

HERA.

MAART 2020



Kennismaking met Anique

De 22-weeken prik

Ervaringsverhaal Anouk

WINACTIE!!

INHOUD



- ◇ voorstellen commissies
- ◇ ervaringsverhaal van Anouk van Asten
- ◇ de 22-weken prik
- ◇ 10x lekker eten en drinken in Maastricht
- ◇ terugblik activiteiten
- ◇ kennismaking met Anique
- ◇ agenda
- ◇ winactie

PR-COMMISSIE

Hi! Wij zijn de nieuwe PR-commissie voor het komende jaar!!

Dit is de eerste Hera-krant gepresenteerd door ons, super spannend...

We zullen ons eerst even kort voorstellen. Wij zijn Anouk, Hilde, Evi, Romi en Yosra. Anouk en Yosra zijn onze ervaringsdeskundigen, want ze zitten al drie jaar in deze commissie. Voor Hilde, Evi en Romi is het het eerste jaar. Zij zitten vol met nieuwe ideeën en gaan deze uitdaging dan ook met volle 100% aan. Kortom: een TOP team dus!

Wij willen graag de Hera-krant een nieuwe draai geven. We willen bijvoorbeeld meer ervaringsverhalen gaan plaatsen.

Deze ervaringsverhalen kunnen gaan over stage, maar ook over bepaalde minoren of over de assessments in het eerste jaar. Wij verwachten daarom ook een beetje input van jullie. Vind jij het leuk om jou ervaring te delen? Laat het ons weten! Verder vinden wij het ook leuk om te weten wat jullie leuk vinden om te lezen. Jullie kunnen jullie ideeën en/of ervaringen mailen naar: *penningsmeester@msvhera.nl*



EINDEJAARSCOMMISSIE

Omdat dit jaar geen lustrumjaar meer is, is de eindejaarscommissie weer terug!

Deze commissie organiseert het grote, jaarlijkse gala aan het einde van het schooljaar en een activiteit/feestavond aan het einde van het kalenderjaar!

Bovendien gaat de commissie voor een fantastische Hera dag zorgen. Een goed gevulde commissie waar de creativiteit en het enthousiasme vanaf spat.

De meiden Floor, Tessel, Carmen, Meike, Eline, Sandra, Lotte, Eva en Lisan hopen jou op één van de activiteiten te zien aankomend jaar!



De Stagecommissie is dit jaar nieuw. De commissie zal in het teken staan van zaken rondom de stage, zoals het slaapplekken register, ervaringen en feedback.

We zijn nu bezig met het maken van een hoe overleef ik mijn stage document. Met handige tips die je een steuntje in de rug kunnen bieden tijdens de stage!

De commissie bestaat uit 7 leden. De Commissaris stage zijn Romy en Demi. Leden van de stagecommissie zijn Kyara, Jasmin, Kiki, Kim en Dide.

STAGECOMMISSIE

INTROKAMPKOMMISSIE

Aangenaam; de introkamp-commissie! Dit jaar gaan wij ons inzetten om een fantastisch kamp te organiseren voor onze toekomstige VIO's.

Een commissie waar de gezelligheid, enthousiasme en gekheid van af spat. Uiteraard hebben we daarvoor lieve mama's nodig. Binnenkort komt hiervoor een oproepje, maar dan kan je er alvast over nadenken.

Heb je leuke ideeën? Hier staan we zeker voor open, dus laat het ons weten via onze mail: *introkampcommissie@msvhera.nl*

Liefs Romy, Puck, Kimberly, Gia, Emma en Jeanne



Vanuit de ACCIE organiseren wij veel verschillende activiteiten: van themafeestjes tot glowgolfen.

We hopen zo dat jullie ook buiten school een leuke tijd met elkaar kunnen hebben! Daarbij is het natuurlijk leuk om iedereen beter te leren kennen, ook uit de andere jaarlagen.

Wij hebben heel veel zin om nog meer leuke activiteiten te organiseren voor jullie dit jaar!

Liefs Julia, Maaïke, Isa, Dirkje, Jenny en Elise.

ACTIVITEITEN-KOMMISSIE

ONDERWIJSCOMMISSIE

Dit jaar bestaat de onderwijs commissie uit Joyce, Carolijn, Juliëtte en Noor.

Wij organiseren dit jaar toffe colleges voor jullie, zoals Artsen zonder Grenzen! Wij zijn druk bezig met het zoeken van leuke/ interessante onderwerpen, zoals ervaringsverhalen van patiënten met een traumatische bevalling!

Verder zullen wij dit jaar weer de oefenmiddag voor de vaardigheidstoets voor de eerstejaars organiseren! En de ouder-partner dag samen met de ACCIE.

Heb jij nog leuke ideeën, suggesties, vragen of opmerkingen? Mail dan naar: *onderwijscommissie@msvhera.nl!*



ERVARINGSVERHAAL INTERNATIONALE MINOR

Hoi allemaal!

Ik ben Anouk van Asten en ik ben een derdejaars VIO aan de Academie Verloskunde in Maastricht. Dit jaar ben ik begonnen met de internationale minor "exploring perinatal care at home and abroad". Deze minor bestond uit een uitwisseling met een vierdejaars verloskunde student uit Zwitserland. Het was de eerste keer dat deze minor aangeboden werd, dus het was een grote uitdaging. Gelukkig werd ik goed begeleid door Suzanne Thompson, Meta Weltens en Meike Beukema.

We maakten zelf een planning, waardoor er de mogelijkheid was om een duik in de Zwitserse rivieren te nemen en de prachtige hoofdstad Bern te verkennen. Ook een bezoekje aan de Efteling in Nederland mocht natuurlijk niet ontbreken.

Gedurende de minor kregen we online lessen en was er ruimte voor reflectie bijeenkomsten, we sloten de minor af met een presentatie over een eigen gekozen

Tijdens deze minor ben ik drie weken in Zwitserland geweest en daarna is mijn uitwisselingsstudent drie weken naar Nederland gekomen. We liepen korte stages van een aantal dagen op verschillende plekken, om een zo goed mogelijke indruk te krijgen van de verloskundige zorgsystemen in beide landen.



Alle stageplekken hebben we zelf geregeld en dat was veel werk, maar uiteindelijk was dat het allemaal meer dan waard. We hebben ontzettend veel verschillen gezien, maar er waren ook zeker heel wat overeenkomsten.



Het grootste verschil met Zwitserland is dat bijna alle zwangeren daar onder controle zijn van de gynaecoloog, terwijl ze in Nederland starten bij een verloskundige van de 1^e lijn. Interessant is dat in Zwitserland verloskundige werken die zich alleen bezig houden met anticonceptie en er zijn ook programma's voor seksuele voorlichting in gesplitste groepen voor jongens en meisjes. Daarnaast zijn er verloskundigen die alleen kraambedden verzorgen. Omdat er geen kraamverzorgsters zijn, neemt dit veel meer tijd in beslag dan in Nederland.



De mooiste ervaring van deze minor was toch wel echt dat we een vergadering mochten bijwonen bij de WHO in Genève. Hier hebben we leiders van over de hele wereld ontmoet, inclusief de huidige directeur-generaal Dr Tedros. (we mochten zelfs met ze mee op de foto, kijk maar!).

Het is enorm interessant om te zien wat je van andere landen kan leren, maar ook je eigen kennis overdragen is heel leerzaam. Door deze ervaring heb ik stappen gemaakt in zowel mijn persoonlijke ontwikkeling als mijn verloskundige visie verbreed, vriendschappen gemaakt en netwerken opgebouwd. Ik kijk met een heel erg goed gevoel terug op deze fantastische minor!

Heb je vragen over deze minor?
Twijfel dan niet om contact met me op te nemen via:
V1721224@av-m.nl



NIEUWSBERICHT

DE 22-WEKEN PRIK

De 22 weken prik. Je hebt het waarschijnlijk al voorbij zien komen, maar hoe zit het nu precies? Daarom even alles op een rijtje!

Wat is kinkhoest?

Kinkhoest is een zeer besmettelijke ziekte die door een bacterie wordt veroorzaakt. Hierdoor ontstaan heftige hoestbuien waardoor baby's het benauwd kunnen krijgen en zelfs in ademnood kunnen komen. Voor baby's kan kinkhoest gevaarlijk zijn omdat kinkhoest longontsteking of hersenschade kan veroorzaken. Hier kan een baby zelfs aan overlijden.

Waarom de 22 weken prik?

In Nederland krijgen baby's pas bij twee maanden de kinkhoestvaccinatie. Dit betekent dat zij de eerste twee maanden niet beschermd zijn tegen kinkhoest. En juist in deze periode is kinkhoest gevaarlijk. de 22 weken te halen.

Hoe werkt de vaccinatie?

De zwangere vrouw maakt na de vaccinatie zelf antistoffen aan. Deze gaan via de placenta naar de foetus. Hierdoor heeft de foetus voldoende antistoffen voor de eerste maanden. Daarna moet de baby wel nog een vaccinatie krijgen om voldoende antistoffen voor de jaren erna te krijgen. Daarnaast wordt de zwangere ook beschermd door de prik. De prik kan tot het einde van de zwangerschap gehaald worden. Maar hoe eerder, hoe beter omdat er dan voldoende tijd is om de antistoffen bij de foetus te laten komen.

Veiligheid

De vaccinatie is veilig voor zowel moeder als kind. In de landen Engeland, België, Spanje en de VS wordt de kinkhoestvaccinatie al veel langer gegeven aan zwangere vrouwen.

Eerste prikje

In de meeste gevallen krijgt de baby één prik minder en start het vaccinatieprogramma één maand later. Wanneer iemand geen 22 weken prik haalt, krijgt hun baby bij 2 maanden de eerste prik. Wanneer iemand wel de 22 weken prik haalt, krijgt de baby bij dus bij 3 maanden de eerste prik.

De vaccinatie

De vaccinatie is een DKT-prik en beschermt dus tegen difterie, kinkhoest en tetanus. Het is niet mogelijk om alleen voor de kinkhoest te vaccineren omdat de fabriek simpelweg die vaccinatie niet produceert. De vaccinatie is een boostervaccinatie.

Een booster bevat een lagere dosering werkzame stoffen dan het vaccin dat kinderen krijgen die nog niet zijn gevaccineerd.

Bijwerkingen

Er kunnen bijwerkingen optreden na de vaccinatie. Dit kunnen bijwerkingen als hangerigheid, hoofdpijn of reactie op de plek waar is geprikt zijn. Deze bijwerkingen zijn meestal mild en gaan vanzelf over.

Kosten

De 22 wekenprik zit in het Rijksvaccinatieprogramma en krijgt een zwangere vrouwen gratis aangeboden. De vaccinatie is op het consultatiebureau te halen.

Bronnen

Rijksvaccinatieprogramma



10x LEUK ÉN LEKKER ETEN IN MAASTRICHT

Dit zijn de leukste hotspots van Maastricht!

Piece of Cake

Stap terug in de klassieke sferen en laat je verrassen door heerlijke patisserie, gezonde lunch en een goede service. Sinds september 2019 hebben zij een nieuwe locatie aan de Boschstraat.

Boschstraat 60



Clichée

Je kunt er overdag terecht voor een heerlijke en hippe 'All Day Brunch', in de avond voor streetfoodgerechten van over de gehele wereld, van Tokio tot aan de stranden van Mexico. Cocktails serveren zij elk moment wanneer jij er zin in hebt! Daarnaast zijn meer dan 35% van hun gerechten vegetarisch en/of vegan.



Koestraat 2-6

De Brandweerkantine

Tot midden jaren '90 reden op deze plek nog dagelijks brandweerwagens in en uit. Sinds 2015 heeft het de functie van horeca gekregen. Het is een hippe plek die veel werkt met seizoen- en streekproducten.

Capucijnenstraat 21



Oak34

Oak 34 is een barbecue restaurant in Maastricht. Er wordt gebarbecued op eikenhout en daarnaast worden oak-gelaagde whisky's, wijnen en bieren geserveerd. Als je uit gebarbecued bent, kun je op de patisseriekaart ook nog Amerikaanse worteltaart, cheesecake en chocolate chip sunday terugvinden.

Markt 34



Café Madrid

Houd jij van heerlijke Spaanse tapas? Dan zit je hier op het juiste adres. Hun slogan is niet voor niks: Thé tapas sensation in Maastricht!

Bredestraat 18



Bold Rooftopbar

Voor het mooiste uitzicht over het 'sjoene Mestreech' zit je hier op de juiste plek! Deze rooftopbar is de perfecte spot voor en kopje koffie of heerlijke lunch. In de avond serveren ze hier heerlijke cocktails.

Sphincour 9A





't Wycker Cabinet

't Wycker cabinet is een leuke hotspot in de gezellige wijk 'Wyck'. Je kunt hier ontbijten, lunchen, borrelen en dineren! Reserveren wordt aangeraden, want alle tafeltjes zijn regelmatig bezet.

Wycker Brugstraat 29b



Bar Brutal

Bar Brutal is een kleine bar in Maastricht waar je naast heerlijke cocktails en verfrissende biertjes ook kleine gerechten kunt nuttigen. Ook deze is gevestigd in de wijk 'Wyck'.

Alexander Battalaan 47A

SoDelicious

Koffie met gebak, een uitgebreide lunch of een sandwich tussen de bedrijven door, een borrel met bites om de dag te vieren, lekkers uit de bakkerij, een complete maaltijd mee naar huis of een gezellige avond in het restaurant. Alles is hier mogelijk!

Stationsstraat 23



Preps

Heb je zin in een lekker en verantwoord ontbijtje of lunch? Dan ben je hier op het juiste adres! Dit is een plek waar gezonde en verse producten centraal staan. Voor een take away kun je ook bij hun terecht.

Mariastraat 6



Livin' Room

Gezellig ontbijten, brunchen of lunchen in Maastricht? Dan zou je eens langs kunnen gaan bij Livin' Room. Dit kleine, huiselijke zaakje in de Heggenstraat biedt Griekse yoghurt, luxe sandwiches, organic coffee, sapjes, smoothies en zoetigheden: alles voor een heerlijk begin van de dag.



Heggenstraat 7

KOFFIE (Joost & Maartje)

Ga zitten in één van de heerlijke banken of neem plaats aan de lange tafel achterin. Hier is goede WiFi, zijn veel stopcontacten en is geweldige koffie! Kortom een heerlijke chill- of studieplek.



Maastrichter Heidenstraat 8

AFGELOPEN ACTIVITEITEN

Cocktailworkshop

Bij deze activiteit waren we te gast bij de cocktailbar Mr. Smith. In een mooie kelder werden wij hartelijk ontvangen. Hier kregen we uitleg over hoe we de lekkerste cocktails konden bereiden. Natuurlijk mochten we hierna zelf aan de slag. Er werd flink geshaked en allerlei kunstjes werden uit de kast getrokken. Deze cocktails werden uiteraard geproefd door de vio's, en deze gingen er goed in! Een hele leuke avond, met super lekkere cocktails!



Gastcollege: toepassing van acupunctuur in de verloskunde:

Woensdag 15 januari heeft het gastcollege over acupunctuur plaatsgevonden door Emielieke Geubbels. Emielieke werkt zelf regelmatig met zwangere vrouwen, IVF trajecten en ze heeft partners van zwangere vrouwen begeleid acupressuur technieken te leren voor tijdens de bevalling. Tijdens het gastcollege is er onder andere besproken wat acupunctuur in de Verloskunde kan betekenen. Zo kan acupunctuur er onder andere voor zorgen dat: een kindje draait bij stuitligging, het bekkengebied tijdens de bevalling meer ontspant, de pijn van de contracties wordt verlicht, de contracties meer op gang komen en dat de placenta eerder zal loslaten. Het was een erg interessant en geslaagd gastcollege!

Glowgolfen + diner:

De eerste activiteit geregeld door de nieuwe accie!

Dit keer was het glow-in-the-dark golf! Vooraf werd er genoten van een lekkere snitzel met friet. Met dit achter de kiezen had iedereen genoeg energie om een potje te gaan golven.

Tijdens het golven werd er een wereldreis gemaakt, waarbij iedere baan voor een ander land staat. Fana-tiek werd de strijd aange-gaan. Wie de minste slagen wist te behalen bij alle banen, won de felbegeerde titel! Maar niet alleen de eerste plek kreeg prijs, er werd ook gedacht aan de laatste geëindigden. Met als prijs een tegoed bon, om nog een keertje te komen oefenen!



College artsen zonder grenzen

Het eerste college geregeld door de nieuwe occie! Een verloskundige werkzaam bij artsen zonder grenzen kwam haar ervaringsverhaal delen. Erg interessant om te horen wat de verschillen zijn in Nederland en in ontwikkelingslanden. Bijvoorbeeld dat vrouwen daar meer dan 10 uur moeten lopen voordat ze bij een ziekenhuis zijn. Artsen zonder grenzen reist daarom landen door om hopelijk meer zorg te kunnen verlenen aan bijvoorbeeld zwangere vrouwen. Het was erg inspirerend om te horen en blij dat er zulke organisaties zijn die zich zo inzetten voor een betere zorgverlening over de hele wereld.



ANIQUE STELT ZICH VOOR...

Beste VIO's,

Vanuit de pr-commissie van jullie vereniging kreeg ik het verzoek mij even voor te stellen.

Sommigen van jullie hebben al mails van mij ontvangen of mij zelfs al ontmoet; mijn naam is Anique Duijzings, aangenaam.

Ik ben de opvolgster van Genevieve bij AVM en in die hoedanigheid zullen we elkaar nog vaker gaan tegenkomen. Mijn werkdagen zijn maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

Binnen Zuyd ben ik niet nieuw, in 2016 ben ik begonnen in Sittard bij Zuyd Professional, daarna doorgestroomd naar International Business en Communicatie in Maastricht en nu per 1 januari bij AVM.

Ik ben moeder van 2 tieners, een zoon van 18 en een dochter van 15. Naast mijn werk heb ik als hobby zingen bij popkoor Vivas. Wil je meer weten of heb je vragen, loop dan gerust bij mij binnen in N1.14

Groetjes!



AGENDA

Save the date!

Donderdag 12 maart:	Karaoke avond
Woensdag 6 mei:	Hera dag
Woensdag 13 mei:	Themafeest
Donderdag 2 juli:	Hera gala



WINACTIE

Raad het aantal paaseitjes!

Wat is er nou leuker dan de krant af te sluiten met een superleuke winactie! Hou jij ook zo ontzettend veel van paaseitjes? Dan is dit de perfecte winactie om aan mee te doen. Naast paaseitjes kun je ook een supergave pasjeshouder winnen, dit is ideaal voor tijdens je stages.

Genoeg gepraat nu, wat moet je doen om mee te kunnen doen met deze winactie. Volg de volgende stappen:

- ◇ Raad hoeveel paaseitjes er in de vaas zitten
- ◇ Mail je antwoord naar penningmeester@msvhera.nl
- ◇ Doe dit binnen 14 dagen

De winnaar wordt enkele dagen na de sluiting van de winactie bekend gemaakt!



Mede dankzij deze sponsors kunnen Hera en
de Hera krant bestaan. Bedankt!



SIKKING ADVIES

