

# PATIËNTEN INFORMATIE

Adviezen bij herstel na een Intensive  
Care opname met coronavirus  
(COVID-19)

**MAASSTAD  
ZIEKENHUIS**

een santeon ziekenhuis



Met deze folder willen we u informeren over mogelijke restklachten en gevolgen van het coronavirus (COVID-19) na een Intensive Care opname in het ziekenhuis.

Na een dergelijke ziekteperiode kunnen veel patiënten lichamelijk en geestelijk fors verzwakt zijn en moeten hiervan langdurig herstellen. Een deel van de ex-intensive care patiënten herstelt misschien niet volledig en houdt er dus restklachten en beperkingen aan over.

We beschrijven hieronder welke adviezen en behandelingen er zijn per klacht en hoe u thuis of met begeleiding van een therapeut in de buurt aan uw herstel kunt werken. Ook bieden we over enkele onderwerpen aanvullende online informatie aan zodat u zo goed mogelijk geïnformeerd raakt over uw eventuele gezondheidsvragen en/of problemen. Als laatste geven we advies indien er meerdere problemen tegelijk spelen.

## 1. Fysieke klachten

### 1.1 *Afname van spierkracht*

Zowel door de ziekte zelf als door de langdurige periode van 'niet-bewegen' verliezen mensen op de Intensive Care veel spierkracht en spiermassa. Daarom is het zo belangrijk om, zodra dit kan, te bewegen. Dit kan spier- en gewrichtspijn opleveren als u de spieren weer gaat gebruiken.

Ook kan er sprake zijn van zenuwschade (critical illness polyneuropathie) waardoor uw spieren niet goed worden aangestuurd. Eenvoudige activiteiten als opstaan, (trap-)lopen en fietsen kunnen als (te) zwaar worden ervaren. Dit type krachtverlies wordt ook wel 'Intensive Care Unit Acquired Weakness' genoemd. Kijk eventueel op YouTube naar het filmpje IC-verworven spierzwakte <https://www.youtube.com/watch?v=u8ZGw2omqqg>

### Advies

Luister naar uw lichaam, neem voldoende rust. Probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven ondernemen, eet gevarieerd, gezond met voldoende eiwitten. Blijf de oefeningen doen die uw fysiotherapeut u in het ziekenhuis heeft geadviseerd. Er zijn talloze oefeningen om weer stapsgewijs wat sterker te worden, hiervoor verwijzen we naar onze *Informatiemap - Revalidatie voor intensive care patiënten*. Dit heeft u mogelijk al in bezit.

Of bekijk de informatiemap digitaal door de QR code hiernaast te scannen of u kunt het zorgpad lezen via onze website.



### Behandeling

- Fysiotherapie kan helpen om uw kracht en bewegingsvaardigheden te trainen.
- <https://bc-db.nl> is een ketenpartner die deze behandelingen kan bieden.
- <https://defysiotherapeut.com> geeft aan welke praktijken er bij u in de buurt zijn. Vergoeding voor fysiotherapie wordt bepaald in de zorgverzekeringpolis die u hebt.
- Ergotherapie kan helpen meedenken om het dagelijks functioneren in en om uw huis veiliger en comfortabeler te maken. Daarnaast kunnen zij u adviezen geven hoe u zo verstandig mogelijk kan omgaan met uw verlaagde belastbaarheid. De ergotherapeut is zonder verwijzing vrij toegankelijk en wordt voor tien uur per jaar vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

## 1.2 Kortademigheid en benauwdheid

Het coronavirus kan voor een hevige longontsteking en forse longschade zorgen, dit varieert per persoon. De beademing op de Intensive Care kan ook onvermijdelijke schade aan uw longen hebben veroorzaakt. Hierdoor kan u langdurig kortademigheid en benauwdheid ervaren ondanks dat u geen actieve coronavirus meer hebt. Dit kan beangstigend zijn. Het Longfonds biedt veel informatie over het coronavirus en longproblemen, <https://www.longfonds.nl/corona-longziekten>.

### *Advies*

Stop (als u rookt) met roken, gebruik de inademingstrainer als u daar over beschikt, gebruik het extra zuurstof als uw arts dat heeft voorgeschreven en vermijd heftige inspanning, angst en emoties en eet niet te zware maaltijden.

### *Behandeling*

- Bespreek eventuele benauwdheidsklachten met uw huisarts of longarts. Dan kan met u besproken worden welke onderzoeken of behandeling geadviseerd worden.
- Ademhalingstechnieken en spierkrachtversterking voor uw ademhaling kan getraind worden door een fysiotherapeut.
- <https://bc-db.nl> is een ketenpartner die deze behandelingen kan bieden.
- <https://lef010.nl> biedt gespecialiseerde longfysiotherapie in regio Rotterdam.

## 1.3 Uithoudingsvermogen, belastbaarheid en moeheid

Ook zonder krachtverlies kan het zijn dat veel activiteiten u veel moeite kosten en dat u zich uitgeput voelt. Dit is een vaak gehoorde klacht.

### *Advies*

Luister naar uw lichaam, neem voldoende rust, probeer uw dagelijkse activiteiten te blijven ondernemen, eet voldoende en gezond. Behoud uw normale dag- en nachtritme. Zorg voor goede nachtrust.

### *Behandeling*

- Medische fitness kan helpen uw kracht en conditie te trainen. Uw lokale fysiotherapeut kan u adviseren waar u medische fitness kunt krijgen. Een aanbieder van medische fitness is bijvoorbeeld Cure+, <https://CurePlus.nl>.
- Ergotherapie kan u adviezen geven hoe u zo verstandig mogelijk kan omgaan met uw verlaagde belastbaarheid. De ergotherapeut is zonder verwijzing vrij toegankelijk en wordt voor tien uur per jaar vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

## **1.4 Voeding**

Veel mensen krijgen op de Intensive Care kunstmatige voeding via een sonde, maar raken desondanks toch ondervoed. Daarnaast bent u waarschijnlijk veel spiermassa kwijtgeraakt. Uw lichaam heeft extra voedingsstoffen nodig om te herstellen, zeker als u kracht en conditie gaat trainen. Goede voeding met voldoende voedingsstoffen is cruciaal voor uw herstel. Naast voldoende energie (kcal) is het van belang om voldoende bouwstoffen (eiwitten) binnen te krijgen. Eiwitten zijn de bouwstoffen voor lichaamscellen. Deze bouwstoffen zijn nodig voor de opbouw, het herstel en het onderhoud van lichaamsweefsel. Hieronder vallen de spieren en organen, zoals de longen. Door ondervoeding wordt soms de moeheid in stand gehouden, dus het is belangrijk om goed te eten.

### *Advies*

Om weer op uw streefgewicht te komen en spiermassa te herstellen, is voldoende en gezonde voeding belangrijk. Tevens heeft u 1,5 tot 2 keer zoveel eiwitten nodig dan normaal.

- Verdeel uw voeding over de hele dag.
- Neem vaker kleinere porties; neem bijvoorbeeld elke twee uur iets te eten en/of te drinken.
- Kies bij voorkeur bij elk eetmoment een eiwitrijk product (vlees, vis, gevogelte, (karne-) melk, yoghurt, vla, pap, kwark, kaas, eieren, tahoe of tempé, peulvruchten).
- Als u 's nachts wakker wordt, kunt u ook proberen om iets te eten en/of te drinken.
- Kies voor volle/energierijke producten. Neem geen magere of light producten
- Voeg extra (room)boter, (ongeklopte) slagroom en suiker aan de maaltijden toe

In het "Handboek Revalidatie voor IC patiënten" staan specifieke voedingsadviezen en voorbeelden beschreven. Na uw ontslag uit het ziekenhuis is het advies om **thuis** door te gaan met een optimale voeding totdat u zich weer helemaal fit voelt.

Meer informatie over optimale voeding is te vinden in de folder "Richtlijn te gebruiken bij een energie- en eiwitrijke voeding" op de website van het Maasstad Ziekenhuis of scan de QR code hiernaast.



### *Behandeling*

De diëtist kan u verder begeleiden en adviseren over de benodigde voedingsvraagstukken. Zij kan ook beoordelen of u thuis nog drinkvoeding moet blijven gebruiken.

De eerste drie uur Diëtetiek wordt vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

U kunt een diëtist bij u in de buurt raadplegen via:

- [www.voedingscentrum.nl/nl/service/over-ons/contact/zoek-een-dietist.aspx](http://www.voedingscentrum.nl/nl/service/over-ons/contact/zoek-een-dietist.aspx)
- via de gouden gids of de telefoongids, ook te vinden via [www.detelefoongids.nl](http://www.detelefoongids.nl).
- uw huisarts

### 1.5 Zintuigen en pijn (polyneuropathie)

Naast de eerder genoemde krachtsafname, kan ook het zintuigelijk gevoel veranderd zijn. Hierdoor voelt u bijvoorbeeld minder goed met uw vingers. Dit komt vaak door beschadiging van de zenuwen in armen en benen. Sommigen mensen ervaren daarbij prikkeling, tintelingen of zelfs hevige pijn in de handen en voeten. Dit wordt (critical illness) polyneuropathie genoemd. Bij de meeste mensen herstelt dit na een paar weken of maanden, soms blijft een deel van deze klachten bestaan. Het kan zijn dat u afname ervaart van uw gehoor, zicht, smaak en/of reuk. Deze veranderingen zijn vaak tijdelijk, maar het kan maanden duren voordat het normaliseert

#### *Advies*

Gezonde gevarieerde voeding, tijd en rust helpt voor optimaal herstel. Vermijd schadelijke stoffen zoals roken, alcohol en drugs. Deze zijn beschadigend voor het lichaam en de kwaliteit van uw zenuwstelsel.

#### *Behandeling*

Artsen kunnen medicatie voorschrijven tegen de heftige zenuwpijnklachten (polyneuropathie). Raadpleeg een arts als u behoefte heeft aan dergelijke behandeling, uw arts kan met u bespreken of welke medicatie gebruikt kan worden. Hierbij moet rekening gehouden worden met bijwerkingen en of het samen gebruikt kan worden met andere medicijnen die u verder gebruikt.

## **1.6 Huid, wonden en decubitus**

Op de Intensive Care worden vaak dikkere infusen gebruikt, dit kan leiden tot prikverwondingen. Daarnaast heeft u wellicht doorligwonden opgelopen omdat u zo lang en diep in slaap (coma) bent geweest. Verder kan uw huid strak en droog aanvoelen. Dagelijks één of meerdere malen insmeren met een vette crème kan goed helpen.

### ***Advies***

Stop (als u rookt) met roken want roken belemmert de wondgenezing. Zorg voor optimale (eiwitrijke) voeding, dit helpt de wondgenezing. Het is belangrijk dat de wond goed verzorgd wordt. Laat u hierin adviseren door uw arts of (thuiszorg-)verpleegkundige.

## **1.7 Slikken**

Door zwakte, ziekte en doordat u kunstmatig beademd bent geweest met een beademingsbuis in uw keel (tracheacanule), kan het zijn dat u problemen ervaart met het slikken. Het kan zijn dat slikken pijnlijk is, moeizaam gaat of dat er verslikklachten optreden zoals hoesten tijdens of na het eten en drinken.

### ***Advies***

Als u dit herkent, is het belangrijk voorzichtig te zijn met eten en drinken. Neem de tijd voor het eten en drinken, kauw voldoende, drink rustig en spreek niet tijdens de maaltijd. Zorg ervoor dat u rechtop zit tijdens het eten en drinken. Houdt uw hoofd rechtop of laat de kin iets richting de borst zakken tijdens het slikken. Laat u niet afleiden tijdens het eten en drinken.

### ***Behandeling***

Een logopedist kan slikonderzoek uitvoeren, waarna sliktraining gestart kan worden. Dan worden adviezen gegeven omtrent de beste eet- en drinktechniek, de meest veilige voedsel-consistentie, dat is de vastheid van het eten en/of drinken). Zo nodig kan verdikkingsmiddel worden



geadviseerd. Raadpleeg zo nodig een logopedie-praktijk met voldoende ervaring in slikproblemen (dysfagie) bij volwassenen. Logopedie wordt bijna altijd volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

### **1.8 Spreken**

Door zwakte, ziekte en doordat u kunstmatig beademd bent geweest, kunt u moeite hebben met spreken. Enerzijds kan uw stem anders (hees) klinken en het spreken u meer energie kosten. Anderzijds komt u wellicht moeilijker op de juiste woorden, zeker als u moe bent.

#### *Advies*

Wanneer u last heeft van de stem, spreek niet te lang achter elkaar, blij zoveel mogelijk normaal spreken, vermijd gillen/schreeuwen, fluisteren en keelschrapen. Spreek in een rustige omgeving, zodat u de stembanden niet hoeft te forceren. Vaak herstelt de stem en ook de woordvinding (mits de moeheid ook wat verbetert). Mochten de stemproblemen (o.a. heesheid) aanhouden en niet binnen drie maanden verminderen of juist verergeren, neemt u dan contact op met de huisarts of uw eigen specialist.

#### *Behandeling*

Een logopedist kan uw stem beoordelen en adviezen geven hoe u uw stem kunt trainen en gebruiken. Hier zijn verschillende oefeningen voor. Ook kan de logopedist onderzoeken welke vorm van woordvindproblemen u heeft. Uiteraard volgen daarbij adviezen hoe u zo goed mogelijk kan blijven communiceren en oefenen. Raadpleeg zo nodig een logopediepraktijk bij u in de buurt met voldoende ervaring in stemproblemen en/of woordvindproblemen. Logopedie wordt bijna altijd volledig vergoed vanuit de basiszorgverzekering.

## **2. Psychosociale problemen**

Naast dat u moe kunt zijn en zorgen kan hebben over uw herstel, kunnen er nog meer emoties worden ervaren. U stelt zich mogelijk veel vragen over uw toekomst, uw werk, uw gezin en/of hoe het leven weer op te pakken. Dit kan een gevoel van onzekerheid met zich meebrengen.

We merken daarnaast dat veel patiënten (maar ook partners en kinderen) sneller emotioneel zijn na een Intensive Care opname. Ook weten we dat veel mensen een tijd na hun ontslag van een Intensive Care nog klachten kunnen ervaren zoals somberheid en neerslachtigheid. Dit kan de moeheid en de zorgen weer versterken.

### ***Advies***

Veel van de bovengenoemde emoties en onzekerheden zijn normaal en passend in deze situatie. Afleiding en ontspanning is belangrijk en kan helpend zijn met de situatie om te gaan. Bespreek het ook met uw naasten, het is goed de emoties te uiten en de zorgen te delen.

### ***Behandeling***

Mocht u er zelf niet uitkomen, dan kunt u contact opnemen met Medisch Maatschappelijk Werk via:

- Telefoonnummer (010) 291 31 30
- Email: nazorgcoronaMMW@maasstadziekenhuis.nl

Zij kunnen psychosociale ondersteuning en handvatten bieden en in de vorm van enkele gesprekken en indien nodig doorverwijzen naar de juiste hulpverlening.

## **3. Psychische klachten**

Naast dat u moe kunt zijn en zorgen kan hebben over uw herstel en toekomst, kunnen er nog meer vervelende emoties worden ervaren. U stelt zich mogelijk veel vragen over uw toekomst, dit brengt mogelijk onzekerheid met zich mee, wellicht zelfs angstklachten. We merken dat veel patiënten (maar ook partners en kinderen) sneller emotioneel

zijn na een Intensive Care opname. We weten daarnaast dat best veel mensen een tijd na hun ontslag van een Intensive Care ook somberheid, neerslachtigheid of soms depressiviteit ervaren. Dit kan de moeheid en de zorgen weer versterken. Psychische klachten maken de herstelfase extra zwaar; juist als je moet trainen, oefenen en doorvechten, ontbreekt dan de mentale energie.

### *Angst, depressie en post traumatische stress stoornis (PTSS)*

Veder komt het regelmatig voor dat mensen zeer levendige dromen, soms nachtmerries overhouden aan hun Intensive Care opname. Het kan zijn dat u schrikachtig bent, of dingen vermijdt die u doen denken aan de Intensive Care opname. Ook overdag kunt u herbelevingen hebben, dat zijn plotselinge levendige herinneringen aan de dingen die u hebt meegemaakt op Intensive Care. Verder kunt u hallucinaties ervaren. Deze symptomen kunnen passen bij een post traumatisch stress stoornis.

### *Advies*

Besprek met u naasten deze klachten, het is niets om u voor te schamen. Vroegtijdige (h)erkenning is belangrijk.

### *Behandeling*

Psychologen kunnen u helpen om bovenstaande klachten in kaart te brengen en te behandelen. Deze klachten kunnen doorgaans goed behandeld worden, hiervoor wordt vaak EMDR toegepast. Dit staat voor Eye Movement Desensitization and Reprocessing. Op <https://emdr.nl> staat een overzicht van professionals die deze behandelingen aanbieden. Raadpleeg deze website en/of vraag uw (huis-)arts om een verwijzing naar een goede behandelaar voor deze klachten.

#### 4. Cognitieve klachten

Veel mensen ervaren na ontslag van een Intensive Care klachten van het geheugen, de denksnelheid, de aandacht en het uitvoeren van taken. Waarschijnlijk worden de klachten enerzijds verklaard door uitputting en anderzijds mogelijk door een verandering in het functioneren van de hersenen. Dit kan komen door een combinatie van de ernstige ziekte en de noodzakelijke medicatie en behandeling op de Intensive Care. Vaak herstelt dit klachtenpatroon (grotendeels) in het eerste jaar, maar soms blijven er hinderlijke beperkingen bestaan. Hierdoor is het hervatten van uw leven extra moeilijk, zowel privé, in uw sociale leven als op uw werk.

##### *Advies*

Volgende slaap en rust is belangrijk om uzelf hersteltijd te geven. Neem een pauze als uw hoofd 'te vol raakt'. U kunt verder gaan met waar u mee bezig was als u uitgerust bent. Een rustige omgeving kan helpen met concentratie. Lichte geheugenklachten kunt u compenseren door afspraken en belangrijke zaken op te schrijven in uw agenda of een dag-/weeklijst bij te houden. Uw taken (laten) controleren kan ook verstandig zijn. Verder is voldoende slaap en rust belangrijk om uzelf hersteltijd te geven. Als u (post-traumatische) stress, depressie, angst of slaapproblemen heeft, is het belangrijk deze te laten behandelen omdat ze cognitieve klachten kunnen veroorzaken of in stand houden. Als u weer beter slaapt en minder angst ervaart, knappen cognitieve klachten ook vaak op.

##### *Behandeling*

Het is belangrijk cognitieve klachten tijdig kenbaar te maken bij uw huisarts of uw medisch specialist. Daar kunt u samen bespreken wat de ernst van uw klachten is en wat u kunt doen om deze verder in kaart te brengen. Vervolgens kan u verwezen worden naar een professional die u hiermee verder kan helpen. Hierbij kan een cognitieve ergotherapeut geschoold in cognitieve revalidatie (CPCRT), GZ-psycholoog met kennis van neuropsychologie en/of revalidatiearts betrokken raken.

Milde klachten of beperkingen kunt u bijvoorbeeld in kaart laten brengen en u voor laten begeleiden via cognitieve ergotherapie, bijvoorbeeld via:

- <https://CognitieveRevalidatie.nl>
- <https://ErgotherapieRotterdam.nl>

Klachten die u, ondanks het gebruik van compensatiestrategieën, beperken in uw dagelijks functioneren, kunt u bij voorkeur laten onderzoeken door een GZ- of neuropsycholoog en/of een revalidatiearts, bijvoorbeeld in het Maasstad Ziekenhuis.

Hiervoor kan uw (huis-)arts u zo nodig voor verwijzen. Indien nodig wordt er een neuropsychologisch onderzoek verricht. De resultaten bieden mogelijkheden voor behandeling en bepalen welke zorg en begeleiding nodig kan zijn.

## **5. Combinatie van klachten, het Post Intensive Care Syndroom**

Nu kan het zijn dat u zich herkent in meerdere bovenbeschreven klachten en problemen. Een combinatie van fysieke, psychische en/of cognitieve klachten kunnen passen bij het *Post Intensive Care Syndroom*, afgekort *PICS*. De ernst van de *PICS*-klachten wordt bepaald door de duur van de Intensive Care opname en beademingsduur, uw leeftijd en uw gezondheid voordat u de corona-infectie kreeg.

Er staat een verhelderend filmpje over *PICS* op YouTube en met de titel Het Post Intensive Care Syndroom <https://www.youtube.com/watch?v=kfj7q3N3q60>

De website <https://ICconnect.nl> omvat veel informatie voor ex-Intensive Care patiënten maar ook voor familie en naasten. Er is een speciale pagina op hun website te vinden over het coronavirus en een Intensive Care opname via <https://icconnect.nl/coronavirus>.

Vroege (h)erkenning, het bespreken van uw klachten en multidisciplinaire begeleiding is belangrijk en kan u helpen uw PICS-klachten. Hierbij kunnen dan een bijvoorbeeld een fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtist, psycholoog en revalidatiearts betrokken raken. De huisarts of uw behandelend specialist kan u verwijzen naar de revalidatiearts, bijvoorbeeld in het Maasstad Ziekenhuis. De revalidatiearts kan uw revalidatieplan met u bespreken en coördineren.

### *PICS-familie*

Ook uw familie en andere naasten kunnen uw Intensive Care opname als zeer heftig hebben ervaren. Ook zij lopen hierdoor de kans om psychische klachten te ontwikkelen zoals angst, depressie en post traumatische stressklachten. Dit wordt *PICS-familie* genoemd. Psychologische behandeling is dan verstandig.

## **6. Afsluitende adviezen**

We vinden het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent over de gevolgen van uw coronavirus en uw Intensive Care opname. Hiermee hopen we dat u beter in staat bent om uw klachten te begrijpen en waar nodig, deze tijdig te laten behandelen. Uiteraard is uw eigen inzet bij uw herstel erg belangrijk, daarnaast is dus professionele hulp voor u beschikbaar.

### *Praten helpt*

Praat daarom over uw klachten met uw naasten, uw huisarts, uw bedrijfsarts en behandelend specialist. Samen kunnen jullie dan beoordelen of er aanvullende behandeling nodig is. Voor complexe fysieke problemen of gecombineerde klachten zoals bij het Post Intensive Care Syndroom kan een verwijzing naar de revalidatiearts overwogen worden.

### *Dagboek*

Het wordt geadviseerd om een dagboek bij te houden van uw ervaringen die u heeft en de eventuele verandering in het klachtenpatroon. Dit kan u helpen om uw klachten, gedachten en ervaringen duidelijk op een rijtje te zetten. We adviseren niet om te veel op uw klachten te focussen, ook juist op positieve ervaringen en mooie mijlpalen in uw herstelperiode. Wellicht hebben uw gezinsleden of familie ook een dagboek bijgehouden van uw Intensive Care en ziekenhuisopname. Dit kan helpen om samen door te nemen, voor u en ook voor uw familie.

### *Werkhervatting*

Als u weer van plan bent om te gaan werken, overleg met uw werkgever en eventueel bedrijfsarts hoe u dat het beste kan oppakken. Dat is uiteraard mede afhankelijk van uw specifieke situatie en uw restklachten. Algemeen advies is, begin rustig met eenvoudige en overzichtelijke werkzaamheden en bouw gestaag op om overbelasting te voorkomen. Uw bedrijfsarts kan u hierin adviseren. Uw werkgever kan u in contact brengen met een bedrijfsarts.

## **7. Tot slot**

Hopelijk bevat deze folder voor u bruikbare informatie en helpt het om uw medische situatie en uw klachten beter te begrijpen. Probeer weer de structuur en alledaagse bezigheden zo veel mogelijk te hervatten, rekening houdend met uw belastbaarheid. Probeer dit voldoende af te wisselen met uw bekende manier van ontspanning. Mogelijk lukt het dan om zelfstandig weer de regisseur te worden van uw eigen leven. Zo niet, dan heeft u hopelijk voldoende adviezen om tijdig passende hulp te vinden.



De informatie in deze folder is belangrijk voor u. Als u moeite heeft met de Nederlandse taal, zorg dan dat u deze folder samen met iemand leest die de informatie voor u vertaalt of uitlegt.

The information in this brochure is important for you. If you have any difficulties understanding Dutch, please read this brochure together with somebody who can translate or explain the information to you.

Bu broşürdeki bilgi sizin için önemlidir. Hollandaca dilde zorlanıyorsanız, bu broşürü size tercüme edecek ya da açıklayacak biriyle birlikte okuyun.

Informacje zawarte w tym folderze są ważne dla Państwa. Jeśli język niderlandzki sprawia Państwu trudność, postarajcie się przeczytać informacje zawarte w tym folderze z kimś, kto może Państwu je przetłumaczyć lub objaśnić.

المعلومات المتواجدة في هذا المنشور مهمة بالنسبة لكم. إذا كنتم تواجهون صعوبة في اللغة الهولندية،  
إحرصوا حينئذ على أن تقرأوا هذا المنشور بحضور شخص ما، الذي يترجم لك المعلومات الواردة فيه  
أو بشرحها لكم.

Maasstad Ziekenhuis  
Maasstadweg 21  
3079 DZ Rotterdam

T: (010) 291 19 11

I: [www.maasstadziekenhuis.nl](http://www.maasstadziekenhuis.nl) / [www.maasnik.nl](http://www.maasnik.nl) (kinderwebsite)

I: [www.maasstadziekenhuis.nl/mijn](http://www.maasstadziekenhuis.nl/mijn) (patiëntenportaal)

