

ZMC magazine

Nummer 4 / 2025

Samen voor een gezonde Zaanstreek

Neem
gratis
mee

**“Ik merk dat er
vaak nog veel
schaamte over
dit onderwerp is”**

+ Colonicare-verpleegkundige Maaïke Corver
over nieuwe polikliniek voor patiënten met
ontlastingsproblemen na darmoperatie

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



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**
Runner Jhully Teuthof
- 08 Samen**
Proefproject Healing environment: zo fit mogelijk weer naar huis
- 11 Expert**
Nieuwe polikliniek voor patiënten met ontlastingsproblemen na darmoperatie
- 13 Mijn ervaring**
Patiënt Johnn Cops over Urolift-behandeling bij prostaatvergroting
- 14 In beeld** Afdeling Verloskunde
- 17 Digitale ondersteuning**
Zo gebruikt u MijnZMC
- 18 Vermaak** Historische foto en puzzel
- 19 Kinderpagina**
- 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: 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

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



Wim (l) en Paul (r) van de Patiëntenraad

Hartenkreet Patiëntenraad: koester de menselijke maat

“Zie ons. Hoor ons. Luister naar ons.” Dat is de hartenkreet van de leden van de Patiëntenraad van ZMC Paul Cohen en Wim IJsseldijk. Ze zien met lede ogen aan hoe de stem van de patiënt steeds vaker onder lijkt te sneeuwen in de discussie over concentratie en spreiding van zorg. Ze roepen beleidsmakers en belangenorganisaties op om de kracht van regionale ziekenhuizen te erkennen en de menselijke maat niet uit het oog te verliezen.

Leden van de vereniging Samenwerkende Algemene Ziekenhuizen (SAZ) delen via LinkedIn momenteel verhalen over goede ontwikkelingen, kansen en uitdagingen in de zorg. Het verhaal van Paul en Wim is onderdeel van deze serie.

Scan de QR-code en lees het artikel.

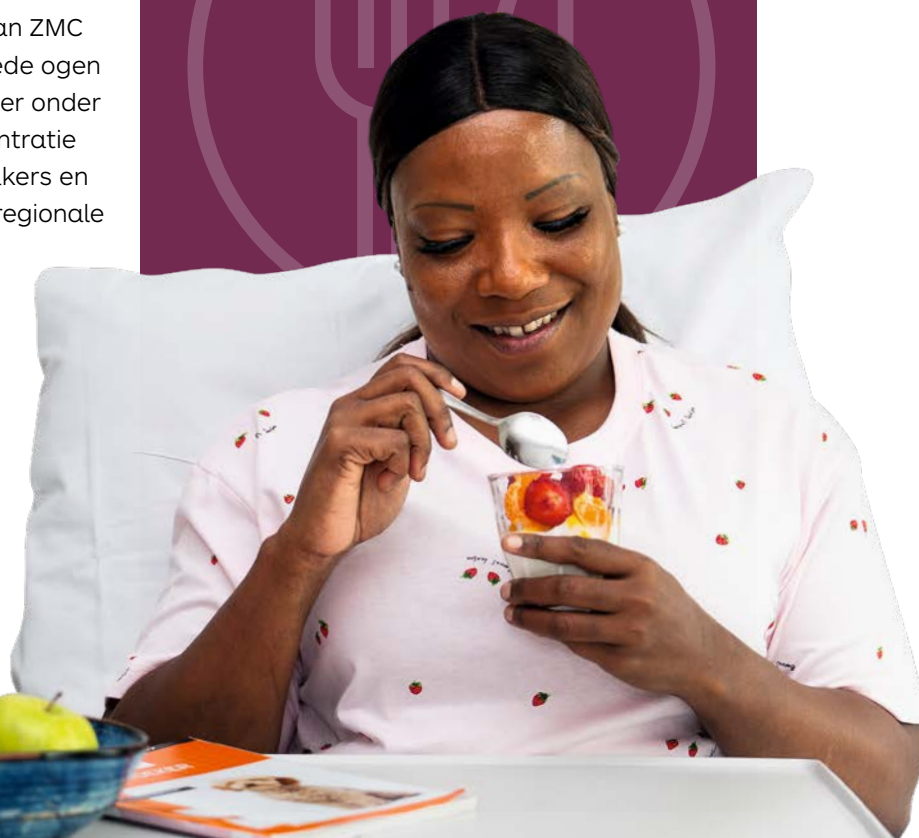


Goede zorg proef je

Goede zorg gaat verder dan medische behandelingen. Ook voeding speelt een belangrijke rol. Daarom doet ons ziekenhuis mee aan Goede Zorg Proef Je: een landelijk initiatief dat ziekenhuizen ondersteunt bij het aanbieden van gezonde, smakvolle én duurzame voeding.

Voeding is belangrijk bij herstel en een gezonde leefstijl. In ons ziekenhuis maken we daarom bewuste keuzes: gerechten met meer groenten, minder zout en variatie. Voor patiënten besteden we extra aandacht aan voldoende eiwitten in de maaltijden, omdat die het herstel ondersteunen. Daarnaast kiezen we steeds vaker voor plantaardig, goed voor u én uw omgeving.

Met elke maaltijd laten we zien dat gezond eten niet alleen goed voor u is, maar ook gewoon lekker. Zo proeft u onze zorg!



Wilt u stoppen met roken of vaperen?

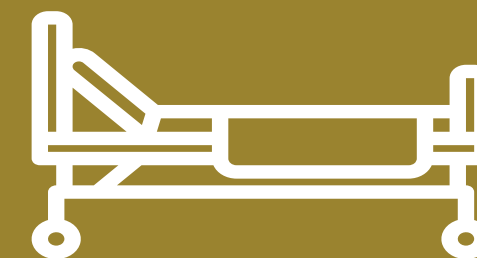
Met begeleiding en hulpmiddelen heeft u de grootste kans van slagen. Het ZMC werkt hiervoor samen met SineFuma. U kunt kiezen uit verschillende vormen van ondersteuning zoals online of telefonische begeleiding. Ideaal als u het druk heeft of niet mobiel bent. Dit kan op het moment dat het u uitkomt, ook 's avonds. Ook zijn er groepstrainingen. In zeven bijeenkomsten van 1,5 uur (verspreid over 8 weken) stopt u samen met anderen. Deze training wordt gegeven door ervaren coaches van SineFuma.

Meer weten? Kijk dan op onze website of scan de QR-code.



284

Het aantal bedden in het ZMC voor patiënten



Nieuwe kamer spoedeisende hulp voor onze jongste patiënten

Na maanden van voorbereiding en dankzij de steun van sponsors is het gelukt: we hebben een nieuwe kleurrijke, speelse ruimte voor kinderen op de spoedeisende hulp. Zelfs met bewegende projecties op de muren! De nieuwe ruimte is speciaal ingericht om het ziekenhuisbezoek voor onze jonge patiënten zo prettig mogelijk te maken. Afleiding in een speelse omgeving kan angst en pijn verminderen.

De zesjarige Emily Jaspers mocht deze bijzondere ruimte openen, samen met verpleegkundigen Lettie Kooi en Laurens Jaspers die samen met de Stichting Vrienden van het ZMC de sponsorgelden binnen haalden voor dit mooie resultaat.

De eerste kinderen en hun ouders die gebruik maakten van de nieuwe ruimte zijn al erg enthousiast. Op Facebook liet een moeder weten: “Onze dochter werd er helemaal rustig van.”



Meer weten over de Vrienden van het ZMC? Scan de QR code en neem een kijkje op onze website.



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!



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 runner Jhully Teuthof

Jhully Teuthof (25) werkt sinds drie jaar als runner in het ZMC: "We ondersteunen in ons werk de verpleegkundigen. We zorgen ervoor dat alles open-top geordend is op een verpleegafdeling en dat ze nooit misgrijpen als ze iets nodig hebben."



Jhully: "Dit werk is goed voor mijn persoonlijke ontwikkeling. Ik ben echt gelukkig hier. Ik heb thuis twee kleine kindjes waar ik gek op ben, maar soms is het ook heel intensief. Drie dagen per week werken is dan een hele fijne afleiding. Wanneer ik een modulekar helemaal netjes kan ordenen, kom ik helemaal tot rust."

Pietje-precies

Veel mensen weten niet wat een runner doet. Kort gezegd zorgen we ervoor dat verpleegkundigen hun werk goed kunnen doen door de afdeling netjes op orde te houden. De meeste runners zijn dan ook een pietje-precies. In de ochtend vullen we de modulekarren aan op de afdelingen. Hierin liggen allerlei spullen die de verpleging nodig heeft voor de verzorging van de patiënten. Daarnaast zorgen we dat er voldoende linnen ligt, zoals lakens en handdoeken. De hele dag door maken we de bedden schoon en maken ze ook weer op voor nieuwe patiënten. Ook maken we op de patiëntenkamers de meubels en gebruiksvoorwerpen schoon zoals een nachtkastje, de afstandsbediening en de kledingkast. De schoonmakers van Vebego doen andere onderdelen van het schoonmaakwerk, zoals bijvoorbeeld de vloer en het sanitair.

We halen drie keer per dag op de afdelingen de kweken op en brengen die naar het laboratorium. Een kweek is bijvoorbeeld een urinekweek. Die wordt in het laboratorium onderzocht om te kijken of er een bacterie in zit. En tot slot maken we volgens een vast schema de medicijnkasten in de satellietapotheken schoon. In die kasten worden de medicijnen bewaard. Mijn team bestaat uit zestien runners. Op een werkdag zijn we gemiddeld met z'n tienden aanwezig. 's Morgens nemen we met elkaar de geplande werkzaamheden door en

verdelen we de afdelingen onder elkaar. We werken volgens het 'Runnersboek' waarin alle protocollen staan die gelden voor ons werk. Alles wat ik doe, heb ik geleerd van mijn collega's.

We helpen elkaar

We zijn een hele hechte groep. Daardoor ga ik met zoveel plezier naar mijn werk. Ik heb nooit dagen dat ik geen zin heb. Een bed opmaken is helemaal niet zo bijzonder, maar hoe we daarbij samenwerken is dat wél. Als iemand vastloopt, helpen we elkaar erdoorheen. Het enige karwei dat ik niet graag doe, is de gordijnen rondom de bedden verschonen. Dan sta je lang met je armen boven je hoofd te werken en heb je echt spierpijn de volgende dag. Sowieso is dit werk goed voor de conditie, ik loop vaak wel twaalfduizend stappen op een werkdag.

Familiegevoel

Mijn collega's voelen als familie, als een soort ooms en tantes. Dat is heel bijzonder. Ik kom van oorsprong uit Brazilië en ik heb niet veel familie in Nederland. We werken niet alleen heel goed samen, maar we steunen elkaar ook als we in ons privéleven tegen moeilijkheden aanlopen. Ik heb heel veel gehad aan de goede adviezen van mijn collega's als ik ergens mee zat. Daar zal ik mijn hele leven veel aan hebben. Ik wil hier dan ook nog heel lang blijven werken."

Fitter naar huis door kleine aanpassingen in de zorg te organiseren

In het ZMC is een proefproject van start gegaan op de long- en oncologieafdeling. Hierbij wordt alles uit de kast gehaald om opgenomen patiënten zo fit mogelijk weer naar huis te laten gaan. Dat is belangrijk omdat patiënten vaak conditie verliezen als ze lang in bed liggen terwijl ze worden geholpen aan hun kwaal. Het project is gestart om beter herstel bij patiënten te bevorderen.

“In het ziekenhuis opgenomen zijn, is een noodzakelijk kwaad. Je ligt in bed eigenlijk steeds te wachten tot de volgende zorgverlener bij je langskomt voor een onderzoek of informatie.” Meneer Wallenburg (79) ligt op de verpleegafdeling in het ZMC nadat hij de week ervoor onwel werd. Hij heeft vandaag samen met een andere patiënt en twee vrijwilligers geluncht in de gezamenlijke huiskamer op de afdeling. “Dat is toch gezelliger. Dan ben je er even uit en kun je een praatje maken.”

Uit onderzoek blijkt dat patiënten die in het ziekenhuis zijn opgenomen een groot deel van de tijd onnodig in bed liggen. Daardoor nemen zelfredzaamheid, spierkracht, breinfunctie en conditie af. En dat is eigenlijk zonde, want als iemand weer net zo fit naar huis gaat als dat hij binnenkwam, is dat gezondheidswinst. De kans om daarna weer opnieuw in het ziekenhuis terug te komen, neemt af.

Helende omgeving

Het is dus belangrijk dat mensen tijdens hun opname actief bezig blijven. De Long- en oncologieafdeling is daarom begonnen met een proef waarbij ze onderzoekt wat het beste werkt om mensen daarbij te ondersteunen. Het project ‘Healing environment’ is gestart vanuit de afdeling zelf. Succesvolle onderdelen kunnen daarna op andere afdelingen gekopieerd worden.

Net als thuis

“We willen dat onze patiënten hun dag zoveel mogelijk op een vertrouwde manier invullen, net zoals ze dat thuis zouden doen,” legt teamleider Demi van der Pol uit. “We hebben gekeken wat er

nodig is om onze patiënten beter te ondersteunen bij hun herstel. Dat geldt voor beweging, voeding, rust en ontspanning. We kijken waar we dat anders kunnen organiseren zodat het bijdraagt aan het behouden van de conditie en vaardigheden. En - minstens even belangrijk - voor de patiënt is het ook vaak prettiger om actief bezig te zijn.”

“Tot nu toe hebben we al heel wat zaken kunnen aanpassen”, legt Demi uit. “We hebben de tijden van de controles van de vitale functies verplaatst

van zes uur ’s ochtends naar acht uur ’s ochtends. Hierdoor krijgen de patiënten meer nachtrust. Rust is een van de vier belangrijke pijlers om fit te blijven. Ook zijn we begonnen met gezamenlijk lunchen in de huiskamer op de afdeling. We nodigen patiënten nu actief uit om met elkaar te lunchen. Ze kunnen een praatje maken met elkaar. Dat is fijn omdat het best eenzaam kan voelen als je opgenomen bent. Ook zijn ze uit bed en zitten wat langer in een stoel. Zo bewegen ze al meer. En we merken: zien eten, doet eten. In gezelschap lukt eten soms beter. In de avond nodigen de voedingsassistenten patiënten uit om met elkaar te dineren in de lounge.

Meer bewegen en ontspannen

We hebben op de gang ook een hometrainer neergezet. Patiënten die voor hun opname nog fietsten, kunnen dat bij ons blijven doen, zodat ze die vaardigheid niet verliezen. Ontspanning vinden door een boek te lezen, spelletjes te doen, te handwerken of een andere plezierige bezigheid te doen: het draagt allemaal bij aan het behouden van de gezondheid. Demi: “Het vraagt soms wel wat extra werk om dit allemaal te kunnen organiseren. Daarom hebben we - naast onze zorgondersteuners - ook twee geweldige vrijwilligers gevonden die dit mogelijk maken.”

Samen lunchen met vrijwilligers

Anika van der Velde en Elisa Braas zijn alle twee vrijwilliger bij het project. Ze hebben beiden een achtergrond in de zorg. “Tussen de middag gaan we bij patiënten op de kamer langs en nodigen ze uit om samen met ons te lunchen in de huiskamer”, legt Anika uit. “Het sociale contact met ons en met andere patiënten die komen lunchen, is vaak heel welkom. We zijn bezig om ook een amusementskar in te richten met materialen waarmee patiënten zich kunnen vermaken zoals bijvoorbeeld puzzelboekjes, spelletjes en tekenspullen. We hebben een kastje met boeken neergezet en we hebben een ‘kletsplot’ met gesprekskaartjes op tafel staan. Zo motiveren we patiënten om actief bezig te blijven. Het breekt hun dag een beetje. Het is heel mooi om te zien hoe blij mensen ermee zijn.”

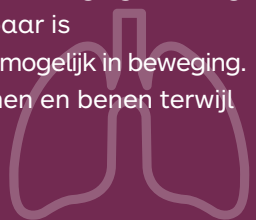
Elisa kan doordat ze zelf ziek werd niet meer als verpleegkundige aan de slag, maar kan wel vrijwilligerswerk doen. “Ik weet uit eigen ervaring hoe het is om patiënt te zijn. Daardoor snap ik goed hoe moeilijk het kan zijn om afhankelijk te zijn van zorg van anderen. Ik kan echt de tijd nemen om met iemand te praten of om samen iets te doen. Ik merk dat de patiënten dat heel fijn vinden. Het geeft mij een fijn gevoel om op die manier bij te dragen aan hun welzijn.”



Vrijwilligers Elisa Braas (l) en Anika van der Velde (r) lunchen samen met dhr. Wallenburg

Zo blijft u fit in het ziekenhuis

- Draag overdag geen pyjama. Trek gemakkelijk zittende kleding en stevige schoenen aan. Dan onderneemt u gemakkelijker een activiteit.
- Doe ontspannende activiteiten die u thuis ook doet. Neem de spullen daarvoor mee, zoals muziek, handwerk of een leesboek.
- Neem uw dagelijkse hulpmiddelen mee naar het ziekenhuis zoals een wandelstok of een rollator.
- Houdt u van fietsen? U kunt ook fietsen op een hometrainer op de afdeling.
- Ga overdag in een stoel zitten in plaats van op bed liggen.
- Doe wat u zelf kunt doen tijdens uw verzorging. Overleg met de verpleging wat voor u haalbaar is.
- Blijf (ook wanneer u thuis bent) zoveel mogelijk in beweging. Lichte oefeningen doen met uw armen en benen terwijl u zit, helpen ook goed.



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](https://www.clinix.nl)

Zorg na darmoperatie

Sommige patiënten durven na een darmoperatie de deur niet uit omdat ze problemen hebben met de ontlasting. Dat heeft veel invloed op de kwaliteit van leven. Om hen beter te kunnen helpen, is in juni de nieuwe LARS (Low Anterior Resectie Syndroom)-polikliniek opgericht als onderdeel van de polikliniek Chirurgie.

Maaïke Corver is specialistisch colonicare-verpleegkundige in het ZMC. Ze nam initiatief tot het oprichten van de nieuwe LARS-polikliniek omdat de zorg voor deze patiënten haar aan het hart gaat. Maaïke: "Als colonicare-verpleegkundige begeleid ik mensen met ziekten aan hun dikke darm of endeldarm."

Winderigheid

De deur niet uit durven gaan vanwege dunne ontlasting die moeilijk op te houden is; van tevoren zeker moeten weten of er ergens een toilet beschikbaar is; last hebben van winderigheid: dit zijn zomaar een aantal voorbeelden van de problemen in het leven van patiënten met een darmziekte. Maaïke: "Na een operatie

van de dikke darm of endeldarm, bijvoorbeeld na kanker, is de kanker vaak weg, maar staat het leven van de patiënten in het teken van deze problemen. Soms weten ze niet dat ook voor deze klachten een behandeling bestaat. Het spreekuur is er voor alle patiënten die na een darmoperatie nog klachten hebben bij hun ontlasting. Dus niet alleen voor de patiënten met dikke darm- of endeldarmkanker, maar ook voor de patiënten met een ontsteking, grote poliepen of ziekte van Crohn.

Beschadigde zenuwen

Na een chemokuur, bestraling of chirurgische ingreep kunnen de zenuwen die de darm aansturen beschadigd zijn. Patiënten voelen dan hun ontlasting niet goed aankomen of kunnen hun kringspier niet goed aansturen. Op de LARS-polikliniek doen we onderzoek naar de oorzaak van de klachten en zoeken we naar de juiste behandeling. De behandeling kan bestaan uit een verwijzing naar een diëtiste. Of een behandeling met medicijnen. Dit gaat in overleg met de arts. Daarnaast verwijzen we door naar een bekkenbodem-fysiotherapeut. Die helpt de bekkenbodemspieren te trainen of past eventueel elektrostimulatie of bio-feedback toe." Als colonicare-verpleegkundige op de polikliniek Chirurgie begeleidt Maaïke patiënten voor, tijdens en na de behandeling bij het hele proces. Ze geeft voorlichting over wat patiënten van de behandeling kunnen verwachten, bespreekt de uitslagen van onderzoeken en is aanwezig bij gesprekken van patiënten met de arts. Ze kijkt ook hoe het mentaal met mensen gaat en of ze daarbij iets voor hen kan betekenen.

Schaamte doorbreken

Maaïke: "Ik merk dat er vaak nog veel schaamte over dit onderwerp is. Ik vind praten over poep heel normaal. Iedereen bezoekt het toilet dus er is eigenlijk niets vreemds aan. Maar in de dagelijkse praktijk vinden mensen het soms lastig om er over te praten. Wanneer ze bij mij hun verhaal kwijt kunnen, lucht dat soms al enorm op. Alleen al de erkenning van hun problemen is heel belangrijk. Ik geef mensen tips om toch te proberen er open over te zijn in hun omgeving. Soms verwijs ik ook mensen door voor mentale steun naar bijvoorbeeld de geestelijk verzorger of een psycholoog."





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;
- Bijscholing/klinische lessen;
- Cursussen.

www.alimentum.nl

Oogziekten zie je niet aankomen

Steun het Oogfonds

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

‘Ik wilde niet met deze klachten oud worden’

Johnn Cops (62) had last van plassen in kleine beetjes, met horten en stoten en het gevoel zijn blaas niet leeg te kunnen plassen. Hij probeerde allerlei middelen en therapieën, maar koos uiteindelijk samen met uroloog Jesse Paulus van het Zaan Medisch Centrum voor de Urolift-behandeling. “Ik ben zó blij dat ik het gedaan heb. Echt een enorme verbetering.”

Eerst therapie, toen de knoop doorgehakt

“Ik probeerde eerst homeopathie, daarna kreeg ik medicijnen van de uroloog. Die hielpen niet en ik had last van de bijwerkingen. Toen heb ik ook bekkenbodemptherapie gedaan. Maar eerlijk: daar knapte ik ook niet echt van op.” Johnn zat in dubio. “Ik dacht: misschien word ik wel negentig, dan wil ik hier niet mee blijven lopen.” Hij ging terug naar uroloog Jesse Paulus. Die gaf hem een duidelijke uitleg over alle behandelopties, inclusief de mogelijke bijwerkingen. Eén daarvan was de Urolift. “Die sprak me aan. De folder nam ik mee naar huis en ik heb het goed doorgesproken met mijn vrouw. Toen besloot ik ervoor te gaan.”

Wat is de Urolift?

“De Urolift is een slimme en relatief eenvoudige behandeling voor mannen met een vergrote prostaat,” vertelt uroloog Jesse Paulus. “We plaatsen kleine implantaatjes die het prostaatweefsel opzij houden. Daardoor komt de plasbuis weer vrij te liggen.” Deze behandeling wordt maar in enkele ziekenhuizen in Nederland aangeboden. Het ZMC is al meerdere jaren één van die ziekenhuizen. De wachttijd voor een eerste afspraak is wat langer, maar de ingreep daarna kan meestal snel worden ingepland.

Je merkt er niks van

Die ingreep viel Johnn alles mee. “Ik kreeg een roesje. Je bent dan gewoon echt even out en merkt niks

+ “De Urolift-behandeling is pijnloos, snel voorbij en het resultaat is echt de moeite waard.”



Johnn Cops (links) en uroloog Jesse Paulus

van de behandeling zelf. Via de penis brengen ze een dun metalen buisje in met een lichtdraadje, zodat ze goed kunnen zien. En dan plaatsen ze met een soort ‘pistool’ kleine ankertjes van binnenuit de plasbuis. Bij mij zijn er vier geplaatst.”

Na de ingreep bleef hij nog even op de uitslaapkamer. “Ik mocht al snel naar huis. Daarna had ik een paar dagen wat bloed bij het plassen en wat gevoeligheid, maar dat was te overzien. Het is tenslotte een wondje dat moet herstellen.”

Plassen zoals het hoort

Je mag twee weken niet werken of bijvoorbeeld fietsen. Maar de eerste verbetering voelde Johnn al na een paar dagen. “Voorheen duurde het lang voordat ik kon plassen, en dan ging het met horten en stoten. Vooral voor het slapen gaan was dat heel vervelend. Dat is nu helemaal voorbij. Ik kan weer gewoon plassen én uitplassen.”

Wat Johnn bijzonder vond, was de betrokkenheid van zijn arts. “Dokter Paulus kwam me persoonlijk ophalen voor de ingreep en liep met me mee naar de poliklinische operatiekamer. Dat voelde heel vertrouwd en menselijk.” Zijn boodschap aan andere mannen? “Sommige mensen kunnen misschien met deze klachten blijven rondlopen, maar ik zou het niemand aanraden. De Urolift-behandeling is pijnloos, snel voorbij en het resultaat is echt de moeite waard.”

Altijd dichtbij

De afdelingen Verloskunde, Neonatologie en Kindergeneeskunde zitten dicht bij elkaar, op dezelfde etage. Dat betekent: korte lijnen, snel overleg én geen onnodig gesjouw door het ziekenhuis als je baby extra zorg nodig heeft.

Zorgsuite

Er zijn dertien huiselijk ingerichte zorgsuites. Ze hebben allemaal een eigen badkamer, koelkast, magnetron en televisie. Alles is aanwezig om jouw bevalling zo prettig mogelijk te maken.

Partner

Na de bevalling is er ook ruimte voor je partner. Er is een bedbank in de kamer, zodat die kan blijven slapen. Je partner helpt bij de verzorging van jullie baby en ook van jou. Zo doen jullie het écht samen.

In beeld: Afdeling Verloskunde

Wanneer je zelf kiest voor een bevalling in het ziekenhuis of als het medisch nodig is: ons verloskundeteam staat voor je klaar. Bij een poliklinische bevalling kom je met je eigen verloskundige naar het ziekenhuis. Veel vrouwen vinden het namelijk een fijn idee dat medische hulp dichtbij is als dat nodig blijkt. Soms is het nodig om onder begeleiding van een klinisch verloskundige of gynaecoloog te bevallen. Bijvoorbeeld bij een meerling, een chronische ziekte, pijnstillingswens of problemen tijdens een (vorige) zwangerschap.

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!



NIERSTICHTING

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

Taurai Becker - Patiënt & Auteur kookboek

Steun mijn strijd tegen toenemende nierschade.

www.nierstichting.nl



Scan & doneer

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.

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

Iemand anders toegang geven tot uw dossier

Wilt u dat een familielid of mantelzorger uw medische gegevens kan inzien? U kunt dit ook regelen in MijnZMC. Kijk dan bij DigiD Machtigen. Deze persoon kan dan bijvoorbeeld 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 staat de uitslag niet in MijnZMC, maar wel in uw huisartsenportaal.

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 Zaanstad 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: Zomers teamuitje

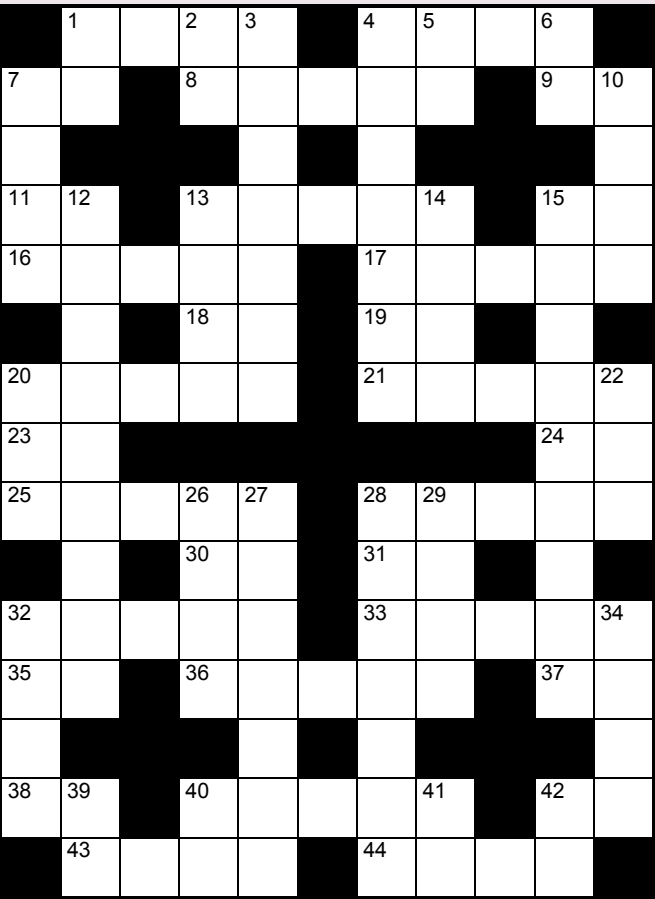
Honderd jaar geleden zag een teamuitje van zorgmedewerkers er ook heel gezellig uit in de zomer.

Deze foto is gemaakt tussen 1922 en 1932 bij het zwembad in de Voorzaan. De verpleegsters van het Gemeenteziekenhuis Zaandam aan de Parkstraat gingen zwemmen. De foto's zijn afkomstig uit een fotoboekje van verpleegster C. Veenstra dat door haar familie geschonken werd aan de Commissie Historie Zaanse Ziekenhuizen (CHZZ).

Meer informatie? Kijk op CHZZ.nl



Kruiswoordpuzzel



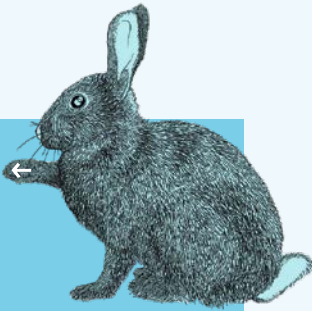
HORIZONTAAL:
1 slagwerk 4 bek 7 tot en met 8 afzetgebied 9 uitroep van pijn 11 noordwest 13 pl. in Zwitserland 15 hoogfrequent 16 kiezelsteen 17 land in Azië 18 tegenover 19 vogelproduct 20 zeegod 21 vechtsport 23 buiten dienst 24 voegwoord 25 familielid 28 kleur 30 zangnoot 31 ondernemingsraad 32 harde klap 33 Europese hoofdstad 35 en dergelijke 36 controle 37 kosten koper 38 gedaan en laten 40 wel-riekende stof 42 informatie-technologie 43 deel v.h. hoofd 44 brompot.

VERTICAAL:
1 lengtemaat 2 bijbelse stad 3 stierenvechter 4 inlegwerk 5 United Nations 6 bergplaats 7 gereedschap 10 Europese voetbalbond 12 onmens 13 tegen 14 verbond 15 lastig 20 kloosteroverste 22 gewicht 26 handigheid 27 afdeling 28 gepofte maïs 29 rijstdrank 32 bakmengsel 34 kaartspel 39 lumen 40 met name 41 Europese Unie 42 ego.

30	19	13	44	17	4	29	18	42	35
----	----	----	----	----	---	----	----	----	----

Doe je mee?

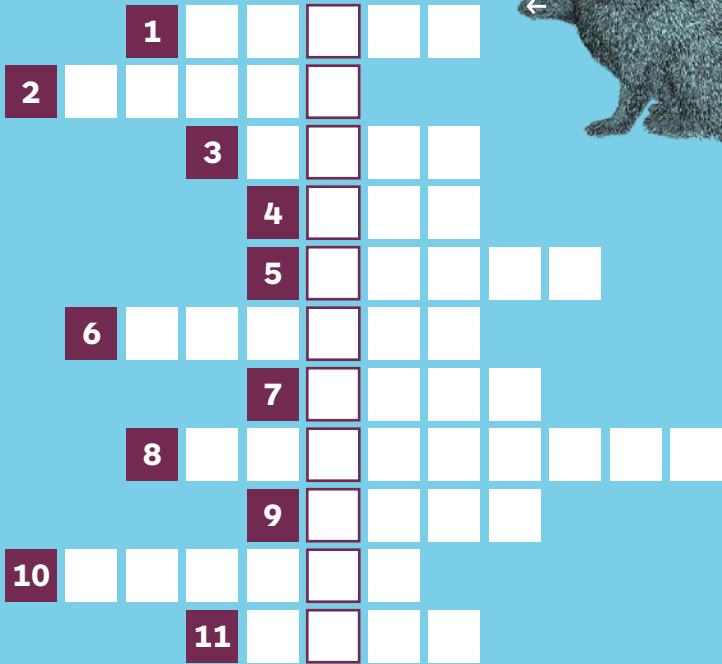
Oplossing: kijk op pagina 3.



Puzzel

Vul de letters van de antwoorden in bij de witte vakjes. Je leest de oplossing van boven naar beneden in de vakjes met de paarse lijn.

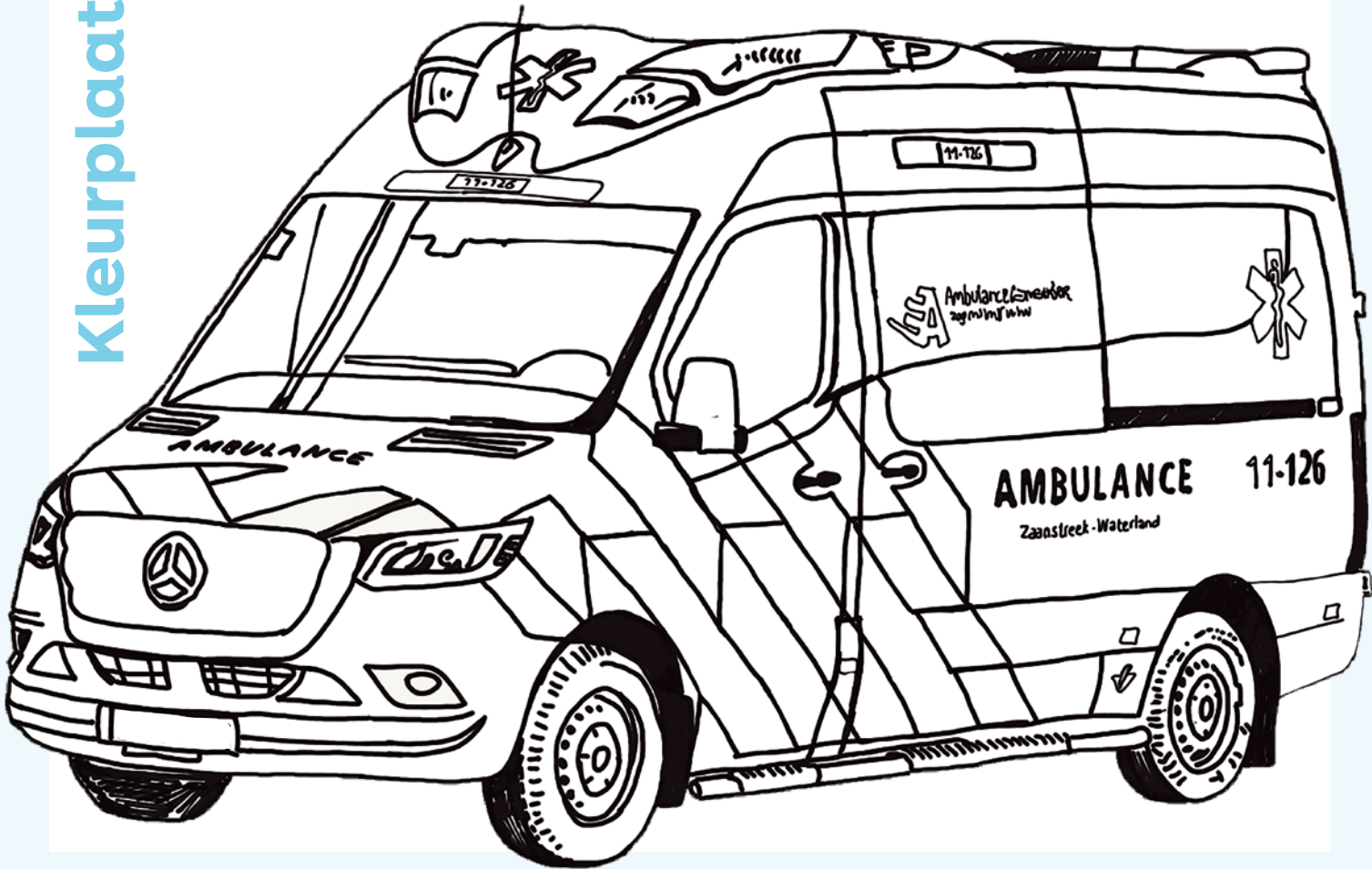
- 1 Het stinkt en is verboden in het ziekenhuis
- 2 Dit dier wijst je de weg in het ZMC
- 3 Als je op je hoofd valt, groeit daar soms een ...
- 4 Zo voel je je als je een goede conditie hebt met sporten
- 5 Dit krijg je vaak cadeau als je ziek bent
- 6 Een briefje waarop staat welk medicijn je nodig hebt
- 7 Brengt je naar de juiste verdieping in het ziekenhuis
- 8 Brengt je naar het ziekenhuis na een ongeluk
- 9 Hiermee help je iemand na een ongeluk
- 10 Als je deze breekt krijg je gips
- 11 Ander woord voor dokter



Tip: de oplossing is een vriendje dat je altijd mag meenemen naar de dokter!

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

Kleurplaat



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

Werken bij het ZMC

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



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



Binnen het ZMC bundelen we alle zorg voor vrouw en kind in één vleugel. Dat maakt samenwerken niet alleen makkelijker, maar ook bijzonder. Hier draag je elke dag bij aan betekenisvolle momenten: van de eerste ademhaling tot herstel na een operatie. Je werkt in een warm en hecht team waar betrokkenheid en plezier centraal staan. Tegelijkertijd krijg je alle ruimte om je vakkennis te verdiepen of nieuwe richtingen te verkennen. Als opleidingsziekenhuis investeren we volop in jouw groei en ontwikkeling. Wil jij je specialiseren als neonatologie-, kinder- of obstetrie verpleegkundige? Bekijk de mogelijkheden en solliciteer!

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

Scan de QR-code hiernaast en solliciteer direct.



+ “Ik hou wel van een beetje uitdaging.”

Vrijwilliger Fred Reijnga over werken bij het ZMC:

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



Benieuwd naar alle mogelijkheden in het ZMC?

Kijk op werkenbijzmc.nl/vacatures of mail naar recruitment@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: Maximaal 30 minuten en maximaal 2 personen tegelijk

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 stilteruimte 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 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



zaanapotheek.nl