

ZMC magazine

Nummer 2 / 2026

Samen voor een gezonde Zaanstreek

Neem
gratis
mee

**“Ik zie hoe snel
het leven voorbij
kan zijn, je moet
het koesteren”**

+ Specialistisch verpleegkundige Rachel Jaspers
over werken op de Intensive Care

Met handige informatie voor patiënten en bezoekers achterin





HappyZorg

Thuiszorg met een glimlach



Samen zorgen we voor een glimlach, elke dag opnieuw



Bij wijkteam Zaanstad noordwest/Zaandam draait zorg om meer dan alleen helpen. Wij geloven in aandacht, warmte en oprechte betrokkenheid. Elke dag zetten wij ons in om cliënten de liefdevolle zorg te bieden die zij verdienen, gewoon in hun eigen vertrouwde omgeving. Wij zijn een dynamische organisatie, elke dag is dus anders!

Wij bieden:

- Persoonlijke aandacht voor iedere cliënt
- Respect, vertrouwen en een luisterend oor
- Professionele/deskundige zorg met een warm hart.





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 Zaankanters 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**
Specialistisch verpleegkundige op de IC Rachel Jaspers
- 08 Samen** Via werkontwikkelbedrijf Werkom kon Mexicaanse kinderarts César Gonzalez werken in de Nederlandse zorg
- 11 Preventie**
Herken de signalen van hartfalen
- 12 Mijn ervaring**
Slaapapneupatiënt Ayman wordt weer uitgerust wakker door gebruik CPAP-apparaat
- 15 Expert** Neuroloog Tessel Runia over goede zorg dichtbij huis voor MS patiënten
- 16 In beeld** Polikliniek kinderrevalidatie
- 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 en Sevde Koca, afdeling marketing en communicatie: communicatie@zmc.nl

Fotografie: Afdeling communicatie
Uitgeverij: BCU Zorg b.v.
Bladmanager:
Barbara Verschoor, tel. 06 455 766 70
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





Realistische oefening

Hoe zorgen we dat we in het ZMC goed voorbereid zijn op mogelijke rampen? Door regelmatig te trainen met oefensituaties. Daarom hielden we laatst een grote realistische oefening. Daarbij speelden 35 mensen mee als 'slachtoffer' en werden twee ambulances ingezet.

Bij een grootschalig incident kan het voorkomen dat het ZMC in korte tijd meer patiënten moet opvangen dan onder reguliere omstandigheden mogelijk is. Wij hebben daarom een rampenopvangplan. Hierin staat hoe het ziekenhuis opschaaft met extra personeel, extra opvanglocaties en crisisteams. De oefening verliep goed en leverde waardevolle inzichten en verbeterpunten op.

Kinderbeestfeest

Op 5 juni was het... Kinderbeestfeest! Negentig kinderen en hun ouders of begeleiders vertrokken vanaf het ZMC naar Artis voor een feestelijke avond. Ze werden in stijl vervoerd: medewerkers van de Douane, Ambulance-diensten, Brandweer, het Nederlandse Rode Kruis en Politie brachten de kinderen in hun versierde voertuigen en maakten van de rit een gezellig feestje.

Het Kinderbeestfeest is een jaarlijks evenement voor kinderen met een zorgbehoefte die via ziekenhuizen en andere instellingen uitgenodigd worden in ARTIS. Zo kunnen ze van een zorgeloze avond genieten.

Heel veel dank aan iedereen die dit mogelijk maakte en de kinderen een geweldige ervaring bezorgde!



Werkzaamheden parkeergarage

Er zijn werkzaamheden in de parkeergarage van Interparking. Houd rekening met extra tijd om te parkeren. De parkeergarage heeft dertien verdiepingen. Drie daarvan zijn afgesloten. Is er geen plaats meer? In de parkeergarage van AH (naast de Interparking garage) is vaak nog wel plaats.

Er is ook een haal- en brengzone (kiss & ride) in de parkeergarage. Het eerste half uur is gratis. U kunt binnen deze 30 minuten iemand afzetten en weer uitrijden zonder gebruik te maken van de parkeerautomaat.

Meer informatie? Scan de QR-code.



Hulp bij stoppen met roken

Wilt u stoppen met roken of heeft u van uw arts het (dringende) advies gekregen om te stoppen met roken? Dat kan soms lastig zijn want hoe pak je zoiets aan? Met begeleiding en hulpmiddelen heeft u de grootste kans van slagen. Het ZMC werkt hiervoor samen met SineFuma.

Op woensdagavond 24 juni gaat de nieuwe groepscoaching van start. In zeven bijeenkomsten van 1,5 uur (verspreid over acht weken) stopt u samen met anderen. De training wordt gegeven door ervaren coaches van SineFuma in het ZMC.



Longverpleegkundigen raden aan: zoek hulp bij stoppen met roken.

U kunt ook kiezen voor andere vormen van ondersteuning. Meer informatie? Kijk op zmc.nl of scan voor de groepscoaching deze QR-code.



8,1

Dit rapportcijfer geven patiënten het ZMC gemiddeld in 2025



Specialistische zorg dicht bij huis voor MS-patiënten

Op 19 mei werd in het ZMC een nieuw MS centrum geopend waarmee de toegankelijkheid van de zorg groter wordt.

Met het nieuwe centrum hoopt neuroloog Tessel Runia vooral dat meer mensen uit de regio hun weg naar het ZMC weten te vinden. "Veel mensen uit de Zaanstreek gingen voorheen naar Amsterdam voor hun behandeling. Maar we bieden die gespecialiseerde zorg nu ook hier. Ik hoop dat mensen weten dat dit centrum er nu is en dat ze dicht bij huis terecht kunnen voor ondersteuning en behandeling."

Lees meer over het MS centrum van het ZMC op pag. 15.



V.l.n.r. Wouter van Ballegoij, Tessel Runia en Jessica Boekhorst.

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!



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 **Intensive Care** verpleegkundige Rachel Jaspers

Rachel Jaspers is specialistisch verpleegkundige op de Intensive Care afdeling en vertelt waarom ze dit werk nog heel lang wil blijven doen: “De combinatie van verschillende onderdelen van het werk maken het zo'n mooi vak.”

Als je haar ziet werken, mis je misschien de helft. Je ziet een vriendelijke professional die een patiënt geruststelt en familie informeert. Maar ondertussen controleert ze ook het ademhalingsmasker, houdt ze de medische apparatuur in de gaten en denkt ze al na over de volgende stap in de behandeling.

Rachel houdt van de veelzijdigheid van haar werk. Elke dag is anders. “Het is voor mij de combinatie van verschillende onderdelen van het werk. Die veelzijdigheid bestaat niet alleen uit de menselijke aspecten zoals heel kwetsbare patiënten ondersteunen, maar ook de technische kanten van het vak vind ik erg interessant. En het klinisch redeneren waarbij ik de gezondheidssituatie analyseer, risico's inschat en weet wanneer ik de arts erbij moet vragen, vind ik leuk en uitdagend. Tenslotte vind ik het samenwerken met collega's heel bijzonder. Samen nachtdienst draaien geeft een speciale sfeer.”

Eigen handelen steeds onderzoeken

Rachel studeerde verpleegkunde aan Hogeschool InHolland, volgde daarna nog een aanvullende opleiding voor acute zorg en specialiseerde zich in zorg op de Intensive Care afdeling. “Daar word ik steeds uitgedaagd om mijn handelen te onderzoeken: doe ik het juiste, welke actie is nodig, hoe reageer ik?”

Contact houden

Op de IC komen patiënten vaak ernstig ziek binnen. Ze zijn hulpbehoevend en weten niet



wat er gaat gebeuren. Rachel: “Soms staan er wel vijftien hulpverleners rond een patiënt. Ik zorg dat ik steeds contact houd. Ik leg uit wat er gebeurt en coach ze er doorheen. Als ik iemand zie opknappen, geeft dat een heel goed gevoel.”

Door dit werk ben ik meer gaan waarderen wat ik heb. Mijn gezondheid en sociale contacten ben ik minder vanzelfsprekend gaan vinden. Ik voel me dankbaar omdat ik zie hoe snel het leven ook voorbij kan zijn, je moet het koesteren.”

+ *“Samen nachtdienst draaien geeft een speciale sfeer”*

Van kinderarts in Mexico tot zorgassistent in Zaandam

Veel bekwame mensen zijn op zoek naar een baan in de zorg maar lopen vast in procedures. Door samen te werken met organisaties zoals werkontwikkelbedrijf Werkom, lukt het soms toch om mensen een passende baan in het ZMC te bieden. Niet alleen de mensen die weer aan de slag kunnen, zijn blij om hun kennis in te zetten voor de samenleving, maar ook als ziekenhuis zijn we daar erg mee geholpen.



+ “Er zijn veel bekwame mensen die alleen een helpende hand nodig hebben”

Toen César Gonzalez (35) bijna vier jaar geleden vanuit Mexico naar Nederland verhuisde, had hij niet verwacht dat zijn loopbaan zo'n andere wending zou nemen. In zijn thuisland werkte hij als kinderarts. Hier begon hij opnieuw. Niet uit gebrek aan kennis of motivatie, maar door regels en procedures. "Mijn geneeskunde diploma is hier wel erkend, maar mijn specialisatie als kinderarts niet. Daarnaast heb ik een BIG-registratie nodig om als arts te mogen werken," vertelt hij. "Voor het examen sta ik op een wachtlijst van twee jaar en je moet de taal op C1 niveau beheersen." In de tussentijd wilde hij vooral niet stilzitten. "Veel mensen zien hun baan als onderdeel van hun identiteit, maar ik ben flexibel. Voor mij is het belangrijk om iets te kunnen betekenen voor patiënten. Ook al is het in een andere rol."

Doorzetten in een nieuw land

De start in Nederland was wennen. Alles was nieuw: de omgeving, de taal en het zorgsysteem. Tegelijkertijd begon hij gemotiveerd aan Nederlandse lessen en zocht hij naar manieren om weer in de zorg aan de slag te gaan. Dat bleek lastiger dan gedacht. "Ik kreeg veel afwijzingen en wist lange tijd niet waarom." Pas later werd duidelijk hoe belangrijk de formele eisen en registraties zijn binnen de Nederlandse zorg. Via de gemeente en verschillende trajecten vond hij uiteindelijk zijn weg. Hij volgde taallessen, oriënteerde zich breed en kwam uiteindelijk via werkontwikkelbedrijf Werkom in contact met het ziekenhuis. "Mijn contactpersoon bij Werkom legde me alles heel goed uit en was erg behulpzaam. Ze legde in een gesprek met het ZMC mijn situatie aan hen voor. Ze hebben samen gekeken wat ze voor me konden doen."

Een plek op de dialyseafdeling

Zo startte hij als zorgassistent op de dialyseafdeling van het ZMC. Tijdens zijn sollicitatie voelde het meteen goed. "De sfeer was warm en open. Ik voelde me welkom en wist: hier wil ik werken." Op de afdeling hield hij zich bezig met het voorbereiden van behandelingen, het gereedmaken van apparatuur en het ondersteunen van collega's en patiënten. Werk dat misschien eenvoudig is voor een kinderarts, maar essentieel is voor het goed laten verlopen van de zorg. "Mijn collega's waren geduldig, hielpen me met de taal en moedigden me aan om vragen te stellen."

Meer dan een functie

Voor hem persoonlijk betekende deze kans veel. "Ik had het gevoel dat ik weer een bijdrage leverde

aan de maatschappij. Ik kreeg Nederlandse les, de mensen van Werkom hielpen me aan deze baan en ik wilde daar iets voor terugdoen. Dat heb ik met mijn werk hier gedaan." Het contact met collega's hielp hem ook om de Nederlandse taal sneller onder de knie te krijgen. "Mijn tijd op de dialyseafdeling heeft vooral mijn Nederlandse woordenschat verrijkt. Vooral op gebied van medische termen. Dat heeft me enorm geholpen. Het zal me zeker van pas komen in mijn toekomstige werk in de gezondheidszorg."

Talent dat wacht op een kans

Het verhaal van César staat niet op zichzelf. Er zijn veel internationaal opgeleide zorgprofessionals in Nederland die (nog) niet op hun eigen niveau kunnen werken. Niet vanwege gebrek aan kennis of ervaring, maar door processen zoals registratieprocedures en taalvereisten. Tegelijkertijd kampt de zorg met personeelstekorten. Door mensen zoals César een plek te geven, kunnen zorginstellingen in Nederland talent benutten dat anders onbenut blijft. Het bieden van de mogelijkheid voor verdere ontwikkeling richting het oorspronkelijke beroep, kan de Nederlandse zorg in de toekomst helpen."

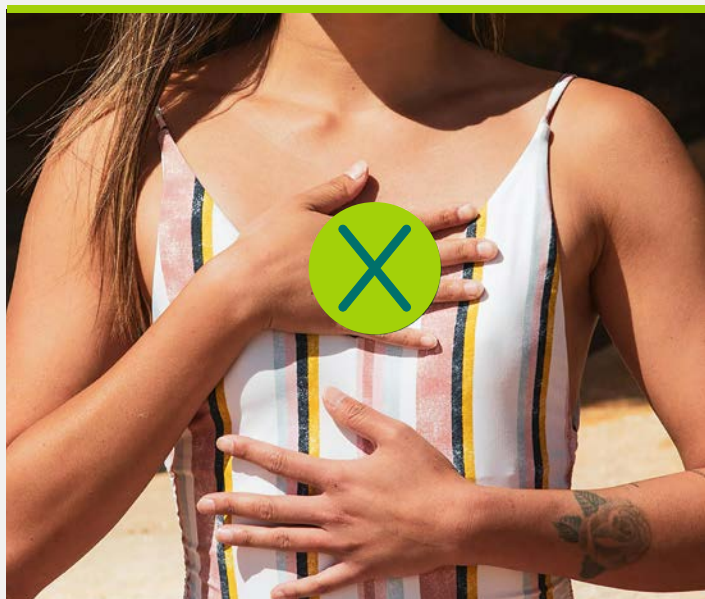
Vooruitkijken

Inmiddels is César gestart met een opleiding tot operatieassistent aan het Amsterdam UMC. Een nieuwe stap binnen de zorg, die binnen zijn mogelijkheden ligt. Zijn toekomstplannen zijn door de jaren heen veranderd, maar zijn motivatie is gebleven: werken in de zorg en blijven groeien. "Je moet je soms aanpassen en opnieuw plannen maken," zegt hij. "Maar als je blijft doorzetten, kom je er wel." Zijn advies aan andere internationale zorgprofessionals is duidelijk: "Leer de taal, bouw een netwerk op, klop aan op alle deuren die je kunt vinden en geef niet op. Durf je ongemakkelijk te voelen, want dat is de enige manier om vooruit te komen."

Over Werkom

Werkom is het werkontwikkelbedrijf van de gemeenten Zaanstad en Purmerend waarmee het ZMC samenwerkt. Het is dé plek voor inwoners die extra hulp kunnen gebruiken bij het vinden van een baan. Ze ontdekken hun talenten en mogelijkheden, en werken aan bijvoorbeeld taal, kennis en vaardigheden.

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**

Herken hartfalen

Hoe herken je de signalen van hartproblemen op tijd en wat kun je doen? Verpleegkundig specialist Sindhuya Asaipilliah en specialistisch verpleegkundige Petra Butter leggen het uit.

Sindhuya: "Hartfalen betekent dat de pomp-functie van het hart verminderd is. Het hart knijpt minder goed samen. Het is eigenlijk een aandoening van de hartspier. Dat merk je vaak aan klachten die er langzaam insluipen. Petra: "Doordat het hart minder goed pompt, krijgen patiënten last van benauwdheid, vermoeidheid en vocht vasthouden."

"Als je deze klachten hebt, neem contact op met je huisarts," benadrukt Petra. "Als de huisarts denkt aan hartfalen, wordt de patiënt eerst verwezen naar onze dyspneupolikliniek," vertelt Sindhuya. "We maken een echo van het hart en mogelijk doen we ook aanvullende onderzoeken. Vaak hebben we in één dag de diagnose rond."

Snel duidelijkheid

Dat snelle traject geeft rust en duidelijkheid. Na de diagnose komen patiënten op de hartfalen-polikliniek terecht. Daar draait het niet alleen om behandeling, maar ook om begeleiding. "We geven voorlichting, verzorgen de medicatie en helpen bij leefstijlveranderingen," zegt Petra. "Het is een chronische aandoening, maar met de juiste behandeling kunnen mensen zich beter voelen en stabiel blijven."

Minstens zo belangrijk is de mentale kant. "Vooral jongere patiënten kunnen het er psychisch moeilijk mee hebben," vertelt Sindhuya. "Ontdekken dat je hartfalen hebt, kan echt als een klap voelen. Daarom is er extra aandacht voor begeleiding en bieden we persoonlijk contact en een luisterend oor. Zo nodig kunnen we ook doorverwijzen voor mentale ondersteuning. Ook is hartrevalidatie met lotgenoten mogelijk."

Goed bereikbaar

Laagdrempelig contact maakt het verschil. "Wij zijn goed bereikbaar," zegt Petra.

"Patiënten kunnen ons bellen of bereiken via zorg-apps. We horen vaak dat ze dat heel fijn vinden." Sindhuya vult aan: "Doordat we patiënten vaker zien, begrijpen ze beter wat er aan de hand is én bouwen we echt een band op."

Herken je dit?

- Benauwd bij inspanning (zoals traplopen)
- Sneller moe of minder conditie
- Opgezwollen benen of enkels

Neem contact op met je huisarts. Ook bij twijfel over klachten.



“Ik had ineens weer energie voor de hele dag”

Slaapapneupatiënt Ayman over zijn behandeling



+ “Mijn kamergenoot vertelde dat ik soms stopte met ademen, soms wel een minuut lang”

Ayman (48) gebruikt sinds kort een CPAP-apparaat vanwege zijn slaapapneu. Wat begon met snurken, bleek uiteindelijk een serieus gezondheidsprobleem. “Ik wist niet eens dat ik soms stopte met ademen.”

Ayman werkt bij een energiebedrijf. “Ik test hout voor vrachtwagens voordat het geladen wordt en beheer het magazijn. Ik doe dit werk nu twee jaar en het past goed bij mij.” Eerst leek er weinig aan de hand. “Ik snurkte veel, ik dacht dat dat eigenlijk mijn enige probleem was.” Maar doordat hij in een azc woont en een kamer deelt, kwam er meer aan het licht. “Mijn kamergenoot vertelde dat ik soms stopte met ademen, soms wel een minuut lang. Daarna haalde ik ineens heel diep adem. Mijn gesnurk was ook heel luid en hoog.”

Zelf had hij daar geen besef van. “Ik voelde dat niet. Ik werd wel drie tot vier keer wakker 's nachts en was overdag heel moe. Soms viel ik bijna in slaap achter het stuur.” Na een bezoek aan de huisarts werd hij doorverwezen naar het ZMC.

De vermoeidheid had grote gevolgen. “Ik was vooral heel moe. Ik heb zelfs een auto-ongeluk gehad 's nachts. Ik kon me niet goed concentreren, zag een kei op de weg niet en reed daarna tegen een muur.”

Slaaponderzoek

In het ziekenhuis volgde een slaaponderzoek. “Ze plakten allemaal plakkers met draden op me en ik moest die avond gewoon gaan slapen.” Twee weken later kreeg hij de uitslag. “Die was echt slecht. Ze konden zien dat ik 84 keer stopte met ademen binnen één uur. Dat is heel erg hoog.” Dat nieuws kwam hard aan en ik was bang toen ik het hoorde. Voor die tijd dacht ik dat ik alleen snurkte. Ik wist niet dat het zo ernstig was.”

Wennen aan het CPAP-apparaat

Na de diagnose kreeg hij een CPAP-apparaat. “Ik kende dat helemaal niet, maar ik vertrouwde op de artsen.” De eerste nacht was wennen. “Het was vreemd om met een masker te slapen. Maar toen ik de volgende ochtend wakker werd, wist ik meteen: dit ga ik elke dag gebruiken. Het voelde alsof er iets magisch was gebeurd.” Het effect was direct merkbaar. “Ik werd 's nachts niet meer

wakker en mijn kamergenoot zei dat ik helemaal niet had gesnurkt. Hij slaapt nu ook beter.”

Meer energie en een nieuw leven

De impact van de behandeling is groot. “Alles is beter geworden. Ik word 's nachts niet meer wakker en 's ochtends heb ik energie voor de hele dag.” Overdag merkt hij het verschil duidelijk. “Ik ben niet meer moe. Ik ben zelfs begonnen met hardlopen en ga naar de sportschool. Dat kon ik eerst niet. Nu ren ik elke dag vijf kilometer met vrienden. Mijn lichaam voelt beter dan ooit.”

Over de zorg is hij zeer positief. “Ze hebben me echt geholpen. Ik wist niet wat er met me aan de hand was. Ik voel me een ander mens.” Ook aan anderen vertelt hij over zijn ervaring. “Ik raad het iedereen aan die slaapproblemen heeft.”

Slaapapneu in het kort

Laborant en somnotechnoloog Ilonka Zuiderwijk: “Slaapapneu betekent letterlijk dat de ademhaling stopt tijdens de slaap. We spreken van slaapapneu als iemand minimaal vijf ademstops per uur heeft, die elk minstens tien seconden duren.

Tijdens zo'n ademstop wordt de zuurstof in het bloed minder. Het lichaam reageert daarop met een soort alarmreactie (wekprikkel). Hierdoor gaat je lichaam weer door met ademen. Mensen voelen zich overdag erg slaperig en kunnen zelfs in slaap vallen tijdens een gesprek of autorijden. Een veelgebruikte behandeling is met het CPAP-apparaat. Dat blaast tijdens het slapen door een masker over de mond en neus de luchtweg open.

Opvallend is dat slaapapneu bij vrouwen minder snel herkend kan worden. Ze hebben soms andere klachten zoals stemmingsklachten of concentratieproblemen, in plaats van duidelijke slaperigheid overdag. Zeker rond de overgang worden deze signalen niet altijd direct aan slaapapneu gekoppeld. We proberen daar in Slaap Waak centrum van het ZMC extra aandacht voor te hebben.”



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

- Dieetsprekuren;
- Huisbezoeken;
- Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI);
- Themabijeenkomsten/ groepsvoorlichtingen;
- Bijscholingen/ 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.



ALS HET OM BEWEGEN GAAT

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

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



Zorg dichtbij huis voor MS patiënten

Op 19 mei werd het MS centrum van het ZMC officieel geopend. Voor neuroloog Tessel Runia voelt dat als een bijzondere mijlpaal. “Het is geweldig, we hebben de afgelopen jaren steeds stappen gezet in de MS-zorg en nu zijn we officieel een centrum.”

Tessel werkt sinds vier jaar als neuroloog in het ZMC en is gespecialiseerd in multiple sclerose (MS). Met het nieuwe centrum hoopt ze vooral dat meer mensen uit de regio hun weg naar het ZMC weten te vinden. “Veel mensen uit de Zaanstreek gingen voorheen naar Amsterdam voor hun behandeling. Maar we kunnen die gespecialiseerde zorg hier ook bieden. Ik hoop dat mensen weten dat dit centrum er nu is en dat ze dicht bij huis terecht kunnen voor ondersteuning en behandeling.”

Toen Tessel in het ZMC begon, was er al een eerste stap gezet met neuroloog Wouter van Ballegoij. “Voor Wouter was hier geen neuroloog die in MS gespecialiseerd was. Sindsdien hebben we veel opgebouwd. We doen inmiddels mee aan een landelijke studie en met de komst van verpleegkundig specialist MS Jessica Boekhorst hebben we de begeleiding verder uitgebreid.”

mogelijk. We zijn beter bereikbaar via e-mail en kunnen patiënten snel ondersteunen als dat nodig is.”

Binnen het ziekenhuis bestaat ook een speciaal MS-traject vanuit de afdeling revalidatie. “Daarbij zien patiënten op één dag verschillende therapeuten. Zo kijken we samen wat iemand nodig heeft en stellen we een behandelplan op dat precies past bij de patiënt.”

+ “Iedereen werkt samen om de zorg goed te organiseren”

Goede samenwerking

Volgens Tessel zit voor patiënten de kracht van het nieuwe MS centrum vooral in de samenwerking binnen het ziekenhuis. “We werken nauw samen met onder andere revalidatieartsen, oogartsen, urologen en radiologen. Het lukt hier vaak om snel een MRI-scan of plek op de dagbehandeling te regelen. Iedereen werkt samen om de zorg goed te organiseren. Ook hebben we goede contacten met andere ziekenhuizen, vooral het OLVG.”

Daarnaast merken patiënten volgens haar vooral verschil in de toegankelijkheid van de zorg. “Met Jessica erbij is er veel laagdrempeliger contact



Ergotherapeut

Kinderen kunnen terecht bij diverse zorgverleners zoals een revalidatiearts, logopedist, fysiotherapeut of een ergotherapeut zoals op deze foto. Zij oefenen spelenderwijs met verschillend spel- en ontwikkelingsmaterialen, aansluitend op de belevingswereld van het kind.

In beeld: polikliniek kinderrevalidatie

Kinderen en jongeren kunnen door allerlei oorzaken moeilijkheden hebben met bewegen. Alledaagse vaardigheden zoals lopen, fietsen, schrijven, knutselen, aan- en uitkleden, praten en eten of drinken gaan minder goed. De revalidatiearts kijkt welke therapeuten nodig zijn. Voor de behandeling is een verwijzing nodig.

Oplossingen zoeken

Binnen de kinderrevalidatie oefenen we met kinderen om vaardigheden te verbeteren. We zoeken samen naar oplossingen om te leren omgaan met de beperkingen.

Hulpmiddelen

Niet alle problemen zijn op te lossen met behandeling en training. Het kan zijn dat er hulpmiddelen of voorzieningen nodig zijn. Dit kunnen kleine hulpmiddelen zijn, zoals schrijfmateriaal, aangepast bestek of schaar. Of grotere voorzieningen, zoals aangepast meubilair of aanpassingen thuis of op school. De ergotherapeut kan advies geven en mensen wegwijs maken in de procedure van het aanvragen.



Nog maar 4 appartementen beschikbaar via KoopStart

Ook voor starters en zorgprofessionals



New Joymere: Groen, rust en comfort op slechts 25 minuten van Amsterdam

Nieuwbouw woningen en appartementen



ONHERROEPELIJKE
OMGEVINGSVERGUNNING

Goed nieuws: in de groene en geliefde Filmwijk in Almere is in nieuwbouwproject New Joymere nog een beperkt aantal woningen beschikbaar.

Direct naast het Laterna Magikapark realiseert New Joymere een bijzondere woonomgeving met stijlvolle appartementen, ruime eengezinswoningen en exclusieve penthouses.

Groen, rust en comfort gaan hier hand in hand met alle voorzieningen van de stad binnen handbereik. Door de grote belangstelling is inmiddels het merendeel van de woningen verkocht of onder optie. De omgevingsvergunning is onherroepelijk, waardoor de realisatie van het project steeds dichterbij komt.

Nog beschikbaar:

- Appartementen vanaf € 315.000,- v.o.n.*
- Eengezinswoningen vanaf € 630.000,- v.o.n.
- Penthouses vanaf € 750.000,- v.o.n.

Interesse?

Bekijk het actuele aanbod op www.newjoymere.nl of neem contact op met één van de makelaars.

* Voor 13 appartementen is de KoopStart-regeling beschikbaar. Hiermee wordt kopen toegankelijker voor starters en doorstromers.



www.newjoymere.nl



036 548 08 70



085 060 70 81

Zo gebruikt u MijnZMC



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.

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.

Met MijnZMC heeft u altijd en overal toegang tot:

- Uw afsprakenoverzicht
- Vragenlijsten die u kunt invullen voorafgaand aan uw bezoek
- Belangrijke folders over uw behandeling of de voorbereiding op een onderzoek
- Uw persoonsgegevens, die u eenvoudig zelf kunt wijzigen
- Brieven aan uw huisarts
- Uw bloed- en labuitslagen

Heeft uw huisarts het onderzoek aangevraagd en komt u naar ons lab voor de bloedafname? Dan wordt de uitslag naar uw huisarts gestuurd. De uitslag staat dan niet in MijnZMC, maar wel in uw huisartsenportaal.

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 Zaandam 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.

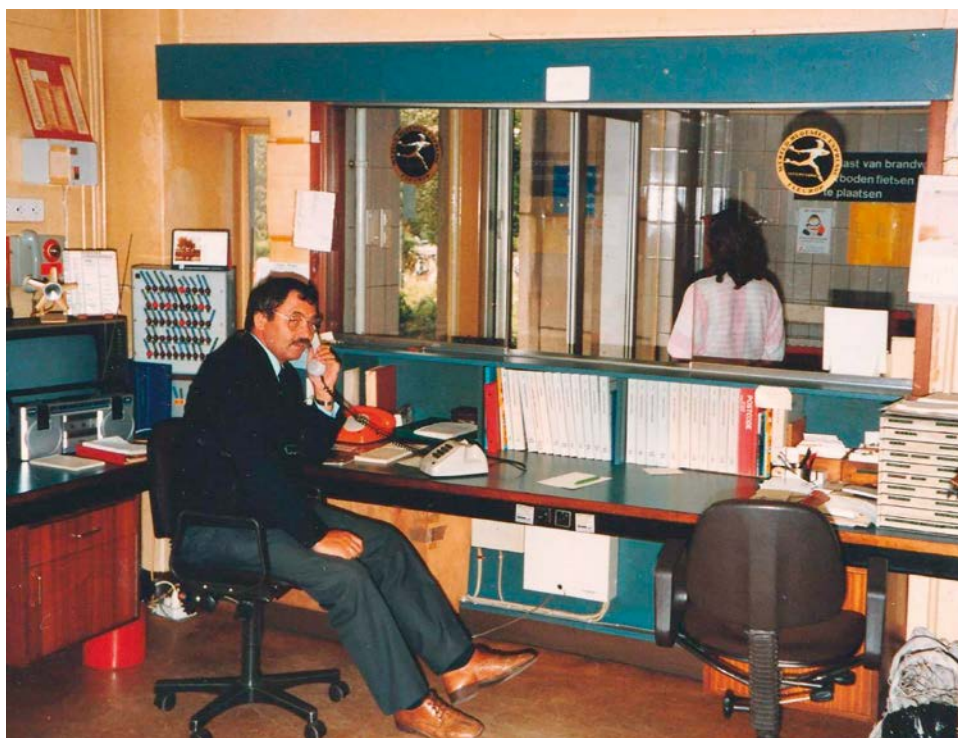


Historie in beeld: het Johannes ziekenhuis

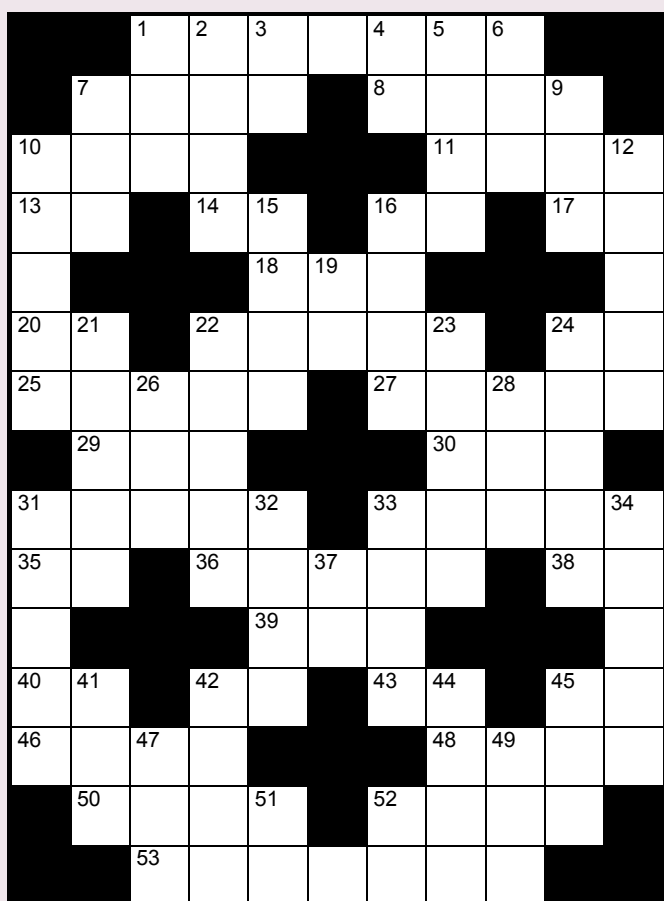
Deze foto is gemaakt in het Johannes ziekenhuis in Zaandam, voorloper van het huidige ZMC. Je ziet de portiersloge van binnenuit. De receptionist telefoneert en houdt intussen de boel in de gaten. De foto is gemaakt tussen 1980 en 1985.

Leuke details: de telefoon met draaischijf, de radio-cassettespeler, de telefoon- en postcodeboeken en... nog geen computer te zien. De eerste computers werden in ziekenhuizen pas gebruikt vanaf omstreeks 1986.

Met dank aan de Historische Commissie Zaanse Ziekenhuizen.
Meer weten? Kijk dan op HCZZ.nl



Kruiswoordpuzzel



HORIZONTAAL:

1 kamerverhuurster **7** land in Zuid-Amerika **8** tennisterm
10 bordspel **11** plek **13** annexus **14** slee **16** civiel ingenieur
17 gewicht **18** mager **20** bijwoord **22** ongehoorzaam **24** rijks-
universiteit **25** jaargetijde **27** veldfles **29** grappenmaker
30 sterke drank **31** cijfer **33** staat in Amerika **35** grondtoon
36 mislukken **38** noordzuid **39** masker **40** met name
42 voorzetsel **43** gewicht **45** dat is **46** bloem **48** liefdesgod
50 frisdrank **52** bosgod **53** beroep.

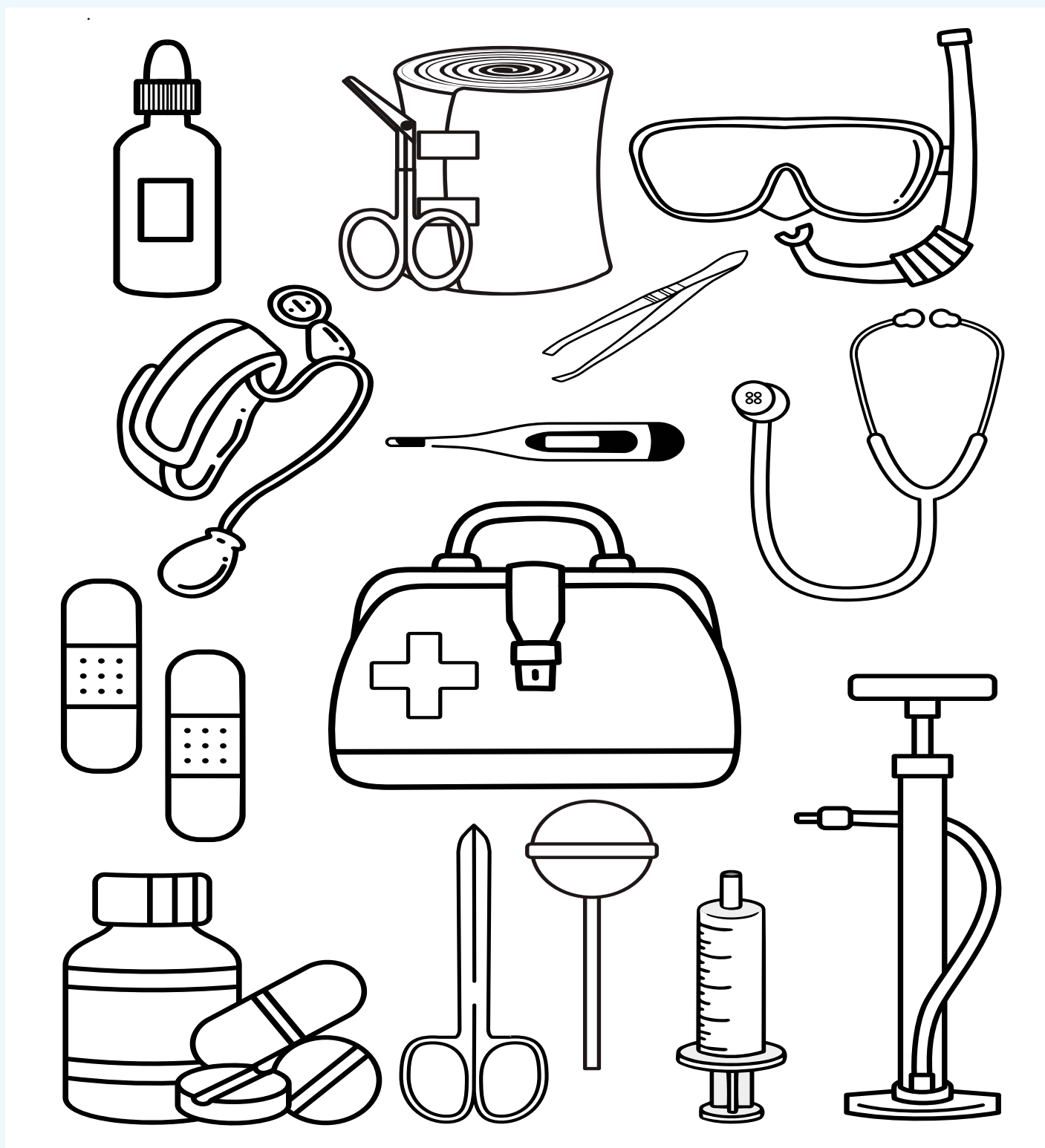
VERTICAAL:

1 kledingstuk **2** zwaardwalvis **3** Sovjet-Unie **4** ter plaatse
5 opschik **6** Algemeen Voortgezet Onderwijs **7** metalen
staafje **9** hevig **10** flard **12** harde klap **15** kerkgebruik
16 golfstok **19** en omstreken **21** soort appel **22** boete-
doening **23** dwingeland **24** boekvorm **26** vochtig **28** zet
31 rubbersoort **32** verlichtingsmiddel **33** kledingstuk
34 pl. in Turkije **37** lichamelijke opvoeding **41** Ned.
dagblad **42** Europese hoofdstad **44** vogel **45** Spaanse
titel **47** elektrisch geladen deeltje **49** vogel **51** administratie-
troepen **52** frater.

14	52	28	9	37	18	53	31	20	41
----	----	----	---	----	----	----	----	----	----

Kleurplaat

Vandaag mag jij de dokter helpen! Dokter Boris heeft zich verslapen. Hij heeft zijn tas snel ingepakt maar was nog niet goed wakker. Kijk eens naar zijn grote dokterstas. Wat denk je dat er allemaal inzit? Drie dingen horen niet in de tas. Weet jij welke? Pak je stiften en kleur de spullen die de dokter wel nodig heeft.





**Zet je in voor
een nieuw begin.**

**Help jij mensen met
geldzorgen weer vooruit?**

Een op de vijf mensen in ons land heeft geldproblemen waar ze zelf niet uitkomen. Als getrainde vrijwilliger bij SchuldHulpMaatje Zaanstad help je mensen weer grip te krijgen op hun geldzaken. Gratis en zonder oordeel. Zodat ze weer vooruit durven kijken en het leven wat lichter wordt.

Word Maatje. Kijk op

schuldhulpmaatje.nl/vrijwilliger-worden

SchuldHulp
Maatje
Zaanstad

Of neem voor meer informatie contact op met
Egmund Klei, coördinator SchuldHulpMaatje Zaanstad
contact@zaanstad.schuldhulpmaatje.nl
telefoon 06 8235 2350

Vraag het magazine **gratis** aan!



Goudsbloem

Goudwaard onze zorg, uw thuis

Bij **Goudsbloem Wijkverpleging** zorgen wij er samen voor dat u langer en veilig thuis kunt blijven wonen. Met een vast team van vaste gezichten zijn wij erin gespecialiseerd om ervoor te zorgen dat u de beste zorg krijgt die mogelijk is.

Bent u op zoek naar hoogwaardige wijkverpleging die aansluit bij uw specifieke zorgbehoeften? Dan bent u bij Goudsbloem Wijkverpleging aan het juiste adres.

- Zorg bij dementie
- Persoonlijke verzorging
- Zorg bij immobiliteit
- Verpleging en verzorging
- Palliatieve/terminale zorg

Beoordeeld met
een gemiddelde
van 9,5 op
zorgkaartnederland.nl

9,5



Thuiszorg Goudsbloem

Bristolroodstraat 164 1503 NZ Zaandam

Telefoon: 075-2340002

Mail: info@thuiszorggoudsbloem.nl

www.thuiszorggoudsbloem.nl



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 afdeling Psychiatrie?

Onze afdeling Psychiatrie is met 24 bedden klein en overzichtelijk. We hebben een open en gesloten afdeling en werken nauw samen met de drie andere afdelingen van de vakgroep Psychiatrie (dagkliniek, polikliniek en Somatiek & Psyche) en met de

somatische afdelingen in het ziekenhuis. Je werkt met patiënten die vanuit verschillende afdelingen in het ziekenhuis komen, dat maakt je dag afwisselend en uitdagend. In ons team word je gezien en gehoord. Je kwetsbaar durven opstellen is hier een gewaardeerde eigenschap. Het is vaak snel schakelen op onze afdeling en soms moet je moeilijke beslissingen nemen. We zijn flexibel en gaan altijd voor ontwikkeling en vernieuwing. 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.

+ *“Het hiërarchische karakter dat je in andere centra nog weleens tegenkomt, heb je hier niet”*

Gynaecoloog Angelo Hooker over werken in het ZMC:

Zorg is een echte team-effort en je hebt elkaar daarin keihard nodig. Je moet blindelings met elkaar kunnen schakelen. De verpleegkundigen zijn mijn ogen en oren. Zij zijn degenen die dingen aan mij terugkoppelen: zijn er nog zaken die anders moeten? Door de schaal van het ZMC kennen we elkaar en weten we wat we aan elkaar hebben. Het hiërarchische karakter dat je in andere centra nog weleens tegenkomt, heb je hier niet.



Benieuwd naar alle mogelijkheden in het ZMC?

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



Samen met u naar de juiste oplossing

- Orthesen en Braces
- Orthopedische schoenen
- Prothesen
- Steunzolen
- Therapeutisch elastische kousen

Bekijk al onze vestigingen
en maak een afspraak

eqwal-ability.nl

We care for all

eqwal.
Ability

Varieer, combineer en geniet

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

Twaalfuurtje
gezond
9.75



Heeft u een allergie? Meld het ons!



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](https://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 ontvangstzuil 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 ontvangstzuil 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 ziekenhuisapothek 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



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: 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.

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 ontvangstzuilen, 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 Espressobar 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 en Vegro zorgwinkel.

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 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 kijkt 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 kinderafdeling 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.

GYMONE ZAA NSTAD

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 krachttapparatuur 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



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

**ERVAAR
HET ZELF!**

VESTIGINGEN IN ZAA NSTAD

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

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



De geheel vernieuwde ZaanApotheek aan de zorgboulevard van het Zaan 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

