

# Welkom in het Prinses Máxima Centrum

Jullie zijn op dit moment in de ouder kind-kamer. Deze ruimte bestaat uit een kind- en oudergedeelte. Jullie verblijven hier met elkaar tijdens de opname. We realiseren ons heel goed dat jullie als gezin en familie een zware periode doormaken. De aandacht gaat vooral uit naar je kind en naar elkaar. Wij zorgen er graag voor dat jullie verblijf hier zo prettig mogelijk is.

Daarom is er een wegwijzer waarin de mogelijkheden staan die ons centrum biedt. Zoals informatie over eten en drinken in het centrum, de wasmachines, post, parkeren, wat er te doen is voor afleiding of ontspanning. Lees je liever een geprint exemplaar? Een doktersassistent print de wegwijzer graag voor je uit.

Alles wat we doen en wat we bieden, doen we vanuit onze visie op 'ontwikkelingsgerichte zorg' (OGZ). Het Prinses Máxima Centrum stimuleert dat de psychosociale en lichamelijke ontwikkeling van kind en gezin doorgaat tijdens de ziekteperiode. Daarom zijn er in ons centrum ruimtes voor sport, spel, ontspanning, muziek, theater en school. Jullie kunnen veel doen en er is van alles mogelijk.

# Opname en verblijf

## Twee verdiepingen

Het Prinses Máxima Centrum heeft twee verdiepingen waar kinderen een of meer dagen kunnen worden opgenomen. Op de tweede verdieping is de afdeling solide tumoren. Hier worden kinderen en jongeren met kanker in organen, weefsels en botten behandeld. Op deze verdieping is ook de afdeling neuro-oncologie waar we kinderen en jongeren met een tumor in de hersenen of het ruggenmerg behandelen. Vanaf de tweede verdieping verbindt de kleurenbrug het Prinses Máxima Centrum met het Wilhelmina Kinderziekenhuis (WKZ) waar de operatiekamers en de intensive care zijn.

Op de derde verdieping is de afdeling hemato-oncologie. Hier behandelen we kinderen en jongeren met kanker van het bloed of het afweersysteem en kinderen en jongeren met beenmergfalen. Hier is ook het stamceltransplantatiecentrum. Beide verdiepingen hebben een kliniek, een dagbehandeling en een polikliniek. Op elke verdieping is er een centrale balie waar de doktersassistenten zitten.

# Ouder-kindkamer

Tijdens opnames verblijven jullie in een ouder-kindkamer (OKE). Deze kamer is zo ingericht dat je er zo veel mogelijk gewoon gezin kunt zijn. Natuurlijk staat de behandeling centraal, maar jullie bepalen zelf wanneer je opstaat, eet, speelt, huiswerk doet, slaapt en bezoek krijgt. Je kunt met de verpleegkundige afspreken wanneer de zorgmomenten zijn.

## De kamer

### Inrichting

Je mag de kamer inrichten zoals jullie het prettig vinden. Zo kun je 's avonds de luie stoel en het tafeltje in de ouderkamer zetten of het onderbed verplaatsen om naast je kind te kunnen slapen. Je kind mag op het whiteboard tekenen en aan de haakjes aan de muur van alles ophangen, zoals kaarten en slingers.

### Oproepsysteem verpleging

Op je kamer hangt een verpleegoproepsysteem. Als je kort op het rode kruis drukt, krijgt de verpleegkundige een melding. Er wordt zo snel mogelijk gereageerd.

### Balkon

Op het balkon kun je een luchtje scheppen. Houd de balkondeuren zoveel mogelijk gesloten vanwege de klimaatregeling in het Máxima. Doe ook de deur naar de kamer van je kind dicht als je op het balkon zit. Om andere kinderen en ouders niet te storen, is lopen over de balkons niet toegestaan. Uiteraard mag je er ook niet roken.

### Zonwering

De zonwering gaat automatisch naar beneden, maar je kunt hem ook zelf bedienen.

### Koelkast

Zo lang als je kind opgenomen is, vragen we je om zelf de koelkast schoon te houden. Let ook op de houdbaarheid van de producten die je erin bewaart.

## Wie komen er op je kamer?

Er komen veel mensen bij je kind, maar iedereen klopt voordat hij binnenkomt. Natuurlijk zie je de verpleegkundige en de arts, maar ook de service-medewerker. Deze houdt je kamer schoon en vult de handdoeken en verbandmiddelen aan. Bij de opname en ontslag is er een apothekersassistent, die zorgt dat alles rond de medicijnen van je kind goed geregeld is. De medisch pedagogisch zorgverlener geeft uitleg over onderzoeken en behandelingen en kan voor afleiding zorgen.

Als je kind niet van de kamer mag, kunnen ook de fysiotherapeut, de consulent van de school of de diëtist naar je kind toe komen. Als je liever helemaal niet gestoord wilt worden, dan kun je een van de communicatiekaarten in het hoesje aan de deur hangen. We houden daar dan zo veel mogelijk rekening mee.

## Wie mag blijven slapen?

Er mogen twee personen blijven slapen. Jullie bepalen zelf wie, in overleg met de verpleegkundige, wie. Het mogen familieleden of vrienden zijn, maar ook broertjes, zusjes, vriendjes en vriendinnetjes van je kind zijn welkom. Als een logee jonger dan 12 jaar is, moet er wel een volwassene bij zijn. Beddengoed en handdoeken zijn aanwezig.

## Post

Familie en vrienden kunnen post sturen naar dit adres:

Naam van je kind

Prinses Máxima Centrum, afdeling ...

kamer ...

Heidelberglaan 25

3584 CS Utrecht

Als er post voor je komt terwijl je alweer thuis bent, dan sturen we die na een week door naar je huisadres. Als we verwachten dat je binnen een week terug in het Máxima zult komen, dan bewaren we de post voor je.

## Ouderpas

Wanneer je kind wordt opgenomen, krijg je een ouderpas ('sleutel'). Daarmee kun je je eigen ouder-kindkamer in en kun je in bepaalde delen van het Máxima komen.

## Vrij bewegen door het gebouw

Je kind hoeft niet almaar op zijn kamer te blijven, maar mag bijvoorbeeld naar de school, de huiskamer, de bouwplaats, de sporttuin of naar buiten. Ook kinderen die chemotherapie krijgen, mogen vaak van hun kamer af, maar wel altijd na overleg met de verpleegkundige. Als je kind in een kamer met speciale luchtbehandeling en een sluis is opgenomen, mag het niet van de kamer. Vaak mag je kind dan naar buiten om een luchtje te scheppen. Ga dan wel rechtstreeks naar buiten.

## Voorkomen van infecties

Omdat de meeste kinderen door de chemotherapie extra vatbaar zijn, willen we infecties zoveel mogelijk voorkomen. Daarom vragen we iedereen om regelmatig de handen te desinfecteren. Overal in het gebouw hangen pompjes met desinfectiemiddel.

Volwassenen en kinderen met een besmettelijke ziekte mogen niet op bezoek komen. Als je je niet goed voelt en twijfelt of je bij je kind kunt blijven, overleg dan met de verpleegkundige.

## Wat is er verder op je verdieping

### Pantry

Er zijn pantry's waar je gratis koffie en thee kunt halen. Hier staat ook een vaatwasmachine en een magnetron. We vragen je de pantry en de apparatuur schoon achter te laten.

### Automaat

Bij de wachtruimte van de poli staat een automaat waar je warme chocolademelk kunt halen.

### Huiskamer

Je bent altijd welkom in de Ronald McDonald huiskamer. Je kunt er koken, eten, een krantje lezen, spelen of tv kijken. Vrijwilligers zorgen ervoor dat de huiskamer schoon en gezellig is. Zij bieden ook een luisterend oor.

### Wasmachines

Op de derde verdieping staan wasmachines en drogers. Er is ook wasmiddel. Naast de machines ligt een lijst waarop je je naam en telefoonnummer schrijft. Je kunt dan gebeld worden als je was klaar is. Als je liever niet wilt dat een ander je was uit de trommel haalt, plak dan het memo op de wasmachine dat in de wasruimte ligt.

# Parkeren

## Parkeergarage

De parkeergarage van het Máxima is voor ouders van kinderen die zijn opgenomen of naar de poli komen (één parkeerplek per kind). Bij het inrijden wordt je kenteken geregistreerd. Als je weer weggaat, voer je bij de betaalautomaat je kenteken in en volg je de aanwijzingen. Bij het uitrijden opent de slagboom vanzelf. De betaalautomaten staan bij de lift van de parkeergarage.

Als je kind is opgenomen, kun je een weekkaart vragen bij de informatiebalie beneden in de hal. Als je naar de poli of dagbehandeling komt, kun je een kortingskaart vragen bij de doktersassistente. Met een dagkaart of weekkaart kun je in- en uitrijden gedurende de tijd waarvoor je betaald hebt.

## Busjes

Busjes kun je parkeren op de taxiplaatsen bij de hoofdingang. Als je een gehandicaptenbusje hebt, leg dan je kaart op het dashboard. Als je een ander busje hebt, meld je dan bij de balie in de centrale hal.

## P+R Utrecht Science Park

Bezoek kan parkeren in de P+R Utrecht Science Park. Hier kun je zelf een eventuele tweede auto parkeren. Je kunt vanaf daar met de bus of tram naar het Máxima (één stop). Kosten: € 5,00 per dag inclusief bus/tram (maximaal vijf personen) of € 4,69 per dag exclusief bus/tram.

Meer informatie vind je via deze link (link goed op weg):

<https://goedopweg.nl/pr/p-r-utrecht-science-park>

## Wij zijn rookvrij

Het Prinses Máxima Centrum is rookvrij. Er zijn dus geen rookplekken in en om het centrum. Ook het Utrecht Science Park is rookvrij.

# Eten en drinken

Het eten en drinken in het Máxima is vers, voedzaam en lekker. We luisteren naar de wensen van je kind en proberen erop in te spelen. Ouders, familie en vrienden kunnen tegen betaling mee-eten.

## Op je kamer

Zes keer per dag komt de gastvrouw (of -heer) Eten en Drinken bij je langs met de Kanjerkar. De Kanjerkar biedt een vast assortiment brood, beleg, melkproducten en fruit, en er is een menukaart met de gerechten van de dag. Je kunt bij de gastvrouw ook terecht met vragen en speciale wensen. Als je iets wilt eten of drinken terwijl de gastvrouw er niet is, kun je de verpleegkundige vragen wat er mogelijk is. Er is altijd gratis thee en koffie in de pantry. Chocolademelk kun je halen in de automaat bij de wachtkamer van de poli. De Kanjerkar komt op weekdays tussen 10.00 en 14.00 uur ook op de poli met een standaardassortiment. Ouders kunnen tegen betaling mee-eten van de Kanjerkar.

## Speciale voeding

Op de afdeling hebben we de meeste sondevoeding en drinkvoeding op voorraad. Als je kind speciale (fles)voeding nodig heeft, kan de verpleegkundige deze aanvragen.

## Iets vieren

Als je iets te vieren hebt, kun bij het restaurant of de gastvrouw Eten en Drinken iets lekkers regelen, bijvoorbeeld een high lemonade of muffins versieren. Zij denken graag met je mee.

## Eten ouders

Ouders krijgen gratis ontbijt tot een bedrag van € 3,50 per ouder-kindkamer. Als je meer wilt eten, kun je dit pinnen. Het ontbijt komt tussen 8.00 en 9.00 uur met de eerste ronde van de Kanjerkar. De andere maaltijden reken je af met je pinpas.

Voor ouders die financieel laag-draagkrachtig zijn, kan een maaltijdvoucher worden verstrekt via maatschappelijk werk. Ouders ontvangen dan één voucher per dag voor één maaltijd voor twee personen van de Kanjerkar of uit het restaurant. Dit wordt mede mogelijk gemaakt door de Stichting Mag ik dan bij jou.

## Vragen en wensen

De gastvrouw Eten en Drinken en de koks zijn altijd bereid vragen te beantwoorden. Als je bepaalde wensen hebt, kan dit meestal geregeld worden.

## Restaurant

In het restaurant kun je de hele dag terecht voor warme en koude gerechten. Er zijn onder andere soepen, belegde broodjes, melkproducten, verse sappen en een saladebuffet. Het aanbod wisselt gedurende de dag. Je kunt er ook snoep, zoutjes en cadeautjes kopen. Het restaurant is elke dag open van 7.30 tot 20.00 uur.

## Iets lekkers en cadeautjes

Het restaurant verkoopt snoep en kleine cadeautjes. Ook bij de Vereniging Kinderkanker Nederland zijn cadeautjes te kopen, zoals polsbandjes.

## Espressobar

De barista's in de espressobar maken heerlijke koffie en thee, maar je kunt ook andere drankjes, croissantjes en koeken bij hen kopen. De espressobar is van maandag t/m vrijdag open van 7.30 tot 17.00 uur.

## Eten afhalen

We raden je aan geen eten in een restaurant buiten het Máxima of een snackbar te halen.

## Zelf koken

Zelf koken kan in de Ronald McDonald huiskamer. Er hangt een lijst waarop je een tijd kunt invullen. De keuken is van alle gemakken voorzien. De vrijwilligers in de huiskamer kunnen je wegwijs maken.

### Koken voor je kind

- Vertel aan de gastvrouw dat je zelf voor je kind kookt.
- Doe ringen en armbanden af en was je handen.
- Kijk of het keukengerei goed schoon is.
- Gebruik alleen verse, onbeschadigde groenten en fruit en was deze goed.
- Houd ongewassen en rauwe producten apart van gewassen en bereide producten.
- Verhit vlees, vis, kip en ei door en door.
- Zorg dat een van tevoren bereid gerecht door en door warm is.
- Dek het eten goed af als je het naar je ouder-kindkamer brengt.
- Laat je kind het vervolgens zo snel mogelijk eten.



## Boodschappen bestellen via plus.nl

PLUS bezorgt gratis je online bestelde boodschappen. Het werkt heel gemakkelijk:

- Ga naar plus.nl.
- Kies als winkel 'PLUS Smaragdplein in Utrecht'.
- Vul bij postcode **3584 CS** in.
- Kies je boodschappen (minimaal € 25,00).

*De bezorgkosten die automatisch zijn ingevuld, worden niet in rekening gebracht.*

- Klik op 'naar bestellen'.
- Vul de gevraagde gegevens in.
- Vermeld bij je naam ook de afdeling en je kamernummer.
- Vul bij kortingscode **RMCD** in. Dan vervallen de bezorgkosten.
- Vul als bezorgadres in:

Prinses Máxima Centrum  
Heidelberglaan 25  
3584 CS Utrecht

Nadat je de bestelling hebt doorgegeven, ontvang je een e-mail met een link naar de IDEAL-betaling. Je bestelling wordt op de gewenste dag bezorgd in de huiskamer. De vrijwilligers geven een seintje en zetten de dingen die koel bewaard moeten worden alvast in de koelkast.

Als je vragen hebt, bel dan de manager e-commerce van PLUS (06-123 968 50) of PLUS Smaragdplein (030-267 45 33).

## Eten meenemen en bewaren

In het Máxima gelden voor het meenemen en bewaren van etenswaren deels andere regels dan thuis.

### Eten meenemen naar het Máxima

- Bewaar bederfelijke etenswaren apart verpakt in de koelkast tot aan je vertrek naar het Máxima en bewaar de bereide etenswaren bovenin.
- Koel bereid eten snel af, bijvoorbeeld door het in een bak koud water te zetten, en zet het daarna in de koelkast.
- Vervoer gekoelde etenswaren in een koeltas met koelelementen.
- Vervoer andere etenswaren goed verpakt.
- Neem geen warme maaltijden mee.

## Eten bewaren in het Máxima

Je kunt de etenswaren in de koelkast op je ouder-kindkamer of in de vrieskast op de Ronald McDonaldhuiskamer bewaren.

- Bewaar bederfelijke producten goed verpakt in de koel- of vrieskast.
- Doe op elk product een sticker met daarop:
  - Je naam of de naam van je kind.
  - Wat er in de verpakking zit.
  - Datum waarop je het product in de koelkast hebt gezet.
- Controleer de etenswaren elke dag op houdbaarheid.
- Diepgevroren producten mogen niet langer dan een maand in de vriezer worden bewaard.
- Gooi melkproducten die langer dan twee uur buiten de koelkast hebben gestaan weg.

Onze servicemedewerkers mogen de koel- en vrieskast in de Ronald McDonaldhuiskamer controleren en etenswaren zonder sticker of etenswaren die te lang in de koel- of vrieskast liggen, verwijderen. Het Máxima draagt geen verantwoordelijkheid voor de veiligheid van zelf meegenomen etenswaren.

## Hoe lang kun je voedingsmiddelen bewaren?

Hoe korter je voeding bewaart, hoe veiliger het is voor je kind. Let dus op de houdbaarheidsdatum en bewaarinstructies op de verpakking. Als op de verpakking van het product een kortere bewaartermijn staat dan in onderstaande tabel, volg dan de instructies op de verpakking

Bewaartijden van geopende verpakkingen of producten zonder houdbaarheidsdatum	In de koelkast (max 7°C)	In de diepvries (max -18°C)
Gesneden en gewassen groenten (ook ongeopend)	1 dag	3 maanden (eerst blancheren)
Bladgroenten (sla, andijvie, spinazie)	2 dagen	-
Aardbeien, bessen, bramen, frambozen, kersen	1-2 dagen	8 maanden
Appels, peren	2-4 weken	-
Geopende melkproducten Na inschenken niet langer dan 2 uur buiten de koelkast	3 dagen	-
Geopende vruchtensappen WKZ: na inschenken niet langer dan 2 uur buiten de koelkast	3 dagen	-
Rauw vlees (rund, varken, kip)	2 dagen	4 maanden
Rauw bewerkt vlees (gehakt, hamburger, slavink)	1 dag	2 maanden
Vleeswaren (alleen toegestane soorten)	4 dagen	1 maand
Rauwe vis, rauwe garnalen	1 dag	3 maanden
Rauwe mosselen	1 dag	-
Gebakken vis, gekookte garnalen, gekookte mosselen	1 dag	3 maanden
Zoute haring (na ontdooien)	1 dag	-
Gerookte vis (niet voorverpakt)	2 dagen	3 maanden
Stuk kaas, smeerkaas	7 dagen	2 maanden
Plakken kaas, geraspte kaas, zachte kaas	3 dagen	-
Brood		2 weken
Salades zoals huzarensalade, eiersalade	1 dag	-
Bereide soep	2 dagen	3 maanden
Vlees, vis, groenten uit blik of glazen pot	2 dagen	3 maanden
Gebak met slagroom	1 dag	1 maand
Gebak zonder slagroom	3 dagen	3 maanden

Bron: Hygiënische voedingsrichtlijn UMC Utrecht.

# Afleiding, ontspanning en beweging

In het Máxima zijn tal van plekken waar jij en je kind kunnen ontspannen. Je kind mag vrij door het ziekenhuis bewegen en kan op onderzoek uit naar bijvoorbeeld het park, de bouwplaats en de tienerlounge. Er is een school, een ontdekplek en er zijn verschillende tuinen, waaronder een sporttuin.

## Even het ziekenhuis uit

Wanneer je alleen of met je gezin even wilt ontspannen in een andere omgeving, zijn er in de buurt een paar mogelijkheden.

### Leenfietsen

Als ouder kun je een KiKa-fiets lenen. Dit regel je beneden bij de informatiebalie. Ook de Kankerketting-bakfiets is te leen. Stuur daarvoor een mailtje naar [info@kinderkankernederland.nl](mailto:info@kinderkankernederland.nl).

### Landgoed Oostbroek

Op Oostbroek kun je heerlijk wandelen langs grasland, loofbos en moeras. Ook is er een kloostertuin en een winkeltje. Je loopt er vanaf het Máxima in tien minuten naartoe. De Vereniging Kinderkanker Nederland heeft een kantoor in het Koetshuis van Oostbroek.

### Botanische tuinen

In de botanische tuinen van de Universiteit Utrecht valt heel veel over bloemen en planten te ontdekken. Kinderen kunnen er een speurtocht doen, de rotstuin beklimmen en tropische vlinders bekijken. Er zijn regelmatig activiteiten. De tuinen zijn op loopafstand van het Máxima en rolstoelvriendelijk. Openingstijden: 1 maart tot 1 december van 10.00-16.30 uur

### Winkels

Op het Utrecht Science Park is een SPAR (Heidelberglaan 1b) en in De Bilt (ongeveer 3km) zijn verschillende supermarkten en winkels.

# Vrijwilligers

In het Máxima kom je ook vrijwilligers tegen. Ze geven informatie, wijzen de weg of lopen met je mee. Ook helpen zij bij activiteiten, zoals voorlezen in de kinderbibliotheek en theatervoorstellingen.

# Cameraploegen en fotografen

Je kunt in het Máxima af toe cameraploegen of fotografen tegenkomen. We maken met elke cameraploeg en fotograaf vooraf duidelijke afspraken over de opnames die zij maken. Aan ouders en kinderen die gefilmd of gefotografeerd worden, vragen we altijd vooraf schriftelijke toestemming. Er worden dus nooit zomaar opnamen van jou of je kind gemaakt.