

H+Mij

zorg met liefde en lef

**Neem
dit magazine
mee naar
huis!**



**Minke kreeg een
spoedkeizersnede
“Ik wist het zeker:
de weeën waren begonnen”**

Op bezoek bij
een **innovatieve
schedeloperatie**

**Stuur de
kleurplaat in!**





Sis Care Thuiszorg

- Huishoudelijke hulp
- Begeleiding individueel
- Persoonlijke verzorging
- Verpleging

Siscare Thuiszorg met een multiculturele sfeer,
een kleinschalige en toegankelijke
organisatie **zonder wachtlijst**.
Thuiszorg met deskundige liefdevolle zorg,
speciaal voor onze medemens.
U kunt zich aanmelden door
contact op te nemen.

Steijnlaan 190 · 2571 SB Den Haag
Tel: 070 - 250 56 53 · info@siscare.nl
www.siscare.nl

Van Dinter Den Haag BV is
gespecialiseerd in
orthopedische hulpmiddelen:

- > Protheses
- > Ortheses en braces
- > Therapeutische
elastische kousen
- > Steunzolen
- > Korsetten



Neem
vrijblijvend contact
met ons op voor het
maken van **een**
afpraak.

Uw klacht is
onze
zorg!



Van Dinter Den Haag
orthopedische instrumentmakerij

Hoofdvestiging: Elandstraat 437 | 2513 HV Den Haag
HMC Antoniushove: Burgemeester Banninglaan 1 | 2262 BA Leidschendam
Contact: 070-3463584 | info@vandinterdenhaag.nl

www.vandinterdenhaag.nl



Volg ons
nu ook op
Facebook!

+ “Deze herstel- operatie van de schedel is teamwork”



Pagina 23 **Chirurgen plaatsen** **kunststof schedelbot**

Een inkijkje in onze
operatiekamer.

04

het verhaal van...

Minke kreeg
een spoed-
keizersnede.



13

zichtbaar

Patiënten bij de ingang
van HMC Westeinde.



16

kleurplaat

Geef jij het
HMC Sara de
Bronovo
Moeder- en
Kindcentrum
kleur?



21

regels zijn regels

Verpleegkundige Danielle vraagt zich af of je flexibel
kunt omgaan met regels en afspraken.

27

een winterdip... ...Hoe kom je er vanaf?

Psychiater Carien de Jonge
geeft tips.

werken bij...

Marenthe en Nathalie over hun ervaringen
bij HMC.

+ inhoud

10

liefde & lef

Met liefde en lef krijg je veel voor
elkaar. Van goede behandelplannen
voor borstkankerpatiënten
tot een kwaliteitskeurmerk voor
complexe handoperaties.



14

bloedafname bij de patiënten thuis

18

het beste van twee werelden

Werken in het ziekenhuis
én voor Defensie.

28



Minke kreeg een spoedkeizersnede in HMC

‘Bel liever tien keer voor niets, dan één keer te laat’

De geboorte van baby Noud, afgelopen zomer, was niet alleen voor moeder Minke en vader Martijn bijzonder. Wim van Wijngaarden, gynaecoloog in HMC, had dienst toen zijn zoon en schoondochter met spoed in het ziekenhuis belandden voor een keizersnede.

“Heel bijzonder om op deze manier bij de geboorte van mijn kleinzoon te zijn.”



**“Krap een uur
nadat wij in het
ziekenhuis waren
aangekomen,
lag Noud op
mijn borst”**

Tekst:
Malou Seijdel

Foto's:
Esther Hessing



+ het verhaal van...

12 augustus zou de grote dag zijn. Met behulp van een geplande keizersnede en onder leiding van HMC-gynaecoloog Kim Boers zou Minke van Velzen (33) op deze donderdag haar zoontje op de wereld zetten.

Maar het loopt anders. Minke zit 's zondags met haar vriend Martijn en zoontje Bo (bijna 2) in de auto na een dagje Monkey Town, als ze wat buikpijn krijgt. 'Het zal wel over gaan', denkt ze nog. Thuis eet ze een tosti en later op de dag lijkt de pijn inderdaad naar de achtergrond te verdwijnen.

Maar wanneer Minke de volgende dag met Martijn en kleine Bo bij haar moeder op visite is, kan ze de buikpijn onmogelijk nog negeren. Sterker: ze voelt dat de baby eraan komt. "Ik weet het zeker, mijn weeën zijn begonnen", vertelt Minke vijf weken na dato aan de keukentafel bij haar ouders thuis in Delft. "Martijn belde het ziekenhuis: we konden meteen komen. Hup, de auto in, en met gierende banden naar HMC Westeinde."

Operatie

Aangekomen in het ziekenhuis wordt Minke naar de triagekamer gebracht. Nadat de dienstdoende arts haar heeft gecheckt, gaat het snel. Minke krijgt een operatiehesje aan en wordt vlug naar de operatiekamer (OK) gereden. Martijn gaat met haar mee.





“Dat ik een keizersnede zou krijgen, wist ik al een tijdje”, vertelt Minke. “De baby lag al vroeg in de zwangerschap in voetligging; net weer anders dan een stuitligging. Aan het eind van mijn zwangerschap hebben ze hem twee keer geprobeerd te draaien, maar dat lukte niet. En dus werd een keizersnede gepland op donderdag 12 augustus, ruim een week voor mijn uitgerkende datum.” Minke moet lachen: “Voor Noud was dat kennelijk te laat: hij wilde maandag al komen.”



“Om 18.57 uur is hij er dan: een gezond ventje van 5 pond”

Eenmaal in het ziekenhuis moet het direct gebeuren: een spoedkeizersnede. “De operatie duurde iets langer dan normaal, omdat Noud zijn hoofdje vastzat”, legt Minke uit. Maar om 18.57 uur is hij er dan: een gezond ventje van 5 pond. “Krap een uur nadat wij in het ziekenhuis waren aangekomen, lag Noud op mijn borst.”

Opa Wim

Niet alleen het moment van de keizersnede verloopt anders dan gepland, ook de aanwezigheid van de artsen, anesthesiologen, verloskundigen en verpleegkundigen is anders. Minke zou op 12 augustus geholpen worden door gynaecoloog Kim Boers - die Minke bij zowel deze als haar vorige zwangerschap begeleidde, maar deze is nu met vakantie en gynaecoloog Harold Pelikan is aanwezig. Ook Wim van Wijngaarden heeft die dag dienst: de vader van Martijn. Minke's schoonvader dus!

“Minke en Martijn hadden al gevraagd of ik er bij wilde zijn”, vertelt Wim. “Natuurlijk wilde ik dat. Dat ik ook nog dienst had op de dag dat het uiteindelijk gebeurde, was wel heel toevallig.”

En zo wordt de keizersnede van Minke deels uitgevoerd door 'opa Wim'. “Ik wilde niet de hoofdverantwoordelijke zijn bij de geboorte van mijn kleinzoon, dus mijn collega voerde de keizersnede uit en ik hielp mee”, legt Wim uit. Tijdens de keizersnede ervaart de gynaecoloog de ‘normale’, medische spanning die er altijd heerst bij een operatie. Maar óók de spanning van de geboorte van zijn kleinzoon.



“Alles ging helemaal goed; de operatie werd uitgevoerd door een professioneel team dat ook nog eens heel relaxed was. De ruggenprik bij Minke bleek nog even lastig, maar door de kundigheid van anesthesist Stefanie Lequin verliep die vlekkeloos.”

Wim is de eerste die Noud blakend gezond ter wereld ziet komen. “Een hele bijzondere ervaring!”, aldus een trotse opa. Minke: “Ik roep weleens dat Wim mij nu wel héél goed kent. Daar kunnen we gelukkig allemaal wel om lachen.”

Surrealistisch

Minke heeft haar recente bevalling heel anders ervaren dan haar (vaginale) bevalling van Bo, bijna twee

jaar geleden. “Bij een spoedkeizersnede gaat het allemaal heel snel”, vertelt ze. “Ook zijn er veel mensen bij betrokken, meer dan ik van tevoren dacht. De gynaecologen, maar ook bijvoorbeeld een anesthesioloog, verloskundige en verpleegkundigen. Zo’n acht man telde ik op een zeker moment in de OK. En ik lag aan een monitor, met een katheter. Dit alles zorgde ervoor dat de bevalling heel surrealistisch voelde voor mij.”

Ze prijst de deskundigheid van de HMC-zorgverleners, zowel tijdens haar keizersnede als gedurende de zwangerschap. “Gynaecoloog Kim Boers, die mijn zwangerschap begeleidde, is heel empathisch. Ze luisterde voortdurend naar wat ik wilde en voelde, betrok ons in keuzes en beslissingen, maar tegelijkertijd was ze ook doortastend en strikt. Haar zelfverzekerdheid en deskundigheid voelde voor mij heel fijn.”

Tijdens de keizersnede vertelden de zorgverleners rondom Minke voortdurend wat ze op dat moment deden. “Ze betrokken mij en Martijn overal bij en zeiden hardop wat ze deden – bijvoorbeeld toen ik de ruggenprik kreeg – zodat we wisten wat er gebeurde. Ik kan mij voorstellen dat wanneer dat níét zo is, je je heel machteloos kunt voelen.”

Tevreden

Baby Noud, moeder Minke, vader Martijn en zoontje Bo maken het goed. Noud ligt tijdens het interview tevreden te slapen in de Maxi-Cosi die op tafel staat – Minke wrijft hem af en toe liefkozend over zijn gezichtje – en Bo maakt in de tuin plezier met trotse oma.

“Ik stond tien dagen na Nouds geboorte alweer in de stad”, vertelt Minke nuchter. “Maar ik ontken niet dat het zwaar is, het herstel na een keizersnede. Ik heb deze weken veel hulp nodig, ook omdat ik mijn zoontje niet mag optillen. Mentaal heb ik het er ook wel lastig





mee gehad. Op bepaalde momenten bedacht ik dat ik er niets voor heb hoeven doen om Noud op de wereld te zetten. Inmiddels weet ik natuurlijk ook wel dat dat onzin is; ik heb een zware operatie gehad en zónder die operatie was het allemaal heel anders afgelopen. Dat kan ik gelukkig steeds beter relativëren.”



“Eén tip voor (zwangere) vrouwen: luister altijd naar je lichaam!”

Minke is blij dat zij en Martijn op de bewuste maandag snel gehandeld hebben en meteen het ziekenhuis belden toen de weeën begonnen. “Eén tip voor (zwangere) vrouwen: luister altijd naar je lichaam! Je kunt beter tien keer voor niets bellen, dan één keer te laat.”

Minkes baby lag in zogeheten voetligging en kwam met behulp van een keizersnede ter wereld. Hoe zit dat precies? We vragen het gynaecoloog Kim Boers.



“Een deel van de baby's ligt tijdens de zwangerschap in stuitligging: het kindje ligt dan met de billen, in plaats van het hoofd, omlaag”, legt Kim Boers uit. “Naarmate het aantal zwangerschapsweken vordert, neemt het aantal stuitliggingen af: veel kindjes draaien in de laatste weken nog naar een hoofdligging. Met veertig weken zwangerschap ligt nog maar zo'n 4 procent van de baby's in stuitligging.”

Bij een stuitligging ligt het hoofdje van het kind boven in de baarmoeder. Er zijn twee typen. Bij een onvolkomen stuitligging liggen de billen bij de ingang van het bekken en de voetjes omhoog. Bij een volkomen stuitligging liggen de voeten bij de billen beneden. En dan is er ook nog de voetligging: het kindje ligt dan met gestrekte benen en voeten naar beneden, zodat alleen de voetjes in het bekken liggen.

“Bij de 32-weken echo zien we hoe het kindje ligt”, vertelt Kim. “Is dit een stuitligging, houden we het de weken erop extra in de gaten. Bij iedere controle voelen we waar het hoofdje en de billen liggen. Als we hebben vastgesteld dat er rond 35-36 weken nog sprake is van een stuitligging, bespreken we met de aanstaande ouders de mogelijkheid om de baby te draaien. De slagingskans hierbij is rond de zeventig procent in ons ziekenhuis. Als het kindje eenmaal gedraaid is, is de kans op een vaginale bevalling veel groter dan bij een stuitligging.”

Wanneer er sprake is van een voetligging, zoals bij de baby van Minke, wordt bij eenlingen altijd gekozen voor een keizersnede. “Dit omdat de voetjes al voordat er volledige ontsluiting is geboren kunnen worden, wat niet wenselijk is”, aldus Kim.

Keizersnede

Tien á vijftien procent van de vrouwen bij wie een keizersnede gepland staat, krijgt eerder dan de geplande datum gebroken vliezen of weeën. Het kindje kondigt zich dan eerder aan. Minke behoort tot dat percentage. “Toch kiezen we er voor om een ongecompliceerde keizersnede pas in te plannen met 39 weken, omdat dit voor het kindje de beste tijd is om geboren te worden”, legt Kim uit. “Een spoedkeizersnede wordt ook om andere redenen uitgevoerd, bijvoorbeeld wanneer een hartfilmpje problemen laat zien of wanneer de ontsluiting niet vordert.”

♥ De spinnen in het web van het Borstcentrum HMC

Mammaplanners Helga, Marjan en Claudia zijn de spin(nen) in het web in het Borstcentrum in HMC Antoniushove. "We willen het allerbeste voor de patiënt", vertelt Helga. "We hebben het druk, maar blijven altijd lief en empathisch. Patiënten kiezen er niet voor om hier te zijn: voor hen is het al erg genoeg."

Het uitgebreide interview met onze mammaplanners is te lezen op de website. ►

+ Hoe gaat het met.... Vidhya en Minakoemari

In het vorige nummer van de JIJ vertelde Vidhya haar verhaal. Vidhya zorgt voor haar kwetsbare moeder Minakoemari die nierpatiënt is en corona kreeg. Hoe gaat het nu met ze? Vidhya vertelt: "Het gaat redelijk, mijn moeder kreeg eind mei helaas weer een kleine hersenbloeding, nu krabbelt ze weer op. We zijn hierdoor gestopt met thuisdialyse. Mijn moeder gaat weer een paar keer per week naar HMC Westeinde voor dialyse. Wij hopen dat als ze hersteld is, ze in aanmerking komt voor niertransplantatie. Mijn moeder kan dan haar leven weer voor een groot deel oppakken. We waren laatst in HMC Bronovo, ook daar zagen wij de JIJ met ons op de cover. 'O jee,' zei mijn moeder met een lach, hier staan we ook al."



+
"We hebben het druk,
maar blijven
altijd lief en
empathisch"

+
♥ ♥ ♥
liefde

♥ Joosje schreef een boek
over haar vader, die met
corona op de IC lag

Begin april 2020. Rogier Duk wordt plotseling onwel en belandt op de IC van HMC. Hij is een van de eerste ernstige coronapatiënten.

Dochter Joosje heeft over de ziekenhuisperiode een boek uitgebracht: Ik zie je bij de uitgang. Een lichtvoetig familieportret over onvoorwaardelijke liefde in tijden van ziekte en zorg: hoopvol, geestig en recht uit het hart.

Rogier en Joosje overhandigden het boek aan ons IC-personeel. "Heel erg bijzonder en ontroerend om weer op deze plek te zijn", vertelt Joosje. "Een memorabele ochtend!" ►





Isha heeft voor de tweede keer borstkanker

Een half jaar geleden werd bij Isha Marcelli (52) voor de tweede keer borstkanker geconstateerd. Ze heeft chemokuren achter de rug, haar borst werd verwijderd en momenteel ondergaat ze bestralingen. Een pittige tijd, maar Isha blijft positief. "Ik ben nog in leven en dat is zóiets moois", zegt ze.



Scan de QR-code voor het hele verhaal van Isha. ▶



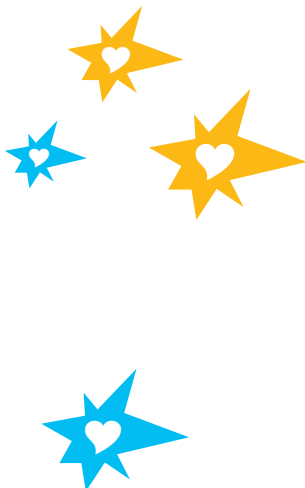
"Ik ben nog in leven en dat is zóiets moois"

Tekst:

Daphne van den Berg en Malou Seijdel



leef



Rogier en Joosje overhandigden het boek aan het IC-personeel.



Kwaliteitskeurmerk voor hand- en polschirurgie HMC



Met een bijzondere Europese accreditatie heeft HMC een officiële toekenning gekregen dat in het HMC Traumacentrum de hoogst kwalitatieve zorg voor handchirurgie wordt geboden.

De hand trauma and replantation center accreditatie is bijzonder, omdat er naast HMC slechts twee andere ziekenhuizen in Nederland zijn die deze accreditatie ook hebben. HMC heeft de accreditatie te danken aan drie plastisch handchirurgen (dr. Janou Bardoel, dr. Thuan Nguyen en dr. Wouter Willems) die officieel het hoogst haalbare kwaliteitskeurmerk hebben op het gebied van behandeling aan hand- en polsaandoeningen.

"Op onze Spoedeise Hulp komen verschillende soorten patiënten uit de regio binnen. De nadruk ligt vaak op de grote letsels, maar het zijn juist de kleine letsels aan de handen, pols of vingers, die de grootste gevolgen kunnen hebben," vertelt dr. Wouter Willems, een van de drie plastisch chirurgen van HMC.

wat alz...

a
alzheimer
nederland

je niet meer weet wat je net gelezen hebt?

1 op de 3 vrouwen krijgt dementie.
Geef nu voor meer onderzoek,
zodat dementie niet jouw toekomst wordt.
stopdementie.nu

Scan de
code en
doneer
gemakkelijk
online!



Saffier

Oog voor wat telt

Weer terug naar huis na revalidatie bij Saffier

Revalideren na verblijf in het ziekenhuis, waarbij úw persoonlijke doelstelling voorop staat. Wilt u weer kunnen fietsen of gezellig de markt bezoeken, dan wordt dat het doel waar we samen in uw revalidatietraject aan werken. Dit doen we in onze behandelcentra **Mechropa** (Scheveningen) en **Nolenshaghe** (Kijkduin).



Behandeling in onze praktijk bij u in de buurt

Herstelt u thuis van een ongeval of hebt u om andere reden fysiotherapie nodig? Wilt u toch eens met de ergotherapeut kijken naar de inrichting van uw huis of er ook dingen makkelijker kunnen? Hebt u begeleiding nodig van een diëtist om uw voedingspatroon aan te passen? Voor al deze advies- en behandelvragen kunt terecht bij Saffier, ook als u zelfstandig woont. U maakt dan gebruik van eerstelijns zorg.

Behandeling ook aan huis mogelijk

De behandelaren van Saffier werken nauw samen met elkaar maar ook met andere behandelaren buiten onze organisatie. Om u zo goed mogelijk te kunnen helpen, hebben wij regelmatig overleg, met specialisten ouderengeneeskunde, diëtisten, (huis)artsen, etc. In onze goed toegeruste praktijkruimte bent u van harte welkom, maar indien nodig kunnen wij ook bij u thuis langskomen.

www.saffiergroep.nl ☎ **0800 7233 437**

Tekst:
Daphne van den Berg

Foto's:
Esther Helsing

Gezichten

Een ontmoeting bij HMC Westeinde



◀ De heer Van Galen

"Tja, het bekende gezegde. Twee weten meer dan één, daarom ben ik samen met mijn vrouw naar de vaatchirurg geweest. Binnenkort word ik opgenomen. Nu gaan we een terrasje pakken hier in de stad. Even ontspannen."



De heer De Berg ▶

"Ik ben vaste klant en kom hier al jaren. Voor alles. Een nieuwe heup, nieuwe knie en ik ben in HMC ook aan mijn kaak en rug geopereerd. Eigenlijk is alles weer nieuw aan mij."



▲ Mevrouw Visser

"Mijn moeder heeft een wond onder haar grote teen. In het zorgcentrum waar mijn moeder woont vonden ze het belangrijk om in HMC Westeinde de wond te laten verzorgen. Nu komen we om de drie weken terug voor controle. De wond is gelukkig bijna genezen."



◀ De heer Soebhan

"Ik heb mijn vrouw weggebracht. Ze heeft een afspraak bij de reumaconsulente. We komen vaak in het ziekenhuis hoor, ik voor mijn suiker en gisteren was ik nog bij de uroloog. Zo blijft het doorgaan. HMC Westeinde en Bronovo zijn een soort tweede huis voor ons."

De heer Behr ▶

"Ik heb elektroden laten plakken in het slaapcentrum. 24 uur moet ik ze op hebben en dan kunnen de artsen onderzoeken waarom ik niet goed slaap. Vorige week was ik hier ook voor mijn gebroken teen. Ik denk dat ik maar een strippenkaart neem."





Taruna zorgt met aandacht, ook dichtbij huis

Mevrouw van Leersum zwaait naar Taruna, die bij haar langskomt om bloed te prikken. HMC maakt het patiënten graag zo gemakkelijk en comfortabel mogelijk. Daarom brengen we de zorg dichtbij als het kan. Onze medewerkers van bloedafname gaan bijvoorbeeld langs bij de patiënten die niet mobiel genoeg zijn om naar het ziekenhuis te komen.



Help jij mee het Moeder- en Kindcentrum in te kleuren?

Het is bijna zo ver! Op 28 november openen de deuren van het HMC Sara de Bronovo Moeder- en Kindcentrum voor (aanstaande) ouders/verzorgers en kinderen.





Ben je klaar? Haal de kleurplaat uit dit magazine en stuur hem naar onderstaand adres. Wie weet hangt jouw kleurplaat dan straks wel in het nieuwe Moeder- en Kindcentrum!

Vergeet niet je naam en leeftijd erop te zetten.

Adres:

Haaglanden
Medisch Centrum
T.a.v. afdeling
Communicatie
Lijnbaan 32
2512 VA Den Haag





Het beste van twee werelden

Werken in het ziekenhuis én voor Defensie

In een ziekenhuis werken én voor Defensie worden uitgezonden naar oorlogsgebieden of op militaire oefening. Bij HMC werken zo'n dertig artsen, verpleegkundigen en OK-medewerkers voor wie dit geldt. Op de operatiekamer van HMC vertellen collega's Ria en Kim over hun ervaringen.

Tekst:
Gaby Ammerlaan

Foto's:
Daniella van Bergen

"Defensie heeft me altijd al aangetrokken," vertelt Kim. Zij is anesthesiemedewerker bij HMC en werkt daarnaast al ruim zeven jaar als reservist voor Defensie. Ze ging twee keer mee op missie, naar Afghanistan en Irak. "Toen ik op de operatiekamer bij HMC ging werken, ontdekte ik deze samenwerking en het leek mij echt het beste van twee werelden. Ik hou wel van wat avontuur!"

Haar collega Ria, operatieassistent, maakte in negentien jaar negen uitzendingen mee: van Bosnië tot diverse locaties in Afghanistan. "Je doet wat je hier ook doet, maar dan in hele andere omstandigheden. Dat is heel leerzaam." Ria was eerst reservist in het HMC en is daarna beroepsmilitair geworden en in het Militaire ziekenhuis in Utrecht gaan werken. In 2017 kwam ze weer bij HMC werken.

Ria: "Toen ik in 2001 na tien jaar ervaring op de OK mezelf verder wilde ontwikkelen, wees mijn man mij op een advertentie voor operatieassistent met de mogelijkheid om ook voor Defensie te werken. Of dat niet iets voor mij was? Later heeft hij er weleens anders over gedacht, toen ik voor het eerst op missie ging naar een oorlogsgebied. Maar hij heeft me altijd gesteund."

Elk jaar op oefening en extra opleiding

Dat de één in dienst is bij HMC en de ander bij Defensie, maakt in de praktijk niet zoveel uit, leggen Kim en Ria uit.

Kim: "We krijgen allebei extra opleidingen zowel medisch als gespecialiseerd, denk bijvoorbeeld aan een brandwonden bijscholing. Daarnaast hebben we elk jaar herhalingstrainingen om onze militaire basisvaardigheden bij te houden. Enkele voorbeelden zijn kaartlezen, wapeninstructie en schietoefeningen." **Ria:** "Defensie werkt bewust met ziekenhuizen waar veel complexe ongevallen en andere acute situaties binnenkomen, zoals HMC. Hier werken goed opgeleide mensen met relevante ervaring. En wij kunnen natuurlijk de ervaring uit missies en de extra training ook goed hier bij HMC inzetten."

Flexibel omgaan met wat er is

Wat trekt Ria en Kim aan in dit werk? En wat moet je ervoor in huis hebben? Kim: "Als je meegaat op een missie zie je andere verwondingen. Je leert veel over het werken in bijzondere omstandigheden. Er is vaak veel minder en andere apparatuur en je moet je zien te redden met wat er is. Dat maakt flexibel. Soms denk ik weleens 'wat een luxe hebben wij hier toch!'"



“Ik zie het als zinvol werk: mensen helpen met dat wat jij kan.”

Ria: “Het team waarmee je op missie bent geweest, daar hou je vaak een band mee. Je staat met zijn allen op scherp. Daarna moet je ook samen kunnen ontspannen. Gelukkig wordt er altijd goed voor ons gezorgd tijdens een missie.” **Kim:** “Je werkt vaak samen in een klein team met één traumachirurg, één anesthesioloog, één anesthesiemedewerker, twee IC/SEH-verpleegkundigen, één radio-diagnostisch laborant en twee operatie-assistenten. Iedereen heeft hetzelfde doel en wil zo goed mogelijk acute situaties oplossen. Dat maakt het al snel een hecht team. Ook met de andere militairen in het kamp breng je veel tijd door, samen sporten of spelletjes doen. Dat is ook gewoon gezellig.”

Kim en Ria hebben tijdens missies ook spannende situaties meegemaakt. Ria maakte in het militaire kamp van



+ Kim, anesthesiemedewerker

dichtbij aanslagen mee en Kim moest in Irak een keer in een shelter schuilen. Wat doet dat met je? Kim: “Hier ben ik alert als ik dienst heb of achterwacht ben. Daar sta je altijd 24/7 aan. Je traint elke week op grote klappers, maar soms gebeurt er dagen of wekenlang niets. Ria: “Het thuisfront kan het spannend vinden. Zelf heb ik daar niet

zo'n last van. Je kijkt er anders tegenaan als je eenmaal daar zit. Het is wel belangrijk dat je gesteund wordt. Als jouw thuisfront dit niet zitten, moet je er niet aan beginnen. Om dit werk te kunnen doen moet je wel een beetje nuchter en pragmatisch zijn.” Kim: “Ik zie het als zinvol werk: mensen helpen met dat wat jij kan.”

+ Ria, operatie-assistent



Samenwerking HMC en Defensie

De samenwerking tussen HMC en Defensie bestaat al dertig jaar en in juni 2021 werd opnieuw een overeenkomst gesloten. Dit houdt in dat voor elke geplaatste beroepsmilitair het ziekenhuis twee reservisten levert die door Defensie ingezet kunnen worden voor de noodzakelijke opleidingen, stages, oefeningen in binnen- en buitenland, en uiteindelijk missies. Daarnaast zijn er acht tot tien beroepsmilitairen die in dienst zijn van Defensie, maar volledig meedraaien in het ziekenhuis. Zij houden hiermee dagelijks hun medische vaardigheden op peil. Ook krijgen zij op deze manier de laatste medische ontwikkelingen mee. Het Instituut samenwerking Defensie en Relatieziekenhuizen (IDR) is verantwoordelijk voor het coördineren van de samenwerking.



“Je moet wel een beetje nuchter en pragmatisch zijn”



WONEN MET ZORG EN TIJDELIJK VERBLIJF

Het Witte Huis biedt hoogwaardige zorg en service aan ouderen als thuis wonen niet meer gaat.

**25 appartementen voor wonen
met 24-uurs zorg**

**Prachtige zorgvilla met een ruim
buitenterras**

Heeft u interesse om bij ons te wonen of werken?
Neem dan contact met ons op voor meer informatie
via info@valuaszorggroep.nl of bel **+31(0)71-5150230**

“In Het Witte Huis is het stijlvol en comfortabel wonen”

Daniëlle van Caspel werkt als verpleegkundige op de oncologie-afdeling van HMC Antoniushove. Ze blogt geregeld over het wel en wee in HMC. "Ik was aan het worstelen met de regels, maar ook met mezelf."

Tekst:
Daniëlle van Caspel

Foto:
Daniëlla van Bergen



“Regels zijn regels”

Regels zijn er niet voor niets. Ze geven houvast en bieden duidelijkheid. Zonder regels in het verkeer zouden er al snel gevaarlijke toestanden ontstaan. Zelf gedij ik ook het beste als er duidelijkheid en structuur is. Dat geeft een gevoel van veiligheid. In de praktijk werkt dit niet altijd zo. Je moet natuurlijk altijd zelf blijven nadenken als je de regels volgt. Of het nu gaat om verkeersregels of regels en afspraken binnen het ziekenhuis.

+ Bezoekregels: mag je er vanaf wijken?

Persoonlijk heb ik bijvoorbeeld moeite met bezoekregels. Niet de regels zelf zijn ingewikkeld, maar de mensen die zich er niet aan houden. Ik voel me dan al snel een politieagent en dat vind ik lastig. Tijdens de Covid periode was het rustig aan het bed, ten nadele van veel patiënten helaas, maar ik probeer me nu voor te bereiden op de nieuwe situatie. Ik tob met het volgen van de ziekenhuisregels en een beetje menselijkheid om hier soms vanaf te wijken. Want wanneer wijk je hiervan af? Het is al snel een grijs gebied, waar iedereen anders over denkt. Als iemand stervende is, dan is het logisch om meer bezoek toe te laten, maar als een patiënt steeds in tranen is, omdat hij of zij weinig mensen mag zien, dan ook? Of moet je dan eerst ernstig ziek zijn?

+ Zorg uit handen nemen

Een mooi voorbeeld. Ik zorgde ooit voor een oude dame die de Nederlandse taal niet sprak. Ze had een grote buikoperatie ondergaan. Haar dochters waren betrokken en namen mij veel zorg uit handen. Ze wasten haar en kleedden haar aan. Een dag na de operatie lag deze patiënt met drie verschillende lagen eigen kleding aan. De dochters zaten naast haar bed en hielden haar hand vast. Toen zich hier buiten de bezoektijden nog twee familieleden bijvoegden, was de kamer vol en dat belemmerde mijn werk.

Ik moest eerst langs de familie om mijn patiënt te kunnen beoordelen en observeren. Daarna moest ik drie lagen kleding weg 'pellen' om de geopereerde buik met stoma te kunnen bekijken. Ik was aan het worstelen met de regels, maar ook met mezelf.

Ik kom uit een tijd waarin je stil moest zijn in een ziekenhuis en er strenge bezoekregels waren. Bovendien ben ik van mening, en de wetenschap ondersteunt dit, dat een patiënt er het meeste bij gebaat is, om gestimuleerd te worden zichzelf weer te redden. Iets dat moeilijk kan worden, als familieleden alles uit handen nemen.

+ In gesprek over cultuur en regels

Zo stond ik op een kruispunt tussen de regels volgen of deze aanpassen aan de situatie. Ik ging het gesprek aan, en sprak met één van de dochters over cultuur en regels. Zij gaf aan dat als er iemand ziek is in de familie, de hele familie langs wil komen. Ook is het de taak van de dochters goed voor hun ouder te zorgen. We spraken af dat de familie de bezoekregels moest volgen, maar ik gaf de dochters ook de ruimte. Ik merkte aan de patiënt zelf dat zij hier het beste bij gebaat was. Uiteraard besprak ik het gevaar van teveel op bed liggen. Daarnaast maakten wij afspraken over wanneer ik de controles kwam doen, maar ik zat er niet meer zoveel bovenop. De communicatie verliep beter, met als gevolg een tevreden patiënt.

Achteraf vroeg ik mijzelf af of deze 'aanpak' het ontslag van deze patiënt had versneld of juist niet. Misschien waren we op hetzelfde resultaat uitgekomen. Maar door de zorg meer aan de dochters over te laten, heeft hun moeder minder stress en meer welzijn ervaren, wat positief was voor haar herstel. Zo kan flexibel omgaan met regels ook iets positiefs brengen. Het zal vaak lastig en een grijs gebied blijven, maar dit was in ieder geval een leermoment voor mij.

Heeft u zorg nodig?

Alpo zorg is een kleine organisatie voor volwassenen. Wij geven zorg aan huis met kwaliteit en een glimlach, werken met gediplomeerde zorgverleners en vinden persoonlijk contact belangrijk. Daarom werken wij met kleine teams rondom de cliënt. Dit doen wij via zorg in natura, WMO, het persoonsgebonden budget en particulier.

Wij bieden de volgende diensten:

- Verzorging
- Verpleging
- Terminale zorg
- Huishoudelijke hulp
- Thuisadministratie
- Begeleiding

Voor meer informatie: 079 - 737 02 08
of bezoek onze website: www.alpozorg.nl

Alpo zorg is een erkend leerbedrijf en lid van Zorgthuis.nl

Openingstijden
 ma t/m vrij:
 09:00 - 17:00 uur
 24/7 telefonisch
 bereikbaar

Een dynamisch team van verpleegkundigen met diverse specialisaties. Naast 'aandacht' voor de client vinden wij hoogwaardige 'kwaliteit' van zorg een kernbegrip. Werkzaam in regio Zoetermeer en omstreken.

Verpleging

Specialistische zorg

Wondzorg

Palliatieve zorg

Zorgt voor jou, zorg voor iedereen

Willem Dreeslaan 422, 2729 NK Zoetermeer, T 079- 23 40 111
 E info@aplus-szh.nl, W www.aplus-szh.nl

HAPPYNURSE VINDT DAT THUISZORG BETER KAN

- ZORG OP MAAT
- ALTijd HETZELFDE GEZICHT
- RESPECT EN AANDACHT
- IN DE BUURT
- HOOG GEKWALIFICEERD

U kunt bij HappyNurse terecht voor begeleiding, persoonlijke verzorging, verpleging en gespecialiseerde verpleging, dementiezorg, particuliere zorg, palliatieve zorg, behandeling thuis en 24-uurszorg.

Interesse? Neem dan vrijblijvend contact op met onze wijkverpleegkundige of vestigingsmanager.

Het wijkteam zit in de kloppend hart van Den Haag. Het is een multicultureel team waardoor we met de wensen en behoeftes rekening kunnen houden.

WIJKTEAMS SCHILDERSWIJK/TRANSVAAL/LAAK/CENTRUM/SEGBROEK

Lulofsstraat 25, 2521 AK Den Haag

T 070 - 737 0385
 M 06 - 24 11 96 12 (24/7 bereikbaar)

E wijkteam.denhaagcentrum@happynurse.nl
 Of kijk op happynurse.nl/wijkteams

Happ Nurse
beter.



Chirurgen plaatsen kunststof schedelbot



**“Deze
hersteloperatie
van de schedel
is teamwork”**

Plastisch chirurg Wouter Willems, neurochirurg Rishi Nandoe Tewarie en kaakchirurg Michael Frank.

Drie chirurgen van HMC, expert op hun eigen vakgebied: de neurochirurgie, kaakchirurgie en plastische chirurgie. Samen aan de operatietafel betekenen ze veel voor een patiënt die na het verwijderen van een huidtumor een flink stuk van zijn schedelbot mist. De drie chirurgen gebruiken elkaars kennis en gaan voor innovatieve techniek: een nieuw stuk schedelbot gemaakt van kunststof uit de 3D-printer.

Tekst:
Daphne van den Berg

Foto's:
Esther Hessing

De patiënt is een man met een huidtumor op zijn hoofd waarbij ook het schedelbot is aangetast. Bij de eerste operatie is de tumor samen met een deel van het schedelbot verwijderd. Nu volgt de tweede operatie: herstel van het gat in de schedel door een implantaat.



De chirurgen vlak voordat ze gaan opereren.



*Neurochirurg
Rishi Nandoe
Tewarie wijst naar
het ontbrekende
schedelbot. Ook
bij deze tweede
operatie is het
belangrijk dat
het hersenvlies
mooi intact blijft;
het beschermt
de hersenen.*

+
"Het is niet
alleen esthetisch,
deze innovatie
heeft meer
voordelen"

+ Wat maakt deze operatie zo bijzonder?

Plastisch chirurg Wouter Willems:

"Deze hersteloperatie van de schedel is teamwork. Er vinden drie verschillende operaties tegelijk plaats door drie chirurgen."

Neurochirurg Rishi Nandoe Tewarie:

"Bij de eerste operatie hebben we de tumor verwijderd, maar niet meteen de schedel gereconstrueerd. Wij wilden eerst zeker weten dat de patiënt volledig tumorvrij is."

Wouter: "Op de plek van het ontbrekende schedelbot zijn de

hersenen niet meer beschermd door de schedel. Als plastisch chirurg heb ik met de huid en bloedvaten van het dijbeen van de patiënt een bescherming gemaakt. Dat is drie maanden geleden. Door nauw samen te werken met de neurochirurgen kunnen we dit soort complexe huidoperaties aan de schedel doen in HMC."

Kaakchirurg Michael Frank:

"Vandaag gaan we het litteken weer openen en plaatsen we een 3D-geprint kunststof schedelbot terug."

+ Hoe hebben jullie het schedelbot teruggeplaatst?

Nandoe Tewarie: "Vroeger zouden we een met de hand gemaakt stukje schedelbot (implantaat) terugplaatsen. Dat lijkt op een soort pasta. De juiste pasvorm is dan niet ideaal waardoor de patiënt er last van kan hebben. Samen met kaakchirurg Michael hebben we nu een ijzersterk kunststof plaatje gemaakt, precies in de vorm van het ontbrekende stukje schedelbot.

Deze innovatie is niet alleen esthetisch, het heeft meer voordelen. Patiënten herstellen goed na deze operatie en de hersenen zijn beter beschermd."

Michael: "Tijdens de operatie zorg ik voor de juiste 'sit en fit' van het kunststof stukje schedelbot zodat het precies sluit en plaats ik heel nauwkeurig de kleine schroefjes om het plaatje vast te maken aan de schedel. We gebruiken deze 3D-printtechniek voor implantaten al langer bij mijn specialisme mond-, kaak- en aangezichtschirurgie.

Plastisch chirurg Wouter Willems zorgt dat de hoofdhuid weer goed wordt dichtgemaakt."



Het kunststof schedelbot dat wordt geplaatst. Het materiaal is van een 'high performance' kunststof (PEEK) en net zo sterk als het schedelbot zelf.



Reconstructie van de schedel.



Er vinden drie verschillende operaties tegelijk plaats door drie chirurgen.

+ Gebruiken jullie deze 3D-printtechniek vaker?

"Wij willen de 3D-techniek verder ontwikkelen binnen ons ziekenhuis omdat HMC naast oncologie ook gespecialiseerd is in acute zorg. Deze techniek kan gebruikt worden voor herstel van de schedel na een tumor, maar ook na een ongeluk.

We hadden laatst een patiënt na een ernstig auto-ongeluk. Hij was uit de auto geslingerd en had een schedelfractuur. Dat bespreken we met zijn drieën. Ik vraag aan Wouter of we de huid goed dicht kunnen krijgen en dan gaat Michael een 3D-print constructie maken.

We zoeken elkaar op, lopen bij elkaar naar binnen voor advies, we durven en kunnen meer."



Twee warme en kleinschalige woonzorgcentra

**THUIS
BIJ OLDAEL**

STICHTING ZORGGROEP
OLDAEL

**WAARDIGE OUDERENZORG OP
SFEERVOLLE HAAGSE LOCATIES**

Kortdurend verblijf in Aelbrecht van Beijeren
Voor herstel na ziekenhuisopname of tijdelijke ontlasting van uw mantelzorger.

Permanent wonen in Oldeslo of Aelbrecht van Beijeren
In uw eigen appartement, als thuis wonen niet meer gaat.

Aanleunwoningen voor zelfredzame senioren
Zelfstandig wonen met gebruikmaking van de faciliteiten van Oldeslo.

Meer weten? Bezoek oldael.nl of bel de cliëntadviseur op 06 46341491.

PRENT-LANDMAN ARCHITECTEN BNA




Project:
Vervangende nieuwbouw van de kliniek van het HMC Antoniushove te Leidschendam

Opdrachtgever:
HMC

Prent-Landman architecten: voor projecten op maat, zowel exterieur als interieur, nieuwbouw en renovatie. Een ontwerp is voor ons pas geslaagd wanneer het past binnen zijn omgeving, het een ontwerp is waarin de opdrachtgever zich herkent en het een gebouw is waarin de gebruikers zich thuisvoelen.

Dokter Lelykade 16b | 2583 CM Den Haag, Nederland
T 070 350 44 50 | E architecten@prent-landman.nl

Als het thuis even niet meer gaat

Herstellen of aansterken na een ziekenhuisopname?

Of tijdelijk dicht bij huis gerichte zorg nodig?

HWW zorg helpt u er weer bovenop!

Wilt u meer weten?
Klantenservice: (070) 379 33 00



**DICHTBIJ.
SLAGVAARDIG EN
VEELZIJDIG**

hwwzorg.nl

HWW zorg
Haagse Wijk- en Woonzorg



Een winterdip... ...Hoe kom je er vanaf?

De blaadjes vallen van de bomen, de lucht is vaker grijs dan blauw en wie naar buiten gaat, kan maar beter een paraplu meenemen en een sjaal om doen. Met het donker worden van de dagen ligt de winterdip – ook wel winterblues – op de loer. Sommige mensen hebben zelfs last van een winterdepressie. Wat kun je hier het beste tegen doen?

Psychiater Carien de Jonge heeft de volgende zes tips:



tip 3

Eet gezond

“Ontbijt altijd en eet gezond en gevarieerd. Bij een gezond voedingspatroon zijn supplementen niet nodig.”



tip 4

Zorg voor een gezonde leefstijl

“Blijf in beweging! De verleiding is misschien groot om met Netflix op de bank te liggen, maar het is beter om naar buiten te gaan. Drink ook zo min mogelijk alcohol.”



tip 5

Haal (dag)licht naar binnen

“Doe de gordijnen thuis open, zet de lampen aan.”



tip 2

Structuur in je dag

“Houdt een goede dagstructuur aan en blijf niet te lang in bed liggen.”



Wees actief

“Plan voldoende activiteiten. Pak bovendien de fiets in plaats van de auto, zodat je in beweging komt.”



tip 6

Tekst:
Malou Seijdel

Foto:
Malou Seijdel

+ winterdip

Overmatige vermoeidheid en energieverlies tijdens de donkere maanden. Oftewel: een winterdip. Wist je dat meer dan 1,2 miljoen Nederlanders hier jaarlijks last van hebben? Niet alleen in de winter trouwens, maar ook tijdens het najaar en vroege voorjaar.

Bij ruim 30 procent van deze mensen is zelfs sprake van een winterdepressie. “Wie last heeft van een winterdepressie, is overwegend somber gedurende de dag”, vertelt Carien de Jonge, psychiater in HMC. “Bovendien kan meespelen dat je nergens zin meer in hebt en je last hebt van negatieve gedachten. Wie hier ten minste twee weken lang dagelijks last van heeft, kun je het beste contact opnemen met de huisarts.”

Bij een winterdepressie speelt verstoring van de biologische klok zeer waarschijnlijk een belangrijke rol. De hoeveelheid daglicht is van invloed op de melatoninespiegel. Normaal gesproken zorgt het hormoon melatonine in je lichaam ervoor dat je 's avonds slaperig wordt, maar sommige mensen hebben 's winters overdag ook een verhoogde melatoninespiegel. Hierdoor voelen zij zich overdag ook erg moe.

Slapen en eten

Kenmerkend voor de winterdepressie, maar ook voor de winterdip, is dat je steeds zou willen (en kunnen) slapen. “Ook is bij mensen in een winterdip of -depressie vaak sprake van gewichtstoename”, vertelt Carien. “Ze zijn geneigd om meer koolhydraatrijk voedsel te eten en minder te bewegen.”

Tekst:
Nadia Gopal en
Linda Huisinga-Snijders

Foto's:
Linda Huisinga-Snijders



Geef je carrière een plus bij HMC!

Als opleidingsziekenhuis leidt HMC niet alleen medewerkers op, ook doen we onderzoek en wisselen we kennis uit met zorgverleners in de regio.

We vinden het belangrijk dat onze medewerkers meedenken over de verbetering van de zorg en we investeren in werkplezier. Bij HMC zijn er veel verschillende functies en ontwikkelingsmogelijkheden. Ben jij op zoek naar een nieuwe uitdaging of ken je iemand binnen jouw netwerk die graag in het ziekenhuis zou willen werken?

Lees de ervaringen van onze medewerkers.



**+ Marenthe Ammerlaan,
Kinderverpleegkundige**



+ Marenthe Ammerlaan, Kinderverpleegkundige

"Ik ben een tuindersdochter, maar mijn hart ligt toch meer bij de zorg. Vroeger wilde ik de ambulance op, maar tijdens de opleiding voor HBO Verpleegkundige kwam ik op de kinderafdeling terecht. Ik voelde mezelf daar meteen als een vis in het water!"

Na mijn opleiding heb ik eerst een tijdje vrij genomen om te reizen. Daarna kon ik in 2016 beginnen als verpleegkundige bij de Kinderafdeling. Sinds een jaar mag ik mijzelf Kinderverpleegkundige noemen, omdat ik hiervoor een gespecialiseerde opleiding heb gevolgd. HMC biedt verpleegkundigen deze mogelijkheid. Zo kun je hier echt ontdekken of het iets voor je is, en doorgroeien!

Als verpleegkundige neem ik een kind altijd mee in wat er gaat gebeuren. Ik vind het heerlijk als een tweejarige iets niet wil. Spelenderwijs kom je er wel! Bij ons komen pasgeborenen, peuters, kleuters en pubers, dat maakt het leuk en uitdagend!

Gezinsgerichte zorg in het nieuwe Moeder- en Kindcentrum

Binnenkort kunnen we in het nieuwe gebouw van het Sara de Bronovo Moeder- en Kindcentrum. De kraamafdeling en de kinderafdeling gaan nóg meer samenwerken om gezinsgerichte zorg te verlenen. Hier hebben we meer ruimte en blijven moeder (of vader) en kind altijd samen als een van hen ziek is. De verzorging doen we ook echt mét de ouders. Zo leren ze alles sneller zelf en voelen zich zekerder en veiliger. Regelmatig leren we de ouders ook hoe ze bijvoorbeeld sondevoeding moeten geven, zodat het kindje sneller naar huis kan en ouders meer zelfstandig voor hun kindje kunnen zorgen.

Ik vind het ook leuk om dingen in kindertaal uit te leggen en om creatief mee te denken. Ik hoor soms van ouders terug 'jij vindt je werk echt leuk hé'. En dat is ook zo! Ik ben hiervoor gemaakt!"



"Ik vind het leuk om iets in kindertaal uit te leggen en creatief mee te denken."

Geef jij je carrière een plus?

Regelmatig zijn wij op zoek naar nieuwe collega's. Bekijk ons vacatureaanbod via www.werkenbijhmczorg.nl. Wij kijken uit naar een kennismaking met jou!



+ **Natalie Distelvelt, Verpleegkundige**

“Acht jaar geleden ben ik hier als leerling begonnen op de locatie HMC Bronovo. Tijdens mijn leren-en-werken-traject werkte ik op verschillende afdelingen, maar chirurgie ligt mij uiteindelijk het beste. Wij hebben hier zoveel verschillende specialismen: van KNO tot kaakchirurgie. Dit maakt het werk als verpleegkundige juist zo leuk, dynamisch en verschillend. Bij elke patiënt moet je weer andere handelingen verrichten en je ergens anders op focussen. We hebben hier patiënten die worden geopereerd aan ‘kleine’ ingrepen. Zij blijven tot twee nachten en mogen daarna weer naar huis.

Ik werk in een jong team, we zijn collegiaal naar elkaar toe en proberen elkaar te helpen. We delen kennis met elkaar. Ik vind HMC Bronovo echt een fijne locatie. Iedereen kent elkaar.

Doorgroeien

HMC heb ik altijd een fijne en veilige leeromgeving gevonden. Er zijn zoveel specialismen en ik heb ontzettend goede praktijkbegeleiding gehad en keihard gewerkt om mijn mbo-diploma te halen. Je kan hier ook doorgroeien. Ik ben nu bijna klaar met mijn opleiding HBO Verpleegkunde, net als twee andere collega's. Ik kan ook naar allerlei scholingsbijeenkomsten en congressen. En ik kon meelopen in de operatiekamer en bij de afdeling Anesthesie. Als je aangeeft dat je iets wil leren, staat de leiding daar erg voor open. Uiteindelijk wil ik graag zelf praktijkopleider worden. Wie weet wat de toekomst en HMC mij verder biedt.”



**“Je ziet zo ontzettend
veel en je krijgt veel
kansen bij HMC”**

**Meer weten over de het werk
en de loopbaan van Marenthe en
Nathalie?**

Lees de volledige interviews op
onze website

www.werkenbijhmczorg.nl/testimonials



+ colofon

Jij is het magazine voor patiënten, bezoekers en relaties van HMC dat twee keer per jaar verschijnt.

Concept, redactie en eindredactie

afdeling communicatie HMC

Fotografie

Daniella van Bergen

Esther Hensing

Linda Huisinga-Snijders

Malou Seijdel

Ontwerp kleurplaat

Theo Smit

Uitgeverij

BC Uitgevers bv

Postbus 416

8600 AK Sneek

T 0515 429 429

administratie@bcuitgevers.nl

Vormgeving/opmaak

Hannique de Jong

Bladmanagement

Digna Schoonen

Advertentieverkoop

Digna Schoonen

T 06 442 099 10

Barbara Verschoor

T 06 455 766 70

Druk

Scholma Druk - Bedum

Oplage

4000 exemplaren

ISSN: 2667-2502

Het is niet toegestaan om de inhoud van deze uitgave geheel of gedeeltelijk, in welke vorm dan ook, over te nemen, te vermenigvuldigen, te distribueren of openbaar te maken zonder de voorafgaande schriftelijke toestemming van HMC.

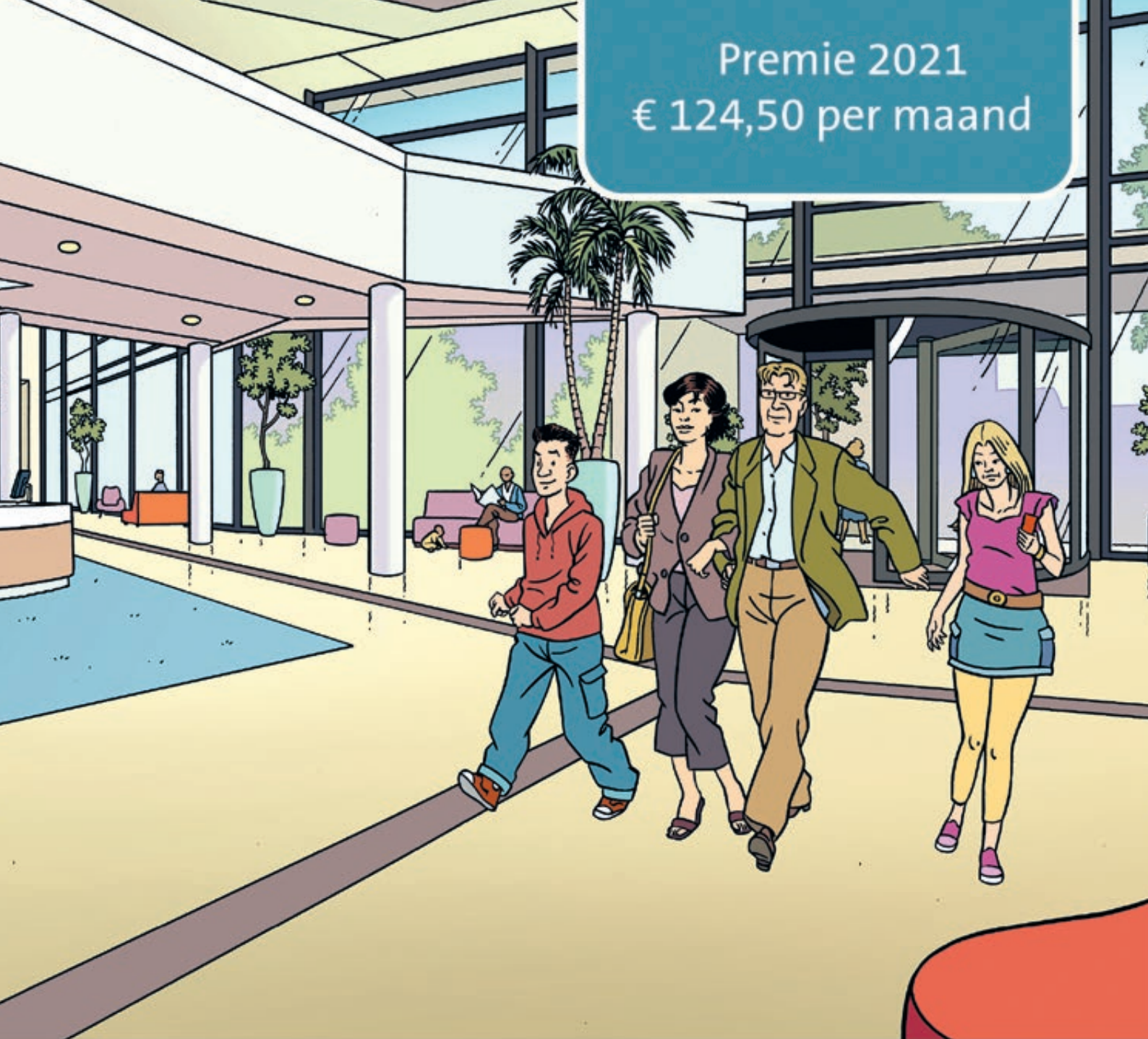
Tips?

redactie@haaglandenmc.nl

Volg ons ook op onze website, Facebook, Twitter en Instagram



Premie 2021
€ 124,50 per maand



Eigenzinnig. Voorop lopen voor goede zorg.
Vechten voor een eerlijk systeem. Voor iedereen.
Eén polis, één premie. Dat is wat DSW kenmerkt.
Liever principieel dan commercieel.



DSW
zorgverzekeraar

Meer informatie? www.dsw.nl