

H+MOC *zij*

zorg met liefde en lef

**Neem
dit magazine
mee naar
huis!**

**CliniClowns
op bezoek
in HMC**



**Toon heeft Parkinson
"Geen controle
over mijn lichaam hebben,
maakte mij in het
begin woedend"**

**Zo ziet het
nieuwe Moeder-
en Kindcentrum
eruit**



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.



ZORG OP MAAT



ALTJD HETZELFDE GEZICHT



RESPECT EN AANDACHT



IN DE BUURT



HOOG GEKWALIFICEERD

WIJLTEAMS 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.

Van Dinter Den Haag BV is gespecialiseerd in orthopedische hulpmiddelen:

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

Uw klacht is
onze
zorg!



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



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...

Toon heeft de ziekte van Parkinson.



10

liefde & lef

Met liefde en lef krijg je veel voor elkaar. Zo schreef Ilse een boek over de periode waarin zij borstkanker doormaakte: Mijn Verborgene Kracht. En gynaecoloog Maddy Smeets ontving een prijs voor haar werk voor vrouwen met endometriose.

zichtbaar

Patiënten bij de ingang van HMC Anoniushove.

13

werken bij...

Marlies en Wilco maakten de overstap naar de zorg.



14

16

bloedafname bij kinderen

CliniClowns op bezoek bij bloedafname kinderen.



18

hoe was je dag?

We vroegen het aan hoofd-hals oncoloog Michaël Frank.

23

column

Samen beslissen in de garage én in de spreekkamer.

tips voor sporters

Sportartsen Robert en Peter geven tips.

29



30

recept

Gezond eten om te herstellen.



Bevallen in bad, samen beslissen en privésuites voor het gezin



Pagina 24 HMC Sara de Bronovo Moeder- en Kindcentrum is open!

Een kijkje in het gloednieuwe gebouw.

Toon heeft de ziekte van Parkinson

**‘Je verzint het niet,
maar golfen gaat
beter dan ooit’**

Tekst:
Daphne van den Berg

Foto's:
Esther Hessing





Terug naar 2006. Tik, tik, tik, als een tandwiel bewoog de pols van Toon Griffioen (63).

Het bewegen van zijn hand ging niet meer zo vloeiend als voorheen.

Voor Toon het eerste signaal dat er iets niet goed was. Na een aantal onderzoeken in HMC Bronovo hoort hij de diagnose. Het blijkt de ziekte van Parkinson te zijn.

“Geen controle over mijn lichaam maakte mij in het begin woedend”

We zijn thuis in Den Haag bij Toon Griffioen. Hij zit op de bank, praat snel en vol humor. Met tussenpozen tikt hij met zijn voet op het parket. Zijn handen bewegen energiek om woorden kracht bij te zetten.

“Je moet niet denken: hé, hij trilt en beeft niet,” zegt Toon. “Mijn belangrijkste zichtbare klacht is nu traagheid.”

“Ik kan mijn benen niet even snel over elkaar doen.” Toon pakt zijn broekspijp, trekt eraan en zit weer prettig op de

bank. “Hop, weer één van mijn vele trucs. Waar ik ook last van heb is ‘bevriezen’. Van het ene op het andere moment lijk ik vastgelijmd aan de vloer. Mijn “Prins Claus-moment” noem ik dat.”

“Punt is, mijn hoofd draait wel op 150 procent. Zit ik achter de laptop, bezig met een ingewikkelde klus voor mijn eigen bedrijf, op het moment dat ik de oplossing heb, ‘bevries’ ik. Dan kan ik niets meer doen, al had ik het af willen maken. Dan ga ik op de bank zitten, tv aan en ontspan. Voordeel van eigen baas zijn, maar ik baal wel.”



“Van het ene op het andere moment lijk ik vastgelijmd aan de vloer”

“Ik ben al jaren onder behandeling bij HMC”

De ziekte van Parkinson is een ziekte waarbij je hersenen je bewegingen steeds minder goed aansturen. De oorzaak is een tekort aan dopamine, een belangrijk stofje dat ervoor zorgt dat je hersenen goed werken. Bekende klachten waaraan je patiënten met Parkinson herkent, zijn trillen (tremor) maar ook traagheid en stijfheid.

Parkinson is een chronische ziekte. Er zijn geen medicijnen die deze ziekte kunnen genezen. Toon is daarom al jarenlang onder behandeling bij het Parkinsonsteam in HMC Bronovo en krijgt medicijnen om zijn klachten te verminderen.

Toon: “Geen controle over mijn lichaam en wat anderen van je vinden, maakte mij in het begin woedend. Nu niet meer. Als ik in een restaurant zit met een vriendin dan vraagt de ober soms “wil hij ook koffie?” of ze gaan harder praten, “Hij wil ook koffie” roep ik dan.

“Twee keer in de week sla ik drie emmers leeg op de golfbaan”

“Ik heb goede en slechte dagen,” vertelt Toon. “Deze week had ik een slechte start. Om 06.00 uur was ik wakker maar ik moet dan geduld hebben en mezelf mentaal voorbereiden. Eerst beweging in mijn benen zien te krijgen en dan proberen om uit bed te komen. Pas om 09.30 uur was ik aangekleed.”





Toon: “Ik loop soms met hele kleine passen, maar leg ik mijn doel verder weg dan schiet ik vooruit. Praat iemand tegen mij terwijl ik loop, dan raak ik uit cadans en sta op slot.”

“Drie drijfveren houden mij op de been”

“Van huis uit ben ik een vrolijk mens, toch als ik zo “bevries” komt Parkinson wel binnen. Ik heb drie drijfveren, waarvan nummer één ontkenning is”, zegt Toon met een lach. “Dan denk je het tegen te houden. Maar dat is natuurlijk niet zo. Twee: mijn imago. Ik ga er niet bijzitten als een oud versleten mannetje. En tot slot: ik heb een eigen bedrijf. Ik kan en wil niet stoppen met werken.”



“Je verzint het niet, maar golfen gaat beter dan ooit. Twee keer in de week sla ik drie emmers leeg op de golfbaan. Ping, ping, ping, achter elkaar door en maar tien mis. Mijn trainer noemt mij de mitrailleur van Den Haag. Op zo’n moment heb ik mijn cadans.”

De bewegingsautomatismen in het brein worden door Parkinson beschadigd. Daarom moeten patiënten hun aandacht heel specifiek verplaatsen naar een andere manier van bewegen. Dan lukt het vaak wel.



“Ik accepteer mijn Parkinson en probeer er zo goed mogelijk mee om te gaan”

“Ik accepteer mijn Parkinson en probeer er zo goed mogelijk mee om te gaan. Iedereen die mij kent weet dat ik vijf minuten van tevoren kan afbellen. Is dat vervelend? Ja, maar ik ga niet veranderen op dat punt. Ik ben milder voor mezelf geworden.”

Eerste afspraak voor Deep Brain Stimulation operatie

“Op een gegeven moment maak je de balans op. Ik ga nu wel harder achteruit dan vroeger. Na bijna 15 jaar medicijnen heb ik met Petra van de Poppe, mijn Parkinson-verpleegkundige, alle andere vormen van behandeling besproken. Ik kies voor de Deep Brain Stimulation operatie (DBS). Die past het best bij mijn manier van leven.”

DBS oftewel diepe hersenkernstimulatie is een behandel-methode waarbij elektroden in de hersenen worden geplaatst waardoor de klachten van Parkinson afnemen en veel minder medicijnen nodig zijn.

“Deze heftige operatie heb ik steeds uitgesteld, ik wilde er niet aan. Maar mijn medicatie wordt alleen maar zwaarder. Vroeger een pilletje per dag, toen twee en nu zes, met ook bijwerkingen.”

“Met de operatie hoop ik winst te halen. Parkinson went niet. Je hebt hoogte- en dieptepunten. Als ik mij goed voel sta ik thuis met drie pannen tegelijk te kokkerellen, de andere dag vraag ik of iemand voor mij de aardappels wil schillen.”

“Mijn angst voor de operatie laat ik los, de eerste afspraak voor het DBS-traject staat in mijn agenda.”



Petra van de Poppe, Parkinson verpleegkundige

“Ik breng patiënten in contact met elkaar”

“Toon Griffioen is sinds zijn diagnose in 2006 bij ons onder behandeling. Voor Toon werkt zijn huidige medicatie voor de ziekte van Parkinson niet meer voldoende”, legt Petra van de Poppe uit. “Op een gegeven moment zit je aan de top met de hoeveelheid medicijnen die je kan geven om de klachten te verminderen. Samen hebben we andere vormen van medicatie besproken, zoals een pompje met een onderhuids naaldje of een slangetje (sonde) in de dunne darm waardoor continu een anti-parkinson-medicijn wordt toegediend.”

Toon zag deze twee behandelvormen niet zitten en koos voor de derde optie: de Deep Brain Stimulation operatie (DBS). Petra: “Toon heeft een relatief mild verloop van Parkinson, anders was hij veel eerder aan deze operatie begonnen. Er zijn patiënten die al na vier jaar kiezen voor zo’n operatie.”

“Ik laat patiënten altijd de keus en geef ze informatie mee over alle drie de behandelingen om rustig thuis door te nemen. Terug op de polikliniek hebben ze duizend en een vragen, vooral over de DBS-operatie. Ik breng ze dan in contact met patiënten die deze operatie eerder hebben ondergaan.”

“Je kunt het verloop van Parkinson niet voorspellen”

Petra ziet het aantal patiënten met Parkinson toenemen. “Ik zie twee tot drie nieuwe patiënten per week in HMC Bronovo. Hoe dat komt? Dat is moeilijk te verklaren. Er is net een boek uit van professor Bas Bloem met de titel: De Parkinson Pandemie. Ik denk ook dat de diagnose Parkinson vroeger minder vaak werd gesteld. Trillen hoorde gewoon bij ouder worden.”

“Ik ben betrokken bij mijn patiënten. Wanneer ze voor het eerst de diagnose horen, is dat vaak een grote schok. “Moet ik mijn huis met trappen verkopen?” “Zit ik over twee jaar in een rolstoel?” Je kunt het verloop van Parkinson niet voorspellen. Patiënten kunnen mij altijd bellen en mailen voor vragen. Het is mooi om te zien hoe ze na het verwerken van de diagnose hun leven weer weten op te pakken.”



Parkinsonsteam HMC



De afdeling Neurologie van HMC Bronovo, heeft een multidisciplinair behandelteam voor de ziekte van Parkinson. Het Parkinsonsteam bestaat uit de neurologen Nienke van Dijk, Marjolein Lucas, Jaron van de Wardt, Parkinson-verpleegkundigen Petra van de Poppe en Simon Vis. Patiënten kunnen ook rekenen op psychosociale ondersteuning. Binnen het team wordt nauw samengewerkt met een psychiater en revalidatiearts, specifiek voor Parkinson.

Kenmerkend voor het team is de laagdrempeligheid en persoonlijke benadering. De artsen begeleiden de patiënt onder andere met medicatie die gericht is op het verminderen van de motorische symptomen. Patiënten die kiezen voor DBS-operatie worden in samenwerking met het LUMC geopereerd in het Hagaziekenhuis. Ook na deze operatie blijven de patiënten onder behandeling bij HMC Bronovo.



Hoe gaat het nu met.... Minke en Noud

In het vorige nummer van de JIJ vertelde Minke van Velzen haar verhaal. Minke was na een spoed-keizersnede in HMC bevallen van zoontje Noud. Hoe gaat het nu met ze?

"Het gaat heel goed!

Noud is bijna acht maanden en na de eerste maanden veel huilen, lacht hij nu alleen maar. Hij is altijd vrolijk. Bo is heel blij met zijn broertje en is heel lief voor hem. We hebben het heel gezellig met zijn



vieren! Ik ben zelf alweer een tijdje aan het werk en dat gaat ook goed. De nachten zouden iets beter kunnen maar verder hebben we het echt getroffen. Vooral mijn schoonvader (gynaecoloog in HMC én aanwezig bij de bevalling van Minke, red.) heeft op het interview in de JIJ veel reacties gehad in het ziekenhuis. Mijn vriendinnen en familie vonden het ook allemaal heel leuk om te lezen. Ik kreeg zelfs nog een appje van een oud-huisgenoot die nu in het ziekenhuis werkt."



Wil jij beter slapen?

Slaapdeskundige Roselyne Rijsman gaf in Libelle tips om beter te slapen. **Belangrijk:** een goede avondroutine. De do's en de don'ts:

+ Doen:

Een kalmerend avondritueel begint zo'n drie uur voordat je naar bed gaat. Klap de laptop dicht en laat je smartphone met rust. De prikkels die deze apparaten geven, houden de hersenen actief en schoppen de biologische klok in de war.



+ Niet doen:

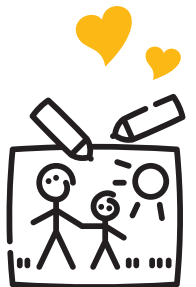
Intensieve activiteiten (stofzuigen, sporten) of emotionele gesprekken zijn niet verstandig. En hoe lekker dat stukje chocola, wijntje of kopje koffie ook smaakt, streep ze 's avonds uit je menu.

Tekst:

Daphne van den Berg en Malou Seijdel



liefde



Kinderen geven Moeder- en Kindcentrum kleur

Voor de vorige editie van de JIJ plaatsten we een kleurplaat van het HMC Sara de Bronovo Moeder- en Kindcentrum, dat toen nog open moest gaan. Kinderen konden hem uit het magazine scheuren en er een creatieve invulling aan geven. Dat werd gedaan! Een paar kinderen stuurden hun meesterwerken zelfs enthousiast aan ons terug. Dank jullie wel!



Ilse kreeg borstkanker en schreef er een boek over: **Mijn Verborgene Kracht**

Wanneer Ilse 38 is, krijgt ze de diagnose borstkanker. In haar boek *Mijn Verborgene Kracht* beschrijft ze haar ziekteproces. Ilse heeft het boek uitgereikt aan haar behandelteam in HMC. "Ze geeft een persoonlijke inblik in haar leven als patiënte", zegt één van haar behandelend artsen, chirurg-oncoloog Marieke Straver. "Dit is een boek waaruit iedereen inspiratie kan halen om op zoek te gaan naar de eigen verborgene krachten."



+
leef



Een waakmand vol warmte en troost voor de naasten

Soms gebeurt het dat een patiënt zo ziek is, dat hij of zij in het ziekenhuis komt te overlijden. De patiënt is te zwak om terug naar huis te gaan of de zorg te complex voor thuis.

Verpleegkundig consulent Angelique en verpleegkundig specialist Simone hebben namens het Team Ondersteuning en Palliatieve Zorg een waakmand samengesteld om zowel de patiënt als de naasten te ondersteunen bij de stervensfase in het ziekenhuis. Simone: "De waakmand zit vol producten die de naasten kunnen gebruiken tijdens het waken. In de mand zitten bijvoorbeeld geurkaarsen, sfeerlampjes, een gedichtenbundel over afscheid nemen en kleurplaten voor bezoekende kinderen. Attenties om bij te dragen aan een huiselijke sfeer rondom het sterfbed."

Angelique: "Met behulp van de waakmand kunnen de naasten na het overlijden hopelijk met een goed gevoel terug kijken op de laatste dagen van afscheid nemen. De inhoud van de waakmand kan een positieve invloed hebben op de rouwverwerking."

Meer informatie over het Team Ondersteuning en Palliatieve Zorg is te vinden op onze website: ►



Prijs voor gynaecoloog Maddy Smeets van Endometriose in Balans

Gynaecoloog Maddy Smeets van expertisecentrum Endometriose in Balans in HMC Bronovo heeft de Hector Treub prijs ontvangen voor haar werk voor vrouwen met endometriose. "Het is gek dat endometriose niet goed op de kaart staat als je bedenkt dat één op de tien vrouwen er mee te maken heeft", zegt Smeets. Ze hoopt dat de Hector Treub prijs bijdraagt aan meer bewustzijn voor endometriose.

Endometriose in Balans is een expertisecentrum voor vrouwen met endometriose. Specialisten met verschillende disciplines werken er samen, zoals gynaecologen, diëtisten en urologen. Hierdoor is het mogelijk alle beschikbare behandelingen aan te bieden en deze af te stemmen op de wensen van de patiënt en de ernst van de ziekte.

**Gynaecoloog
Maddy
Smeets**



Last van ernstig overgewicht?

Met een operatie en onze begeleiding pakt u het aan!

De Nederlandse Obesitas Kliniek in Den Haag organiseert regelmatig gratis online informatiebijeenkomsten over de (operatieve) behandeling van obesitas (ernstig overgewicht). Deze bijeenkomsten zijn bedoeld voor mensen met obesitas, hun naasten en andere belangstellenden. U krijgt uitgebreide informatie over ons behandeltraject en de operatie en u kunt zelf vragen stellen.

Kijk op obesitaskliniek.nl/agenda (of gebruik de QR code) voor een overzicht van alle geplande bijeenkomsten. U kunt zich hier ook direct aanmelden.

Voor vragen kunt u ons bereiken via **070 - 320 47 03** of info-den Haag@obesitaskliniek.nl

**Bezoek
een gratis
voorlichting!**

Scan de
QR code



Tekst:
Daphne van den Berg

Foto's:
Esther Hessing

Gezichten

Een ontmoeting bij HMC Antoniushove



Jan ▶

"Vandaag moest ik weer een chemokuur ondergaan. Het gaat eigenlijk hartstikke goed met me want de tumor is met 40 procent afgenomen. Ik ben vrolijk."

◀ Devil

"Ik heb vandaag bloed geprikt omdat ik een hartontsteking heb gehad. Voor controle hoor. Dan weet ik dat ik weer kan gaan sporten en werken. Alles op de rit. Eindelijk lekker mijn leventje weer oppakken."



▲ Soekra

"Ik was bij de poli hier in Antonius-hove maar ik kom ook in Westeinde en Bronovo. Het gaat redelijk, ik ben aan het opknappen van problemen met mijn hart. Binnenkort heb ik mijn afspraak om te starten met revalideren."



◀ Niels

"Ik moest vandaag een foto laten maken voor mijn schouder vanwege een mogelijke artrose of breuk. Artrose, dat is minder, en dat op mijn leeftijd. Ik hoop dat ze zeggen: 'je mag gewoon naar de fysio en dan is het over', maar ik ben bang van niet."



Willem en Vince ▶

"Ik was hier voor bloedafname en we waren gelijk aan de beurt. Dat scheelt als je een digitale afspraak maakt. Kleinzoen Vince ging mee voor de appelsap."



▲ Pieter en Sandra

"Ik ben hier samen met mijn man, hij heeft vocht in zijn been en moet steeds opnieuw ingezwachteld worden. Het zag er nu beter uit, het gaat de goede kant op. We moeten wel elke week naar het ziekenhuis. We zijn echt tevreden, onze kinderen zijn hier ook geboren."



Van horeca naar zorg

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 Marlies en Wilco, die allebei de overstap maakten naar de zorg.



Marlies Bolle
recovery
verpleegkundige

Voordat Marlies Bolle haar droombaan in de zorg vond, werkte ze onder meer in de horeca en adviseerde ze klanten bij een opticien. Vooral dat laatste wakkerde haar zorgvlammetje (weer) aan: ze besloot een herscholingstraject te volgen. Haar opleiding heeft ze inmiddels afgerond en sinds 1 april is Marlies gediplomeerd recovery verpleegkundige.

“Ik ben het bewijs dat je ook via een omweg kunt komen waar je wilt”

Op haar negentiende behaalde Marlies haar mbo-V diploma. “De zorg vond ik leuk, maar ik was benieuwd wat er nog meer was”, vertelt Marlies. “Ik koos voor de opleiding Communicatie. Maar dit vak paste me toch minder, waarop ik besloot om de studietijd even te laten rusten en te gaan werken. Ik kwam in de horeca terecht en door mijn communicatie-achtergrond vond ik hier een aansluitende job. Ik kwam er al vrij snel achter dat ik geen kantoortype ben en ik besloot voor een baan te kiezen waarin de zorg voor mensen meer centraal stond. Ik vond een baan bij een opticien waar ik klanten adviseerde. Dit wakkerde het zorgvlammetje weer aan: ik vond het leuk om mensen te helpen en ik had zo’n mooi diploma op zak. Ik besloot dat ik terug de zorg in wilde.”

Om als herintreder in het ziekenhuis te kunnen werken, was het voor Marlies nodig om haar BIG-registratie opnieuw te behalen. “Dit deed ik via een herscholingstraject en een examen. Hierna kwam ik voor een periode op de afdeling Heelkunde te werken, een leerzame en waardevolle periode waar ik veel met chirurgische patiënten van doen had. Daarna kon ik al snel als leerling op de Recovery-afdeling

terecht. Daaropvolgend werd gezamenlijk besloten dat ik aan de opleiding mocht beginnen.”

Marlies heeft die opleiding recent afgerond en is gestart als recovery verpleegkundige. Ze merkt dat ze het fijn vindt om weer de échte interactie met patiënten te hebben. “Het is zo mooi om te merken dat je voor en na de operatie veel kan betekenen. Het studeren en werken tegelijkertijd kan soms intensief zijn, maar het studieprogramma is goed verdeeld over het jaar. Ik heb veel werkervaring opgedaan en omdat ik samen met gediplomeerde collega’s werk, leer ik iedere dag weer wat nieuws.”

Niet de bekende weg? Nou en!

“Ik ben het bewijs dat je ook via een omweg, met de juiste mindset, werkhouding en ambities kan komen waar je wilt. Het is helemaal niet erg als je een keer een andere afslag neemt, de rust neemt om na te denken wat je wilt en later nog eens je toekomstpad opnieuw uitstippelt. Het leren in je werk en in het leven is een continu groeiproces en dat gun ik iedereen.”



Wilco Muijderman
leerling-verpleegkundige



Beveiligers Wilco gooide het roer om



Je kunt nog zo'n mooi beroep hebben, soms wil je het roer omgooien en iets anders gaan doen. Zo ook Wilco Muijderman. Hij werkte tien jaar als beveiligers in HMC, toen hij zich realiseerde dat hij liever wilde 'zorgen voor' in het ziekenhuis. Nu is Wilco leerling-verpleegkundige.

"Als beveiligers bij HMC had ik verschillende taken", vertelt Wilco. "Zo hield ik in de meldkamer toezicht met behulp van de camera, was ik aanwezig bij helikopterlandingen en reageerde ik op meldingen zoals bijvoorbeeld hangjongeren of (dreigende of al geëscaleerde) agressie in of rond het ziekenhuis."

"Tijdens mijn werkzaamheden als beveiligers in het ziekenhuis ontdekte ik dat de zorg een veel 'stoerder' en veelzijdiger vak is dan ik aanvankelijk dacht. Door het overlijden van mijn zwager in 2018 ben ik echt gaan nadenken over wat ik belangrijk vond in het leven. Ik realiseerde mij dat ik meer voldoening wilde halen uit mijn baan; meer voor anderen wilde betekenen en

wilde 'zorgen voor'. Ik heb contact opgenomen met de loopbaanbalie in het ziekenhuis. Hier kreeg ik de bevestiging dat ik wilde gaan voor de opleiding tot leerling-verpleegkundige."

De deeltijdopleiding leerling-verpleegkundige

De opleiding tot leerling-verpleegkundige duurt vier jaar. "Ik ga twee dagen per week naar school en werk drie dagen. Het is fijn dat ik de theorie gelijk in de praktijk breng. Elk leerjaar zal ik op een andere afdeling werken. Momenteel ben ik werkzaam op de afdeling Interne Geneeskunde en Nefrologie. De collega's op de afdeling zijn super behulpzaam en leggen mij graag dingen uit. We werken echt samen als team en vullen elkaar goed aan."

"Als verpleegkundige is het contact met patiënten heel anders dan ik gewend was als beveiligers. Toen ik beveiligers was reageerden bezoekers en patiënten soms achterdochtig als ik iets zei of wilde helpen. Ik merk dat mensen nu meer open staan voor contact: ze nemen eerder aan dat ik behulpzaam probeer te zijn."

Tekst:

Anna Passias en
Nadia Gopal

Foto's:

Linda Huisinga



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

Cliniclowns brengen bezoek aan de afdeling bloedafname

Wist je dat er op de afdeling bloedafname van HMC Westeinde een apart spreekuur voor kinderen is? Kinderen kunnen een bezoek aan het ziekenhuis spannend vinden en dit spreekuur is opgezet om het toch zo prettig mogelijk te maken.

Het spreekuur is er voor kinderen met angst, spanning of een minder leuke eerdere ervaring. Er zijn ook dagen waarop de CliniClowns aanwezig zijn bij het kinderspreekuur.

**Meer weten of een afspraak maken?
Scan de QR-code voor meer info.**



Foto:
Esther Hessing



Hoe was je dag?

We vragen het hoofd-hals oncologisch chirurg Michaël Frank

Michael Frank is sinds 2014 specialist Mondziekten, Kaak- en Aangezichtschirurgie in HMC. Dat betekent: verstandskiezen trekken, maar ook ingewikkelde behandelplannen maken en patiënten opereren met kanker in het hoofd-halsgebied. “Ik heb op een dag als vandaag veel impact op iemands leven. De dankbaarheid van patiënten maakt mijn vak fantastisch.”

Tekst:
Malou Seijdel

Foto's:
Esther Hessing



De sfeer is goed deze dinsdagmiddag op de afdeling kaakchirurgie in HMC Antoniushove. Over en weer lopen collega's even bij elkaar binnen voor advies. Tussendoor is er tijd voor een lolletje. “Humor tussen het werken door is belangrijk binnen ons team”, vertelt Michaël Frank, terwijl hij aan het einde van de dag voor dit interview aanschuift aan de koffietafel op de afdeling. “We hebben een heel serieus vak en werken allemaal keihard. Juist door ook te blijven lachen, houden we de balans erin.”

+ Wat voor dag was vandaag?

“Dinsdag is voor mij altijd ‘hoofd-hals oncologische dag’. Dat betekent dat ik vandaag vooral patiënten heb gezien die kanker hebben of hebben gehad in het hoofd-hals gebied. Patiënten die aan het begin staan van een behandeling en voor wie we zo snel mogelijk een plan moeten opstellen, maar ook patiënten die al een operatie of behandeling achter de rug hebben en terugkomen voor controles.”

“De ‘klassieke’ hoofd-hals oncologisch patiënt is een stevige drinker en roker”, vertelt Michaël. “Vroeger was de gemiddelde patiënt zo’n vijftig jaar. Jong dus! Roken en drinken was toen nog heel normaal en het werd veelvuldig gedaan. Vaak werden tumoren vanwege een kluizenaarsbestaan van de patiënt te laat ontdekt. Door alcoholisme wordt de pijn verdoofd, bovendien is er vaak sprake van ontkenning.” Hoewel we in een andere tijd leven, trof Michaël deze maand ook nog zo’n patiënt tijdens zijn spreekuur. “Hij had – en dat meen ik serieus – de grootste tumor die ik ooit heb gezien. Zelf zei hij pas 1,5 week last te hebben. Heel bijzonder...”

+ We roken en drinken tegenwoordig een stuk minder dan vroeger. Betekent dat ook dat er minder kanker voorkomt in het hoofd-halsgebied?

“Kanker in het hoofd-hals gebied neemt nog steeds toe. Alleen zijn patiënten tegenwoordig ouder. En niet meer



“Voorop staat dat ik altijd álles uit de kast wil halen voor een kans op genezing. Hoe klein ook”

per definitie stevige rokers of drinkers, maar ook door het HPV-virus (het virus dat baarmoederhalskanker, maar ook keelkanker kan veroorzaken, red.) en mensen met pech. Mensen worden ouder en kanker op latere leeftijd komt relatief vaak voor.”

+ Wat maakt jouw werk zo mooi?

“Voor sommige patiënten is een heel creatief behandelplan nodig voor een (soms kleine) kans op genezing. Als zo’n behandeling aanslaat en patiënten kunnen nog jarenlang gezond en vrolijk verder leven, word ik daar ontzettend blij van. In sommige gevallen hebben patiënten geen kans op genezing, maar wél om langer te leven. Dan zet ik alles op alles om die tijd zo lang mogelijk te maken.”

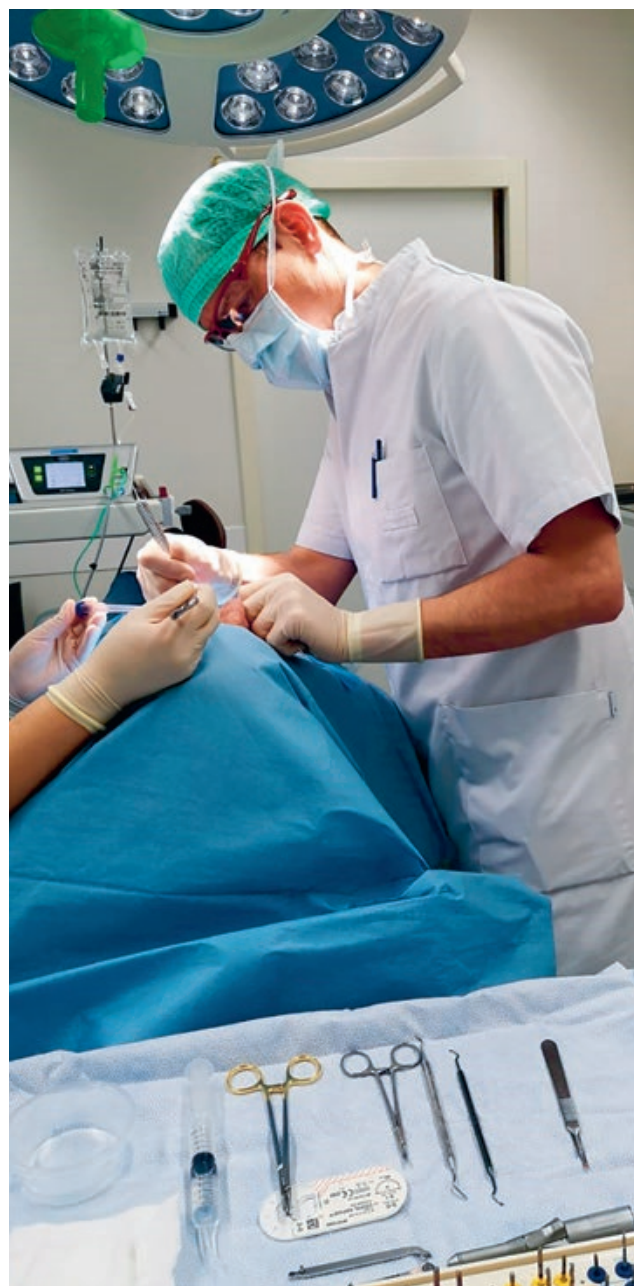
“Voorop staat dat ik altijd álles uit de kast wil halen voor een kans op genezing. Hoe klein ook. Ik ben heel nauw betrokken bij mijn patiënten en benader iedereen op een persoonlijke manier. De dankbaarheid die ik terugkrijg van mijn patiënten – of het nu gaat om genezing of levensverlening – is écht fantastisch.”

Michaël maakt ook mee dat het met een patiënt jarenlang goed gaat, maar er op den duur toch weer iets kwaadaardigs wordt gevonden. “De vraag is dan: gaan we dit proces nog eens door? Of is het goed zo? Dat zijn stevige dilemma’s.”

+ Hoe begon het spreekuur?

“De dag begon vanmorgen met een jonge patiënt bij wie ik een verstandskies heb getrokken. Daarna plaatste ik implantaten bij een dame.”

Vervolgens stond een controle bij een patiënt, genezen van kanker, op de planning. “De 75-jarige dame is de laatste tijd vaker langs geweest, bang dat de kanker terug was. Ik begrijp die zorg: iemand heeft nogal wat meegemaakt en neemt liever het zekere voor het onzekere. Ik heb een



biopt bij haar afgenomen, dat nu door de pathologen wordt beoordeeld. Daarna zag ik een mevrouw die vanuit het HagaZiekenhuis naar ons topklinische centrum voor hoofd-hals oncologie was doorverwezen. Mooi om in de regio samen te kunnen werken.”

+ Welke patiënt blijft je vandaag bij?

“Vanmiddag had ik een 87-jarige dame op mijn spreekuur, die na een hele zware operatie weer loopt als een kieviet. Alsof er niets gebeurd is. Ik vind dat zo cool!”

+ Waar kreeg je energie van?

“Het sociale contact met patiënten – jong en oud – geeft mij iedere dag weer energie. Patiënten met kanker gaan door een (vaak) langdurig en emotioneel traject. Op een dag als vandaag heb ik veel impact op iemands leven. Los van dat ik mijn patiënten de best mogelijk zorg wil bieden, wil ik ook dat ze zich bij mij op hun gemak voelen. Empathisch omgaan met patiënten is een groot en mooi onderdeel van mijn vak.”

"Mijn voetklachten waren snel verholpen"

GRATIS VOETCHECK

Heb jij ook last van voetklachten, maar weet je niet precies wat je ermee moet doen? Kom dan zeker eens bij ons langs voor een gratis voetcheck. Zo weet je binnen 20 minuten waar je aan toe bent en hoe deze klachten vaak eenvoudig verholpen kunnen worden.

Last van je voeten?
Blijf er niet mee
lopen!

Maak eenvoudig
een afspraak



0475-493 900

Vrederustlaan 180 Den Haag
(Basalt revalidatie)

www.pendersvoetzorg.nl/voetcheck



PendersVoetzorg

Voel je goed. Beweeg je vrij.



Woonzorg met ruimte om uzelf te zijn

Zodat u als bewoner in een van onze huizen kunt genieten van waardevolle momenten, waar u eigen keuzes maakt en u zich veilig, vrij en vertrouwd kunt voelen.

Daarvoor zorgen de medewerkers van HWW zorg.

Elke dag, vanuit een warm hart en met een glimlach.

Lees alles over
wonen met zorg
bij u in de buurt op
www.hwwzorg.nl

“Maar ook van de samenwerking met mijn team krijg ik dagelijks energie. In het bijzonder van het werken met de oncologische verpleegkundigen. Zij zijn zó belangrijk voor mij en mijn collega-artsen. De oncologische verpleegkundigen hebben veel informatie en kennis over onze patiënten, vooral omdat ze heel toegankelijk zijn. Als arts probeer ik de drempel uiteraard ook zo laag mogelijk te houden; toch voelen patiënten zich bij specialisten soms sneller bezwaard om die extra vraag te stellen of nog eens contact op te nemen. Dat doen ze bij de verpleegkundigen eerder. Daarnaast plannen de verpleegkundigen de operaties en hebben ze een perfect overzicht. Ze leiden alles hier op de afdeling in goede banen.

Wij kunnen nog zo goed ons werk doen – of dat nu gaat om een implantaat plaatsen of het uitvoeren van een complexe aangezichtsoperatie – zonder de rest van het team zijn we nergens. Ik ben heel trots op hoe we samenwerken bij MKA (Mond-, Kaak-, Aangezichtschirurgie) en KNO (Keel- Neus en Oorheelkunde) en wat we met elkaar bereiken.”



“De veelzijdigheid van mijn werk vind ik juist fantastisch. Ik zoek altijd de grenzen op en ben nooit uitgeleerd”

+ In jouw functie heb je te maken met complexe vraagstukken. Vind je dat wel eens moeilijk?

“Eigenlijk niet. De veelzijdigheid van mijn werk vind ik juist fantastisch. Als specialist Mondziekten, Kaak- en Aangezichtschirurgie doe ik zoveel mooie en bijzondere dingen. Ik heb veel te maken met zwaar letsel aan het aangezicht door een ongeluk, bijvoorbeeld een oogkasfractuur. Aan ons de taak om dit medisch gezien goed te herstellen. Ook doe ik, samen met gespecialiseerde collega's, steeds meer schedelreconstructies. Ik vind het geweldig om mij te blijven ontwikkelen. Ik zoek altijd de grenzen op en ben nooit uitgeleerd. En er is steeds meer mogelijk als het gaat om het aangezicht.”

“In HMC werken de hoofd-hals oncologen op hoog niveau. Als topklinisch behandelcentrum bieden wij een snelle behandeling. Waar in andere ziekenhuis 30 á 40 procent van de patiënten wordt geholpen binnen dertig dagen, is dat percentage bij ons ruim 80 procent. Dat kunnen we mogelijk maken dankzij dit topteam. We boeken ook nog eens veel successen. Gelukkig maar, anders zou het een sombere toestand worden.”

“Zoals ik eerder zei, doe ik het niet alleen. Zo hebben we op dinsdagmiddag wekelijks een MDO: een multidisciplinair overleg. In een groot multidisciplinair team gaan we dan om tafel: de hoofd-hals oncologen (MKA en KNO), oncologisch verpleegkundigen, radiotherapeuten, tandartsen, plastisch chirurgen, medisch oncologen, radiologen, logopedisten, mondhygiënist en diëtisten. We bespreken (nieuwe) patiënten en behandelplannen en vullen elkaar aan waar nodig. Deze overleggen zijn heel nuttig.”

+ Hoe kijk je terug op de dag?

“Ik kon vandaag veel positieve uitslagen geven aan mijn patiënten. Daar worden zij blij van, maar ik natuurlijk ook. Ik kan de dag dus met een goed gevoel afsluiten. Dat lukt sowieso wel vaak hoor. Wat in het ziekenhuis gebeurt, laat ik over het algemeen daar. Een enkele dag lukt dat niet. Onlangs bijvoorbeeld, toen ik heel slecht nieuws had voor een jonge patiënt. En een tijdje geleden constateerde ik voor de vierde keer kanker bij een patiënt: ‘Ik wil nog zo graag overgrootmoeder worden’, vertelde die mevrouw. Dat raakt mij.”

+ En wat brengt de dag van morgen?

“Morgen heb ik een relaxed dagje.” Lachend: “Verstandskiezen! In tegenstelling tot vandaag, heb ik dan te maken met een jongere patiënt. Weer een hele andere dynamiek. Ik kijk er weer naar uit.”





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”

Danielle van Caspel werkt als verpleegkundige op de oncologie-afdeling van HMC Antoniushove. Via haar blog geeft ze een persoonlijk kijkje achter de schermen van ons ziekenhuis.

Tekst:
Daniëlle van Caspel

Foto:
Daniëlla van Bergen



Samen beslissen in de garage én in de spreekkamer

Stel: je brengt je kapotte auto naar de garage. De monteur kijkt hem na en geeft de voor- en nadelen aan van het wel of niet repareren. Je onderhandelt of het nog zinvol is om je dierbare bolide te redden. Soms is een kleine reparatie nodig om weer jaren verder te kunnen rijden, maar soms is de auto simpelweg op.

Samen heb je vele mooie kilometers gereden en mooie vakanties meegemaakt, maar aan al het goede komt een einde en het is tijd om het stuk ijzer met wielen los te laten en en nieuwe aan te schaffen. Deze onderhandelingen met een garage zijn zakelijk, de monteur legt duidelijk uit wat er aan de hand is en wat hij er wel of niet aan kan doen.

+ Samen kom je tot de juiste keuze

Je luistert en komt al pratende samen tot een overeenkomst, en bij twijfel kun je naar een andere garage gaan. Er zijn geen emoties bij gemoeid, want het gaat om een auto en niet om een mens. Het is wat het is en je beslist samen over zijn lot.

Verplaats deze situatie nu eens naar een ziekenhuis. Alleen is de auto een

geliefd familielid. Er komen gevoelens bij kijken, iets wat bij een auto niet het geval is.

Toch heeft de situatie overeenkomsten.

+ Je hebt maar één lichaam

De patiënt gaat naar de arts omdat hij klachten heeft, de arts doet onderzoek en komt uiteindelijk tot een diagnose en een voorstel voor behandeling. De arts denkt na over hoe hij het nieuws brengt. Soms is het goed nieuws en soms minder goed.

De arts gaat in overleg met de patiënt en de familie een eventuele behandeling starten. Zoals bij kanker. Wel of geen chemo? Opereren of bestralen? Elke stap gaat in overleg. Is de behandeling zinvol? Wat zijn de complicaties? Wat is de prognose? Het is een opsomming van voor- en nadelen en de patiënt is uiteindelijk diegene die de beslissing neemt. Het is namelijk zijn eigen lichaam.

De patiënt mag er even over nadenken of wil misschien zelfs wel een second opinion. Je hebt maar één lichaam en daar is men zuinig op. En de familie is zuinig op zijn dierbare. Het is geen auto die je inruilt voor een andere auto.

In vroegere tijden ging men ook naar de dokter. Die zei dan wat er aan de hand was en wat hij hier aan ging doen. De patiënt ging ervan uit dat wat de dokter zei ook klopte, want hij had er immers voor geleerd. Er was weinig ruimte voor dialoog, samen beslissen of zelfs discussiëren.

+ Zelf de regie over je behandeling

In de hedendaagse tijd betekent samenwerken aan herstel ook daadwerkelijk 'samenwerken'. De patiënt spreekt zijn verwachtingen uit naar de arts, maar andersom ook. Want pas dan is de grootste kans op succes. Als voorbeeld vraagt de arts of de patiënt ervoor kan zorgen om af te vallen of aan te komen, of te stoppen met roken. Ook de familie wordt hier vaak bij betrokken ter ondersteuning van de patiënt.

Het is een mooie samenwerking met als doel dat er uiteindelijk een tevreden en gezonde patiënt het ziekenhuis verlaat.

Als klant in een ziekenhuis heb je uiteindelijk, net als in een garage, zelf de regie over je behandeling.

HMC Sara de Bronovo Moeder-

Bevallen in bad, samen beslissen en privésuites voor het gezin

Ruime gangen, vrolijke prints op de muren, de nieuwste apparatuur en het allerbelangrijkste: vierentwintig uur per dag optimale specialistische zorg. In het HMC Sara de Bronovo Moeder- en Kindcentrum in hartje Den Haag, dat afgelopen winter opende, komt het allemaal samen. (Aanstaande) moeders, ouders, verzorgers en kinderen staan er voorop.



Tekst:
Malou Seijdel

Foto's:
Daniella van Bergen

Wie weleens door het centrum van Den Haag rijdt, loopt of fietst zal het zich vást eens hebben afgevraagd: wat gebeurt daar toch aan de voorkant van HMC Westeinde? Hijskranen reden lange tijd af en aan, er waren vaak bouwwerkzaamheden gaande en langzaam maar zeker kwam er een compleet nieuw gebouw uit de grond: het HMC Sara de Bronovo Moeder- en Kindcentrum. Vol trots en enthousiasme werd na zo'n 1,5 jaar bouwen deze winter een mooi licht pand door medewerkers in gebruik genomen. De eerste bevalling vond er diezelfde avond nog plaats, en

wel in één van de gloednieuwe bevalbaden met uitzicht op zee. Of nouja: op fotobehang van de zee, om de Haagse sferen een beetje naar boven te halen.

+ Gloednieuw

Wie de kinderartsen, verpleegkundigen, verloskundigen, pedagogisch medewerkers en andere zorgverleners nu, een aantal maanden later, door het Moeder- en Kindcentrum ziet lopen, zou denken dat ze nooit anders hebben gedaan. "Het is heel fijn om in zo'n 'vers' gebouw te

en Kindcentrum is open!



“Ouders worden actief betrokken bij de zorg van hun kind”



mogen werken”, vertelt één van de kinder-verpleegkundigen. “Natuurlijk had ik op mijn vorige werkplek – op de dertiende verdieping van HMC Westeinde – ook alles wat ik nodig had om mijn werk goed te doen. Maar dit voelt wel erg luxe. Alles is gloednieuw én al mijn collega’s werken op een centrale plek. Ik weet ze nog beter te vinden dan voorheen.”

Het Moeder- en Kindcentrum bestaat uit twee verdiepingen. Op de ene verdieping zit de kinder-afdeling, op de ander de verloskunde-afdeling. Zorgverleners van HMC zetten alles op alles voor prettige zwangerschappen, blij baby’s en gezonde kinderen. Maar ze zijn er ook voor steun en goede zorg als zwanger worden moeizaam gaat. Of wanneer de zwangerschap niét vlekkeloos verloopt of een kind behandeling nodig heeft.

Met de komst van het Moeder- en Kindcentrum zet HMC een stap verder richting *Family Integrated Care*. Oftewel: gezinsgeïntegreerde zorg. Wat betekent dat?

“De zorg gaat niet alleen óver het kind en de ouders, maar zij worden er actief bij betrokken”, legt gynaecoloog Kim Boers uit. “Voorheen informeerden wij als professionals vanuit onze expertises, nu betrekken we de ouders/verzorgers en familie vanaf het begin bij het proces. ‘Wie wil je meenemen naar de bevalling?’ ‘Wat zijn de wensen rondom de zwangerschap en rondom bevallen in ons ziekenhuis?’ en in het geval van oudere kinderen ‘Waar heeft het kind behoefte aan?’”

+ Bevallen in bad

De afgelopen jaren is in Nederland de belangstelling voor bevallen in bad onder zwangere vrouwen flink toegenomen. De komst van een nieuw Moeder- en Kindcentrum was voor HMC

hét moment om daarop in te spelen. En dus zijn er luxe bevalbaden aangeschaft. Ze staan in de verloskamers en iedere zwangere vrouw die dat wil (en daarvoor in goede conditie is) kan in het warme water bevallen. “Het water kan pijnstillend en verlichtend werken”, vertelt verpleegkundige Jasmine Cotton. “Het bad is geschikt om in te ontsluiten en om in te persen, dus dat je kindje in bad wordt geboren.” Al heel wat kleintjes zagen in de afgelopen maanden het levenslicht in het Moeder- en Kindcentrum.

Niemand wil natuurlijk graag in het ziekenhuis terecht komen. Toch kun je vette pech hebben en ontkom je er soms niet aan om, ook weleens voor langere tijd, bij ons te verblijven. Omdat dat allemaal al vervelend genoeg is, doen we er in het Moeder- en Kindcentrum alles aan om het verblijf zo comfortabel mogelijk te maken. Zo zijn alle kindersuites voorzien van een eigen badkamer met douche en wc, zodat je de kamer niet uit



hoeft als je daar even geen zin of behoefte aan hebt. Ook is er een grote slaapbank aanwezig. Vaders, moeders en verzorgers kunnen dus altijd bij hun zoon of dochter op de kamer blijven slapen.

+ Kinderen dachten mee

Voelt een kind zich goed genoeg en heeft hij of zij zin in een bordspelletje of een potje tafelfootbal? Op de kinderafdeling zijn twee moderne speelkamers ingericht. Maud, Hadaya, Noortje, Simon, Mees en Mirte – kinderen die eerder in ons ziekenhuis lagen – dachten mee over hoe de

speelkamers eruit moesten zien. “Toen we als één van de eersten een rondleiding kregen door het Moeder- en Kindcentrum, werd ik heel blij van de volle kast met spelletjes”, vertelt de 15-jarige Noortje stralend. “Ze hebben echt naar ons geluisterd. Het ziet er sowieso best gezellig uit hier.”

Dat vindt ook Hadaya van 17. “Ik heb zelf eens twee weken in HMC gelegen, op de dertiende verdieping. De kamers in dit nieuwe gebouw zijn mooi en lekker fris. Ik vind het een verbetering!”



Wil je een nog beter beeld krijgen van het Moeder- en Kindcentrum? Scan de QR-code, dan nemen we je in 1 minuut mee door het gebouw!





**“Er zijn
speelkamers
met faciliteiten
voor
kinderen”**

+ Waarom bevallen in HMC Sara de Bronovo Moeder- en Kindcentrum?

- Alle vrouwen die daarvoor in goede conditie zijn, kunnen bevallen in een bad. Hier zijn geen extra kosten aan verbonden
- We hebben een draadloze CTG: een apparaatje waarmee de hartslag van het ongeboren kindje gemeten wordt. Je kunt vrijuit bewegen terwijl wij op je gezondheid letten, zelfs thuis
- We hebben een breed aanbod aan pijnstilling, een ruggenprik is 24/7 mogelijk
- We organiseren voorlichtingsavonden over bevallen en borstvoeding in verschillende talen
- Kom je met weeën naar het ziekenhuis? Er zijn speciale parkeerplekken
- Er is 24 uur per dag een specialistisch team aanwezig
- Bij een niet-medische indicatie (poliklinische bevalling) krijg je bij ons een kraamverzorgende die de verloskundige ondersteunt tijdens de bevalling

+ Waarom met jouw kind naar HMC Sara de Bronovo Moeder- en Kindcentrum?

- Ouder(s) of verzorger(s) kunnen altijd bij kinderen op de kamer blijven slapen
- Er is 24 uur per dag een specialistisch team aanwezig
- Er zijn privésuites speciaal gericht op kinderen (en hun ouders), voorzien van eigen badkamer, douche en wc. Er is gratis wifi en een tv.
- Er zijn speelkamers met faciliteiten voor kinderen





Waardig leven
in gastvrij
Oldael

Persoonlijke zorg voor ouderen

Kortdurend verblijf in Aelbrecht van Beijeren
Voor herstel na ziekenhuisopname of tijdelijke ontzorging 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.

JONGE HELDEN

NIERSTICHTING

Deze Jonge Held heeft je nodig.

Je ziet het vaak niet aan ze, maar opgroeien met een nierziekte eist ongelooflijk veel van kinderen. Ze hebben weinig energie, mogen niet eten wat ze lekker vinden, moeten veel zware medicijnen slikken en soms zelfs dialyseren. Dat is slopend.

Maar ze geven niet op. Elke dag weer vragen deze doorzetters het uiterste van zichzelf om gewoon te leven. Jonge helden zijn het. Voor hén willen wij er zijn. Nu en later.

Geef voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen.

Ga naar nierstichting.nl

Scan de code met uw smartphone en doneer eenvoudig online.



NIERSTICHTING
Je nieren zijn je leven.

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

A+ | SZH



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



Tips van sportartsen Robert en Peter

“Sporten is goed, maar bouw het op”

Heerlijk, dat zonnetje! Vol goede moed trekken we de hardloopschoenen en tenniskleding weer aan. Maar pas op: met al dat sporten liggen ok blessures op de loer. HMC-sportartsen Robert van Oosterom en Peter van Veldhoven zien dagelijks gekwetste spieren, botten, knieën, liezen en andere geblesseerde lichaamsdelen van topsporters en ‘gewone’ sporters. Hoe blijf je fit én beweeg je veilig? **Robert en Peter geven tips.**



tip 1

Bouw het sporten op

“Blessures ontstaan vaak door te snel te willen. Stel niet direct te hoge doelen. Begin rustig en bouw jouw sportschema met 10 procent per week op.”



tip 3

Luister naar je lichaam

“Bij het hardlopen verbetert de conditie vrij snel. Maar het lichaam, het bewegingsapparaat, heeft veel meer tijd nodig om aan die hardloopbelasting te wennen. Het gebeurt vaak dat mensen een pijntje ervaren en denken ‘dat hoort erbij’. Ze lopen door, maar vaak levert dat juist niet veel goeds op. Stop dus als je tijdens het lopen ergens pijn blijft houden.”



tip 2

Wees de klacht voor

“Het duurt vaak een tijdje voordat klachten ontstaan. Overbelasting begint vaak al iets eerder. Je merkt pas later dat er klachten ontstaan en als je klachten hebt ben je eigenlijk al te laat. Daarom is opbouw dus zo belangrijk: stoppen voor de klacht zich aandient.”

Tekst:
Malou Seijdel

Foto:
Daniella van
Bergen

Een gezond en lekker recept van Diëtist Daisy Eggink

Visburger met aardappelpuree, asperge en waterkers



Dit heb je nodig

Voor 4 personen

- 700-800g kruimige aardappelen
- 800g diepvriestuinerwten
- 500-600g zalmfilet (mag diepvries)*

- 70g rode currypasta
- 1-2 el milde olijfolie
- 40g waterkers
- 400g aspergepuntjes*
- 1-2 eetlepel Paneermeel

Voor de citroenmayonaise:

- 6 eetlepels mayonaise en 2 eetlepel citroensap
- Een theelepel geraspte citroenschil (optioneel) en een mespuntje peper (naar smaak)

+ Variatietips

De zalmfilet kun je vervangen voor pangasiusfilet of een andere witvis.

De aspergepuntjes kun je vervangen voor bimi's, broccoli, groene asperges of peultjes.

+ Voedingswaarde

Energie	vet	Verz. vet	eiwit
700 kcal	28 g	5 g	43 g
KH	zout	vezels	
65 g	2,5 g	15 g	

+ Bereidingswijze

Stap 1. Verwarm de heteluchtoven op 180 graden.

Snijd de zalm in kleine stukjes. Maal met een staafmixer de zalm fijn, voeg vervolgens de currypasta, 100 gram tuinerwten (niet ontdooien) en de paneermeel toe. Vorm met je handen 4 burgers van ongeveer 10 cm (je kunt ze ook wat kleiner maken en dan heb je 2 burgers per persoon). Bak de burgers voor 2 minuten aan beide kanten in een koekenpan. Haal ze vervolgens uit de pan en leg ze in een ovenschaal.

Stap 2. Schil de aardappels, snijd ze in gelijkmatige stukjes en kook ze 10 minuten in een grote pan gezouten kokend water. Voeg na 10 minuten de erwten toe en breng ze opnieuw aan de kook. Kook ze samen voor nog ongeveer 10 minuten, tot ze gaar zijn (de aardappels zijn gaar als je ze met een vork goed door kan prikken).

Stap 3. Tijdens het koken van de aardappelen kun je de visburgers in de oven doen voor ongeveer 15 minuten.

Stap 4. Maak de citroenmayonaise door de mayonaise, citroensap, peper en citroenschil met elkaar te mengen.

Stap 5. Bak als laatste de asperges voor ca. 5 minuten in de koekenpan met een scheutje olijfolie (het is lekker als ze nog knapperig zijn).

Stap 6. Giet de aardappels en erwten af, stamp ze fijn en voeg naar smaak peper en zout toe.

Stap 7. Serveer de puree, met de visburger, de waterkers, aspergepuntjes en besprenkel het gerecht met de citroenmayonaise.



+ Waarom heb ik dit gerecht gekozen?

Voeding heeft invloed op de gezondheid van onze hersenen en het herstel van het lichaam na ziekte.

Omega-3-vetzuren zorgen ervoor dat zenuwcellen goed en snel met elkaar kunnen communiceren en hebben daardoor een positief effect op de hersenactiviteit. Omega-3-vetzuren vind je vooral in vette vis, zoals zalm.

Ook het vitamine B-complex draagt bij aan ons denkvermogen, die vind je vooral in dierlijke producten als vis, vlees, eieren en zuivel, maar ook in bijvoorbeeld aardappels.

Waterkers is rijk aan vitamine K, vitamine K is nodig bij bloedingen om het bloed te laten stollen waardoor de bloeding sneller stopt. De tuinerwten en asperges zijn een bron van vitamine C, een antioxidant dat zorgt voor bescherming van onze weerstand.

Voor een goed herstel na ziekte zijn eiwitten en energie belangrijk. Eiwitten zijn de bouwstenen voor ons lichaam. Al deze voedingsstoffen komen samen in dit gerecht. Ik hoop dat het smaakt!



+ 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
Michel Groen
Esther Hessing
Linda Huisinga-Snijders
Malou Seijdel

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: 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**



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).

Oog voor wat telt

Behandeling in onze praktijk bij u in de buurt

Herstelt u thuis van een ongeval of heeft 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? Heeft u begeleiding nodig van een diëtist om uw voedingspatroon aan te passen?

Voor al deze advies- en behandelvragen kunt u 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



Iedereen heeft recht op goede zorg.
Iedereen moet zelf een arts kunnen kiezen.
Jong of oud, ziek of gezond:
DSW biedt één polis en één premie.
Liever principieel dan commercieel.



DSW
zorgverzekeraar

Meer informatie? www.dsw.nl