

RODI ZORG

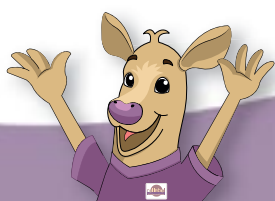
en welzijn



**Alle informatie
voor goede zorg
en gezondheid**

Word jij onze nieuwe collega?

Wij zijn op zoek naar enthousiaste, leergierige en creatieve collega's! Dus ben jij toe aan een nieuwe uitdaging binnen een organisatie waar je volop kunt leren en waar je kunt werken met de leukste collega's? Solliciteer dan direct via onze website! Wie weet tot snel!



Kom bij ons team!



rollebol
kindercentra

rollebol
kindercentra

opvang op maat
HKZ / ISO 9001
gecertificeerd



Centrale administratie:
Kennemerstraatweg 1, 1814 GA Alkmaar
t: 072 566 90 28 - e: info@rollebol.nl

www.rollebol.nl

NW Noordwest
FOREEST
KLINIEK



Alle aandacht voor zorg zonder zorgen

Noordwest Foreest Kliniek is een behandelcentrum voor planbare operaties op het gebied van chirurgie, orthopedie en plastische chirurgie.

Met de hoge kwaliteit en veiligheid die u kent van Noordwest, staan wij bij Foreest Kliniek voor snelle behandelingen en korte wachttijden. Noordwest Ziekenhuisgroep biedt op de achtergrond een veilig vangnet. Zo is de beste behandeling altijd binnen handbereik.

Adres: Comeniusstraat 3, 1817 MS Alkmaar

www.foreestkliniek.nl - foreestkliniek@nwz.nl

RODI ZORG en welzijn

ALLE INFORMATIE
VOOR GOEDE ZORG
EN GEZONDHEID

Somnoloog Nina Heijnen: ‘Slecht slapen heeft meer impact dan je denkt’

DOOR ROSALIE BUDING

Een slechte nachtrust: het overkomt iedereen weleens. Maar wat als je elke nacht wakker ligt, niet inslaapt of er zelfs tegenop ziet om naar bed te gaan? Eén op de drie Nederlanders ervaart de symptomen van slapeloosheid, vertelt somnoloog Nina Heijnen. De expert werkt op de slaappoli van het Zaans Medisch Centrum, waar ze mensen begeleidt die door slaapproblemen niet meer goed functioneren in het dagelijks leven. Gelukkig zijn er oplossingen, zelfs voor de meest hardnekkige klachten.

Heijnen is opgeleid tot neuroloog en werkt sinds kort ook als somnoloog (medisch slaapgeneeskundige, red.) op de slaappoli in het Zaans Medisch Centrum, waar elke mogelijke slaapstoornis kan worden behandeld. Hiervoor deed ze ervaring op bij Slaapwaakcentrum SEIN en de slaappoli van ziekenhuis OLVG. Haar interesse voor somnologie werd gewekt toen ze moeder werd van een zoontje. “Ik was van nature altijd een heel goede slaper”, vertelt Heijnen, “Maar mijn zoontje sliep slecht, wat ook invloed had op mijn nachtrust. Door deze gebroken nachten kon ik me niet goed concentreren op werk, maakte foutjes die ik normaal niet zou maken en had minder motivatie. Toen dacht ik: jeetje, wat een enorme impact heeft slecht slapen op je.”

Ontwrichtend

Volgens de expert heeft dit invloed op je gehele welzijn: “Je hebt minder zin om te bewegen en de kans is groot dat je meer snackt. Daarnaast heeft het invloed op je gemoedstoestand; je wordt er minder vrolijk van. Terwijl ik zelf met slaapproblemen kampte, zaten de slaappatiënten tegenover mij. Ik dacht bij mezelf: dit is zó’n belangrijk en onderbelicht vakgebied. Mensen denken vaak: met minder slaap kan ik het ook wel. Terwijl het juist zo ontwrichtend kan werken.” Volgens Heijnen wordt er niet snel hulp gevraagd bij slaap-

problemen. “Het feit dat je slecht slaapt wordt snel geaccepteerd en als iets ‘normaals’ gezien. Daarom mag slaap wat mij betreft wel wat meer *in the picture* komen.”

Uren wakker liggen

De meest voorkomende slaapstoornis is insomnie, ook wel slapeloosheid genoemd. “Een derde van de bevolking ervaart symptomen van insomnie, en zeven tot tien procent heeft dit frequent en langdurig. Dat is een groot percentage.” Insomnie heeft meerdere oorzaken: je kunt er een genetische aanleg voor hebben, maar ook externe factoren zoals stress op het werk of thuis spelen een rol. “Als de stressbron weg is, verdwijnen soms de slaapproblemen, maar dat is niet altijd het geval.” Insomnie uit zich volgens Heijnen op verschillende manieren. Je kunt niet goed inslapen, ligt uren te woelen of wordt midden in de nacht wakker en slaapt daarna niet meer. Dit zorgt voor vermoeidheid, concentratieproblemen en moeite om goed te functioneren op werk.

‘Ook twintigers en dertigers kampen met slaapproblemen’

Heijnen benadrukt dan ook het belang van slapen voor ons herstel. “Tijdens de slaap vinden er allerlei processen in je hersenen plaats, om te herstellen

van de dag en nieuwe dingen op te slaan. Veel mensen met insomnie hebben het gevoel dat ze heel kort slapen. Een paar uurtjes, *that’s it*. Maar als wij dit meten, zien we dat ze soms veel langer slapen. Dit wordt ook wel ‘slaapmisperceptie’ genoemd. Mensen die hier last van hebben, ervaren tijdens hun slaap een verhoogde staat van alertheid en kunnen niet goed ontspannen. Dit noemen we ook wel *hyper arousal*. De slaap is gefragmenteerd: je slaapt wel, maar bent tussendoor vaak wakker. Daardoor is de kwaliteit van de slaap minder en kun je oververmoeid raken.” Insomnie komt vaker voor bij vrouwen dan bij mannen. En het beeld dat alleen oudere mensen slaapproblemen hebben is onterecht, vertelt Heijnen. “Ook twintigers en dertigers kampen hiermee.”

Kortdurende adempauzes

Nog een veelvoorkomende klacht is slaapapneu. Mensen met deze aandoening hebben weliswaar geen problemen met slapen, maar snurken wel, wat hun partner irriteert. Ze ademen oppervlakkig en hebben kortdurende adempauzes. “Dit kan wel 30 tot 60 keer per uur voorkomen, wat voor zo’n patiënt vrij heftig is. Een diepe slaap wordt daardoor niet bereikt. Je schrikt wakker en hebt het gevoel dat je benauwd bent of stikt”, vertelt Heijnen. “Ook frequent moeten plassen en wakker worden met een droge mond en hoofdpijn zijn symptomen van



■ Volgens Heijnen wordt er niet snel hulp gevraagd bij slaapproblemen. “Het feit dat je slecht slaapt wordt snel geaccepteerd en als iets ‘normaals’ gezien.” (FOTO: VINCENTDEVRIESFOTO.NL)

slaapapneu. Overdag uit zich dit in slaperigheid. Je kunt op ongewenste momenten in slaap vallen, bijvoorbeeld na de lunch of in de auto voor het stoplicht.” Vrouwen ervaren andere symptomen dan mannen, waardoor de juiste diagnose soms achterblijft. Heijnen: “Bij vrouwen kan slaapapneu zich uiten in depressieve klachten. Zij komen dan bij de psychiater, maar er wordt niet gescreend op slaapapneu. Als er dan wordt doorgevraagd, kan de vrouw in kwestie er pas jaren later achter komen dat ze slaapapneu heeft. Met een effectief behandelplan kunnen de depressieve klachten verdwijnen. Binnen de psychiatrie mag er mijns inziens meer aandacht komen voor slaapproblemen en de invloed hiervan op onze gemoedstoestand.” Voor wie regelmatig slecht slaapt, heeft Heijnen verschillende tips. “Regelmaat is heel belangrijk. Ook in het weekend,

hoe saai dat ook klinkt. Ga op dezelfde tijd naar bed en sta op dezelfde tijd op. Dit geeft onze interne biologische klok een seintje, waardoor rusten makkelijker wordt. Soms gaan mensen heel vroeg naar bed om een gebroken nacht te compenseren, maar dit ontregelt je interne klok.

Slaapmutsje

Daarnaast kun je alcohol, nicotine en cafeïne ‘s avonds het beste vermijden. Alcohol werkt als slaapmutsje, maar toch is de slaap daardoor gefragmenteerd en moet je vaker plussen. Het duurt twee tot drie uur voordat alcohol is afgebroken in het bloed. Cafeïne werkt nog langer door. Als je een kop koffie drinkt, zit na vijf uur de helft van de cafeïne nog in je bloed, en na tien uur nog een kwart. Uiteraard is de een hier gevoeliger voor dan de ander, maar mijn advies is om na drie uur ‘s

middags geen koffie meer te drinken.” Beeldschermen kunnen in de avonden ook beter worden vermeden. “Dit zorgt voor de afbraak van melatonine, terwijl dit juist het startsein is om te gaan slapen. Houd tv’s, smartphones en tablets in de huiskamer, zodat je de slaapkamer met ontspanning associeert. De slaapkamer is eigenlijk alleen bestemd voor rust en seks.”

‘De slaapkamer is bestemd voor rust en seks’

Langzaam je dag afbouwen helpt ook. “Dim ‘s avonds de lichten en werk niet tot laat in de nacht. Daardoor kom je sneller in de ontspanningsmodus en slaap je beter.” En de laatste tip: zorg voor voldoende daglicht. “Ga dus lekker elke dag naar buiten en zorg goed voor jezelf.”



COACHING, FAMILIEOPSTELLINGEN & RELATIETHERAPIE

Trauma's en negatieve ervaringen vormen ons en blijven nog lang voelbaar. Ze kunnen groei of geluk in de weg staan.

IK BEN KOHINOOR EN ONDERSTEUN JE BIJ HET:

- Doorbreken van belemmerende patronen
- Beter omgaan met conflicten
- In gezonde verbinding met elkaar als koppel of met anderen komen

Maandelijks geef ik workshops familieopstellingen. Ook houd ik themaessays rond adoptie, moeder-dochterdynamiek of relaties. Ook bied ik individuele coaching, relatietherapie en retraites aan. Kijk op de website voor meer info of neem contact op: info@lightstone.nl of 06-86 86 76 37 | www.lightstone.nl

lightstone engagement & coaching



Warm Thuis

WWW.WERKENBIJWARMTHUIS.NL

KEEBO

KOM BINNEN BIJ BEDRIJVEN DAGEN

WIJ DOEN MEE, KOM JE OOK? GEEF JE OP!

19 MAART 13-16 UUR OPEN BEDRIJVEN DAG IN AVENHORN, OTERLEEK ÉN ZUIDERMEER.

Medische Kliniek Velsen: Zorg moet om mensen draaien

Cees-Jan Oostwouder en Robert Kanhai vormen samen de Raad van Bestuur, maar werken ook gewoon mee op de werkvloer. Dat vinden wij heel belangrijk, zo houden we optimaal contact met het zorgproces. Eigenlijk zijn we de ouderwetse geneesheer-directeuren. De managementlaag houden we zo klein mogelijk, daarmee beperken we onnodige zorgkosten. In MKV denken we multidisciplinair en werken in harmonie en gelijkwaardigheid met iedereen in het zorgproces. We zijn één groot team waarin ieder zijn eigen kwaliteit en specialiteit inbrengt en dat merken onze patiënten. Zij waarderen de kwaliteit en de geboden service in onze kliniek met een 9,7 op zorgkaart.



Cardiologie

Bij de cardiologie kunt u terecht voor diagnostiek en behandeling van de meeste cardiologische klachten zoals hartfalen, hartklepaandoeningen, hartritmestoornissen, 'dichtslibbende' kransslagaders en pijn op de borst en hartinfarcten. De afdeling is uitgerust met de nieuwste apparatuur zoals 3-D-Echografie, CT-scan, MRI-cardio, etc. Naast algemene cardiologie zijn we ook gespecialiseerd in het vrouwenhart.

Gynaecologie

De afdeling gynaecologie biedt een breed scala van poliklinische en operatieve zorg aan. Ons doel is om de beste vrouwvriendelijke gynaecologische zorg te bieden, waarbij we de persoon achter de klachten centraal stellen. We hechten veel waarde aan gedeelde besluitvorming met de patiënt, waarbij we samen bepalen wat de beste behandelingsopties voor u zijn.



Plastische chirurgie

Plastische chirurgie richt zich op herstel of verbeteren van de natuurlijke vorm en functie van een lichaamsdeel. Operaties kunnen onder plaatselijke verdoving of onder volledige narcose plaatsvinden. Bij een buikwandcorrectie, borstvergroting, facelift en liposuctie wordt u onder algehele narcose gebracht. Een boven- of onderooglidcorrectie zal onder een plaatselijke verdoving worden verricht.

Radiologie

Radiologie combineert geavanceerde beeldvorming met deskundigheid en zorg. Elk beeld en elke scan onthult essentiële informatie, en onze toegewijde radiologen hebben de vaardigheid om deze gegevens te interpreteren met uiterste precisie. Of het nu een subtiele afwijking is, een complex vasculair patroon of een botstructuur, we streven naar nauwkeurigheid in elke analyse.

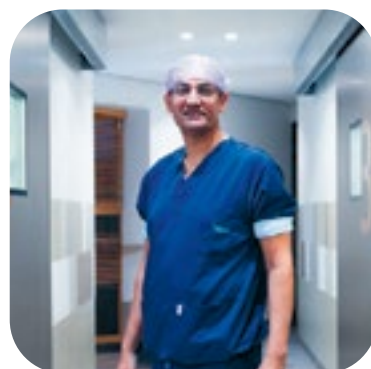


Neurochirurgie

In MKV worden neurochirurgische operaties uitgevoerd aan de onderrug en aan de nek, bijvoorbeeld voor de behandeling van een hernia of een vernauwd wervelkanaal of instabiliteit van de lumbale wervelkolom. De neurochirurgen zijn ook gespecialiseerd in endoscopische herniaoperaties, Carpal Tunnel Syndroom operaties, Nervus Ulnaris Release operaties en het implanteren van neurostimulatoren.

Neurologie

Onze neurologische afdeling gaat met geavanceerde technologie en een toegewijd specialistenteam de complexiteit van het zenuwstelsel en hersenaandoeningen te lijf. We richten ons op nauwkeurige diagnoses en electieve behandelingen voor een breed spectrum aan aandoeningen, van hoofdpijn tot neurodegeneratieve ziektes.



Transgenderzorg

Het MKV Genderteam bestaat uit plastisch chirurgie, urologie en gynaecologie en heeft samenwerking met diverse psychologen organisaties in Nederland. Tijdens een Multi Disciplinair Overleg met alle betrokken specialisten worden patiënten besproken die klaar zijn voor een operatie. In MKV worden zowel transvrouwen als transmannen geopereerd aan borsten en genitaliën.

Urologie

De urologen richten zich op ziekten van de urinewegen en mannelijke voortplantingsorganen en voeren poliklinische en operatieve behandelingen uit. Wanneer u te maken heeft met urologische klachten of wilt u een besluit nemen over fertiliteit, kunt u erop rekenen dat we onze medische kennis en ervaring met u delen.



Orthopedie

Onze orthopeden zijn expert in alle behandelingen van de schouder, elleboog, heup en knie. Zij voeren onder andere operaties uit bij (top) sportletsels, zoals peesletsels en bij artrose met het implanteren van een protheses. MKV maken de orthopeden ook gebruik van innovatieve robotchirurgie en werken nauw samen met uw fysiotherapeut.



Algemeen:
085 0600 855
info@mkvvelsen.nl

Polikliniek:
085 0600 853
polikliniek@mkvvelsen.nl

Verpleging:
085 0600 854
verpleging@mkvvelsen.nl

Leeghwaterweg 1b | 1951 NA Velsen-Noord | www.mkvvelsen.nl

RODI ZORG en welzijn

ALLE INFORMATIE
VOOR GOEDE ZORG
EN GEZONDHEID

Kinderhartcentra Utrecht en Leiden-Amsterdam mogen open blijven

De plannen om de kinderhartchirurgie binnen Nederland te concentreren in Groningen en Rotterdam is voorlopig van de baan. De rechtbank heeft het contro-versiële besluit van minister Kuipers teruggedraaid.

De demissionair minister van Volksgezondheid, Welzijn en Sport besliste in 2023 dat deze specialistische zorg op twee locaties geconcentreerd moet worden en koos voor de interventiecentra van het UMC Groningen en het Erasmus MC in Rotterdam. De bestaande centra in Utrecht en Leiden-Amsterdam moesten deze zorg afbouwen. Dit besluit was een schok voor zorgprofessionals en ouders. De kinderhartcentra vroegen de bestuursrechter een

oordeel te geven over het besluit. In de zomer van 2023 zag de rechter in een spoedprocedure geen reden om het concentratieproces te pauzeren, maar de rechtbank ziet die reden nu in de bodemprocedure wél. De beroepsgroep is het erover eens dat het voor de continuïteit en kwaliteit van de zorg nodig is om de kinderhartcentra op minder plekken in het land te concentreren. De discussie gaat over hoeveel ziekenhuizen een kinderhartcentrum

kunnen hebben, welke ziekenhuizen dat zijn en wanneer de concentratie plaats moet vinden. Dat is een medisch-inhoudelijke discussie, maar ook een politiek-bestuurlijke en juridische. De rechtbank wijst erop dat de minister met een keuze voor twee interventiecentra een verregaande keuze heeft gemaakt, die onomkeerbaar ingrijpt in de organisatie van hartchirurgie voor kinderen met aangeboren hartafwijking. De minister mag op grond van de wet zo'n keuze maken, maar die moet wel zorgvuldig gemotiveerd en feitelijk onderbouwd zijn. Dat heeft Kuipers onvoldoende gedaan.



■ De kinderhartcentra zijn opgelucht over het besluit van de rechter. (FOTO: ADOBE STOCK)

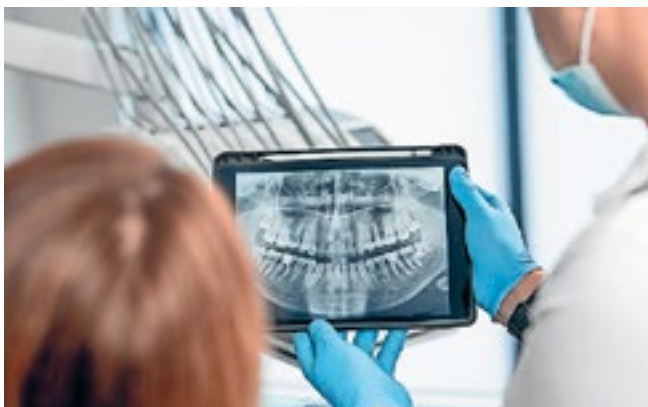
Tandarts vaker vermeden wegens de kosten

Een groeiend aantal Nederlanders vermijdt de tandarts vanwege de stijgende kosten. Dit kan grote gevolgen hebben, waarschuwt Arthur Schellekens van de Patiëntenfederatie.

MONDZORG WEER IN BASISPAKKET?

Volgens de zorgprofessional is de impact van deze ontwikkeling verstrekend. "Straks is aan iemands gebit af te lezen in welke inkomensklasse ze zich bevinden of in wat voor sociale situatie ze verkeren. Dat is iets wat we als samenleving niet moeten willen," vertelt hij aan RTL Nieuws.

Het onderwerp staat ook op de politieke agenda. Een meerderheid in de Tweede Kamer is voorstander van het opnemen van mondzorg in het basispakket. Momenteel moeten mensen zich apart verzekeren of (een deel van) tandartsrekeningen zelf betalen. Uit recent onderzoek van het RTL



■ Momenteel moeten mensen zich apart verzekeren of (een deel van) tandartsrekeningen zelf betalen. (FOTO: ADOBE STOCK)

Nieuwspanel blijkt dat één op de vijf deelnemers bezuinigt op medische kosten, waaronder bezoeken aan de fysiotherapeut en de tandarts. Een ander onderzoek laat zien dat 3 procent van de Nederlanders volledig afziet van mondzorg. Bij de hoogste inkomens is dit slechts 1 procent, terwijl het bij de laagste inkomens oploopt tot maar liefst 12 procent.

Gevolgen

"Goede mondzorg is van cruciaal belang en dat is niet alleen

om latere, ernstigere problemen te voorkomen," benadrukt Schellekens. Gaatjes die niet worden behandeld kunnen gaan ontsteken, wat de behandeling uiteindelijk alleen maar duurder maakt. Bovendien hebben gebitsproblemen niet alleen fysieke, maar ook mentale gevolgen. Volgens mondzorgprofessionals staat dit nooit op zichzelf. De impact van de stijgende zorgkosten voor mensen met een kleine portemonnee blijkt dus groter dan verwacht.

Winterseizoenen altijd extra risicovol

Hoewel het aantal coronabesmettingen in het winterseizoen oploopt, is dit volgens IC-hoogleraar Armand Girbes geen reden tot zorg.

'Laten we eens ophouden met de disproportionele fixatie op Covid. Het winterseizoen gaf altijd al extra risico's voor kwetsbaren', schreef Girbes op X, voorheen Twitter. Girbes is hoogleraar in-

tensivecaregeneeskunde en klinisch farmacoloog aan de Vrije Universiteit Amsterdam. De expert liet zich de afgelopen jaren vaker kritisch uit over de (in)directe gevolgen van het coronabeleid.

Inflatie tast ook gezondheid aan

De inflatie heeft niet alleen invloed op de koopkracht, maar ook op de gezondheid van Nederlanders. Dit blijkt uit onderzoek van zorgverzekeraar ASR.

Driekwart van de Nederlanders geeft aan dat de hoge inflatie van het afgelopen jaar invloed had op hun gezonde leefgewoontes. Zo zegde een derde (34%) hun sportschoolabonnement op en at ruim een kwart (27%) minder gezond vanwege de dure boodschappen. Dit is een stijging ten opzichte van 2022: toen speelden deze invloeden bij twee derde van de Nederlanders. ASR-directeur



■ Meer mensen zegden hun sportschoolabonnement op. (FOTO: ADOBE STOCK)

Thomas Oremus noemt het opvallend dat vooral jongeren aangeven dat ze minder gezond zijn gaan eten: "We zien

dat vooral jongeren veel psychische klachten hebben. Het ziekteverzuim onder hen is ook relatief hoog."

Wist je dat het Leger des Heils 7000 betaalde functies heeft?

Scan de QR code
voor al onze
vacatures!



legerdesheils.nl/vacatures

Mevrouw Vreeburg is een levenslustig type. Ze is lid van de kaartclub, een gezellig groepje vrienden dat elke week samenkomt. Tijdens het kaarten ontmoette ze haar huidige partner. Samen lachen ze heel wat af in de leukste serviceflat van Rijswijk.

Lees het hele interview op Denticien.nl/vreeburg

“Hij zit zo lekker!”

**Plan
vandaag
nog uw
afspraak**

Ontdek het kunstgebit van de toekomst

Een perfect passend kunstgebit, waarmee u uw zorgeloze lach weer terugkrijgt. En nooit meer dat vervelende happen in die vieze klei! Onze 3D-technologie zorgt voor een zeer nauwkeurige pasvorm en maximaal comfort tijdens de behandeling. Het kunstgebit van de toekomst, u vindt het bij Denticien Alkmaar. Winkelcentrum de Mare, Europaplein 94a in Alkmaar.



Laat nu gratis een 3D-simulatie van uw nieuwe kunstgebit maken!
Wilt u een mooie, natuurlijke lach lachen? We vertellen het u graag, maar beter ervaart u het zelf. We bieden u gratis een 3D-simulatie aan van uw nieuwe lach.

75% of meer vergoed
In elke basisverzekering wordt standaard 75% van uw kunstgebit vergoed, met uitzondering van partiële protheses. De vergoeding kan oplopen tot 100%. U kunt ook in termijnen betalen.

De 5 plussen van de Denticien

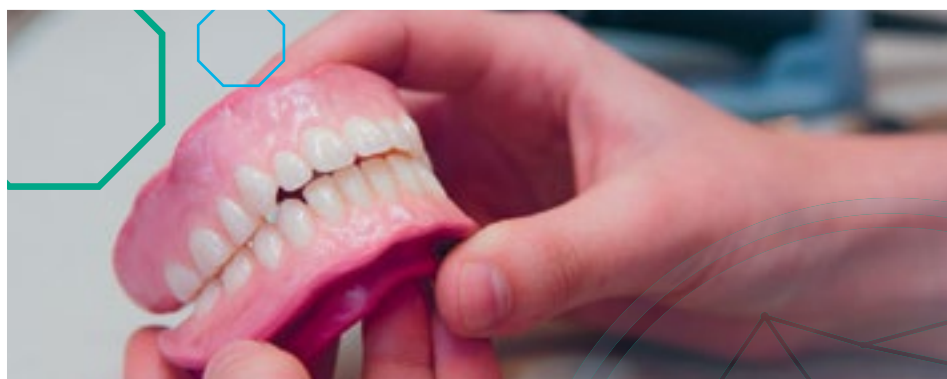
- Vooraf gratis 3D-simulatie van uw nieuwe lach
- Snelle en comfortabele behandeling
- Perfecte pasvorm door 3D-gebitsscan
- Digitale nauwkeurigheid met micron precisie
- Grotendeels vergoed vanuit uw basisverzekering



Plan nu uw afspraak voor het nieuwe jaar
Denticien.nl/alkmaar
(072) 200 16 00

In vier stappen naar uw nieuwe kunstgebit





-De signalen van een niet goed functionerend kunstgebit-

U draagt elke dag uw kunstgebit. Langzaam, heel langzaam, verandert de kaak. Dit proces gaat zo traag dat u er niet bij stilstaat en het verschil nauwelijks opmerkt. Als u er aandacht aan geeft zijn er toch signalen die u onbewust meemaakt.

Moeite met kauwen en praten, pijnlijke plekjes of blaartjes in de mond. Mogelijk gebruikt u kleefpasta, zijn uw mondhoeken wat geïrriteerd, of zijn de kauwvlakken en tanden wat versleten. Soms ziet u aanslag van tandsteen en zwarte randjes om de tanden ontstaan.

Herkent u de signalen?
Is uw kunstgebit ouder dan 5 jaar? Dan betaalt u maximaal 25% van de kosten.

Wilt u informatie over de mogelijkheden? Kom langs voor een gratis APK.



TANDPROTHETISCHE PRAKTIJK
VERHAGEN

A Comansstraat 4
1814HS Alkmaar

T 072-5202324

W www.tppverhagen.nl

Locatie Heemskerk? Zie website



Noordwest Foreest Kliniek



■ Alle aandacht voor zorg zonder zorgen. (FOTO: NIKKINATZIJL)

ALKMAAR – Noordwest Foreest Kliniek is een kliniek voor operaties op het gebied van chirurgie, orthopedie en plastische chirurgie. Het gaat hierbij om planbare operaties aan bijvoorbeeld knie, heup, galblaas, lies of hand/pols. Er kan efficiënt gewerkt worden en patiënten worden sneller geholpen. Na de ingreep kan men in de meeste gevallen dezelfde dag nog naar huis.

ALLE AANDACHT VOOR ZORG ZONDER ZORGEN

Foreest Kliniek is gevestigd in Centrum Oosterwal in Alkmaar en is onderdeel van Noordwest Ziekenhuisgroep. Na verwijzing van uw huisarts komt u via de poliklinieken van de hoofdlocaties bij ons terecht. U wordt geopereerd door medisch specialisten van Noordwest en kunt rekenen op persoonlijke aan-

dacht en een zorgzame behandeling in een prettige omgeving. Alles is erop gericht om zorgeloos geholpen te worden en snel te herstellen. Dat begint al bij het maken van duidelijke afspraken, zodat u weet waar u aan toe bent. Op de dag van de operatie wordt u ontvangen door een van onze collega's. Wij begeleiden u van de afdeling naar de operatiekamer en via de recoveryafdeling weer te-

rug naar de afdeling. Wij staan voor u klaar tot uw behandeling helemaal achter de rug is.

Op deze kleinschalige locatie hebben we korte lijnen. Noordwest Ziekenhuisgroep biedt op de achtergrond een veilig vangnet. Met zijn allen zorgen we voor een goede sfeer om uw verblijf bij ons zo aangenaam mogelijk te maken. Meer informatie? Ga naar www.foreestkliniek.nl of zet zaterdag 13 april in uw agenda, dan is er een open dag en kunt u een kijkje komen nemen op onze locatie.

Noordwest Foreest Kliniek, Comeniusstraat 3, 1847 MS Alkmaar.

Scoliose strijd: van bochten naar blijdschap

Op 6-jarige leeftijd merkten schooldoktoren bij Anne Smit (22) een scoliose op (en 3D zijdelingse verdraaiing en verkromming van de wervelkolom red.). Al snel werd een afspraak bij de huisarts gemaakt die haar vervolgens doorverwees naar het ziekenhuis. "Op dat moment leek er niet heel veel aan de hand te zijn. Zij zagen een kromming van 18 graden, een jaar later zou ik terugkomen." In tien jaar tijd vergroeide haar rug nog eens 25 graden.



■ Braces. (FOTO: RODI MEDIA)

"Ik dacht altijd dat je er maar genoeg mee moest nemen of zou moeten kiezen voor een operatie. Tot ik hoorde van de Scoliosis Care Clinic, dat heeft mij enorm geholpen", glimlacht Anne.

Bij de eerste terugkomdag in het ziekenhuis in 2008 bleek na het maken van een röntgenfoto direct dat Anne een brace nodig had. Deze werd aangemeten en net zo lang bijgeslijpt tot hij als gegoten zat. "Als gegoten haha, zo zou ik het niet noemen, het is vreselijk. Je draagt hem ongeveer 20 uur per dag. In het begin krijg je brandplekken, schaafwonden en vooral beurse botten en spieren. In totaal heb ik tien jaar een brace gedragen, toch heb ik het nooit als heel erg ervaren." Ze benadrukt dat dat op de middelbare school wel anders was. "Daar draait het ook om uiterlijk vertoon, als je dan in een harnas loopt met uitsteeksels voel je je niet altijd op je gemak."

fysiotherapeut, die haar onder handen neemt. De brace zorgde ervoor dat de rug zoveel mogelijk werd tegengehouden om erger te voorkomen. De ruggenwervel wordt er dus niet rechter van. Rond elfjarige leeftijd ontdekte ze dat langebaanschaatsen haar ding was. Na één jaar belandde ze in de selectie waar ze een topsportprogramma afwerkte. "We trainden acht keer per week. Door het vele trainen werd ik zó sterk dat vanaf mijn twaalfde mijn rug niet verergerd is. In die tijd heb ik nooit ergens last van gehad." Uiteindelijk stopte Anne met het bedrijven van topsport en haar brace mocht af, langzaam begonnen kleine pijnjes op te spelen.

De stap zetten

Via een kennis in haar omgeving werd Anne getipt om eens te kijken bij Scoliosis Care Clinic Zwolle. Scoliosis Care Clinic is het grootste kenniscentrum en behandelinstituut voor non-chirurgische Scoliose en Scheuermann revalidatiebehandeling in de Benelux. "Ik was niet meteen overtuigd, omdat

er al zoveel adviezen zijn geweest, waar ik uiteindelijk niet begrepen werd of geen effect uit haalde." Afgelopen september ging Anne tóch naar Zwolle. Hier volgde zij een tweeweeks intensief revalidatietraject. Aan de hand van jouw röntgenfoto maakt het multidisciplinaire team, die gespecialiseerd is in het BSPTS-Concept by Rigo principe (Driedimensionale stabiele houdingscorrectie red.), een behandelplan op maat. Elke dag staat in het teken van oefentherapie en het leren omgaan met de scoliose. "Er zijn fysiotherapeuten, een ergotherapeut, een psycholoog en een revalidatiearts aanwezig. Ik merkte al snel positieve veranderingen in mijn rug", legt ze uit. De therapie beoogt niet een rechttere rug, maar richt zich vooral op het corrigeren van je houding en het aanleren van omgang met pijn en specifieke situaties.

VERDER LEZEN?

Lees het complete verhaal van Anne op rodi.nl/schagen.

WIL JIJ OOK VERZORGENDE IG, MEDEWERKER
MAATSCHAPPELIJKE ZORG OF VERPLEEGKUNDIGE WORDEN?

MELD JE DAN AAN VOOR ONS BBL-TRAJECT!

Werken en leren bij NIKO

Gaat je hart sneller kloppen als je iemand kunt helpen? Kom leren en werken in de zorg bij een kleinere organisatie met een groot hart. Ook zonder zorgachtergrond of -ervaring verwelkomen we je graag. Er zijn voor schoolverlaters, herintreders of zij-instromers in de ouderenzorg tal van mogelijkheden.

Binnenkort, maar ook weer in september 2024, starten we met een BBL-traject. Door middel van een leerwerkplek ga je direct in de praktijk aan de slag naast je opleiding als BBL-student tot verpleegkundige, medewerker maatschappelijke zorg of verzorgende IG.

Lees het verhaal van leerling-verzorgende IG, Mikaela



Mikaela startte in september met de BBL-opleiding op onze locatie De Palatijn en ze voelt zich al helemaal thuis. Met het BBL-traject werkt ze iedere week drie dagen bij NIKO en gaat ze één dag naar school op het Horizoncollege Alkmaar. Zij vertelt over haar ervaringen bij NIKO en waarom ze voor het BBL-traject heeft gekozen. Lees haar verhaal via bovenstaande QR-code.



BEKIJK ONS BBL-TRAJECT EN ONZE VACATURES OP



WWW.STICHTINGNIKO.NL

RODI ZORG en welzijn

Betere ondersteuning bij kanker



■ **Het nieuwe platform Life-Fullness moet hulp en steun bieden aan mensen met kanker.** (FOTO: ADOBE STOCK)

Uit onderzoek blijkt dat 30 tot 45% van de kankerpatiënten kampt met serieuze mentale en fysieke klachten. In het huidige zorglandschap blijkt de ondersteuning hierbij niet voldoende toereikend.

Na de diagnose, maar ook na herstel, worstelt een groot deel van de mensen met kanker met de gevolgen van deze ziekte en verdwalen voor hun gevoel in een doolhof van informatie. Hierbij gaat het niet

alleen over de ziekte zelf, maar ook over leven met kanker en alles wat daarbij komt kijken. Het vinden van de juiste antwoorden, hulp én ondersteuning wordt – ondanks het bestaande aanbod in Nederland

– ervaren als grote worsteling. Stichting Optimale Ondersteuning bij Kanker (OOK) wil dit probleem verhelpen met *Life-Fullness*, het eerste online platform van Nederland waarbij op grote schaal hulp en steun wordt geboden aan mensen met kanker. In de mobiele app 'Gedachtenboek' worden patiënten zich allereerst bewust gemaakt van hun gedachten, vragen en behoeften. Dit kunnen zij delen in een online omgeving, het virtuele 'Levenshuis'. Hier kunnen de patiënten terecht met vragen over voeding, aanhouden van de vermoeidheid, seksualiteit, angst voor de terugkeer van de ziekte en hoe zij hun kinderen en naasten het beste kunnen informeren. Zij worden daarbij gekoppeld aan een professioneel oncologieverpleegkundige, als vast aanspreekpunt. Op deze manier worden al hun vragen beantwoord én kunnen ze de juiste ondersteuning vinden, inclusief doorverwijzingen naar informele of eerstelijns zorgverleners.

Themabijeenkomsten voor patiënten met kanker



■ **Gratis themabijeenkomsten voor ondersteuning aan patiënten met kanker** (FOTO: MIKE BINK FOTOGRAFIE)

ALKMAAR – Kanker is een ingrijpende ziekte. Na de diagnose worstelen patiënten met veel vragen. Noordwest Ziekenhuisgroep organiseert daarom in samenwerking met Inloophuis 't Praethuys en Evean jaarlijks gratis themabijeenkomsten over kanker.

TIPS EN ADVIEZEN OVER LEVEN MET KANKER

Deze informatieve bijeenkomsten gecombineerd met lotgenotencontact, richten zich op diverse aspecten van het leven met- én na kanker. Iedere bijeenkomst is er een deskundige als spreker aanwezig. De komende periode staan de volgende bijeenkomsten op de agenda.

Vermoeidheid bij kanker

6 februari 2024, 14.00 tot 16.00 uur. U krijgt tijdens deze middag tips en adviezen over omgaan

met vermoeidheid.

Werk en kanker

12 maart 2024, 19.30 tot 21.00 uur. Tijdens deze avond worden vragen beantwoord zoals: Kunt u blijven werken tijdens de behandeling? Wat als het niet meer lukt? Wat zijn uw rechten en hoe kan uw werkgever u ondersteunen?

Kanker en mindfulness

9 april 2024, 14.00 tot 16.00 uur. Deze themabijeenkomst staat in het teken van mindfulness: Hoe kunt u goed voor uzelf zorgen te midden van de stress rondom de ziekte? Hoe voegt u kwalitei-

teit toe aan de dagen wanneer u niet lang meer te leven hebt?

Locatie

De bijeenkomsten vinden plaats in Wijkcentrum Overdie, Van Maerlantstraat 8-10, 1813 BH in Alkmaar. De koffie en thee staat voor u klaar.

Aanmelden

Geïnteresseerden kunnen zich aanmelden voor deelname via 't Praethuys: 072 – 511 3644 of info@praethuys.nl. Benieuwd naar het volledige programma in 2024? U kunt de volledige agenda bekijken op oncologie.nwz.nl.

WIJ NEMEN
NIEUWE
PATIENTEN AAN!



INSCHRIJVEN

ONZE SERVICE:

- ✓ ALGEMENE TANDHEELKUNDE
- ✓ FAMILIE TANDARTS
- ✓ ESTHETISCHE TANDHEELKUNDE
- ✓ (ONZICHTBARE) BEUGELS
- ✓ IMPLANTATEN
- ✓ MONDHYGIËNE
- ✓ BOTOX & FILLERS

Smile Dent BeautyMed



Voorburggracht 162, 1722 GT Zuid-Scharwoude

Tel: 0226-316116 • Email: info@smile-dent.nl

www.smile-dent.nl



Zorgwaard is een praktijk met verschillende specialiteiten onder een dak. Heb je klachten of wil je werken aan een gezonde levensstijl? Dan ben je bij Zorgwaard aan het juiste adres. Onze therapeuten zoeken samen met jou naar een passende oplossing.

Meer informatie of aanmelden?



072 - 534 75 34



info@zorgwaard.com



zorgwaard.com



Beter een goede buur, dan een verre vriend



■ Het wijkzorgteam van NIKO zal klaar staan voor bewoners van de Kooimeer met een (thuis) zorgvraag (FOTO: AANGELEVERD)

ALKMAAR – Binnenkort verhuist het kantoor van wijkzorgteam van Stichting Zorgorganisatie NIKO naar het prachtige nieuwe wooncomplex De Kooimeer. Dat is een beetje thuiskomen, want de naam NIKO is ooit ontstaan uit de eerste letters van de twee toenmalige locaties, die in de buurt veel bekendheid genoten: De Nieuwpoort en De Kooimeer.

Net als voor alle andere bewoners in Alkmaar-Zuid, zal het wijkzorgteam van NIKO klaar staan voor bewoners van de Kooimeer met een (thuis)zorgvraag. Dat kan dan onder andere gaan om verpleging, verzorging of het gebruik van de maaltijdservice. Daarnaast is NIKO door het bestuur van De Kooimeer gevraagd om de bewoners te ondersteunen bij het organiseren van gezamenlijke activiteiten en contactmomenten met als doel om een gemeenschap te creëren waarbij bewoners zich betrokken voelen bij elkaar. 'Beter een goede buur, dan een verre vriend'. Er

zijn voor dit doel twee mooie ontmoetingsruimtes gerealiseerd op de begane grond van de Kooimeer, waar medewerkers van het Welzijnsteam NIKO contact tussen de bewoners zullen faciliteren. Dit past allemaal mooi in de trend waarin mensen zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen. Zorg aan huis binnen een betrokken gemeenschap om eenzaamheid te voorkomen. Bij NIKO zijn wij trots dat wij hieraan mee zullen gaan werken. Het past namelijk perfect bij onze kernwaarden; samen, zichtbaar én met warmte.

Kijk voor meer informatie over onze activiteiten op www.stichtingniko.nl/thuis-met-niko.



■ Scan de QR-code.

Wil je een weg vinden in je verdriet, loslaten op je eigen manier of meer rust vinden in je lichaam en geest, dan help ik je graag.

- Rouwondersteuning
- Stervensbegeleiding
- Access Bars Behandeling

Je hoeft het niet alleen te doen

Maak nu een afspraak voor een vrijblijvend kennismakingsgesprek of een Access Bars behandeling.



Natural Balance MindBodySoul

miranda@nbmbs.nl

0642694453

www.nbmbs.nl

Broek op Langedijk

Wij zijn Pieter Raat



Voor onze kleinschalige ouderenorganisatie in Heerhugowaard met bijna 400 deskundige en enthousiaste collega's zijn wij op zoek naar:

- » **Huishoudelijke ondersteuning in de wijk**
- » **Flexer helpende/ verzorgende**
- » **(Eerst verantwoordelijk) verzorgende**
- » **Verpleegkundige thuiszorg**
- » **Vrijwilligers**

"Het is mijn passie om ouderen de zorg en aandacht te geven die zij nodig hebben", aldus Stella, één van onze zorgtoppers. Heb jij hart voor de ouderenzorg en onze senioren? Dan zijn we op zoek naar jou als onze nieuwe collega / vrijwilliger!

Kom werken bij Pieter Raat!

Bij ons werk je in een enthousiast team, met leuke collega's bij onze woonzorglocaties De Raatstede, Hugo-Waard, Ons Raathuis, en/ of bij senioren in de wijk. Elke dag zetten wij ons met hart en ziel voor hen in, met professionele (thuis)zorg en ondersteuning, afwisselende welzijnsactiviteiten, dagbestedingsactiviteiten op maat en meer. Leuk, uitdagend, dankbaar en 'pittig' werk. Bij Pieter Raat kennen we onze cliënten, mantelzorgers, vrijwilligers en elkaar. Samen zorgen wij voor senioren.

Nieuwsgierig?

Kijk op www.dprs.nl/vacatures of bezoek ons wervingsevenement Love to work@ Pieter Raat op dinsdag 13-02 van 14.00 tot 17.00 uur. Maak kennis met ons, neem je eigen

videoboodschap op in onze All you need is Pieter Raat-caravan en maak kans op die leuke baan en een hartverwarmende dinerbon! Tot de 13e bij woonzorgcentrum Hugo-Waard!

Onze locaties in Heerhugowaard

- De Raatstede - Dolomiet 2
- Hugo-Waard - G. Douplantsoen 72
- Het Arboretum - Tamarixplantsoen 1
- Vanaf juni 2024
- Ons Raathuis - Rembrandt Erf 40- 41

E-mail: info@dprs.nl
Volg ons op:



wonen · zorg · welzijn



Medische Kliniek Velsen gaat verder uitbreiden

VELSEN – De gemeente Velsen heeft onlangs vergunning verleend voor de bouw van een Centrale Sterilisatie Afdeling (CSA) op de begane grond en de uitbouw aan de voorkant ten behoeve van een nieuwe entree en extra lift.

De patiënten zullen de komende maanden daarom te maken krijgen met verbouwwerkzaamheden, maar het resultaat mag er daarna zijn.

Operatiemogelijkheden vergroot door CSA

Met een CSA gaat MKV zelf de operatienetten steriliseren, wat de operatiemogelijkheden vergroot en MKV verduurzaamt. Er is minder verpakkingsmateriaal nodig en geen vervoer over de weg. De nieuwe entree veraangenaamt de binnenkomst voor bezoekers en de tweede lift zal de doorstroming in het gebouw verbeteren.

Radiologie

De afdeling radiologie is het afgelopen jaar uitgebreid met een tweede Philips MRI-scan en CT-scan, waardoor er meer diagnostiek kan plaatsvinden en het serviceniveau voor de poliklinieken gehandhaafd blijft. Dat is erg gewenst, omdat het aantal medisch specialisten is



■ Medische Kliniek Velsen. (FOTO: AANGELEVERD)

toegenomen en er een discipline is bijgekomen. Zo is in september de afdeling cardiologie van start gegaan en zijn er extra formatieplaatsen gecreëerd voor de disciplines neurologie, gynaecologie, radiologie en orthopedie.

Gestage uitbreiding medisch specialisten

Door gestage uitbreiding van het aantal medisch specialisten is de verwachting dat er een forse toestroom van pati-

ënten naar de poliklinieken opgang gaat komen. Om dit de komende jaren het hoofd te kunnen bieden, is MKV eigenaar geworden van het aanpalende gebouw aan de Leeghwaterweg 1.

Dit gebouw zal in 2024 volledig worden verbouwd tot een grote polikliniek voor alle disciplines. Het huidige gebouw zal daarna dienen voor radiodiagnostiek, operatieve behandelingen en 24/7 verpleging.

RODI ZORG en welzijn

Fit blijven in de winter doe je zó



■ **Ga regelmatig lekker naar buiten om te bewegen, ook als het koud is.** (FOTO: ADOBE STOCK)

Gezond én fit de winter blijven in de winter, ondanks het gure weer? Dat doe je met deze handige tips!

De eerste tip om fit te blijven in de winter: ga elke dag naar buiten. Als je overdag veel zonlicht te zien krijgt, slaap je 's nachts beter. Zonlicht heeft positieve invloed op je concentratie én humeur. Het zorgt er namelijk voor dat onze biologische klok een seintje krijgt dat het dag is. Je weerstand op peil houden doe je met gezonde voedingsproducten, zoals gember en citroen. Citrusvruchten zitten vol met vitamine C, denk aan

sinaasappels en citroenen. Het zit ook in paprika's. Eet dit dus regelmatig om fit te blijven in de winter. Bewegen is altijd belangrijk, en niet alleen in de winter. Het kan bijdragen aan een goed humeur. Ga dus regelmatig lekker naar buiten voor een wandeling, ook als het koud is. Een andere tip is om buiten te sporten. Op die manier combineer je beweging met buiten zijn. Het kan zijn dat je hier geen tijd voor hebt, of dat

je het te koud vindt. In dat geval kun je thuis een work-out doen. Online kun je verschillende leuke sportvideo's vinden. Als je maar beweegt! Mindfulness is een fijne manier om je lekker te voelen en fit te blijven. Sommige mensen associëren dit met 'zweverig', maar niks is minder waar. Mindfulness zorgt er juist voor dat je drukke gedachten even tot stilstand komen.

Bewegen draagt bij aan een goed humeur

Daardoor kun je beter voelen hoe het met je lichaam gaat. Zelfs al een korte ademhalingsoefening kan je helpen om beter te voelen. Mindfulness is in het begin een beetje onwennig, maar het brengt flink wat voordelen met zich mee. Door mindfulness geniet je meer van het leven, omdat je minder wordt opgeslokt door gedachten. Daarnaast leer je beter om te gaan met stress.

ViaErwin: de beste service voor al uw hulpmiddelen

BROEK OP LANGEDIJK
– Ruim 20 jaar is Erwin Tebbertman actief in de verkoop en reparatie van hulpmiddelen voor mensen met een beperking. De in Broek op Langedijk gevestigde zaak, helpt en adviseert u met de beste service en voordelige tarieven. Vorig jaar is Erwin Premium dealer van Van Raam geworden. Dit houdt in dat wij bijna alle soorten modelfietsen hebben staan om uit te proberen. Als u de fiets nu besteld kunt u in de lente gebruikmaken van de fiets. Bij ViaErwin staan er meer dan negen verschillende modellen van Duo-fiets tot Loopfiets van het topmerk 'Van Raam'.



■ **Bij ViaErwin kunt u terecht voor alle soorten hulpmiddelen**
(FOTO: AANGELEVERD)

gen unieke kenmerken en voordelen speciaal gemaakt voor de verschillende beperkingen.

Ook is er genoeg te kiezen uit de vele varianten rolstoelen van superlicht tot elektrisch. Het nieuwste model De QUICKIE Q50 R is een compacte, ruimtebesparende opvouwbaar elektrische rolstoel. Makkelijk en binnen een paar seconden op te vouwen tot het formaat van een koffer en die een actieradius heeft van maar liefst 50 km. Ideaal om netjes op te bergen tot je weer zin krijgt om op pad te gaan!

U kunt bij ViaErwin op afspraak een drie- of vierwiel scootmobiel uitproberen. Tevens verzorgt het bedrijf reparaties aan uw scootmobielen, Van Raam Fietsen, zoals de duo fiets en de Easyrider, rollators, rolstoelen

en ViaErwin vervangt binnen twee dagen de accu van uw scootmobiel. Ook voor banden geldt: 's morgens besteld, de volgende dag in huis! U kunt ViaErwin altijd bellen of e-mailen wanneer u graag een hulpmiddel zou willen uitproberen. Dan maken wij gezamenlijk een afspraak.

Voor een overzicht van alle hulpmiddelen gaat u naar www.viaerwin.nl.

Bij vragen mail naar info@viaerwin.nl of bel 06 373 24139. ViaErwin is gevestigd aan de Kosterij 5, 1721 PN te Broek op Langedijk.

Open van maandag t/m vrijdag op afspraak: 06 373 241 39. Ik sta voor u klaar om u te voorzien van hulpmiddelen, advies en reparatie.



**VanRaam
Premium dealer
Alle modellen
kunnen
uitgeprobeerd
worden**

voor al uw hulpmiddelen

Rollators • Scootmobielen
Duofietsen • Trapliften

Sta-op en relex fauteuils • etc. etc.

Met de beste service

Voor reparaties komen we bij u aan huis. Of het nu een rollator, sta-op stoel, duofiets of scootmobiel is, wij maken het allemaal.



Van Raam Easy Rider Compact

174 cm lang 73 cm breed
Geschikt voor de wat kleinere bergruimte
Kleine draaicirkel

Easy Go Scootmobelfiets



Onbetwist uw specialist

QUICKIE Q50 R Carbon



Opvouwbaar
elektrische
rolstoel
Ultralicht
gewicht
Goedgekeurd
voor
vliegvlucht*
14,5 kg

Pride Ranger baja 2.0 Scootmobiel



De outdoor scootmobiel is voor actieve en avontuurlijke personen.
De scootmobiel is voorzien van een gebruiksvriendelijke console en dubbele hydraulische remmen voor extra veiligheid. De Ranger is de perfecte manier om het leven in de buitenlucht te omarmen!

Mercurius 4d Scootmobiel



De scootmobiel is zeer wendbaar ook in kleinere ruimtes.
Het rijcomfort, de uitstekende vering, de actieradius en de maximale snelheid maken hem ook zeer geschikt voor recreatieve ritten.



**Wilt u ons hulpmiddel uitproberen?
Bel vandaag nog voor een afspraak**

**www.ViaErwin.nl Hulpmiddelen | Kosterij 5 | 1721 PN Broek op Langedijk
Tel: 06 37 32 41 39 | E-mail: info@viaerwin.nl | Showroom open op afspraak**



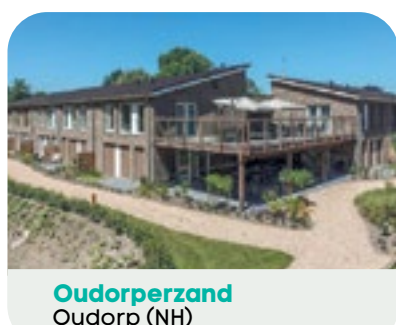
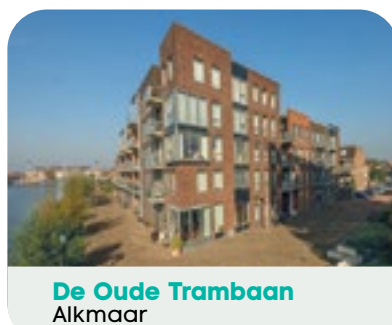
Scan mij voor
meer informatie

MAGENTAZORG STAAT VOOR

Hartverwarmende zorg

Magentazorg verleent zorg en ondersteuning aan ouderen in de regio Noord-Holland-Noord met zorg aan huis, verpleeghuiszorg in 11 locaties + revalidatie.

- Elke dag zetten 1700 zorgkanjers met een écht zorghart zich samen met mantelzorgers en vrijwilligers in voor persoonsgerichte zorg.
- We stellen alles in het werk om u een hartverwarmende dag te bezorgen. Want bij Magentazorg werken we met ons hart. Met liefdevolle aandacht voor uw wensen en behoeften. Bij u thuis, tijdens uw herstel of in een fijne woonomgeving op één van de locaties. Magentazorg is altijd dichtbij:



Werken bij Magentazorg of aan de slag als vrijwilliger?

Je bent van harte welkom! Kijk op werkenbijmagentazorg.nl

Meer informatie? (072) 575 31 30 • servicecentrum@magentazorg.nl
magentazorg.nl • werkenbijmagentazorg.nl