



Moeder en kind

ZOL GENK

Campus Sint-Jan
Synaps Park 1
B 3600 Genk

Campus Sint-Barbara

Bessemmerstraat 478
B 3620 Lanaken

Medisch Centrum André Dumont

Stalenstraat 2a
B 3600 Genk

ZOL MAAS EN KEMPEN

Diestersteenweg 425
B 3680 Maaseik

ZOL GENK
tel. +32(0)89 80 80 80
ZOL MAAS EN KEMPEN
tel. +32(0)89 50 50 50
info@zol.be

Beste ouder,

Een bevalling, kinderen krijgen, ouderschap: het zijn unieke levensgebeurtenissen. Het is een periode van intens geluk en vreugde.

Moeder worden betekent soms ook een periode van twijfel, vermoeidheid en lichamelijke ongemakjes.

U stelt zich wellicht een heleboel vragen. Dat is normaal. Ons kraamteam zal u met raad en daad bijstaan, zodat u voor uzelf en uw baby kunt zorgen in het ziekenhuis en thuis.

We wensen u en uw baby een aangenaam verblijf toe!
Namens het hele team van de afdeling J10.

Inhoudsverantwoordelijke: dr. C. Van Holsbeke
(Gynaecoloog) | Juli 2024

INHOUDSTAFEL

1. Dagindeling	3
2. Bezoek	4
3. Geboorteaangifte	5
4. Dag van de bevalling	6
5. Eerste dag na de bevalling	9
6. Tweede dag na de bevalling	12
7. Derde dag na de bevalling	14
8. Volgende dagen... en thuis	16
9. Veiligheidskaart	21
10. Kolven	22
11. Bereiden kunstvoeding	23
12. Ontslag	28
13. Informatie van Kind en Gezin	29
14. Ontslaggegevens mama	30
15. Ontslaggegevens baby	32



01 DAGINDELING

- **7 - 12 uur:** Persoonlijke verzorging + verzorging van de baby
- **8.30 - 09.15 uur:** Ontbijt
- **12.15 - 13 uur:** Middagmaal
- **15 uur :** Aanvang bezoek
- **14 - 17.30 uur:** Middagverzorging
- **17.30 - 18.15 uur:** Avondmaal
- **18 uur:** einde bezoek
- **Vanaf 19 uur:** Avondverzorging
- **20 uur:** Einde bezoek
- **22.30 uur:** Respecteren van de stilte

In de loop van de dag:

- Bezoek van kinderarts en gynaecoloog (kan ook in de namiddag)
- Bezoek van de kinesist
- Schoonmaak van de kamers

02 BEZOEK

2.1 Bezoekuren

Om uzelf en uw baby een rustige start te geven, raden we u aan het bezoek beperkt te houden.

De partner is de hele dag welkom, maar voor vrienden en familie zijn de bezoeken dagelijks van 15 tot 18 uur. Buiten de bezoeken zal iedereen gevraagd worden om de kraamafdeling te verlaten. Ook vragen we het bezoek de kamer te verlaten bij:

- de verzorging van mama
- het doktersbezoek
- de voeding van de baby (indien mama dit wenst)

Enkel op een éénpersoonskamer kan uw partner overnachten én mee-eten op de afdeling. Dit tegen een kleine vergoeding. Uw partner kan, indien gewenst, ook overnachten zonder maaltijden. Laat tijdig ons tijdige weten als u dit wenst.

Om organisatorische redenen wordt gevraagd, indien de partner de maaltijden mee gebruikt, dat hij op het tijdstip van de maaltijden aanwezig is.

2.2 Telefoon

Op vraag is mogelijk om rechtstreeks op de kamer opgebeld te worden of zelf naar familie en vrienden te telefoneren. U krijgt hiervoor een telefooncode bij opname.

Indien u tijdelijk geen telefoon wenst te ontvangen, tikt u de code *78 in. Om dit op te heffen, tikt u #78 in.

GSM mag steeds gebruikt worden.

2.3 Internet

Er is draadloos internet beschikbaar in ons ziekenhuis.

2.4 Rookverbod

Er geldt een ALGEMEEN ROOK-VERBOD in het ziekenhuis en op de ziekenhuiscampus, behalve in de daarvoor voorziene ruimte buiten aan de hoofdingang.

2.5 Gekoeld water

Water wordt steeds ter beschikking gesteld.



03 GEBORTEAAN- GIFTE

Elke geboorte dient binnen de 15 dagen te worden aangegeven bij de Burgerlijke Stand van de stad Genk.

De aangifte gebeurt door mama, papa of beiden.

Indien u niet gehuwd bent, dient de aangifte te gebeuren door beide ouders samen, tenzij uw kindje al voor de geboorte door de papa erkend werd.

3.1 Wat heeft u nodig?

- geboortecertificaat, uitgereikt door de vroedvrouw na de bevalling
- identiteitskaart van beide ouders
- trouwboekje of attest van erkenning

04 DAG VAN DE BEVALLING

3.2 Bij de geboorteaangifte ontvangt u:

- 2 bijkomende geboorteaattesten
- een attest voor het ziekenfonds
- een attest bestemd om kraamgeld en kinderbijslag aan te vragen
- een formulier 'inenting tegen polio'

Stadhuis Genk (op afspraak):
Elke dag van 9 - 12 uur
en van 13.30 - 16 uur
Maandagavond tot 18.30 uur

4.1 Uw baby

De eerste levensdagen kan uw baby nog last hebben van slijmpjes. Overgeven, kokhalzen en weinig zin hebben om te eten zijn dan normale verschijnselen.

Kleine signalen geven aan wanneer uw baby zin heeft om te eten: het tongetje naar buiten steken, smakgeluidjes maken, de handjes naar zijn mondje brengen, ... U hoeft niet te wachten tot uw baby weent alvorens hem te voeden.

Misschien is hij erg slaperig en eet hij nog niet zoveel. Soms is het nodig hem te wekken om te eten. Op 24 uur heeft een kindje minstens zeven tot acht voedingen nodig.

De beste slaaphouding voor uw kindje is ruglig, nooit buiklig. Het hoofdeinde van het bedje staat best wat in hoogstand om teruggeven van de voeding te verminderen.

Wanneer de baby wakker is mag je baby, enkel en alleen onder toezicht, ook op je buik liggen.

Een pasgeborene houdt van huid-contact, van de geur van mama en papa, van knuffelen. U kunt hem nooit teveel liefde en geborgenheid geven! Skinnen, huid-op-huid contact mag zeker en vast

Ook 's nachts blijft uw baby bij u op de kamer. Zo kan u uw baby leren kennen en snel reageren op zijn behoefte aan lichaamscontact en voeding.

4.2 Uzelf

Vandaag heeft u helderrood bloedverlies, te vergelijken met hevige menstruaties, soms met klontertjes gestold bloed. Ververs regelmatig uw maandverband.

Gedurende enkele dagen kan u naweeën voelen; dit is de baarmoeder die afwisselend samentrekt en ontspant om in te krimpen tot haar oorspronkelijke grootte.

De eerste dagen kan de streek rond de knip of scheur gezwollen en pijnlijk zijn.

Ijs kan de zwelling en pijn verminderen tijdens de eerste uren na de bevalling.

Probeer vandaag regelmatig te plassen, een volle blaas belet het samentrekken van de baarmoeder. Door kleine wondjes in de schaamlippen of de vagina kan plassen wat pijnlijk zijn. Spoelen met lauw water kan het prikken verzachten. U spoelt best na elk toiletbezoek.

Het is belangrijk voor uzelf en voor uw baby dat u voldoende aandacht heeft voor handhygiëne. Was steeds uw handen na elke toiletbezoek, na het snuiten van uw neus, na een luierswissel en voordat u uw baby zal voeden.

Tips:

- Neem voldoende rust
- Durf een pijnstiller te vragen bij pijn

Datum:
Gewicht:

Uur	T°	Urine	Stoelgang	Voeding	Opmerkingen

Navelverzorging
Afspraken/specifieke zorgen:

.....

.....

.....

.....

.....



05 EERSTE DAG NA DE BEVALLING

5.1 Uw baby

De eerste dagen na de geboorte is het normaal dat uw baby wat gewicht verliest: uw baby maakt stoelgang en verliest vocht. Het gaat om 5 tot 7% van het geboortegewicht. Uw baby mag echter niet meer dan 10% verliezen. Een goede observatie van de voedselinname kan dit meestal voorkomen.

Uw kindje wordt door de vroedvrouw/verpleegkundige (voor)gewassen. In het ziekenhuis gebeurt dit 's morgens. Thuis kan u het tijdstip zelf bepalen. Twee à drie keer per week een badje is meer dan voldoende. Beperk tevens ook het gebruik van zeep. Enkel zeep indien je kindje echt "vuil" is. Anders wordt er best enkel gebruik gemaakt van een oliebadje of gewoon water.

Pasgeborenen hebben vaak een droog huidje. In het badje kan u badolie of een handvol korreltjefsel doen. Eventueel kan u de droge huid insmeren met een hydraterende crème (bv. Bepanthol crème).

Direct na de geboorte is de navelstomp zacht en geleiachtig. Langzaam droogt hij uit en wordt harder en zwart. Wees gerust, de baby voelt ter hoogte van de navelstreng geen pijn.

De normale lichaamstemperatuur van uw baby ligt tussen 36,5°C en 37,5°C. Indien de temperatuur lager ligt, gebruikt u een extra dekentje of extra kleding. Als de temperatuur hoger ligt, kleedt u uw baby iets minder warm aan. Koude handjes en voetjes zijn voor pasgeborenen normaal.

De volledige babyverzorging kan u terugvinden in het 'ABC-boek' van Kind en Gezin.



5.2 Uzelf

Na de bevalling kan het gebeuren dat u de plasdrang niet voelt. U kan ook urine verliezen bij het lachen, hoesten of niezen. Dit wordt veroorzaakt door uitrekking en verzwakking van de bekkenbodemspieren. De kinesist zal u oefeningen aanleren om deze spieren te versterken. Later kan u buikspieroefeningen doen.

Na de bevalling bedraagt uw gewichtsverlies al 6 à 7 kg. De rest verdwijnt langzamer. In de periode vlak na de bevalling start u beter niet met een vermage-

ringsdieet. Uw lichaam heeft een gezonde voeding nodig om op krachten te komen.

Het vocht dat u opstapelde tijdens de zwangerschap, raakt u de eerstvolgende dagen (of weken) geleidelijk aan kwijt.

Tips:

- Eet gevarieerd, voldoende en gezond (fruit, rauwkost, bruin brood,...)
- Drink voldoende water
- Beweeg voldoende

Datum:
Gewicht:

Uur	T°	Urine	Stoelgang	Voeding	Opmerkingen

Navelverzorging
Afspraken/specifieke zorgen:

.....
.....
.....
.....
.....

06 TWEEDE DAG NA DE BEVALLING

6.1 Uw baby

Omstreeks de tweede à derde dag na de geboorte kunnen vele baby's een gele kleur krijgen. Dit komt door bilirubine, een stof die vrijkomt bij de afbraak van rode bloedlichaampjes. Deze zijn vaak teveel aanwezig bij de geboorte. De onrijpe lever kan de bilirubine vaak niet genoeg verwerken. De gele huidskleur verdwijnt geleidelijk na 1 à 2 weken. Indien uw baby slaperig is of lui bij het drinken, is er vaak teveel bilirubine in het bloed aanwezig. Het kan nodig zijn het bilirubinegehalte in het bloed te bepalen. Wanneer de bilirubine een te hoge waarde aangeeft beslist de kinderarts of fotherapie nodig is. Fotherapie wilt zeggen dat uw kindje in een bedje met een blauwe lamp wordt gelegd (bij u op de kamer). Het licht van de blauwe lamp zorgt ervoor dat de bilirubine sneller uitgescheiden wordt.

Dag van ontslag wordt tevens ook een saturatiemeting aan handje en voeten gedaan (= Masimo), dit om vroegtijdige hartafwijking op te sporen.

Huilen is een manier van communiceren voor uw baby. **Mogelijke redenen kunnen zijn:**

- een vuile luier
- honger
- dorst
- té koud
- té warm
- pijn
- krampen
- verveling
- vermoeidheid
- nood aan geborgenheid
- ...

Uw baby kan niet verwend worden als u hem troost of koestert. De meeste baby's zijn 's avonds onrustiger. Dit is het ritme van in de zwangerschap dat zich voortzet.

4.2 Uzelf

Uw ontlasting komt vaak pas na enkele dagen op gang. De eerste keer stoelgang maken na een bevalling kan wat moeilijker zijn. Neem voldoende tijd om rustig naar het toilet te gaan, stel het liever niet uit.

Datum:
Gewicht:

Uur	T°	Urine	Stoelgang	Voeding	Opmerkingen

Navelverzorging
Afspraken/specifieke zorgen:

.....

.....

.....

.....

.....

07 DERDE DAG NA DE BEVALLING

7.2 Uw baby

De Guthrietest, vroeger hiepriek genoemd, is een bloedonderzoek om bij de geboorte zeldzame stofwisselingsziekten en schildklierproblemen op te sporen bij uw baby. De test omvat een bloedafname in het handje van uw baby en wordt uitgevoerd vanaf 48 uur na de bevalling. Indien deze ziekten snel worden ontdekt, kunnen ze goed behandeld worden.

De eerste 3 maanden kunnen baby's frequent last hebben van krampen. Baby's kunnen dan hevig huilen en stampen met de beentjes. Vaak hebben ze ook last van winderigheid en is het buikje opgezet.

- Masseer het buikje of druk de beentjes van uw baby zachtjes tegen zijn buikje aan.
- Leg uw baby op zijn buikje op uw arm en wandel rustig rond.
- Leg uw baby met zijn buikje warm tegen uw eigen lichaam.

7.2 Uzelf

Maar liefst 50 tot 80% van de vrouwen die net bevallen zijn, hebben last van een dipje, de zogenaamde huiltagen of baby-blues. Hormonale veranderingen en vermoeidheid zijn de boosdoeners.

Tips:

- Leef mee op het ritme van de baby, durf te rusten als uw baby slaapt.
- Beperk bezoek en vraag hen een seintje vooraf te geven.
- Aanvaard hulp van familie of vrienden.

Datum:
Gewicht:

Uur	T°	Urine	Stoelgang	Voeding	Opmerkingen

Navelverzorging
Afspraken/specifieke zorgen:

.....
.....
.....
.....
.....

08 VOLGENDE DAGEN... EN THUIS

8.1 Uw baby



Uw baby komt stilaan bij in gewicht: dagelijks gemiddeld 20 à 30g, wekelijks meestal tussen 150 en 250g. Op 2 weken heeft hij zijn geboortegewicht terug.

De navelstreng valt af: hou het naveltje proper en droog.

Wiegendood kan nog steeds niet worden voorkomen. Dankzij de talrijke preventiecampagnes komt wiegendood echter nog maar zelden voor. Deze preventiemaatregelen kan u terugvinden in het 'ABC-boek' van Kind en Gezin.

Vanaf 6 weken kan uw kindje een slaaponderzoek ondergaan, dit is slechts een kansberekening op wiegendood.

Indien uw baby goed beschermd is tegen koude of warmte, mag u dagelijks een korte wandeling maken.

8.2 Uzelf

Bij een vaginale bevalling blijft u gemiddeld drie nachten in het ziekenhuis, bij een keizersnede is dit vier tot vijf nachten.

Zes tot acht weken na de bevalling komt u best op controleraadpleging bij uw gynaecoloog. U kan deze afspraak reeds maken als u nog in het ziekenhuis bent (T 5151) of thuis via T 089 32 51 51.

U kan tot zes weken vaginaal verlies hebben (van rood bloed naar bruin, naar slijmverlies). Gebruik zolang geen tampons.

Algemeen wordt aangeraden te wachten met betrekkingen tot het vaginale verlies gestopt is en het perineum, in geval van een scheurtje of knip, geheeld is. Belangrijk is dat u en uw partner er beiden klaar voor zijn.



Indien gewenst, schrijft de gynaecoloog u bij ontslag de pil voor. Weet dat u pas 14 dagen na het starten hiermee veilig bent. U kan uiteraard ook kiezen voor een andere vorm van anticonceptie, bv. het condoom. Een spiraal kan tijdens de nacontrole (op 6 weken) bij de gynaecoloog geplaatst worden.

Tips:

- Iedereen geeft raad, haal er enkel uit waar u zich goed bij voelt.

Datum:
Gewicht:

Uur	T°	Urine	Stoelgang	Voeding	Opmerkingen

Navelverzorging
Afspraken/specifieke zorgen:

.....
.....
.....
.....
.....

Datum:
Gewicht:

Uur	T°	Urine	Stoelgang	Voeding	Opmerkingen

Vitamine D: 1x/dag druppels in het mondje (vanaf dag 5 na bevalling)
Navelverzorging
Afspraken/specifieke zorgen:
.....
.....
.....
.....
.....

Datum:
Gewicht:

Uur	T°	Urine	Stoelgang	Voeding	Opmerkingen

Vitamine D: 1x/dag druppels in het mondje (vanaf dag 5 na bevalling)
Navelverzorging
Afspraken/specifieke zorgen:
.....
.....
.....
.....
.....

VEILIGHEIDSKAART MATERNITEIT

VOORKOM VALLEN BIJ KINDEREN

maak gebruik van de voorziene hulpmiddelen
EN help mee aan een veilige omgeving!

FOUT



Leg uw baby in het babybed of plaats het bedhek omhoog.



Plaats het bedhek steeds omhoog, ook als uw baby alleen in het bed ligt.



Laat uw baby nooit onbewaakt op het verzorgingskussen.



Plaats de Maxi cosi steeds op de grond.



Sluit steeds de co-sleeper wanneer deze niet tegen je eigen bed staat.

JUIST



www.zol.be

Ziekenhuis
Oost-Limburg

10 KOLVEN

Indien u een kolfapparaat wenst te huren, kan u dit doen via uw ziekenfonds, apotheek of bij het expertisecentrum kraamzorg Limburg. Neem best even contact op als u informatie wenst over het type kolf of de huurprijs ervan.

Voor meer informatie over het bewaren, ontdooien en opwarmen van gekolfde moedermelk verwijzen we u graag naar de website van Kind en Gezin (<https://www.kindengezin.be/voeding-en-beweging/borstvoeding/afkolven/>)

11 BEREIDEN KUNSTVOEDING

Moedermelk is de beste keuze voor moeder en kind. Als borstvoeding om een of andere reden niet (meer) mogelijk is, is flesvoeding een goed alternatief. De natuurlijke bescherming tegen infecties die moedermelk biedt, ontbreekt bij flesvoeding, zodat een goede hygiëne tijdens de bereiding en bewaring van de voeding noodzakelijk is.

11.1 Voorbereiding

Was eerst uw handen en verzamel al het nodige materiaal.



11.2 Melkpoeder

Het melkpoeder kan u kopen bij de apotheek.

Nutricia (Nutrilon):

- ongeopend: houdbaar tot de datum op de doos
- geopend: 4 weken houdbaar

Nestlé (Nan):

- ongeopend: houdbaar tot de datum op de doos
- geopend: 3 weken houdbaar

11.3 Water

- Water moet een label 'Geschikt voor babyvoeding' bevatten
- Na openen 24 uur houdbaar in de koelkast!
- Ter preventie van krampjes kan er mineraalarm water worden gebruikt



11.4 De fles

- Na ieder gebruik moet de fles afgewassen en afgespoeld worden. Nieuwe flessen moeten afgewassen, afgespoeld en gesteriliseerd worden voor het eerste gebruik.
- Steriliseren na ieder gebruik is niet meer nodig, dit moet enkel nog wanneer uw baby geboren werd voor 37 weken zwangerschap of op indicatie van de kinderarts. U dient dit dan te blijven doen tot de baby 3 maanden oud is.

Steriliseren

- Om de flessen te steriliseren zijn er meerdere mogelijkheden: bvb. in de kookpot, microgolfoven, stoomsterilisator,...
- Voor meer info kan u terecht op de website van Kind en Gezin.
- Na het steriliseren de flessen laten drogen op een zuivere doek en er een zuivere doek over leggen tegen de vliegen.

Steriliseren in de **kookpot**

- Flessen, dopjes, dekseltjes, ...: 10 minuten koken.
- Speentjes: 3 minuten koken (mag u dus na 7 minuten koken bijvoegen aan het kokend water en nog 3 minuten laten meekoken).



Steriliseren in de **microgolfoven en stoomsterilisator**, volg de gebruiksaanwijzing.



11.5 Bereiden van de fles

ALTIJD eerst het water in de fles doen!

Per 30 ml water 1 maatje afgestreken melkpoeder

- dus 60 ml water => 2 maatjes
- 90 ml water => 3 maatjes
- + 30 ml water => + 1 maatje



Voorbeeld: Is er 50 ml melk nodig, dan doet u 60 ml water in de fles en 2 afgestreken maatjes poeder. De melk die teveel is doet u weg wanneer de baby klaar is met drinken.

De fles sluiten en dan even rollen en schudden.



11.6 Opwarmen van de fles

- Au bain marie in een kookpannetje
- In de microgolfoven
- In de flesverwarmer



Bij het bereiden van de fles in de **microgolfoven** verwarmt u eerst het water en doet u het melkpoeder er nadien bij.

- de fles zet u open in de microgolf (ZONDER speen en dekseltje)

Tips:

- Na het opwarmen kan u uw fles 30 minuten gebruiken.
- De fles altijd maar 1 keer opwarmen, NOOIT OPNIEUW OPWARMEN!
- Voor het geven van de fles ALTIJD de temperatuur controleren op de binnenkant van de pols. De temperatuur is ongeveer hetzelfde als uw eigen lichaamstemperatuur. U voelt bijna geen verschil.
- Wanneer u weggaat ALTIJD uw poeder en water apart meenemen en de fles pas klaarmaken wanneer de baby honger heeft.
- U mag kunstvoeding ook geven op kamertemperatuur (ongeveer 20 graden).



12 ONTSLAG

Het ontslag gebeurt in overleg met uw gynaecoloog en uw kinderarts.

U hoeft uzelf niet uit te schrijven, maar kom even iets aan de balie zeggen, zodat wij dit voor u kunnen doen.

De dag dat u naar huis gaat, hoeft u niet meteen te betalen. De rekening wordt u thuis toegestuurd of verrekend met uw verzekeraar.

U kan thuis een beroep doen op een vroedvrouw voor verdere opvolging en ondersteuning voor uzelf of uw baby. Deze postnatale opvolging door een vroedvrouw wordt volledig terugbetaald door het RIZIV.

Een lijst met vroedvrouwen kan u terugvinden via de website www.vroedvrouwen.be.

U kan ook uw huisarts, gynaecoloog of kinderarts contacteren bij problemen.

Graag willen we u vragen om uw ontslag goed voor te bereiden zodat de administratie vlot kan verlopen. Ga daarom even onderstaande checklist na en leg de formulieren klaar zodat deze tijdig door de arts kunnen ingevuld worden. Wees zo duidelijk mogelijk in uw aanvraag zodat het attest correct kan gemaakt worden. Formulieren van de hospitalisatieverzekering dient u zelf aan te vragen bij uw verzekeringsinstelling.



MAMA

☐	Voorschrift voor medicatie (in overleg met de arts, bv. pijnmedicatie, anticonceptie, ijzersupplementen, ...)
☐	Documenten hospitalisatieverzekering
☐	Voorschrift voor verpleegkundige zorgen
☐	Ontslagbrief voor vroedvrouw thuis
☐	Afspraak postpartumcontrole bij de gynaecoloog
☐	

PASGEBORENE

☐	Kaart hielprik (guthrie test) mee naar huis (indien nog niet afgenomen tijdens je kraamverblijf)
☐	Afspraak postmaterniteit controle bij de pediater
☐	

Heb je nog andere vragen?

Noteer deze hieronder en vraag het aan je vroedvrouw/arts:

.....
.....
.....

13 INFORMATIE VAN KIND EN GEZIN

Proficiat!

U bent net ouder geworden, iedereen komt langs om uw kindje te bewonderen.

De verpleegkundige van Kind en Gezin kan op vraag nog een bezoek aan bed brengen, anders zal dit bezoek thuis plaatsvinden. Zij maakt u wegwijs in de diensten van Kind en Gezin en regelt alvast de verdere afspraken.

In uw eigen vertrouwde omgeving kunnen al uw vragen over de verzorging en opvoeding van uw kleine spruit rustig beantwoord worden. Zo brengt Kind en Gezin hulp en advies naar u toe.

Hebt u vragen over onze diensten, zoekt u praktische informatie of wilt u advies? De Kind en Gezin-lijn is elke werkdag beschikbaar van 8 tot 20 uur op T 078 150 100 of via www.kindengezin.be.



This image shows a single sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.



www.ZOL.be



www.twitter.com/ZOLziekenhuis



www.facebook.com/ZOLzh



www.youtube.com/user/ZOLziekenhuis

Schrijf u in op onze nieuwsbrief via www.zol.be

Raadpleeg online uw medisch dossier via www.mijnzol.be