

ZMC magazine

Nummer 1 / 2026

Samen voor een gezonde Zaanstreek

Neem
gratis
mee

**“Beweging
hielp me de
chemo’s beter
door te komen”**

+ *Yvonne Val veranderde haar levensstijl
tussen twee borstkankerdiagnoses in*

Met handige informatie voor patiënten en bezoekers achterin





GYMONE ZAASTAD

BEWEGEN ALS BASIS VOOR GEZONDHEID

Regelmatig en verantwoord bewegen speelt een belangrijke rol bij herstel, preventie en een gezonde leefstijl. GymOne, met vier locaties in Zaanstad, biedt een veilige en toegankelijke sportomgeving voor elk niveau.

De clubs zijn uitgerust met moderne cardio- en krachtapparatuur van Matrix, Lifemaxx, Gym80 en BootyBuilder en beschikken over ruime zones voor functioneel trainen en een locatie met een officiële Hyrox zone. Daarnaast vinden er live groepslessen plaats in de groepsleszaal en de spinningzaal. Dankzij de overzichtelijke opzet en prettige sfeer kunnen sporters op hun eigen tempo werken aan kracht, conditie en vitaliteit.

GymOne draagt bij aan een actieve leefstijl, dichtbij huis.

Meer info: www.gymone.nl



ERVAAR HET ZELF!

WAAROM VOOR GYMONE KIEZEN?

- Fitness, cardio & Hyrox zone
- Apparatuur van Matrix, Lifemaxx, Gym80 en Booty Builder
- Geschikt voor beginners én gevorderden
- Trainingsschema's op maat
- Trainen onder begeleiding
- Groepslessen in groepsleszaal en spinningzaal
- Toegang tot alle GymOne-locaties
- Membership overname service
- Membership vanaf € 22,50 per maand

VESTIGINGEN IN ZAASTAD

- Antillenstraat 1, Wormerveer
- Ds Martin Luther Kingweg 202, Zaandam
- Hof van Zaenden 230-B, Zaandam
- Pieter Ghijsenlaan 12C, Zaandam **NIEUW**



Welkom!

Dit magazine is voor alle patiënten en bezoekers van het Zaans Medisch Centrum (ZMC). In de artikelen maakt u niet alleen kennis met onze medewerkers en patiënten, maar leest u ook over nieuwe ontwikkelingen. Zo krijgt u een inkijkje in ons ziekenhuis. Achter in het magazine vindt u een katern met handige ZMC-informatie.

Over ons ziekenhuis

Het ZMC is hét ziekenhuis voor de inwoners van de Zaanstreek en omstreken. Al meer dan 100 jaar nemen we de verantwoordelijkheid voor de zorg en het welzijn van alle Zaanstreekers in het algemeen en onze patiënten in het bijzonder. Zowel in de mooie momenten van het leven, bijvoorbeeld bij een geboorte, als in moeilijke tijden van ziek zijn. Daar zijn we trots op.

Om nu en in de toekomst de beste zorg te kunnen leveren, zetten we niet alleen in op medische behandeling, we willen ook klachten helpen voorkomen. In het Zaans Medisch Centrum werken we daarom elke dag vanuit onze missie: 'Samen voor een gezonde Zaanstreek'.

Inhoud

- 04 Nieuws en korte berichten**
- 06 Trots op mijn werk**
Medisch pedagogisch zorgverlener Eline Posthuma
- 09 Samen**
Goede voeding bij herstel
- 12 Mijn ervaring**
Yvonne Val over het belang van bewegen bij kanker
- 16 In beeld**
Afdeling Longziekten
- 19 Digitale ondersteuning**
Zo gebruikt u MijnZMC
- 20 Vermaak**
Historische foto en puzzel
- 21 Kinderpagina**
- 23 Werken bij ZMC**
- 25 Wegwijzer**
Handige informatie voor patiënten en bezoekers

Colofon



Dit magazine is een uitgave van het Zaans Medisch Centrum en verschijnt 4 keer per jaar.

Redactie: Ilse van Sloten, afdeling marketing en communicatie: communicatie@zmc.nl

Fotografie: Afdeling communicatie

Uitgeverij: BCU Zorg b.v.
Bladmanagement en advertentieverkoop: Barbara Verschoor, tel. 06 455 766 70
Advertentieverkoop: Michel Jellema, tel. 06 346 927 32
Opmaak: Nanno van Leeuwen
Druk: Scholma Druk, Bedum

Zaans Medisch Centrum
Koningin Julianaplein 58, 1502 DV Zaandam
(075) 650 29 11
Gezondheidscentrum Saendelft
Kaaikhof 69, 1567 JP Assendelft
(075) 650 14 50
zaansmedischcentrum.nl

Dit magazine is gedrukt op FSC gecertificeerd papier



Baanbrekende schouderoperatie

Kort geleden zijn er in het ZMC twee bijzondere schouderoperaties uitgevoerd. Als schouderbreuk-expertisecentrum is het ZMC gevraagd om als eerste ziekenhuis in Europa een nieuw type schouderreconstructieplaten te gebruiken. Trauma- en schouderchirurgen Zhang Yuan en Robert Jan Derksen werken daarbij samen met professor Stefaan Nijs, een trauma- en schouderchirurg die ook één van de ontwikkelaars is van deze innovatieve platen.

Het Zaanse schouderexpertiseteam dat de operatie uitvoerde, maakt deel uit van het SHOX-platform, een samenwerkingsverband tussen het AUMC, OLVG en het ZMC. Het platform richt zich op complexe schouder- en elleboogletsels. Het doel daarbij is om voorop te lopen in de nieuwste ontwikkelingen om patiënten met een gebroken schouder de beste zorg te bieden. Ook doet het platform wetenschappelijk onderzoek naar innovatieve behandelmethodes, om aan te tonen dat de vernieuwing daadwerkelijk de zorg voor complexe schouderletsel-patiënten verbetert.

+ Het doel is om voorop te lopen in de nieuwste ontwikkelingen om patiënten met een gebroken schouder de beste zorg te bieden.



Hulp bij vervoer vanaf uw auto of taxi

Kunt u niet goed lopen of heeft u pijn? En kunt u wel wat hulp gebruiken om van de parkeergarage of taxistandplaats naar de juiste afdeling in ons ziekenhuis te komen? Vrijwilligers van afdeling Patiëntenvervoer helpen u graag. Ze brengen u met een rolstoel naar uw afspraak in het ZMC.

Maak er gerust gebruik van. Het is gratis en makkelijk te regelen. Neem contact op met Patiëntenvervoer via telefoonnummer 075 650 27 95. Dit kan op werkdagen tussen 8:00 en 17:50 uur. Onze vrijwilligers brengen u ook weer terug naar uw auto.



AYA hyacintenactie

In het ZMC werden in januari hyacinten verkocht waarbij de opbrengst naar het Ayafonds gaat. Het fonds helpt jongvolwassenen tussen de 18 en 39 jaar die de diagnose kanker krijgen en steunt hen met zorg die past bij hun unieke levensfase zoals bij vragen over vruchtbaarheid, studie, relaties en meer.

Iedereen die heeft meegeholpen bij de actie en hyacinten heeft gekocht: hartelijk bedankt!



Nieuw lid raad van bestuur

Het Zaanse Medisch Centrum verwelkomt in februari Ben van Miltenburg als bestuurder voor een periode van anderhalf jaar. Samen met bestuurder Mariska Shekary vormt hij de raad van bestuur.

Van Miltenburg volgt Anja Blonk op, die na vier jaar de overstap heeft gemaakt naar GGZ Noord-Holland-Noord.



189

Het aantal geweldige vrijwilligers dat onze zorg ondersteunt



Nieuw GEM-team helpt 70-plussers op de spoedeisende hulp

In het ZMC is een nieuw team gestart: het GEM-team (Geriatric Emergency Medicine). Dit team helpt patiënten van 70 jaar en ouder die op de Spoedeisende Hulp komen.

Het GEM-team kijkt niet alleen naar de medische klachten, maar ook naar geheugen, medicijngebruik en de thuissituatie. Zo krijgt iedere oudere de zorg die het beste past. Soms kan de patiënt met hulp naar huis. Maar soms moet de patiënt worden opgenomen in het ziekenhuis, of zorg op een andere plek krijgen.

Ervaringen uit andere ziekenhuizen laten zien dat deze manier van werken zorgt voor kortere opnames, minder herhaalbezoeken aan de spoedeisende hulp en meer tevreden patiënten en familie.



Maak kennis met Eline Posthuma

Eline Posthuma is medisch pedagogisch zorgverlener op de afdeling Kind en jongeren in het ZMC. Ze begeleidt kinderen bij ziekte, opname of behandelingen. Ze stelt ze gerust en zorgt ervoor dat ze geen of minder vervelende mentale gevolgen van de behandeling hebben.

“Het draait bij het eerste contact met kinderen vooral om vertrouwen winnen”

Eline: “Het draait bij het eerste contact met kinderen vooral om vertrouwen winnen. Laatst was er een kindje van vier jaar die onder de tafel was gekropen en daar niet meer weg wilde. Ik kruip er dan naast en probeer contact te maken. Tijdens ons spel onder de tafel ontdekte ik dat ze van paarden hield. Ik pakte een speelgoedpaardje. Het lukte op die manier om onder de tafel uit te komen en met het paardje op de behandelafel te spelen. Zo krijg je stapje voor stapje kinderen toch mee bij de behandeling. Je moet er soms wel wat geduld voor hebben. Ook heb je er inlevingsvermogen en fantasie bij nodig om de juiste aanpak te kiezen die past bij het moment en bij het kind. Dan levert het vaak waardevolle resultaten op.

Ik ben opgeleid voor de begeleiding van kinderen (en hun ouders of verzorgers) die te maken hebben met ziekte, opname en behandeling in een ziekenhuis. Soms komen ze voor een onderzoek of operatie. Ook kan ik erbij gevraagd worden door artsen van bijvoorbeeld de spoedeisende hulp of bij de bloedafname op het lab. Ieder kind en iedere situatie is uniek. Daarom probeer ik altijd met aandacht en een open houding te onderzoeken wat het kind en de ouders meemaken en daarbij aan te sluiten. Daarbij hou ik rekening met de leeftijd, het niveau en de behoefte van het kind.

Geen dag hetzelfde

Ik wil dit werk nog heel lang blijven doen. Geen dag is hetzelfde en ik hou van de chaotische dynamiek die het werk meebrengt. Al heb ik nog zo'n goede planning 's morgens, die moet ik ook weer los kunnen laten want het loopt namelijk toch altijd anders. Ik kan op een dag te maken hebben met onrustige baby's en de ouders begeleiden, bij eetmomenten aanschuiven van jongeren met een eetstoornis, een spreekuur draaien of een activiteit organiseren zoals een uitje naar Artis. Die afwisseling vind ik geweldig.

Er zijn ook kinderen die wat extra aandacht nodig hebben omdat ze bijvoorbeeld autisme of een verstandelijke beperking hebben. Dan krijg ik een seintje van de arts en neem ik contact op met de ouders om te vragen waar we rekening mee moeten houden. Soms willen

kinderen bijvoorbeeld niet aangeraakt worden of ze hebben behoefte aan een rustige ruimte zonder andere kinderen of met gedempt licht. Dan regel ik dat.

Afleiding werkt

Voor mijn collega's is het soms even wennen. Niet lang geleden was het normaal om bij bloedafname van een kind af te tellen: een, twee, drie, daar komt de prik, met het doel om het minder eng te maken. Zo wist het kind wat er ging gebeuren. Ook werden kinderen tijdens bloedafname stevig vastgehouden. We zien dat deze dingen juist meer spanning geven. Ook maakt het woord 'prik' kinderen bang. Ze denken meteen aan een naald. Het kind afleiden en comfort bieden, werkt veel beter. We hebben in het ZMC veel aandacht voor goede samenwerking zodat we angst- en traumavrije zorg kunnen bieden.

+ “Na intensieve behandelingen bel ik ouders om te vragen hoe het met hun kind gaat.”

In mijn werk doe ik ook aan nazorg. Na intensieve behandelingen bel ik ouders om te vragen hoe het met hun kind gaat. Soms hebben ze nog wel een last van angstige of onrustige gevoelens na een opname. Het kan dan helpen als ze de afdeling nog een keer bezoeken en achteraf uitleg krijgen over wat er allemaal gebeurd is. Dat helpt bij het verwerken.

Open houding

Ik ben als stagiair in het ZMC begonnen tijdens mijn opleiding SPH. Daarna heb ik gewerkt in het Emma Kinderziekenhuis. Toen er in het ZMC een vacature vrij kwam, hoefde ik niet lang na te denken: hier terugkomen voelde als een warm bad! Ik vind de sfeer in het ZMC ontzettend fijn. Collega's hebben hier een open houding. Je wordt echt gezien, gehoord en gewaardeerd voor je inbreng. Ik heb het ook heel positief ervaren toen ik zelf een tijdje als patiënt in het ZMC was opgenomen op een afdeling. Ook al kende ik die collega's niet, ze stonden steeds bij alles voor me klaar.”

Varieer, combineer en geniet

Twaalfuurtje gezond
9.75

Kunt u niet kiezen? Wij hebben een heerlijke lunch voor u samengesteld.



Heeft u een allergie? Meld het ons!

**ZAANS
TANDHEELKUNDIG
CENTRUM**

Koningin Julianaplein 38
1502 DV Zaandam
075-890 67 64
info@zaanstandheelkundigcentrum.nl



Wij kijken er naar uit u te mogen verwelkomen in onze moderne praktijk. Inschrijven kan via onze website: www.zaanstandheelkundigcentrum.nl

- Periodieke controle
- Angstbehandeling
- Tanden bleken
- Kronen
- Facings
- Implantaten

Goede voeding bij ziekte en herstel

Merel Kemna is diëtist in het ZMC. Samen met patiënten onderzoekt ze welke voeding het best past bij hun persoonlijke smaak en behoeften. Merel vertelt over de nieuwe ontwikkelingen van het voedingsaanbod voor patiënten op verpleegafdelingen in het ZMC. "Er is heel veel mogelijk!"

In ons ziekenhuis vinden we het belangrijk dat patiënten goede voeding krijgen die ondersteunt bij ziekte en herstel. We blijven ons aanbod steeds vernieuwen zodat het goed aansluit bij de wensen en behoeften van patiënten. We werken daarbij samen met andere ziekenhuizen en delen kennis met elkaar om patiënten

gezonde en duurzame voeding te bieden. Deze landelijke samenwerking heet Goede Zorg Proef Je. We hebben onder andere ons aanbod van eiwitrijke voeding uitgebreid en er zijn er ook meer vegetarische opties.

Lees verder op pagina 11 →



Diëtist Merel (links) en voedings-assistent Hiang (rechts) overleggen bij de buffetwagen op de verpleegafdeling.

X markeert de locatie



CliniX is verbonden aan het Zaans Medisch Centrum en is naast verzekerde zorg ook gespecialiseerd in onverzekerde zorg. Dit gaat van hyaluronzuur injecties tot hart & vaat screenings en van sterilisatie bij de man tot behandeling voor overmatig transpireren. Kijk voor deze en andere behandelingen op Clinix.nl

→ Vervolg van pagina 9

Extra eiwitten

Niet iedereen weet het, maar voeding speelt een grote rol bij ziekte en herstel. Het lichaam heeft extra eiwit nodig bij de genezing van wonden, het behouden van spiermassa en het versterken van het immuunsysteem. Merel: "We hebben ons aanbod van eiwitrijke voeding uitgebreid. Op de menukaart kunnen patiënten het volledige assortiment bekijken en per gerecht zien hoeveel eiwitten het bevat. We houden ook rekening met diëten. We bieden bijvoorbeeld halal en zoutarme maaltijden aan en er zijn meer vegetarische gerechten. Zo is er voor iedereen een passend aanbod."

Veranderde smaak

In mijn werk ondersteun ik vaak patiënten met een sterk verminderde eetlust. Ze hebben bijvoorbeeld snel een vol gevoel, last van misselijkheid of slikproblemen. Ook zijn er mensen die een veranderde smaak hebben en hierdoor weinig eten lekker vinden. Samen gaan we op zoek naar oplossingen om zoveel mogelijk aan te kunnen sterken.

Er is altijd wel iets mogelijk. Bijvoorbeeld zachte en vloeibare maaltijden voor patiënten met kauw- of slikproblemen. Ook is het eten van meerdere kleine beetjes over de dag bijvoorbeeld een goede manier om meer voedingsstoffen binnen te krijgen. Naast ontbijt, lunch en diner bieden we tussendoortjes aan. Denk aan een eiwitrijke smoothie, een wrap bij de lunch of een voedzame snack, zoals nootjes of fruit met kwark. Voor veel patiënten is dit een welkome aanvulling."

Tussendoortjes

Merel: "We stellen de maaltijden in overleg met de patiënt samen. Onze voedingsassistenten maken zes keer per dag een ronde over de verpleegafdelingen. Vroeg in de ochtend en tussen de middag komen ze langs met de buffetwagen en maken het ontbijt of de lunch klaar. Tussen de maaltijd rondes door zijn er tussendoortjes. Rond vijf uur 's avonds wordt het diner geserveerd. We bieden twee keuzemenu's aan, maar patiënten kunnen er ook voor kiezen om hun maaltijd zelf samen te stellen. Daarnaast

Goede zorg proef je

Elma Brandsma, manager Food & Concepts bij Albron: "Het ZMC en Albron werken samen aan een steeds beter voedingsaanbod voor patiënten. We bieden eten en drinken dat herstel ondersteunt, duurzaam is en past bij de persoonlijke behoeften en wensen van patiënten. Het ZMC is aangesloten bij het landelijke programma Goede Zorg Proef Je. Binnen dit programma delen ziekenhuizen en zorginstellingen hun kennis. Daardoor zorgen we samen voor een passend en toekomstbestendig voedingsaanbod. Dit helpt patiënten om beter aan te sterken en is goed voor onze samenleving. We hebben met elkaar al mooie resultaten bereikt, en we blijven ons verder ontwikkelen."

zijn er maaltijdsalades en dagelijks verschillende desserts."

Sinds 2017 verzorgt onze partner foodservice-organisatie Albron de maaltijden voor patiënten die in het ZMC zijn opgenomen. Albron maakt het menuplan en helpt en begeleidt de voedingsassistenten in hun werk. Het eten en drinken wordt in de keukens op de afdelingen klaargemaakt, dicht bij de patiënt, dat is handig bij het inspelen op wensen en voorkeuren.

Blijven vernieuwen

Merel: "Als diëtist word ik ingeschakeld door de arts wanneer patiënten te weinig eten, voedingsproblemen hebben of ondervoed zijn. Samen met de patiënt stel ik dan een voedingsadvies op dat aansluit bij de specifieke behoeften van de patiënt."

Merel is enthousiast over de nieuwe ontwikkelingen die extra mogelijkheden geven om patiënten goede zorg te bieden: "Het is mooi om op deze manier bij te dragen aan het herstel van mensen. Ik haal veel voldoening uit de dankbaarheid van patiënten."

+ "Het is mooi om op deze manier bij te dragen aan het herstel van mensen."

Bewegen hielp Yvonne bij het herstel van de chemo's

“Ik wil zo lang mogelijk genieten van mijn kleinkinderen”

“Veel mensen beseffen het niet, maar bewegen is een geweldige medicijn!” Yvonne Val kreeg twee keer borstkanker. Ze wil andere patiënten informeren over de positieve invloed van een goede conditie tijdens en na de behandeling.



Yvonne: “Bij mijn eerste behandelingen van borstkanker ging ik door een diep dal. Maar ik herstelde en besloot om voortaan als een ‘fittige oma’ door het leven te gaan. Veertien jaar later kwam de borstkanker terug. Ik kwam met mijn fittige lichaam zoveel beter mijn tweede behandel- en herstelperiode door. Ik ontdekte daardoor wat een groot verschil bewegen maakt.”

Yvonne, een levenslustige dame van zeventig, vertelt vol enthousiasme hoe ze haar leven heeft

omgegooid toen ze vijf jaar kankervrij was. “Ik wil zo lang mogelijk genieten van mijn kleinkinderen. Maar mijn gewicht zat me in de weg en ik ging puffend en steunend met ze op stap. Dat was ik zat. Ik besloot om gezonder te gaan leven.”

Yvonne wil graag haar verhaal delen met andere patiënten en hoopt van harte dat het hen helpt om de moeilijke periode van chemo's, bestralingen, hormoonbehandelingen en operaties beter door te komen. “Ik realiseer me dat het puur geluk is dat het nu zo goed met me gaat. Ik heb een stel goede genen meegekregen en de instelling om niet te zeuren. Maar verder zie ik het genezen van kanker vooral als een soort Russische roulette. Als je geluk hebt, slaat de behandeling aan; in plaats van dat je het kunt overwinnen. Wel heb ik ontdekt dat je zelf invloed kunt uitoefenen op hoe je je voelt tijdens de behandelingen en het herstelproces. Zowel mentaal als fysiek.

Dutje en wandeling na de chemo

Ik ging na de tweede diagnose met een goede conditie het behandeltraject in. Onder begeleiding van mijn coach bleef ik zoveel mogelijk in beweging. Het motto was simpel: ik doe wat ik kan en wat ik niet kan, doe ik niet. Op maandagochtend kreeg ik de chemo. Na een dutje deed ik mijn after-chemo walk met een leuke opdracht van mijn coach zoals ‘kijk waar je de kleur blauw ziet’. Vaak maakte ik een flinke wandeling en vergat dat ik net een verse chemo had gehad. Soms kwam ik niet verder dan een bankje aan de Zaan. Dan had ik toch een frisse neus gehaald en ook dat maakte veel verschil.

+ “Het motto was simpel: ik doe wat ik kan en wat ik niet kan, doe ik niet.”

De periode na mijn eerste behandeltraject vond ik loodzwaar. Ik heb een jaar lang gehuild. Ik was doodmoe maar vond dat ik niet mocht zeuren. Pas toen ik ging beseffen dat ik niet zomaar moe was, maar dat het kwam door het herstel van kanker, werd het langzaam steeds lichter voor me. Ik leerde dat inzien door het boekje ‘Ik kan denken/voelen wat ik wil’ van René Diekstra.”

Internist oncoloog Sandra Bakker (links) samen met Yvonne Val

Lees verder op pagina 15 →



Het team van **Diëtistenpraktijk Alimentum** bestaat uit 9 diëtisten die u helpen bij het maken van de juiste keuzes in voeding en dieet. U kunt ons bezoeken op één van de **16 locaties** in de Zaanstreek. Indien nodig komt de diëtist aan huis.

De diëtist. De expert in voeding en dieet, voor iedereen.

Meer weten? Neem contact op via: tel. 075 - 641 16 72 (bereikbaar op werkdagen van 09:00 - 12:30 uur) of per mail: info@alimentum.nl

Onze diensten

- Dieetspreekuur;
- Huisbezoeken;
- Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI);
- Themabijeenkomsten/ groepsvoorlichtingen;
- Bijscholing/ klinische lessen;
- Cursussen.

www.alimentum.nl



Michèle Häcker Haarwerken
Dé haarwerkspecialist voor jou

Heeft u een pruik of een technisch maathaarwerk nodig? Wij adviseren en begeleiden u graag bij het uitkiezen en creëren van een natuurlijke uitstraling. Wij zijn door uw zorgverzekeraar gecontacteerd. Is uw haarwerk voorgeschreven door een behandeld arts, dan komt u voor vergoeding in aanmerking.

Pruiken Thuiszorg Nederland Botter 4, 1132 GB Volendam
Telefoon: 0299-762910 Mobiel: 06-53171076
info@pruikenthuiszorg.nl www.pruikenthuiszorg.nl



Fysio Centrum Zaanland verzorgt voor u de fysiotherapie als u opgenomen bent in het ZMC. Ook behandelen wij u graag in onze praktijk, gevestigd in de Zorgboulevard naast het Zaan Medisch Centrum.



U kunt bij ons terecht voor:

- Algemene fysiotherapie
- Bekkenfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Kinderbekkenfysiotherapie
- Manuele therapie
- Oncologie fysiotherapie
- Manuele lymfedrainage
- Geriatriefysiotherapie
- Oefentherapie Mensendieck
- Psychosomatische fysiotherapie
- Hartrevalidatie
- Longrevalidatie
- Revalidatie na nieuwe heup of knie
- Sportgerelateerde revalidatie
- Oncologie
- Arthrose behandeling
- Dry needling



FYSIO CENTRUM ZAA NLAND
ALS HET OM BEWEGEN GAAT

ALS HET OM BEWEGEN GAAT

Zorgboulevard | Koningin Julianaplein 28 | 1502 DV Zaandam
075 - 650 2238 | www.fysiocentrumzaanland.nl | info@fysiocz.nl

→ Vervolg van pagina 13

Bereikbare doelen

Bij haar tweede borstkankerdiagnose woog Yvonne 35 kilo lichter dan veertien jaar eerder. "Ik had alle diëten al een keer gedaan, maar het hielp nooit voor langere tijd. Ik was ook helemaal geen sporter. Ik vond er geen klap aan in de sportschool. Pas toen ik begreep dat je bereikbare doelen moet stellen, in plaats van de lat veel te hoog te leggen, begon ik er lol in te krijgen. Dus in plaats van drie keer per week naar de sportschool, begon ik met één keer.

Ik koos voor een kleine, gezellige sportschool in de buurt en na een tijdje leerde ik de mensen daar kennen. Toen werd het steeds leuker om er heen te gaan en makkelijker vol te houden. Ik begon gezonder te eten, stopte met snaaien en stapje voor stapje ben ik steeds fitter geworden.

Zelfvertrouwen

Mijn eerste sportieve prestatie was een fietstocht in Amerika. Ik besloot om geld op te halen voor een goed doel en ben gaan trainen voor een tocht van 60 kilometer. Als een echte Hollandse meid wilde ik dat weer kunnen. Toen dat lukte voelde ik me weer de baas over mijn eigen lijf. Het gaf zoveel zelfvertrouwen! Daarna wilde ik een nieuw doel stellen en ben ik gaan trainen voor de triatlon. Ik startte met zwemmen in zwembad De Slag en ging hardlopen met de app 'hardlopen met Evy'. Ik begon met mijn eerste triatlon in Wijdemormer en na drie jaar

Bewegen is winst

- Het helpt tegen vermoeidheid, angst en depressie
- Meer uithoudingsvermogen en spierkracht bij dagelijkse bezigheden
- Beter en sneller herstel
- Minder klachten zoals misselijkheid, pijn en beter slapen

schreef ik me zelfs in voor het Europees kampioenschap voor mensen tussen de 65 en 70 jaar. Ik werd vierde! Daarna heb ik ook aan het wereldkampioenschap meegedaan. Dat had ik me vroeger echt nooit kunnen voorstellen.

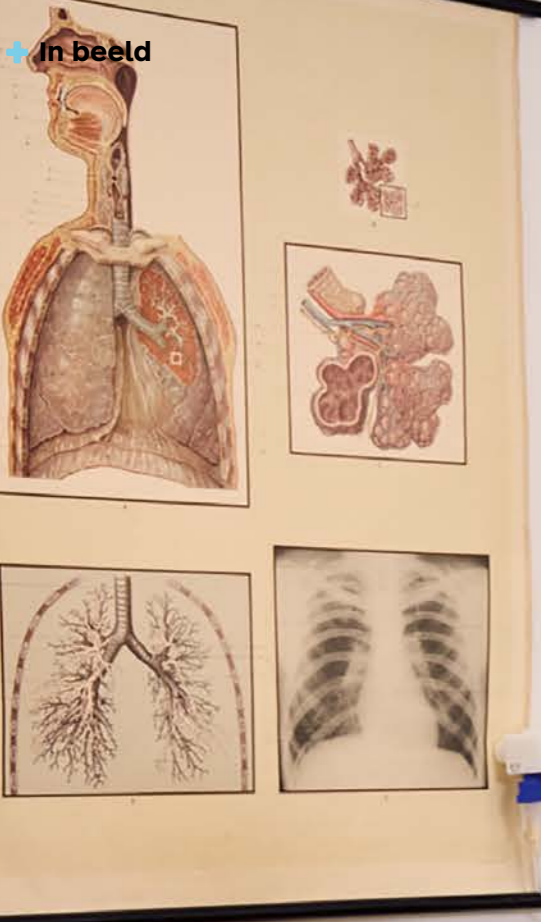
Op één been tandenpoetsen

Bewegen hoeft helemaal niet zo ingewikkeld te zijn. Ook bij mij ging het eerst om hele kleine en vooral haalbare stapjes. Ook kan je in huis oefeningetjes doen. Zelfs tijdens het tandenpoetsen op één been staan helpt al. Een tijdje geleden hebben Fysio Centrum Zaanland en het ZMC samen het leuke boekje 'Blijf in beweging' uitgebracht. Ik heb het gelezen. Wat een mooi initiatief. Er wordt in uitgelegd waarom bewegen bij kanker zo belangrijk is. Het staat ook vol met oefeningen die je gemakkelijk thuis kunt doen en een loop- en fietsschema om conditie op te bouwen. Heel laagdrempelig. Ik kan het iedereen aanraden om ermee aan de slag te gaan."

Waarom bewegen bij kanker belangrijk is

Internist oncoloog Sandra Bakker: "Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat patiënten beter uit de chemokuren komen door te bewegen. Er lopen wereldwijd ook steeds meer onderzoeken naar het effect van bewegen op kanker op celniveau. Hoe meer je beweegt, hoe meer effect het op de kanker heeft. Ook werkt bewegen en afvallen preventief. Mensen die kanker hadden, hebben minder kans dat het terugkomt.

Haalbare doelen stellen is daarbij erg belangrijk, zodat je het kunt volhouden. Veel patiënten merken dat hun conditie vermindert als gevolg van de behandelingen van kanker. Daarom bieden ziekenhuizen gespecialiseerde fysiotherapie, genaamd Oncofit. Dit is een manier om op verantwoorde wijze de conditie weer op te bouwen. Het biedt een individueel trainingsprogramma en wordt opgesteld door een oncologisch geschoolde fysiotherapeut."



Behandeling

Op de polikliniek Longfunctieonderzoek werken analisten, verpleegkundigen, doktersassistenten en artsen samen om belangrijke informatie te krijgen over hoe de longen werken. De resultaten van de onderzoeken helpen de longarts om klachten beter te begrijpen en in de gaten te houden. Zo kunnen we de beste behandeling bieden.

Longfunctieonderzoek

Bij longklachten waarvan de diagnose nog niet duidelijk is, kan de longarts patiënten doorsturen voor een longfunctieonderzoek. Het onderzoek laat zien hoe goed de longen werken. Er zijn verschillende onderzoeken. Welke onderzoeken nodig zijn, hangt af van de vraag van de arts. Bij meerdere onderzoeken worden ze direct na elkaar gedaan, eventueel met een rustpauze tussendoor.

Inspanningstest

Er kunnen verschillende apparaten gebruikt worden bij longfunctieonderzoek. Dit apparaat is er een van en wordt gebruikt voor de inspanningstest. Tijdens deze test vragen we de patiënt om zo hard mogelijk te fietsen. We meten daarbij de volgende dingen: de ventilatie (verplaatsing van lucht door de longen), de bloeddruk en de hartslag. Tijdens de test krijgt de patiënt plakkers (elektroden) op de borst. Die zijn verbonden met het ECG-apparaat. Dit apparaat maakt hartfilmpjes.

In beeld: Afdeling longziekten

Op deze afdeling in ons ziekenhuis onderzoeken en behandelen we aandoeningen aan longen of luchtwegen. Bijvoorbeeld bij longontsteking, longkanker of chronische ziekten zoals COPD en astma. Wij helpen ook bij slaapproblemen, zoals slaapapneu.





Herstellen vraagt om goede zorg, rust en aandacht. Maar wist u dat bloemen ook kunnen bijdragen aan een prettiger herstel?

Bloemen brengen kleur in een ziekenhuisomgeving. Ze zorgen voor een warme sfeer, verminderen gevoelens van stress en laten patiënten voelen dat er aan hen wordt gedacht. Een boeket is meer dan een cadeau - het is een boodschap van hoop, steun en verbondenheid.

Geef een moment van licht.

Een kamer fleurt op.
Een glimlach verschijnt.
Een herstel voelt net iets lichter.

Met een boeket van klavertje 8 geeft u niet alleen bloemen, maar ook aandacht en positiviteit!



Over een jaar ook aan het werk als doktersassistent?

Wanneer u dit leest, bent u waarschijnlijk in het ziekenhuis. Misschien voor uzelf, misschien met iemand mee. Op zulke momenten merkt u hoe belangrijk goede zorg is. Achter die zorg staat een groot team van betrokken professionals die zich dagelijks inzetten voor het welzijn van anderen. Eén onmisbare schakel in dit geheel is de doktersassistent.

Doktersassistenten zijn vaak het eerste aanspreekpunt voor patiënten. Zij ontvangen u, plannen afspraken, beantwoorden vragen en stellen u gerust. Daarnaast voeren ze medische handelingen uit, zoals het meten van de bloeddruk of het maken van een hartfilmpje. Ze zorgen ervoor dat alles soepel verloopt en dat patiënten zich gehoord en geholpen voelen. En juist in dit vak is er een grote behoefte aan nieuwe mensen. Dat biedt kansen — vooral voor volwassenen die toe zijn aan een nieuwe stap in hun carrière. Misschien kent u iemand, of wilt u zelf werk gaan doen dat ertoe doet. Werk waarin u echt verschil maakt. Werk dat afwisselend is, mensgericht, lichamelijk niet zwaar en met prettige werktijden overdag. Dan is het beroep van doktersassistent een uitstekende keuze.

Volwassenen College speelt hierop in met een erkende, verkorte opleiding, speciaal ontwikkeld voor gemotiveerde volwassenen. U volgt één lesdag per week, met daarnaast een stage van 600 uur bij een erkend leerbedrijf, een huisartsenpraktijk of gezondheidscentrum. Zo leert u niet alleen uit boeken, maar vooral in de praktijk.

De lessen worden gegeven door ervaren zorgprofessionals die precies weten wat u straks nodig heeft in uw werk.

Stagedocent Karin Reidinga ziet dagelijks hoeveel potentie volwassen studenten hebben: "Wat je niet uit een boek leert, maar wél nodig hebt in dit vak, is de juiste houding: empathie, rust en begrip. Dat is iets wat mensen met levenservaring vaak al bezitten. Medische kennis en vaardigheden kunnen we aanleren — en dat doen we effectief. Binnen één jaar kunnen onze studenten al aan het werk."

De opleiding is flexibel opgezet. Studenten uit Midden- en Zuid-Nederland volgen vier weken online les vanuit huis, gevolgd door een praktijkdag op locatie in Harderwijk. Zo combineert u studeren met uw privéleven, zonder lange reistijden. Dat deze aanpak werkt, blijkt uit de enthousiaste reacties van studenten. Melissa (30): "De opleiding is goed georganiseerd en je kunt meerdere keren per jaar instromen. Daardoor leer je veel van elkaar. Het online leren is ideaal met een gezin, en de praktijkdagen maken het persoonlijk en gezellig."



Willy (61) vult aan: "Ik wilde me omscholen van verpleegkundige tot doktersassistent in een leer-werktraject. Ik pas de theorie direct toe in de huisartspraktijk waar ik ben gaan werken en dat motiveert enorm. De begeleiding door docenten is motiverend en ik voel me echt gezien."

Wilt u mensen helpen op momenten dat ze het nodig hebben? En snel uitzicht hebben op een baan met toekomst? Kom online kennis-maken met het Volwassenen College. Bekijk de mogelijkheden op www.volwassenencollege.nl, of bel 085-1126197



Zo gebruikt u MijnZMC



Iemand anders toegang geven tot uw dossier

Wilt u dat een familielid of mantelzorger uw medische gegevens kan inzien? U kunt dit doen via 'DigiD Machtigen'. Deze persoon kan dan bijvoorbeeld uw afspraken bekijken, vragenlijsten invullen of brieven van specialisten lezen.



Wilt u meer weten? Kijk op zmc.nl/mijnzmc of scan de QR-code.

Uw medische gegevens altijd bij de hand

Bent u patiënt in ons ziekenhuis? Maak dan gebruik van MijnZMC: uw persoonlijke digitale patiëntenportaal. Hier vindt u al uw belangrijke medische informatie op één plek. Dat geeft overzicht.

Digitale bevestiging van uw afspraak

Wij sturen afspraakbevestigingen het liefst per e-mail. Dit bespaart papier, kosten en tijd. In de e-mail staat de datum en tijd van uw afspraak. Documenten zoals laboratoriumuitslagen, folders en vragenlijsten vindt u in MijnZMC. Log dus altijd in om niets te missen en controleer of uw e-mailadres nog klopt.

Wegwijs worden in de digitale (zorg) wereld? Hier vindt u gratis hulp!

In het ZMC vinden we het belangrijk dat onze zorg voor iedereen bereikbaar is. Maar veel mensen hebben moeite met de Nederlandse taal of vinden het lastig de weg te vinden in de digitale (zorg) wereld.

Daarom zijn we een samenwerking aangegaan met het Informatiepunt in De Bieb. Vanuit zes locaties in de Zaanstreek staan medewerkers van de Bieb klaar om mensen gratis



hulp te bieden. Bijvoorbeeld met het aanmaken van een DigiD, het installeren van een app of het lezen van een brief. Wist u dat De Bieb ook gratis de cursus 'Digivitaler' aanbiedt? De cursus bestaat uit vier lessen van 2 uur. In de les leert u bijvoorbeeld hoe u 'MijnZMC', de 'BeterDichtbij app' of uw Digid kunt gebruiken. De cursus (in Zaanadam of Krommenie) is gratis.

Heeft u interesse? Geef u op bij De Bieb via 075 6172252, vul het formulier in op de website van De Bieb of scan deze QR-code.



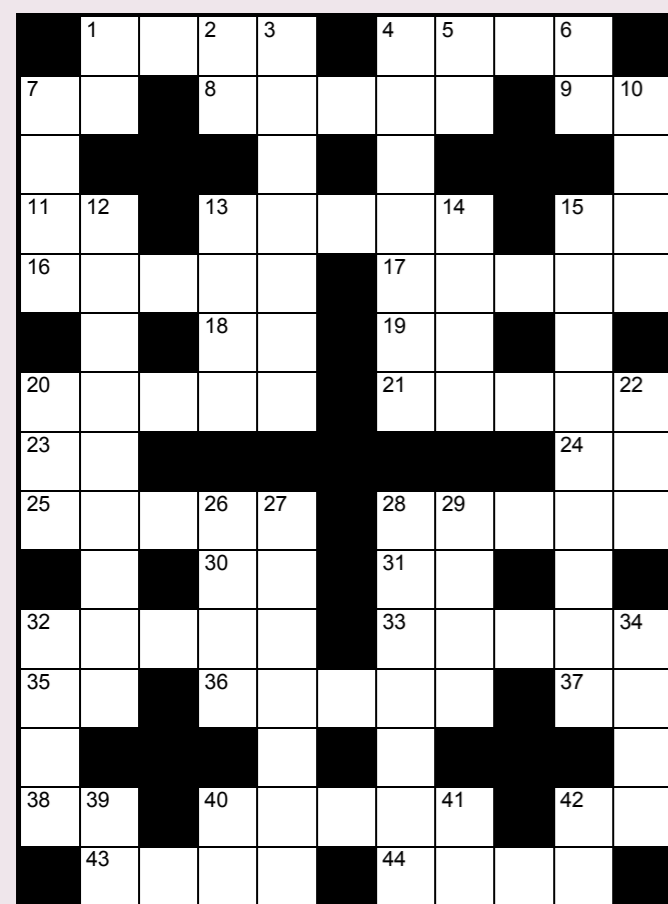
Historie in beeld: bedrijfsbrandweer

Wist u dat we vanaf 1983 in het ziekenhuis een eigen bedrijfsbrandweer hadden? De verzekeraar eiste namelijk dat bij calamiteiten de eerste opvang door eigen personeel werd gedaan. De kazerne van Brandweer Zaanstad was vlakbij, dus die kon daarna de hulpverlening weer overnemen. Veertien medewerkers van het ziekenhuis, konden na een keuring aan de slag. Ze hebben in 1988 een grote brand op de OK geblust en werden ook ingezet bij waterschade en het opruimen van chemicaliën na een ongeval in de apotheek.



Met dank aan de Commissie Historie Zaanse Ziekenhuizen. Meer weten? Kijk dan op chzz.nl/bedrijfsbrandweer

Kruiswoordpuzzel



HORIZONTAAL:

1 onaangenaam koud **4** niet een **7** motorraces **8** zuigspeen **9** United Nations **11** voormiddag **13** veehoeve **15** kroon **16** behaagziek **17** groet **18** voor de vuist **19** ter plaatse **20** pl. in Italië **21** een weinig scheel **23** eerwaarde vader **24** bevel **25** drank **28** landbouwwerktuig **30** Noord-Holland **31** ad acta **32** ongeveer **33** woudrund **35** zangnoot **36** vrees **37** plechtige aanspreektitel **38** watercloset **40** cowboyfeest **42** karaat **43** pl. in Duitsland **44** heldere ster.

VERTICAAL:

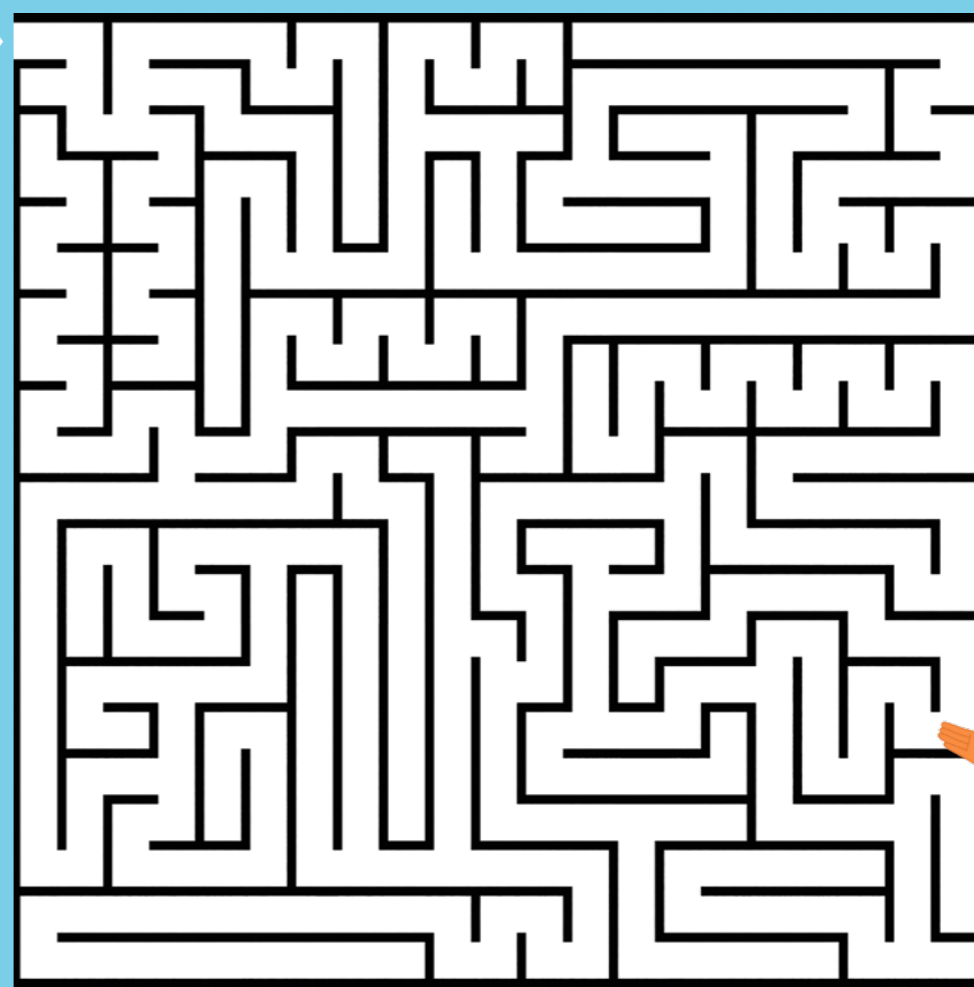
1 Greenwichtijd **2** grondtoon **3** roeiwedstrijd **4** conflict **5** oude lengtemaat **6** heden **7** opdracht **10** wreed heerser **12** alleenrecht **13** kier **14** kring om zon of maan **15** onhandig **20** deel v.e. wet **22** sluis **26** oorspronkelijk bewoner van Peru **27** Frans lied **28** gemanierdheid **29** deel v.e. bijenkorf **32** bemanning **34** graansoort **39** Centraal Beheer **40** radon **41** onderofficier **42** vogel.

| | | | | | | | | | | | | | | |
|----|----|---|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|---|
| 33 | 41 | 5 | 15 | 41 | 12 | 22 | 8 | 1 | 18 | 35 | 19 | 39 | 14 | 7 |
|----|----|---|----|----|----|----|---|---|----|----|----|----|----|---|

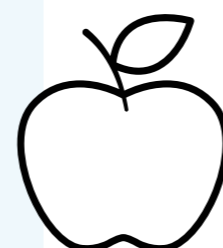
Doe je mee?



Doolhof



Quincy gaat naar het ziekenhuis. Hij moet voor onderzoek naar dokter Kaya. Maar weet hij de weg nog wel? Help jij hem door het doolhof heen?



Lachen is gezond

Twee bananen zitten in een bar. Zegt de een tegen de ander: 'Wat ben jij eigenlijk geworden?' Zegt de ander: 'Rechter!'

Welke salade helpt tegen jeuk?

Krabsalade

Een tomaat en een ei zitten bij de dokter in de wachtkamer. Vraagt de tomaat aan het ei: 'Wanneer mag het gips eraf?'

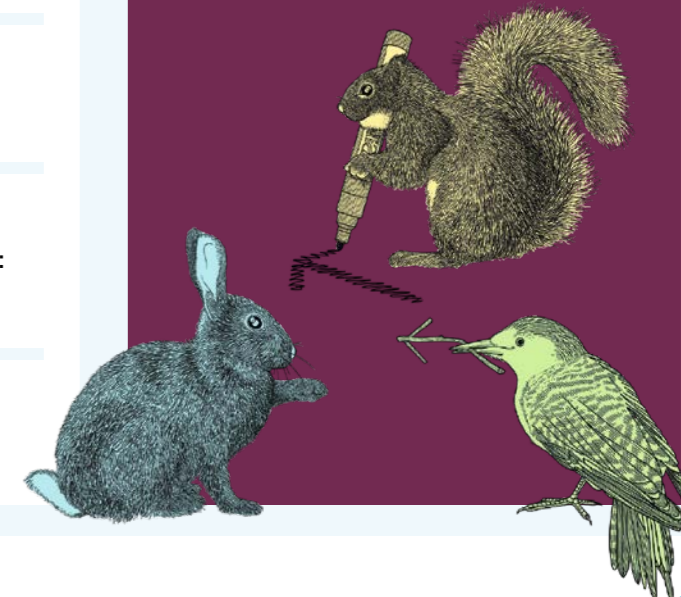
Wat is oranje maar weet het niet zeker?

Een misschiensappelp



Wist je dat...

Deze drie dieren kun je vinden in het ziekenhuis. Ze wijzen je de weg naar de afdeling waar je moet zijn. Heb jij ze al gevonden?



Michèle Häcker Haarwerken Een haarwerk dat voelt als uzelf

Wanneer u door ziekte of een medische behandeling uw haar verliest, verandert er veel. Uw spiegelbeeld kan ineens confronterend zijn. Juist in zo'n periode is het belangrijk dat iemand met u meedenkt - professioneel en persoonlijk. Michèle Häcker maakt al sinds 1994 haarwerken onder de bedrijfsnaam Pruik Thuiszorg Nederland. Met ruim dertig jaar ervaring begeleidt zij vrouwen en mannen die tijdelijk of langdurig een haarwerk nodig hebben.



Sinds 2012 heeft zij samen met haar man ook het eigen atelier Michèle Häcker Haarwerken in Volendam geopend. Door de veranderingen van de tijd en de toenemende drukte van het verkeer is het atelier steeds meer op de voorgrond komen te staan als vaste, rustige locatie waar cliënten in alle privacy ontvangen kunnen worden. Huisbezoeken vanuit Pruik Thuiszorg Nederland worden daarom in eigen overleg met de cliënt gepland. Pruik Thuiszorg Nederland en het atelier te Volendam is een landelijk begrip en gecertificeert door de zorgverzekeraar. Als zorgverlener van pruiken werken ze samen met een groot aantal landelijke thuiszorg-organisaties zoals bijvoorbeeld Espria en Eveen.

Vertrouwd adres voor ZMC-patiënten
Voor veel patiënten van het Zaans Medisch Centrum is Michèle een bekend gezicht. In overleg is begeleiding aan huis mogelijk, maar ook ontvangst in de praktijkruimte behoort tot de mogelijkheden. Discretie en comfort staan altijd voorop. De samenwerking met zorgprofessionals zorgt ervoor dat cliënten snel en deskundig geholpen worden. Zeker wanneer haarverlies plotseling optreedt, is het prettig om te weten dat er een gespecialiseerd adres dichtbij is.

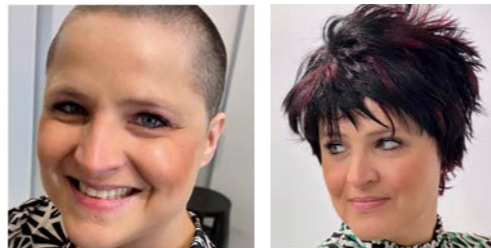
Meer dan alleen een haarwerk
Naast pruiken biedt Michèle ook:
• Hoofdbedekking en turbans
• Advies over verzorging en onderhoud
• Nazorg en controleafspraken
• Begeleiding tijdens het hele behandeltraject

Het contact stopt niet na de aanschaf. Juist de nazorg maakt het verschil. Een haarwerk vraagt onderhoud en soms aanpassing. Michèle blijft betrokken, zolang dat nodig is.

Een warm welkom
De sfeer bij Michèle Häcker Haarwerken is laagdrempelig en persoonlijk. Geen haast, geen druk - maar tijd en aandacht. Want in een periode waarin al zoveel verandert, is het fijn als er één plek is waar u zich gehoord en begrepen voelt.

Is het haarwerk voorgeschreven door een behandelend arts? Dan komt u in aanmerking voor vergoeding vanuit de basisverzekering. Michèle en haar team helpen desgewenst bij de administratieve afhandeling, zodat u zich daar geen zorgen over hoeft te maken.

"Wanneer iemand na het passen glimlacht en zegt: 'Dit ben ik weer', dan weet ik waarom ik dit werk doe."



Persoonlijke aandacht in een kwetsbare periode

Een haarwerk is meer dan alleen een pruik. Het gaat om identiteit, eigenwaarde en weer met vertrouwen naar buiten durven gaan. Daarom begint ieder traject met een persoonlijk gesprek. In een rustige setting wordt gekeken naar kleur, model, comfort en draagmak. Alles met één doel: een natuurlijk resultaat.

Vakmanschap en maatwerk

Wat Michèle onderscheidt, is haar oog voor detail en haar jarenlange ervaring. Of het nu gaat om een confectiepruik of een volledig technisch maatwerk haarwerk: alles wordt zorgvuldig aangepast voor een zo natuurlijk mogelijk resultaat. Op de werktafel liggen haarwerken in verschillende tinten en structuren. Met precisie worden ze gecontroleerd, verwijnd en afgestemd op de drager. Het doel? Een haarwerk dat niet als een haarwerk voelt - maar als uw eigen haar. Michèle: "Wanneer iemand na het passen glimlacht en zegt: 'Dit ben ik weer', dan weet ik waarom ik dit werk doe."

Michèle Häcker Haarwerken
Pruik Thuiszorg Nederland
Botter 4, 1132 GB Volendam
Telefoon: 0299 - 762910 **Mobiel:** 06 - 53171076
E-mail: info@pruikenthuiszorg.nl
Website: www.pruikenthuiszorg.nl

Al onze Espria/Evean-leden krijgen 10% korting op de eigen bijdrage van de pruik en een verzorgingspakket cadeau!



Michèle Häcker Haarwerken
Dé haarwerkspecialist voor jou

Werken bij het ZMC

Werken in de zorg blijft mensenwerk. Maar het ene ziekenhuis is natuurlijk het andere niet. Wil jij weten hoe wij iedere dag onze schouders eronder zetten of wat nu typisch werken in het ZMC is? Bekijk een dag uit het leven van de collega's op de dialyse, IC en psychiatrie via de QR-code.



Word jij onze nieuwe collega op de afdeling Vrouw en kind?



Binnen het ZMC bundelen we alle zorg voor vrouw en kind in één vleugel. Dat maakt samenwerken niet alleen makkelijker, maar ook bijzonder. Hier draag je elke dag bij aan betekenisvolle momenten: van de eerste ademhaling tot

herstel na een operatie. Je werkt in een warm en hecht team waar betrokkenheid en plezier centraal staan. Tegelijkertijd krijg je alle ruimte om je vakkennis te verdiepen of nieuwe richtingen te verkennen. Als opleidingsziekenhuis investeren we volop in jouw groei en ontwikkeling. Wil jij je specialiseren als neonatologie-, kinder- of obstetrie verpleegkundige? Bekijk de mogelijkheden en solliciteer!

De plek waar je het grootste deel van je dag doorbrengt, daar wil je je thuis voelen. Dat is geen probleem in het ZMC! Het ziekenhuis is relatief klein, waardoor de lijnen binnen en tussen de afdelingen kort zijn. Dit maakt het contact persoonlijk en de bereidheid om elkaar te helpen groot. We vinden het belangrijk dat je je kunt blijven ontwikkelen. Het ZMC is niet voor niets een opleidingsziekenhuis. Er is veel ruimte voor initiatieven die patiënten, collega's en afdelingen verder helpen. En natuurlijk zijn we trots op ons prachtige gebouw waar het fijn werken is.



Scan de QR-code hiernaast en solliciteer direct.

+ *"Ik hou wel van een beetje uitdaging."*

Vrijwilliger Fred Reijnga over werken bij het ZMC:



"Het contact met de mensen maakt werken in het ZMC bijzonder. Bij de afdeling bloedafname leg ik het eerste contact met bezoekers en wijs patiënten de weg. Mensen waarderen dat. Je regelt van alles, sommige mensen hebben spoed en die moeten eerder geprikt worden. Ook jonge kinderen hebben voorrang. Via de aanmeldzuil kan ik dat in goede banen leiden. Dat ligt mij wel. Ik hou wel van een beetje uitdaging."

Benieuwd naar alle mogelijkheden in het ZMC?

Kijk op werkenbijzmc.nl/vacatures of mail naar recruitment@zmc.nl

Koffiedeal



Tegen inlevering van deze bon:

GRATIS KOP koffie of Thee!*

* Bij minimale besteding van 3.00, de bon is niet inwisselbaar voor contanten.

Deze bon kunt u inleveren bij:

DE LUNCHROOM
Zorgboulevard
ma - vr: 09.00 - 15.00 uur

ESPRESSOBAR
Centrale hal ziekenhuis
ma - vr: 08.00 - 17.00 uur
za - zo: 11.00 - 16.00 uur

Heeft u een allergie? Meld het ons!

Oogziekten zie je niet aankomen

Steun het **Oogfonds**



**Kijk ook op
zaansmedischcentrum.nl**

Welkom in ons ziekenhuis

Kwaliteit

Patiënttevredenheid

Het ZMC vindt de mening van patiënten erg belangrijk en waardevol. Daarom doen we elk jaar een patiënttevredenheidsonderzoek op de poliklinieken. Zo krijgen we inzicht in hoe we onze dienstverlening kunnen verbeteren. Zo'n 4000 patiënten beoordeelden ons in 2024 met gemiddeld een 8,1. We zijn trots op deze mooie waardering.

Ziekenhuischeck.nl

Ziekenhuizen meten ieder jaar hoe goed hun zorg is. Ook houden ze iedere maand bij hoe lang patiënten moeten wachten op een behandeling. Op Ziekenhuischeck.nl vindt u de kwaliteitscijfers van alle Nederlandse ziekenhuizen. En kunt u deze vergelijken.

Digitale hulpmiddelen/apps

MijnZMC

In MijnZMC kunt u uw afspraken en uitslagen bekijken. Er staan folders en eventueel vragenlijsten voor u klaar. Kloppen uw gegevens nog? Dan kunnen we u bereiken als dat nodig is. U kunt inloggen via onze website of via mijn.zmc.nl. Om in te loggen heeft u DigiD met sms-controle nodig of de DigiD-app.

Hulp bij Informatiepunt De Bieb Zaanstreek

Heeft u hulp nodig bij het installeren van een app, het lezen van een brief of het invullen van een vragenlijst? Of wilt u uitleg krijgen over MijnZMC? Het Informatiepunt van De Bieb Zaanstreek kan u hierbij helpen. U hoeft hiervoor geen lid te zijn van De Bieb. Bel of app naar (075) 6172252 van maandag t/m vrijdag tussen 09:00 en 15:00 uur voor een afspraak.

Meer informatie: kijk op debieb.nl/informatiepunt of scan de QR-code



PGO (Persoonlijke gezondheidsomgeving)

Een PGO is een app of website waarin u digitaal informatie over uw gezondheid kunt bijhouden. Een PGO is anders dan MijnZMC, waarin u alleen de medische gegevens kunt bekijken die het ZMC van u heeft. In een PGO vindt u informatie bij elkaar van alle zorginstellingen waar u onder behandeling bent.

Meer informatie: zaansmedischcentrum.nl/pgo

BeterDichtbij-app

Het ZMC maakt op bijna alle poli's gebruik van BeterDichtbij. Met deze app kunt u veilig contact opnemen met de poli waar u onder behandeling bent. Als u een afspraak krijgt in het ZMC, krijgt u een sms en e-mail met een uitnodiging om de app te installeren. Natuurlijk blijven we ook gewoon telefonisch en per mail bereikbaar. **Meer informatie over BeterDichtbij vindt u op onze website.**

Heeft u een afspraak? Dit moet u weten.

Aanmelden bij aankomst

Op de dag van uw afspraak meldt u zich aan bij de ontvangstuil in de centrale hal. Het aanmelden doet u met uw identiteitsbewijs: paspoort, rijbewijs of ID-kaart.

U ontvangt dan een dagticket met uw routenummer. Volg het routenummer naar uw afdeling. Bij de afdeling staat ook een aanmeldzuil. Hier scant u de streepjescode van uw dagticket zodat uw zorgverlener weet dat u in de wachtkamer zit. Het nummer van uw dagticket komt op het oproepscherm in de wachtkamer te staan zodra u aan de beurt bent.

Heeft u vragen? De vrijwilliger bij de ontvangstuil helpt u graag verder. **Belangrijk: neem altijd uw identiteitsbewijs mee, bij ieder ziekenhuisbezoek.**

Parkeren

De parkeergarage naast het ZMC heeft dertien verdiepingen. Er zijn ook een aantal plekken voor mindervaliden en elektrische oplaadpunten. Zowel patiënten als bezoekers betalen voor het gebruik van de parkeergarage. Wordt u afgezet op de *kiss and ride*, dan zijn de eerste 30 minuten gratis. De betaalautomaten bevinden zich op de begane grond van de parkeergarage. U kunt alleen met pin betalen. De parkeergarage is niet van het ziekenhuis maar van Interparking. **Voor vragen of een overzicht van de tarieven kunt u terecht op [interparking.nl](https://www.interparking.nl).**

Rolstoelen en patiëntenvervoer

Op de begane grond van de parkeergarage en bij de hoofdingang van het ziekenhuis staan rolstoelen. Voor het gebruik heeft u een munt van 2 euro nodig. Deze krijgt u terug wanneer u de rolstoel terugzet. Heeft u hulp nodig om van de parkeergarage naar het ziekenhuis te komen? Bel dan van tevoren, of wanneer u in de parkeergarage bent, de afdeling Patiëntenvervoer. **Zij zijn bereikbaar van maandag t/m vrijdag van 08:00 tot 17:50 uur op nummer 075 650 2795.**

Uitwisseling van informatie over uw geneesmiddelgebruik

Het is belangrijk voor uw behandeling dat artsen, verpleegkundigen en de ziekenhuisapotheek weten welke medicijnen u gebruikt en welke medicijnen u nodig heeft. De ziekenhuismedewerker vraagt u om toestemming voor een elektronische uitwisseling van uw medicatiegegevens. Zo kunnen onze medewerkers snel de juiste informatie bij uw eigen apotheek opvragen. Ook 's avonds en in het weekend. Dat mogen medewerkers alleen doen als het nodig is voor uw behandeling. Zo blijft uw privacy beschermd. **Wilt u meer weten? Kijk dan op [volgzorg.nl](https://www.volgzorg.nl)**



Informatie voor bezoek



Dit zijn onze algemene bezoektijden:

Dagelijks van 16:00 tot 19:30 uur. In het weekend en op feestdagen: ook van 11:00 tot 12:00 uur

Uitzonderingen

De onderstaande afdelingen hebben afwijkende bezoektijden:

Dagopname: Geen bezoek

Dialyse: Bezoek tijdens de behandeling is in overleg altijd mogelijk

Hartbewaking (CCU): Dagelijks van 10:30 tot 20:00 uur

Intensive Care Unit (ICU): Voldoende rust voor de patiënten is belangrijk. De afdeling heeft daarom speciale bezoekregels. U wordt hierover geïnformeerd op de ICU.

Kind- en jongerenafdeling: Ouders en kinderen uit het gezin: doorlopend bezoek. Overig bezoek: van 15:00 tot 19:00 uur

Neonatologie: Ouders en kinderen uit het gezin: doorlopend bezoek. Overig bezoek: van 15:00 tot 19:00 uur

Psychiatrie (PAAZ): Maandag tot en met vrijdag: van 16:00 tot 17:00 uur / 18:30 tot 20:00 uur, Zaterdag en zondag: van 14:00 tot 16:00 uur / 18:30 tot 20:00 uur

Stroke unit: Naast de algemene bezoektijden ook dagelijks van 11:15 tot 11:45 uur voor partners en contactpersonen

Verloskunde: Partner en kinderen uit het gezin: doorlopend. Overig bezoek: 16:00 – 19:30. Onder bijzondere omstandigheden kan er na overleg met de verpleegkundige van de bezoektijden worden afgeweken.

Bezoektijden

Wanneer u bent opgenomen in het ZMC, kunt u bezoek ontvangen tijdens de vaste bezoektijden. Deze tijden zijn handig omdat daar buiten medische behandelingen of onderzoeken zijn gepland. Het is ook belangrijk dat de patiënt de noodzakelijke rust krijgt. Houd graag rekening met de volgende zaken:

- Er mogen maximaal twee bezoekers tegelijk op bezoek komen.
- Bezoek op andere tijdstippen moet altijd in overleg met de verpleegkundige. Hiervoor moet vooraf telefonisch contact met de afdeling worden opgenomen.
- Wij vragen bezoekers die na 19:30 uur komen zich eerst te melden bij de receptie.

Bezoek en privacyregels

Het ziekenhuis mag vanwege de privacy van de patiënt en het medisch beroepsgeheim geen informatie geven over onze patiënten. U krijgt daarom geen antwoord op de vraag of een patiënt in het ziekenhuis aanwezig is. Medewerkers mogen ook niet zeggen op welke afdeling en in welke kamer een patiënt ligt. Wij vragen aan de patiënten of hun contactpersonen om de bezoekers zelf te informeren. Het ziekenhuis geeft nooit een telefoonnummer van patiënten en/of naasten.

Bezoekadres

Zaans Medisch Centrum, Koningin Julianaplein 58, 1502 DV, Zaandam

Help mee aan een schone en veilige omgeving

In het ziekenhuis zijn strenge regels voor hygiëne. Zo houden we het voor iedereen schoon en veilig.

- Stel vragen als de regels over hygiëne voor u niet duidelijk zijn
- Was uw handen na ieder toiletbezoek
- Hoest of nies in de mouw van uw kleding
- Was uw handen na hoesten of niezen
- Meld het meteen als iets niet goed schoon is
- Zeg het tegen de zorgverleners wanneer zij niet hygiënisch werken

Met deze mensen heeft u contact in het ziekenhuis

Medewerker klantcontactcentrum (KCC)

U kunt bij het KCC terecht voor alle vragen over uw afspraak. Als u een medische vraag heeft, kan het KCC u doorverbinden of ervoor zorgen dat u wordt teruggebeld.

Vrijwilligers (gastenservice en patiëntenvervoer)

In het ZMC zijn veel vrijwilligers actief. De vrijwilligers van afdeling Gastenservice helpen u bij binnenkomst bij de ontvangstuilen, wijzen u de weg en helpen op sommige afdelingen. De vrijwilligers van het patiëntenvervoer brengen u per rolstoel of bed naar een onderzoek of naar de parkeergarage.

De polikliniekassistent

De polikliniekassistent assisteert een arts bij een onderzoek en behandeling van patiënten. Polikliniek-assistenten ontvangen patiënten, maken afspraken, geven informatie en doen administratief werk.

(Specialistisch) Verpleegkundige

Op de verpleegafdeling zijn de verpleegkundigen het eerste aanspreekpunt voor u. Zij coördineren de zorg tijdens de opname en voor uw ontslag, ondersteunen u waar nodig en voeren diverse verpleegkundige handelingen uit.

Zorgassistent, leerling-verpleegkundige, (kraam)verzorgende, helpende

Naast de verpleegkundige komen meer zorg-medewerkers bij u langs. Zij ondersteunen u onder supervisie van de verpleegkundige.

Verpleegkundig specialist (VS)

Op de poli en tijdens opname kunt u een verpleegkundig specialist tegenkomen. De VS behandelt zelfstandig patiënten binnen een bepaald vakgebied en voert hierbij medische handelingen en verrichtingen uit.

Physician assistant (PA)

De taken van de PA zijn bijvoorbeeld: het verrichten van lichamelijk onderzoek en het opstellen van een behandelplan. De PA werkt

altijd onder verantwoordelijkheid van de medisch specialist.

Medisch specialist

De medisch specialist is een arts die is opgeleid tot bijvoorbeeld cardioloog, kinderarts of chirurg. Deze arts is verantwoordelijk voor uw medische behandeling. Als u bij meerdere medisch specialisten onder behandeling bent, is een van hen uw hoofdbehandelaar. Deze medisch specialist is eindverantwoordelijk voor de hele behandeling.

Arts-assistent

Een arts-assistent is een arts die diens studie geneeskunde heeft afgerond en volledig bevoegd is, maar (nog) geen medisch specialist is. Tijdens de opleiding tot specialist werken zij in het ziekenhuis. Arts-assistenten werken onder supervisie van een medisch specialist.

Co-assistent

Een co-assistent is een student geneeskunde die praktijkervaring opdoet in een ziekenhuis in de laatste studie jaren. Zij voeren soms het eerste gesprek met u. Of ze helpen mee bij onderzoek of behandeling. Een co-assistent vraagt altijd uw toestemming om een deel van een onderzoek of behandeling te mogen uitvoeren. Co-assistenten werken onder supervisie en verantwoordelijkheid van een medisch specialist.

Voedingsassistent

De voedingsassistenten verzorgen uw maaltijden, komen langs met drinken en bieden u keuze uit het diverse aanbod. Zij kunnen ook helpen met het openen van verpakkingen of het snijden van uw brood.

Andere professionals

Voor veel behandelingen is overleg met andere deskundigen nodig. Daarom kunt u ook met andere specialisten en medewerkers van het ziekenhuis te maken krijgen, zoals een fysiotherapeut, diëtist, logopedist, psycholoog, maatschappelijk werker of laborant.

Goed om te weten

Eten en drinken

U bent van harte welkom in De Lunchroom voor een heerlijke lunch, kleine maaltijd of koffie met wat lekkers. De Lunchroom vindt u op de zorgboulevard op de begane grond en is bereikbaar via de centrale hal of via de zorgboulevard. U kunt er betalen met pin. Midden in de centrale hal vindt u onze Espresso Barista. Hier kunt u terecht voor koffie, wat lekkers, kleine cadeau-artikelen en wenskaarten. Ook hier kunt u alleen met pin betalen.

Wifi en TV

In het ziekenhuis kunt u gebruik maken van een gratis wifi-netwerk ('ZMC-gasten'). U heeft geen wachtwoord nodig. U kunt ook gratis tv kijken bij opname.

ZaanApotheek

Op de zorgboulevard vindt u de ZaanApotheek. Hier kunt u vanuit het ziekenhuis snel uw medicijnen ophalen, ook al bent u bij een andere apotheek ingeschreven. De ZaanApotheek werkt samen met uw specialist en overlegt met uw vaste apotheek als dat nodig is.

Zorgboulevard met winkels

Op de zorgboulevard bevinden zich de volgende zorgaanbieders en winkels:

Begane grond: Restaurant De Lunchroom, Zorgmaatje aan huis, ZaanApotheek, Clinix, Mathot thuishulpmiddelen, Oorwerk, Zaans Tandheelkundig Centrum, Anna's huis (Centrum voor Leven met kanker), Etos, Albert Heijn XL, PP Fresh Flowers, Kiss Bakery, Gall & Gall, De Koffiezaak, Slagerij van 't Oever
Eerste verdieping: Lavita verloskundigenpraktijk, Fysio Centrum Zaanland, Echopraktijk WAZ
Tweede verdieping: Bergman Clinics Ogen, Recura revalidatie

Roken

Wij zijn een rookvrij ziekenhuis. Daarom is het niet toegestaan te roken rondom en in het ZMC en de zorgboulevard. Dit geldt ook voor e-sigaretten.

Huisregels

Wij willen graag een ziekenhuis zijn waar iedereen zich prettig voelt. Daarom gelden voor iedereen in

ons huis regels. Als u binnenkomt, staan een aantal belangrijke huisregels op de deur. Onder andere dat wij respect voor elkaar hebben en dat er zonder toestemming geen foto- of filmopname mag worden gemaakt. U vindt de uitgebreide huisregels op onze website.

Complimenten en verbeterpunten

Wilt u uw mening geven over het Zaans Medisch Centrum? Dit kunt u doen bij de artsen, verpleegkundigen en andere medewerkers met wie u te maken heeft tijdens uw behandeling. Wilt u dit liever buiten de afdeling doen, dan heeft u de volgende mogelijkheden:

- Heeft u complimenten die u met ons wilt delen? Stuur een email naar: uwervaring@zmc.nl.
- Heeft u verbeterpunten die u met ons wilt delen? U kunt een e-mail sturen naar: klachtenfunctionaris@zmc.nl.
- U kunt voor complimenten of verbeterpunten ook een formulier invullen op onze website. U vindt het onder het kopje 'Praktische informatie'.



Geestelijke zorg

Bent u ziek of opgenomen in het ziekenhuis? Dat kan veel invloed hebben op uw leven. Het kan emoties losmaken. U voelt bijvoorbeeld angst, verdriet en onzekerheid. Het kan dan fijn zijn om met iemand te praten, om uw gevoelens en gedachten te delen. Onze geestelijk verzorgers staan voor u klaar. Wat u samen bespreekt, wordt niet gedeeld met anderen. Het maakt niet uit wat uw achtergrond of geloof is. Een gesprek kan opluchten en soms helpen om de juiste keuzes te maken of de moed geven om weer verder te kunnen."

Soms biedt een verpleegkundige of arts u een gesprek met een geestelijk verzorger aan. U kunt het ook zelf aanvragen via geestelijkezorg@zaansmc.nl of bellen met 075 650 7176 (Maudy van Klaveren), 075-6507741 (Hassan Bouyazdouzen) of (Jody van Garderen). De afdeling Geestelijke Zorg is op werkdagen bereikbaar.

Stiltecentrum

De stilte ruimte is een ruimte waar u zomaar even binnen kunt lopen, kunt gaan zitten en uw gedachten de ruimte kunt geven. Er is ruimte voor meditatie en gebed. Ook is er plek om een gebed, gedachte of intentie op te schrijven. Een koran en bijbel zijn aanwezig, net als boeken en mappen met inspirerende en troostende teksten. Ook zijn er gebedskleden aanwezig. Wie in afzondering wil bidden, kan het gordijn in de ruimte sluiten. Het stiltecentrum is dag en nacht geopend, u kunt er gewoon binnenlopen. U vindt het stiltecentrum op de begane grond, volg route Noord 0.5.

Wudu-ruimte

In het ziekenhuis hebben we een ruimte voor een kleine rituele wassing. Deze vindt u op de begane grond in Noord. Volg route Noord 0.5. Voorbij het stiltecentrum, links om de hoek, is hiervoor een aparte toiletruimte ingericht.

Patiëntenraad (PTR)

De PTR van het ZMC laat de stem van de patiënt horen. De PTR bekijkt alles vanuit het perspectief van de patiënt en adviseert het bestuur. Wilt u met ons meedenken? Dan kunt u lid worden van het patiëntenpanel.

Meer informatie? Kijk op de website of scan de QR-code.



Stichting Vrienden van het Zaan Medisch Centrum

Sommige zaken zijn belangrijk voor een prettig ziekenhuisverblijf of een snel herstel, maar het ziekenhuis heeft niet overal geld voor. Gelukkig kan het ZMC rekenen op zijn vrienden. Zij zetten zich in voor 'net dat beetje extra', zoals bijvoorbeeld speelelementen voor de kinder-afdeling of een speciaal voedingsprogramma voor oncologiepatiënten. Alles voor nog betere zorg voor onze patiënten.

Word ook vriend en draag bij aan een gezonde Zaanstreek. Kijk op vrienden.zmc.nl of scan de QR-code.



Polikliniek Saendelft in Assendelft

Woont u in het noorden van de Zaanstreek of omgeving en wilt u dichtbij huis (of werk) naar een medisch specialist? Dan kunt u ook naar de buitenpolikliniek van het ZMC, te vinden in Gezondheidscentrum Saendelft in Assendelft.

Bezoekadres

Polikliniek Saendelft, Kaaikhof 69, 1567 JP Assendelft, (075) 650 1450

Afspraak maken bij polikliniek Saendelft

De huisarts kan in de verwijsbrief aangeven dat u graag een afspraak wilt in Assendelft. Wilt u uw afspraak wijzigen of annuleren dan kunt u bellen naar het klantcontactcentrum via telefoonnummer (075) 650 1200 op werkdagen van 08:00 tot 16:30 uur. Openingstijden polikliniek Saendelft: maandag t/m vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur.

Specialismen

Op polikliniek Saendelft zijn de volgende specialismen aanwezig: cardiologie, chirurgie, dermatologie, gynaecologie en verloskunde, interne geneeskunde, kindergeneeskunde, longgeneeskunde, neurologie, orthopedie, radiologie.

Medische verrichtingen

Op de polikliniek worden de volgende medische verrichtingen gedaan: bloeddrukmeting (60 min.), bloedprikken (maandag t/m vrijdag van 08:15 tot 10:30 uur), cardiologische echo, ECG (hartfilmpje) gynaecologische en verloskundige echo, hechtingen verwijderen, injecties, inspanningstesten (=fietsen), lichttherapie, wratten aanstippen.



TotaalThuisZorg

De grootste Scootmobielzaak van NL

ALTIJD 100+ stuks op voorraad. Aan huis vrijblijvend proefrijden of kom langs in Boskoop meer dan 1200m² eigen terrein.

Uw mobiliteit, onze zorg

Rijbewijsvrij: Vanaf 16 jaar kunt u zonder rijbewijs genieten van volledige mobiliteit. Kostenbesparend: Geen wegenbelasting en een verplichte WA-verzekering vanaf slechts € 150,- per jaar.

- Flexibel gebruik: Geschikt voor rijden op de stoep, fietspaden en zelfs 50 km-wegen.
- Gratis levering door heel Nederland: Wij leveren uw TTZ ELECTRIC volledig gemonteerd en rijklaar bij u thuis.
- Proefrit aan huis: Onze experts nemen ruim de tijd om u in uw eigen omgeving kennis te laten maken met de TTZ ELECTRIC.
- PGB-ondersteuning: Wij bieden hulp bij het aanvragen van een Persoonsgebonden Budget (PGB) bij uw gemeente.



Service van TotaalThuisZorg

TotaalThuisZorg biedt niet alleen een uitstekend product, maar ook uitstekende service:

- Gratis levering door heel Nederland: Wij leveren uw TTZ ELECTRIC volledig gemonteerd en rijklaar bij u thuis.
- Proefrit aan huis: Onze experts nemen ruim de tijd om u in uw eigen omgeving kennis te laten maken met de TTZ ELECTRIC.
- PGB-ondersteuning: Wij bieden hulp bij het aanvragen van een Persoonsgebonden Budget (PGB) bij uw gemeente.
- Garantie: 12 maanden zorgeloos gebruik.

Plan vandaag nog uw proefrit



Scootmobiel Life en Mobility Solo 4 Elegance

Solo Elegance – luxe, veiligheid en ultiem rijcomfort

NIEUW! € 8895,-



Scootmobiel Vermeiren Carpo 4D

Gebruikt koopje

Carpo 4D, zeer populaire luxe scootmobiel

€ 2295,-



TTZ Electric invalidevoertuig 2.0

Elektrische invalide wagen rijbewijs vrij - 45 km/u - Canta auto

NIEUW! € 7950,-



Scootmobiel TTZ ELECTRIC

Met radio en USB! Zeer luxe!

€ 4995 nu voor

NIEUW! € 3995,-



TTZ Electric opvouwbare scootmobiel

licht, slim en veilig de weg op

TIJDELIJKE ACTIE NU €700 KORTING!

Van €2.995, voor slechts

€ 2.295,-



TTZ Electric Duo Scootmobiel

2 persoons

€ 4995,-

Wilt u de TTZ ELECTRIC zelf ervaren?

Neem contact op via 085-4002525 of stuur een e-mail naar info@totalthuiszorg.nl. Wij helpen u graag verder en plannen een vrijblijvende proefrit aan huis.

Halve raak 101B • 2771AC Boskoop

Gemakkelijk én snel uw medicijnen halen doet u bij de ZaanApotheek!



De geheel vernieuwde ZaanApotheek aan de zorgboulevard van het Zaans Medisch Centrum beschikt over een geavanceerde geneesmiddelenrobot. Deze robot pakt, etiketteert en transporteert de benodigde medicijnen in een oogwenk. Onze medewerkers werken daardoor sneller en efficiënter. Voor u betekent dit minimale wachttijden!

De ZaanApotheek biedt u o.a.:

- **Ultramoderne apotheek met 8 balies, allen met kunststof schermen**
- **Iedereen kan bij ons terecht, ongeacht waar u woont**
- **Bezorgservice, voor wie niet zelf zijn medicijnen kan afhalen**
- **Goed bereikbaar en volop parkeergelegenheid**

Koningin Julianaplein 42, 1502 DV | Zaandam | 075 - 650 26 05



zaanapotheek.nl