

H+ Jij MC

zorg met liefde en lef

**Neem
dit magazine
mee naar
huis!**

+
**In goede
handen
bij onze
gipsverband-
meesters**

**Henny onderging twee
keer een acute operatie
“Ik ben dankbaar
dat er zo snel en
goed is gehandeld”**

**Zoek het
HMC-plusje**



Happy Zorg. Happy Cliënt.

HappyZorg vindt dat zorg beter kan en móet. Wij geloven in de kracht van onze verpleegkundigen. Een Happy Zorg betekent een Happy Cliënt.

HappyZorg biedt verpleging aan huis die door gespecialiseerde verpleegkundigen wordt uitgevoerd. De medische zorg die u nodig heeft bieden we op maat en doen dit in overleg met uw verwijzer (huisarts, casemanager, transferverpleegkundige) en eventuele mantelzorger.



Wijkteam Den Haag Schilderswijk – Centrum

Lulofsstraat 25 • 2521 AK Den Haag • 070 - 73 70385 • 06 - 241 19 612
• wijkteam.denhaagcentrum@happyzorg.nl • www.happyzorg.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

Hoofdvestiging: 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!



'Alles gaat goed, ben happy en heb 'positive' vibes'

Pagina 24
Kinderarts
Melanie Thomas
na ruim dertig jaar met pensioen



'Mijn tip: spreek als het kan het kind aan in plaats van de ouders'

04

het verhaal van...

Henny voelt zich na twee operaties weer fit en gezond



10

liefde & lef

Stel je vraag online via mijnHMC

11

enquête

Wat vind jij van de JIJ?

13

zichtbaar

Ontmoetingen bij HMC Bronovo

14

werken bij

Artsen in opleiding David en Milou vertellen waarom ze kiezen voor HMC



16

op de gipskamer

Onze gipsverbandmeesters in actie

18

vrouw van patiënt bedankt HMC

"Rob heeft nog jaren door kunnen leven"

20

leef je eigen wijsheid

Waardevolle verhalen voor en door patiënten met kanker



23

column verpleegkundige Daniëlle

Ze drukte een zoen op mijn hoofd

29

recept

Gezond eten om te herstellen



+ inhoud

voor de kleintjes

Zoek de 8 stoere klimmers op de HMC-plusjes



Tekst:
Malou Seijdel

Foto's:
Daniella van Bergen



A black dog is walking on a paved path in a park. The path is covered with fallen yellow and orange leaves. The dog is on a leash. In the background, there are trees with green and yellow leaves, and a body of water. The sky is overcast.

**“Ik heb gelukkig altijd
het gevoel gehad: ik ben
in goede handen”**

**Henny Koemans onderging in korte tijd
twee keer een acute operatie**

+ het verhaal van...

Al zeker tien jaar heeft Henny Koemans galstenen: ooit ontdekt tijdens een routineonderzoek dat hij onderging voor zijn werk. Veel last ondervond hij er nooit van, totdat hij afgelopen voorjaar een pijn voelde die niet verminderde na inname van paracetamol. Wat blijkt? Henny's galblaas is ontstoken en moet acuut worden verwijderd. Een paar weken ná de ingreep krijgt Henny hevige koortsaanvallen. Een abces – waarschijnlijk ontstaan vanuit de ontstoken galblaas – heeft zich gevormd in de lever. “Ik ben ontzettend dankbaar dat er zo snel en goed is gehandeld.”

Met een glimlach staat Henny Koemans (68) op deze regenachtige herfstmiddag in de deuropening van zijn woning in het Haagse Benoordenhout. Voordat hij onze redacteur goed en wel heeft kunnen begroeten, rent een enthousiast kwispelende labradoodle – die luistert naar de naam Boef, zo blijkt later – de trap af. Zijn zwarte kraaloogjes twinkelen ondeugend. Dat is nog eens een warm welkom.

“Ga zitten, ik schenk thee in”, zegt Henny, voordat hij begint aan zijn verhaal. Dat begint afgelopen voorjaar, een dag voor Hemelvaart om precies te zijn. 's Middags staat de fitte en fanatieke Henny nog op de golfbaan, maar 's avonds voelt hij een stekende pijn in zijn buik, die steeds toeneemt. Hij heeft er vaker last van gehad – waarschijnlijk vanwege zijn galstenen – maar de pijn was tot nu toe altijd te





“Ik voel mij weer fit en gezond: ik kan alles doen wat ik eerst ook deed”

verhelpen met een paracetamol. Dit keer voelt het anders. “Serieuzer”, vertelt Henny. “Het is foute boel”, zei ik tegen mijn vriendin. Waarna we meteen naar de Spoedeisende Hulp in HMC Westeinde rijden.”

Meteen in actie

Daar wordt een echo van zijn galblaas gemaakt. “Ontstoken”, vertelt Henny. “Mijn galblaas moet eruit en daar kunnen we niet lang mee wachten.” Henny wordt



in de vroege ochtend van Hemelvaartsdag opgenomen. De volgende dag, vrijdag om 11.30 uur, voert HMC-trauma-chirurg Alexander Leijdesdorff de operatie uit.

De operatie is complexer dan aanvankelijk gedacht. Tijdens de operatie ziet dokter Leijdesdorff dat er door een afwijking in Henny's buik vanuit de lever gal blijft lekken naar de plek waar de galblaas heeft gezeten. De chirurg laat een drain achter om gal af te voeren. Omdat deze drain op zaterdag nog steeds lekt, wordt besloten om een tweede ingreep te doen. “Op zondag wordt met een endoscoop via mijn slokdarm en maag een stent ingebracht. De verwachting is dat hierdoor de druk in de lever afneemt waardoor de lekkage zal stoppen. En dat is uiteindelijk ook gebeurd.”

Herstel

Henny blijft nog een aantal dagen in het ziekenhuis. Eenmaal thuis herstelt hij redelijk, maar een paar weken later krijgt hij hoge koorts. “Ik denk zelf aan griep, misschien corona. Ik heb verder geen last van mijn buik, dus de link met mijn verwijderde galblaas leg ik niet. Wel besluit ik even een bezoek te brengen aan de huisarts, die naar mijn longen luistert en een longontsteking vermoedt. Ik krijg antibiotica voorgeschreven en ga weer naar huis.”

Maar Henny knapt niet op. Sterker: de koortsaanvallen worden erger. Tijdens zijn controle-afspraak bij dokter Leijdesdorff vertelt hij hoe hij zich voelt. Leijdesdorff constateert dat de ontstekingswaarde in Henny's bloed veel te hoog is en meteen komt de chirurg in actie. “Dezelfde dag krijg ik een longfoto, een echo én een CT-scan van mijn buik, waarop een groot abces in mijn lever te zien is. Daar schrok ik wel even van. Want wat betekent dit voor mijn gezondheid?”



"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

Er blijkt geen tijd te verliezen. "Als zo'n abces open knapt, raakt de lever ontstoken en ben je verder van huis. Dus diezelfde middag wordt het abces behandeld. Mijn koorts verdwijnt vrijwel direct daarna."



"De pijn nam toe en ik voelde: dit is foute boel"

Henny blijft nog aan aantal dagen op de verpleegafdeling op de negende verdieping van HMC Westeinde. "Daar wordt weer ontzettend goed voor mij gezorgd. Iedereen is aardig en kundig. Nu ik eraan terugdenk, realiseer ik mij hoezeer het mij destijds geruststelde dat ik in goede handen was. De specialisten handelden acuut en zonder twijfel toen het nodig bleek. Naast dokter Leijdesdorff was dat onder ande-

ren ook Maag Darm Lever-arts Stoop: met haar had ik meerdere telefonische consulten. Maar ook op de polikliniek en bij de verpleegkundigen en verzorgenden voelde ik mij op mijn gemak. Geen seconde hoefde ik te twifelen aan hun kundigheid. Heel erg fijn!"

Blakend van gezondheid zit Henny nu aan zijn keukentafel. Een paar weken na de laatste ingreep heeft hij nog een controle-afspraak gehad in het ziekenhuis. Alles zag er goed en rustig uit. "Hoe het abces uiteindelijk heeft kunnen ontstaan, is niet precies te zeggen, maar waarschijnlijk ontstond het vanuit de ontstoken galblaas. Hoe dan ook: het is allemaal tijdig ontdekt én verholpen, en dat is het allerbelangrijkst."

Angst heeft Henny gelukkig niet overgehouden aan de pittige periode. "Ik voel mij nu weer fit en gezond; kan alles weer doen wat ik eerst ook deed. Golfen, tennissen en lange wandelingen maken met Boef. Als ik van tevoren had geweten dat galstenen – ook als je er geen last van hebt – een acute ontsteking kunnen veroorzaken, had ik mijn galblaas eerder laten verwijderen. Wellicht is dat iets waarover andere mensen met galstenen kunnen nadenken."



"Na de behandeling verdween vrijwel direct mijn koorts"



Hoe gaat het nu met.... Toon Griffioen

In het vorige nummer van de JIJ vertelde Toon Griffioen zijn verhaal. In 2006 kreeg hij de diagnose Parkinson. Een chronische ziekte die niet te genezen is met medicijnen. Toon is daarom al jarenlang onder behandeling bij het Parkinsonsteam in HMC Bronovo en krijgt medicijnen om zijn klachten te verminderen. *Hoe gaat het nu met hem?*

Toon: "Ik ben harder achteruit gegaan dan ik had gehoopt. Na bijna 15 jaar medicijnen heb ik besloten om te kiezen voor de Deep Brain Simulation operatie (DBS). Een behandelmethode waarbij elektroden in de hersenen worden geplaatst waardoor mijn klachten van Parkinson afnemen en ik minder medicijnen nodig heb. Een maand geleden ben ik geopereerd en het gaat heel goed. Binnenkort ga ik zelfs weer aan het werk. Ik zag op tegen de ingreep, het is toch een operatie aan je hersenen. De chirurg heeft het bed waarin ik lag persoonlijk naar de operatiekamer gereden. Toen wist ik: 'het komt goed'. Dit moment ontroert mij nog steeds. Ik ben zo dankbaar dat ik voor deze operatie in aanmerking kwam."



Stel je vraag online via MijnHMC

Ben je onder behandeling in HMC en heb je een vraag aan jouw zorgverlener of polikliniek? Dan kun je je vraag veilig online stellen via mijnHMC, ons patiëntenportaal. Je krijgt een bericht als het antwoord klaar staat, uiterlijk binnen 3 werkdagen.

Ga naar www.haaglandenmc.nl/mijnhmc om direct in te loggen, instructies daartoe vind je ook op deze plek. Net zoals meer informatie over de mogelijkheden op mijnHMC. Je kunt ook eens langslopen bij het Patiënten Servicepunt in de centrale hal van HMC Westeinde als je er toch niet uit komt online.



Tekst:
Daphne van den Berg
en Malou Seijdel



liefde



Waarom neuspeuteren niet zo onschuldig is

Vrijwel iedereen steekt wel eens een vinger in de neus, blijkt uit Amerikaans onderzoek. Maar KNO-artsen raden neuspeuteren af. Op NU.nl vertelde Waiel Alkhateeb, KNO-arts in HMC, waarom peuteren niet zo onschuldig is.

- + "Neuspeuteren kan schade aanrichten aan het slijmvlies, terwijl slijmvlies essentieel is voor de doorbloeding, het bevochtigen en het verwarmen van de neus."
- + "Vieze nagels kunnen ontstekingen veroorzaken"
- + "Peuteren kan zelfs leiden tot het afsterven van delen binnen de neus"



Niet de podcast, maar de ziekenhuisomroep was het helemaal in 1977

Podcasts zijn tegenwoordig helemaal in. Even geen beelden maar luisteren naar verhalen. We kwamen deze foto uit 1977 tegen in ons archief. De voorloper van de podcast: de Ziekenhuisomroep. HMC had toen een eigen audiostudio in het ziekenhuis. Families van patiënten konden muziek aanvragen en oproepjes doen voor beterschap. Handig, in een tijd zonder mobiele telefoons, mail en WhatsApp!



Mirjam Graat



Onze kinderverpleegkundige Mirjam Graat liep een triathlon voor het goede doel

Dit is Mirjam Graat, kinderverpleegkundige in het HMC Sara de Bronovo Moeder- en Kindcentrum. Mirjam is ook fervent sporter: in haar vrije tijd zie je haar vaker wel dan niet in haar sportkleding. Ze heeft al menig marathon achter de rug. Onlangs deed Mirjam daar nog een schepje bovenop: ze deed mee aan haar allereerste Ironman Triathlon in Maastricht.

Zo'n 1,5 jaar trainde Mirjam voor deze triathlon van in totaal 226 kilometer: 3,8 kilometer zwemmen, 180 kilometer fietsen en 42,2 kilometer hardlopen. Ze zamelde bijna 2000 euro in voor Stichting Babyspullen. "Die stichting zamelt landelijk babyspullen in en maakt daar pakketten van, die verstrekt worden aan (aanstaande) ouders die het financieel moeilijk hebben." Het goede doel spreekt Mirjam extra aan, omdat ze zelf werkt met (pasgeboren) kinderen. "Ook ik zie regelmatig gezinnen die het niet breed hebben, zij kunnen hulp bij de start van hun kindje vaak goed gebruiken."

+
leef



Wat vind jij... van de JIJ?

We zijn benieuwd wat jij, lezer van dit magazine, vindt van het blad en welke verhalen je nog meer wilt lezen! Laat het ons weten via de digitale enquête, die je in slechts drie minuten invult. Scan de QR-code om hem in te vullen of stuur een mailtje naar redactie@haaglandenmc.nl



SCAN MIJ





Last van ernstig overgewicht?

Met een operatie en onze begeleiding pakt u het aan!

Scan de QR code



De Nederlandse Obesitas Kliniek (NOK) organiseert online informatiebijeenkomsten over de (operatieve) behandeling van obesitas (ernstig overgewicht) voor mensen met obesitas, hun naasten en andere belangstellenden. Tijdens een zoomsessie krijgt u informatie over het leefstijltraject en de operatie, en kunt u vragen te stellen.

Kijk op obesitaskliniek.nl/agenda, of scan de QR code, voor onze gratis voorlichting. U kunt zich hier ook direct aanmelden. Na aanmelding volgt een bevestiging met uitgebreide instructie.

Voor vragen kunt u ons bereiken via 0182 - 23 20 40 of info-gouda@obesitaskliniek.nl

H+
MC

LangeLand
beter dichtbij

Groene Hart Ziekenhuis
Open voor iedereen

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK

Tekst:
Daphne van den Berg

Foto's:
Esther Hessing

Gezichten

Een ontmoeting bij HMC Bronovo



◀ Elsbeth

"Ik was bij de polikliniek Endometriose in Balans, mijn laatste bezoek waarschijnlijk. Daar gaan we voor. Het is belangrijk dat er een plek is waar mensen echt verstand hebben van deze aandoening. Er zijn veel vrouwen die hiermee worstelen. Met menstruatiepijnen die er niet bij horen en waar niet naar geluisterd wordt. Mijn kleine activistische motivatie om voor het magazine van HMC op de foto te gaan."

Harold ▼

"Ik ben taxichauffeur en haal en breng patiënten naar Bronovo. Hartstikke leuk om te doen. Ik kom hier vaak. De patiënten die ik vervoer hebben meestal een operatie achter de rug en komen voor controle. Ik maak van alles mee in de taxi, het hele leven."



◀ Anneke

"Van de week kon ik ineens niet meer goed lopen tijdens mijn vakantie in Lissabon. Ik heb al een nieuwe heup maar daar doe ik alles mee. Eenmaal thuis kon ik gelijk terecht bij de Focuskliniek Orthopedie. Waarschijnlijk was mijn heup gewoon overbelast. Na dit goede bericht zijn we gelijk een kopje koffie gaan drinken in de Orangerie van Bronovo."



Dame met de knuffels ▶

"Beroemd ben ik al dus op de foto gaan is geen probleem. Wist je dat ik al een keer op de cover van jullie magazine heb gestaan? Volgens mij in 2017. Ook met mijn rollator vol met knuffels. Ik heb dystrofie en kom al jaren in Bronovo. Vandaar mijn bekende gezicht."

Angelo ▶

"Ik ben Angelo en kom net uit Bronovo, dat rijmt ook nog. Ik had een kleine wond maar geen klachten meer. Alles gaat goed, ben happy en heb 'positive' vibes."



David en Milou vertellen waarom ze gekozen hebben voor HMC

Specialist in een ziekenhuis ben je niet zomaar. Eerst een studie geneeskunde en daarna nog vele jaren werken én leren tegelijkertijd. Zo doe je praktijkervaring op en kun je goed nadenken over waarín je je wilt specialiseren. Wil je chirurg worden, gynaecoloog of internist bijvoorbeeld? In die periode ben je een zogeheten anios: een arts niet in opleiding tot specialist. David en Milou zijn anios en vertellen waarom ze gekozen hebben voor HMC.

**David Crull (31),
anios Heelkunde**



“Ik doe waardevolle ervaring op bij HMC”

David Crull (31), anios Heelkunde, studeerde in Groningen, werkte een aantal jaar in Almelo en kwam uiteindelijk voor de liefde naar het westen van het land. “Mijn doel is chirurg worden. Ik ben in mijn vrije tijd aan het promoveren en ik hoop volgend jaar een opleidingsplaats te krijgen. Ondertussen doe ik waardevolle ervaring op als anios bij HMC. Als je afgestudeerd bent, ben je namelijk officieel wel dokter, maar je hebt nog niet ‘leren dokteren’, zoals ik dat noem. Daar komt zoveel meer bij kijken.” David koos bewust voor een aniosplaats bij HMC. “Wat ik geweldig vind is dat het zo’n groot stadsziekenhuis is. Hectisch en heel divers, je maakt van alles mee. Ik behandel veel verschillende patiënten. Jong, oud en uit alle hoeken van de samenleving. Dat maakt het werken in HMC zo leerzaam.

Chirurg vind ik een mooi specialisme. Ik werk graag met mijn handen – ik klus ook graag in huis – het is echt teamwerk en ook de technische kant vind ik mooi. Er zijn nu zoveel nieuwe ontwikkelingen. Ik vind het echt briljant waar we in de toekomst heen gaan. Daar wil ik graag bij zijn.”



**Milou Stals (28),
anios interne geneeskunde**



“HMC is een stadsziekenhuis, ik zie hier diverse ziektebeelden”

Milou Stals (28), anios interne geneeskunde, is ook al voor de liefde naar het westen gekomen. Ze studeerde geneeskunde in Maastricht en zocht een promotieplaats in de buurt van haar vriend in Delft. “Ik heb onderzoek gedaan naar longembolie en ben bijna klaar met mijn promotie. Voor een opleidingsplaats is het vereist dat je ervaring hebt als anios en daarom werk ik sinds een jaar bij HMC. Vanaf januari heb ik een opleidingsplek en ook daarvoor heb ik een voorkeur aangegeven voor HMC. HMC is een echt stadsziekenhuis, ik zie hier diverse ziektebeelden. In Maastricht had ik nog nooit iemand gezien met malaria. Hier al drie keer. Het is zo leerzaam als je ziektes ook in het echt ziet en niet alleen uit de boekjes kent. Wat ik hier ook geweldig vind, is dat je in een team met 30 internisten werkt. Daar

zit zoveel ervaring en iedereen heeft zijn eigen deelspecialisatie. Daar leer ik ontzettend veel van.” Milou moest aan het begin wel wennen aan de directheid van zowel de collega's als de patiënten. “In Limburg draaien ze vaak een beetje om de brij heen. Hier zegt iemand gewoon ronduit: ‘Ik ben er klaar mee’. Het fijne is wel dat het meteen duidelijk is. Je weet wat de patiënt denkt, wat je aan elkaar hebt en wat je van elkaar verwacht.”

Binnenkort komt er een oud-collega van Milou naar HMC. “Toen ik aan het rondkijken was, maakten bekenden mij enthousiast voor HMC. Ze hadden het hier zo naar hun zin, dat maakte nieuwsgierig. En nu geef ik dat enthousiasme ook weer door aan anderen.”

Tekst:
Monica
Wigman

Foto's:
Daniëlla van
Bergen



**Je been of arm gebroken?
Bij onze gipsverbandmeesters
ben je in goede handen!**

Dat is flink balen: na een nare val of een vervelend ongeluk breek je je pols, enkel of been. Op de gipsoli in HMC is het een komen en gaan van patiënten die verkeerd terecht zijn gekomen.

Onze gipsverbandmeesters – negen in totaal – staan altijd voor hen klaar. Zij leggen gips- of kunststofverband aan, waardoor de botbreuk kan herstellen.

Zo ook bij de patiënt op de foto, die gelukkig nog kan lachen!

Foto:
Esther Hessing



Vrouw van overleden Rob bedankt zorgverleners HMC

“Rob heeft nog jaren door kunnen leven”

Toen Rob Burgwal te horen kreeg dat hij uitgezaaide longkanker had, stortte de wereld van hem en zijn partner Caroline in. De prognose was dat hij nog zo'n drie maanden te leven had, maar dat werden er meer. Veel meer. Ruim zes jaar sloeg hij zich door tientallen behandelingen heen. Afgelopen september kwam hij tot ieders verdriet toch te overlijden. Het verlies is nog vers, maar partner Caroline wil graag haar dank uitspreken naar alle zorgverleners in HMC.

“Zonder de goede ziekenhuiszorg had Rob die extra jaren niet gehad.”

Tekst:
Malou Seijdel

Foto's:
privéfoto's

Het gemis is enorm, het verdriet 'niet te beschrijven'. “Maar ik voel ook een zekere opluchting”, vertelt Caroline. “Vooral de laatste jaren heeft Rob ontzettend veel pijn gehad. Dat is nu voorbij en die rust gunde ik hem zo.”

In de week na Rob's overlijden pakt Caroline de telefoon voor een belletje naar HMC. Ze móét laten weten hoe blij zij en Rob zijn geweest met alle zorg en hulp de afgelopen jaren. “Hoe de situatie ook was, in het ziekenhuis dachten ze continu met ons mee”, begint Caroline. “Van de oncoloog tot de zaalarts, van de verpleegkundige (specialist) tot de radioloog en van de voedingsdeskundige tot de secretaresses: HMC is een goed geoliede machine. Rob had echt het gevoel dat wanneer hij HMC Antoniushove binnenkwam (het oncologisch centrum van HMC, red.), de rode loper werd uitgerold.”

+ Longkanker

Het is 2016 wanneer Rob op 53-jarige leeftijd de diagnose uitgezaaide longkanker krijgt. Hoewel hij, Caroline en hun dochter van toen 6 jaar in Leiden wonen, kiezen ze al snel voor HMC als ziekenhuis. “Met andere ziekenhuizen in de buurt hadden we helaas minder prettige ervaringen, dus de keuze was snel gemaakt”, vertelt Caroline. “We moesten een stuk verder reizen, maar dat was het waard.”

Rob's behandeling begint met een gamma-knife bestraling op de hersentumor (die ontstond nadat de longkanker uitgezaaide) daarna volgt chemotherapie. Na een jaar krijgt hij immunotherapie: medicijnen die de werking van zijn afweersysteem versterken, zodat deze de kankercellen gaat herkennen, opruimen en vernietigen. “Rob is één van de eersten bij wie de HMC-specialisten deze behandeling toepassen”, vertelt Caroline. “Na een aantal behandelingen zien we positief resultaat: in de uitgezaaide gebieden wordt

geen uitgezaaide kanker meer gezien op de scans. We waren door het dulle heen.”

+ Het leven weer oppakken

Langzaam kan Rob zijn normale leven weer oppakken. Hij gaat regelmatig bewegen en leert weer fietsen. Zelfs gaat hij weer fulltime werken en kan hij zijn rijbewijs weer in gebruik nemen.

Maar na 3,5 jaar komt de kanker terug. Een reeks behandelingen volgt opnieuw, de ene keer is het effect positiever dan de andere keer. Het is een slopende periode voor het hele gezin. “Rob moest soms wekenlang opgenomen worden. We maken tientallen ritjes naar HMC. Soms zelfs midden in de nacht naar de Spoedeisende Hulp in HMC Westeinde. Op die momenten vervloek ik het weleens dat we toch geen ziekenhuis dichtbij huis hebben. Maar als we dan weer zo fijn geholpen werden, was ik dat alweer vergeten.”

Zeker vier, vijf keer lijkt het erop dat Caroline Rob gaat verliezen. “Maar op wonderbaarlijke wijze klom hij er dan toch weer bovenop. Tot een paar maanden voor zijn dood: Rob blijft vechten, maar de ziekte is sterker. Keihard. Wederom zetten de artsen alle zeilen bij: ze gaan tot het gaatje om hem te helpen. Ik zag ondertussen Rob veranderen in een schim van zichzelf. Heel pijnlijk. Half september komt hij tot ons grote verdriet toch te overlijden.”

Caroline kijkt terug op een loodzware periode. En zwaar zal het ook altijd blijven. Maar positief als zij is, ziet ze ook de lichtpuntjes. “Rob heeft altijd benadrukt hoe welkom hij zich voelde in HMC. De zorg vonden wij beiden fantastisch en sloot aan op de vechtlust van Rob. Ik wil ook dié



**“Altijd dacht iedereen
onvermoeibaar met
ons mee over de
mogelijkheden en
opties”**



herinnering koesteren en nogmaals iedere zorgverlener bedanken. In het bijzonder in de afgelopen 6 jaar de artsen Maas, Quispel, de Jong, Vahl, Koopmans, Leemans, Wolfs en Denker aan wie wij een warm hart toedragen. Altijd dacht iedereen onvermoeibaar met ons mee over de mogelijkheden en opties. Zonder al deze betrokkenheid keken we heel anders terug op deze periode en had onze dochter veel eerder haar vader verloren.”





Leef je eigen wijsheid

Waardevolle verhalen voor en door patiënten met kanker

Het Informatieplein Oncologie in HMC Antoniushove bestaat dit jaar vijf jaar.

Het Informatieplein is er voor patiënten met kanker en hun naasten.

Dit jubileum is gevierd met het samenstellen van het boekje 'Leef je eigen Wijsheid'.

Een bundel vol persoonlijke teksten en eigenwijsheden over het leven én omgaan met kanker. Geschreven door en voor patiënten van het Informatieplein.

Over hoe je voor jezelf keuzes maakt na het horen van de diagnose, en beslist over wat bij jouw past.

Het hele boekje met eigenwijsheden is te lezen op **www.informatiepleinoncologie.nl**



(Eigen)wijsheidje van Barbara:

“Neem ruimte en maak je eigen keuzes”

“De kracht van het maken van eigen keuzes heb ik voor het eerst intens ervaren toen ik kanker kreeg. Adviezen, ‘hoe het hoort’-uitspraken en protocollen vlogen om m’n oren, maar ik had steeds het gevoel dat het allemaal niet bij mij paste. Toen ik ruimte nam voor mijn gevoel en luisterde naar wat mijn hart mij te vertellen had, werd duidelijk wat ik wilde. Het blijkt steeds weer dat als ik die ruimte neem, ik tot keuzes kom waar ik echt achter sta. En dan kan ik de gevolgen ervan, ook de negatieve, met rust aanvaarden. Ik wens iedereen toe om zo te mogen kiezen. En dan maakt het niet uit wat je kiest, als je er maar achter staat en dan kan bewust kiezen voor protocollen of andermans advies ook je keuze zijn. Wat ik geleerd heb, is dat het kracht geeft als je weet dat het j  uw keuze is. Het geeft je grip in tijden van totale chaos. Deze eigen-wijsheid helpt mij nog steeds als ik op een kruispunt van beslissingen sta. Nu, achttien jaar later, voelt het nog goed dat ik destijds op zo’n manier gekozen heb.”



“Toen ik ruimte nam voor mijn gevoel en luisterde naar wat mijn hart mij te vertellen had, werd duidelijk wat ik wilde”



(Eigen)wijsheidje van Edith:

“Stel je eigen team samen”

“Toen ik drieënhalf jaar geleden een goedaardige tumor in mijn hoofd bleek te hebben, was dit knap verwoestend. Ik ben als het ware mijn eigen team samen gaan stellen om mij te begeleiden. Iedereen helpt mij weer met iets. Zo koos ik bewust voor een andere huisarts, omdat deze zo goed aangaf welke vragen ik aan de specialisten moest stellen. Ik bel mijn zus als ik even wil huilen. Ik heb een psycholoog benaderd. Maar ook mijn baas, een goede buurman, het Informatieplein en de verschillende specialisten vraag ik om hulp om mijn totaalplaatje te coachen. Ik heb nu een nieuwe schedel van 3D-geprint materiaal. Ik heb hiervoor gekozen. Accepteren is een werkwoord, het is actief beslissingen nemen. Een genomen besluit geeft rust. En mijn team helpt mij hierbij.”



“Een genomen besluit geeft rust”

Fotografie:
Izzi  l Latour

Illustraties:
Marion Jansen



Meer in Zorg

Meer in Zorg biedt verpleging en verzorging bij u thuis.

Wij leveren zorg die vertrouwt, fijn en professioneel voelt.

Als kleine zorgorganisatie nemen wij echt de tijd voor U.



Met vaste gezichten en professionele medewerkers wordt u ontzorgd.

Wij zoeken samen met u naar de juiste en passende zorg, zodat U langer thuis kan blijven wonen.

Neem bij vragen gerust contact met ons op

Verheeskade 509, 2521 BG Den Haag

www.meerinzorg.nl | zorg@meerinzorg.nl | 070-4062101

**Gebruikt u bloedverdunners?
Vraag dan de gratis
Antistollingspas aan.**



**VRAAG
GRATIS
AAN**

www.antistollingspas.nl

**THROMBOSESTICHTING
NEDERLAND**

respect
wonen • zorg • welzijn

**Weer terug naar huis
of even tijdelijk ergens
herstellen?**

Bij ons krijgt u de ondersteuning die u nodig heeft! U kunt terecht in een van onze zorglocaties maar we bieden ook zorg bij u thuis in Scheveningen, Duindorp en Benoordenhout.

Of u nu op zoek bent naar advies, een tijdelijk verblijf, behandeling door een fysiotherapeut of wijkverpleging op maat: alles op het gebied van ouderenzorg vindt u bij Respect.

**Bekijk onze website, vraag de transferverpleegkundige of bel/mail met ons Servicebureau:
070-3069170 of servicebureau@respectzorg.nl.**

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

Tekst:
Daniëlle van Caspel

Foto:
Esther Hessing



De moeder van Daniëlle kreeg borstkanker **‘Ik heb op het laatst met haar gelachen en gehuild’**

Mijn moeder kreeg vijftien jaar geleden borstkanker. Ze werd ziek toen ze 59 jaar oud was, en is overleden in ons ziekenhuis toen ze net 60 jaar was. Zowel mijn vader als mijn broer en ik hebben tot het einde deze weg samen met haar bewandeld.

Sterven is iets wat je alleen moet doen, maar die tijd ervoor probeerden wij haar vooral het gevoel te geven dat de ziekte ‘ons’ probleem was, dus niet van haar alleen.

We voerden de gesprekken met de artsen als gezin, in de samenstelling waarin wij vroeger als kind ooit begonnen waren. Ook al waren we toen volwassen met een eigen gezin. Ik wilde voor haar terugdoen wat zij heel haar leven voor ons gedaan heeft, zorgen! Ze liet het met moeite toe, de rollen veranderden en tot op bepaalde hoogte toonde ze haar kwetsbaarheid. Ze vond haar naderende dood erger voor ons dan voor zichzelf. Dit gevoel bezorgde haar slapeloze nachten, en daar kon ik haar helaas niet bij helpen.

+ Ik was nu alleen maar haar dochter

Ze wilde een fijne dood, geen lijdensweg, daar was ze heel stellig in. Ze wilde ook niet tot het uiterste gaan en vooral niet zielig gevonden worden. Als gezin hebben wij dit duidelijk besproken met de oncoloog en gelukkig werd hier gehoor aan gegeven. Mijn moeder koos uiteindelijk voor palliatieve sedatie. Voor familie is het zó belangrijk hoe de laatste periode verloopt. Een goede communicatie met de artsen en verpleegkundigen is van cruciaal belang. De dierbaren van de patiënt vergeten dit nooit meer!

Ik herinner mij de broeder die haar benen insmeerde met bodylotion, en de zuster die even op de rand van haar bed kwam zitten, omdat ze het zo moeilijk had. Het is zó fijn om te weten dat er iemand voor haar was, op de momenten dat wij er niet waren. En ook al werkte ik al als verpleegkundige in dit ziekenhuis, ik was nu alleen maar haar dochter.

Ik heb tot op het laatst met haar gelachen, gehuild, geroddeld en haar ontelbare adviezen voor de toekomst moeten aanhoren. Ik kon mezelf uiten zoals je dat alleen maar bij je eigen moeder kan. Ik was aan het klagen over het feit dat ik niet zonder haar kon en dat ik opzag tegen de periode ‘daarna’. Dat het voor haar eindigde, maar voor mij pas begon. Totaal onredelijk natuurlijk, maar wel eerlijk.

+ Ze drukte een zoen op mijn hoofd

Ze zei toen alleen maar, terwijl ze een zoen op mijn hoofd drukte “Ach meisje, mag hier voor mij ook een voordeeltje aan zitten?”. Toen proestten we het weer uit van het lachen. Dát zijn mijn herinneringen, de tijd aan haar bed in het ziekenhuis, de tijd die we ook kregen met elkaar. De lieve artsen en betrokken verpleegkundigen. Zo intiem, maar ook heel mooi.

Kinderarts Melanie Thomas gaat

‘Mijn tip: spreek als het kan het kind aan in plaats van de ouders’

Maar liefst 31 jaar geleden begon Melanie Thomas haar carrière in HMC.

De kinderarts is uitgegroeid tot een bekend gezicht in het ziekenhuis, waar zij duizenden - nee: tienduizenden! - patiënten van 0 tot 18 jaar onder haar hoede nam.

Maar nu gaat Melanie genieten van haar pensioen. Dat haar patiënten en collega's deze waardevolle specialist gaan missen, staat buiten kijf.



vwo - en het was een eer dat hij haar een zekere heldenstatus toekende. Maar een tatoeage?! Toen bij zijn thuiskomst in Nederland bleek dat het om een henna-tattoo ging - zo één die er ook weer af gaat - slaakte Melanie een zucht van verlichting.

Het is een van de vele, vele anekdotes die de in Den Haag geboren en getogen Melanie Thomas in de afgelopen decennia als kinderarts verzamelde. Tijdens een interview in het Nutshuis vertelt zij enthousiast en liefdevol over haar begintijd, over de jaren daarna, en over de ontwikkelingen de laatste decennia binnen de kindzorg.



Tekst:
Malou Seijdel

Foto's:
Esther Hessing

“Mijn zoon heeft tijdens zijn examenreis op Kreta een tatoeage laten zetten met jouw naam”. Kinderarts Melanie Thomas moest even slikken toen de moeder van één van haar patiënten haar belde met deze boodschap. Uiteraard: ze was heel blij dat ze zoveel voor deze jongen had kunnen betekenen - nadat hij de juiste zorg en medicatie kreeg vanwege ADHD, was hij geslaagd voor zijn

na ruim dertig jaar met pensioen

In alle jaren die Melanie werkzaam is geweest binnen de kindergeneeskunde, is de zorg volgens haar flink verbeterd.



“Denk je eens in dat AD(HD) begin jaren '90 nog niet door ons werd onderkend en behandeld”, vertelt ze. “Kinderen kregen toen vaak nog het stempel ‘erg druk’. Pas in de loop der jaren is er meer kennis en kunde ontstaan over deze concentratiestoornis. Ouders waren opgelucht dat bepaald gedrag van hun kind opeens verklaarbaar was én dat er in veel gevallen iets aan te doen was.”

+ Bronovo Ziekenhuis

Melanie begon in 1991 als algemeen kinderarts in HMC Bronovo (toen nog het Bronovo Ziekenhuis), en het Juliana Kinderziekenhuis na een vierjarige werkervaring in Oman. Tot 2010 werkten de kinder-

artsen uit Bronovo in een verband samen met kinderartsen uit andere ziekenhuizen in Den Haag, waaronder het Juliana Kinderziekenhuis. Daarna gingen de kinderartsen zelfstandig verder. In 2015 fuseerden MCH Westeinde, MCH Antoniushove, het Bronovo Ziekenhuis tot Haaglanden Medisch Centrum (HMC), waarna Melanie behalve in Benoordenhout ook in het centrum van Den Haag kwam te werken.

“In HMC Westeinde, in hartje Den Haag, kreeg ik te maken met een heel andere patiënten-doelgroep dan ik gewend was”, vertelt ze. “Ik zag daar vaker zwangere vrouwen met een verslaving bijvoorbeeld, maar ook hiv-geïnfecteerde moeders,



hetgeen gevolgen heeft voor de geboorte van de baby. Ook zat ik opeens tegenover patiënten die de Nederlandse taal niet machtig waren en aan wie ik dus ook heel lastig kon uitleggen wat er aan de hand was; dat vond ik vaak frustrerend. Maar uiteindelijk heeft de ziekenhuisfusie mij vooral veel gebracht: doordat ik te maken kreeg met hele nieuwe situaties leerde ik weer nieuwe dingen bij, ondanks het feit dat ik al jarenlang ervaring had. Geweldig.”



“Op afdeling Neonatologie is de apparatuur eveneens sterk verbeterd, waardoor er tegenwoordig veel meer mogelijk is.”

In de bijna veertig jaar die Melanie werkzaam is geweest binnen de kindergeneeskunde, is de zorg volgens haar flink verbeterd. Op het gebied van inhalatoren voor kinderen met astma bijvoorbeeld, zijn er grote ontwikkelingen geweest, vertelt ze. “Toen ik begon, stond dit hulpmiddel nog in de kinderschoenen. Op afdeling Neonatologie (voor baby’s die te vroeg geboren of ziek zijn, red.) is de apparatuur eveneens sterk verbeterd, waardoor er tegenwoordig veel meer mogelijk is. Interessant om deze ontwikkelingen van dichtbij mee te maken.”

+ Gender

De afgelopen jaren nam met name de gender-problematiek toe, ervoer Melanie in het ziekenhuis. “Met name in coronatijd. In de eerste golf kreeg ik te maken met een verschrikkelijke casus op de eerste hulp. Een 17-jarige stond al jaren op de lijst voor een behandeling in het VUmc, maar toen de patiënt eindelijk aan de beurt was, werden alle operaties uitgesteld in verband met de pandemie. Je moet je voorstellen dat iemand al jaren uitkijkt naar dat ene moment, maar het dan niet doorgaat. Diegene zag geen uitweg meer en is met een overdosis bij ons op de Spoedeisende Hulp beland. Vreselijk.”

+ Downsyndroom

Melanie heeft altijd een zwak gehad voor kinderen met Downsyndroom, en voor hun ouders. Wanneer ze over hen vertelt, verschijnt een zachte, liefdevolle blik in haar ogen. “Als een



baby met Down wordt geboren, is het aan mij de taak dit nieuws aan de ouders te vertellen. Vaak worden ze er ontzettend door overvallen. Hun leven verandert van de ene op de andere minuut. Wat ik altijd zie, is dat dit ‘slechte’ nieuws met de tijd ombuigt naar iets moois: ik ken geen ouder die zijn of haar kind met Downsyndroom niet heel snel letterlijk en figuurlijk omarmt. Het zijn hele unieke kinderen en voor mij is het bijzonder hen te mogen bijstaan vanaf hun geboorte tot aan hun achttiende levensjaar. Je bouwt in die tijd een band op met zowel kind als ouder.”

Binnenkort gaat Melanie een kop koffie drinken bij één van haar voormalige patiënten met Downsyndroom, die in een restaurant werkt dat wordt gerund door gehandicapten. “Ik werd uitgenodigd en ik vind het leuk om iemand die zijn hele jeugd bij mij in het ziekenhuis is geweest, op zijn werkplek te zien. Over het algemeen houd ik overigens werk en privé meestal gescheiden, hoor. Ik krijg weleens de vraag of dat moeilijk is, maar eerlijk gezegd vind ik dat niet. Ik kan op een goede manier afstand houden van mijn werk, wanneer ik thuis ben.”

Uiteraard doen zich weleens uitzonderlijke situaties voor, waar de kinderarts zelfs jaren later nog aan terugdenkt. “Een heel bijzonder moment in mijn carrière was een bedankje dat wij kregen van een jong ouderpaar. Zes weken eerder waren zij ouders geworden van een meisje. Ik had nachtdienst en er was een bevalling begonnen bij een vrouw die haar baby nog niet voldragen had. Het kleine meisje moest meteen na de geboorte





Pietje Bell gaan werken: deze AD(H)D-praktijk die is opgezet door oud-collega Irene Hofmeijer. Na mijn pensioen blijf ik hier twee dagen in de week werkzaam." Vervelen zal ze zich sowieso niet: Melanie is graag buiten, ze sport en reist graag en kan altijd wel iets bedenken om te doen. "Nee: van stilzitten zal het niet komen", lacht ze.



“Van stilzitten zal het niet komen.”

Ondanks dat gaat Melanie haar patiënten en hun ouders missen. Maar misschien nog wel meer haar fijne collega's, met wie zij stuk voor stuk een goede band had. "Ik voel me heel bevoorrecht dat ik zoveel jaren zulk leuk werk heb gehad met zoveel leuke collega's: mede-kinderartsen en andere specialisten, verpleegkundigen en dokters-assistenten."

Wat Melanie nog graag wil meegeven aan haar 'opvolgers'? "Dat is een tip die ik ook altijd aan mijn jongere collega's heb gegeven: spreek niet de ouders aan, maar het kind als dat mogelijk is. Dat is immers jouw patiënt!"

worden gereanimeerd, maar we konden haar leven helaas niet redden. Ontzettend verdrietig, als team zijn we daar op zo'n moment behoorlijk van aangeslagen. Bij de nabespreking met alle betrokkenen zes weken na de bevalling hadden de ouders voor ons allemaal een doos Leonidas bonbons meegenomen, omdat het voor ons zo erg was dat de reanimatie van hun dochter niet was gelukt. Hoé bijzonder is het, dat zij daar in hun verdrietige situatie aan konden denken? Het lieve echtpaar is mij altijd bijgebleven."

+ Bijzonder

Melanie heeft zich altijd graag ingezet voor kinderen met AD(H)D. "Ik kan me voorstellen dat een kind met deze aandoening in de volle klas lastig is, maar individueel zijn ze écht heel leuk. Ik wil graag iets voor ze betekenen waardoor ze zowel sociaal als intellectueel beter gaan functioneren. Met een aantal gesprekken, de juiste indicatie én de juiste medicatie kan een kind ontzettend geholpen worden. Ik leg dan uit: 'Het pilletje dat je krijgt, zorgt er niet voor dat je slimmer wordt, maar wél dat je je beter kan focussen. Op school én in het sociale leven.' Een 12-jarige jongen vertelde mij onlangs dat de eerste keer dat hij zijn medicatie nam, de beste dag van zijn leven was. Als ik dat hoor, raakt mij dat."

Sinds 2016 wordt de zorg voor kinderen met AD(H)D niet meer bekostigd door de zorgverzekeraars, maar door de gemeente. "Helaas verdween hiermee de AD(H)D-polikliniek uit HMC. Omdat ik me wilde blijven inzetten voor deze doelgroep, ben ik één dag in de week bij



Tips van diëtist Daisy en een

tip 1

Seizoensgroenten en -fruit zijn altijd voordeliger

Groente en fruit van het seizoen zijn het meest duurzaam en vaak voordeliger omdat ze uit Nederland komen. De seizoensgroenten van de maanden oktober, november en december zijn pompoen, spruitjes, andijvie, boerenkool, bloemkool, rucola, pastinaak, rode kool, rode biet en wortelen.



Tekst:
Daisy Eggink

tip 3

In de wintermaanden heb je een grotere kans op een vitamine D tekort

Zonlicht is de belangrijkste bron van vitamine D. Het lichaam kan door zonlicht op de huid vitamine D zelf aanmaken. In de wintermaanden is er weinig zon. Vitamine D zit ook in eten: vooral in vette vis, en met wat lager in gehalte, ook in vlees en eieren. Vitamine D wordt toegevoegd aan halvarine, margarine en bak- en braadproducten. Voor jonge kinderen, ouderen, mensen met een getinte huidskleur, mensen die weinig buiten komen en zwangere vrouwen geldt het advies om extra vitamine D te nemen.



Peulvruchten zoals bruine en witte bonen, kidneybonen, kikkererwten en linzen zijn een gezonde, goedkope en duurzame vervanger voor vlees

Peulvruchten bevatten veel vezels en net als vlees bevatten ze ijzer, eiwit en verschillende B-vitamines. Hierdoor kun je vlees goed vervangen door peulvruchten. Let op: vitamine B12 zit alleen in dierlijke producten. Kies naast peulvruchten ook voor vis, ei en zuivel. Zo krijg je volop voldoende voedingsstoffen binnen.

tip 6

tip 2

Ingevroren groenten zijn net zo gezond als verse groenten

Deze groenten worden meteen na de oogst verwerkt en ingevroren waardoor veel voedingsstoffen bewaard blijven. Na bereiding bevatten ingevroren groenten net zoveel vitamine C en mineralen als bereide verse groenten.

tip 4

Zo kun je gas besparen tijdens het koken

Door de deksel op de pan te houden tijdens het koken gebruik je 2 tot 3 keer minder energie.



tip 5

Bespaar geld door het maken van een weekmenu

Met een weekmenu weet je precies wat je iedere dag gaat eten. Ook doe je geen overbodige boodschappen, wanneer je vaker in de supermarkt komt, ben je geneigd extra dingen te kopen die je eigenlijk niet nodig hebt.



tip 7

Kolen zijn tot wel 2 maanden houdbaar

Grotere kolen zoals witte kool, rode kool, spitskool zijn langere tijd houdbaar en rijk aan vitamines en mineralen. Om ze zo lang mogelijk te kunnen bewaren, verpak je ze het best in vershoudfolie. Bewaar ze in een koelkast of op een koele donkere plek.



gezond en lekker recept

Dit
heb je
nodig

Hartige taart met seizoensgroenten

Voor 4-5 personen

- 400 gram pompoen in blokjes (mag diepvries)
- 250 gram kastanjechampignons
- 200 gram doperwten (mag diepvries)
- 6 plakjes bladerdeeg
- 1 ui
- 6 eieren
- 185 gram kruidenroomkaas light (cuisine)
- 2 eetlepels (grove) mosterd
- 150 gram geraspte kaas (30+)
- 2 takjes tijm (enkel de blaadjes)
- 1 (ruime) theelepel komijn
- Olijfolie
- 85 gram rucola
- 7-8 stukjes zongedroogde tomaten

Voor de dressing

- 2 theelepels honing • 2 theelepels mosterd
- 2 eetlepels olijfolie



+ Benodigdheden

Koekenpan

Taartvorm van ca. 22 cm

Oven of airfryer

+ Voedingswaarde

Energie	vet	Verz. vet	eiwit
560 kcal	26 g	9 g	29 g

KH	zout	vezels
49 g	8 g	2,7 g

+ Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 200°C.

Stap 1. Snipper de ui, snijd de champignons in plakjes en de pompoen in blokjes. Ik heb de schil laten zitten voor een lekkere bite.

Stap 2. Verhit een koekenpan en doe er twee eetlepels olijfolie in. Fruit de ui en voeg de pompoen toe (laat dit 2-4 minuten bakken), vervolgens mogen de champignons en even later de doperwten erbij met de komijnpoeder en 2 takjes tijm (enkel de blaadjes).

Stap 3. Klop de eieren en voeg de roomkaas toe. Klop dit tot een egaal mengsel. Roer daarna de kaas door de eieren en voeg peper (en eventueel zout) toe.

Stap 4. Vet de taartvorm in met olie of boter en bedek het gehele oppervlak met plakjes bladerdeeg (druk de randjes waar de plakjes elkaar kruisen zachtjes aan). Schep vervolgens de groenten in de vorm en giet het eimengsel over de groenten (probeer het goed te verdelen).

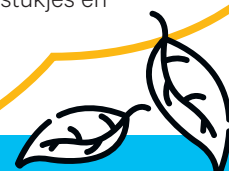
Stap 5. Bak de hartige taart in circa 40 minuten gaar in de oven. Na een aantal minuten kan de bovenkant al gaar zijn terwijl de binnenkant nog niet gaar is, bak dan verder door bijvoorbeeld een stuk bakpapier over de taart heen te doen.

Stap 6. Maak de dressing aan, snijd de gedroogde tomaat in kleine stukjes en meng deze met de rucola. Serveer het samen met de hartige taart.



+ Waarom heb ik dit gerecht gekozen?

Dit gerecht is gebaseerd op een quiche die ik altijd maak met broccoli, sperziebonen en aardappels maar met wat aanpassingen heb ik er een echte herfsttaart van gemaakt met pompoen in de hoofdrol. Dit gerecht is rijk aan eiwit, calcium, ijzer, vitamine A en C. Eiwit is de bouwstof voor ons lichaam. Calcium ondersteunt onze botten en gebit. IJzer draagt bij aan onze energie en het afweersysteem. Vitamine A zorgt voor een goede werking van onze ogen en het gezond houden van de huid en als laatste vitamine C, een antioxidant dat zorgt voor het verhogen van de weerstand.





**Waardig leven
in gastvrij
Oldael**

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.



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



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 cliënt 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 410, 2729 NK Zoetermeer, T 079- 23 40 111
E info@aplus-szh.nl, W www.aplus-szh.nl



+ 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

Daniëlla van Bergen
Esther Hessing
Izziël Latour

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

5.500 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