan iets doen. Ook als u het niet perfect uitvoert, kunt u al van grote betekenis zijn voor het slachtoffer.

Wilt u nog meer lezen en te weten komen over reanimatie, bezoek dan www.hartstichting.nl.

5. Praktijknieuws: agenda

a) **Nieuwe cardioloog start in april**

In april verwelkomen wij een nieuwe cardioloog in ons team: Tabita Valentijn. Met haar komst breiden we onze cardiologische zorg verder uit en kunnen we onze patiënten nog beter helpen. Binnenkort volgt meer informatie over haar achtergrond en haar spreekuren.



b) **Save the date: Evenement in Odeon Zwolle – 19 september**

Noteer alvast in uw agenda: zaterdag 19 september organiseren wij een

evenement in Odeon Zwolle. Meer details over het programma en aanmelden volgen later. Het wordt in ieder geval een aansprekend programma, speciaal op het gebied van leefstijl in de overgang.

c) **Nieuwe burenen: gynaecologiekliniek in Wijhe**

Thirsa Visser start binnenkort met haar eigen kliniek (zbc) voor gynaecologische zorg op de verdieping boven ons in Wijhe. We wensen haar veel succes met deze mooie stap en kijken uit naar een prettige samenwerking. Samen kunnen we nog veel meer betekenen voor de vrouwengezondheid.



6. Afspraak maken?

U bent van harte welkom in Bedum of Wijhe.

- Bedum: 0031 (0)50 3052061
- Wijhe: 0031 (0)570 259210

Plan online via: [Welkom op de Ludwig Kliniek](#)

Heeft u vragen of suggesties?

Laat het ons weten [via secretariaat@ludwigkliniek.nl](mailto:secretariaat@ludwigkliniek.nl) of via secretariaatwijhe@ludwigkliniek.nl

We horen graag van u. Tot de volgende editie!

Ludwig Kliniek