

ZMC magazine

Nummer 2 / 2025

Samen voor een gezonde Zaanstreek

Neem
gratis
mee

**“Voor alle nieuwe
patiënten een bed
regelen, is soms een
flinke uitdaging”**

+ Weekend- en avondcoördinator Ray Flu houdt
overzicht en brengt rust op de afdelingen

Met handige informatie voor patiënten en bezoekers achterin





Saen Professionals is een klantgerichte organisatie die sinds 2008 zorg levert aan hulpbehoevenden binnen regio Zaanstreek-Waterland. Hierbij kunt u denken aan hulp bij het huishouden, verzorging, ondersteuning en begeleiding. Tevens biedt Saen Professionals de mogelijkheid om deel te nemen aan dagbesteding.

Onze werkwijze kenmerkt zich door persoonlijke betrokkenheid, helderheid en betrouwbaarheid. Onze dienstverlening is altijd op maat. Er wordt rekening gehouden met uw persoonlijke wensen en behoeften met extra aandacht voor kwaliteit en continuïteit. Saen Professionals is één van de gecontracteerde zorgaanbieders binnen de regio Zaanstreek.

Neem gerust contact met ons op, onze medewerkers nemen graag de tijd voor u. Wij zijn bereikbaar op werkdagen van 09:00 tot 17:00 uur



Saen Professionals T (075) 6 16 65 00
Bristolroodstraat 164 F (075) 6 16 87 67
1503 NZ Zaandam info@saenprofessionals.nl

www.saenprofessionals.nl

De voordelen voor u op een rijtje

- Direct zorg op maat
- Optimale bereikbaarheid
- Vaste zorgverlener
- Zorg op vaste tijden
- Indien er een indicatie is, zorg binnen 24 uur

Diensten

- Hulp bij het huishouden
- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Particuliere zorg
- Ondersteuning & begeleiding
- Thuisbegeleiding
- Dagactiviteiten



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 Zaanse inwoners 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**
- 07 Trots op mijn werk**
Weekend- en avondcoördinator Ray Flu
- 08 Samen**
Longuitdaging: samen wandelen geeft meer lucht
- 11 Preventie**
Waarom kinderen vaccineren belangrijk is
- 12 Mijn ervaring**
Evgeniya Haltseva: "Vanwege medische noodzaak vluchtte ik uit Oekraïne"
- 14 In beeld**
Afdeling Revalidatie
- 17 Kinderpagina**
- 19 Puzzel en historische foto**
- 21 Werken bij ZMC**
- 22 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@zaansmc.nl

Fotografie: Afdeling communicatie
Uitgeverij: BC Uitgevers: administratie@bcuitgevers.nl
Bladmanagement en advertentieverkoop: Digna Ketelaar, tel. 06 442 099 10
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



Snel hulp bij heup-, knie- of buikklachten

Wist u dat de wachttijden bij de afdelingen Orthopedie en Chirurgie in het ZMC korter zijn dan gedacht? U kunt snel terecht voor een afspraak.

Om zoveel mogelijk mensen hierover te informeren, deelden we deze boodschap ook buiten op straat. Heeft u het ZMC gezien op een van de streekbussen in mei? Of op de grote borden op centrale plekken in Zaandam, Oostzaan en Assendelft?

Benieuwd naar de actuele wachttijden? Kijk dan op onze website bij 'wachttijden polikliniek' of scan de QR-code hiernaast.



Lastig om de weg te vinden in de (digitale) zorg?

We vinden het belangrijk dat onze zorg voor iedereen bereikbaar is. Daarom werken we samen met Informatiepunt De Bieb.

Kunt u wel wat hulp gebruiken? Bijvoorbeeld bij het gebruiken van een DigiD, bij inloggen op MijnZMC of bij installeren van de BeterDichtbij-app? Vanuit acht locaties in de regio bieden medewerkers van Informatiepunt De Bieb hulp. De hulp is gratis.

Zo maakt u een afspraak: bel of app naar 075 617 22 52 van maandag t/m vrijdag tussen 9:00 en 15:00 uur. Er is ook een inloopsprekkuur in De Bieb Krommenie of Zaandam.

Ga voor meer informatie naar de website: debieb.nl/informatiepunt of scan de QR-code.



Gebruik je kop, zet een helm op!

Eén val op je hoofd kan ernstige en blijvende schade veroorzaken. Met een helm ben je beter beschermd. Een harde klap op je hoofd kan leiden tot hersenletsel, ook wel neurotrauma genoemd. Hersenweefsel is kwetsbaar en als het beschadigd raakt, kunnen we vaak weinig doen. Zelfs bij een hersenschudding is er kans op blijvende schade, zoals concentratiestoornissen, hoofdpijn en depressie.

Daarom roepen wij op: draag een helm! Jong én oud, want hersenletsel voorkom je liever dan dat je het moet behandelen. Als ziekenhuis stimuleren wij daarom actief het dragen van een fietshelm.

Van links naar rechts: Vincent Groen (orthopedisch chirurg), Ron van Oosterhout (neuroloog), Pim Schraven (SEH-arts) en Jan-Willem Mulder MD PhD (chirurg-intensivist)



ZaanApotheek 's nachts gesloten vanaf 1 juli

Vanaf 1 juli is de ZaanApotheek 's nachts gesloten tussen 23.00 en 8.00 uur. Heeft u in die tijd medicijnen nodig? Dan kunt u terecht bij de dienstapothek in Purmerend. Bij patiënten die met spoed behandeld zijn op de Huisartsen Spoedpost, regelt de arts -indien nodig- spoedmedicatie.

158.909

Het aantal contacten van ons klantcontactcentrum in 2024.



Onze patiënten geven ons een 8.1 als rapportcijfer

"Our doctor is the loveliest doc we've ever ontmoet!" Meer dan 4.250 patiënten deelden hun ervaring met het ZMC tijdens het patiënttevredenheidsonderzoek. Gemiddelde score? Een mooie 8.1! We zijn dankbaar voor alle reacties. Zo kunnen we blijven leren en verbeteren, elke dag opnieuw.

Vacature patiëntenraad

Wilt u onze raad van bestuur adviseren over onderwerpen die voor onze patiënten van belang zijn? Word dan lid van de patiëntenraad. Er is nu een vacature!

Kijk voor meer informatie op onze website.



Varieer, combineer en geniet

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

Twaalfuurtje
gezond
9.75



Heb je 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



Maak kennis met weekend- en avondcoördinator Ray Flu

Ray Flu (61) is weekend- en avondcoördinator (WACO). Hij regelt bedden voor nieuwe patiënten, springt bij als collega's het te druk krijgen en lost calamiteiten op. Soms heeft hij te maken met agressie, verward gedrag of middelengebruik. Dankzij zijn kalme houding, vriendelijke aanpak en vindingrijkheid krijgt hij veel voor elkaar. Hoe doet hij dat?



Ray: "Voor alle nieuwe patiënten een plek regelen, dat is een flinke uitdaging omdat er vaak een tekort aan bedden is. Soms nemen we patiënten over van andere ziekenhuizen als die vol zijn. Ik zoek als WACO voor iedereen een passende afdeling. Tegelijkertijd moet ik de werkdruk van de medewerkers goed in de gaten houden. Zodat die niet te hoog oploopt en we alle patiënten goede zorg kunnen bieden. Ook zoek ik vervanging voor collega's die zich ziek melden. Daar ben ik soms uren mee bezig, het is echt een pittige klus." In het ZMC zijn vier WACO's die afwisselend een dienst draaien tijdens werkdagen van drie uur 's middags tot half twaalf 's avonds. Tijdens hun dienst kijken ze altijd waar afdelingen extra hulp kunnen gebruiken. Ray: "Ik ondersteun medewerkers die het door drukte zelf tijdelijk niet redden. Bijvoorbeeld met een infuus prikken, een hartfilmpje maken of medicijnen bij de apotheek ophalen.

Kalm blijven

Tijdens mijn dienst probeer ik langs alle afdelingen te gaan om mijn gezicht te laten zien. Dan kijk ik hoe het ervoor staat en of alle medewerkers het redden. Als er iets aan de hand is op een afdeling bellen ze mij. De agressie van patiënten en hun familieleden is de laatste jaren helaas toegenomen. Mensen zijn veeleisender geworden. Ze willen dan bijvoorbeeld niet wachten tot ze aan de beurt zijn omdat ze dure zorgpremie betalen. Ik ga dan rustig met ze in gesprek. Ik wil alleen graag dat ze kalm blijven. Zodra ze dat doorkrijgen, gaat het meestal beter.

Creatief

Ik maak gekke dingen mee tijdens mijn diensten. Zoals een patiënt die drugs dealde vanuit zijn bed en wel erg veel 'bezoek' kreeg. Gelukkig hadden we het snel door en konden we direct ingrijpen. Ook werd

ik eens gebeld door een verpleegkundige omdat een patiënt in bed een sigaret opstak en de aansteker had verstopt. Je moet in zulke situaties snel een plan kunnen bedenken om het op te lossen. Dat doe ik al zodra ik naar de afdeling onderweg ben. Daar komt vaak veel creativiteit bij kijken. Meestal lukt het me wel om mensen zover te krijgen dat ze zich beter gedragen. Als ik daarin slaag en de rust is teruggekeerd, geeft dat me een voldaan gevoel.

Verpleegkundige in hart en nieren

Ik ben al sinds 1982 verpleegkundige op diverse afdelingen, vooral in de acute zorg en ook in een gevangenis. Daarna heb ik ruim 20 jaar bij een ambulancedienst in Amsterdam gewerkt. Ik hou van het snelle handelen in spoedsituaties. Je moet snel en goed kunnen inschatten wat er aan de hand is en hoe je het kunt oplossen.

Snel volwassen geworden

Als ik nu weer jong zou zijn en een studie zou moeten kiezen? Ik zou weer precies hetzelfde doen maar er op latere leeftijd pas mee beginnen. Dit werk heeft me vroeg volwassen gemaakt en veel mensenkennis gebracht. Ik had al vroeg veel van het leven gezien in mijn werk en leerde al snel veel over rouwverwerking en stervensbegeleiding bijvoorbeeld. Ik zou mijn werk voor geen goud willen missen. Alles draait uiteindelijk om gezondheid in het leven; je kunt nog zo rijk zijn, maar gezondheid kun je niet kopen."

Samen wandelen geeft meer lucht

Samen wandelen is niet alleen gezond en gezellig, maar voor longpatiënten ook een mooie manier om hun conditie te verbeteren. Daarom doet het ZMC mee aan het initiatief De Longuitdaging van het Longfonds. Onder professionele begeleiding wandelen patiënten met een longaandoening wekelijks samen met lotgenoten.



Longarts Serge van Wolferen (links) wandelt mee met longpatiënten.

Wandelen in de buitenlucht, onder begeleiding van een zorgverlener, helpt longpatiënten om veilig in beweging te komen. “Je ziet als longarts veel verschillende patiënten,” vertelt longarts Serge van Wolferen. “Van meestal wat oudere mensen met chronische ziekten zoals COPD, tot mensen van alle leeftijden met astma, een longontsteking of longkanker. Sommigen knappen snel op, anderen moeten met hun ziekte leren leven. Elke patiënt is anders, maar voor bijna iedereen met longklachten geldt: bewegen is goed.”

Geen paniek

“Mensen met COPD denken vaak dat er weinig verbetering mogelijk is,” vervolgt Van Wolferen. “Maar dat klopt niet. Door te werken aan je conditie kun je echt een betere kwaliteit van leven bereiken. Door spierkracht te trainen en uithoudingsvermogen langzaam te vergroten, kun je meer op een dag doen zonder daar erg moe of kortademig van te worden.”

Toch is de stap naar bewegen voor veel patiënten groot. “Wie benauwd is, denkt niet snel: laat ik eens gaan bewegen. Sommigen raken zelfs in paniek bij inspanning. Daarom is goede begeleiding heel belangrijk. Een fysiotherapeut kan helpen om veilig te ontdekken wat je nog kunt, en hoe je dat rustig kunt opbouwen. Tegenwoordig wordt ook de fysiotherapeut weer vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekeraar, dat kan handig zijn om te weten.”

Samen sterker

Het groepsaspect van De Longuitdaging speelt een belangrijke rol. “Samen bewegen is niet alleen motiverend, maar ook leuker dan wanneer

je het alleen moet doen,” aldus Van Wolferen. “Het sociale contact is waardevol. Als je met anderen samen afsprekt om te bewegen hou je het langer vol.”

Wat kunt u nog meer doen?

Behalve spierkracht trainen en het uithoudingsvermogen vergroten, is ook gezond eten belangrijk. Eiwitrijke voeding helpt goed bij spieropbouw. Daarnaast is stoppen met roken natuurlijk een heel goed idee. Daarom bieden we met SineFuma een stoppen-met-roken-training aan. Wanneer u stopt met roken geeft dat letterlijk meer lucht én het verbetert de conditie van de bloedvaten. Dat maakt het ook makkelijker om weer conditie op te bouwen.

Ook meewandelen?

Op donderdagen vanaf 14:00 uur vertrekt de wandelgroep vanuit de centrale ruimte bij de receptie van het ZMC. Elke wandeling loopt een sportbuurtwerker van Sportbedrijf Zaanstad mee, samen met -afwisselend- een longarts, verpleegkundige, diëtist of andere specialist aan wie u vragen kunt stellen. Kijk voor startdata van een nieuwe wandelgroep op onze website.



X markeert de locatie



CliniX is gespecialiseerd in onverzekerde zorg. Van hyaluronzuur injecties, Hart & Vaat screening tot Vasectomie. Deze en veel andere behandelingen vind je op Clinix.nl



Je vindt CliniX op de Zorgboulevard, in het ZMC en online via info@clinix.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

Waarom kinderen vaccineren belangrijk is

Steeds meer ouders stellen vragen over vaccineren. Is het wel nodig? Zijn er risico's? Of is het achterhaald? Bij het ZMC begrijpen we die twijfels. Tegelijkertijd zien we ook wat er kan gebeuren als kinderen niet beschermd zijn. Daarom vinden we het belangrijk om betrouwbare informatie te delen. Zodat ouders een goed doordachte keuze kunnen maken voor hun kind.

Het Rijksvaccinatieprogramma (RVP) biedt vaccinaties aan om kinderen te beschermen tegen ernstige infectieziekten. Denk aan ziektes zoals difterie, kinkhoest, tetanus, polio (DTKP), hepatitis B, meningokokkenziekte, mazelen, de bof en rodehond (BMR) en sinds enkele jaren ook het HPV-virus. Deze vaccinaties zijn gratis en worden aangeboden via het consultatiebureau, GGD of de huisarts.

Waarom zijn deze vaccinaties nodig?

Daniëlle Blom is kinderarts in het ZMC: "Veel mensen denken dat deze ziektes niet meer voorkomen. Helaas is dat niet waar. Kinkhoest komt regelmatig terug, en ook mazelen en meningokokkenziekte duiken nog op. De gevolgen kunnen heel ernstig zijn: longontsteking, hersenschade of zelfs overlijden. Vaccinaties beschermen je kind tegen deze risico's. En: ze zorgen er ook voor dat deze ziektes zich minder makkelijk kunnen verspreiden in de samenleving. We zien soms kinderen met ernstige complicaties van meningokokkenziekte of kinkhoest. Het is hartverscheurend, zeker als het voorkomen had kunnen worden."

De kracht van groepsbescherming

Vaccineren doe je niet alleen voor je eigen kind. Als voldoende mensen gevaccineerd zijn, krijgt

een ziekte minder kans om zich te verspreiden. Zo beschermen we ook baby's die nog geen prik hebben gehad, kwetsbare kinderen met een lage weerstand en mensen met een chronische ziekte. Dit heet groepsimmunitet. Maar daarvoor moet de vaccinatiegraad wel hoog genoeg blijven - minstens 95% voor ziektes als mazelen. Helaas ligt die nu daaronder.

Zijn vaccins wel veilig?

Daniëlle beaamt dat volmondig: "Ja, voordat een vaccin in Nederland wordt toegediend, is het uitgebreid getest op veiligheid en werkzaamheid. Toch kunnen er, zoals bij elke medische behandeling, bijwerkingen optreden. De meest voorkomende bijwerkingen zijn mild: een zere arm op de injectieplaats, hoofdpijn, lichte koorts, hangerigheid of minder zin in eten. Dat zijn normale reacties op het vaccin. Ze verdwijnen vaak binnen een à twee dagen. Bij de BMR-vaccinatie (bof, mazelen, rodehond) kunnen kinderen 5 tot 12 dagen na de prik lichte koorts en vlekjes krijgen. Blijvende gevolgen zijn na vaccineren binnen het Rijksvaccinatieprogramma niet gevonden. De voordelen wegen daardoor ruimschoots op tegen de nadelen.

Vaccinatie tegen HPV

Ook jongens krijgen sinds 2022 een uitnodiging voor het HPV-vaccin. Dat is belangrijk want het HPV-virus kan ook bij jongens kanker veroorzaken zoals peniskanker, keelkanker en anus kanker. Vaccinatie bij jongens helpt daarnaast ook de hele bevolking te beschermen tegen deze vormen van kanker.



Meer weten?

- Bezoek www.rijksvaccinatieprogramma.nl
- Bel de twijfeltelefoon 088-755577 of kijk op www.twijfeltelefoon.nl
- Neem contact op met de GGD Zaanstreek-Waterland via www.ggdzw.nl
- Of bespreek het tijdens het volgende bezoek aan het consultatiebureau

"Vanwege medische noodzaak vluchtte ik uit Oekraïne"

Drie jaar geleden ontvluchtte Evgeniya Haltseva (37) haar geboorteland Oekraïne. Met haar twaalfjarige zoon en haar medische dossier onder de arm vertrok ze naar het onbekende, op zoek naar levensreddende zorg. Ze werd op dat moment behandeld voor borstkanker. "Toen de oorlog uitbrak, was ik net geopereerd en gestart met radio- en immunotherapie. De ziekenhuizen sloten, en ik wist niet of mijn medicatie nog beschikbaar zou zijn."

+ "Ik had nog tien dagen voordat ik mijn volgende immunotherapie nodig had."



Evgeniya kreeg haar diagnose in juli 2021, midden in de coronacrisis. "Ik had last van mijn arm en dacht dat het door de vaccinatie kwam. Maar na de tweede prik werd de pijn heviger en voelbaar: er zat een knobbel in mijn borst. Het bleek kanker, al in een gevorderd stadium. Na onderzoek ging alles razendsnel: chemotherapeutische behandeling, een operatie, radiotherapie en immunotherapie."

Dan, in februari 2022, escaleert de oorlog in Oekraïne. De eerste bommen vallen, ziekenhuizen sluiten hun deuren. "Het werd meteen duidelijk: ik zou in Oekraïne geen zorg meer krijgen. Samen met haar man maakte ze de ingrijpende beslissing en vertrok met hun zoon op zoek naar een plek om het behandeltraject te kunnen afmaken. Na drie gevaarlijke reisdagen kwamen ze via een zakenrelatie in Bulgarije terecht.

De zoektocht naar zorg

Opvang voor Oekraïense vluchtelingen was op dat moment nog nauwelijks geregeld. Ook was het de vraag of ze de juiste therapie kon krijgen. Evgeniya had geen tijd om te wachten: de datum van haar volgende maandelijkse behandeling kwam snel dichterbij. Een vriendin in Nederland bood hulp. Evgeniya: "Mijn vriendin belde met het Amsterdam UMC om te checken of zij mijn therapie gaven. Ook haar huisarts dacht direct mee: 'ze moet hierheen komen.' Ik had nog tien dagen voordat ik mijn volgende immunotherapie nodig had. De klok tikte. Ik stapte op het vliegtuig en niet veel later zat ik in de spreekkamer van een Zaanse huisarts."

Evgeniya's Engels was in die tijd nog beperkt. Daarom had ze haar medische dossier -dat ze eerste in het Oekraïens had uitgeplozen- vertaald om zich verstaanbaar te kunnen maken. "Gelukkig ging mijn vriendin mee naar afspraken. De huisarts schakelde meteen met het ZMC. Een paar dagen later had ik een gesprek met internist Annemarie Conijn en diezelfde dag zat ik al aan het infuus. Een lieve verpleegkundige – Joke de Ruiter – prikte de naald in mijn arm. Ik kon het niet geloven. Ik moest huilen van alle stress, opluchting en hormonen."

Opvang en behandeling

Evgeniya woonde eerst bij haar vriendin in Zaandam, samen met een andere Oekraïense vrouw en haar kindje. Dat was krap, maar via de opvangregeling vond ze uiteindelijk een plek in Wormer. Vanuit daar vervolgde ze haar behandelingen in het ZMC.

"De verpleegkundige zag dat ik pijn had en pakte mijn hand vast. Ze gaf me crème om de pijn te verzachten. Ik kreeg zelfs kleding voor mijn zoon en mij. Zo lief." Anderhalf jaar nadat Evgeniya en haar zoon Oekraïne verlieten, kreeg haar man eindelijk de juiste documenten om zich bij hen te voegen. "Ik ben zo dankbaar voor de juiste zorg en dat we weer samen zijn. Zonder alle mensen die me op deze reis hebben geholpen, had ik het niet gered."

Een andere kijk op zorg

In Oekraïne is preventieve screening heel gebruikelijk legt Evgeniya uit: "Vanaf je 25e krijgt elke vrouw een jaarlijkse gezondheidscheck. En na een borstkankerbehandeling krijg je om de zes maanden een scan." Evgeniya merkt ook andere verschillen op. "In Oekraïne kun je direct een specialist kiezen. Hier ga je eerst langs de huisarts. Dat was wennen."

Hoop voor de toekomst

Na haar behandelingen kreeg Evgeniya begeleiding van specialistisch verpleegkundige Joyce Geenen in het ZMC. Bij Joyce kon ik terecht met al mijn vragen. "Ik had bijvoorbeeld veel pijn in mijn arm door de operatie. Joyce hielp me uitzoeken of ik recht had op een vergoeding voor fysiotherapie. Gelukkig was dat zo, en de behandelingen hebben goed geholpen."

Nu is Evgeniya op zoek naar een werkervaringsplek. Ze heeft een diploma in applicatieontwikkeling en -beheer, maar nog geen werkervaring. "Ik volg Nederlandse les, maar communiceer nu nog in het Engels. Daarnaast merk ik dat ik fysiek en mentaal nog niet de oude ben. Mijn concentratie is minder, ik word sneller moe en *multitasken* lukt nauwelijks. Maar ik zet door. Ik wil me richten op onze toekomst."

Terugkeren naar Oekraïne is geen optie. "Het is er nog steeds niet veilig. Er worden nog steeds aanvallen uitgevoerd en overal liggen mijnen. Het idee dat mijn zoon daardoor iets overkomt, beangstigt me enorm. Na deze drie uitputtende jaren wil ik vooral genieten van mijn gezin. In veiligheid en in gezondheid."

+ "Zonder alle mensen die me op deze reis hebben geholpen, had ik het niet gered."

Revalidatiemateriaal

We hebben allerlei materialen en gereedschap in huis. Mozaïeken en houtbewerking zijn bijvoorbeeld goede activiteiten voor het trainen van handvaardigheid, motoriek en balans. Bij het kiezen van een activiteit staan het werk en de interesse van de persoon die revalideert altijd centraal. Dat mensen plezier ervaren tijdens hun re-integratie is namelijk erg belangrijk.

De arbeidstherapeut

Een arbeidstherapeut helpt patiënten bij (tijdelijk) verlies van werk. Stap voor stap coacht zij bij terugkeer naar werk. Ze kijkt wat er nodig is en hoe de terugkeer veilig en verantwoord kan gebeuren.

De arbeidsruimte

Hier kunnen patiënten begeleid aan de slag. Ze oefenen vaardigheden die nodig zijn bij hun werk, trainen de conditie en verkennen hun grenzen rondom werk. Bijvoorbeeld met langdurig staan. De persoon die revalideert leert herkennen wanneer hij moe wordt en wat eraan te doen is. Wanneer en hoe je rust kunt nemen, is bijvoorbeeld een veel gestelde vraag.

In beeld: Afdeling Revalidatie

Het is soms nodig om na een ongeluk, ziekte of operatie te revalideren. Goed herstellen is belangrijk om het dagelijkse leven weer zo zelfstandig mogelijk op te pakken. Naast de revalidatiearts zijn ook andere behandelaars betrokken bij de behandeling zoals een fysiotherapeut, ergotherapeut, logopedist, maatschappelijk werker, arbeidstherapeut en psycholoog. Wie de patiënt behandelt, hangt af van de revalidatiedoelen.



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



“Het duurde 5 jaar voordat ik eindelijk de diagnose Parkinson kreeg.”

Hanne van Leeuwen
(46, Parkinsonpatiënt)

De ziekte van Parkinson kent vele, ingrijpende symptomen. Steeds meer mensen lijden aan de ziekte die nog ongeneeslijk is. Meer weten? Kijk op parkinsonfonds.nl/brochure of scan de QR code.



www.parkinsonfonds.nl



IK KAN DE TANDARTS NIET MEER BETALEN!



Samen tegen armoede in Nederland



Doe je mee?

Oplossing: kijk op pagina 3.

Woordzoeker

In de woordzoeker zitten woorden verstopt. Zoek ze en streep ze door. Als je ze allemaal gevonden hebt, vul je de overgebleven letters in. Je mag van links naar rechts, van boven naar onder en schuin (diagonaal) en andersom. Je mag een letter vaker gebruiken.

OOG	NEUS
NAVEL	TANDVLEES
LENS	TRAANBUIS
DIJBEEN	OORLEL
ANUS	SCHEENBEEN
GEWRICHT	LIES
TONG	ZENUW
ADAMSAPPEL	DIKKEDARM

E	S	L	N	S	L	S	U	N	A
T	C	L	A	I	E	L	E	D	S
H	H	E	V	U	N	U	A	I	E
C	E	L	E	B	S	M	W	K	E
I	E	R	L	N	S	L	U	K	L
R	N	O	E	A	P	I	N	E	V
W	B	O	P	A	G	E	E	D	D
E	E	P	I	R	O	S	Z	A	N
G	E	J	P	T	O	N	G	R	A
L	N	E	E	B	J	I	D	M	T

Vul hier de oplossing in:

Lig je in het ziekenhuis? Haal dan het ZMC Beterboek bij de balie van de kinderafdeling. Daar staan meer puzzels en kleurplaten in.

Kleurplaat



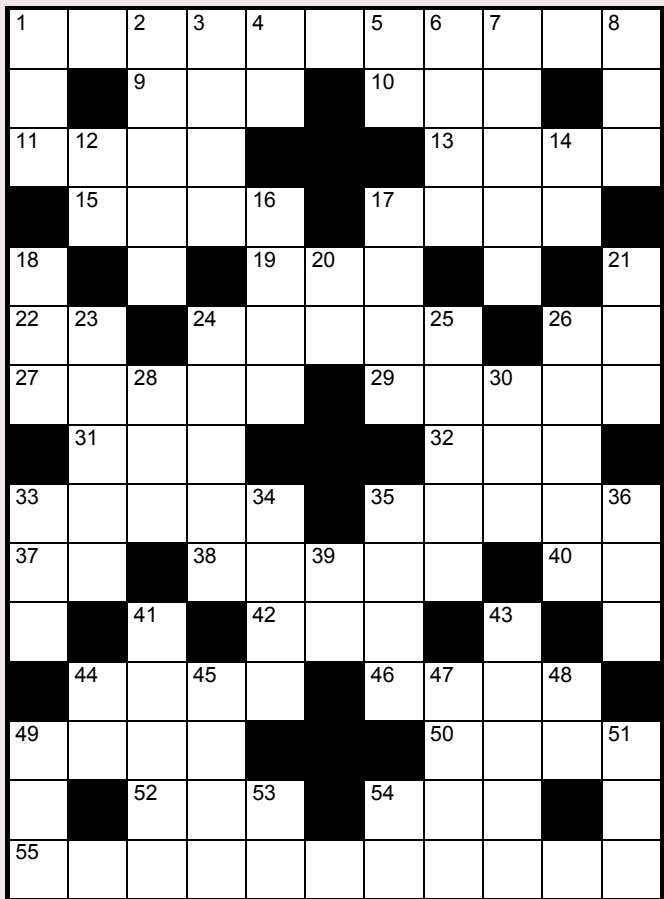
Historie in beeld: Ziekenhuis Assendelft

Dit is het eerste ziekenhuis in de Zaanstreek.
Adres: Dorpsstraat 340 in Assendelft. Het werd in 1906 gebouwd. Het gebouw staat er nog steeds. Het woord 'ziekenhuis' is nog zichtbaar op de gevel evenals een wit kruis boven de voordeur. In het koopcontract is destijds vastgelegd dat de naam niet van de gevel af mag. Voor ongeveer zestienhonderd gulden kwam dit gebouw tot stand.

Omdat er wel eens patiënten op de stoep werden gelegd, terwijl er geen bezetting aanwezig was in het ziekenhuis, kwam er behalve een ziekenzaal ook een arrestantenhoek in het gebouw voor de veldwachter. Hij mocht de woning daarnaast huren voor een gulden per week. Zo kon hij, naast het bewaken van een gevangene, ook een zieke opvangen. De voorwaarde was wel dat hij in dat geval een witte jas moest aantrekken. Het gebouw heeft later, behalve als woonhuis, ook dienstgedaan als zuigelingenverzorging, apotheek en winkel.



Kruiswoordpuzzel



HORIZONTAAL:

1 wrevelig **9** takje **10** voorzetsel **11** politieke partij **13** letsel
15 vragend vnw. **17** intrige **19** Amerika **22** achter **24** deel v.e.
vis **26** rijksuniversiteit **27** Mohammedaanse God **29** ketting
31 vaas **32** Ierse verzetsgroep **33** ijspunt **35** siersteen
37 radon **38** show **40** lage rivierstand **42** huid **44** vermogend
persoon **46** pl. in Frankrijk **49** deel v.d. voet **50** pl. in Gelderland
52 plechtige gelofte **54** voorzetsel **55** groots.

VERTICAAL:

1 jong dier **2** elk **3** hard geluid **4** karaat **5** luitenant **6** vruchten-
drank **7** kleinste deel **8** wiel **12** vorige week **14** deel v.d. bijbel
16 soldatenvoedsel **17** slaginstrument **18** erfelijk materiaal
20 slechthorend **21** vismand **23** Europees gebergte **24** bos-
god **25** kleur **26** oude goudmunt **28** dik en zwaar **30** brand-
gang **33** voor **34** uitroep van vreugde **35** gehoorzaal
36 vlekkenwater **39** van een **41** samen **43** riviermond
44 zangnoot **45** vogel **47** vrouwelijk dier **48** Nederlandse
Spoorwegen **49** keukenkruid **51** vogelverblijf **53** lengtemaat
54 United Nations.

29	48	2	50	21	40	9	20	24	54	8	52
----	----	---	----	----	----	---	----	----	----	---	----

Ervaring met de Stoplijn:
"Empathisch, dat voel je
gewoon. Iemand die weet
waar je doorheen gaat.
Prettig dat iemand
luistert en je niet afkapt."

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.
Je vindt hier tips die jou helpen om te stoppen of gestopt te blijven.
Deze informatie is betrouwbaar en wetenschappelijk onderbouwd.
We staan ook op je pakje sigaretten of shag.



ikstopnu.nl



**“Bevolkings-
onderzoek gaat
levens redden.”**

Ron Gansevoort - Arts-onderzoeker

Nierschade geeft weinig klachten, tot het te laat is. Wat dát betekent heb ik van dichtbij meegemaakt. Meerdere van mijn familieleden werden er hard door geraakt en moesten uiteindelijk aan de dialyse. Dat is zeer ernstig. Zeker omdat ik weet dat als je er vroeg bij bent, je deze slopende aandoening onder controle kunt houden. Daarom strijd ik voor bevolkingsonderzoek, waarmee we beginnende nierschade kunnen opsporen en behandelen. Daarmee geef je mensen echt een kans op een beter leven en houdt je de kosten voor de zorg en onze maatschappij in de hand. Steun jij mijn strijd?



Scan & doneer

**Steun mijn strijd tegen
toenemende nierschade.**

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 dialyseverpleegkundige in opleiding?



Bij het ZMC krijg je de kans om je te specialiseren in de dialysezorg, terwijl je werkt in een hecht en deskundig team. Geen dag is hetzelfde, want je begeleidt en behandelt patiënten met complexe zorgvragen. Samen met collega's zorg je voor de beste kwaliteit van leven voor mensen met nierfalen. De afdeling is open en toegankelijk, waardoor je je snel thuis voelt. Tijdens de opleiding leer je alles over de nieuwste dialysetechnieken en werk je met moderne apparatuur. Wil jij je ontwikkelen binnen een vooruitstrevend ziekenhuis? Bekijk de vacature 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.

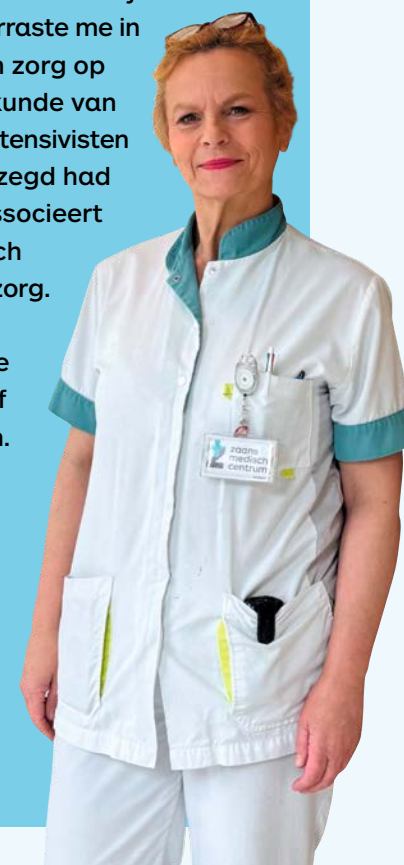


+ *"Wat me direct opviel, was de
warmte van het team."*

Marjan van der Sleen, IC-verpleegkundige over werken in het ZMC

Na jaren in een academisch ziekenhuis koos Marjan bewust voor een plek dichtbij huis. Wat ik in het ZMC aantrof, verraste me in positieve zin. Het niveau van zorg op de IC is hoog. De kennis en kunde van de IC-verpleegkundigen en intensivisten is indrukwekkend. Eerlijk gezegd had ik dat niet verwacht. Men associeert een regionaal ziekenhuis toch vaak met minder complexe zorg.

Wat me direct opviel, was de warmte van het team. Vanaf dag één werd ik opgenomen. Collega's denken mee, helpen waar nodig en de lijnen zijn kort. De samenwerking is bijzonder prettig. Collega's zijn makkelijk bereikbaar, nemen je serieus en betrekken je echt als volwaardige collega. We doen het samen.



Benieuwd naar alle mogelijkheden in het ZMC?

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

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 kwaliteitcijfers 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. Kloppe 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 oproep-scherm in de wachtkamer te staan zodra u aan de beurt bent.

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

Parkeren

In onze parkeergarage is altijd voldoende parkeerplek. 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.**

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 volgezorg.nl



Informatie voor bezoek



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

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: Dagelijks van 11:00 tot 12:00 / 19:00 tot 20:00 uur. Ouders: doorlopend bezoek

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.

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 aanmeldzuilen, 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, Zaan 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 Zaan 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@zaansmc.nl
- Heeft u verbeterpunten die u met ons wilt delen? U kunt een e-mail sturen naar: klachtenfunctionaris@zaansmc.nl
- U kunt voor complimenten of verbeterpunten ook een formulier invullen op onze website. U vindt het onder het kopje 'Contact en vragen'.

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) of 075 650 7158 (Jody van Garderen). De afdeling Geestelijke Zorg is op werkdagen bereikbaar op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag.

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.



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

