

H+MC Zij

zorg met liefde en lef

**Neem
dit magazine
mee naar
huis!**

**Op bezoek
in het
Borstcentrum**

**Minakamoeri
is nierpatiënt en
kreeg corona**



**Zou de eerste
Covid-19
vaccinatie
haar al
beschermen?**





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
afspraak.

Uw klacht is
onze
zorg!



Van Dinter Den Haag
orthopedische instrumentmakerij

Hoofdvesting: Elandstraat 437 | 2513 HV Den Haag
HMC Antoniushove: Burgemeester Banninglaan 1 | 2262 BA Leidschendam
Contact: 070-3453584 | info@vandinterdenhaag.nl

www.vandinterdenhaag.nl



Volg ons
nu ook op
Facebook!

04

Het verhaal van...

Minakoemari is nierpatiënt en kreeg corona.



10

Liefde & lef

Met liefde en lef krijg je veel voor elkaar. Van stilstaan bij één jaar coronazorg tot de bouw van een nieuw Moeder- en Kindcentrum.

14

Werken bij...

Filiz, Martijn en Anne Wil over hun ervaringen bij HMC.

18

Op de covid-afdeling

Verpleegkundige Martine zorgt met aandacht.

17

Het ziekenhuis is een omgeving voor iedereen

Verpleegkundige Daniëlle vertelt over het omgaan met verschillende situaties en emoties.

21

Help, een knobbeltje in mijn borst!

Op bezoek in het HMC Borstcentrum en in gesprek met specialisten en een patiënt.

26

Stoppen met roken. Hoe doe je dat?

Verpleegkundig specialist Jantine geeft tips.

32

Arts en huisdier

Vier specialisten vertellen over de bijzondere band met de viervoeters die hen na een lange werkdag thuis kwispelend begroeten.



“Kom ik wel weer op mijn oude niveau?”



Pagina 28 Patiënten revalideren na corona in HMC

Redacteur Daphne liep een ochtend mee op de polikliniek fysiotherapie van HMC.

Tekst:
Daphne van den Berg

Foto's:
Linda Huisinga-Snijders

“Onze veilige coronabubbel spatte uiteen”



**“Met bonzend
hart checkte
ik het digitale
dossier”**



Het verhaal van...

Vidhya zorgt voor haar kwetsbare moeder Minakoemari (62) die nierpatiënt is. Maar dan krijgt Vidhya corona. Haar grote angst wordt werkelijkheid, ook haar moeder is besmet. Zou de eerste Covid-19 vaccinatie haar moeder al beschermen?

Minakoemari Ghoerbien is nierpatiënt in HMC. Drie keer per week moet ze aan de dialyse. Ze wordt dan aangesloten op een kunstnier (hemodialysemachine) waardoor haar bloed gezuiverd wordt.

Nierpatiënten zijn extra vatbaar voor ernstige complicaties als ze het coronavirus oplopen.

“Mijn moeder is zeer kwetsbaar,” zegt Vidhya die van Hindoestaanse afkomst is. “Om niet besmet te raken, leefden we in een bubbel. In de familie Ghoerbien komen diabetes en hart- en vaatziekten veel voor. We zijn voorzichtig.” Eind maart dit jaar kwam er groen licht voor een vaccinatie. De opluchting was groot.

Vidhya vertelt haar verhaal om te laten zien hoe belangrijk ze vaccineren vindt.

De veilige bubbel, waarin de familie Ghoerbien al een jaar leeft, spat uiteen als Minakoemari in januari van dit jaar getroffen wordt door een hersenbloeding. Na ontslag uit ons ziekenhuis kan ze niet meer terug naar haar eigen huis.



“Plotsklaps voor een moeilijke beslissing”

Ze moet naar een verzorgingshuis. Net in de periode dat de coronabesmettingen in verzorgingshuizen heel hoog zijn.

Dochter Vidhya: “Tja, daar sta je dan plotsklaps voor een moeilijke beslissing. Een tweestrijd.”

De angst voor corona is zo groot dat Vidhya besluit haar moeder thuis te verzorgen, als overbrugging voor het revalidatietraject. Vidhya is anesthesioloog en draait 24-uurs diensten in het Groene Hart Ziekenhuis. De mantelzorg valt haar zwaar. “Ik ben niet altijd thuis en wil mijn man niet belasten met het aankleden van mijn moeder. Zorg met mijn werk combineren ging niet meer.”



“Een geluk bij een ongeluk”

Het is 4 maart als Vidhya haar moeder begeleidt naar het verzorgingshuis. Voordat ze de drempel over mag, krijgt haar moeder een COVID-19 vaccinatie. “Landelijke richtlijn van de verpleeghuiszorg,” zegt Vidhya. “Een geluk bij een ongeluk.”

Drie weken later. Vidhya heeft een verstopte neus en geen reuk en smaak meer.

“Shit dacht ik, dit is foute boel.”

Vidhya laat zich direct testen op corona. Al snel krijgt ze bericht van de GGD. Positief. Ook haar moeder is positief.

“We hebben twee weken in doodsangst geleefd.” Zou het eerste vaccin haar moeder beschermen?

Ze neemt contact op met de specialist die haar moeder voor haar nierziekte behandelt: Prataap Chandieshaw, internist-nefroloog in HMC. Die stelt haar gerust en zegt: “Het is twaalf dagen geleden dat je moeder haar eerste vaccinatie heeft gehad, als ze immuniteit heeft opgebouwd dan kan één vaccinatie haar al beschermen.”



“Hoe is de saturatie?”

De moeder van Vidhya wordt opgenomen op de Covid-afdeling van HMC. Vidhya checkt elke dag met bonzend hart thuis het digitaal dossier. Hoe is de temperatuur? Saturatie? Tot haar verbazing gebeurt er niets. Geen verschijnselen. Vidhya: “Alleen op de dag dat mijn moeder getest werd, heeft ze even 38,2 koorts gehad en was ze een beetje neusverkouden.”



De humor van haar moeder geeft lucht. “Jouw saturatie is 93% en die van mij 100%”, zei ze steeds. “Ik werd door mijn moeder uitgelachen en gerustgesteld”, zegt Vidhya met een glimlach.

Het eerste vaccin deed gelukkig zijn werk.

Minakoemari: “We hebben geluk gehad.”

Zorg Dichtbij: Thuisdialyse



Dialyseren en ontspannen kijken naar de Hindoestaanse tv

Minakoemari kan sinds oktober vorig jaar thuis dialyseren. Vidhya helpt haar hierbij. Toen haar moeder nog thuis woonde en voordat ze een hersenbloeding kreeg, is ze hiermee begonnen.

“Onze arts, Prataap Chandieshaw, attendeerde ons op deze mogelijkheid binnen HMC en na toestemming van het thuisdialyse team van HMC startte ik met de training.”

Bollywood films

Vidhya: “Vroeger moest mijn moeder drie keer per week met de taxi naar HMC Westeinde. Dat was heel vermoeiend voor haar en gevaarlijk. Zonder hulp, over de lange galerij van haar flat.”

“Nu hebben we het moment van dialyse zelf in de hand.” Minakoemari: “Ik kan gelijk na de dialyse slapen of kijken naar mijn favoriete Bollywood film of serie. “De filmklassieker Kabhi Kabhie of het Indiase kookprogramma Khana Khazana.”

Dialyse hub in verzorgingshuis

Vidhya en haar moeder Minakoemari zijn gaan kijken in het woonzorgcentrum Ametisthorst. Daar is HMC gestart met een dialyse hub. Patiënten van HMC kunnen op deze locatie terecht voor dialyse onder begeleiding van dialyseverpleegkundigen van Thuisziekenhuis Nederland. HMC onderzoekt de mogelijkheid om deze vorm van zorg dichtbij uit te breiden naar meer verzorgingshuizen.

De behoefte aan innovatieve oplossingen voor specialistische thuisbehandelingen van patiënten neemt toe. HMC werkt samen met Thuisziekenhuis Nederland om ziekenhuis behandelingen ook thuis te geven, onder behandeling van de eigen specialist. www.thuisziekenhuisnederland.nl

“In HMC staan wij voor dialyse op maat”, zegt Prataap. “Wat past bij de patiënt als uniek persoon? Wij stimuleren zelfzorg en zijn er trots op als HMC bovengemiddeld veel patiënten via thuisdialyse te helpen.

Thuisdialyse geeft veel minder klachten. Patiënten voelen zich er beter bij omdat ze in hun eigen omgeving zijn. Ze hoeven niet meer drie keer per week te reizen naar het ziekenhuis. De dialyse zelf duurt drie uur, samen met het reizen zijn patiënten per dag vaak vijf of zes uur van huis. Thuisdialyse vergt in het begin van ons extra inspanning door het verzorgen van de training, maar als je ziet hoe veel gelukkiger de familie Ghoerbien is, dan is dat een enorme beloning.”

Als een patiënt in aanmerking komt voor thuisdialyse dan krijgen ze een training van een dialyseverpleegkundige van HMC en Thuisziekenhuis Nederland om zo zelfstandig mogelijk zelf te dialyseren. De training duurt 2 tot 3 weken. Samen met de organisatie Thuisziekenhuis Nederland zorgt HMC ervoor dat thuis bij de patiënt de ruimte wordt ingericht voor dialyse. De behandelend arts van HMC blijft betrokken en verantwoordelijk voor de thuisdialysepatiënt. Patiënten worden regelmatig in het ziekenhuis gezien voor controle.

**+ Prataap Chandieshaw,
internist-nefroloog**



**“In HMC
staan wij voor
dialyse
op maat”**



**+ Jolanda Jousma,
stafmedewerker
dialyseafdeling**



**“Gelukkig
is de
vaccinatie
gestart”**

“Van huis uit ben ik dialyseverpleegkundige. Tijdens de coronaperiode zag ik als stafmedewerker uit mijn ‘kantoortje’ de toegenomen drukte op de dialyseafdeling. Toen ben ik bijgesprongen.”

“Nu ben ik samen met onze zorgmanager Sylvia Zwager bezig met het vaccinatieprogramma voor onze dialysepatiënten. Een hele puzzel. Landelijk was namelijk het vaccinatieprogramma voor ouder dan 80 of wonend in een verzorgingshuis al gestart. Onze hoog risicopatiënten zijn nu gevaccineerd. Gelukkig. Door de vaccinatie zien we op onze afdeling het aantal besmettingen dalen.”



Hoe gaat het met Caspar?

In het vorige nummer van de Jij vertelde Caspar zijn verhaal. Drie jaar geleden kreeg hij een ernstig motorongeval. Hoe is het nu met hem? Caspar is aan het wandelen bij Clingendael als we hem bellen. Hij vertelt:

Het gaat goed. Sinds een maand heb ik een nieuw onderdeel aan mijn beenprothese. Dat is wennen omdat ik andere spieren moet gebruiken. Maar hiermee heb ik meer vrijheid en zou ik zelfs weer kunnen fietsen. Toevallig was ik vorige week bij de neurochirurgen voor de zenuwen in mijn arm. Na twee jaar zouden die niet meer aangroeien, was de overtuiging. Nu na drie jaar blijkt er nog steeds vooruitgang. Dat klopt bij wat ik al die tijd heb ervaren. Maar ik denk ook positief, hé!

Op het artikel heb ik veel leuke reacties gekregen, ook van mensen die mij lang niet hadden gezien. Wandelaars spreken mij soms aan hierover. Veel mensen denken dat ik het vast heel zwaar heb, maar de zon schijnt ook voor mij. Op een dag als vandaag, spring ik mijn bed uit, nu ja, figuurlijk dan.

Benieuwd naar het hele verhaal?

Scan de QR-code en lees verder op onze website!



Samen stonden we stil bij één jaar coronazorg in het ziekenhuis



Verrassingen, traktaties, een warm welkom via de blauwe loper en een online talkshow voor alle medewerkers met interviews, muziek, en meer. In ons ziekenhuis stonden we dit voorjaar een week lang stil bij 1 jaar corona. "Het uiterste is gevraagd van iedereen," zei HMC-bestuursvoorzitter Ingrid Wolf. "Samen hebben we zo goed mogelijk voor onze patiënten en voor elkaar gezorgd. En dat doen we nog steeds. Met elkaar. Daar kunnen we trots op zijn."

"Samen hebben we zo goed mogelijk voor onze patiënten en voor elkaar gezorgd."

+ liefde

Patiënten enthousiast over de Eerste Diabetische Voethulp

Om diabetespatiënten met voetwonden zo snel mogelijk te helpen, is in HMC een paar jaar geleden de Eerste Diabetische Voet Hulp (EDVH) in het leven geroepen. Patiënten krijgen daar binnen twee uur de benodigde diagnostiek en een volledig behandelplan. Zo ook Ron Verschoor (64) uit Voorburg.

Eerder dit jaar ontdekte hij aan één van zijn tenen een zwarte plek. "Ik kon dezelfde ochtend nog terecht op de Eerste Diabetische Voet Hulp in HMC Westeinde." Daar werden direct onderzoeken gedaan en de wond werd behandeld. "Het is prettig dat er één afdeling is waar ik snel geholpen word door een vast team van specialisten."

Naam van nieuw Moeder- en Kindcentrum onthuld

HMC onthult met trots de naam HMC Sara de Bronovo Moeder- en Kindcentrum. Dit nieuwe Moeder- en Kindcentrum opent nog dit jaar de deuren op de locatie HMC Westeinde. In 2020 is gestart met de bouw van het comfortabele gebouw, waar straks de zorg voor (aanstaande) moeder, baby's en kinderen zoveel mogelijk samen komt.

Sara Katharina de Bronovo is als verpleegkundige, directrice en oprichtster van het ziekenhuis aan de Bronovolaan een inspiratie voor velen. Zij toonde initiatief en lef in een tijd dat dat voor vrouwen niet gewoon was en zette zich haar hele leven in voor goede medische zorg voor alle inwoners van Den Haag en omstreken.

Kijk het filmpje over de onthulling van de naam van nieuw Moeder- en Kindcentrum



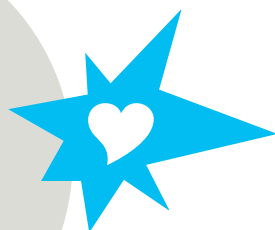
+
lef

Tekst:
Malou Seijdel



Neurochirurg Rishi Nandoe Tewarie

Neuroloog Martin Taphoorn



"Het is weleens een gevecht tegen de tranen"

Hoe zwaar is het om slecht nieuws te brengen? Neurochirurg Rishi Nandoe Tewarie en neuroloog Martin Taphoorn vertelden hierover in Nieuwe Revu. Het is weleens een gevecht tegen de tranen. "Die laatste ontmoetingen kunnen heel bijzonder zijn", vertelt Martin. "Mensen zeggen vaak heel mooie dingen of bedanken me. Als mij dat raakt, benoem ik dat ook."

Lees de interviews door de QR-code te scannen met je telefoon.



Een slinger van hartjes voor HMC

"Want jullie werken heel hard en kunnen soms niet naar huis", zegt een van de leerlingen. De kinderen van de Meester Schabergschool vlak naast HMC Westeinde maakten een prachtige slinger vol hartjes voor alle zorgmedewerkers. Op de foto zie je de lieve knutselaars samen met juf Natascha en Carina de directeur van de school. De slinger heeft een mooie plek gekregen op onze kinderafdeling.



wat alz...



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!



**ZORGAANVRAAG
ZONDER WACHTLIJST**

**BINNEN
3 DAGEN IS
UW ZORG
GEREGELD**



Voor al uw zorg
**Centrum
zorg en welzijn**
www.centrumzorgenwelzijn.nl

Zorgdiensten

Huishoudelijke hulp, verpleging, persoonlijke verzorging en begeleiding.

Door ons teamwerk staan wij garant voor kwaliteit en continuïteit van uw zorg.

Centrum zorg en welzijn

Een organisatie die deskundig zorg levert.
Wij hebben persoonlijke aandacht voor uw wensen, normen en behoeften.

Centrum zorg en welzijn heeft als doel de zorgvrager weer een mens te laten voelen.
U ervaart hierdoor dat u als zorgvrager centraal staat.

Wij kijken met een deskundig oog naar uw zorgvraag en zijn de verbindende schakel in uw zorgproces.

Waarom kiezen voor Centrum zorg en welzijn?

- ✓ Vaste medewerker
- ✓ Deskundig en betrouwbaar
- ✓ Aandacht voor u als persoon
- ✓ Geen tijdsdruk
- ✓ Persoonlijk
- ✓ Kleinschalig

Onze
medewerkers
helpen u graag verder.

070 750 60 65

Binnen 24 uur contact



Joseph Ledelstraat 56 | 2518 KM 's-Gravenhage
www.centrumzorgenwelzijn.nl | info@centrumzorgenwelzijn.nl

Tekst:
Daphne van den Berg

Foto's:
Esther Hessing



Gezichten

Passanten, hal van Gezondheidscentrum Wassenaar, donderdagochtend



◀ Neval

Het donkere mondkapje staat Neval stoer. Aan haar ogen zie je dat ze lacht. Toch heeft ze veel pijn. Vandaag gaat ze naar de reumatoloog die hopelijk iets aan het nare gevoel in haar handen kan doen. Ze woont in Den Haag en is opgelucht dat ze niet lang hoeft te wachten voor een afspraak.



◀ Manuela

"Ik kan mijn BH niet meer aan doen". Manuela moet er zelf ook om lachen. "Zo'n last heb ik van mijn schouder." Haar zilveren parel oorbellen zijn een match met het zachtblauw van het mondkapje. Op en top in stijl om onderzocht te worden door de orthopeed. Ook hiervoor hoeft ze Wassenaar niet uit.

Trix ▶

Als je vader Wilhelm heet en je moeder Wilhelmina, natuurlijk heet jij dan Trix en draag je graag alle tinten oranje. "Ik heb last van mijn oor," zegt Trix. "Ik woon in Wassenaar en het is lekker makkelijk en dichtbij om voor onderzoek naar de KNO-arts in het Gezondheidscentrum te gaan."



Arie ▶

Arie komt verbaasd binnen. "Geen gele streep op de stoeprand?" Hij heeft twee keer gekeken. Maar het klopt echt. "Dat is toch ongelooflijk dat je in deze tijd gratis kan parkeren? En voor de deur. Ik kom uit Poeldijk met de auto. Ritje van niks naar Wassenaar en ik kon hier ook nog binnen drie dagen terecht voor een echo."



◀ Robina

Ze bruist van energie. Op haar hoofd dansen pompoenen. Een vat vol vrolijke verhalen. Laatst zat ze in de trein. Iedereen had slecht mobiel bereik. "Jullie mogen mijn oude Nokia wel lenen hoor," riep ze door de coupé. Pret-ogen van plezier. "Waarom ik hier ben? Ja, op je oude dag krijg je van alles" En weer klinkt haar lach door de wachtkamer.



◀ Patricia

Patricia is duidelijk. Ze komt uit Voorschoten. Het eerste wat ze zegt is: "De poli moet hier blijven." Staat genoteerd Patricia en sterkte bij je afspraak met de orthopeed.

Kit-ying ▶

Kit-ying is in ton sur ton. Het dragen van een mondkapje is ook op de poli in Wassenaar verplicht. Uiteraard dan wel in roze en met vlinders. Van de nood een deugd maken heet dat. Samen met haar zoon heeft ze een afspraak bij de orthopeed voor haar knie.



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 deze medewerkers.

Tekst:
Nadia Gopal, Michel Borst en
Linda Huisinga-Snijders

Foto's:
Linda Huisinga-Snijders

**Filiz Aydin,
Dialyseverpleegkundige**



**“Ik ben een
gelukkig mens
en verliefd op
mijn vak!”**

“Ruim 11 jaar werk ik nu op de Dialyse en ik ben nog geen dag met een rotgevoel naar mijn werk gegaan. Je zult mij vrijwel nooit horen klagen. Ik haal gewoon heel veel voldoening uit mijn werk. En dat wordt ook gezien. Zo heb ik recent de kans gekregen om mijn HBO-V te halen. Omdat dialyseren hoge verantwoordelijkheden met zich meebrengt, werken en denken we op HBO niveau. Ik zie het echt als is een stuk beloning en waardering en een verrijking voor mij als zorgprofessional.

Blijven ontwikkelen om de beste zorg te verlenen

Er wordt mij weleens gevraagd of ik hobby's heb. En dan ben ik altijd heel duidelijk: “Dat is mijn werk!” Veel mensen verklaren me voor gek. Maar ik verveel me nooit en ik ga popelend naar mijn werk. En ik zie het als een hobby om in mezelf als mens en als zorgprofessional te blijven investeren en mij te blijven ontwikkelen.

Als ik mij blijf ontwikkelen kan ik de beste zorg aan mijn patiënten verlenen. Daar sta ik iedere dag voor en daar kom ik mijn bed voor uit. En het mooie is dat mijn man en mijn kinderen het prachtig vinden wat ik doe. Zij steunen mij volledig in mijn carrière en de keuzes die ik daarin maak.”



**Martijn de Lange,
senior Oncologie en
Hematologie
Verpleegkundige**



"HMC heeft mij, als echte Hagenees, altijd al geboeid. Zo'n groot topklinisch ziekenhuis. Ik werk hier nu 11 jaar en ik ben bezig met mijn vierde opleiding in het ziekenhuis. Het is soms wel zoeken naar balans tussen mijn werk, opleidingstijd en privéleven. Maar gelukkig is mijn vriend ook oncologieverpleegkundige en ook bezig met een opleiding. Hierdoor hebben we het er samen over en studeren we vaak samen.

Langdurig contact met patiënten

Op de afdeling waar ik werk zien we alle fases van oncologische ziekten. De opleidingen die ik heb gevolgd zijn zeker nodig om op deze afdeling te kunnen werken. Soms zien we patiënten 10 jaar lang. Je bouwt in deze jaren wel een bepaalde band op. Dat is leuk, maar soms ook verdrietig. Gelukkig kan ik het goed loslaten als ik de deur uitloop van het ziekenhuis. Je leert ermee omgaan, dat moet ook wel. Soms raakt een casus mij, dan heb ik gelukkig collega's die me ondersteunen.



**"Dit ziekenhuis
voelt voor mij
nu als een
tweede thuis!"**

In deze regio zijn wij de grootste aanbieder van oncologische zorg. We hebben een enorm bereik aan patiënten; dat maakt de patiëntenpopulatie ook heel divers. Wij werken samen met een heel betrokken groep specialisten. Daarnaast werk ik in een heel gezellig en ambitieus team. Dat past bij mij, ik ben ook ambitieus en wil niet stoppen met leren zolang ik dat nog kan. Inmiddels voelt dit ziekenhuis voor mij als een tweede thuis!"



Tekst:
Nadia Gopal



**Anne Wil Vlietstra,
Verpleegkundige
Neurologie/Neurocare**



**“Je wordt in
ons vak
uitgedaagd
om goed te
communiceren
met de patiënt”**

“Op de middelbare school zag mijn techniekleraar mij worstelen met mijn studiekeuze. Hij zei “ik vind jou echt een persoon voor de zorg”. Na een meeloopstage van één dag dacht ik: dit is mijn roeping, ik word verpleegkundige! Ik ben mijn techniekleraar nog steeds dankbaar.

Als verpleegkundige heb ik op verschillende afdelingen van HMC gewerkt en nu bij Neurologie en Neurocare. Sommige werkzaamheden komen dagelijks terug, zoals controles, rapportages en wassen. Wat mijn dagen anders maakt, zijn de patiënten. Wij hebben te maken met patiënten die zelfstandig zijn, maar ook met totaal afhankelijke patiënten. Dat maakt het werk fysiek wel zwaar. Deze mensen hebben overal hulp bij nodig.

Anders kijken en denken

Je wordt in ons vak uitgedaagd om goed te communiceren met de patiënt, zodat je begrijpt wat iemand bedoelt. Dit doen we vaak via het ‘ABC-kaartje’ met pictogrammen. Als ik hiermee werk, denk ik vaak “aha, nu snap ik wat je bedoelt!”. We helpen patiënten ook met het gebruiken van hun ledematen, zodat ze kunnen bewegen, maar ook met lopen en eten. Ik word uitgedaagd om anders te kijken en te denken, zodat ik vooruitgang boek met de patiënt.

Soms hebben we jonge mensen op de afdeling liggen, dat maakt het emotioneel voor mij wat lastiger. Ik associeer het dan toch al snel met mijn eigen familie en vrienden. En je beseft dat niet alleen oude mensen ziek worden, maar ook jonge mensen nare dingen overkomen. Ik maak ook echt een vreugdesprongetje als ik zie dat een patiënt opknapt en zelf bewegingen kan maken.”

Meer weten over de het werk en de loopbaan van Filiz, Martijn en Anne Wil? Lees de volledige interviews op onze website www.werkenbijhmczorg.nl/testimonials

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!

Tekst:
Daniëlle van Caspel

Foto:
Daniëlla van Bergen



“Inspelen op emoties is een belangrijke taak van een verpleegkundige”

Daniëlle van Caspel werkt als verpleegkundige op de oncologie-afdeling van HMC Antoniushove. Ze blogt geregeld over het wel en wee in HMC. “Het ziekenhuis is een omgeving voor iedereen.”

Een ziekenhuis is een omgeving waar verschillende emoties plaatsvinden. Van “U heeft kanker” tot “Gefeliciteerd, het is een meisje!”

Een omgeving waar de wanhoop toeslaat, maar waar ook nieuw leven ontstaat. Een groot contrast dus: leven en dood liggen dicht naast elkaar.

Uiteenlopende situaties, verschillende patiënten, afdelingen en specialismen. Een ziekenhuis is een omgeving voor iedereen! In de regel is het alleen niet een omgeving waar men graag wilt zijn. Sterker nog, je hoopt er nooit te komen, maar je weet dat het in elk mensenleven onvermijdbaar is.

+ Aanpassen

Als verpleegkundige pas je je steeds weer aan. Op het ene moment ben je met de arts een slecht nieuws gesprek aan het voeren en op het andere moment krijgt een patiënt te horen dat hij of zij ‘schoon’ is. Als een patiënt lang op de afdeling ligt, en tegenslag na tegenslag krijgt, vinden

wij dit net zo rot. Zeker als we getuige zijn hoe hard patiënten soms moeten vechten. En dat het dan toch niet lukt om beter te worden.

Maar ook zijn we net zo blij als een patiënt goed opknapt en weer naar huis mag. Inspelen op emoties is een belangrijke taak van een verpleegkundige. We verplegen mensen met angsten, mensen die boos of agressief zijn, mensen met een psychiatrische stoornis, mensen met een delier, mensen die doof zijn, mensen met een taalbarrière, en krijgen ook te maken met de familie van de patiënt, in alle soorten en maten.

+ Gênante onderzoeken

Iedere manier van omgang is weer anders. De ene aanpak werkt wel en de andere weer niet. Puur omdat ieder mens anders is. En aangezien wij, de verpleegkundigen, ook mensen zijn, is het niet altijd makkelijk. Als je in een ziekenhuis ligt, wordt je gedwongen om uit je comfort zone te treden. Je ontmoet vreemde mensen, moet je te pas en te onpas je uitkleden of gênante onderzoeken ondergaan, iets wat je normaal nooit zou doen.

Toch doe je het, omdat je beter wil worden! Een patiënt zal zich nooit thuis voelen in een ziekenhuis, maar het streven ernaar is wel mooi. Dat ze zich thuis ‘genoeg’ voelen om zich te kunnen uiten, te zeggen wat hen bezig houdt. Dat ze zich thuis voelen bij ons, de verpleegkundigen. Want uiteindelijk geven niet de stenen van het gebouw een zieken(t)huisgevoel, maar de mensen die er werken!



“Een patiënt zal zich nooit thuis voelen in een ziekenhuis, maar het streven ernaar is wel mooi”

Verpleegkundige Martine zorgt met aandacht...

Verpleegkundige Martine controleert het zuurstof op de Covid-afdeling waar patiënten met corona in isolatie zijn. Martine legt haar hand op de arm van een patiënte. Vanuit het verzorgingshuis is ze met de ambulance net binnengebracht. Het ging niet meer. “Heeft u wat nodig? Het gaat echt beter. Gisteren kon u nog niet uit bed.” Met een paar woorden stelt Martine haar patiënten gerust.



Foto:
Daniëlla van Bergen



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 Antoniusshove 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

Help, een knobbeltje in mijn borst!

Snelle diagnose en (zo nodig) behandeling in het nieuwe HMC Borstcentrum

Tijdens het douchen voel je plotseling een knobbeltje in je borst. Bij het bevolkingsonderzoek naar borstkanker is een afwijking gevonden. Of je maakt je om een andere reden ongerust om je borst(en). Eén ding staat dan vast: je wil zo snel mogelijk weten wat er aan de hand is. In het Borstcentrum in HMC krijgen vrouwen (en mannen) snel een diagnose tegen huisartsentarief en indien nodig verdere behandeling van de medisch specialist.



**Oncoloog-chirurg
Marieke Straver**

**Radioloog
Onno
Henneman**

Er wordt een foto, een mammografie, gemaakt



“In de meeste gevallen is een knobbeltje goedaardig”

Radioloog Onno bekijkt de borst op de foto



Het is een maandagmiddag in april, 17.30 uur. De laatste patiënten lopen het ziekenhuis uit. Ook de werkdag van Marieke Straver en Onno Henneman zit er op. Althans, normaal gesproken. Vandaag geven de chirurg-oncoloog en radioloog een rondleiding HMC Antoniushove, om te vertellen over de nieuwe werkwijze van de mammapoli, die gepaard is gegaan met de introductie van een nieuwe naam. Het Borstcentrum.

Dit betekent overigens niet dat iedereen naar HMC Antoniushove in Leidschendam hoeft voor een borstonderzoek, benadrukt Marieke meteen. “We hebben er bewust voor gezorgd dat alle vrouwen voor hun eerste onderzoek(en) naar zowel HMC Westeinde als HMC Bronovo en HMC Antoniushove kunnen”, vertelt ze. “Het is prettig om voor zo’n eerste afspraak bij een ziekenhuis in jouw buurt terecht te kunnen; vrouwen die ongerust zijn moeten geen drempel voelen wat betreft afstand.”

+ Kennis in huis

Mochten vervolgebehandelingen nodig zijn, is het Borstcentrum in HMC Antoniushove wél de centrale plek: daar is alle kennis in huis. Voor de beste kankerzorg werkt het Borstcentrum samen met het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC). Het Borstcentrum is onderdeel van het Universitair Kanker Centrum Leiden | Den Haag (UKC).

+ Snelle uitslag

Wie ongerust is over haar borst(en), kan met een verwijzing meestal binnen één werkdag al

terecht in het Borstcentrum in HMC. “Wij zien deze vrouwen op de afdeling radiologie van één van onze drie locaties”, vertelt radioloog Onno. “Afhankelijk van de leeftijd en omstandigheden krijgt een vrouw een mammografie (röntgenonderzoek), een echografie of in sommige gevallen allebei.” Alle nodige onderzoeken gebeuren op één dag, zodat er snel duidelijkheid is. Onno vertelt dat het overgrote deel van de vrouwen snel kan worden gerustgesteld. “In de meeste gevallen is een knobbeltje goedaardig.”

Als specialisten iets afwijkends zien op de röntgenfoto’s, nemen ze wat cellen of een stukje weefsel af. De cellen kunnen meteen onder de microscoop worden bekeken door de patholoog. “Hier komen ook de radioloog en chirurg in beeld”, vertelt Onno. “De voorlopige uitslag van het cel onderzoek kunnen we dezelfde dag aan de patiënt vertellen. Dit gebeurt in het Borstcentrum door een verpleegkundig specialist of telefonisch.”

Tekst:
Malou Seijdel

Foto’s:
Esther Hessing

Wat is borstkanker?

Bij borstkanker is er sprake van een ongecontroleerde deling van cellen in het borstweefsel. Hierdoor ontstaat een kwaadaardig gezwel (tumor of carcinoom). Borstkanker is niet bij iedereen hetzelfde: er zijn verschillende soorten. Borstkanker komt vooral voor bij vrouwen, maar ook bij mannen komt het voor.



+ Behandeling

De definitieve uitslag volgt binnen een paar dagen omdat het weefsel onderzoek meer tijd nodig heeft. Marieke: "In ons laboratorium onderzoeken we het weefsel. Ons multidisciplinaire team met artsen van verschillende specialismen bespreekt alle uitslagen met elkaar, overlegt of er nog verder onderzoek nodig is én kijkt welke eventuele behandeling past bij onze patiënt."

Het multidisciplinaire team komt dagelijks bij elkaar in het Borstcentrum in HMC Antonius-hove. Betrokken specialismen in dit team zijn: chirurgie, interne geneeskunde, pathologie, radiologie, radiotherapie en plastische chirurgie. "Twee keer in de week sluiten ook deskundigen uit het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) aan, met wie we samenwerken. Met elkaar hebben we alle nodige medische kennis in huis", zegt Onno.

+ Persoonlijke zorg

Maar minstens zo belangrijk als de klinische, gespecialiseerde blik, is de persoonlijke aandacht voor patiënten. "De diagnose borstkanker krijgen is heftig", stelt Marieke. "Behalve dat er lichamelijk van alles met je gebeurt gedurende de behandelingen, doet het ook sociaal-emotioneel veel met vrouwen. Ik hoor geregeld terug dat patiënten zich hier geen nummertje voelen, maar méns. Een mooi compliment, want dat is precies waar wij hier met zijn allen ons uiterste best voor doen. Behalve deskundig, zijn de medewerkers in het Borstcentrum sociaal en betrokken. Ik denk

dat je dat in je moet hebben om dit werk goed te kunnen doen. Iedereen zet net dat stapje extra, van de doktersassistente op de polikliniek tot de voedingsassistente op de afdeling."

Het multidisciplinaire team komt dagelijks bij elkaar komt om samen te overleggen over de beste behandeling van vrouwen. "Hierdoor zijn we goed op elkaar ingespeeld en kunnen we snel schakelen. Het zijn onze patiënten: iedereen draagt zijn of haar steentje bij in de beste behandeling."

+ Samen beslissen

Behandeling op maat staat in het Borstcentrum centraal. Elke borsttumor is anders en iedere patiënt heeft andere wensen. Samen met de patiënt wordt gekozen voor een passende behandeling. Bovendien krijgen de patiënten één contactpersoon, die hen bijstaat tijdens de behandelperiode en bij wie zij terecht kunnen met alle vragen.

Het Borstcentrum in HMC Antonius-hove heeft alle expertise in huis om alle soorten borstkanker te behandelen. "We proberen bij zoveel mogelijk vrouwen hun borst te behouden", vertelt Marieke. "Maar soms is een tumor te groot en komen we niet uit onder een volledige borstverwijdering. We bieden deze vrouwen een reconstructie van de borst aan. Dit kan in ons centrum zowel met siliconenprothese als met lichaamseigen weefsel (meestal van de buik). Er wordt dan samen met een plastisch chirurg geopereerd."



"Ik hoor geregeld terug dat patiënten zich hier geen nummertje voelen, maar méns"



Patholoog bekijkt weefsel

+ Eén dag

Voor patiënten die met het bevolkingsonderzoek eruit worden gepikt met een kleine borsttumor heeft het Borstcentrum een unieke behandeling in Nederland. De gehele behandeling wordt gedaan op één dag. Tijdens de operatie wordt de borst gelijk bestraald door middel van intra-operatieve radiotherapie. Groot voordeel van deze behandeling is, zegt Marieke, dat patiënten zich maar heel kort 'kankerpatiënt' hoeven te voelen en weer snel het 'normale' leven op kunnen pakken.

+ Nacontrole en nazorg

Na een behandeling houdt de zorg niet op. Vaak volgen geregeld controles. Het doel van nacontrole is het vroeg opsporen van kanker in het borstgebied. Dit gebeurt door beeldvormend onderzoek en/of lichamelijk onderzoek. "Bij nazorg bespreken wij de lichamelijke gevolgen van de behandelingen en hoe vrouwen daarmee om kunnen gaan", vertelt oncoloog-chirurg Marieke. "Ook kunnen patiënten hulp krijgen bij het verwerken van de emotionele gevolgen. Om te monitoren hoe het met onze patiënten gaat gebruiken we internationale vragenlijsten. Deze vragenlijsten geven ons, maar ook de patiënt, inzicht over het beloop van hun klachten."



Oncoloog-chirurg
Marieke Straver en
haar team opereren
de borsttumor

+ Van mammapoli naar Borstcentrum

De juiste zorg op de juiste plek. Dat is het uitgangspunt geweest om de poort naar zorg voor borstafwijkingen te herstructureren. Voorheen kwamen vrouwen met een verdacht knobbeltje of afwijkend bevolkingsonderzoek terecht op mammapoli in HMC Antoniushove. In de nieuwe structuur, sinds 1 januari van dit jaar, komen vrouwen met borstproblemen eerst voor een echo of mammogram naar één van de drie HMC-locaties. Dicht bij huis en tegen huisartsentarief. Bij goedaardige afwijkingen in de borst wordt de patiënt direct geïnformeerd en kan zij (of hij) terug naar huis. Bij twijfel of een tumor in de borst wordt de patiënt gelijk opvangen door een van de verpleegkundig specialisten van het Borstcentrum en wordt de behandeling overgenomen door onze medisch specialisten. Door de nieuwe werkwijze zijn de toegangstijden verkort.

Tekst:
Gaby Ammerlaan

Foto's:
Esther Hessing



**"De diagnose
borstkanker
is een
enorme
schok"**



“Verlies ik mijn borst?” is een van de eerste vragen die Suzanne stelt

“Ik kan niet genoeg benadrukken hoe goed ik ben behandeld bij HMC”, vertelt Suzanne Wainwright. Tijdens een reguliere screening bij het bevolkingsonderzoek borstkanker wordt een knobbeltje in haar linkerborst ontdekt. In hoog tempo ondergaat ze een reeks onderzoeken en een operatie in het Borstcentrum van HMC. Nog steeds een beetje overweldigd vertelt ze hoe ze de afgelopen periode heeft beleefd.

“We zijn hier elf jaar geleden komen wonen, vanwege het werk van mijn man. Onze drie kinderen waren toen tieners; ze studeren of werken nu allemaal in het Verenigd Koninkrijk. Wij vonden het hier zo leuk dat we besloten te blijven.” Suzanne werkt op de British School als assistent van de directeur. Op 12 november 2020 gaat ze naar een routinematige screening voor het bevolkingsonderzoek borstkanker. “Ik herinner me de datum, omdat het onze trouwdag was. Enkele weken later, werd ik gebeld door de huisarts die me vertelde dat ze iets verdachts in mijn linkerborst hadden gevonden.”

+ “Ik dacht niet dat er iets mis was”

Binnen een paar dagen kan Suzanne terecht bij het Borstcentrum voor verdere onderzoeken. “Ik was een beetje naïef en dacht niet dat er iets mis was. Ik kwam om 8.30 uur binnen en was van plan om daarna door naar mijn werk te gaan. Alsof het routine was. Ik heb er ook niet aan gedacht iemand mee te nemen naar de afspraak. Iedereen was zo aardig, en we kletsten gezellig, terwijl ik een nieuw mammogram moest laten maken en een echo.”

Suzanne wordt verteld dat er inderdaad iets is te zien en dat er een biopsie nodig is voor verder onderzoek. Dit wordt direct geregeld. Na de biopsie hoort Suzanne dat er een kleine kwaadaardige knobbel van 1,2 cm is ontdekt. Het is nog niet duidelijk welk type kanker het is. Daarvoor moet zij een MRI ondergaan en wachten op de resultaten van de biopsie.

Het gaat allemaal zo snel dat het nieuws nog niet direct tot haar doordringt, vertelt Suzanne. “De diagnose borstkanker is een enorme schok, en ik wist nog niet hoe ernstig het was.”

+ Professioneel, duidelijk en vriendelijk

“Gelukkig kon ik binnen een paar dagen de MRI ondergaan, maar als patiënt die aan claustrofobie lijdt, is een MRI spannend. De medewerker toonde begrip, bleef bij me en stelde me gerust. Ze was zo aardig en zorgzaam.” Na afloop van alle onderzoeken heeft Suzanne een afspraak met de verpleegkundig specialist, Martine Twigt. Zij is degene die haar op de hoogte brengt van

het type kanker en die de verdere afspraken met dr. Straver (oncologisch chirurg) en dr. Liskamp (radiotherapeut) en de operatie inplant.

“Verlies ik mijn borst?” is een van de eerste vragen die Suzanne stelt aan de artsen. “Ze vertelden me dat het een traag groeiende vorm van kanker was. Ze waren allebei professioneel, duidelijk en vriendelijk. Ik had het gevoel dat ze het beste met mij voor hadden. Ze zouden er alles aan doen om mijn borst te sparen en een zo klein mogelijk litteken achter te laten. Ook leken ze te beseften dat de diagnose borstkanker, ook al is het stadium I voor mij en dus misschien niet zo ernstig als voor anderen, een enorme ervaring is. Al die tijd hielden ze ook niks achter. Ik kreeg het mammogram te zien en de foto's van alle andere onderzoeken. Ik wist wat ik kon verwachten en had het volste vertrouwen in hun beste zorg voor mij. Martine Twigt was een andere belangrijke factor, aangezien zij degene was die ik altijd mocht bellen met vragen. Zij vertelde me ook dat ik vóór kerstmis kon worden geopereerd.”

+ Buitengewoon snel

Daags voor kerst en binnen een maand na de eerste onderzoeken wordt Suzanne geopereerd. “Gelukkig waren mijn kinderen hier in die periode.” Vanwege het type borstkanker kan ze ook intra-operatieve bestraling krijgen, waardoor haar bestraling achteraf wordt bespaard. Ze heeft ook geen chemotherapie nodig. Na de operatie is Suzanne moe en moet ze voorzichtig zijn met tillen. Na drie weken voelt ze zich echter oké genoeg om weer aan het werk te gaan.

“Soms kan ik niet geloven dat dit me echt is overkomen in zo'n korte tijd. Ik ben nog steeds een beetje onzeker. Gelukkig krijg ik nog regelmatig een controle. Ik zal mijn lichaam niet meer zo vertrouwen als voorheen, maar over het algemeen ben ik dankbaar voor hoe het allemaal is verlopen. De snelheid waarmee ik werd gezien en onderzocht, hoe de operatie is verlopen, heel zorgvuldig en zorgzaam allemaal. Ik vind dit echt buitengewoon, vooral in deze tijd van het coronavirus.”

Jantine de Bruijn is verpleegkundig specialist longziekten. "Ik ben blij dat HMC rookvrij is geworden", vertelt ze. "De gezondheid van patiënten en medewerkers in ons ziekenhuis is belangrijk. Iedereen weet dat roken slecht is: je kunt er allerlei ziektes van krijgen, zoals hart- en vaatziekten, COPD en verschillende soorten kanker." Om bij te dragen aan de gezondheid van patiënten, bezoekers en medewerkers is HMC sinds begin dit jaar volledig rookvrij. Dus ook de buiten-terreinen van onze ziekenhuislocaties. Jantine benadrukt het belang van stoppen met roken, maar voegt er ook meteen aan toe dat dat voor veel mensen heel moeilijk is. "Veel mensen weten heus dat roken ongezond is", vertelt ze. "Maar roken is ook een verslaving. Daar stap je vaak niet zomaar van af."

Wat kan helpen wanneer je wil stoppen met roken? We vroegen het aan Jantine.

Ze geeft 6 tips:

Stoppen met roken. Hoe doe je dat?

Verpleegkundig specialist Jantine geeft tips

Wist je dat jaarlijks 20.000 mensen overlijden aan de gevolgen van roken? Daar moet iets aan veranderen. Verpleegkundig specialist Jantine benadrukt het belang van stoppen met roken. "Maar het is ook moeilijk. Roken is een verslaving, daar stap je niet zomaar vanaf."

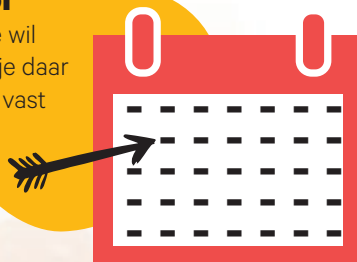
Zes tips voor wie graag wil stoppen.



tip 1

Bereid je goed voor

"Plan een datum waarop je wil stoppen met roken, zodat je daar naartoe kunt leven en aan vast kunt houden."



Weg met die sigaret

"Zorg ervoor dat je geen sigaretten meer in huis hebt. Doe ook asbakken en andere dingen die je doen denken aan roken, de deur uit."



tip 3

Licht je omgeving in

"Misschien is er wel iemand in jouw omgeving die ook wil stoppen met roken. Je kunt elkaar dan steunen: dat kan heel prettig zijn."



tip 2



tip 4

Schakel hulp in

"Je kunt altijd hulp vragen aan professionals, zoals de huisarts of een praktijkondersteuner. Gebleken is dat wanneer mensen hulp vragen bij stoppen met roken, de kans van slagen groter is."



+ Tips voor websites en apps

www.ikstopnu.nl
www.destopsite.nl
www.rokeninfo.nl

Zoek afleiding

"Mensen die stoppen met roken, hebben vaak nog meerdere momenten op de dag trek in een sigaret. Het is handig om dan even iets anders te gaan doen. Bijvoorbeeld: een muziekje opzetten, een glas water drinken of een stukje lopen. Zo kun je je gedachten verzetten."



tip 5

"Als 'stopper' kun je ook het boek 'Nederland stopt met roken' aanschaffen", vertelt verpleegkundig specialist Jantine. "Het boek is geschreven door twee longartsen die zelf fanatiek hebben gerookt, er staat een heel stoppen-met-roken-plan in én bekende Nederlanders geven tips."



+ Wist je dat?

- Je hartslag en bloeddruk meteen normaliseren als je stopt met roken
- Je smaak en reuk toenemen zodra je stopt met roken
- Het risico op longkanker halveert
- Een rokershoestje al snel verdwijnt
- Je algehele conditie erop vooruit gaat als je stopt met roken



Gebruik hulpmiddelen

"Hulpmiddelen kunnen helpen om het stoppen met roken makkelijker te maken. Bijvoorbeeld nicotine vervangende middelen of medicatie. Overleg met je huisarts wat het beste bij je past."



tip 6



Saffier

Oog voor wat telt

Weer terug naar huis na revalidatie bij Saffier

Revalideren na verblijf in het ziekenhuis, waarbij uw 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

Patiënten revalideren

De meeste mensen herstellen na Covid-19. Maar een aantal houdt langdurig klachten. Onze redacteur Daphne liep een ochtend mee op de polikliniek fysiotherapie van HMC. Een groep ex-coronapatiënten volgt daar elke week een revalidatieprogramma. Bij de eerste intake is het voor veel van hen confronterend om te ervaren hoeveel ze fysiek en mentaal hebben ingeleverd.



Nynke



“Door dikke onverklaarbare pech werd ik maar niet beter”

Tekst:
Daphne van den Berg

Foto's:
Esther Hensing

na corona in HMC

Fysiotherapeut Dennis:

**“Emoties komen los,
wij zitten als fysiotherapeut
soms met één bil op de stoel
van de psycholoog”**



Het is iets na negen uur in de ochtend. In de oefenzaal trainen drie jonge stoere vrouwen op diverse fitnessapparaten. Niet het stereotype beeld van oudere mensen die corona krijgen. Toch hebben deze vrouwen corona gehad.

+ “Kom ik wel weer op mijn oude niveau?”

Margriet, Nynke en Rianne volgen het Covid-long-revalidatietraject in HMC. Alle drie hebben ze dezelfde voorgeschiedenis. Ze waren gezond en fit. Volop in het leven. Gezin, drukke baan of eigen bedrijf. Tijdens de eerste coronagolf werden ze ziek en maanden later zijn ze nog steeds extreem vermoeid, benauwd en kunnen ze zich minder goed concentreren. Ze worstelen met de vraag: “kom ik wel weer op mijn oude niveau”?

Nynke

+ Dikke onverklaarbare pech

Nynke kreeg in maart vorig jaar corona. Ze was niet erg ziek maar haar klachten bleven. Bizarre vermoeidheid, kortademig en ook neurologische klachten zoals concentratieproblemen en continu druk en pijn in het hoofd.

Haar huisarts schrok en stuurde Nynke direct met de ambulance door naar de afdeling cardiologie in het ziekenhuis. Ze dachten aan een vaatvernauwing, maar dezelfde avond is ze weer thuis, alle tests waren in orde. Nynke scoorde zelfs heel goed op de fietstest.

“Ik sport al heel mijn leven, beachvolleybal, mijn basisconditie is op orde.” Toch moest ik van de fietstest een week bijkomen. “Op en af is het, na elke inspanning ben ik letterlijk ziek.”

Nynke werd doorgestuurd naar de longarts in HMC. “Dit komt door corona” zei de longarts, “hier twijfel ik niet aan, je moet gaan revalideren.”



**“Op en af is het,
na elke
inspanning
ben ik
letterlijk ziek”**



Margriet

+ “Confronterend, in tranen was ik”

Margriet is in de eerste coronagolf lang in quarantaine geweest. Door de immuunstoffen in haar bloed wist ze dat ze corona heeft gehad. Margriet terwijl ze krachttraining doet: “Je weet niet meer waar je grens ligt. Maar als ik er door

heen ga, heb ik de volgende dag een terugval. De eerste keer dat ik hier een oefening deed, vroeg de fysiotherapeut hoe ik mij voelde. “Dat was zo’n wake up call. Confronterend, in tranen was ik.”

Margriet



Fysiotherapeut
Dennis
en Margriet

+ Post-Covid-19 syndroom

Roos van der Heijde is longarts in HMC. “Er is een groep patiënten die Covid-19 heeft gehad, niet in het ziekenhuis is opgenomen en toch langdurig klachten houdt. In Nederland noemen wij dit het post-Covid-19 syndroom en kan tot maanden na een Covid-infectie optreden. We hebben aanwijzingen dat deze patiënten baat hebben bij een revalidatietraject in groepsverband waarbij naast de fysiotherapeuten ook een diëtist en psycholoog betrokken is.”

Het samen trainen met lotgenoten heeft effect. Herkenning. Van der Heijde: “De buitenwereld ziet niets aan deze ex-corona patiënten maar ondertussen voelen ze zich echt niet goed en zijn het vertrouwen in hun lichaam volledig kwijt.”

Roos van der Heijde, longarts



Annelies, fysiotherapeut



Ook Annelies, fysiotherapeut in HMC, ziet het in haar Covid-revalidatiegroep. De emotionele onzekerheid en angst voor bewegen in de thuissituatie. Normaal voeren wij het tempo op maar je mag deze groep absoluut niet overbelasten. Al bij het begin van de corona pandemie heeft onze beroepsvereniging voor fysiotherapeuten richtlijnen opgesteld voor het behandelen van patiënten met Covid-19. Deze richtlijnen volgen wij en samen met een longverpleegkundige, diëtist en psycholoog geven we ze het vertrouwen terug om te bewegen.

Rianne



Rianne

+ “Weer gezond worden is een fulltime job”

Ook Rianne kreeg te horen dat ze corona heeft gehad nadat ze een maand flink ziek is geweest. “Ja, hoe voelt dat. Welcome to the club.” Het gaat na lange tijd weer beter met Rianne. “Weer gezond worden is een fulltime job, ik ben aan het opbouwen. Het grootste probleem is mentaal, ik kan me niet goed meer concentreren. Wil dolgraag weer volledig aan de slag als IT-manager.”

Deze pandemie is voor iedereen nieuw. Er is nog niet veel bekend over wat corona op lange termijn doet met deze groep patiënten. Door het speciaal opgezette Covid- longrevalidatietraject ziet fysiotherapeut Annelies bij de meeste van haar patiënten de patiënt specifieke klachten gelukkig naar beneden gaan.

Nynke: “ik heb mijn balans gevonden en snap beter waar mijn grens ligt. Ik ben nu mijn eigen verandercoach en weer voor 100% aan het werk.”

+ Covid-longrevalidatiegroep bij HMC

Deze revalidatiegroep is voor mensen die Corona hebben gehad en nog kampen met hieraan gerelateerde klachten.

Patiënten worden door de longarts doorverwezen en komen in een multidisciplinair longrevalidatietraject terecht. Hierin zit naast de longarts ook de longverpleegkundige, psycholoog, diëtist en fysiotherapeut. Na een intake bij de fysiotherapeut wordt doorgaans gestart met een 8 weken durend trainingsprogramma. Er volgt 2x per week een uur training in groepen van maximaal 8 personen onder begeleiding van de fysiotherapeut.

HMC werkt volgens de hiervoor recent opgestelde richtlijn van het KNGF in combinatie met jarenlange ervaring in de longrevalidatie.

Patiënten die meedoen aan dit revalidatietraject ervaren, naast de steun die ze onderling hebben, over het algemeen een toename in conditie en merken dat het beter lukt hun leven weer op te pakken.



Deze specialisten worden na hun werkdag thuis kwispelend verwelkomd

+ Stefanie Lequin-van Duijn (anesthesioloog) met Annabel en Bronte

“Vroeger wilde ik dierenarts worden, maar uiteindelijk ben ik geneeskunde gaan studeren en werd ik ‘mensendokter’. Daar heb ik geen moment spijt van gehad! Toch heb ik nog altijd graag dieren om mij heen, en dus is het een behoorlijke beestenboel bij ons thuis op het platteland in het dorpje Woerdense Verlaat. We hebben twee eendenkuikens opgevoed, er lopen zes katten rond en kippen. En dan zijn er Annabel en Bronte, onze Pyrenese berghonden. Je kent het ras misschien van de film Belle en Sebastian. In Amerika worden ze polar bear dogs genoemd vanwege de gelijkenissen met de ijsbeer. Ze worden overal ter wereld ingezet als bescherming van bijvoorbeeld schapen tegen wolven en beren en op een eiland voor de kust van Australië worden ze zelfs gebruikt om een groep dwerg-pinguïns tegen dingo’s (wilde honden) te beschermen. Annabel en Bronte zijn onvoorstelbaar lief en loyaal. Ze hebben ook vrijheid nodig: die hebben ze op ons erfgoed. En we maken natuurlijk veel lange wandelingen, onder meer rond de Nieuwkoopse Plassen. Ik zou me geen leven zonder Annabel en Bronte voor kunnen stellen!”



+ Ron Dekens (psychiater) met Dirk

“Ik vind het nog altijd heel bijzonder hoe gesteld je kan zijn op een dier. Hoeveel ik om mijn Dirkje geef. Hij is al meer dan 12 jaar bij mij en heeft ook veel met mij gereisd, door Europa, door de Cariben. Altijd is hij er bij. Ik noem Dirk ook wel mijn harige zoon. Het is uitermate vreemd als hij er niet is als ik thuis kom. In moeilijke periodes heb ik veel aan hem gehad; na een ongeluk kon ik alleen maar een beetje op de bank liggen herstellen en hij was er gewoon. Ik deed dat ook voor hem: toen hij langzaam al zijn bloed verloor door een lekkende darmtumor, is hij geopereerd en genezen en daardoor weer zeer alive and kicking. Tijdens de eerste covid-golf kon ik alleen maar werken en eten en slapen - heel veel slapen - en kwam Dirk altijd trouw kijken of de baas nog een eindje wilde lopen of dat er nog een aai in zat. Ik houd van mijn hond. In juli gaan we een nieuw avontuur aan en verhuizen we naar Italië, waar we in de bergen gaan wonen. Een droom die uitkomt.”

Na een lange dag achter de operatietafel of in de spreekkamer worden Ron, Antoinette, Claudine en Stefanie thuis kwispelend verwelkomd door hun viervoeters. “Ik noem Dirk ook wel mijn harige zoon.”

Tekst:
Malou Seijdel

Foto's:
Daniella van Bergen

+ Antoinette Verbeek-de Kanter (radiotherapeut-oncoloog) met Jip

“Jip, een kruising tussen een Friese stabij en een golden retriever, kwam ruim drie jaar geleden als pup bij ons. Ik stond toen op de lijst voor een levertransplantatie maar het zou nog wel lang kunnen duren voordat ik aan de beurt was. Jip moest voor enige afleiding én beweging zorgen. De kinderen stonden natuurlijk te springen toen het hondje bij ons kwam! Maar het verliep aanvankelijk allemaal iets anders, omdat Jip na enkele weken ziek werd. Ze at niet, moest steeds overgeven en had diarree. Ze bleek invaginatie te hebben; in elkaar gedraaide darmen. Jip moest twee keer geopereerd worden. Gelukkig herstelde ze goed en was zij met al haar grappen en grollen alsnog een heerlijke afleiding. In de tijd dat ik in het ziekenhuis lag na transplantatie was de hond voor mijn kinderen een grote steun, vooral omdat zij altijd heel blij stond te kwispelen als ze thuis kwamen. Nog altijd is Jip heel blij als wij thuis komen. En wij zijn heel blij als zij ons verwelkomt!”



+ Claudine Nogarede (verpleegkundig specialist Neurochirurgie) met Luna

“Raggio di Luna. Zo heet mijn hond Luna voluit. Het is een Volpino Italiano - voor de Italië-liefhebbers onder ons betekent dit ‘Italiaans vosje’. Raggio di Luna is vrij vertaald straaltje van de maan. Na anderhalf jaar wachten op een nestje met een teefje ben ik haar zelf gaan ophalen uit Italië. Luna is een hondje vol pit en levendigheid waar ik vele kilometers mee kan lopen. Ze is nu zeven jaar in Nederland en helemaal ingeburgerd, al reageert ze nog steeds op Italiaanse woordjes en zinnnetjes. We wandelen samen heel wat af. Als ik na mijn werk in HMC thuis kom, is ze heel blij en soms zo blij dat ze lacht. Luna gaat overal mee naar toe, op de fiets, op vakantie, naar vrienden en familie. Kortom ze is niet mijn straaltje van de maan, maar mijn zonnestraaltje.”

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 Hessing
Linda Huisinga-Snijders
Michel Groen

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
7000 exemplaren

ISSN: 2666-3430
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





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”



Kwaliteit

Respect

Vertrouwen

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






Specialistische zorg aan huis



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



CBG
Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport



Zorgkaart
Nederland
www.zorgkaartnederland.nl





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



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

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

 ZORG OP MAAT

 ALTIJD HETZELFDE GEZICHT

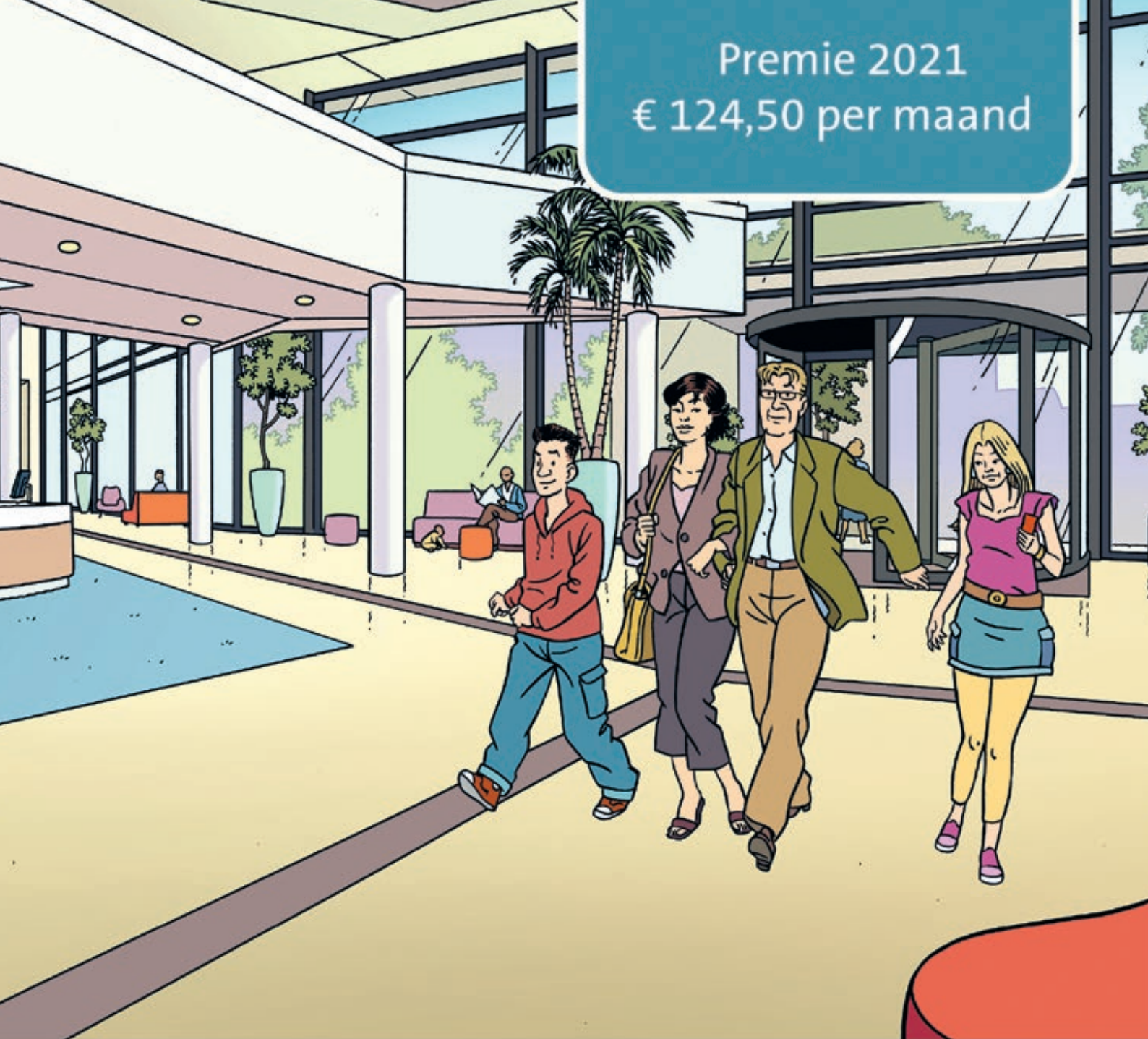
 RESPECT EN AANDACHT

 IN DE BUURT

 HOOG GEKwalificeerd

Happ Nurse
beter.

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