



Samen zorg dragen

'Het gezin centraal in alle zorg die geleverd wordt' is het motto dat centraal staat in het nieuwe Vrouw Moeder Kind-Centrum (VMK-Centrum) van Máxima Medisch Centrum. Hierin werken de specialismen kindergeneeskunde/neonatalogie en gynaecologie/verloskunde intensief samen.

Uitgangspunt van het Vrouw Moeder Kind-Centrum (VMK-Centrum) is dat moeder en kind zo veel als mogelijk samen worden verpleegd. Volgens kinderarts/neonatoloog dr. Thilo Mohns is de zorg voor moeder en kind hiermee

een stuk verder verbeterd: "Wie wil er na een bevalling immers niet zijn kindje bij zich hebben?" Tot op heden was het zo dat een baby die direct na de bevalling zorg nodig had, werd overgebracht naar de kinder afdeling om behandeld te worden door kinderartsen. De moeder bleef dan na de bevalling alleen achter op de kraamafdeling. "Dat is nu niet meer nodig," zegt Mohns. "Ook voor het behandelen van bijvoorbeeld kinderen die 'geelzien' of kinderen die een infuus met antibiotica nodig hebben, komt de kinderarts voortaan op de kraamafdeling." Het VMK-Centrum is



bovendien uniek omdat dit het enige centrum in de provincie is waar veel te vroeg geboren kinderen terecht kunnen op de Neonatale Intensive Care Unit (NICU). Ook voor vrouwen met heel complexe zwangerschappen is Veldhoven de enige locatie in de regio (Obstetrische High Care). Dr. Mohns: "Door de aanwezigheid van deze twee functies werken in het VMK-Centrum medisch specialisten die verder alleen in academische ziekenhuizen terug te vinden zijn: kinderintensivisten, perinatologen, kinderanesthesiologen, een kinderchirurg, een kindercardioloog en een kinderneuroloog. Patiëntjes kunnen gelukkig voor al deze zorg

allemaal in het VMK-Centrum terecht, want het dichtstbijzijnde alternatief is Maastricht, Nijmegen of Utrecht."

Ook op het gebied van medisch wetenschappelijke kennis is het VMK-Centrum bijzonder. Maar liefst twee specialisten (prof. dr. Guid Oei en prof. dr. Sidarto Bambang Oetomo) hebben ook een aanstelling aan de Technische Universiteit Eindhoven als hoogleraar. MMC werkt op dit moment aan de voorbereidingen om het VMK-Centrum te voorzien van een eigen, nieuwe huisvesting op locatie Veldhoven.

Polikliniek kindergeneeskunde

(040) 888 82 70

Polikliniek gynaecologie

(040) 888 83 80

MMC in top 10 meest gastvrije ziekenhuizen

Máxima Medisch Centrum behoort tot de top tien van de meest gastvrije ziekenhuizen in Nederland. Een vakjury bezocht beide locaties van MMC en kwam tot deze conclusie. De jury is een dag lang komen kijken en praten met medewerkers. Niet alleen de raad van bestuur, maar ook de cliëntenraad werd stevig aan de tand gevoeld. Ook werden de maaltijden geproefd en brachten de juryleden een bezoek aan enkele verpleegafdelingen en de dagbehandeling.

Conclusie:
MMC is gastvrij en behoort tot de top van Nederland!



03

A la carte eten bij MMC



04

Prinsesje gevonden!



05

Nieuwe manier van sedatie bij kinderen



07

Een kijkje op de eerste Hart Hulp

Twintig jaar unieke diabeteszorg in MMC

Ons ziekenhuis is voortdurend in beweging om patiënten optimale zorg te kunnen geven. Maar wat goed is, moet natuurlijk goed blijven. Daar tornen we bij MMC niet aan. Al twintig jaar kunnen diabetespatiënten voor optimale en persoonlijke zorg terecht bij een speciaal diabetessteam, waarin een internist, diabetesverpleegkundige, diëtist en podotherapeut samenwerken. Indien nodig schuiven een psycholoog, chirurg, neuroloog en oogarts bij dit team aan. Dankzij de samenwerking tussen deze zorgverleners worden patiënten goed begeleid en behandeld. Dat vergt voor elke patiënt een op maat gemaakt plan, waar verschillende betrokkenen vanuit hun eigen kennis en ervaring aan bijdragen. Vier van hen aan het woord.

Je kunt altijd op het diabetes-team bouwen

"Toen mijn zoon ongeveer 20 jaar geleden diabetes kreeg, kwam ik in aanraking met het diabetessteam van dit ziekenhuis. De zorg van dit team heb ik altijd als heel positief ervaren. Juist door allerlei kennis samen te voegen in een team, krijg je goede begeleiding bij het omgaan met deze aandoening. De sterke kracht van de diabeteszorg in MMC is dat er een heel team rondom de patiënt staat, waar je dag én nacht op kunt bouwen. Dankzij de speciale telefonodienst, die altijd bereikbaar is, kun je bij problemen met kundig advies ziekenhuisopnames voorkomen. Dat is een heel veilig gevoel. Belangrijk is dat je in dit ziekenhuis altijd met dezelfde zorgverleners te maken krijgt. Zo bouw je een band met elkaar op. Dat is enorm belangrijk bij deze chronische ziekte. Omdat het team je kent, kan ze inspelen op de begeleiding waar je op dat



moment behoefte aan hebt. Door de uitstekende samenwerking is de kwaliteit van de zorg heel hoog. En dat is natuurlijk het allerbelangrijkste!"
Kitty van Gorp, secretaris Diabetesvereniging Nederland afdeling Eindhoven

De patiënt staat centraal

"Dat is voor elke medewerker van het diabetessteam het uitgangspunt. Logisch dat we dus voor elke patiënt een op maat gemaakt begeleidingsplan maken. Toen we twintig jaar geleden startten met een diabetessteam was dat baanbrekend. Het was nieuw om met verschillende zorgverleners samen te werken om zo de zorg te verbeteren. Nog steeds volgen we vanuit verschillende disciplines gemiddeld elke vier maanden samen met de patiënt zijn gezondheid. Iedereen inbrengt, dus beslist ook die van de patiënt, is daarbij even belangrijk. Door samen te werken kunnen we de beste zorg bieden. Ik ben er trots op dat iedereen

in ons team zich maximaal inzet voor goede zorg. Onze jarenlange ervaringen met het diabetessteam geven ons een belangrijke voorsprong. We kunnen snel en flexibel inspelen op vragen van onze patiënten. Tegelijkertijd zijn we ook in ontwikkeling. De zorg kan altijd verder verfijnd worden. Samen met onze patiënten werken we daar hard aan. Juist dat vind ik een belangrijk pluspunt van onze diabeteszorg."

Harm Haak, internist

Coach, vraagbaak en luisterend oor

"Als diabetesverpleegkundige ben ik coach, vraagbaak en een luisterend oor. Mensen met diabetes willen zo zelfstandig mogelijk omgaan met hun aandoening. Dat is soms best lastig. Juist door samen te bespreken wat goed en minder goed gaat, kun je mensen coachen en stimuleren. Daarnaast ondersteun ik ook met praktische zaken, zoals het leren

prikken of uitleg geven over allerlei materialen die mensen met diabetes gebruiken. Binnen het ziekenhuis geeft de vakgroep diabetes voorlichting aan verpleegafdelingen over deze aandoening. Zo zijn er speciale protocollen ontwikkeld voor mensen met diabetes die opgenomen worden. Ik vind het heel stimulerend dat elk teamlid het doel heeft om de zorg steeds verder te verbeteren. Een mooi voorbeeld is de invoering van een nieuw systeem van jaarcontroles, eenvoudig gezegd een 'apk' voor elke patiënt. Daarmee krijgen we een duidelijk beeld van iemands gezondheid. Dat is een goed uitgangspunt om het begeleidingsplan bij te stellen. Het helpt dus duidelijk om nog beter zorg op maat te geven."

Elma Cruts, diabetesverpleegkundige

De goede zorg en samenwerking springen er uit.

"Goede diabeteszorg moet toegankelijk en laagdrempelig zijn. Het is belangrijk, soms zelfs van levensbelang, dat voeding is een belangrijk onderdeel van het genezingsproces. Naast dit belangrijke aspect is het ook een extra service voor de opgenomen patiënt. Het verblijf in het ziekenhuis wordt zo aangenaam mogelijk gemaakt.

Marianne Zweipfennig, huisarts



Patiënten dineren 'à la carte'

Patiënten die worden opgenomen in Eindhoven en Veldhoven kunnen nu zelf bepalen wat én hoeveel ze willen eten. De vraag 'Wat wilt u morgen eten?' is voortaan verleden tijd. Patiënten eten vanaf nu 'à la carte', ze mogen dus zelf kiezen. Met 'Max Maaltijdservice à la carte' is MMC weer een stukje patiëntvriendelijker geworden.

Het is belangrijk om de eetlust van opgenomen patiënten te stimuleren. Voeding is een belangrijk onderdeel van het genezingsproces. Naast dit belangrijke aspect is het ook een extra service voor de opgenomen patiënt. Het verblijf in het ziekenhuis wordt zo aangenaam mogelijk gemaakt.

"Patiënten kunnen ter plekke beslissen waar ze zin in hebben en hoe ze dat op hun bord willen. Meer trek? Dan kan er een schepje bij. Een beetje meer groente maar niet teveel aardappels? Ook wat jus over de groente? De keus is aan de patiënt", zegt Anouk Thijssens, bedrijfsmanager Services.

Patiënten kunnen meteen kiezen uit de diverse maaltijddonderdelen die worden langs gebracht op de speciale maaltijdwagens. Denk dan aan vlees, groente, aardappels, rijst etcetera. Net als bij een buffet. Een voedingsassistente komt aan het bed, let zonnodig op een eventueel dieet en schept de maaltijd op.

Broodmaaltijden kon de patiënt al eerder kiezen. Sinds een jaar komen voedingsassistenten met de broodbuffetwagens op de afdeling. Ter plekke kan de patiënt het soort brood en het beleg uitkiezen. Deze service is nu uitgebreid met het kiezen van de warme maaltijd.

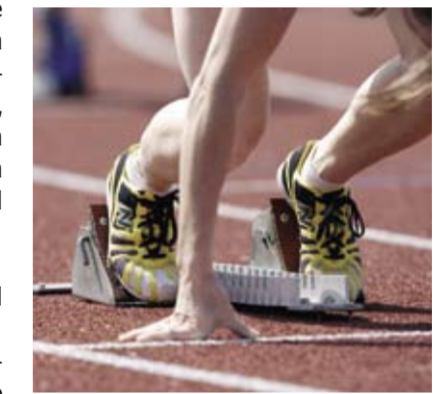
Gezond sporten in Eindhoven-Noord

MMC heeft een unieke poli geopend: de SportMáx poli. Deze ligt op het gemeentelijke Sportcomplex Eindhoven-Noord. Sportkeuring, advies, begeleiding en blessurebehandeling: een team van alle benodigde disciplines staat hier – dichtbij – voor alle sporters in Eindhoven-Noord klaar. Van sportartsen, sportpodoloog, sportorthopeden, sportfysiotherapeuten tot sportdiëtisten van MMC.

patiënten toe. Zij hoeven voor een sportkeuring, advies, begeleiding en blessurebehandeling niet meer naar het ziekenhuis. "We zijn nu niet alleen wat de afstand maar ook wat alle faciliteiten betreft beter bereikbaar. Hier kunnen mensen bijvoorbeeld hun eigen racefiets meebrengen, zodat we kunnen zien of klachten het gevolg zijn van de afstelling van de fiets."

Voor topsporters en recreatieve sporters

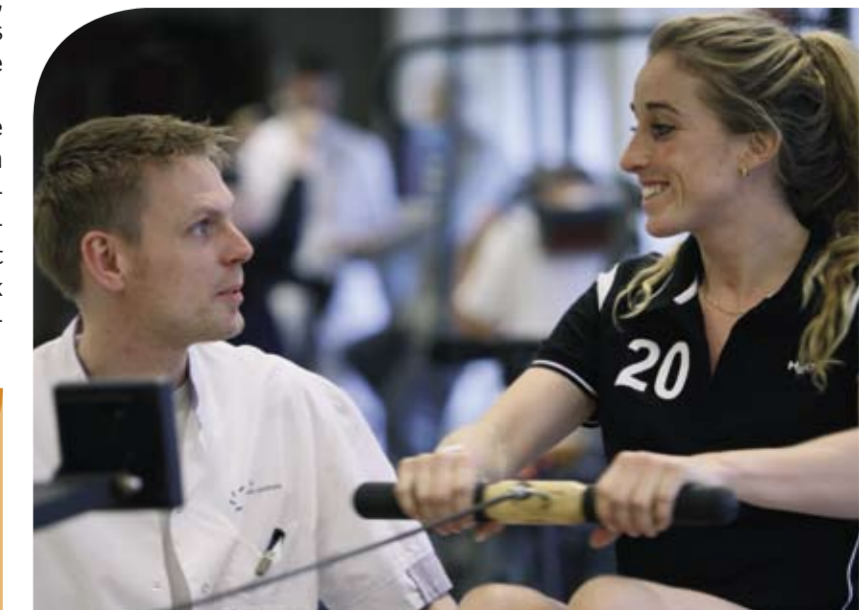
SportMáx geeft met de buitenpoli ook vorm aan MMC als centrum voor gezondheid. "Sporten is gezond, als het verantwoord gebeurt", zegt Bert van Essen. "Wij zien naast patiënten ook veel cliënten. Topsporters die voor hun licentie een sportkeuring doen, recreatieve sporters die willen weten wat ze kunnen en advies willen over hoe ze meer kunnen bereiken, mensen die (weer) willen gaan sporten of mensen die advies willen over sportvoeding."



In vijf spreekkamers kunnen sporters en patiënten gezien worden door alle behandelaars. Bovendien wordt in een ruim inspanningslab maatwerk geleverd.

"Er is juist gekozen voor Sportcomplex Eindhoven-Noord, omdat dit veelzijdige wijkpark midden tussen de woonwijken ligt en er jaarlijks ruim 1,5 miljoen mensen actief zijn bij 50 sportverenigingen en 20 ondernemers. Bovendien zijn wij eerder een samenwerkingsverband met hen aangegaan in het kader van het project ClubZorg. Wij bieden onze diensten op locatie aan voor sporters en patiënten in Eindhoven Noord, een gebied waar 100.000 mensen wonen, werken en recreëren", zegt Bert van Essen, sportarts van MMC. Daardoor neemt de service aan de sporters en

Verder kunnen hier natuurlijk ook patiënten terecht: "Dagelijks worden er spreekuren gehouden door de verschillende disciplines en zijn er gezamenlijke spreekuren van sportartsen met de sportorthopeden en/of de sportfysiotherapeuten. Juist deze gezamenlijke spreekuren hebben een duidelijke meerwaarde aangezien de sporter hiermee efficiënt geholpen wordt. Zowel topsporters als recreatieve sporters kunnen bij SportMáx snel terecht." Het is een compleet sportmedisch centrum met een optimale service voor alle gebruikers.



Gratis boekje Reumatips

Reumatips

Tips voor het dagelijks leven voor & door reumapatiënten



Reumatips is een boekje voor en door reumapatiënten. Het boekje geeft mensen met reuma praktische tips om in hun dagelijks leven fysiek zo goed mogelijk met hun ziekte om te gaan.

Het boekje reumatips is samengesteld aan de hand van ingezonden tips van mensen die al jaren met reuma leven. De adviezen zijn vooral praktisch en toepasbaar; variërend van het gebruik van allesopeners of tornmesjes tot het advies om vooral te blijven bewegen. Twee patiënten met reumatoïde artritis vertellen op welke manier zij hun ziekte een plaats in hun leven hebben gegeven, welke hulpmiddelen ze gebruiken en welke aanpassingen zij hebben bedacht. Tot slot vertelt een ergo-therapeut over haar werk op de reumadagbehandeling van het Regionaal Reumacentrum Zuidoost-Brabant.

Praktische tips?

Wilt u praktische tips om fysiek zo goed mogelijk met uw aandoening om te gaan? Download het boekje via www.reumabond.nl

Bedankt

Onder toezicht van collega dr. Vreugdenhil wordt internist/oncoloog dr. JoJan Keuning zijn conditie op één van de cadeaus die hij aan 'zijn' afdeling schonk: een hometrainer voor patiënten die noodgedwongen weinig lichaamsbeweging krijgen. Vorig jaar juni nam dr. Keuning afscheid van Máxima Medisch Centrum. Afdeling 3c kreeg twee mooie cadeaus van de specialist tijdens een feestelijke bijeenkomst in april. Het andere cadeau is een relaxstoel voor patiënten. Dr. Keuning: heel hartelijk dank!



Kind met suikerziekte? MMC heeft een speciaal team voor kinderdiabetes. Vraag uw huisarts naar dit team. Of bel: (040) 888 82 70

Wist u dat MMC ook actief is op Hyves? Kijk snel op: <http://officielemmc.hyves.nl/> en wordt lid!

Heeft uw kind allergieklachten? Dan kunt u worden doorverwezen naar de allergiepoli: (040) 888 55 89

Deze patiëntenkrant digitaal ontvangen? Dat kan! Laat uw mailadres achter op www.mmc.nl en u krijgt vier keer per jaar deze krant

Máxima look-a-like gevonden! En andere hoogheden...



Prinses Máxima heeft wel een héél bijzondere verjaardag gehad. Zij kreeg op 17 mei maar liefst 130 tekeningen van Máxima look-a-likes. De tekeningen zijn ingezameld tijdens de tweede prinsessenverkiezing van MMC. Ongeveer 130 kinderen hadden zich mooi uitgedost als prinses, prins of ridder en zijn op de foto gegaan.



Bij de ingang van locatie Veldhoven werden de prinsesjes ontvangen door onze hofdame, die de jonge kinderen over de rode loper naar de op een troon gezeten look-a-like van koningin Beatrix bracht. Koningin Bea nam

alle tekeningen en kleurplaten in ontvangst voor prinses Máxima.

Alle tekeningen werden overhandigd aan de echte prinses Maxima. De vierjarige prinses Rosa heeft een

grote envelop met de kleurrijke zelfgemaakte creaties afgegeven bij Paleis Noordeinde in Den Haag om de prinses te feliciteren. Alle prinsessenfoto's zijn terug te zien op www.mmc.nl.



MMC helpt kinderen op nieuwe manier onder zeil bij scan

Kinderartsen van MMC zijn als eerste in Noord-Brabant gestart met een nieuwe manier van diepe sedatie (een vorm van diepe slaap) bij kinderen. Deze werkwijze is vooral bedoeld voor kinderen die voor een zogenaamde MRI- of CT-scan naar het ziekenhuis komen en niet lang genoeg stil kunnen liggen. De nieuwe werkwijze: de arts geeft een medicijn dat vergelijkbaar werkt als een narcose en snel 'aan en uit' te zetten is. Dit medicijn gebruikt de arts in plaats van de gebruikelijke suf-makende combinatie van medicijnen. Voor de kinderen dus een groot voordeel omdat de belasting zowel psychisch, maar ook wat betreft röntgenstraling minimaal is.

Deze methode is voorbehouden aan kinderanesthesiologen en kinderintensivisten. Bovendien is specifieke apparatuur vereist om de vitale functies van het kind tijdens de scan in de gaten te houden. MMC heeft vorig jaar speciaal voor deze toepassing een nieuw apparaat gekocht. De nieuwe werkwijze wordt in MMC in toenemende mate ingezet voor kinderen die andere belastende onderzoeken of ingrepen moeten ondergaan zoals een punctie of botscan.

Basis van deze werkmethode is een nieuwe landelijke richtlijn voor veiligheid van sedaties bij kinderen die tot stand is gekomen onder leiding van het Academisch Ziekenhuis Maastricht (MUMC+). Consequentie van de nieuwe aanbevelingen is dat deze methode alleen gebruikt kan worden in een ziekenhuis waar voldoende expertise, mankracht én de juiste apparatuur beschikbaar is. Dit zijn de academische centra en sinds kort

ook Máxima Medisch Centrum. De kinderanesthesiologen en kinderintensivisten hebben met elkaar dit programma mogelijk gemaakt. MMC loopt voorop met het volledig voldoen aan de criteria van deze nieuwe richtlijn.

Meer weten?

Bel dan met de poli kindergeneeskunde: (040) 888 82 70

Baby in beeld: thuis kijken naar uw baby

Ouders van baby's die op de zuigelingenafdeling liggen, kunnen hun kindje nu 24 uur per dag zien. Via een pc thuis of elders kunnen de ouders inloggen om te kijken naar hun kindje dat opgenomen is bij Máxima Medisch Centrum. Boven de couveuse hangt een webcam die beelden verzendt via internet.

Familie en vrienden die niet tijdens de bezoeken kunnen komen, hebben vanaf nu ook de mogelijkheid om de baby te bekijken. Zij kunnen op uitnodiging van de ouders meekijken.

Ouders willen het liefst de hele dag bij hun kind zijn. Maar dat is niet altijd mogelijk. Máxima Medisch Centrum biedt vanaf nu online camera service aan; baby in beeld. Ouders kunnen op deze manier 24 uur per dag hun kindje in de gaten houden.

Ouders krijgen een persoonlijke inlogcode voor de beveiligde verbinding. Alleen de ouders (of verzorgers) kunnen het kind zien. Niemand anders kan meekijken. Ouders kunnen op deze manier waar en wanneer ze willen een 'bezoekje' brengen aan het kind.

Donatie

Baby in beeld is mede mogelijk gemaakt door een donatie van het Eindhovens Dagblad en Cisco.



Een vragende patiënt gaat nooit zonder antwoord de deur uit! Heeft u een vraag? Bel dan met patiëntcommunicatie: (040) 888 94 72

Snel hulp bij staarproblemen? Vraag uw huisarts naar het Cataractcentrum van MMC: (040) 888 55 55

Er wordt niet makkelijk over seksuologie gepraat. Maar bij MuCes staan onze specialisten voor u klaar: (040) 230 68 51

Lang wachten op een operatie? Niet bij MMC. Vraag uw huisarts voor een doorverwijzing naar onze afdeling chirurgie: (040) 888 85 50

Waarom ik?

Ze werd gevraagd om mee te gaan opereren in Jemen. "Waarom ik werd gevraagd? Dat komt omdat mijn specialisatie schisis is; een lip, kaak- of gehemeltepleet. In landen als Indonesië en Jemen komt dit vaak voor, maar de chirurgen in die landen hebben daar helemaal geen ervaring mee en hebben ook geen opleiding tot plastisch chirurg."

'Daar realiseer ik me pas hoe bevoorrecht ik ben hier in Nederland.'

Dit zegt Esther Mesters, plastisch chirurg van Máxima Medisch Centrum over haar bijzondere vrijwilligerswerk. Sinds een paar jaar opereert zij kinderen in ontwikkelingslanden die een aangeboren afwijking hebben aan de lip, kaak of gehemelte.



Esther Mesters werd gevraagd door Stichting Interplast Holland, een ideële organisatie die zich richt op reconstructieve (plastische) chirurgie in ontwikkelingslanden. Als specialist moet je behoorlijk ervaren zijn om mee te kunnen gaan. "In de tropen is alles anders. Je hebt weinig middelen en complicaties zijn gewoon niet te veroorloven. En het is hard doorwerken." De laatste missie van Mesters was in Jemen. "We hebben 800 mensen gezien, 121 operaties uitgevoerd in 10 dagen met 4 plastisch chirurgen. Daarnaast hebben we de chirurgen daar opgeleid. Wij opereerden gezamenlijk met de Jemenitische chirurgen, zodat ze konden leren van ons. Dat is wel bijzonder; je helpt mensen maar bent ook constant bezig met opleiden."

De kinderen die zij ziet, worden gratis behandeld. "Een operatie kost 500 dollar. Dat is een behoorlijke smak geld voor die mensen. Wij helpen ze gratis. En dat merken we ook. De kinderen en ouders zijn heel erg dankbaar voor de hulp. Als ik daar ben realiseer ik me pas hoe bevoorrecht ik ben in Nederland. Als vrouw kun je bijvoorbeeld geen chirurg worden in Jemen. Ik heb zelf

geen last van die cultuur als ik daar ben. De mensen zijn erg dankbaar dat we er zijn." Naast het opereren, zet zij zich in om geld op te halen voor het goede doel. "Ja, want geld hebben we nodig. Alle specialisten en ok-medewerkers die meegaan, doen het voor niks tijdens de vakantie. Maar er worden wel een heleboel andere kosten gemaakt. Wat ik wel erg leuk vind, is dat er patiënten

van MMC zijn die een donatie doen. Geweldig toch! En vergeet niet mijn collega's van de maatschap plastische chirurgie. Als ik naar het buitenland ben, nemen zij mijn patiënten over. Ook zij steunen mij en Interplast Holland. Dat vind ik nou bijzonder." Aan ophouden met dit bijzondere vrijwilligerswerk moet ze nog niet denken.

Meer weten?

Meer weten over het werk van Esther Mesters? Kijk dan op: www.interplatholland.nl en www.cosmedic.nl

operatiekanjers.nl

Ben jij ook een operatiekanjer?

Die straks in deze stoere Fiat 500 rijdt? Het zou zo maar kunnen! Want wij zijn op zoek naar operatie-assistenten en anesthesiemedewerkers die opereren in Eindhoven en Maastricht. Een uitdagende functie in twee steden waar je steengoed kunt shoppen en op een terrasje volop kunt genieten van je vrije tijd.

Ik opereer in Eindhoven en Maastricht.



Harthulp

Meneer van Uden voelt zich niet zo lekker. Hij heeft pijn op de borst en meldt zich bij de eerste Hart Hulp. Hij wordt geholpen door verpleegkundige Liesbeth Vanhaeren. Zij beoordeelt het hartritme en maakt een hartfilmpje (ECG).

Er wordt een naaldje geprikt om eventueel medicatie te kunnen geven. Ook wordt dit naaldje gebruikt om bloed mee af te nemen. Hieraan kan beoordeeld worden of het hart schade heeft opgelopen.



Meneer van Uden krijgt een apparaatje op zijn vinger geklikt waarmee gekeken wordt hoeveel zuurstof hij in zijn bloed heeft. Heeft hij onvoldoende zuurstof in het bloed, dan wordt extra zuurstof toegediend.



De cardioloog wordt erbij geroepen. Dr. Eric Thijssen onderzoekt meneer van Uden en stelt gerichte vragen over de klachten. Dit is een standaardprocedure die plaatsvindt bij alle patiënten die met cardiale klachten worden opgenomen. De specialist wil cardiale klachten uitsluiten. Hij spreekt daarom een vervolgonderzoek af: meneer van Uden moet een inspanningstest doen.



Het hartfilmpje wordt beoordeeld om te kijken of de klachten van de patiënt inderdaad van het hart komen.

Deze fotoreportage is in scène gezet.



Meneer van Uden doet een inspanningstest op de fiets. Deze wordt meteen afgenomen door medewerkers van de eerste Hart Hulp. Hieruit blijkt dat de klachten niet cardiaal zijn.

Meneer van Uden mag, helemaal gerustgesteld, weer naar huis. Voor de zekerheid moet hij nog een keer naar de polikliniek komen voor een vervolfgafpraak.





Aan de slag als OK-medewerker bij MMC? Kijk op de site: www.operatiekanjers.nl voor al onze vacatures.

Wakker liggen omdat uw partner snurkt? Neem dan eens contact op met ons Slaapcentrum voor een oplossing: (040) 888 61 00

Geneesmiddelen nodig? Dan kunt u terecht bij onze twee apotheken: de Run en de Karpen. Open op werkdagen van 8.00 tot 17.30 uur

Gevalen tijdens het sporten? Of een sportkeuring nodig? Neem dan contact op met Sport-Máx: (040) 888 86 88

Al enige tijd is KeurCompany, onderdeel van ArboNed, werkzaam voor de medewerkers van Máxima Medisch Centrum. KeurCompany is een gespecialiseerde businessline van ArboNed en richt zich op de veiligheid en gezondheid van mensen. Voor de mensen van MMC voert deze specialist onder andere gezondheidskeuringen uit en verzorgt vaccinaties voor verplegend personeel. Met andere woorden, de dienstverlening van KeurCompany zorgt ervoor dat de mensen hun werk op een gezonde manier kunnen blijven doen.



MMC en KeurCompany: een gezonde samenwerking!

Om de samenwerking nog intensiever te maken, is medio 2008 besloten om de vestiging van KeurCompany in Eindhoven te verplaatsen binnen de muren van MMC in Veldhoven. Een zeer bewuste keuze. Op deze manier kunnen de medewerkers niet alleen makkelijk en snel gebruik maken van de faciliteiten van KeurCompany, maar ook van de kennis.

verder onderzoek of meer informatie nodig is, dan kan een doorverwijzing binnen de muren van het ziekenhuis snel geregeld worden! Een mooi voordeel van deze nauwere samenwerking. Daarnaast kunnen werkgevers terecht voor advies over de arbeidsomstandigheden in hun organisatie.

Voor iedereen
KeurCompany is er niet alleen voor werk-

gevers en werknemers. Iedereen kan gebruik maken van bepaalde diensten van KeurCompany. Bent u bijvoorbeeld ouder dan 70 dan kunt u hier terecht voor een rijbewijskeuring. Gaat u op vakantie naar een land waarvoor vaccinaties worden aangeraden? Dan kunt u op locatie Veldhoven voor deze vaccinaties en een persoonlijk reisadvies een afspraak maken bij KeurCompany.

Eigen expertise

De specialisten van MMC hebben namelijk een andere expertise dan de artsen van KeurCompany. Zij zijn gespecialiseerd in de bedrijfsgezondheidszorg. Zij benaderen alles vanuit de relatie met het werk. Hoe kun je zo gezond mogelijk je werk (blijven) doen? Waar zitten de risico's

in het werk en op de werkvloer? Maar ook de effecten van een ongezonde leefstijl op het werk (en privé) kunnen de artsen en vitaliteit & gezondheidsdeskundigen in kaart brengen. Door de nauwe samenwerking en het intensieve contact ontstaat bovendien de mogelijkheid tot het ontwikkelen van nieuwe gezondheidsdiensten.

Snel doorverwijzen

KeurCompany staat niet alleen MMC bij in haar gezondheidsbeleid, maar ook andere werkgevers in de omgeving. Onze medewerkers kunnen terecht voor preventieve gezondheidsonderzoeken en functiegerichte keuringen zoals bijvoorbeeld een chauffeurskeuring. Blijkt uit de uitslag van een keuring dat

KeurCompany versterkt mensen

KeurCompany

KeurCompany houdt zich bezig met de veiligheid en gezondheid van mensen, op het werk en privé.

U kunt bij ons onder andere terecht voor:

- gezondheidsonderzoeken
- (rijbewijs)keuringen
- leefstijlprogramma's
- reizigersvaccinaties en advies
- advies over de werkomgeving
- organisatievraagstukken

Dat vraagt uiterste zorgvuldigheid en vakmanschap. Daarom werken we volgens landelijke standaarden en met ervaren consultants, artsen en verpleegkundigen. U kunt op meer dan 30 vestigingen van KeurCompany terecht. Bijvoorbeeld in het Máxima Medisch Centrum in Veldhoven.

Kijk voor meer informatie op www.keurcompany.nl

KeurCompany is onderdeel van ArboNed



Orthopedie

Orthopedisch Centrum Máxima is inmiddels een begrip. Korte toegangstijd, een toegewijd team en uitstekende zorg. Wat veel mensen niet weten is dat de orthopedisch chirurgen een aantal unieke ingrepen uitvoeren. Een gesprek met orthopedisch chirurg Willem den Boer over deze bijzondere operaties.

"Wij doen wel een aantal bijzondere dingen. Eén ervan is bijvoorbeeld vertebroplastiek. Deze ingreep wordt in deze regio alleen door ons gedaan. Bij vertebroplastiek wordt een wervelbreuk in de rug opgespoten met botcement."

Deze ingreep komt vaak voor bij oudere vrouwen die last hebben van botontkalking. "Zij krijgen dan acuut pijn in de rug en melden zich bij de huisarts. Die constateert een inzakkingsbreuk en stuurt de patiënt naar ons door. Is het

een verse wervelbreuk dan kunnen wij botcement inspuiten. Het cement tussen de wervels wordt binnen een kwartier keihard en de pijn is verdwenen." Een andere bijzondere werkwijze van de orthopeden is de navigatiemethode bij knieoperaties. Den Boer: "Wat veel mensen niet weten is dat wij een speciale techniek gebruiken om een knieprothese nauwkeurig te kunnen plaatsen. Deze techniek heet de navigatiemethode. We werken met een camera

die gekoppeld is aan een computer. Met behulp van deze computer kan de chirurg heel nauwkeurig bepalen waar de prothese moet komen." Volgens Den Boer kan dit ook op het oog worden bepaald. Maar uit onderzoek blijkt toch dat de prothese te veel afwijkt van de ideale stand. En dat kan op langere termijn problemen opleveren. "Dan zie je dat de prothese veel sneller slijt en dat mensen weer eerder terug moeten komen voor revisie van de prothese. Met deze navigatietechniek heb je dat veel

minder snel." De orthopeden van Orthopedisch Centrum Máxima werken al een aantal jaar met deze methode. Een succes, want binnenkort wordt een tweede navigatieapparaat aangeschaft.

Orthopedisch Centrum Máxima:

(040) 888 86 00
of: www.ocm.mmc.nl

Virtueel onderzoek van de dikke darm



Patiënten waarbij een volledige scopie van de dikke darm niet mogelijk is of die geen scopie kunnen of willen ondergaan, kunnen bij Máxima Medisch Centrum een CT-scan van twee minuten krijgen waarna de gehele darm als een drie dimensionale animatie bekeken kan worden. Met deze methode is een virtueel rondgang door de dikke darm mogelijk geworden. De radiologen sporen op deze manier poliepen of tumoren op. Inmiddels zijn al meer dan 100 patiënten op deze manier onderzocht.

"Een groot voordeel voor patiënten", stelt MMC-radioloog Pierre Cremers. "Tot voor kort konden wij - radiologen - de dikke darm alleen in beeld brengen met het bekende bariumonderzoek. Het blijkt dat dit nieuwe onderzoek dat ook van röntgenstralen gebruik maakt: veel beter is om poliepen of tumoren op te sporen. Mits vol-

doende routine en ervaring, bijna even goed als de scopie. We kunnen met deze nieuwe techniek uiteraard geen biopoten (stukjes weefsel) nemen of poliepen verwijderen. Maar daar staat tegenover dat ook de rest van de buik onderzocht kan worden. Het nieuwe onderzoek is weinig belastend voor de patiënt. Omdat we in



tegenstelling tot de scopie- de patiënten niet hoeven te 'verdoven' kan men in principe direct na het onderzoek weer aan de slag." De virtuele colonoscopie is nog geen gangbare onderzoeksmethode in Nederland, maar dat zal het in de toekomst zeker worden.

In gesprek met Margo Weerts directeur Hart- en Vaatgroep

De Hart- en Vaatgroep is recent ontstaan door een fusie van vijf bestaande organisaties. Directeur Margo Weerts stelt haar Hart- en Vaatgroep graag aan u voor. "Wij zijn een organisatie van en voor mensen met hart- en vaatziekten. Ruim een miljoen mensen in Nederland heeft zo'n ziekte die levensbedreigend is en die soms onverwachts toeslaat. Zij én de mensen in hun directe omgeving, kunnen op ons rekenen als het gaat om informatie, lotgenotencontact, het leren leven met de aandoening en collectieve belangenbehartiging."

Ontmoeten en delen

"Als je net te horen hebt gekregen dat je een hart- of vaatziekte hebt is ziekte-inzicht belangrijk. Die kennis geeft rust en maakt het leven met die ziekte beter te dragen. Door onder andere onze website, brochures en het organiseren van voorlichtingsavonden maken we die informatie toegankelijk". De hart- en vaatgroep bestaat grotendeels uit mensen die weten wat het betekent om een hart- of vaatziekte te hebben. "Contact met lotgenoten of

leer ervaringsdeskundigen heeft echt een meerwaarde", benadrukt Margo. "Al duurt het na de diagnose meestal even voordat men daaraan toe is. Mensen die iets vergelijkbaars hebben meegemaakt, snappen precies waar je het over hebt. Het besef dat je niet de enige bent, kan heel prettig zijn. Ontmoeten en delen noem ik dat. Mooie voorbeelden daarvan zijn de kookworkshops die we organiseren. Al kokend delen mensen heel ongedwongen hun kennis en tips over het omgaan met een dieet. Datzelfde geldt voor de beweegactiviteiten. Beweging is in het begin vaak eng. Maar met lotgenoten en een sportleider die van de hoed en de rand weet, leer je daarmee om te gaan."

Een krachtige stem

De vereniging van Stichting Hart In Beweging, Vereniging van Vaatpatiënten, Hartezorg, Stichting Bloedlink en Stichting Hoofd Hart en Vaten wordt goed ontvangen volgens Margo. "We krijgen vooral hele positieve reacties op onze samenwerking. Het is overzichtelijker geworden in hart- en vaatpatiëntenland." Een belangrijke samenwerkingspartner van de hart- en vaatgroep is de Hartstichting. "Samen kunnen we meer betekenen voor onze doelgroep, een krachtiger stem laten horen. Dat doen we nu onder andere bij het adviseren over een landelijke richtlijn voor de inhoud van hartrevalidatie. Wij vinden het belangrijk dat

Meer informatie?

De Hart & Vaatgroep
Postbus 132
3720 AC Biltoven
tel: (030) 659 46 57
info@hartenvaatgroep.nl
www.hartenvaatgroep.nl

Handigheidjes

Ponsplaatje
Een ponsplaatje heeft u nodig voor uw bezoek aan de polikliniek of bij een opname. Bij de receptie in de hal van de polikliniekgang op beide locaties kunt u een (nieuw) ponsplaatje laten maken. U dient hiervoor uw bewijs van inschrijving van uw zorgverzekeraar en uw legitimatiebewijs te overhandigen.

Informatie bij opname

Wordt u binnenkort opgenomen? In de folder 'Informatie bij opname' leest u alles hierover kijk op www.mmc.nl

Klachtenbehandeling:

Geef klachten, van welke aard dan ook, meteen door aan de persoon of afdeling die het betreft. Zo kunnen zij er snel op reageren. Komt u er samen niet uit, dan kan de klachtenfunctionaris bemiddelen en ondersteunen.

Locatie Eindhoven (040) 888 56 49,
Locatie Veldhoven (040) 888 94 81.

Poliklinische bloedafname

Maandag t/m donderdag: 08:00 tot 17:00 uur. Vrijdag: 08:00 tot 16:30 uur.

Locatie Eindhoven: (040) 888 53 47,
Locatie Veldhoven: (040) 888 82 80.

Clëntenraad:

De Clëntenraad behartigt de belangen van alle patiënten binnen het ziekenhuis. Op werkdagen kan tijdens kantooruren

contact met de Clëntenraad worden opgenomen via telefoonnummer (040) 888 95 96. Een e-mail sturen kan ook: clentenraad@mmc.nl.

Patiënteninformatiecentrum:

Bij het patiënteninformatiecentrum kunt u terecht voor aanvullende informatie over ziekten, behandelingen of patiëntenverenigingen. Het centrum is bereikbaar via telefoonnummer (040) 888 94 72 of per e-mail: patiënteninformatiecentrum@mmc.nl

Lenen van informatie over het ziekenhuis

Bij het patiënteninformatiecentrum zijn er voor kinderen in de hoogste klassen van de basisschool informatiepakketten te leen over het ziekenhuis, astma en 'een broertje of zusje in de couveuse'. Voor docenten van de basisschool is er een informatiekist over het ziekenhuis te leen.

Bezoekersrestaurant:

Locatie Eindhoven:
maandag t/m vrijdag:
08:00 tot 20:00 uur.

Weekenden en feestdagen:
12:30 tot 20:00 uur.

Locatie Veldhoven:

Restaurant Maxim's:
maandag t/m vrijdag:
10:00 tot 20:15 uur.

De koffeshop:
maandag t/m vrijdag
07:45 tot 16:15 uur.

Wist u dat beste plastisch chirurg van Nederland bij MMC werkt? Maarten Fechner.

Gastrijdschouderzoek: MMC behoort tot de top 10 van Nederland. En daar zijn we maar wat trots op!



De zorg van Máxima Medisch Centrum is hoogwaardige en snelle gezondheidszorg voor ons allemaal.

Onze zorg is snelle en hoogwaardige reprografische service voor Máxima Medisch Centrum en voor u!

REPRO digital printing
IN 'E ZANDE BV
GRAFISCHE TECHNIEKEN VELDHOVEN

Ons grafisch totaalpakket bestaat uit o.a.:

- * Digitaal full color printen/kopiëren (ook groot formaat)
- * Plotten van tekeningen, posters, banners en vlaggen.
- * Complete afwerking zoals wirol binding, lijmen en nieten.
- * Inlijsten, opklappen, plastificeren en alle presentatie systemen.
- * Beletteren van ramen, panelen, sport- en bedrijfskleding.
- * Web-design + hosting, grafisch ontwerpen en dtp.
- * Inscannen van dia's, grote tekeningen + archivering.
- * Briefpapier, visitekaartjes, gelegenheden- en geboortekaarten.

www.repro-zandt.nl - info@repro-zandt.nl
van Nuenenstraat 106, tel: 040 - 2554560

MáximaalPuzzel

rad deel v.e. zieken- huis	lofdicht	partij- blad gelofte	gereed bloei- wijze	teer- product fraaie kledij	poreus	slinger- plant	Turkse titel	vluchtig kolen- emmer	docht.v. Cadmus onwer- kelijk	lijdzaam- heid Euro- peaan	10	wig
5	19				11	35	zieken- huis genees- middel			6		
ieder	vrouw koelheid		33	kleur ballet- rokje		streling eindje sigaret		straf- werktuig voeg- woord		27		
		Engels werpspel graaf- werktuig	30		vogel thans	16	vedette aardig	15		9	achter- zijde loof- boom	17
genees- wijze	rund ruiterpet		melk- klier	wed- strijd- beker	asvaas	18	nood- kreet knaag- dier	nieuw			vellen plastic	loop- vogel
							grappig voertuig		rangtel- woord roepen			
groot- vader	luiaard Engels bier		12	deel v.e. etmaal rolletje tabak		bouw- land gezichts- orgaan		4	proef- opname kapitein	34	1	ieder
		loof- boom weer- stand		rekening els	25		medic- ijnflesje on- gebleekt				34	pausen- naam flink
slot- woord	halfaap in- drukkel			li- chaams- deel	in het jaar	muziek- noot water- stand		24	cijfer on- gekookt		rij on- gevuld	
			8	auto- stalling tennis- term	29		22	20	film- ploeg in orde	31		14
genees- middel	bijwoord lidwoord					koude valwind voor- zetsel			tafel- gast rond- hout		ondes- kundige vlekken- water	
						gril			ver- tragen			2
ver- bouwer				afgemat	23			7	on- duidelijk			
	13			3	32							
					28							

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	21	.	.
21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35							

Heeft u de juiste oplossing gevonden?

U kunt het antwoord mailen naar mck@mmc.nl onder vermelding van Puzzel. U kunt ook een briefkaart sturen naar: MMC, Afdeling MCK, postbus 90052, 5600 PD Eindhoven (denk aan de postzegel!)

Vergeet niet uw naam, adres, postcode en telefoonnummer te vermelden. Inzenden kan tot 1 september 2009.

Onder de inzenders van de juiste oplossing, verloten wij een verwenpakket met Pluim, kortingsbonnen, tijdschriften en een prinsessenkalender ter waarde van vijftig euro.

De winnaar wordt in de volgende uitgave van Máximaal bekendgemaakt. Prijswinnaars worden ook bekendgemaakt op onze site: www.mmc.nl. Daar vindt u dan ook de oplossing. Over de uitslag wordt niet gecorrespondeerd. Winnaars ontvangen automatisch bericht van MMC.

De uitslag van de puzzel in de vorige Máximaal luidt: polikliniek. De winnaar van de dinerbonn voor vier personen te besteden bij Van der Valk Eindhoven is P. Halma uit Eindhoven. Ook hebben tien winnaars de enige echte prinsessenkalender gekregen.

Allemaal van harte gefeliciteerd!



Puzzel

Oplossing vorige puzzel

Oplossing Zweeds raadsel -1:

-k-s-e-u-y-o-a-a-p-a-r
-n-intern-beet-eva-rem
tic-gei-vaardig-ons-re
nes-r-dante-b-potlood
delta-talg-rail-reep-i
--lancet-steno-e-nurse
stonde-alt-notoir-fit-
a-kelk-o-g-ais-eb-tod
abc-r-letsel-c-fles-ar
-lor-zog-krokus-arts-a
wederom-juskom-nagapen
-tel-operatie-lus-park

POLIKLINIEK

Wie zit waar?



máxima
medisch centrum

E-mail
patienteninformatiecentrum
@mmc.nl

Telefoon
Algemeen
(040) 888 80 00

Patiënteninformatiecentrum
(040) 888 94 72

SPOEDEISENDE HULP (EHBO)
(040) 888 88 11

Opname
(040) 888 94 65

Internet
www.mmc.nl

COLOFON

Máximaal is een krant voor patiënten en bezoekers van Máxima Medisch Centrum. De krant verschijnt vier keer per jaar.

REDACTIE

Cristel Collard
Ralph van Disseldorp
Monique de Jong
Manja Slotboom

TEKSTEN

Tekst & teken

EINDREDACTIE

Cristel Collard

Redactie- en advertentieadres
Máxima Medisch Centrum,
Afdeling Marketing, Communicatie
en Klantrelaties (MCK), postbus
90052, 5600 PD Eindhoven
Telefoon: (040) 888 91 40
E-mail: Maximaal@mmc.nl

FOTOGRAFIE:

John Peters
Bram Saeyes
Edwin in 't Zandt

ONTWERP EN DRUKWERK

Media Advies Eindhoven
Publik



Bezoektijden

ALGEMENE

VERPLEEGAFDELINGEN

Locatie Eindhoven: dagelijks 13.45 - 14.30 uur en 19.00 - 20.00 uur
Locatie Veldhoven: dagelijks 13.45 - 14.30 uur en 18.45 - 19.30 uur

ACUTE OPNAME AFDELING

Dagelijks 08.00 - 22.00 uur, maximaal 3 personen per patiënt

AFDELING PSYCHIATRIE

maandag t/m vrijdag 19.00 - 20.00 uur, Woensdag, zaterdag, zondag

en feestdagen
14.00 - 16.00 uur

HARTBEWAKING

Algemene bezoektijden, maar er worden slechts twee personen per patiënt toegelaten

INTENSIVE CARE

Dagelijks 13.45 - 17.00 uur en 18.45 - 20.30 uur

KINDERAFDELING

24 uur per dag voor ouders/

verzorgers en broers/zussen.
Overigen van 14.30 - 19.00 uur

KRAAMAFDELING

Algemene bezoektijden
Voor de partner van 9.30 - 11.00 uur / 19.30 - 21.00 uur en op afspraak

OPENINGSTIJDEN POLIKLINISCHE BLOEDAFNAME

8:00 - 17:00 uur

Locatie Eindhoven: Dé locatie voor planbare medische zorg, dagbehandeling en poliklinieken.

Bezoekadres:

Ds. Th. Fliednerstraat 1,
5631 BM Eindhoven

Postadres:

Postbus 90052,
5600 PD Eindhoven

Telefoonnummers

per specialisme locatie
Eindhoven Secretariaten
en afsprakenoestellen

APOTHEEK DE KARPEN

(040) 888 52 43

ALLERGOLOGIE

(040) 888 55 89

CARDIOLOGIE

(040) 888 55 13

CHIRURGIE

(040) 888 85 50

DIËTETIEK

(040) 888 90 40

ERGOTHERAPIE

(040) 888 90 40

FYSIOTHERAPIE

(040) 888 90 40

GYNAECOLOGIE

(040) 888 58 89

HOC (HEMATOLOGISCH ONCOLOGISCH CENTRUM)

(040) 888 53 20

HUIDZIEKTEN

(040) 888 58 80

INTERNE GENEESKUNDE

Dr. Blank (040) 888 59 22
Dr. Haak (040) 888 52 97

KEEL- NEUS- EN OORHEELKUNDE

(040) 888 56 70

KINDERGENEESKUNDE

(040) 888 82 70

KLINISCH LABORATORIUM

(040) 888 89 00

LOGOPEDIE

(040) 888 90 40

LONGGENEESKUNDE

(040) 888 61 00

MAAG-, DARM- EN LEVERZIEKTEN

(040) 888 55 03

MEDISCHE PSYCHOLOGIE

(040) 888 55 39

NEUROLOGIE

(040) 888 58 82

OOGHEELKUNDE

(040) 888 55 55

ORTHOPEDIE

(040) 888 86 00

PIJNBESTRIJDING

(040) 888 51 21

PLASTISCHE CHIRURGIE

(040) 888 56 22

POS PRE-OPERATIEF SPREEKUR

(040) 888 50 30

PSYCHIATRIE

(040) 888 53 30

RADIOLOGIE

(040) 888 90 00

REUMATOLOGIE

(040) 888 56 76

SPORTMAX

(040) 888 86 88

UROLOGIE

(040) 888 58 83

VASCULAIR PREVENTIE CENTRUM

(040) 888 55 41

Locatie Veldhoven: Dé locatie voor acute en intensieve medische zorg en poliklinieken, en heeft ook dagbehandeling en kort verblijf.

Bezoekadres:

De Run 4600,
5504 DB Veldhoven

Postadres:

Postbus 7777,
5500 MB Veldhoven

Telefoonnummers

per specialisme locatie
Veldhoven Secretariaten en
afsprakenoestellen

APOTHEEK DE RUN

(040) 888 90 35

CARDIOLOGIE

(040) 888 82 00

CHIRURGIE

(040) 888 85 50

DIËTETIEK

(040) 888 90 40

ERGOTHERAPIE

(040) 888 90 40

FYSIOTHERAPIE

(040) 888 90 40

GYNAECOLOGIE/ VERLOSKUNDE

(040) 888 83 80

INTENSIVE CARE

(040) 888 88 40

INTERNE GENEESKUNDE

(040) 888 82 20

HUIDZIEKTEN

(040) 888 86 40

KAAKCHIRURGIE

(040) 888 84 70

KLINISCH LABORATORIUM

(040) 888 89 00

KEEL- NEUS- EN OORHEELKUNDE

(040) 888 83 50

KINDERGENEESKUNDE

(040) 888 82 70

KLINISCHE GENETICA

(040) 888 83 00

LOGOPEDIE

(040) 888 90 40

LONGGENEESKUNDE

(040) 888 61 00

MAAG-, DARM- EN LEVERZIEKTEN

(040) 888 98 59

MEDISCHE PSYCHOLOGIE

(040) 888 92 50

NEONATOLOGIE

(040) 888 93 50

NEUROLOGIE

(040) 888 84 10

NUCLEAIRE GENEESKUNDE

(040) 888 90 10

OOGHEELKUNDE

(040) 888 84 50

ORTHOPEDIE

(040) 888 86 00

PLASTISCHE CHIRURGIE

(040) 888 85 90

POS PRE-OPERATIEF SPREEKUR

(040) 888 86 52

PSYCHIATRIE

(040) 888 98 41

RADIOLOGIE

(040) 888 90 00

REVALIDATIE

(040) 888 85 80

SPORTMAX (SPORTGENEESKUNDE)

(040) 888 86 20

TRAUMATOLOGIE

(040) 888 85 70

UROLOGIE

(040) 888 83 90

Heeft u onderwerpsuggesties
of wilt u reageren op ons blad,
dat kan via:
maximaal@mmc.nl