

H+ Jij MC

zorg met liefde en lef

**Neem
dit blad mee
naar huis!**



**Kristine:
"Mijn
gezin
is een
geschenk"**

**Met een
VR-bril
levensecht
oefenen in de
operatiekamer**

**Janneke heeft
longkanker
en volgt
immunotherapie**



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.

Weer terug naar huis?

Bij Evita Zorg bieden wij thuiszorg die bij u past!



Thuis verder herstellen met de juiste zorg

Na een ziekenhuisopname wilt u niets liever dan terug naar uw vertrouwde omgeving. Ons kleinschalige team van vaste zorgverleners kunnen u ondersteunen met alle vormen van thuiszorg, volledig afgestemd op uw wensen en behoeften. Zo kunt u veilig en comfortabel herstellen in uw eigen huis, met de zorg die bij u past.

Zorg in de laatste levensfase

Ook in de laatste fase van het leven wilt u graag thuis zijn, omringd door dierbaren. Onze zorgverleners zijn gespecialiseerd in palliatieve zorg en direct inzetbaar, ook 24 uur per dag, om u en uw naasten in deze periode met passende zorg te ondersteunen.

Neem voor meer informatie contact
op met onze wijkverpleegkundigen via
070-314 16 00 of info@evitazorg.nl, of
kijk op [evitazorg.nl](https://www.evitazorg.nl)



thuiszorg die bij u past!



Kristine:
"Mijn gezin is
een geschenk"

**Merel liet zich
omscholen tot
verpleegkundige
op de afdeling
oncologie**

pagina 14



04 het verhaal van...

In het Moeder- en Kindcentrum werden Kristine en Feo trotse ouders van June en Joya

10 familie

Zij kregen de liefde voor de zorg met de paplepel ingegoten

13 terug in de tijd

5 jaren op één dag bij de familie Kral

14 werken bij

Merel werkt op de afdeling oncologie.
"Patiënten zijn heel dankbaar"



pagina 16

16 in beeld

Hoera, hoera, hoera.
Christopher, Diana en Beauty
zijn geboren!

18 de passie van

HMC'er Emmy heeft thuis
haar eigen bioscoopzaal

21 het verhaal van...

Janneke heeft longkanker
en volgt immunotherapie.
"De medicijnen slaan aan"



pagina 21

24 in the spotlights

Deze toppers helpen collega's
omgaan met heftige gebeurtenissen
op de operatiekamer

27 column

Pijn hoort er níét bij, weet
endometrioeverpleegkundige
Esther Warnar



pagina 28

28 innovaties en wetenschap

Opereren met een VR-bril

34 recept

Feestelijk en veganistisch:
leaf wellington



**+
“Het is
vandaag gelukt,
dus morgen
komt ook goed”**

“Het hele team van het Moeder- en Kindcentrum gaf ons rust en vertrouwen”

Moeder worden - voor veel mensen vanzelfsprekend, maar voor Kristine was het de vraag of ze daar wel echt over kon dromen. Haar medische voorgeschiedenis maakte een toekomst met kinderen onzeker. Ze wilde advies, dus stapte ze samen met haar partner Feo naar het Moeder- en Kindcentrum in HMC Westeinde. Nu zijn ze ouders van June én de pasgeboren Joya, wat ‘vreugde’ betekent. En dat is precies wat ze als gezin van 4 uitstralen.



We zijn in het lichte appartement van Kristine en Feo in de binnenstad van Den Haag. Overal ligt vrolijk speelgoed van June en Joya, aan de muur hangt een slinger van geboortekaartjes. Kristine is pas 36, maar bij de deur staat haar loopkruk en ze zit in een speciale sta-op-stoel. “Waar zal ik mijn verhaal beginnen?” zegt ze met een lach. En dan vertelt ze wat ze medisch heeft meegemaakt: een verhaal van vallen, opstaan en nooit opgeven.

Altijd in beweging

“Ik was 10 toen ik opeens mank begon te lopen. Operaties en fysiotherapie hielpen me weer op de been. Op mijn 21e kwam de heuppijn terug tijdens een potje hockey. Operatie na operatie volgde, en ik kwam niet meer van de krukken af. Op mijn 23e kreeg ik een nieuwe heup. Van dansles geven in Kenia naar revalideren in een verzorgingshuis, een bijzondere ervaring, maar echt herstellen lukte niet. Ik pakte zwemmen

en yoga op... en toen ging het mis. Bij een ogenschijnlijk onschuldige oefening schoten beide schouders uit de kom.”

De schouders herstellen niet goed, en een jaar later gebeurt het opnieuw. Ze wordt onderzocht op de afdeling orthopedie van het ziekenhuis. Daar blijkt dat er veel meer aan de hand is: een eerdere breuk, een scheurtje in het kraakbeen en instabiele schouders. De orthofoon vermoedt dat Kristine hypermobiel is. Een extra onderzoek in het LUMC bevestigt het. Opereren is helaas niet meer mogelijk.

Kristine: “Ik kon mijn schouders niet meer belasten, en op krukken lopen ging ook niet meer.” Toch laat ze zich niet uit het veld slaan. “Tegenslag? Daar word ik creatief van.” Ze koopt een stepje en vindt haar eigen weg.

Lees verder op pagina 8 >>



“Tegenslag?
Daar word ik
creatief van”



Tijdens haar revalidatie ontmoet Kristine Feo. Ze worden verliefd en gaan samenwonen. De droom om moeder te worden had ze bijna losgelaten, maar ineens sluipt de twijfel binnen: wat als mijn lijf, met een beetje liefde, toch een zwangerschap aankan? Misschien is mijn lichaam juist sterker door alles wat ik heb meegemaakt en helpt het me daardoor juist door de bevalling heen.

Samen met Feo praat ze erover met gynaecoloog Aimee Sparendam van het Moeder- en Kindcentrum. "Het voelde bijzonder dat ze dit echt met ons wilde bespreken," zegt Kristine. In plaats van te vragen: "Zou je dat wel doen?" zei Aimee bemoedigend: "Samen tackelen we de beren op de weg."

Een geweldig team

Kristine: "Dat ik zwanger werd, was echt een geschenk uit de hemel." De zwangerschap verloopt verrassend goed, tot halverwege blijkt dat haar heupprothese losraakt. Plotseling staat alles op zijn kop.

"Hoe kon ik nou het beste bevallen?" Het team van het Moeder- en Kindcentrum onderzoekt alle veilige opties. Uiteindelijk wordt het een keizersnede, een bijzondere ervaring. "Aimee was geweldig, en het hele team trouwens. Ze gaven me zoveel rust en vertrouwen. Er mocht zelfs muziek aan in de operatiekamer. June werd geboren op een prachtig liedje. Voor ons een moment om nooit te vergeten."



"Samen Tackelen we de beren op de weg"



Na June komt Joya

Na de bevalling breekt een moeilijke periode aan. Met de steun van dierbaren en goede revalidatie vindt Kristine langzaam haar draai. Een halfjaar later ondergaat ze een nieuwe heupoperatie.

"Je wil er zijn voor je kindje, maar dat lukt niet altijd," vertelt ze. Het herstel gaat langzaam, en in het zorghotel waar ze tijdelijk verblijft, is ze met haar leeftijd veruit de jongste. Toch durven ze het opnieuw aan: een broertje of zusje voor June. Dankzij de goede begeleiding bij de eerste bevalling kiezen ze weer voor het Moeder- en Kindcentrum. "Op expertise moet je bouwen, en het hele medische team voelde voor ons zo vertrouwd," zegt Kristine.

"We werden met open armen ontvangen," vertelt ze. "Aimee was met verlof, wat best spannend was, maar gynaecoloog Kim Boers en haar team kenden onze situatie en namen het stokje soepel over. We voelden ons echt gehoord. Ze vroegen zelfs of we weer muziek wilden op de operatiekamer."

Feo: "Het swingende OK-team!" Dansend op Daft Punk. Nu, vier maanden na Joya's geboorte - met een gebroken teen, ja echt - straalt Kristine. "Mijn gezin is een geschenk. Feo en ik zijn echt samen ouders. Het is

hard werken, met een lach en een traan. De uitdagingen blijven, zeker als moeder met een beperking, en soms moet je echt creatief zoeken naar hoe het wél lukt. Maar ik denk dan: 'Het is vandaag gelukt, dus morgen komt ook goed.'

Nawoord - Gynaecoloog Kim Boers

"Het vooruitzicht van een keizersnede gaf Kristine veel rust. We volgden het plan van haar eerste bevalling, wat haar vertrouwen gaf. Zo konden we een tweede keizersnede doen in een ontspannen sfeer voor Feo en Kristine. Dankzij persoonlijke zorg en ook snel online contact voor vragen kon ze goed herstellen."

Toen Kristine weer thuis was, schreef ze aan ons: "Dank voor alle goede zorgen. Dat zorgde voor een fijn herstel, en nu zijn we thuis in alle rust."



Kim Boers

+ Familie

Bij HMC kom je niet alleen collega's tegen, maar soms ook hele families. Want als er iets besmettelijk is, dan is het wel de liefde voor de zorg. Van samen op 1 afdeling werken tot elkaar even zien in de pauze: deze gezinnen laten zien hoe fijn het is om iemand dichtbij te hebben die precies snapt wat je werk betekent.

Deze gezinnen delen hun liefde voor de zorg

Moeder Mirella en dochter Lenne

"Soms helpen we dezelfde patiënt"

★ **Mirella | verpleegkundige oncologie en hematologie**
Lenne | verpleegkundige long- en neuro-oncologie

Moeder Mirella wist het altijd al: ze wil in de zorg werken. Ze begint in de gehandicapten-zorg, waar vervolgens ook dochter Lenne haar opleiding tot verpleegkundige volgt. "Zorgen zit in ons bloed", vertelt Lenne. "Mijn oma was vrijwilliger in het verpleeghuis en mijn stiefvader is maatschappelijk werker. Die passie gaat van generatie op generatie."

Tijdens de coronapandemie laat Mirella zich bij HMC omscholen tot verpleegkundige. Inmiddels werkt ze op de afdeling Interne Oncologie en Hematologie in HMC Antoniushove. "Oncologie is warme zorg. Kleine dingen maken het verschil: een kopje koffie, een luisterend oor."

"Belangrijk om echt te luisteren"

Lenne hoort via haar moeder over het Future-traject van HMC: een traject voor zorg-personeel dat niet eerder in een ziekenhuis heeft gewerkt. Ze begint op de afdeling Neurologie en werkt nu op de afdeling Long-neuro Oncologie. "Ik vind het belangrijk om niet alleen medische handelingen te doen, maar ook echt te luisteren."

Samenwerken bij HMC is bijzonder, vinden moeder en dochter. "Soms helpen we dezelfde patiënt", zegt Lenne. "Die merkt dan op dat we dezelfde humor of stem hebben." Mirella vult aan: "Het is fijn om werk met elkaar te bespreken. Zeker omdat we allebei met oncologie-patiënten werken, wat soms zwaar kan zijn. We begrijpen elkaar."



Moeder Sandra en dochter Zerline

"Altijd iemand die mij

★ **Sandra de Jong | bedrijfsverpleegkundige**
Zerline van Schie | SEH-verpleegkundige in opleiding

Bij moeder Sandra en dochter Zerline zit de passie voor zorg er al van jongs af aan in. "Toen ik 4 jaar was speelde ik al met een dokterskoffertje."

Sandra is bedrijfsverpleegkundige en zorgt voor de gezondheid van haar collega's. Zoals vaccineren en klinische lessen geven. Sandra haalde 30 jaar geleden al haar verpleegkundige-diploma in HMC en werkte jaren als recoveryverpleegkundige. Na een pauze keert ze in 2016 terug. "HMC heeft zo'n fijne werkomgeving. Ik wil hier voorlopig niet weg!" Zerline volbracht haar stages en

begrijpt"

opleiding in verpleeghuizen. "Ik wilde altijd al naar een ziekenhuis. HMC bood gelukkig het Future-traject aan: ik ben in 9 maanden omgeschoold tot verpleegkundige in het ziekenhuis. Nu specialiseer ik me als SEH-verpleegkundige. Een droom die uitkomt! Het werk is dynamisch, geen minuut is hetzelfde."

"Thuis kan ik mijn verhaal kwijt"

Hoewel ze allebei vaak in HMC Westeinde werken, zien ze elkaar niet veel. "Maar als we tegelijk pauze hebben, gaan we koffiedrinken", zegt Sandra. Zerline vindt het ook fijn dat ze thuis haar verhaal kwijt kan: "Mijn moeder weet wat ik meemaak. Zij is ook verpleegkundige geweest en kent de organisatie goed. Ik heb altijd iemand die mij begrijpt."



Moeder Ellen en zoon Marrim

"Heerlijk om Marrim hier steeds tegen te komen"

★ **Ellen van Minderhout | orthoptist**
Marrim van Doornen | polimedewerker oogheelkunde

Ellen werkt al ruim 25 jaar als orthoptist op de polikliniek Oogheelkunde in HMC Westeinde. Haar zoons zijn letterlijk opgegroeid in het ziekenhuis: eerst op de kinderopvang en vakantieopvang, later met klusjes zoals koffie en thee schenken, data invoeren en opruimen. Uiteindelijk kregen ze allebei een bijbaan op de poli. Marrim doet dat nog steeds naast zijn studie Biologie in Wageningen. Hij reist ruim 2 uur heen en 2 uur terug om patiënten te helpen, afspraken te plannen, achter de balie te werken en zelfs scans te maken, waarvoor hij intern is opgeleid.

"Hij is het huis uit, maar toch ook niet"

"Ik geniet enorm van mijn werk en hoe mooi is het dat ik mijn liefde voor het vak en dit ziekenhuis kan overbrengen op mijn kinderen? Hij is het huis uit, maar toch ook niet", zegt Ellen. "Ik kom hem hier nog steeds tegen. Dat vind ik stiekem heerlijk." Marrim zelf voelt zich verantwoordelijk voor de poli. "Ik kan echt iets betekenen en leer iedere dag. Van technische taken tot het omgaan met patiënten: mijn werk heeft impact." Ellen: "Hij begrijpt hoe patiënten zich voelen. Hier werken is waardevol voor hem, voor het team én voor de patiënten. Dat maakt mij trots." Ze lunchen soms samen en dan kan Ellen het niet laten om altijd iets voor hem mee te nemen. "Ik blijf toch zijn moeder hè." Lachend zegt Marrim: "Maar hier noem ik je gewoon mevrouw Van Minderhout."



Moeder Anja, vader Mario en dochter Mariska

"We werken hier alle drie: werk is daarom extra speciaal"

★ **Anja Tillema | afdelingssecretaresse en planner**
Mario Tillema | consulent
Mariska Tillema | oncologieverpleegkundige

3 Tillema's, in 1 ziekenhuis, op dezelfde verdieping. Voor Anja, Mario en Mariska is HMC Antoniushove niet zomaar een werkplek. Het ziekenhuis loopt als een rode draad door hun leven.

Mariska werkt als oncologieverpleegkundige. Haar moeder Anja is afdelingssecretaresse, en vader Mario is consulent. "Ik woon op mezelf, dus het is juist leuk om ze hier te zien", zegt Mariska. "En soms bel ik mam als ik iets met haar moet afstemmen, wij werken ook weleens samen."

Van het één kwam het ander

De familieband in HMC Antoniushove gaat nog verder terug. Anja's moeder werkte vroeger al op de linnenkamer! Anja begon er zelf als voedingsassistente, Mario werkte destijds bij transport. "Hij bracht de etenskarren langs en dan dronken we samen koffie", vertelt Anja. Mario vult aan: "En van het één kwam het ander."

Hun band met het ziekenhuis werd nóg specialer toen hun oudste dochter er geboren werd. Anja: "Je gelooft het niet, maar de kamer waar zij ter wereld kwam is nu Mario's werkkamer."

In de 45 jaar dat Anja en Mario hier werken, zagen ze het ziekenhuis veranderen. "We hebben alles wel meegemaakt", vertellen ze. "Van papieren mappen tot digitale systemen. We gingen er altijd in mee." Hun jongste dochter Mariska werkt inmiddels al bijna 8 jaar in HMC. "Het mooiste is dat we elkaar begrijpen", vertelt ze. "Ik kan het thuis kwijt bij mensen die écht snappen wat mijn werk betekent." Anja besluit glimlachend: "Dat we hier alle 3 werken, maakt ons werk en dit ziekenhuis extra speciaal."




Van Dinter Den Haag
 orthopedische instrumentmakerij

Goed bewegen begint bij goede hulp

Last van uw gewrichten of moeite met bewegen? Dat kan uw dagelijks leven drastisch beïnvloeden. Gelukkig kan een orthopedisch hulpmiddel al snel de oplossing bieden.

Van Dinter Den Haag is dé leverancier van orthopedische hulpmiddelen in de regio Den Haag. Door onze jarenlange expertise, innovatie en persoonlijke benadering kunnen wij u de kwalitatieve zorg bieden die u nodig heeft. Onze SEMH-gecertificeerde en ervaren orthopedisch adviseurs denken graag met u mee over welk hulpmiddel bij uw situatie past. Ook kunnen zij hulpmiddelen op maat voor u maken.

Bij van Dinter Den Haag kunt u terecht voor de volgende hulpmiddelen:

- Prothesen
- Orthesen/Braces
- Steunzolen
- Korsetten
- Therapeutische Elastische Kousen (TEK)

Wilt u ook weer genieten van dagelijkse bezigheden? [Scan dan nu de QR-code](#) of ga naar www.vandinterdenhaag.nl voor meer informatie.



eqwal. Van Dinter Den Haag is onderdeel van Eqwal Group.



Stoplijn
0800-1995
GRATIS

Stoppen met roken?

We zijn er voor vragen, advies en motivatie!

Bel de gratis Stoplijn 0800-1995, mail ons of chat via ikstopnu.nl. We staan ook op je pakje sigaretten of shag.



ikstopnu.nl

Bijzonder! Ouders verwelkomen drieling op de verjaardag van hun tweeling

In HMC zien we elke dag hoe zorg en familie met elkaar verweven zijn. Bijvoorbeeld bij de geboorte van kinderen. Af en toe zit er een verhaal tussen dat net wat meer blijft hangen.



Beauty, Christopher en Diana werden dit najaar in HMC geboren

Bijvoorbeeld dit najaar, toen er een drieling werd geboren in ons Moeder- en Kindcentrum in HMC Westeinde. Verderop in dit blad lees je het verhaal van ouders Uchenna en Levi en hun kindjes Beauty, Christopher en Diana.

+ 5 kaarsjes op een dag

In 1997 werd in Antoniushove ook een bijzonder kraamfeest gevierd. Antoinette en haar man Hans verwelkomden toen ook een drieling. Wat het in dit geval extra speciaal maakte: de drieling werd geboren op de dag dat de tweeling van Antoinette en Hans 6 jaar werd! Dit betekent dus 5 kinderen van hetzelfde gezin die dezelfde verjaardag delen.

Moeder Antoinette vertelde destijds: "Voordat ik het ziekenhuis inging, zei ik nog dat ik hoopte dat de 3 op een andere dag dan onze tweeling zou worden geboren. Maar ja, het gebeurde toch." Ze hadden nog net de verjaardag van de tweeling gevierd op de kamer, toen Antoinette werd opgehaald voor de keizersnede.

+ Groot nieuws

De 3 kleintjes waren het zesde, zevende en achtste kind van de familie Kral. Hun geboorte zorgde voor een golf van aandacht. De familie stond op de voorpagina van De Telegraaf, schoof aan bij Jos Brink in een tv-programma en kreeg bezoek van Willibrord Frequin met een cameraploeg.

Nog een bijzonderheid: alle 8 de kinderen kregen 'Antonius' als doopnaam. Antoinette: "We hebben een speciale band met Antoniushove. We zijn ontzettend blij dat de drieling hier is geboren."



"Al onze kinderen kregen 'Antonius' als tweede naam"

Bronnen: De Telegraaf (foto: Wim Hofland) en personeelsblad Antoniushove Actueel (november 1997).

Merel schoolde zich om tot oncologieverpleegkundige: **“De patiënten stellen zich vaak open en dankbaar op”**

Zo'n 12 jaar werkte Merel Hadri-Raaijmakers met veel plezier in de psychiatrie. Toch voelde ze dat het tijd was voor iets nieuws. “Ik wilde iets doen met palliatieve zorg. Het werk is puur en menselijk.”



Merel Hadri-Raaijmakers

Toen ze de vacature voor de opleiding tot oncologieverpleegkundige bij HMC zag, twijfelde ze even. “Ik had eerder in een ziekenhuis gewerkt en de functie die ik toen had, paste niet bij mij. Maar deze functie voelde anders. De combinatie van leren en werken met palliatieve patiënten sprak me direct aan.” Ze besloot de stap te wagen - en daar is ze heel blij mee. “Het was precies de verandering die ik nodig had.”

Een fijn team

Merel begon als algemeen verpleegkundige, haalde haar diploma oncologieverpleegkunde en volgt nu nog de vervolgopleiding hematologie. Ze werkt zowel op de kliniek als op de dagbehandeling. Daar begeleidt ze

patiënten tijdens chemotherapie, bij ziekteprogressie of in de palliatieve fase. Merel: “De patiënten stellen zich vaak open en dankbaar op. Soms lachen we samen, soms is het verdrietig. Dat maakt het werk puur en menselijk.”

Het palliatieve deel van haar werk raakt Merel het meest. “Ik ben voor kwaliteit van leven, maar ook voor kwaliteit van sterven. Het is bijzonder om iemand in die fase echt te kunnen helpen.”

Ook het team bij HMC vindt ze belangrijk. “De afdeling is kleinschalig, licht en overzichtelijk. Iedereen werkt fijn samen en collega's kunnen elkaar makkelijk benaderen.”

Glimlach

Merel gaat iedere dag met een goed gevoel naar huis, vaak met een glimlach. “Als ik echt iets heb kunnen betekenen, dat patiënten zich beter voelen of een moeilijke dag door zijn gekomen, dan maakt dat alles de moeite waard.”



Voor Merel is HMC de plek waar ze zichzelf kan blijven ontwikkelen en tegelijkertijd de aandacht kan geven die patiënten nodig hebben. “Wie houdt van zorgen met aandacht, zal hier echt op zijn plek zijn.”



“Ik ben voor kwaliteit van leven, maar ook voor kwaliteit van sterven”



Ook een opleiding volgen tot oncologieverpleegkundige?

Heb jij net als Merel interesse om je als oncologieverpleegkundige te specialiseren bij HMC? Bekijk dan op onze website wat de mogelijkheden zijn.



“Soms lachen we samen, soms is het verdrietig. Dat maakt het werk puur en menselijk”

Hoera, hoera, hoera! Drieling geboren in Moeder- en Kindcentrum

Welkom lieve Christopher, Diana en Beauty! Mama Uchenna straalt:
“Het is echt een wonder.” Papa Levi knikt opgelucht: “Alles is
goed gegaan.”

Voor de medewerkers in het Moeder- en Kindcentrum van HMC was een drieling ook bijzonder. Zorgmanager Famke: “3 baby’s met een keizersnede betekent: 3 opvangteams. Elk team droeg een eigen kleur, zodat we elkaar konden herkennen.”

Het gaat hartstikke goed met de kleintjes! Ze lagen na de geboorte nog een paar dagen met

papa en mama op één familiekamer. Famke: “Normaal is er plek voor 2 baby’s, maar we hebben het zo opgelost dat ze alle 3 bij elkaar konden blijven.”

De geboortedag van de drieling voelde als een feestje voor het hele team. Een dag waarop iedereen dacht: hier doen we het voor! Inmiddels is de drieling lekker thuis.

De passie van... Emmy

“Toen we een huis kochten, wisten we: er moet een bios in”

Een normale, Nederlandse eengezinswoning. Van buiten zie je niets. Maar achter de garagedeur van Emmy schuilt een bijzondere ruimte. Alles is rood: de muren, het tapijt en plafond. Filmsterren hangen in het zwart-wit aan de muur. Originele stoelen uit de koninklijke lounge van Tuschinski én twee gigantische projectoren.

Emmy, oncologieverpleegkundige in HMC, heeft een thuisbioscoop.

Emmy Rosbeek-Heida heeft haar passie ‘geërfd’ van haar man Ronald, vertelt ze. “Toen ik hem leerde kennen, was hij van beroep bioscooptechnicus en werkte onder andere voor Pathé. Zijn passie maakte mij enthousiast. Toen we samen een huis kochten, was de belangrijkste voorwaarde: er moet een bioscoop in passen.”

Van garage tot filmtempel

De garage van hun woning toveren ze om tot bioscoopzaal. De 2 authentieke projectoren uit de jaren '50 komen uit Duitsland en er komt een scherm van

3 meter. En de slaapkamer bouwen ze om tot gekoelde filmkluis, waar hun indrukwekkende collectie van 165 films veilig ligt opgeslagen. “We organiseerden de leukste filmavondjes voor vrienden en familie.”

Zorgen zit in Emmy's bloed. Al vanaf haar 15e weet ze dat ze de zorg in wil – net als haar moeder. Voor Emmy is zorgen geen baan, maar een tweede natuur. Dat zie je terug in haar werk als oncologieverpleegkundige. Maar ook thuis, waar ze met evenveel liefde de filmavondjes regelt voor familie en vrienden.

Intense tijd

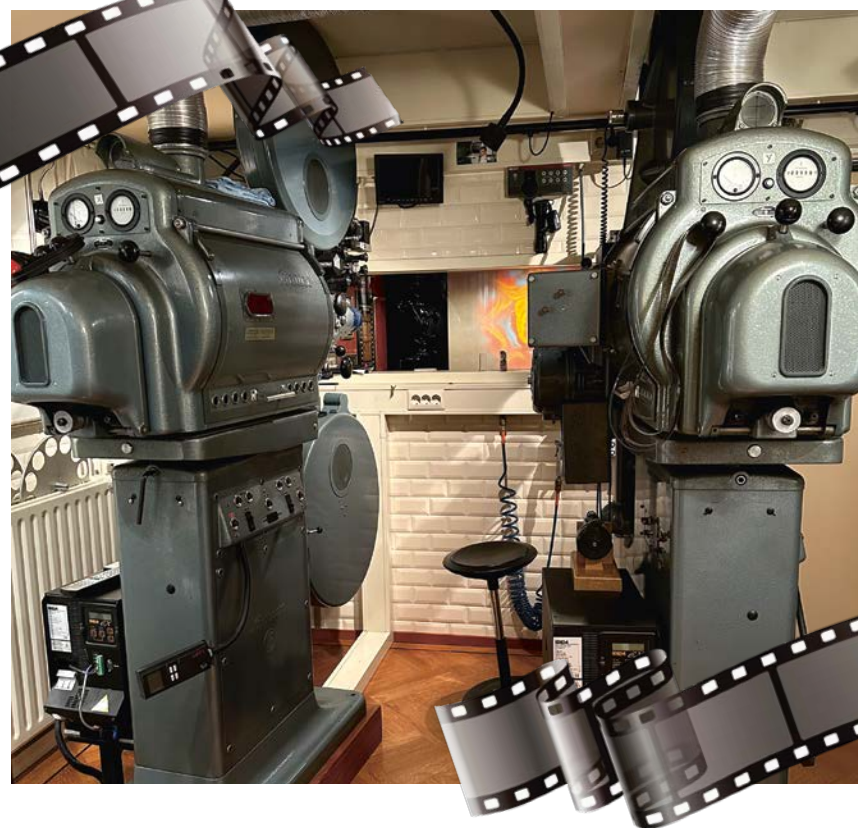
Tijdens de tweede lockdown in de coronapandemie, overlijdt Ronald na een ziekbed van 14 maanden. “Ronald had kanker,” vertelt ze zacht. “Hij werd behandeld in HMC. Als verpleegkundige op de afdeling Oncologie, was ik er nauw bij betrokken.”

Er breekt een intense tijd aan. Ronald is er niet meer. De thuisbioscoop staat nog altijd in huis, maar Emmy weet niet precies hoe alles werkt. Haar vrienden moedigen haar aan om de techniek zelf te leren. Stap voor stap probeert ze het. “1,5 jaar na het overlijden van Ronald draaide ik mijn eerste eigen film. En het ging goed. Dat voelde als een klein geluksmoment.”

The King's Speech

Sindsdien neemt Emmy de rol van technicus én gastvrouw op zich. Ze draait gemiddeld 30 films per jaar. Voor vrienden, familie of gewoon voor zichzelf. Emmy houdt het netwerk van film liefhebbers dat Ronald ooit heeft opgebouwd, met liefde in stand. “Soms verkoop of ruil ik films. Laatst nog: een vreselijke exorcisme-film omgeruild voor The King's Speech. Geweldig! Iedereen blij.”

Zo'n film verwisselen is overigens best zwaar: ze wegen al snel 15 kilo. “En het opbouwen kost al snel een uur. Maar ik geniet er enorm van”, zegt Emmy. “Dit was iets van Ronald en mij samen. Dat ik het nu mag voortzetten, maakt me ontzettend blij.”



+
“Anderhalf jaar na het overlijden van Ronald draaide ik mijn eerste eigen film”



**+
“Mijn longen
lopen als een
rode draad door
mijn leven”**

Janneke heeft longkanker en volgt immunotherapie

“Ik voelde meteen dat de medicijnen hun werk deden”

“Heb je gerookt?” Die vraag horen mensen met longkanker vaak als eerste. Dat lijkt misschien onschuldig, maar zo’n vraag draagt meestal een oordeel in zich. Dat raakt longarts Denise de Jong van HMC Antoniushove. “Niemand verdient longkanker”, benadrukt ze.

Denise en haar team zetten zich dagelijks in voor hoogwaardige en betrokken zorg voor mensen met longkanker. 1 van haar patiënten is Janneke, die in juni 2023 de diagnose uitgezaaide longkanker kreeg. Ze volgt een behandeling met immunotherapie en vindt daarin haar eigen, bijzondere manier om met haar ziekte om te gaan.

“Ik zie mijn leven als één grote reis, en daar hoort mijn ziekte bij”

“Mijn longen lopen als een rode draad door mijn leven”, vertelt Janneke. Ze had vaak longontsteking, en tijdens een bezoek aan de huisarts voor iets anders viel haar stem op. “Janneke, je stem klinkt anders. Dit vertrouw ik niet”, zei de huisarts.

Op haar advies liet Janneke een longfoto maken in HMC Antoniushove. De uitslag was zorgwekkend. Een PET-scan bevestigde het: longkanker met uitzaaiingen.

“Toen ik de uitslag kreeg van longarts Denise de Jong voelde ik even angst”, zegt Janneke. “Maar ik wist: angst is een gedachte. Door bewust te ademen kwam ik weer met mijn voeten op de grond.” De ademhalingstrainingen die ze jarenlang volgde, hielpen haar kalm te blijven. “Ze geven me rust en verbinding.”

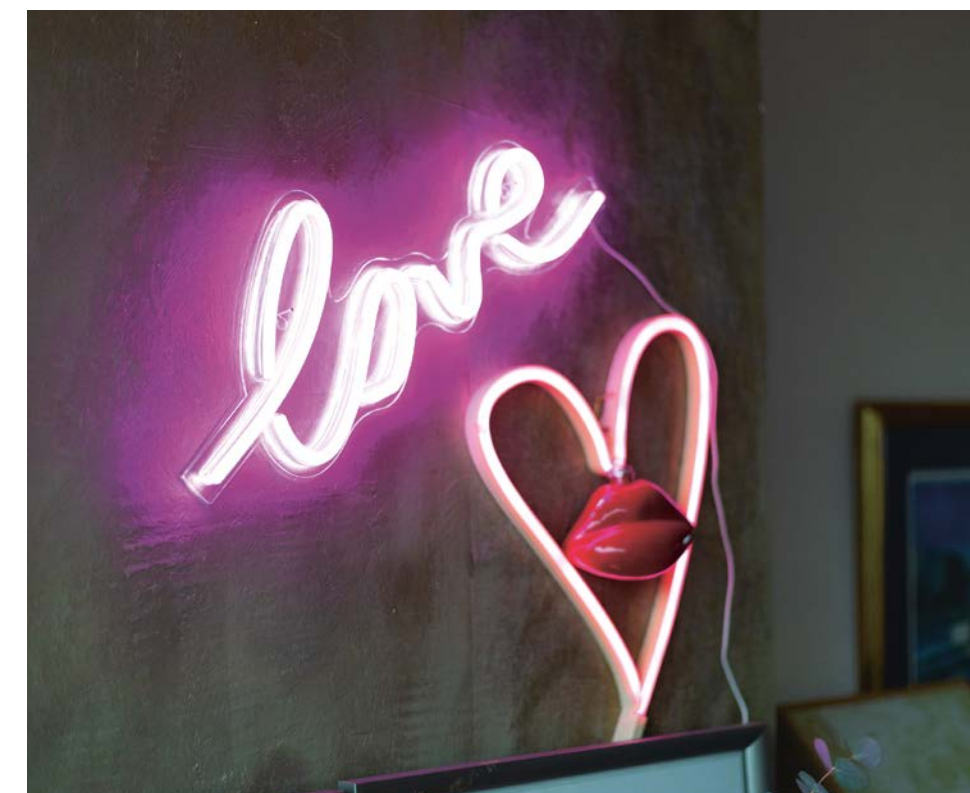
De volgende dag wandelde ze met haar hond in het park. “Ik huilde, maar niet van verdriet. Het was ontroering – een diep besef: het is goed zo.”

Voor Janneke is ademhaling meer dan een hulpmiddel; het is een kracht die haar in contact brengt met zichzelf. “Iedereen gaat op zijn eigen manier met kanker om. Dit is de mijne.”

Een bijzondere band tussen arts en patiënt

“Toen ik Janneke voor het eerst in mijn spreekkamer zag, zei ze meteen: ‘Ik wil dat je weet hoe ik in het leven sta en met mijn ziekte omga’. Dat maakte indruk”, vertelt longarts Denise.

Lees verder op pagina 22 >>





10 maanden later - Goed nieuws voor Janneke

“Op de laatste scan zagen we nergens meer tekenen van actieve kanker”

“Janneke heeft nu 2 jaar immunotherapie gehad en die behandeling heeft ze heel goed doorstaan”, vertelt longarts Denise de Jong. “Tegenwoordig maken we aan het einde van de behandeling een PET-scan om te zien of de ziekte nog actief is. En op Jannekes scan zagen we... niets. Nergens meer tekenen van actieve kanker. Of dat betekent dat ze genezen is? Dat kunnen we nog niet met zekerheid zeggen. Maar het is geweldig nieuws.”

Sinds 2017 behandelt HMC patiënten met immunotherapie. Meerdere patiënten zijn zoals Janneke na afloop vrij van actieve kanker. “Dat is ontzettend bemoedigend”, zegt Denise. “Ons team volgt de nieuwste ontwikkelingen in de behandeling van longkanker op de voet. Waarom werkt immunotherapie bij Janneke zo goed en bij anderen niet? Dat blijft me als arts enorm fascineren.”

Het moment waarop Denise Janneke het nieuws vertelde, zal ze nooit vergeten. “Toen kwamen de tranen bij Janneke. Voor het eerst. Dat vond ik zó bijzonder. Het was een moment van ontlading, van vertrouwen en ontroering.”



“Janneke is een bijzonder mens - je kunt niet anders dan een unieke band met haar krijgen.”

- Denise de Jong, longarts

“Als arts deel ik een stukje van het leven van mijn patiënten in een intense periode. Gesprekken krijgen diepgang, gaan over leven en sterven. Dat verrijkt mij ook als mens.” Janneke noemt Denise “een echte professional

- warm, betrokken en deskundig. Het hele team van long oncologie voelt als een warme omhelzing. Een vet chapeau voor iedereen!” Denise onderstreept: “De patiëntenorganisatie Longkanker zet zich in om het stigma rond longkanker

te doorbreken. Die campagne ondersteunen we volledig. Longkanker is niets om je voor te schamen. Iedereen met longen kan het krijgen - roker of niet-roker. Wat echt telt, is dat mensen de zorg en steun krijgen die ze verdienen.”

“Ik voel dat de immunotherapie werkt”

Denise behandelt Janneke inmiddels bijna 2 jaar. “Janneke heeft longkanker met uitzaaiingen, waardoor genezing vrijwel niet mogelijk is. Wel kunnen we de ziekte remmen. Ze krijgt immunotherapie, een behandeling die het eigen immuunsysteem helpt om kankercellen te bestrijden. En Janneke reageert daar heel goed op.”

Janneke krijgt in HMC Antoniushove elke 6 weken een infuus. “De eerste keer was ik zó moe dat ik alleen maar

heb geslapen”, blikt ze terug. “Ik voelde meteen dat de medicijnen hun werk deden, en liet het helemaal toe. Nu heb ik minder last van bijwerkingen. Maar ik zorg ervoor dat mijn huis opgeruimd is en de boodschappen gedaan zijn, zodat ik na de behandeling echt kan rusten.”

Omgaan met onzekerheid

“Elke 3 maanden krijg ik een scan om te zien of de immunotherapie nog werkt”, geeft Janneke aan. “Mensen vragen me vaak: ‘Hoe ga je om met die voortdurende onzekerheid?’ Iedereen met longkanker reageert daar anders op. Ik heb jaren geleden besloten niet weg te lopen voor mezelf.”

Denise de Jong

HMC

Goede zorg voor onze patiënten begint bij goede zorg voor elkaar

Achter ieder masker op de operatiekamer zit een mens



Het collegiaal opvangteam op de operatiekamers bestaat uit 15 collega's met verschillende functies. Zij zijn er om steun te bieden wanneer het team of een collega een ingrijpende ervaring heeft meegemaakt. Niet alle leden van het COT-team staan op de foto.

Op de supermoderne operatiekamers van HMC draait het vaak om techniek, snelheid en beslissingen. Maar achter elk masker en groen uniform zit een mens. Iemand die geraakt kan worden door het overlijden van een patiënt, het verdriet van familie of de spanning van een acute situatie. Hoe gaan onze zorgverleners met deze emoties om?

In ons ziekenhuis is er het Collegiaal Opvangteam (COT). Dit team steunt collega's door te luisteren en ruimte te geven aan verhalen - van 1 persoon of van het hele team. Niet met oplossingen, maar gewoon door er te zijn.

Aan het woord zijn Hanneke Groen, kwaliteitsfunctionaris en COT-lid op de operatiekamers, en klinisch psycholoog André van Houwelingen. André traint al meer dan 10 jaar zorgteams bij het opvangen van collega's.

Praten lucht op

André: "De kern van mijn training? Signaleren. Luisteren. Het gesprek openen. Niet met adviezen of oplossingen, maar met 1 simpele vraag: 'Wat heb jij nu nodig?'"

Collegiale opvang doen we niet alleen om collega's te ondersteunen na een ingrijpende ervaring en problemen op een later moment te voorkomen. Het is óók een vorm van teambuilding. Je leert beter zorgen voor elkaar, zodat je samen sterker staat en beter voor de patiënt kunt zorgen.

Artsen en verpleegkundigen zijn gewend om te doen, te fixen, te handelen. Maar juist door even stil te staan bij emoties ontstaat ruimte om écht te herstellen. Zo voorkom je stress, een burn-out of erger."



Even stilvallen

Hanneke: "André liet ons zien hoe je écht een gesprek voert als je merkt dat een collega ergens mee worstelt. Of, zoals hij het noemt, hoe je 'de emotionele blaas op de juiste manier kunt doorprikken'. Die gesprekken zijn altijd vertrouwelijk. Tijd nemen is niet altijd makkelijk, zeker niet in ons Traumacentrum waar elke seconde telt.

Toch is het belangrijk om af en toe bewust te pauzeren. Na een emotionele gebeurtenis stopt het team even, checkt bij elkaar in en ondersteunt elkaar. Van chirurg tot operatieassistent - dit doen we samen. Voor mij is het belangrijk dat collega's weten dat er ruimte is om stil te staan. Goede zorg begint bij elkaar. Uiteindelijk gaat het allemaal over mensen."



“Ik wil gezond
oud worden.
Nu kan dat!”

Angelina is met behulp van een
maagverkleining afgevallen
van 118 naar 83 kg

‘Hoe ouder je wordt, hoe moeilijker het wordt om af te vallen’ Dat is wat Angelina ervaarde toen ze zelf de nodige kilo’s probeerde kwijt te raken. ‘Het moest anders en dat moest ik voor mezelf doen, voor niemand anders!’

In 2020 krijgt Angelina covid. Ze is daar erg ziek van en dat zet haar aan het denken. ‘Ik wilde gezonder en oud worden! Met mijn 118 kilo ging dat niet lukken. Ik ging naar een voorlichting en ben daarna verwezen voor het traject van de NOK. Ik werd geholpen door de fijne mensen en

kwam in een leuke groep. We hadden veel steun aan elkaar en daardoor hou je het vol.’

‘Nu voel ik me supergoed, sta positief in het leven en heb weer genoeg energie. Alles gaat veel gemakkelijker! Ik weeg nu 83 kilo. Ik vond het traject erg fijn. Ik zou het zo weer doen!’

Kamp jij met overgewicht? Maak een afspraak via 070 - 320 47 03 of meld je aan voor een gratis voorlichting.

Gratis voorlichting

Kijk op onze website

Scan de
QR code



H+
MC

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK

obesitaskliniek.nl

Esther Warnar is verpleegkundige in het Endometriosecentrum in HMC Bronovo. Vanuit haar rol ziet ze dagelijks hoeveel impact endometriose kan hebben op het leven van vrouwen. Maar, zo benadrukt Esther: “Pijn hoort er niet bij.”



Endometrioseverpleegkundige Esther: “Een patiënt vertelde dat ze een week per maand volledig is uitgeschakeld”

“De 25-jarige patiënte tegenover me is slim, rustig en betrokken. Ze volgt een masterstudie, woont in een studenten-huis en heeft een actief sociaal leven met haar vriend en vriendinnen. Maar elke maand is ze 1 week volledig uitgeschakeld door haar menstruatie: hevige krampen, overgeven, flauwvallen van de pijn. Ze verliest zoveel bloed dat ze inmiddels bloedarmoede heeft. ‘Ik kan die dagen gewoon niks. Geen studie, geen afspraken. Ik mis echt een stuk van mijn leven.’ En alsof dat nog niet genoeg is, heeft ze sinds een jaar ook dagelijks buikpijn.

+ Eindelijk een diagnose

Ondanks dat haar klachten steeds erger werden, is ze jarenlang niet serieus genomen. ‘Pijn hoort erbij’, kreeg ze keer op keer te horen. Na jaren aandringen kreeg ze eindelijk een doorverwijzing van haar huisarts, met als enige opmerking: menstruatiespijn.

Bij het onderzoek in ons HMC Endometriosecentrum blijkt dat ze ernstige endometriose heeft: grote cystes in beide eierstokken, verklevingen en zelfs in haar darm. Ze valt onder graad 4 endometriose: de zwaarste categorie. Dat dit invloed heeft op haar gezondheid en toekomstige kinderwens is nu duidelijk, maar eigenlijk is

ze blij dat er een diagnose is. ‘Ik schrik natuurlijk... maar ik ben ook opgelucht. Ik heb eindelijk een antwoord.’

+ Serieus nemen

Als verpleegkundige in het Endometriosecentrum van HMC zie ik dit helaas vaak gebeuren. Ik ben meestal het eerste aanspreekpunt voor vrouwen met lichamelijke én psychische klachten door endometriose. Tijdens het intakegesprek luister ik, stel ik vragen, breng ik de klachten in beeld en overleg met de arts. Veel vrouwen hebben dan al een lange weg achter de rug. Juist daarom is het bijzonder dat ik hen kan helpen bij de eerste stap naar erkenning én behandeling.

Mijn passie voor vrouwegezondheid en vrouwenrechten komt hier samen: vrouwen weer in hun kracht zetten door hun klachten serieus te nemen.

We zien dat pijnklachten bij endometriose enorm kunnen verschillen. Sommige vrouwen hebben alleen pijn tijdens hun menstruatie, anderen voelen het elke dag. Soms is er pijn bij plassen of ontlasten, en soms is er géén pijn, maar blijkt er toch sprake te zijn van endometriose. Juist die variatie maakt het lastig om de aandoening op tijd te herkennen.

Een diagnose begint vaak bij de huisarts. Huisartsen zijn eerste aanspreekpunt bij klachten zoals hevige menstruatiepijn, vermoeidheid of vruchtbaarheidsproblemen. Omdat endometriose lastig te herkennen is, werken we bij HMC nauw samen met huisartsen. We ondersteunen hen met duidelijke informatie, verwijscriteria en signalen om op te letten. Zo zorgen we er samen voor dat vrouwen met endometriose sneller de juiste hulp krijgen.

Zorg begint met luisteren. Het is tijd dat we vrouwen met pijn serieus nemen: vanaf het allereerste moment.



Esther
Warnar

Knappe koppen in HMC



In het ziekenhuis werken we elke dag aan slimme ideeën die de zorg beter en veiliger maken. Zo kan straks met een VR-bril levensecht geoefend worden in de operatiekamer. Ook onderzoeken 2 neurologen een stofje dat kan helpen om hersenen te herstellen na een beroerte.

[Lees verder op de volgende pagina's >>](#)

Virtual Reality op de operatiekamer

Anesthesiemedewerker Frank zet een VR-bril op terwijl collega Charlotte checkt of alles goed werkt.

Binnenkort kunnen onze studenten bijna écht oefenen hoe je een verdoving toedient. Met de VR-bril stap je vanaf elke plek zo een levens-echte operatiekamer binnen.



Een stofje dat hersenen helpt herstellen na een beroerte?

HMC-onderzoekers Erik en Ido zijn iets veelbelovends op het spoor

Wat als er een middel bestaat dat hersenschade na een beroerte kan beperken? Klinkt bijna te mooi om waar te zijn, maar HMC-neurologen Ido van den Wijngaard en Erik Vos denken dat het kan. Met het stofje 2-iminobiotine (2-IB).

Bij een beroerte telt elke seconde. Door een verstopt bloedvat krijgen hersencellen te weinig zuurstof en raken ze beschadigd. In het HMC Neurocentrum kunnen artsen het stolsel vaak razendsnel weghalen met een trombectomie. Dit is een slimme ingreep waarbij we het bloedvat weer open maken met behulp van een katheter (dun slangetje). Maar Ido en Erik vroegen zich af: "Kunnen we daarna nog iets doen om de hersenen te beschermen?"

Schade voorkomen

2-IB lijkt dat te kunnen. Het stofje helpt mogelijk schade in de hersenen te voorkomen ná een beroerte. Dat idee wilden de onderzoekers testen. 41 patiënten deden mee aan hun

studie. De helft kreeg 2-IB, de andere helft een placebo (nepmiddel). 3 maanden lang hield het team iedereen goed in de gaten. De resultaten? Veelbelovend! 2-IB bleek veilig. En patiënten die dit middel kregen, hadden minder medische problemen en herstelden iets beter dan de anderen.

Misschien een doorbraak

Voor Erik en Ido voelt dat als een grote stap vooruit. "De behoefte aan extra behandelingen bij een beroerte is enorm", zegt Erik. "10 jaar geleden was de trombectomie een doorbraak. Hiermee konden we een beroerte sneller en beter behandelen. Misschien wordt het beschermen van de hersenen met middelen als 2-IB wel de volgende doorbraak."

Zo staan studenten extra sterk in hun schoenen wanneer ze later in de echte OK staan. En eerlijk: voor jonge studenten is zo'n VR-omgeving appeltje-eitje, ze weten wel raad met joysticks. Maar vergis je niet: dit is geen game. Het helpt ons om de zorg nog beter en veiliger te maken.

Trainen zonder echte OK

"Met de VR- bril kunnen we situaties trainen die we dagelijks tegen komen zonder dat we een echte operatiekamer hoeven je kunt meteen oefenen hoe je een probleem met je apparatuur oplost of hoe je het beste kan en handelen in bepaalde situaties op de operatiekamer.

De VR-omgeving laat je zelfs met een virtuele patiënt werken. "Als anesthesiemedewerker ben je tijdens een operatie continu in de buurt en check je steeds of de patiënt extra verdoving nodig heeft. In VR kun je dat veilig oefenen, ook wanneer de druk oploopt. Zo word je stap voor stap steeds zekerder in je werk."



"Met VR worden onze HMC-studenten spelenderwijs nóg betere zorgprofessionals"

Erik Vos (links) en Ido van den Wijngaard



Vraag het magazine **gratis** aan!



trombosestichting.nl/magazine

TROMBOSE
STICHTING


NIERSTICHTING

**“Zoutbewust
eten kan je zo
veel ellende met je
nieren besparen.”**

Taurai Becker - Patiënt & Auteur kookboek



Scan & doneer

**Steun mijn strijd tegen
toenemende nierschade.**

www.nierstichting.nl

HWW ZORG BIEDT 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**

hww
ZORG
Echte mensen, echte zorg

 **Saffier**

Oog voor wat telt



Weer terug naar huis na revalidatie bij Saffier

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

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

Feestdagen, verjaardagen of etentjes brengen gezelligheid met zich mee. Maar soms ook stress én een overvloed aan (ongezond) eten – niet ideaal voor mensen met een hoge bloeddruk. “Kan het ook feestelijk én gezond?” Diëtist Juliet zegt volmondig ‘ja’. Deze veganistische Wellington met linzen, champignons, noten en spinazie is vezelrijk, eiwitrijk en zoutarm. Ook is het gerecht een echte blikvanger - ideaal voor een gezellig diner. Zelfs vleesliefhebbers zullen verrast zijn.

Veganistische Leaf Wellington

Gezond én lekker eten tijdens gezellige etentjes

TIP!

Serveer deze Wellington bijvoorbeeld met een heerlijke salade en wat krieltjes! Zo maak je het gerecht helemaal af.

+ Benodigheden voor 1 rol (6 personen)

- 1 pakje (originele) bladerdeeg (8-10 plakken) of 1 rol Tante Fanny Vers bladerdeeg
- 400 g kastanjechampignons, fijngehakt
- 200 g verse spinazie
- 1 rode ui, gesnipperd
- 2-3 tenen knoflook, fijngehakt
- 1 blik (400 g) linzen, uitgelekt en afgespoeld
- 100 g walnoten of hazelnoten, grof gehakt
- 2 eetlepels olijfolie
- 2 eetlepels havermout (of paneermeel)
- 1 eetlepel tijm en 1 eetlepel rozemarijn (vers of gedroogd)
- 1 theelepel zwarte peper
- 1 theelepel zout

+ Bereidingswijze

Fruit de ui en knoflook glazig in olijfolie en voeg de champignons toe. Voeg zout en peper toe. Bak tot het vocht grotendeels verdampt is. Voeg de linzen, noten en kruiden toe. Zet het vuur uit, meng het mengsel met havermout en laat het afkoelen zodat de vulling een geheel wordt. Roerbak de spinazie kort in olie tot geslonken. Voeg zout en peper toe, laat uitlekken en dep droog.

Verwarm de oven voor op 200 °C. Ontdooi het bladerdeeg. Leg alle plakken tegen elkaar aan en rol uit tot een rechthoek van 30 x 25 cm. Leg het bladerdeeg op bakpapier. Verdeel de spinazie in het midden. Leg daarboven de linzen-noten-champignonvulling in een compacte 'rol'. Vouw het bladerdeeg dicht en druk de naden goed aan.

Bak de Wellington in de oven 30-35 min goudbruin.

+
“Ideaal
voor een
gezellig
diner”

Voor
6 personen



Voedingswaarden per portie:

- Energie 400 kcal • eiwit 12 g • Vet totaal 28 g, waarvan verzadigd vet 7,5 g • KH 30 g • vezels 6 g

+ colofon

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

Concept, redactie en eindredactie
Afdeling Communicatie HMC

Teksten
Adinda Burgers, Daphne van den Berg
Donna Doeswijk, Jet Gravekamp
Malou Seijdel, Noël Houben

Fotografie
Jessica Teeuw
Amber Oomen

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

Vormgeving/opmaak
Nanno van Leeuwen

Bladmanagement
Barbara Verschoor

Advertentieverkoop
Barbara Verschoor, T 06 455 766 70

Druk
Scholma Druk - Groningen

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.

Tips?
redactie@haaglandenmc.nl

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



IK KAN DE TANDARTS NIET MEER BETALEN!



Samen tegen armoede in Nederland





A+ | ieder (t)huis, zinnige zorg, van mens tot mens

7 jaar A+ SZH

daar zijn we trots op

Sinds de oprichting in april 2018 hebben we vele cliënten mogen ondersteunen in hun thuissituatie. Dit jaar bestaat A+ SZH 7 jaar, een mijlpaal waar we trots op zijn. In die tijd zijn we gegroeid, maar onze kernwaarden zijn altijd hetzelfde gebleven: deskundigheid, betrokkenheid en zorg op maat.

Wat ons onderscheidt, is dat onze organisatie is opgericht door personeel uit de zorgsector. We weten uit ervaring hoe belangrijk goede zorg aan huis is en zetten ons daar elke dag met toewijding voor in.

vraag nu zorg aan

”
kwaliteit
begint bij
jezelf.

”
net
dat stapje
extra.

”
bewust
dat we
'zorgen'.

485 Aantal succesvolle
zorgvragen

8.2 Gemiddelde
beoordeling

20+ Aantal jaar
ervaring

