

010NURSE

Interview met Wijnand Postema



Kun je jezelf voorstellen?

Mijn naam is Wijnand Postema. Ik werk als CCU/EHH-verpleegkundige in het Maasstad Ziekenhuis in Rotterdam. Voorheen werkte ik 10 jaar in het Franciscus Gasthuis en 3 jaar in het IJsselland Ziekenhuis. Deze ervaringen hebben mij gevormd tot de verpleegkundige die ik nu ben. Ik heb bewust gekozen om me te specialiseren in cardiologie, juist vanwege de complexiteit en veelzijdigheid van de CCU. Het Maasstad Ziekenhuis is een prominent cardiologisch centrum en één van de twee interventiecentra in Rotterdam. Dit zorgt voor veel variatie in mijn werk en houdt mijn werk elke dag uitdagend daarom is het Maasstad voor mij een van de leukste ziekenhuizen om te werken.

Naast mijn werk als CCU/EHH-verpleegkundige ben ik gastdocent op het Albeda Zorgcollege, waar ik lesgeef aan IC- en CCU-verpleegkundigen in opleidingen. Daarnaast ben ik redacteur en auteur van het Leerboek Cardiaccare-Verpleegkunde. Ik haal veel energie uit de combinatie van praktijk, onderwijs en inhoudelijke verdieping in mijn vak.



Wordt jouw boek ook door je eigen studenten gebruikt?

Ja, het leerboek is vooral bedoeld voor de CCU-opleiding. Het is bewust op een toegankelijke manier geschreven voor CCU-verpleegkundigen met veel afbeeldingen en een praktische insteek. We zien dat het leerboek door studenten wordt gebruikt, maar ook door CCU-verpleegkundigen, IC-verpleegkundigen, ambulanceverpleegkundigen en artsen. Het wordt positief ontvangen in heel de acute as. Studenten zeggen dat het boek lekker wegleest en goed te begrijpen is. Dat was precies de bedoeling, dus ik ben altijd tevreden als ik dat hoor.

Heb je zelf een favoriet hoofdstuk in het leerboek?

Het hoofdstuk over de geschiedenis van de cardiologie. Dit was een erg leuk hoofdstuk om aan mee te schrijven en gaat bijvoorbeeld in op hoe het was in het begin van het Romeinse tijdperk. Ik heb voor dit hoofdstuk veel uitgezocht en samengewerkt met een cardiologisch mederedacteur die heel veel wist van de geschiedenis van cardiologie. Dat was heel leerzaam en leuk om te doen!

Wat vind jij het mooiste aan jouw werk als verpleegkundige (in 010)?

Het mooiste aan mijn werk als CCU-verpleegkundige in Rotterdam (Zuid) is dat je elke dag het verschil kunt maken in de meest acute en kwetsbare momenten van iemands leven. Je biedt zorg op een kantelpunt voor patiënt en familie. Waar elke seconde telt en waar menselijkheid en vakmanschap samenkomen. Die combinatie van snel moeten schakelen én echt iets kunnen betekenen voor een patiënt en diens naasten, motiveert mij nog altijd.

Wat het werk in deze regio extra bijzonder maakt is de enorme diversiteit in mensen en situaties. We verlenen acute cardiale zorg aan een brede regio: van Rotterdam-Zuid, Rijnmond tot in Zeeland. Dat betekent dat je werkt met patiënten uit allerlei culturen, met verschillende achtergronden en leefwerelden. Juist dat maakt het werk rijk: het vraagt om maatwerk in communicatie, in begeleiding bij rouw of herstel en het verbreedt ook je eigen kijk op zorg en leven.

De dynamiek op onze afdeling houdt me scherp en geeft me energie. Je rouleert tussen de CCU, de Eerste Hart Hulp, je bent lid van het reanimatieteam en assisteert tijdens de acute diensten ook op de hartkatheterisatiekamers. Die afwisseling houdt je scherp, maakt het werk uitdagend en zorgt ervoor dat geen dag hetzelfde is. Het kan erg intensief zijn, maar zorgt ook voor een hoop voldoening.

Je gaf net aan dat het werk jouw eigen kijk op zorg en leven verbreedt. Kun je daar een voorbeeld van geven?

Als reanimatieteam zie je regelmatig de dood van dichtbij. Iemand gaat boodschappen doen en het kan ineens gebeuren. Dagelijks zien we hoe kwetsbaar het leven kan zijn. Dat zet je als mens met beide benen op de grond. Het zorgt ervoor dat je zelf meer waardeert wat je hebt. Je gezondheid, de mensen van wie je houdt en een fijn thuis. Het maakt je een stuk bewuster van de dingen die ertoe doen in het leven.



Van wie heb jij zelf ooit een belangrijk brokje wijsheid gekregen voor in de praktijk?

Een eenvoudige maar krachtige les die mij altijd is bijgebleven: “Kijk altijd naar jezelf.” Deze wijsheid kreeg ik van een collega tijdens mijn opleiding, maar is een veel breder begrip dan alleen reflecteren op jezelf. Het herinnert me eraan verantwoordelijkheid te nemen voor mijn handelen, kritisch te reflecteren en steeds te blijven groeien. In de hectiek van de zorg is het belangrijk om even stil te staan bij wie je bent, wat je motiveert, en wat je energie geeft.

“Kijk altijd naar jezelf.”

Kun je een voorbeeld geven van hoe ‘kijken naar jezelf’ voor jou het verschil heeft gemaakt?

Ik heb een fase gehad dat mijn werk meer energie kostte, dan dat het me gaf. Dat voelde niet fijn, dus ik ben het op gaan lossen. Dat begon met naar mezelf kijken. Het hielp toen om te reflecteren en mezelf vragen te stellen; Waar ligt het aan dat ik niet tevreden ben? Hoe komt het dat ik aan het eind van de dag moe ben? Waar ligt het aan dat ik weinig energie heb? Toen ik daar een antwoord op had, kon ik ermee aan de slag. Ik ben bijvoorbeeld heel analytisch en vind het leuk om onderzoek te doen. Ik vind het ook heel leuk om te schrijven en om les te geven. Dat zijn allemaal dingen die mij energie geven en die nu een vast onderdeel zijn in mijn werk.

Wanneer je knelpunten ziet of als dingen niet lopen zoals je wilt, kijk dan altijd eerst naar wat je er zelf aan kan doen. Ben je zelf tevreden met het werk dat je doet? Stel jezelf de vraag; Waar ligt het volgens jou aan? Reflecteer hierop en ga de dingen doen die jou energie geven. Je kunt ook naar jezelf kijken en reflecteren op hoe je zorg verleent. Ben je hier helemaal tevreden over? Is de zorg die je geeft ook de zorg die je zelf zou willen ontvangen of bij je ouders wilt zien? Als de patiënt jouw vader of moeder zou zijn, zou je dan tevreden zijn met de zorg die wordt verleend? Als je daar bewust van bent, word je steeds beter in de zorg die je kan leveren. Als een collega tegen mij zegt: ‘Jou zou ik voor mijn vader of moeder laten zorgen’, dan vind ik dat het grootste compliment wat ik kan krijgen.



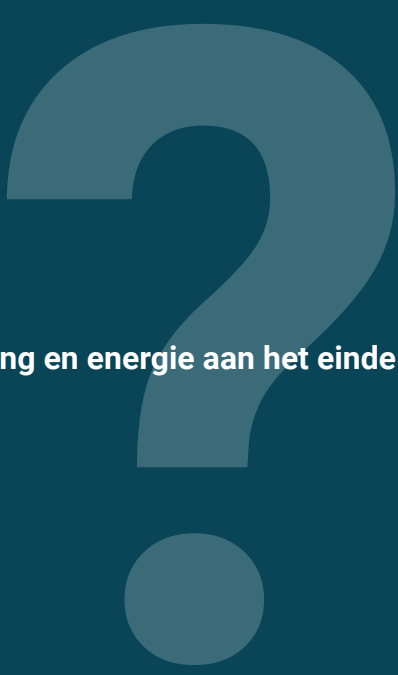
Welk brokje wijsheid wil jij delen met andere (Rotterdamse) verpleegkundigen?

Mijn belangrijkste advies aan collega's en ook aan nieuwe verpleegkundigen is: blijf dicht bij jezelf en ontdek waar jouw kracht en energie ligt. In een vak waarin je in dagelijks te maken krijgt met een hoge werkdruk, wat gepaard gaat met veel stress en emoties is het belangrijk om te weten waar jouw grenzen liggen maar vooral ook waar jouw passie zit.

Als je weet wat jou motiveert, kun je gerichter keuzes maken, jezelf ontwikkelen in de richting die bij je past en voorkomen dat je leegloopt. De zorg vraagt veel van je, maar geeft ook veel terug mits je het op een manier doet die bij jou past.

Voor mij ligt die energie in verdieping en verbetering. Ik merkte dat ik het leuk vind om kritisch te kijken naar hoe dingen georganiseerd zijn, hoe processen beter kunnen en hoe we als verpleegkundigen meer invloed kunnen uitoefenen op het beleid. Daarom heb ik mij aangesloten bij de verpleegkundige staf van het Maasstad Ziekenhuis. Daarnaast ben ik sinds september 2024 gestart met de HBO-V opleiding, omdat ik het belangrijk vind om mezelf te blijven uitdagen Kortom: blijf nieuwsgierig, durf keuzes te maken die bij jou passen en houd vast aan wat jou energie en voldoening geeft in dit mooie, maar veeleisende vak.

Welke vraag wil jij graag stellen aan de volgende verpleegkundige die wij interviewen?



“Wat geeft jou voldoening en energie aan het einde van een drukke dienst?”

De vraag die voor jou is achtergelaten: “Welk moment met een patiënt is je bijgebleven en zal je altijd meenemen in je huidige werk?”

Dat weet ik nog heel goed. Toen ik jaren geleden de afdeling op kwam lopen, zag een patiënt mij binnen komen en begon zij plotseling te huilen. Toen bleek dat ik haar in mijn leerlingentijd ook als patiënt had gehad op de longafdeling. Toen was zij corpulenter. Op de longafdeling woog zij destijds zo’n 240 kilo. De zorg was in die tijd nog niet zo gericht op extreem obesitas van boven de 200kg. Ook ligt er een groot stigma en vooroordeel. Dat had zij ook opgemerkt en dat vond ze toen heel naar om mee te maken. Ze had gelukkig een positieve ervaring met mij gehad. Daarom werd ze zo emotioneel toen ze mij herkende. Ze zei “Jij zág mij”. Ik had haar net zo behandeld als alle andere patiënten en fijne gesprekken met haar gevoerd.

Wat ik hiervan altijd zal meenemen in mijn werk, is hoe belangrijk aandacht en connectie zonder oordeel is. Zie iemand. Neem de tijd om iemand te begrijpen. Dit kan zo praktisch zijn als een gesprek voeren om te begrijpen waarom een patiënt iets niet wil. Soms zit daar een vervelende ervaring of een angst achter. Ga dan niet pushen, maar ga juist die verbinding aan met een gesprek. Dan krijg je veel meer voor elkaar. Als je de patiënt begrijpt en diegene heeft vertrouwen in jou, dan kun je uiteindelijk ook de zorg bieden die iemand nodig heeft. Je kunt rekening houden met de patiënt en reageren op een manier die past als je begrijpt wat er bij iemand speelt.



“

**Blijf dicht bij jezelf
en ontdek waar jouw
kracht en energie ligt.**

Deel jouw brokjes wijsheid als verpleegkundige in de volgende 010NURSE-interview

Vanuit 010NURSE zetten we dit jaar regelmatig een Rotterdamse verpleegkundige in het zonnetje met een mooi interview op onze website en social media. Lijkt het jou ook leuk om hieraan mee te werken? Of heb jij een collega van wie je ontzettend veel hebt geleerd en die een podium verdient? Wij horen graag van je!

Voor meer informatie kun je contact met ons opnemen via het [contactformulier](#) op onze website of stuur een e-mail via info@010nurse.nl.

Over 010NURSE

010NURSE is een kennisnetwerk voor Rotterdamse verpleegkundigen. Samen vangen en delen we de beste tips, tools en best practices van onze stad. Verpleegkundig leiderschap staat centraal in alles wat we doen.

- We geven Rotterdamse verpleegkundigen een podium in mooie interviews
- We helpen zorgafdelingen met duurzame kennisdeling
- We delen de beste brokjes wijsheid uit de praktijk op onze website en social media

Wil jij ook een brokje wijsheid delen in een interview of samen met jouw afdeling aan de slag met onze 010NURSE workshop? Neem dan contact met ons op.



info@010nurse.nl



www.010nurse.nl



[@010nurse](#)



[@010nurses](#)

In samenwerking met

Erasmus MC

Create4Care

Hogeschool Rotterdam

Het Oogziekenhuis Rotterdam

Maasstad Ziekenhuis

Wisbits

blendIN solutions