

ZMC magazine

Nummer 3 / 2026

Samen voor een gezonde Zaanstreek

Neem
gratis
mee

**“Ook in de toekomst
moeten patiënten
dicht bij huis goede
zorg krijgen”**

+ Wim IJsseldijk over zijn werk als
voorzitter van de ZMC Patiëntenraad



Met handige informatie voor patiënten en bezoekers achterin





Helpt je leven met diabetes op je eigen voorwaarden.

Het FreeStyle Libre 2-systeem volgt je suikerwaarden, de hele dag door¹. Zo krijg je meer inzicht² en kun je kleine aanpassingen doen. Op de lange termijn kan dit een groot verschil maken.



Vraag een proefsensor aan



Vraag je behandelaar over vergoeding of vraag een gratis proefsensor aan.

www.freestyle.abbott/nl-nl/aanvragen

¹. Een opwarm periode van 60 minuten is vereist bij het starten van een sensor. ². Fokkert, M. BMJ Open Diabetes Research & Care (2019). <https://doi.org/10.1136/bmjdr-2019-000809>.



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**
Medewerker planbureau Ingrid Olij
- 08 Samen**
Voorzitter patiëntenraad Wim IJsseldijk over goede patiëntenzorg
- 11 Preventie**
Voorkom gehoorschade
- 12 Mijn ervaring**
Jonge ouders Renata en Dragan over de vroeggeboorte van hun tweeling
- 15 Expert**
Geestelijk verzorger Jody van Garderen over betekenisgeving bij ziekte
- 16 In beeld** Afdeling Allergologie
- 20 Vermaak**
Historische foto en puzzel
- 21 Kinderpagina**
- 23 Werken bij ZMC**
- 25 Wegwijzer** Handige informatie voor patiënten en bezoekers

Colofon



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

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

Fotografie: Afdeling communicatie
Uitgeverij: BCU Zorg b.v.
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





Snelle behandeling bij acuut herseninfarct

Sinds kort kunnen patiënten met een acuut herseninfarct (een beroerte) ook in het ZMC terecht voor behandeling met trombolysen via een infuus.

Eerder konden patiënten uit de Zaanstreek terecht bij het OLVG in Amsterdam, maar nu beoordelen en behandelen onze neurologen deze patiënten op de Spoedeisende Hulp van het ZMC. Bij een acuut herseninfarct is snelheid van groot belang. Hoe sneller de behandeling start, hoe groter de kans op herstel. Zo brengen we passende zorg nog dichterbij huis.

ZMC start doorlopend tevredenheidsonderzoek bij patiënten

Vanaf half september startte het ZMC met doorlopend tevredenheidsonderzoek bij patiënten. Eerder deden we het onderzoek een aantal keren per jaar, maar vanaf nu gaat dat doorlopend. Zo krijgen we nog sneller inzicht in wat goed gaat en waar verbeteringen nodig zijn. Patiënten ontvangen na hun bezoek automatisch een uitnodiging per e-mail om deel te nemen aan het onderzoek. De vragenlijsten sluiten aan bij de specifieke zorg die de patiënt ontvangt.

Vanaf nu: herhaalrecepten ook digitaal regelen via MijnZMC

Gebruikt u vaak dezelfde medicijnen? Vraag dan vanaf nu uw herhaalmedicatie aan via MijnZMC. U hoeft niet meer te bellen met de polikliniek en regelt het gemakkelijk online. Aanvragen worden binnen drie werkdagen beoordeeld. Toch liever bellen? Dat kan natuurlijk ook nog steeds.

Een herhaalrecept aanvragen via MijnZMC kan alleen als:

- uw medicijn is voorgeschreven door een zorgverlener van het ZMC
- u nog onder behandeling bent bij deze zorgverlener

Medicijnen die door de huisarts zijn voorgeschreven, gaan via de huisarts. Ook is een herhaalrecept niet voor alle medicijnen mogelijk.



Meer weten? Scan dan de QR-code.



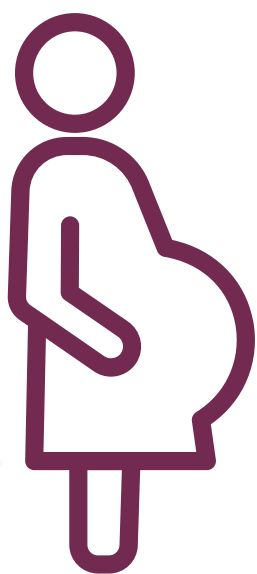
Samenwerking met Anna's huis

Op 18 augustus hebben IPSO centrum Anna's huis en het ZMC een samenwerkingsovereenkomst getekend om de bestaande samenwerking extra te benadrukken. Anna's huis biedt psychosociale ondersteuning aan mensen die te maken hebben met kanker. Ze kunnen er terecht voor ondersteuning, advies en informatie. Het draagt bij aan de verbetering van kwaliteit van leven.

ZMC-bestuurder Mariska Shekary: "Zorg gaat niet alleen over verpleging, artsen of therapeuten maar ook over gezinsleden of mantelzorgers die een gezin draaiend houden. We zien in het ZMC hoe belangrijk de steun van de vrijwilligers van Anna's huis is voor onze patiënten en hun naasten. Daarom dragen we Anna's huis een warm hart toe en werken we ook in de toekomst graag samen om de best mogelijke zorg te bieden aan onze patiënten."



Peter Tange, voorzitter van Anna's huis (links) en Mariska Shekary, bestuurder van het ZMC



Therapiegroep voor zwangere vrouwen met psychische klachten

Bij de afdeling Somatiek & Psyche is nog plek voor de groepstherapie voor zwangere vrouwen met psychische klachten. Ook kunnen aanstaande moeders meedoen die eerder psychische klachten hadden.

De groep is onderdeel van de POP-poli van het Zaans Medisch Centrum. Het doel is om de zwangerschap, de bevalling en het aanstaande moederschap met minder klachten en meer vertrouwen tegemoet te gaan. De therapie wordt vergoed vanuit de basisverzekering.

Scan de QR-code voor meer informatie over de afdeling Somatiek & Psyche.



1879

Het aantal bevallingen
in het ZMC in 2025





New Joymere: wees er op tijd bij voor de laatste woningen

Bijna 80% verkocht. Er wordt gebouwd!



New Joymere: comfortabel gelijkvloers wonen in de Filmwijk

Koel in de zomer, behaaglijk in de winter



**BIJNA 80% VERKOCHT
START BOUW JANUARI 2027**

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

Direct naast het Laterna Magikapark ontstaat een bijzondere woonomgeving met stijlvolle appartementen, ruime eengezinswoningen en exclusieve penthouses. Hier gaan groen, rust en comfort hand in hand met alle voorzieningen van de stad binnen handbereik.

De belangstelling is groot: inmiddels is ca. 60% van de woningen verkocht. De omgevingsvergunning is onherroepelijk en de verwachting is dat de bouw nog dit jaar van start gaat. Wilt u straks ook wonen in New Joymere? Dan is dit hét moment!

Nog beschikbaar:

- Ruime appartementen met privéparkeerplaats vanaf € 315.000,- v.o.n.*
- Exclusieve penthouses vanaf € 750.000,- v.o.n. inclusief parkeerplaats met laadmogelijkheid

Interesse?

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



www.newjoymere.nl



036 548 08 70



085 060 70 81

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

Maak kennis met Ingrid Olij

Ingrid Olij werkt al vijftien jaar in het ZMC en plant vanuit het Planbureau orthopedische operaties. “Veel mensen denken misschien: je zet iemand in de agenda en belt met een datum. Maar er komt veel meer bij kijken.”

Ingrid begint haar werkdag met de nieuwe aanvragen van de orthopeden. Daarin staat welke operatie nodig is en hoe urgent die is. Daarna gaat ze aan de slag met de programma's voor de komende weken. “We plannen zo eerlijk mogelijk op volgorde van de wachtlijst. Is er een medische reden om iemand eerder te opereren, dan geeft de arts dat aan. Vervolgens kijken wij waar de operatie past.” Dan begint de puzzel. Er moet een operatiekamer vrij zijn en soms ook een bed op de afdeling. Ingrid controleert bovendien welke apparaten, hulpmiddelen en materialen nodig zijn. “Sommige spullen hebben we niet standaard in huis en moeten we lenen. Dan zoeken we eerst uit of ze op die dag beschikbaar zijn.”

Meer dan een operatiedatum

Met alleen een operatiedatum is Ingrid er nog niet. Ze plant ook afspraken bij Anesthesie en, als dat nodig is, een telefonische controle. “Wij regelen eigenlijk alles wat om de operatie heen nodig is. Dat maakt het werk afwisselend. Je bent steeds weer aan het puzzelen en geen dag is hetzelfde.” Ook de volgorde van de operaties op een dag is een lastige puzzel. Twee keer per week neemt Ingrid de programma's door met de regie van de operatiekamers. Samen kijken ze naar het soort operatie, de verdoving en of een patiënt dezelfde dag naar huis kan of in het ziekenhuis blijft. Daarvoor overlegt Ingrid met artsen en verschillende afdelingen. “We hebben elkaar echt nodig. Het fijne aan het ZMC is dat de lijnen kort zijn. Als ik iets moet navragen, kan dat meestal snel.”

Wat patiënten niet zien

Patiënten merken vooral iets van Ingrids werk wanneer ze belt over de operatiedatum. Tegen die tijd is er achter de schermen al veel uitgezocht.

+ **“Een planning kan veranderen door een onverwachte spoedoperatie”**



“Eerst vraag ik of de datum voor de patiënt uitkomt. Daarna zetten we de andere afspraken vast en regelen we wat er nodig is. Zo weet de patiënt waar die aan toe is.”

Een planning kan veranderen, bijvoorbeeld als er een spoedoperatie tussendoor komt. Moet een operatie worden verplaatst, dan zoekt het Planbureau zo snel mogelijk naar een andere datum. “We weten dat mensen naar hun operatie toelevens. Daarom leggen we goed uit wat er aan de hand is en kijken we meteen wat wél kan.”

Het contact met patiënten hoort voor Ingrid echt bij haar werk. “Het is fijn als alles rond is en iemand blij reageert op de datum. Zo werd ons bij het plannen van een operatie voor een oncologiepatiënt gevraagd rekening te houden met de eerste verjaardag van haar kleinzoon. In zo'n situatie doen we er alles aan om die wens in te willigen. Ik werk vooral achter de schermen, maar op zo'n moment merk je heel direct voor wie je het doet.” Ook na vijftien jaar gaat Ingrid met plezier naar haar werk. “De puzzel is iedere dag anders. Als alles klopt en de operatie in de agenda staat, ga ik met een tevreden gevoel naar huis.”

De Patiëntenraad adviseert waar zorg beter kan

Wim IJsseldijk (75) is zes jaar lid van de Patiëntenraad van het ZMC. Inmiddels maakt hij zich als voorzitter sterk voor de belangen van patiënten. "Ook in de toekomst moeten we mensen dicht bij huis goede zorg blijven bieden."

Wim is een sociale duizendpoot en doet zijn werk met grote betrokkenheid. Zijn vrijwilligersfuncties in het verenigingsleven door de jaren heen, kan hij niet op twee handen tellen. Bij zijn taken voor de Patiëntenraad betreft hij zijn grote sociale netwerk in de Zaanstreek. "In mijn leven lopen werk, vrijwilligerswerk en privé vaak vloeiend in elkaar over. Ik krijg er veel energie van. Het samenspel met mensen vind ik fantastisch."

De ervaring die Wim zelf heeft als patiënt kan hij voor dit werk ook goed gebruiken. "Ik kom zelf regelmatig in het ziekenhuis als patiënt. Ook in het ZMC. Dan gaat mijn toegangspas af en ben ik net als iedereen patiënt. Ik zie dan goed hoe de zorgverleners zich met hart en ziel inzetten voor de zorg en dat raakt me soms echt. Ze zijn enorm betrokken bij hun patiënten."

Zorg verbeteren

Alle zorgorganisaties moeten een cliëntenraad hebben vanuit de wet. Zo hebben patiënten een stem bij inhoudelijke beslissingen die gemaakt worden over de zorg. "Het is een functie die veel verantwoordelijkheid met zich meebrengt. Door de wettelijk vastgelegde taken die we als Patiëntenraad uitvoeren, hebben we een belangrijke stem bij de bedrijfsvoering van het ziekenhuis. We adviseren waar de zorg beter kan. Ik denk daarbij altijd vanuit het belang van de patiënt."

De Patiëntenraad denkt mee en geeft advies over strategische plannen, de begroting en het aanstellen van nieuwe bestuurders. Ook lopen ze mee met audits in het ziekenhuis. Daarnaast hebben ze aandacht voor thema's als toegankelijkheid voor laaggeletterden in de zorg, vraagstukken over communicatie en bejegening, ethische kwesties, regionale spreiding van de zorg, het uitbreiden

+ **"Zorgverleners zetten zich met hart en ziel in, dat raakt me"**

van digitale zorg en preventie. Verder denken ze mee over meer praktische zaken zoals parkeermogelijkheden en maaltijdverstrekking.

Signaleren

Door patiënten via een panel naar deze onderwerpen te vragen, krijgt de raad inzicht in wat er speelt en wat beter kan. "Het Patiëntenpanel bestaat uit 240 mensen die hun mening geven en ervaringen delen. Dat levert waardevolle informatie op. Ook ontvangen wij twee keer per jaar een overzicht van de klachtenfunctionaris. We bespreken samen welke signalen daarin opvallen. Als bepaalde klachten vaker voorkomen, kijken we hoe we die kunnen oplossen en de werkwijze kunnen verbeteren. Daarnaast wordt de Patiëntenraad gevraagd om advies bij nieuwe projecten of plannen door bijvoorbeeld management of de Verpleegkundige raad.

Zoals laatst bijvoorbeeld bij de proef om de bezoektijden te verruimen. Dat heeft voordelen voor een patiënt omdat ze familie of naasten langer kunnen zien. Die kunnen bovendien ook een wandelingetje met ze maken, wat te drinken geven en voor wat afleiding zorgen. Dat geeft zorgverleners extra tijd voor andere taken. Maar tegelijkertijd moeten de mensen die behoefte hebben aan rust, bijvoorbeeld na een zware operatie, die rust ook echt krijgen. Wij letten erop dat daar genoeg rekening mee wordt gehouden."

+ *"Zelf kunnen beslissen over zorg vind ik belangrijk"*

Open en gelijkwaardige communicatie

De zeven leden van de Patiëntenraad komen elke maand bij elkaar. Zes keer per jaar is er een overleg met de raad van bestuur en twee keer per jaar met de raad van toezicht. Wim: "Zo kunnen we belangrijke onderwerpen aankaarten. We voelen ons gezien en gehoord in het ZMC. De deur staat altijd voor ons open en de communicatie verloopt open en op gelijkwaardig niveau. Dat vind ik bijzonder prettig."

Eigen regie

Het valt Wim op dat de maatschappij snel verandert. "De zorg moet daarom mee veranderen zodat we ook in de toekomst goede zorg in de Zaanstreek kunnen blijven bieden. Preventie en zelf kunnen beslissen over zorg vind ik belangrijke thema's. Als je als patiënt weet dat er binnenkort een operatie nodig is, zorg dan dat je zo fit mogelijk bent. Dan gaat het herstel vaak beter en sneller. Ook kunnen mensen van tevoren zelf al zaken regelen zoals bijvoorbeeld extra hulp in huis voor na hun verblijf in het ziekenhuis.

Thuismonitoring en digitale zorg bieden ook veel mogelijkheden. Voor sommige zaken hoeft je niet per se naar de arts. Die kun je prima thuis doen. Bijvoorbeeld het meten van je bloeddruk, hartslag of suikerwaarden. Ook kunnen patiënten leren om zelf kleine medische handelingen te doen zoals zelf injecteren, waardoor er minder thuiszorg nodig is. Je kunt het zelf registreren met apps als BeterDichtbij. Op die manier kun je zelf de regie in handen houden. We zullen zo met elkaar - ieder binnen zijn eigen mogelijkheden - ervoor moeten zorgen dat de zorg toegankelijk blijft."

Positieve ontwikkeling

Een andere belangrijke ontwikkeling in de zorg waar Wim veel positiefs in ziet is Samen beslissen: "Samen beslissen is een proces waarin jij en je zorgverlener samen overleggen welke behandeling of zorg het beste past bij jouw persoonlijke situatie. Steeds opnieuw worden opties besproken en afgewogen en kan de behandeling indien nodig bijgesteld worden. Als je bewust kiest voor een behandeling die past bij wie jij bent, hou je je er makkelijker aan en is de zorg vaak effectiever."

Ook meedenken?

Word lid van het Patiëntenpanel en geef uw mening over zorgthema's. Scan de QR-code voor meer informatie.





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.



Voorkom gehoorschade

KNO-arts Jan Rombout behandelt mensen van jong tot oud met gehoorschade. Zijn belangrijkste advies: bescherm je oren voordat je klachten krijgt. Gehoorschade die eenmaal is ontstaan, herstelt meestal niet meer.

Rombout: "Gehoorschade ontstaat wanneer geluid via je oor terecht komt in het slakkenhuis. Daar zitten heel kleine haarcellen. Deze cellen helpen je om geluid te horen. Hard geluid kan deze haarcellen beschadigen. Beschadigde haarcellen herstellen niet meer. Een arts kan dan ook niets meer doen."

Geluid vanaf ongeveer 80 decibel kan schadelijk zijn voor je gehoor. Maar het gaat volgens Rombout niet alleen om hoe hard het geluid is. "Het maakt ook uit hoe lang je naar hard geluid luistert. Hoe harder het geluid, hoe korter je er veilig naar kunt luisteren."

Decibel meten

Om te weten hoe hard een geluid is, kun je met een decibel-app op je telefoon een indruk krijgen. "Per stijging van 3 decibel verdubbelt de hoeveelheid energie en halveert de tijd waarin het geluid veilig is. Bij een geluidsniveau van 90 decibel (bijvoorbeeld een grasmaaier) kan schade na 4 uur optreden en bij een geluid van 103 decibel (bijvoorbeeld een live concert) kan je gehoor in minder dan 5 minuten beschadigen. Hoe gevoelig je daarvoor bent, verschilt per persoon."

Kom je na een concert thuis met een piep of suis in je oren? "Neem dat serieus", adviseert Rombout. "Een piep kan na één of twee dagen verdwijnen. Zie dit wel als een waarschuwing van je oren."

Luister je daarna opnieuw naar hard geluid? Dan kan er meer schade ontstaan.

Als je pech hebt, verdwijnt de piep niet meer. Blijvend oorsuizen heet tinnitus. Sommige mensen hebben daar weinig last van. Anderen juist veel. Ze kunnen bijvoorbeeld minder goed slapen, werken of zich concentreren. Tinnitus is niet te genezen. Er is wel hulp om er beter mee om te leren gaan.

Veel mensen luisteren dagelijks met oortjes of een koptelefoon naar muziek. Dat hoeft geen probleem te zijn als het geluid niet te hard staat. Zet het volume daarom zo laag mogelijk of stel op je telefoon in hoe hard het geluid maximaal mag staan."

+ "Hoe harder het geluid, hoe korter je er veilig naar kunt luisteren"



Zo bescherm je je oren bij een concert

Ga je naar een concert, festival of een andere plek met harde muziek? Neem dan goede oordoppen mee. Je geniet nog steeds van de muziek, maar geeft je oren de bescherming die ze nodig hebben.

"Bij elke uitslag van een test waren we bang voor het ergste"

Zwanger zijn van een tweeling waarbij één van de kindjes achterblijft in groei. Het overkwam Renata en Dragan Simunovic. "In deze rollercoaster waren er weinig ups. Maar inmiddels gaat het gelukkig goed met onze prachtige zoontjes."

Dolblij waren Renata en Dragan toen bleek dat Renata - na een tussentijds gestopt medisch traject om zwanger te worden - toch spontaan zwanger was. Bij de eerste echo bleek dat ze een tweeling verwachtten. Al snel werd duidelijk dat één van de twee kindjes in de baarmoeder achterbleef in groei. Renata: "Hij was maar veertig procent van het gewicht van de ander. Ze deelden de placenta maar hadden alle twee een eigen vruchtwaterzak." Renata en Dragan kwamen daardoor onder behandeling in het Amsterdam UMC.

Mogelijke gevolgen accepteren

Renata en Dragan kregen te horen dat de groeiachterstand grote risico's met zich meebracht. Als beide kindjes tot de geboorte in de baarmoeder zouden blijven, was de kans groot dat ze het allebei niet zouden overleven of mogelijk ernstig gehandicapt geboren zouden worden. Renata: "We moesten beslissen of we een ingreep wilden laten doen die de grootste meer kans zou geven, maar waarbij we de kleinste zouden verliezen. Voor ons was het antwoord vanzelfsprekend, we wilden beide baby's houden. We kozen ervoor om alle mogelijke gevolgen daarvan te accepteren. Dat voelde uiteindelijk het best."

+ "De grootste van de twee pompte bloed door naar zijn kleinere broer"

Naarmate de zwangerschap vorderde, was er meer specialistische zorg nodig. Renata kwam onder behandeling in het LUMC in Leiden. Bij het kleinste kindje nam de hoeveelheid vruchtwater af. De artsen vermoedden dat er sprake zou kunnen zijn van TTTS, een aandoening waarbij in de placenta te veel bloed van het ene kind naar het andere stroomt. Dat bleek gelukkig niet aan de orde. Dragan: "Dat

was een hele spannende tijd. Elke keer bij de uitslag van een test waren we bang voor het ergste."

Levensvatbaar

Gelukkig verbeterde de situatie en kwam de verhouding in vruchtwater tussen de twee kleintjes beter in balans. Dragan: "Ze groeiden beetje bij beetje verder en we hoopten vurig dat ze tot de 24 weken of 500 gram gewicht in de baarmoeder bleven. Dat is de ondergrens waarop een kindje levensvatbaar is. Uit onderzoek bleek dat de grootste van de twee bloed doorpompte naar zijn kleinere broer. Dat was zo'n mooie en betekenisvolle boodschap voor ons." Bij 29 weken werd Renata opgenomen zodat de artsen goed in de gaten konden houden of de tweeling al geboren moest worden. Dragan: "Elke dag dat ze langer in de baarmoeder blijven is belangrijk. Na een prik die de longrijping versnelt, planden we uiteindelijk de bevalling in bij 30 weken en 5 dagen."

Bij de geboorte woog het grootste broertje 1620 gram en de kleinste 845. Renata: "Toen ik ze alle twee na de eerste ademhaling hoorde huilen, dus óók de kleinste, was ik zo opgelucht! Ze leefden alle twee en scoorden goed op de eerste gezondheidstests." Na de geboorte gingen de jongetjes de couveuse in op de speciale intensive care voor pasgeboren baby's (NICU). Na 16 dagen werd de zorg afgeschaald naar *high care* en ging de behandeling verder in het ziekenhuis in Alkmaar. Renata en Dragan beleefden de periode als een wilde rit in een achtbaan: "We waren continu bezig met de jongetjes en of het wel goed met ze ging. De ademprikkel ontbrak soms nog, waardoor ze 'vergaten' te ademen."

Verrassing

Vanaf februari kon de zorg nog verder worden afgeschaald en verhuisden de broertjes naar het ZMC. Renata kijkt met een warm gevoel terug op het verblijf. "De sfeer was huiselijker en warmer. De kamer



+ “Probeer tóch te genieten van je zwangerschap, ondanks alles”

had bijvoorbeeld een wiegje met een persoonlijk dekentje. Een verpleegkundige maakte een foto van onze kindjes en zette die in een lijstje neer op de kamer. En als verrassing maakte ze in het geheim samen met Dragan voor onze trouwdag ook een heel lief cadeautje met de afdruk van de voetjes.”

Ook deden de alledaagse gesprekken met de verpleegkundigen Renata goed: “Je voelt je daardoor weer wat meer een mens in plaats van een patiënt. Het overleg met de artsen verliep ook prettig. Ze snapten dat je als vader en moeder de kindjes door-en-door kent. Ze luisterden naar ons en we voelden ons gezien en gehoord. Ook de verpleegkundigen en lactatiedeskundigen waren geweldig. Ze gaven je een schouderklopje of een complimentje. Dat is zo helpend want je vraagt je steeds af of je het wel goed doet. Die liefdevolle steun was erg waardevol.”

Dragan: “Na twee maanden in het ZMC waren we met z’n allen weer thuis. Met de tweeling gaat het gelukkig goed. Alleen het drinken uit een flesje lukt nog niet. De zuigreflex is niet goed ontwikkeld,

mogelijk hebben ze toch een trauma opgelopen door het toedienen van de sondevoeding. Ze hebben nu nog wel een sonde maar ze eten sinds kort ook al hun eerste fruithapjes.”

Steun elkaar

Hoe het jonge stel door deze moeilijke periode is gekomen? Renata: “De steun voor elkaar als partners is onmisbaar. Dragan was echt geweldig. Dankzij zijn steun heb ik het volgehouden. Ook uit ons geloof putten we veel steun.” Met de kennis die ze nu heeft zou Renata andere ouders willen meegeven om ook je gevoel met de behandelaars te bespreken en grenzen aan te geven. “Bijvoorbeeld bij wetenschappelijk onderzoek. Dat is heel belangrijk, maar als het niet lukt om bijvoorbeeld extra vragenlijsten in te vullen, geef het dan aan.” Renata heeft daarnaast nog een belangrijke tip: “Probeer toch te genieten van je zwangerschap, ondanks alles. Je kindjes zijn maar één keer zo klein. Als ik terugkijk, had ik er graag meer van willen genieten. Ik ben heel blij met de pretecho die we lieten maken. Dat was zo’n verademing na alle medische echo’s. Gewoon even puur genieten. Dat gun ik alle ouders in deze situatie.”

Steun bij emotionele en psychologische gevolgen van een ziekte

We zijn gewend om veel problemen te kunnen oplossen. Maar wat als je een ziekte krijgt die niet meer weggaat? Je gezondheid leek misschien vanzelfsprekend, maar ineens blijkt dat niet zo te zijn. Geestelijk verzorger Jody van Garderen vertelt wat zij en haar collega's in zo'n situatie kunnen bieden.



+ “Alle emoties mogen er zijn. Ze hebben je iets te vertellen”

Ziek zijn heeft niet alleen gevolgen voor je lichaam. Een ziekte kan ook veel invloed hebben op hoe je je voelt en hoe je naar je leven kijkt. Gelukkig is daar steeds meer aandacht voor. Het gaat niet meer alleen om de medische behandeling. Zorgverleners nemen ook de tijd om te praten over de emotionele en psychologische gevolgen van een ziekte. Er is ruimte voor vragen over zingeving en voor begeleiding bij het omgaan met wat je overkomt. Angst kan bijvoorbeeld afnemen als je beter begrijpt hoe een ziekte werkt. Blijven bepaalde vragen terugkomen of merk je dat je echt worstelt met de situatie? Dan kan een geestelijk verzorger extra ondersteuning bieden. Jody: "Als je gezondheid onzeker wordt, kunnen veel vragen en emoties naar boven komen. In een gesprek met een geestelijk verzorger is er ruimte en aandacht voor wat jou bezighoudt. Deze gesprekken zijn vertrouwelijk."

Wat betekent dit voor mijn leven?

"Wat een diagnose voor jou en je naasten betekent, is heel persoonlijk. Maar wat voor iedereen geldt, is dat er sprake is van een vorm van rouw. Rouw omdat je (tijdelijk) je gezondheid kwijt bent. Je moet gaan ontdekken wat de diagnose voor jouw verdere leven betekent. In een gesprek onderzoeken we dat samen. Wat betekent de diagnose voor wie je bent? Wat betekent die voor je identiteit en voor de rollen die je hebt, bijvoorbeeld op je werk of in je relatie? En hoe ga je daarmee om? Het antwoord op deze vragen is voor iedereen anders. Het is een persoonlijke zoektocht. Je karakter, opvoeding, levensbeschouwing, levenservaring en sociale netwerk spelen daarbij allemaal een rol."

Ruimte voor wat je voelt

"Verdriet, angst, boosheid of iets anders: er kunnen allerlei emoties zijn. Dat is heel normaal. Alle emoties mogen er zijn. Ze hebben je iets te vertellen. Wat maakt dat je juist verdrietig, boos of angstig bent? Soms raken deze emoties aan ervaringen uit het verleden. Tijdens een gesprek kunnen we emoties die door elkaar lopen samen ontrafelen. Dat kan je weer wat grip geven. Het is ook goed om te weten dat emoties komen en gaan. De heftigheid ervan neemt vaak na een tijdje weer af. Alleen al erkennen wat je voelt, kan helpen."

Als de grond onder je voeten wegvalt

"Een diagnose kun je soms vergelijken met een aardbeving. Een 'levensbeving'. Voor de aardbeving was de grond onder je voeten stevig. Je wist hoe het

huis van je leven eraan toe was. Misschien zaten er een paar scheurtjes in, maar het was je veilige huis. Met de diagnose kwam de aardbeving. Er kwamen scheuren in de grond onder je voeten en je staat minder stevig. Door alle stof en schokken zie je in het begin het huis van je leven niet meer goed. Je weet nog niet hoe groot de schade is. Die mist zorgt voor onzekerheid. Als het stof langzaam neerdaalt, wordt steeds duidelijker hoe je huis ervoor staat. Je weet beter waar je aan toe bent. Dat geeft weer wat grip, ook al is je huis beschadigd en niet meer helemaal zoals het was. Uiteindelijk vindt iedereen een weg na deze figuurlijke aardbeving. De menselijke veerkracht is heel groot."

Soms is luisteren genoeg

Je eigen omgeving is ook een belangrijke plek om je verhaal te vertellen en je emoties te delen. "Wie wil je om je heen hebben? Het is fijn als iemand naar je kan luisteren zonder meteen tips, adviezen of oplossingen te geven. Het is belangrijk dat je af en toe je hart kunt luchten. 'Vertel eens' is een mooie opening voor een goed gesprek. Dat kan een partner, vriend of vriendin tegen jou zeggen. Maar jij kunt die vraag ook andersom stellen. Want ook voor mensen in je directe omgeving is het leven vaak veranderd door de ziekte. Probeer elkaar in zo'n gesprek de ruimte te geven."

Een gesprek van mens tot mens

In het ZMC zijn geestelijk verzorgers beschikbaar om met jou en je naasten te praten over de dingen die voor jou belangrijk zijn. Zij nemen de tijd om samen met je stil te staan bij wat je voelt en denkt. Het is een gesprek van mens tot mens. Geestelijk verzorgers zijn opgeleid om je te helpen bij vragen en gevoelens die kunnen ontstaan als je ziek bent. Een gesprek kan opluchten. Soms helpt het je om keuzes te maken of geeft het je de moed om weer verder te kunnen. Geestelijke zorg is er voor iedereen. Het maakt niet uit welk geloof je hebt of welke culturele achtergrond je hebt.

Heeft u behoefte aan een gesprek met een van de drie geestelijke verzorgers in het ZMC? Kijk op pag. 30 voor contactgegevens.

Tekst: Thuis in CLL, Johnson & Johnson, 2026

Computerscherm

De poppen waarop geoefend wordt, zijn aangesloten op het computerscherm. Zo is voor de instructeurs direct te zien of de reanimatietechnieken goed worden uitgevoerd en kunnen ze aanwijzingen geven aan de cursisten.

In beeld: Skillslab

Vakkennis en -bekwaamheid zijn onmisbaar in de zorg. Ons ziekenhuis beschikt daarom over een goed uitgeruste leer- en trainingsomgeving: het Skillslab. Hier krijgen medewerkers de kans om allerlei specifieke competenties en vaardigheden onder de knie te krijgen, zoals bijvoorbeeld injecteren, katheteriseren en reanimeren. In een veilige omgeving oefenen en trainen ze met simulatiemateriaal in plaats van echte patiënten.

Reanimeren

Onze zorgmedewerkers oefenen bijvoorbeeld elk jaar de vaardigheden die horen bij het reanimeren van patiënten. In kleine groepen gaan ze aan de slag met hartmassages en beademing om alle vaardigheden continu te blijven oefenen. Zo kunnen ze snel en goed reageren en handelen als het echt nodig is. Tenslotte telt elke seconde bij een circulatiestilstand (hartstilstand).



AED-apparaat

De deelnemers oefenen ook het gebruik van de AED (Automatische Elektrische Defibrillator): een draagbaar apparaat dat het hartritme weer kan herstellen bij een hartstilstand door een hartritmestoornis. Dit gebeurt door het geven van een elektrische schok. Hoe sneller dit wordt gedaan, hoe groter de kans op herstel van circulatie.



Dovida

Mijn leven, mijn manier

Dovida: Ruim 20 jaar thuishulp voor senioren

Bij Dovida draait zorg om wie iemand is. Al meer dan 20 jaar helpen we ouderen om fijn en veilig thuis te blijven wonen. Met aandacht voor eigen keuzes, ritme en welzijn. Als caregiver ben jij daarbij onmisbaar. Je biedt hulp, structuur en een luisterend oor. Zo maak je echt het verschil in het leven van een ander.



Wat doet een caregiver?

Je helpt bij lichte huishoudelijke taken, verzorging of sociale activiteiten. Ook bied je steun aan senioren met dementie of in de laatste levensfase. De hulp is afgestemd op wie iemand is, niet alleen op wat iemand nodig heeft. Met jouw aandacht en inzet vergroot je het leefplezier van de klant.

Waarom werken bij Dovida?

- Goede arbeidsvoorwaarden volgens cao VVT
- Reistijd- en reiskostenvergoeding
- Een goede pensioenregeling
- Tijd voor echte aandacht: werk met vaste klanten
- Een goede match: je ondersteunt mensen die bij je passen
- Werk in je eigen omgeving, vertrouwd en dichtbij
- Ondersteuning van een betrokken team, 24/7 bereikbaar bij vragen
- Opleidingen en trainingen via de Dovida Academy



**'Waarom ik werk als
caregiver? Je werkt
vanuit je hart en je
laat iemand een moment
van geluk ervaren.'**

Linda, caregiver bij Dovida



Word caregiver bij Dovida

Wil jij iets betekenen voor
senioren in jouw buurt?
Bel: 0299 - 31 62 07,
of mail: werkenbij@dovida.nl
of scan de QR-code hiernaast.



Kleurplaat

Pak je stiften er maar bij! Geef jij de kamer van dokter Nora een mooie kleur? Daar knapt Beer vast snel van op!



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



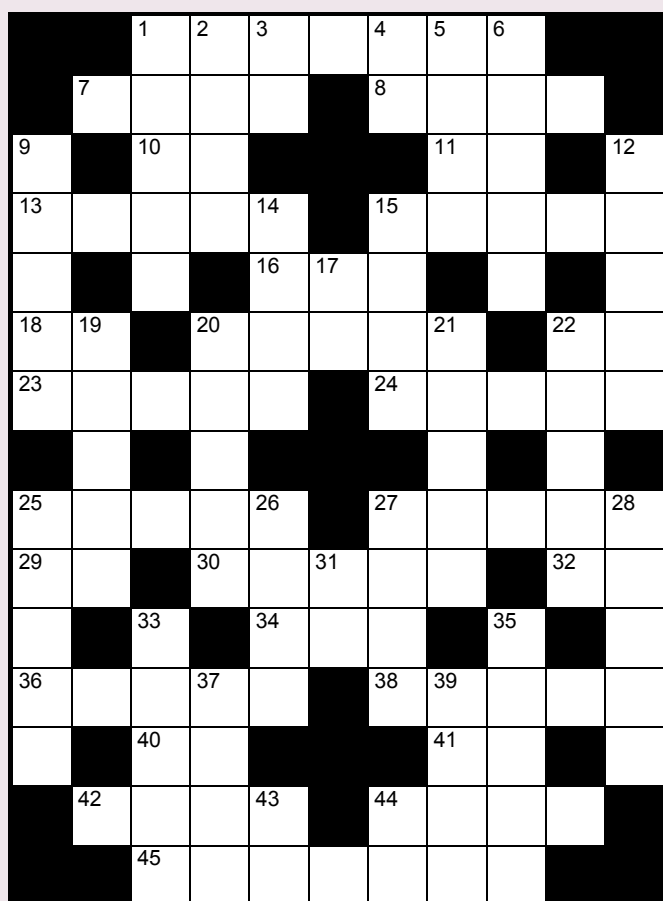
Historie in beeld: de kraamafdeling

Deze foto neemt ons mee naar de kraamafdeling van het Verpleeghuis Krommenie, gevestigd aan de Zuiderhoofdstraat. De opname is gemaakt in 1965. De kraamafdeling bevond zich toen op de eerste verdieping, aan het einde van de gang, met uitzicht op de tuin. Daar was ook de babykamer. Opvallend is dat pasgeborenen vroeger niet bij hun moeder op de kamer verbleven, maar samen werden verzorgd in een aparte ruimte. Links op de foto staat verpleegkundige Emmy Goedhart-Sjoerds, omringd door collega's en een van de jonge bewoners van de afdeling.



**Met dank aan de Commissie
Historie Zaanse Ziekenhuizen.
Meer weten? Kijk dan op: CHZZ.nl**

Kruiswoordpuzzel



HORIZONTAAL:

1 balsport **7** dreun **8** koortsachtig spreken **10** grondtoon **11** zoon **13** computertaal **15** soort aardappel
16 Japanse gordel **18** en volgende **20** groot hert
22 assistent-econoom (afk.) **23** lijfspreuk **24** borstharnas **25** naaigerei **27** frisdrank **29** voegwoord
30 vaart **32** klein kind **34** gravin van Holland **36** vaskam **38** vervoermiddel **40** titel **41** en dergelijke
42 hevig **44** riv. in Duitsland **45** knots.

VERTICAAL:

1 muzieksoort **2** tegen **3** Nederlandse Spoorwegen
4 insect **5** op die manier **6** jaargetijde **9** boom **12** drinkgerei **14** frisdrank **15** deel v.d. hand **17** uitroep van afkeer
19 op grote afstand **20** muggenlarve **21** tweestrijd
22 pl. in Zwitserland **25** Europese taal **26** overeenkomst
27 waterdeeltje **28** Amerikaans stinkdier **31** met dank
33 leer v.h. heldendicht **35** universiteitsbode **37** lof
bewijzen **39** toespraak **43** rijksuniversiteit **44** voorzetsel.

11	40	18	24	38	33	4	20	37	6	21
----	----	----	----	----	----	---	----	----	---	----



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

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 Beschouwend?

Specialistisch, dynamisch en volop in ontwikkeling. Werken op onze afdeling betekent werken in een omgeving waar geen dag hetzelfde is. Met 44 bedden en veel acute opnames bieden we zorg aan patiënten met uiteenlopende ziektebeelden. Van oncologie en longziekten tot interne geneeskunde, neurologie en neurochirurgie: de diversiteit aan specialismen zorgt voor veel afwisseling en uitdaging.

Onze afdeling is volop in beweging en wordt voorbereid op uitbreiding met extra klinische bedden. Daarmee bouwen we verder aan toekomstbestendige zorg.

Wat onze afdeling bijzonder maakt? We doen het echt samen. Ons diverse team staat open voor elkaars ervaring en de teamleiders en artsen zijn makkelijk en snel bereikbaar. Er heerst een open en fijne sfeer waarin je elkaar helpt en waarin ruimte is om jezelf te ontplooiën. Je kunt blijven leren en groeien, met volop ruimte voor persoonlijke ontwikkeling, nieuwe uitdagingen en door-groeimogelijkheden.

Scan de QR-code hiernaast en solliciteer direct.



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

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

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

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



Benieuwd naar alle mogelijkheden in het ZMC?

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

**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





Welkom in ons ziekenhuis

Kwaliteit

Patiënttevredenheid

Het ZMC vindt de mening van patiënten erg belangrijk en waardevol. Daarom meten we het hele jaar door onze patiënttevredenheid. Na een bezoek of opname krijgen patiënten een vragenlijst per e-mail. Zo kunnen we onze dienstverlening 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://www.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](https://www.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 informatiebalie.

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@zmc.nl of bellen met 075 650 7176 (Maudy van Klaveren), 075-6507741 (Hassan Bouyazdouzen) of 075 650 7158 (Jody van Garderen). De afdeling Geestelijke Zorg is op werkdagen bereikbaar.

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 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 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 wijzigen bij polikliniek Saendelft

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

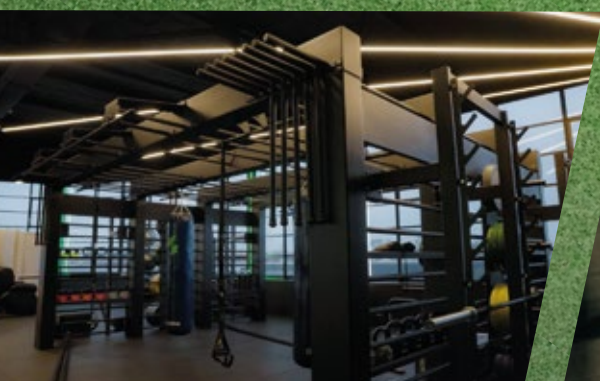
BEWEGEN ALS BASIS VOOR GEZONDHEID

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

GymOne draagt bij aan een actieve leefstijl, dichtbij huis.

Meer info: www.gymone.nl



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



zaanapothek.nl