

H+MOC Zij

zorg met liefde en lef

**Neem
dit blad mee
naar huis!**



**Evelien:
"Terwijl
iedereen om
mij heen
doorging,
stond mijn
wereld stil"**

**Ömer kreeg
darmkanker
en motiveert
anderen nu
om gezond
te leven**

**Wat deden
de zusters
vroeger
om te
onspannen?**



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.**



Er is een medicijn dat elk ziek kind beter laat voelen: familie. Daarom zijn er de Ronald McDonald Huizen. Zo zijn mama en papa altijd dichtbij.



**Ronald McDonald
Kinderfonds Nederland**

Keeping families close®



pagina 22

Evelien kreeg een herseninfarct

**Verpleegkundig specialist
Sandy vertelt
over liefde en lef
op de afdeling
Eerste
Diabetische
Voethulp**

pagina 10



04 **het verhaal van...**

Toen Ömer wist dat hij darmkanker had, nodigde hij al zijn Turkse vrienden uit

10 **liefde en lef**

HMC-collega's vertellen:
Wat betekent liefde en
lef in hun vak?

13 **terug in de tijd**

Over ontspanning in en
rond het ziekenhuis



pagina 16



pagina 13

14 **werken bij**

Astrid werkt op de dialyse-
afdeling, Britt op de intensive
care

16 **in beeld**

Mary en haar man Rob fietsen
na hun bezoek aan HMC Bronovo
terug naar huis

18 **reportage**

Een kijkje achter de schermen
van de ziekenhuisapotheek

22 **interview**

Het leven van Evelien (34)
veranderde ingrijpend na
een herseninfarct

26 **de passie van...**

Verpleegkundig specialist
Simone doet in haar vrije tijd
aan Dock Diving

29 **column**

Verpleegkundige Daniëlle wist al
vroeg dat zij zuster wilde worden



pagina 30



pagina 26

30 **in beeld**

Mariam Rezaie houdt zich
 bezig met patiënten
die hartklachten hebben

33 **recept**

Groentequiche. Lekker,
gezond én voedzaam!

34 **feit of fabel**

Is vaper minder ongezond
dan roken?



Ömer: “Een goede gezondheid begint bij jezelf”

Ömer kreeg
darmkanker







**“Zelf
bijdragen
aan je
gezondheid
is belangrijk”**

“De diagnose darmkanker had ik totaal niet zien aankomen”

Ömer Hünkar Ilik (62) was 19 jaar toen hij vanuit Turkije naar Nederland kwam. Het was een sprong in het onbekende. Hij werd opgevangen door zijn Turkse landgenoten die deze grote stap eerder maakten. Jaren later is hij, als dank, de bedenker van het monument van de gastarbeider in Rotterdam.

Nog steeds is hij begaan met de migranten in Nederland. In 2019 krijgt Ömer darmkanker. Hij motiveert anderen nu om gezond te leven.

Ömer: “Als zelfstandig ondernemer werk ik aan projecten voor migrantenouderen om hun achterstand in welvaart, digitalisering en gezondheid aan te pakken. In 2019 was ik druk bezig met het ontwikkelen van de cursus ‘Mijn Diabetes, Mijn Zorg’ voor migranten in Rotterdam. Het woord ‘Mijn’ is daarin belangrijk, want een goede gezondheid begint bij jezelf. Ik was het cursusmateriaal aan het printen toen ik een telefoontje kreeg. Het was de arts die vertelde dat de uitslag van mijn darmonderzoek niet goed was. ‘U heeft darmkanker’. Deze diagnose had ik totaal niet zien aankomen.”

+ Het begon met het bevolkingsonderzoek darmkanker

“Ik ben over de 50 en had al een keer de envelop in de brievenbus gekregen voor het bevolkingsonderzoek darmkanker. Voor het eerst dacht ik: ‘Laat ik meedoen’.

Ik heb de envelop met een beetje van mijn ontlasting opgestuurd. Een paar weken later kreeg ik een oproep voor verder onderzoek. Er was bloed in mijn ontlasting gevonden.”

“Bij het tweede onderzoek zijn stukjes weefsel uit mijn darm weggenomen en onderzocht. Die waren niet goed. Ik had een tumor in mijn darm. Alles ging daarna heel snel. In HMC Antoniushove ben ik geopereerd door chirurg Marinke Westerterp. Ze was heel open en vriendelijk. Ze heeft een stuk van mijn darm met de tumor verwijderd. Toen ik dokter Westerterp na de operatie weer zag, keek ze bezorgd. Ze vertelde dat ik naast het weghalen van een groot stuk darm ook een aantal chemokuren moest krijgen.”

Lees verder op pagina 8 >>





+ In Turkse cultuur is ziekenbezoek belangrijk

“Het was een moeilijke tijd. Toen ik wist dat ik darmkanker had, heb ik mijn Turkse vrienden uitgenodigd. Ze hoopten dat ik zou vertellen wanneer ik officieel ging trouwen met mijn partner. Maar ik zei: ‘Dames en heren, ik heb kanker en ik weet niet hoe het gaat aflopen.’”

“In de Turkse cultuur is ziekenbezoek belangrijk, maar ik had rust nodig. Ik wilde niet elke dag bezoek. Toen ben ik een groepsapp gestart met wel 150 vrienden. Dit gaf iedereen rust. Ze hoefden mij en elkaar niet te bellen om te vragen hoe het met mij ging. En ik had een appgroep vol supporters die mij steunden. Zij gaven mij zicht op licht.”



“Wandelen doet wonderen”

+ Wandelen is werken aan je gezondheid

“Als ik nu naar foto's van vóór mijn darmkankeroperatie kijk, had ik beter moeten weten. Ik was te dik, leefde niet gezond en werkte te hard. Ook ben ik diabetespatiënt. Ik heb mijn leefstijl drastisch veranderd en vertel nu mijn verhaal aan de Turkse en Marokkaanse gemeenschap. Zo wil ik hen duidelijk maken hoe ze zelf kunnen bijdragen aan hun eigen gezondheid. Vanuit de Turkse Vereniging DSB (Dialogo en Sociale Binding) organiseer ik nu samen met de Bas van de Goor Foundation jaarlijks 40 wandelgroepen voor mensen met een andere culturele achtergrond. Want wandelen is werken aan je gezondheid!”

“Ik ken de Turkse cultuur en eet- en beweeggewoonten. Ik loop elke dag langs de Turkse bakkerijen vol wit brood en zoete lekkernijen. Suikerwinkels noem ik ze. Ik weet dat ook armoede een rol speelt. Tijdens het wandelen vertel ik de deelnemers in het Turks over wat gezond eten betekent. Ook leg ik uit dat de Turkse keuken veel goedkope vezelrijke gezonde recepten kent, zoals linzen- en tahinbrood. Ik laat ze zelf ervaren hoe belangrijk meer bewegen én ontspannen is. Voor veel Nederlanders is buiten zijn en wandelen heel normaal. Ik stimuleer Turkse mensen zodat wandelen ook een gewoonte wordt in hun cultuur.”

+ Verschillen in cultuur en zorg

Ömer: “Ook het cultuurverschil zorgt ervoor dat mensen met een migratieachtergrond anders naar zorg kijken. In de Turkse cultuur is er veel onzorg voor een arts, hij of zij bepaalt de behandeling. Terwijl een Nederlandse arts in de spreekkamer de patiënt uitgebreid informeert. Zodat de patiënt kan meebeslissen over zijn of haar behandeling. Of de leefstijl kan veranderen. Turkse mensen bezoeken vaker de huisarts dan autochtone Nederlanders en zoeken de oplossing vooral in medicijnen. Ziekte voorkomen is vaak



nog een onbekend begrip. Ik zeg altijd: 'Als je met 1 vinger naar de dokter kunt wijzen, wijs dan ook met 3 vingers naar jezelf'. Ook jij kan bijdragen aan je eigen gezondheid."

"Daarnaast is palliatieve zorg niet echt bekend in de Turkse cultuur. 'Wie bepaalt hoe lang ik nog te leven heb?' Toen ik hoorde dat ik darmkanker had, bereidde ik mijn omgeving voor op het moment dat ik niet meer zou kunnen genezen. Ik wist uit ervaring dat kwaliteit van leven in de laatste levensfase belangrijk is. Voordat ik kanker kreeg, hebben we de laatste wens van een vriend laten uitkomen. Hij had een hersentumor. We zijn met hem en 8 vrienden naar Cuba gereisd."

+ "Wil ik gezond blijven, dan moet ik nu aan mijzelf werken"

Het gaat goed met Ömer. Een paar weken voor dit interview kreeg hij van chirurg Marinke Westerterp te horen dat alles goed was. "Kom over 5 jaar maar terug voor controle", was de boodschap.

Ömer: "Ik wil het hele team van HMC Antoniushove bedanken voor hun inzet en vriendelijkheid tijdens mijn behandeling. De diagnose darmkanker heeft mijn denkpatroon veranderd. Er is geen morgen, alleen vandaag. Ik ben 62 en wil ik er voor mijn dochter en partner zijn. Dan moet ik nu aan mijzelf werken. Ik let op wat ik eet en wandel bijna dagelijks door het Haagse Bos. Wandelen doet wonderen en is nog gratis ook."

Marinke Westerterp + Chirurg

Marinke: "Als arts ga ik voor de allerbeste zorg voor mijn patiënt. Ik vond het mooi om te zien dat meneer Ilik de regie nam en eigen keuzes maakte. Hij vroeg zich af hoe hij zelf kon bijdragen aan een positiever herstel. Meerdere factoren spelen een rol bij het ontstaan van darmkanker, zoals erfelijkheid. Wel kunnen een gezonde leefstijl en gezonde voeding het risico op darmkanker verkleinen."

+ HMC heeft jarenlange ervaring met het behandelen van darmkanker

"In HMC is de zorg voor darmkanker zo ingericht, dat patiënten snel de diagnose en het behandelplan weten.



Het team van artsen en chirurgen in HMC heeft jarenlange ervaring met het behandelen van darmkanker. Na de operatie komen patiënten op de verpleegafdeling in HMC Antoniushove, waar verpleegkundigen werken die gespecialiseerd zijn in alle vormen van darmproblemen. Daarnaast krijgt iedere patiënt een vast aanspreekpunt tijdens het hele behandeltraject. Een darmconsulent of stoma-verpleegkundige is voor advies en vragen altijd bereikbaar."

+ liefde & lef

In HMC bieden we zorg met liefde en lef. Liefde voor onze patiënten, omdat we ze de beste persoonlijke zorg willen geven. Lef omdat we samen met de patiënt beslissen welke zorg nodig is en openstaan voor de nieuwste ontwikkelingen. Hoe komen liefde en lef terug in jouw werk in het ziekenhuis? We vroegen het verschillende HMC-collega's.

♥ Koen Valk + Leerling-verpleegkundige maag-, darm- en leverziekten

"Onlangs zorgde ik voor een patiënt die had gehoord dat hij binnenkort zou komen te overlijden. Een erg verdrietige situatie. In de kamer stonden veel foto's van zijn kleinzoon. De patiënt gaf – tot mijn verbazing – aan zijn kleinzoon niet meer te willen zien, omdat hij hem anders altijd 'ziek' zou herinneren. Ik vond dit moeilijk om te horen en ik kon dit niet loslaten. Hoever gaat mijn rol als zorgverlener? Ik kreeg een idee en vroeg de man om na te denken over wat hij aan zijn kleinzoon wilde meegeven, bijvoorbeeld bij belangrijke momenten in zijn leven. Ik offerde hem om mooie kleren aan te trekken en dit, via een videoboodschap, te vertellen. Zo kan zijn kleinzoon altijd de boodschap van opa terugkijken wanneer hij dat wil."

"De patiënt was ontzettend blij met dit idee. Het zorgde voor ontspanning en verlichting. Ik zie liefde als het helpen van mensen die het zelf moeilijk hebben en geen uitweg zien. Lef is om misschien net iets verder te gaan dan de normale werkzaamheden binnen het ziekenhuis."



♥ Veerle Slippens + Adviseur Flexbureau

"Liefde en lef zijn voor mij nauw met elkaar verbonden en zie ik dagelijks terug in mijn werkzaamheden bij het Flexbureau. De sollicitanten die ik spreek tonen moed door de stap te nemen om hun carrière een nieuwe richting te geven en uit hun comfortzone te stappen. Daarnaast is het belangrijk dat ze zich ook liefdevol ontvangen voelen. Wanneer mensen zich vanaf het eerste moment welkom, gehoord en gewaardeerd voelen, vinden ze sneller hun draai en voelen zich meer thuis in hun nieuwe werkomgeving."

+
liefde

"Onlangs heb ik zelf de stap genomen om mijn ouderlijk dorp te verlaten om samen met mijn liefde 120 kilometer verderop te gaan wonen. Dat betekende afscheid nemen van familie en vrienden. Dit vraagt om lef, maar tegelijkertijd is het de liefde die mij de kracht gaf om de sprong te wagen. Zo ben ik bij HMC terechtgekomen. Door mijn eigen recente ervaring met solliciteren, ben ik eraan herinnerd dat solliciteren een spannend proces is. Het vergt lef om jezelf open te stellen voor het onbekende."

♥ Sandy Uchtmann + Verpleegkundig specialist Eerste Diabetische Voethulp

"Ik voel een grote passie voor mijn vak. Mijn patiënten hebben voetwonden door suikerziekte, en het bieden van passende zorg aan de diverse groep patiënten maakt mijn werk bijzonder. Wat mij drijft, is de mogelijkheid om echt iets voor deze patiënten te betekenen, ondanks de uitdagingen die hun ziekte met zich meebrengt. De impact op hun dagelijks leven is vaak groot. Patiënten kunnen problemen hebben om zich te verplaatsen en soms zijn zelfs amputaties nodig."

"Het geeft mij energie als ik mijn patiënten kan ondersteunen in vaak langdurige en moeilijke behandeltrajecten. In mijn rol als verpleegkundig specialist combineer ik het beste van 2 werelden: het verpleegkundige en medische aspect. Het verpleegkundige deel helpt mij de patiënt centraal te stellen, en mijn medische kennis zorgt ervoor dat ik als zelfstandig behandelaar het volledige behandelplan met patiënten kan doorlopen. Ik leer mijn patiënten echt kennen en ik bouw een hechte band met hen op. Het voelt hier soms als een kleine familie."

"Een collega vertelde me laatst dat ze met een patiënt op de 'Sandy-manier' had gecommuniceerd: rustig, respectvol en gericht op de mens achter de patiënt. Dat doet mij goed en staat voor mij in verbinding met lef om mijzelf te zijn."

Zelf ben ik een echte Haagse. Mijn familie zegt wel eens dat ik een soort aan-uitknop heb gevonden in mijn taalgebruik. Van beschaafd Nederlands tot plat Haags. Ik ben er trots op!"



♥ Vichall Ajodhi + Technisch beheerder

"Ik ben verantwoordelijk voor de technische installaties op 'kritieke' afdelingen, zoals de operatiekamers, intensive care en spoedeisende hulp. Dit draagt direct bij aan de veiligheid en zorg voor patiënten. Zonder goed functionerende apparatuur en ruimtes kunnen collega's, artsen en verpleegkundigen hun werk niet goed doen."

"Liefde in mijn vak betekent dat ik oog heb voor de mensen om me heen, zowel voor zorgverleners als voor patiënten. Het is liefde voor de zorg, voor het welzijn van de patiënten die afhankelijk zijn van goed werkende apparatuur en een veilige omgeving."

"Lef komt terug in de verantwoordelijkheid die ik draag. Ik moet soms moeilijke beslissingen nemen, vaak onder druk, omdat uitstel geen optie is in een omgeving waar levens op het spel staan. Het vraagt moed om snel te handelen bij bijvoorbeeld storingen, omdat dan elke seconde telt. Ook is het lef tonen om verbeteringen aan te durven en verantwoordelijkheid te nemen voor beslissingen, zelfs als de uitkomst onzeker is."

"Ik beschouw mijn rol in HMC als méér dan alleen techniek. Het is liefde voor de zorg en lef om uitdagingen aan te gaan, zodat wij met z'n allen de best mogelijke zorg kunnen bieden."



♥ Don de Bruin + HR-businesspartner van cluster Beschouwend

"Liefde voor mensen en het lef om eerlijk te zijn, dat is waar ik voor sta. Als HR-businesspartner ben ik er voor iedereen – van de leidinggevenden tot de verpleegkundigen en schoonmakers. Iedereen speelt een cruciale rol binnen het ziekenhuis en verdient dezelfde aandacht en waardering."

"Iets waar ik sterk in geloof, is de kracht van verbinding, humor en persoonlijke aandacht. Ik geniet ervan om met mensen in gesprek te gaan, te horen wat hen bezighoudt en te kijken hoe ik kan helpen. Soms is dat simpelweg door te luisteren, maar soms vraagt het ook om het lef om eerlijk te zijn en te zeggen waar het op staat. Voor mij betekent liefde dat iedereen zich gezien en gehoord voelt."

"Lef is nodig om samen stappen vooruit te zetten, ook als dat betekent dat het soms ongemakkelijk of confronterend is. Ik zie het als mijn taak om die balans te bewaren: Mensen ondersteunen waar ik kan, maar altijd met openheid en een lach. Dat is mijn manier – met een open hart en een oprechte lach."

"Met liefde en lef zal ik, met mijn pensioen in zicht, klaar blijven staan voor iedereen, elke dag weer."



A photograph of two women in a clinical setting. One woman, wearing a red leopard-print top and glasses, is standing against a height measurement device on a wall. The other woman, wearing a green floral top and glasses, is standing next to her, reaching up to adjust the device. The background is a plain white wall.

Last van ernstig overgewicht?

Met een operatie en onze begeleiding pakt u het aan!

Gratis voorlichting

kijk op onze website!

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 voor meer informatie op obesitaskliniek.nl/agenda (of gebruik de QR code). U kunt zich dan ook direct aanmelden.

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

H+
MC

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK

Ontspanning in de HMC-ziekenhuizen

In de HMC-ziekenhuizen is er buiten het harde werken ook altijd tijd geweest voor ontspanning. Maar hoe dat gebeurt, is de afgelopen 100 jaar behoorlijk veranderd.

+ Balspel in uniform

Voor de Tweede Wereldoorlog heeft het Bronovo ziekenhuis een eigen vakantiehuis in de bossen. Daar kunnen de zusters uitrusten en aansterken. Op deze foto uit 1928 zie je de verpleegsters een balspel spelen. Helemaal ontspannen ziet het er niet uit, maar dat kan ook liggen aan de hoofdzuster die streng toekijkt. Het uniform moet gewoon aanblijven. Precies het omgekeerde van nu, wanneer het uniform juist uitgaat als je het ziekenhuis verlaat.



+ Doping

40 jaar later, in 1968, gaat het er heel anders aan toe in het voetbalteam van ziekenhuis Joannes de Deo (voorganger van HMC Westeinde). Ontspannen kijken de mannen in de camera voor de teamfoto. Na de wedstrijd zal de lach nog breder zijn: ziekenhuis St. Antoniushove uit, toen nog, Voorburg is verslagen met 5-2. Gek is deze overwinning niet, want



Bronnen:
Actueel
juni/juli 1997,
De Deoscoop
september
1968

de spelers hebben 'doping gebruikt'. "Tussen de bedrijven door werden de heren voetballers even gezellig als zoetelijk bedacht door zuster Petra van Clemens II", schrijft de verslaggever. "Zij zond een doos kersenbonbons met een kaartje erop met de opwekking: Jongens, zet 'um op'."

+ Vegetarische lekkernijen

Bijna 30 jaar later, in 1997, zijn ze in Antoniushove de pijnlijke nederlaag

allang vergeten. Na de traditionele mis in de ziekenhuiskapel opent verpleegkundige Marleen van der Smisse de karaoke met 'Oh, oh, Den Haag'. Ook een barbecue ontbreekt niet tijdens het Antoniusfeest. De vegetarische hapjes (loempia's, vegetarische schnitzels, roerei en uienringen in bierbeslag) zijn volgens hoofd Keuken Piet Abbestee "zo lekker dat sommige vleeseters zeiden dat ze vegetariër waren".

Verpleegkundigen Britt en Astrid hebben allebei de stap genomen om zich te specialiseren in hun vak. Astrid besloot na haar opleiding tot algemeen verpleegkundige, te kiezen voor de specialisatie dialyseverpleegkundige. "Dit is het", wist Astrid meteen. Britt was ook algemeen verpleegkundige, maar staat nu kersvers én super enthousiast als leerling IC-verpleegkundige op de intensive care van HMC.



**"Mijn
specialisatie
staat nu op de
voorgond,
maar ik doe
nog steeds
leuke dingen
met mijn
vriendinnen"**

**+ Britt Barendse
Leerling IC-verpleegkundige**

"Ik ben al een aantal jaar algemeen verpleegkundige in HMC en wist dat ik ooit op de intensive care wilde werken. Het was mijn droom. Maar voordat ik de stap nam om weer te gaan leren, ben ik breder gaan kijken naar andere specialisaties, zoals de Spoedeisende Hulp en Verloskunde. Om te checken of ik wel écht wilde werken op de IC. Mijn droom klopte. Ik zit nu midden in mijn opleiding als IC-verpleegkundige. Deze duurt 15 maanden. Ik werk en leer op de IC van HMC Westeinde."

"Onder begeleiding heb ik mijn eigen patiënten op de IC. Alles wat ik op school leer kan ik direct in de praktijk doen. Dat is een superleuke manier van leren. Ik draai helemaal mee met het team. Ik heb een goede basis, mijn jaren ervaring als algemeen verpleegkundige neem ik mee."

"Natuurlijk is werken op de IC soms heftig, maar het is ook mooi. Je staat aan het begin en helaas soms ook aan het einde van iemands ziekteproces en kan veel voor patiënt en familie betekenen. Familieleden mogen hier dag en

nacht zijn. Als verpleegkundige op de IC word je heel goed begeleid. Laatst was er een heftige gebeurtenis in de avonddienst. De dag erna belden mijn collega's van het trauma opvangteam iedereen op om te vragen hoe met ons ging. Je doet het echt met elkaar."

"Na mijn opleiding wil ik in HMC blijven. Hier is de top-IC van de regio. Het is echt een afdeling waar je veel acute situaties meemaakt. Als ik in mijn omgeving vertel dat ik hier werk, voel ik mij wel trots. Mijn opleiding tot IC-verpleegkundige staat nu op de voorgrond van mijn leven. Dat is niet erg, ik heb er bewust voor gekozen. Maar de balans is er hoor. Ik doe nog steeds leuke dingen met mijn vriendinnen."

**Ook een opleiding
volgen tot gespecialiseerd
verpleegkundige?**

**Heb jij net als Astrid en Britt de interesse
om je als verpleegkundige te specialiseren
bij HMC? Bekijk dan op onze website wat
de mogelijkheden zijn.**



“Ik wilde mij specialiseren, want ik wist dat ik meer uit mijzelf kon halen”

+ Astrid Stolk Dialyseverpleegkundige

“20 jaar geleden ben ik als algemeen verpleegkundige begonnen op de afdeling Chirurgie van HMC. Ik wilde mij specialiseren, want ik wist dat ik meer uit mezelf kon halen. Op mijn verpleegafdeling Chirurgie lag een patiënt met een shunt. Dat is een toegang tot de bloedvaten voor dialyse. Dat vond ik zó fascinerend. Ik ben toen gaan kijken op de Dialyseafdeling van HMC. Het eerste wat ik zag was de dialysemachine. Wow, ik was ervan onder de indruk! De combinatie zorg voor de patiënt én techniek was het voor mij helemaal.”

“Vanaf dag 1 als leerling op de Dialyseafdeling heb ik mij thuis gevoeld. Na 15 maanden leren en werken stond ik zelfstandig als gespecialiseerd verpleegkundige op deze afdeling.”

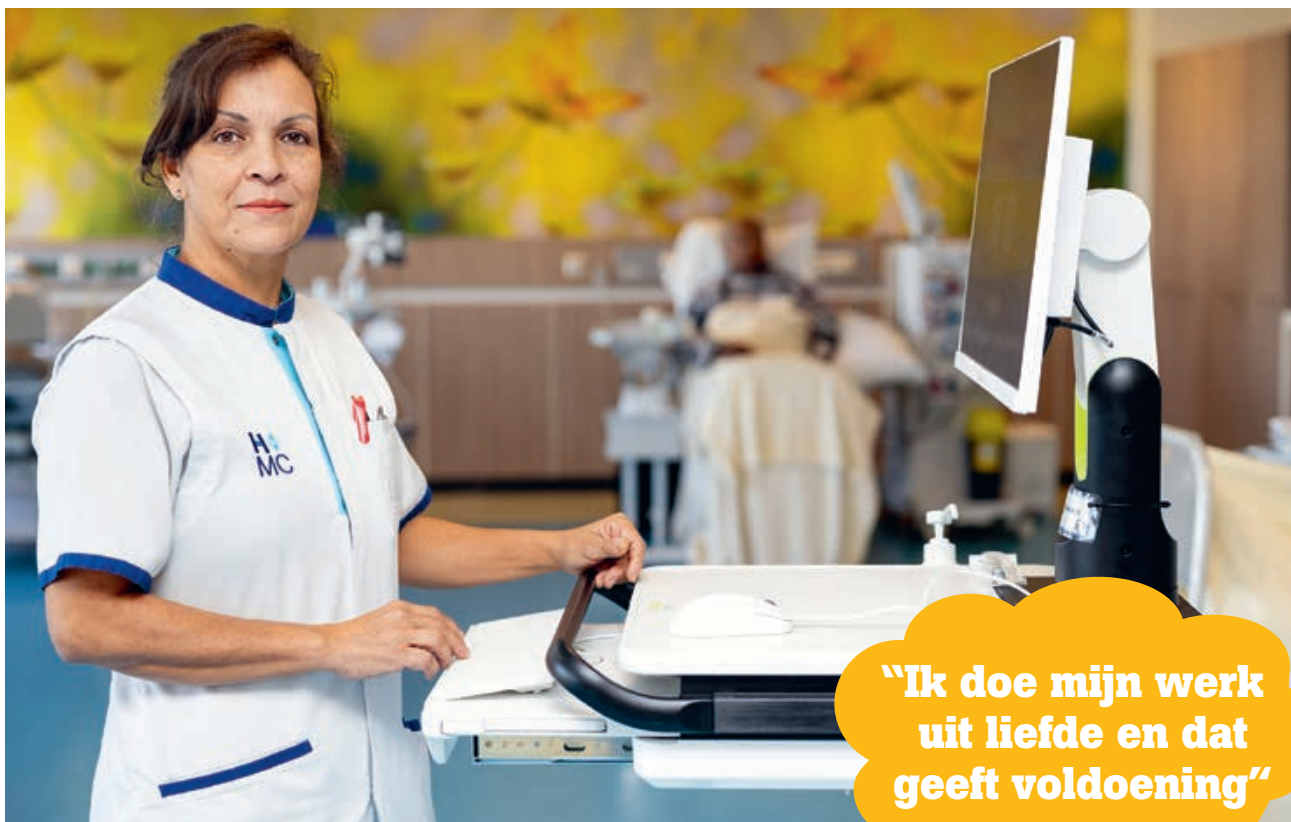
“Werken op de Dialyseafdeling is elke dag anders. Het is niet alleen chronische nierpatiënten aansluiten aan de dialysemachine. Zo ben je ook nauw betrokken bij het proces van patiënten die een nieuwe nier krijgen. En van het ene op

het andere moment sta je op de intensive care om een patiënt met acuut nierfalen te helpen. Want ook dáár is jouw speciale kennis nodig.”



“Ik voel de adrenaline stromen als ik in het donker naar het ziekenhuis rijd”

“Als dialyseverpleegkundige heb je geen nachtdiensten, maar wel bereikbaarheidsdiensten. Dat betekent dat ik om 2 uur 's nachts gebeld kan worden door de arts. Er ligt dan een patiënt op de IC die meteen gedialyseerd moet worden. De adrenaline stroomt door mijn hele lijf als ik in het donker naar het ziekenhuis rijd. Iemands leven hangt van mij af. Hoe ik afstand neem? Ik doe mijn werk uit liefde en dat geeft voldoening.”







Mary en Rob hebben net HMC Bronovo bezocht voor een afspraak. Op de fiets gaan ze weer naar huis. Mary heeft de ziekte van Parkinson. Al 15 jaar is ze onder behandeling bij het speciale Parkinsonteam van het ziekenhuis. We kunnen Mary nog net op de foto zetten, want ze is razendsnel. Zeker nu ze 3 jaar geleden haar gewone fiets heeft ingeruild voor dit model. “Met mijn andere fiets viel ik steeds om, nu niet meer.” En weg zijn ze.

Zó zorgt de ziekenhuisapothek voor dat jij de juiste medicijnen krijgt



Als je in het ziekenhuis ligt, krijg je vaak te maken met medicijnen.

Deze geneesmiddelen komen uit de ziekenhuisapothek. Medewerkers van de ziekenhuisapothek hebben een belangrijke taak. Zij zorgen ervoor dat iedere patiënt de juiste medicijnen krijgt om beter te worden. Maar hoe verloopt dit proces?

Zorgmanagers Ziekenhuisapothek Narimane en Ashwin nemen je mee!

Zijn deze medicijnen voor mij?

De verpleegkundige komt op vaste tijden bij de patiënt langs om de medicijnen toe te dienen of een infuus aan leggen. Veilig werken en controleren zijn hierbij heel belangrijk. Hoe weet de verpleegkundige nu welke medicijnen voor een bepaalde patiënt bedoeld zijn? We gaan even terug in de tijd.

Medicijnoverzicht controleren

Vóór een behandeling gaan de apothekersassistenten met de patiënt in gesprek over welke medicijnen hij of zij al gebruikt. Ze krijgen van de patiënt of de huisarts een medicijnoverzicht. De apothekersassistent neemt deze lijst door met de patiënt om ervoor te zorgen dat de lijst volledig



“Medicijnen zijn door de buizenpost razendsnel op de plek van bestemming”

klopt. De arts en de apothekers-assistent bespreken daarna de lijst en kijken welke nieuwe medicijnen er nodig zijn. Deze gegevens verwerken ze in de computer. Een goed bijgewerkt overzicht is belangrijk voor een arts om de juiste medicijnen voor de behandeling te geven.

De voorraadkamer met medicijnen



De apothekers-assistent neemt met de patiënt het medicijnoverzicht door

Een voorraadkamer vol medicijnen

In een grote voorraadkamer liggen alle medicijnen: medicijndoosjes in alle kleuren zover je kunt kijken. In de voorraadkamer controleert de apothekersassistent nog een keer het medicijnoverzicht op de computer en legt ze de medicijnen klaar.

Buizenpost

Maar hoe komen de medicijnen daarna bij de patiënt terecht op de verpleegafdeling? Dat gebeurt onder andere via buizenpost. Narimane laat het zien: door het hele ziekenhuis loopt een leidingnetwerk waarmee de medicijnen worden verzonden. "Zo zijn de medicijnen razendsnel op de plek van bestemming!" De verpleegkundige geeft vervolgens aan het bed de juiste medicatie aan de patiënt. De verpleegkundige checkt nóg eens goed of het de juiste medicijnen zijn.

Lees verder op pagina 21 >>

De apothekers-assistent maakt medicijnen klaar voor de buizenpost



Wist je dat ...

Er in ons ziekenhuis 2 soorten apotheken zijn? De patiëntenapothek in HMC is speciaal voor al onze patiënten die recepten ophalen om thuis te gebruiken. De ziekenhuisapothek zorgt voor de medicijnen wanneer je bij ons in het ziekenhuis ligt.



HWW ZORG BIET ZORG BIJ U THUIS OF IN ÉÉN VAN ONZE WOONZORGCENTRA IN DEN HAAG

In onze **woonzorgcentra** kunt u zelfstandig wonen in een veilige omgeving en de juiste zorg ontvangen. Heeft u intensieve zorg nodig? Wij bieden ook **langdurige zorg** met behandeling in onze **verpleeghuizen**. HWW zorg biedt ook geriatrische **revalidatiezorg** (GRZ) na bijvoorbeeld een nieuwe heup, hersenbloeding of beroerte. Samen met een gespecialiseerd, multidisciplinair team werkt u aan uw herstel. Nazorg zoals **fysiotherapie** of **ergotherapie** bieden we daarna in uw eigen omgeving.

Liever uw complete pakket aan zorg, verpleging en ondersteuning thuis ontvangen? Kies dan voor **Lang Leve Thuis**. Dit is een nieuwe manier van zorg verlenen, waarbij kwaliteit van leven centraal staat en is vaak een uitstekend alternatief voor een verpleeghuis.

**Bel met ons Klantcontactcentrum
070 379 50 00 voor meer
informatie of kijk op
hwwzorg.nl**



Echte mensen, echte zorg



Deze Jonge Helden hebben je nodig.

Je ziet het vaak niet aan ze, maar opgroeien met een nierziekte eist ongelooflijk veel van kinderen. 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 daarom voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen. Ga naar nierstichting.nl



Scan de
code met uw
smartphone
en **doneer**
eenvoudig
online.





Medicijnen op maat

Veel medicijnen komen van de leverancier. Maar wist je dat de ziekenhuisapothek ook medicijnen op maat maakt? Bijvoorbeeld de infusen voor een chemokuur voor mensen die kanker hebben. Dat gebeurt door een heel oncologie-team op HMC Antoniushove, waar mensen met kanker behandeld worden. Ook maken de medewerkers van de ziekenhuisapothek de infusen met medicijnen tegen pijn, voor op de intensive care, of maken ze de behandeling klaar voor vrouwen met vruchtbaarheidsproblemen.



“De medewerkers van de ziekenhuis-apotheek zijn overal in het ziekenhuis te vinden”

De medewerkers maken hier medicijnen op maat





Evelien (34) kreeg een herseninfarct

“Terwijl iedereen om mij heen doorging met leven, stond mijn wereld stil”

Het is begin januari 2023. Evelien, op dat moment 33 jaar, heeft al een paar dagen last van zeurende hoofd- en nekpijn. “Komt vast door eindejaarsstress”, denkt ze. Maar op een zondagochtend gaat het mis. De pijn wordt steeds heftiger en als Evelien op de bank wil gaan liggen, valt ze om. Haar vriend belt direct 112 en ze wordt met spoed in de ambulance vervoerd naar HMC Westeinde.

Zowel haar vriend als het ambulancepersoneel hebben door wat er aan de hand is: een herseninfarct. Eveliens mond hangt scheef, ze kan haar linkerarm niet goed optillen en ook haar spraak is verstoord. Zelf heeft ze de ernst van de situatie niet door. In haar beleving kan ze nog goed functioneren. “Toen ik de sirenes hoorde, maakte ik mij vooral zorgen

dat ik nog in mijn pyjama zat.” Tijd om iets anders aan te trekken is er niet, ze moet direct mee.

Eenmaal op de Spoedeisende Hulp van HMC Westeinde bevestigt een CT-scan dat het inderdaad gaat om een herseninfarct. Evelien wordt meteen geopereerd. Elke seconde telt.

Lees verder op pagina 24 >>





Domme pech én geluk

Na de operatie wordt Evelien naar de Neuro Care Unit gebracht om te herstellen. Pas als neuroloog Ido van den Wijngaard op deze speciale verpleegafdeling aan haar bed staat en uitleg geeft over de situatie, beseft ze wat er is gebeurd. “Dat er snel gehandeld is, maakt echt een verschil. Ik was linkszijdig verlamd, maar na de operatie kon ik beide armen en benen weer gebruiken. Ik had alleen nog een doof gevoel in mijn vingertoppen.”

Dat Evelien dit overkwam, is een kwestie van domme pech. “Ik had een scheurtje in de binnenwand van mijn halsslagader. Je kunt het vergelijken met een wond, waar rode bloedplaatjes naartoe gaan om de wond te herstellen. Het stolsel dat hierdoor ontstond, kwam uiteindelijk los en zorgde voor een verstopping in mijn hersenen: een herseninfarct. Hoe ik dat scheurtje opliep? Dat blijft een raadsel. Ook na uitgebreid onderzoek blijkt ik kerngezond te zijn.”

Impact op dagelijkse leven

Ze is op de afdeling veruit de jongste patiënt en mag na 2 dagen al naar huis. Aanvankelijk gaat het goed. Evelien kan vrij snel haar handen en vingers

weer normaal gebruiken. “Thuis oefende ik met Lego. Ik deed ontzettend mijn best om alles weer zelf te kunnen. Elke dag, ieder uur werd een oefening. Ik was na 5 minuten wandelen uitgeteld, maar ik moest elke dag van mijzelf verder lopen. Zelf koken lukte niet, dus ging ik het juist doen. Dat bleek veel te zwaar. Ik raakte overprikkeld: Mijn hersenen konden signalen niet meer goed verwerken. Ik kon bijvoorbeeld niet lopen en praten tegelijk. Of ik liet tijdens het koken zomaar de pan uit mijn handen vallen als mijn vriend iets vroeg.”

De gevolgen van het herseninfarct hebben een enorme impact op haar dagelijkse leven en dat van haar vriend. Hij durft haar niet alleen thuis te laten en hun moeders springen vaak bij. Ze komt op de spoedlijst om te revalideren bij revalidatiecentrum Basalt.

Energie in balans

3 maanden na het herseninfarct begint Evelien aan een intensief revalidatietraject. “Ik kreeg ondersteuning van een fysiotherapeut, ergotherapeut, maatschappelijk werker en psycholoog. De ergotherapie bleek voor mij het belangrijkste. Ik leerde omgaan met energie, mijn grenzen herkennen,



“Ik weet hoe snel dingen kunnen veranderen, en daardoor beseft ik dat ik moet genieten van het moment”

erkennen en bewaken, en hoe ik rustmomenten kan inbouwen om mijn brein te ontprikkelen.”

Evelien vindt het soms lastig dat haar niet-aangeboren hersenletsel onzichtbaar is. “Ik denk weleens dat het makkelijker was geweest als ik een been had gebroken. Mensen zien niet dat ik ergens last van heb, waardoor het voelt alsof ik me moet verantwoorden. Dat zit vooral in mijn hoofd, vaak hebben anderen meer begrip dan ik verwacht.”

“Deze periode heeft veel teweeggebracht. Mijn vriend maakte zich grote zorgen en we moesten onze relatie opnieuw uitvinden. Hij was ineens mantelzorger en ik patiënt. Daarnaast draaide het vooral om mij, terwijl er voor hem ook van alles veranderde. Hij voelde zich niet altijd gezien en gehoord.”

Medeleven

“Vriendschappen zijn ook veranderd. Terwijl iedereen om mij heen doorging met leven, stond mijn wereld stil. In het begin was er veel medeleven, vrienden stuurden kaartjes en wilden langskomen. Voor mij was dat vaak te intens. Het verschil in tempo tussen mijn herstel en hun drukke levens was groot.”

“Ook mijn werk stond al die tijd op pauze; mijn prioriteit lag bij mijn herstel. Ik kan bijvoorbeeld niet meer werken als fysiotherapeut en manueel therapeut. Steeds nieuwe patiënten zien, zorgt voor te veel prikkels en kost te veel energie. Ik ben aan het ontdekken hoe ik mijn vaardigheden anders kan inzetten.”

“Ik kan eigenlijk alles nog, maar wel met aanpassingen. Koken, waar ik van hou, doe ik nu stap voor stap in plaats van alles tegelijk. Dat geeft mij meer rust en houdt bovendien de keuken netjes.”

In de eerste maanden na haar herseninfarct boekte Evelien de meeste vooruitgang. “Nu verloopt het herstel langzamer. Het is onduidelijk waar het eindigt. Misschien blijven sommige beperkingen, of pas ik me zo goed aan dat ik er uiteindelijk geen last meer van heb.”

Leven in rustiger tempo

“Ik leef meer in het moment en geniet van wat er is. Hoewel de vermoeidheid soms een uitdaging is, gaat het al veel beter dan 1,5 jaar geleden. Ik maak me minder druk en neem de tijd voor dingen. Soms schiet ik terug in oude patronen en wil ik te veel, dan fluit mijn lichaam of mijn vriend mij terug. Het leven verloopt in een rustiger

tempo. Ik slaap daardoor beter en heb ook minder hoofd- en nekpijn dan vóór het herseninfarct. Wat ik leerde bij de ergotherapie - het belang van balans en rust - zou eigenlijk goed zijn voor iedereen in deze drukke maatschappij.”

Een levensles

“Dit alles voelt als een levensles. Vroeger was ik vaak bezig met de toekomst, maar nu ben ik me ervan bewust hoe kwetsbaar het leven is.”

“Ik weet hoe snel dingen kunnen veranderen, en daardoor besef ik dat ik moet genieten van het moment. Als ik iets wil, kijk ik of dat nu kan in plaats van te wachten. Afgelopen zomer maakten mijn vriend en ik bijvoorbeeld een mooie reis door Scandinavië met een gehuurde camper. Dit was iets wat we al lange tijd wilden doen, maar steeds uitstelden. Dit keer zei ik: ‘Kom, we gaan gewoon.’ Het was geweldig!”





**“Een
bordercollie
moet je
uitdagen en
bezighouden.
Fysiek,
maar vooral
mentaal”**

De passie van... Simone

“Wat doe je met een hond die uitdaging nodig heeft en van zwemmen houdt? Dock Diving!”

Simone Hulzebosch (50) is verpleegkundig specialist in het Team Ondersteuning en Palliatieve Zorg in HMC. In haar vrije tijd traint ze samen met haar hond Dash voor het NK Dock Diving.

Simone is sinds 2003 werkzaam bij HMC. Ze is verpleegkundig specialist in het Team Ondersteuning en Palliatieve Zorg. Palliatieve Zorg is er voor iedereen die niet meer kan genezen. Het doel: de kwaliteit van leven van patiënten (zoveel mogelijk) behouden of verbeteren.

“We worden door het hele ziekenhuis gevraagd voor advies en ondersteuning”, vertelt Simone. “We gaan met collega’s en patiënten en hun naasten in gesprek. We adviseren bijvoorbeeld over het verlichten van symptomen door medicatie, maar bespreken ook de invloed van ziekte op het leven. Of de machteloosheid die patiënten voelen wanneer zij ongeneeslijk ziek zijn. We zien patiënten van jong tot oud en met verschillende ziektebeelden. Bijvoorbeeld kanker, hartfalen of COPD.”

Bordercollie Dash

Waar Simone in haar werk juist veel verschillende collega’s en patiënten ondersteunt en adviseert, traint zij in haar privéleven slechts 1 iemand: haar 3-jarige bordercollie Dash. Simone houdt van bordercollies omdat het hele sociale, maar vooral slimme en actieve honden zijn.

Simone: “Een bordercollie moet je uitdagen en bezighouden. Fysiek, maar vooral mentaal.” Simone merkte al snel op dat Dash gek is op water. “Alleen durfde hij in het begin nog niet echt te zwemmen”, vertelt ze lachend. “Dat veranderde op een hele natuurlijke manier doordat hij steeds vaker het water in wilde. Je moet weten dat de ‘drive’ van een bordercollie heel groot is. Toen ben ik gaan zoeken: Wat kun je met een hond doen die uitdaging nodig heeft en van zwemmen houdt? Het antwoord: Dan ga je samen aan Dock Diving doen.”

Naar het NK Dock Diving

Dock Diving is een hondensport waarbij de hond zo hoog of ver mogelijk het water inspringt. In september 2023 ging Simone met Dash naar een workshop Dock Diving voor beginners. Die workshop ging Dash zo goed af dat de trainers zeiden: “Over een paar weken is het NK Dock Diving.

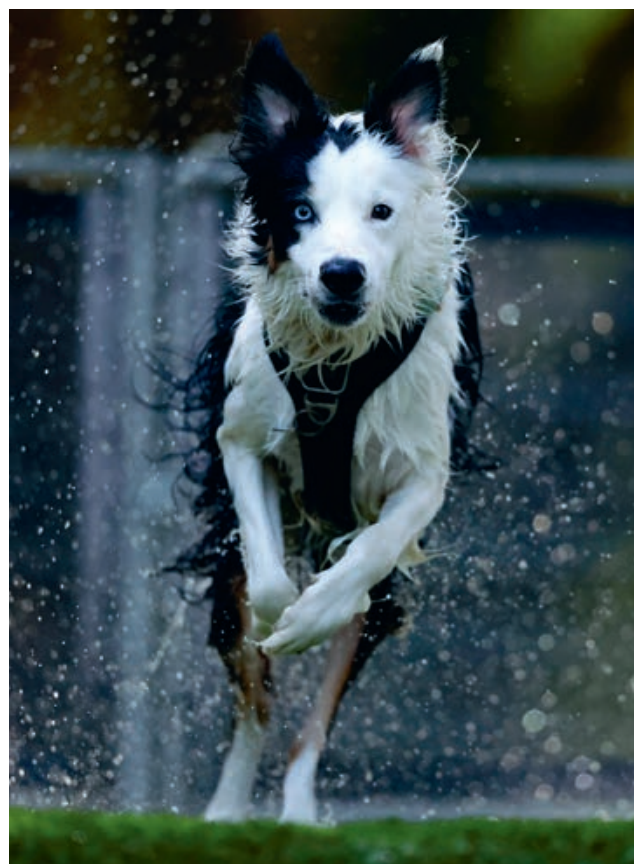


Foto: Cees van Hoogdalen-Picture my Dog

Hij mag wel meedoen in de beginnersklasse, ga maar kijken of hij het leuk vindt.” Dash werd gelijk derde.

“Dash is echt mijn maatje”

Hond en baasje trainen om de week en doen mee aan allerlei wedstrijden en NK's. “Als ik de dummy (een rubber speeltje waar de hond tijdens Dock Diving achteraan gaat) te vroeg gooi, dan is Dash zijn motivatie kwijt om erachteraan te gaan. Maar als ik te laat gooi, dan remt hij af en kan hij niet ver genoeg springen. Ik merk dat onze band door de samenwerking en trainingen sterker is geworden. Dash is gewoon echt mijn maatje.”

Thuiszorg die bij ú past



Evita Zorg biedt:

- Langdurige verzorging en verpleging
- Casemanagement dementie en begeleiding bij (beginnende) dementie
- Persoonlijke verzorging bij het ouder worden
- Zorg in de laatste levensfase
- Kortdurende verpleging na een operatie

Wilt u meer informatie? Onze wijkverpleegkundigen vertellen u graag meer en maken indien gewenst een afspraak voor een huisbezoek.

070 314 16 00
info@evitazorg.nl
www.evitazorg.nl

Van Alkemadeaan 309A, Den Haag



Oogziekten zie je niet aankomen

Steun het

Oogfonds



Weer terug naar huis na revalidatie bij Saffier

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

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

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



Verpleegkundige Daniëlle blogt: “Ik ben de verpleegkundige geworden die ik wilde zijn”

Ik weet nog dat ik als kleuter tegen de juf vertelde dat ik ‘zuster’ wilde worden, terwijl ik met mijn speelgoedstethoscoop om mijn nek rondliep. Uiteraard had ik toen nog geen idee wat het vak inhield.

Toen ik 12 was, werd mijn jongere broertje op weg naar school geschept door een auto. Hij was een erg druk kereltje, en rende naar school terwijl hij de tijd opnam met zijn stopwatch. Hij probeerde steeds zijn recordtijd te verbeteren en mijn moeder stond soms doodangsten uit. Op een dag ging het dus fout en werd hij bij een kruispunt aangereden. Hij brak zijn dijbeen.

De politie stond voor de deur en mijn moeder schrok zich wezenloos.

+ Slecht nieuws

Ik denk nog regelmatig terug aan dat moment. Als ik een ambulance hoor met loeiende sirenes, besef ik altijd

dat iemand straks slecht nieuws krijgt. Nieuws dat misschien wel gepaard gaat met een hoop verdriet.

Gelukkig liep het voor mijn broer goed af. Ik bezocht hem 6 weken lang in het ziekenhuis. Als klein meisje leken de ziekenhuisgangen lang en hoog. En er hing voor mijn gevoel zo’n typische ‘ziekenhuisgeur’.

Ik kreeg hier voor het eerst een kijkje achter de schermen van een ziekenhuis. Wat ik mij herinner is hoe lief de zusters waren voor mijn broertje. Hij lag met zijn been in een soort takelstelling en moest in bed blijven. Dat was voor een druk kind niet makkelijk. Regelmatig kwam een zuster een potje met hem kaarten of een ander spelletje spelen.

Ik had nooit gedacht dat ik jaren later als 17-jarige leerling-verpleegkundige op deze plek zou komen te werken.

Een plek waar lief en leed dicht bij elkaar liggen, een plek met een lach en een traan.

+ Volwassen geworden

De plek waar ik ben opgeleid en waar ik volwassen ben geworden. De plek waar ik vriendschappen voor het leven heb gemaakt, mijn man heb leren kennen, maar ook mijn moeder aan kanker ben verloren. Een deel van mijn geschiedenis ligt in dit ziekenhuis en mijn voetstappen zijn ondertussen niet meer te tellen.

Ik heb de dood gezien, maar ook het leven zien beginnen. Een onuitputtelijke bron van ervaringen heb ik hier opgedaan, een rugzak vol. Niet alles was natuurlijk goed, maar ik ben wel de verpleegkundige geworden die ik wilde zijn, met liefde en passie voor het vak!

Mariam Rezaie houdt zich bezig met patiënten die hartklachten hebben

Op de afdeling Cardiologie in HMC Westeinde zijn 8 Physician Assistants (PA's) werkzaam die zich dagelijks bezighouden met patiënten die hartklachten hebben.

Mariam Rezaie is PA in opleiding, maar blijft hier werken als ze afstudeert.

“Tijdens mijn opleiding maak ik kennis met alle facetten op de afdeling. Dat maakt mijn werk ontzettend divers.”

Als PA brengt Mariam het ziektebeeld van de patiënt in kaart; ze ziet patiënten zelfstandig, stelt diagnoses, behandelt en werkt nauw samen met de cardiologen op de afdeling. De PA's hebben uiteindelijk een eigen specialismegebied. Mariams interesse ligt bij het vrouwenhart: “Er is niet heel veel bekend over het vrouwenhart, wat het soms complex maakt. Dat vind ik juist interessant, omdat ik de ‘puzzel’ wil oplossen.”



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 principeel dan commercieel.



DSW

zorgverzekeraar

Meer informatie? www.dsw.nl

Gezonder eten betekent minder kans op gezondheidsproblemen, zoals diabetes en hart- en vaatziekten. Om hierbij te helpen, delen diëtisten van HMC gezonde, voedzame én lekkere recepten. In dit magazine: een heerlijke groentequiche.

+ Wat heb je nodig

- 200 gr volkorenmeel
- 100 gr koude roomboter (in blokjes)
- 2-3 eetlepels koud water
- 5 eieren
- 150 ml ongezoete amandelmelk (of gewone melk)
- 200 gr broccoli (in roosjes)
- 1 rode paprika (in blokjes)
- 1 kleine courgette (in halve plakjes)
- 1 ui (gesnipperd)
- 2 teentjes knoflook (fijnggehakt)
- 50 gr geraspte kaas (zoutarme variant, optioneel)
- 1 eetlepel olijfolie
- Peper naar smaak (snufje zout, optioneel)
- Gedroogde kruiden: rozemarijn en tijm
- Verse kruiden zoals bieslook, peterselie of basilicum

+ Hoe maak je het klaar?

Verwarm de oven voor op 180°C. Meng het volkorenmeel en het zout in een grote kom. Voeg de koude blokjes boter toe en wrijf deze met je vingers door het meel totdat je een kruimelige textuur hebt. Klop het ei los en voeg het toe aan het mengsel. Voeg 2 eetlepels koud water toe aan het mengsel en kneed kort tot je een samenhangend deeg krijgt. Maak een bal van het deeg, wikkel het in plasticfolie en laat het minimaal 30 minuten staan in de koelkast.

Verhit olijfolie in een koekenpan en bak de ui en knoflook tot ze zacht zijn. Voeg de broccoli, paprika en courgette toe en bak ze kort mee totdat de groenten een beetje zacht zijn.

Voeg gedroogde rozemarijn en tijm toe.

Rol het deeg uit tot een dunne lap. Bekleed de vorm met het deeg. Prik met een vork enkele gaatjes in de bodem om luchtballen te voorkomen. Klop in een kom de eieren los met de amandelmelk. Voeg naar smaak peper toe. Schep de gebakken groenten op het deeg en voeg het eiarmengsel toe. Voeg als je dat wil de geraspte kaas en verse kruiden toe.



Bak de quiche 45 minuten in de oven tot hij goudbruin en stevig is.



Houd de Instagram- en Facebookpagina van HMCzorg in de gaten voor meer recepten van onze diëtisten!

Dit recept is voor 4 personen

recept

Groentequiche

Juliet is diëtist bij HMC

"Het advies is om maximaal 6 gram zout per dag binnen te krijgen, maar gemiddeld zitten Nederlanders al gauw op 9 gram zout per dag. Dat is te veel. Als je te veel zout eet, kan je bloeddruk te hoog worden. Daarmee wordt het risico op hart- en vaatziekten groter. Door de rijke smaken van de groenten en kruiden in dit recept, is er nauwelijks zout nodig. Perfect voor mensen die het advies hebben gekregen om minder zout te eten. Maar natuurlijk voor iederéén gezond, smaakvol en vullend."



Mythes en waarheden over gezondheid

In de rubriek 'Feit of fabel' geven zorgverleners van HMC vanuit hun deskundigheid antwoord op gezondheidsvragen.

Feit of fabel



"Een griepvaccinatie is onnodig als je een gezonde volwassene bent"

David Hetem, arts-microbioloog in HMC, reageert: "Je hoeft inderdaad geen griepvaccinatie te krijgen als je een gezonde volwassene bent. De kans is dan heel klein dat je door de griep zo ziek wordt dat je in het ziekenhuis moet worden opgenomen."

"Er zijn een paar uitzonderingen waarbij het voor gezonde volwassenen wel nuttig is om de griepvaccinatie te nemen. Bijvoorbeeld als je werkt in de zorg. Je neemt de prik dan niet voor jezelf, maar om de kwetsbare patiënten te beschermen waarmee je werkt. Door de vaccinatie maak je de kans kleiner dat je hen onbedoeld aansteekt. Mensen boven de 60 krijgen ook een oproep voor de griepvaccinatie. Het risico dat je heel erg ziek wordt door de griep is namelijk groter als je ouder bent."



Feit of fabel

"Vaperen is minder ongezond dan gewone sigaretten"

Marije van den Beukel, kinderlongarts in HMC, reageert: "Dat is niet zo, ondanks dat de tabaksindustrie iets anders beweert. In vapes en andere e-sigaretten zit ook nicotine. In de vapedamp zitten daarnaast zware metalen zoals lood, nikkel en cadmium. Recent onderzoek laat verder zien dat mensen die 2 jaar hebben gevaped een veel slechtere conditie hebben dan mensen die niet roken.

Hun conditie is ook niet beter dan die van mensen die 2 jaar sigaretten roken."

"Wij kinderartsen zien kinderen die luchtwegklachten hebben door vaperen. Maar ook kinderen die vaak hoofdpijn of buikpijn hebben of misselijk zijn door de grote hoeveelheden nicotine die ze binnenkrijgen. Als ik op het schoolplein zie hoeveel jongeren een vape in de handen hebben, dan maak ik me echt zorgen. Door de marketing gericht op kinderen en jongeren, met smaakjes en gekleurde vapes, gaan kinderen roken die dat anders niet hadden gedaan. Dat is slecht nieuws voor die kinderen én voor onze volksgezondheid."



Tips



Hoe lang mag mijn kind kijken naar schermpjes?

Door veel te kijken op mobiele telefoons of tablets kunnen kinderen:

- Last krijgen van droge ogen, een branderig gevoel in de ogen en minder goed zien. Dit trekt weer snel weg.
- Minder goed slapen.
- Als ze ouder worden (erg) bijziend worden. Ze zien dan veraf niet goed. Dit gaat niet meer weg.
- Later last krijgen van bijvoorbeeld scheurtjes in het netvlies, loslaten van het netvlies, glaucoom (een beschadigde oogzenuw) of slijtage van de gele vlek. Als we deze problemen niet op tijd behandelen, kunnen mensen slecht gaan zien of zelfs blind worden.

Daarom adviseert orthoptist Ellen van Minderhout:

- Laat kinderen tussen 0 en 2 jaar helemaal niet op schermpjes kijken.
- Laat kinderen tussen 2 en 6 jaar maximaal 1 uur per dag op schermpjes kijken.
- Laat kinderen tussen 6 en 10 jaar maximaal 2 uur per dag op schermpjes kijken.



Ellen is
orthoptist bij
HMC

+ colofon

Tij is het magazine voor patiënten, bezoekers en relaties van HMC dat 2 keer per jaar verschijnt.

Concept, redactie en

eindredactie

Afdeling communicatie HMC

Teksten

Daniëlle van Caspel
Daphne van den Berg
Donna Doeswijk
Jet Gravekamp
Malou Seijdel
Noël Houben

Fotografie

Amber Oomen
Jessica Teeuw

Uitgeverij

BC Uitgevers bv
Postbus 416
8600 AK Sneek
T 0515 429 429
administratie@bcuitgevers.nl

Vormgeving/opmaak

Hannique de Jong

Bladmanagement

Digna Ketelaar

Tips?

redactie@haaglandenmc.nl

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



Advertentieverkoop

Digna Ketelaar
T 06 442 099 10
Barbara Verschoor
T 06 455 766 70

Druk

Scholma Druk - Bedum

Oplage

7.000 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.

Van Dinter Den Haag BV is gespecialiseerd in orthopedische hulpmiddelen:

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



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



Uw klacht is
onze
zorg!



Van Dinter Den Haag
orthopedische instrumentmakerij

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

www.vandinterdenhaag.nl



Volg ons
nu ook op
Facebook!

DOMUS
VALUAS
Ruimte voor leven.

Stijlvol wonen of tijdelijk verblijven?

In Residence Haganum te Den Haag
bieden wij u:

- Aanwezigheid van 24-uurs zorg
- Ruime appartementen

Scan de QR-code voor meer
informatie of vraag een brochure aan
via www.domusvaluas.nl. U kunt ook
bellen naar +31 (0)70 318 49 00



Residence Haganum
Tasmanstraat 188-1
2518 VT Den Haag