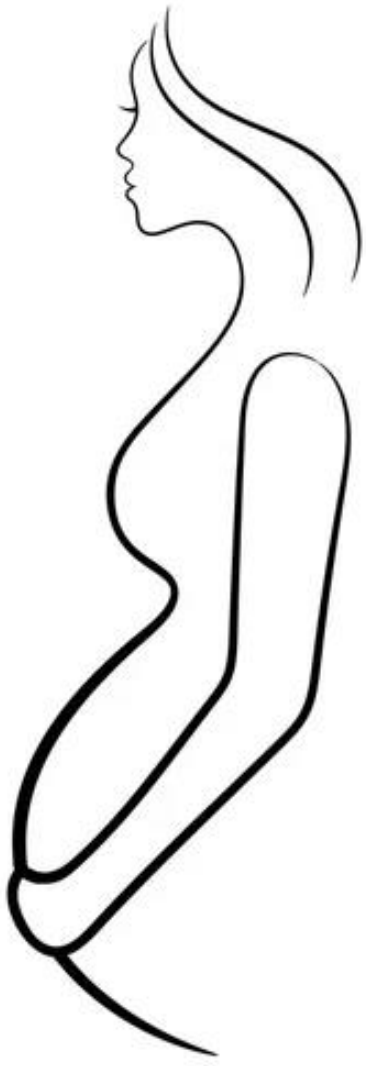
# HERA KRANT

Editie juli 2022



# Inhoudsopgave


- Introductie
- Stage verhaal Lisa
- Recept voor zomerse cocktails
- Jaaroverzicht
- Sponsors
- Winactie

# Introductie

Dag lieve Hera leden en lezers.

De laatste editie van college jaar 2021-2022 alweer. Hopelijk zijn jullie allemaal al aan het genieten van jullie welverdiende vakantie! In deze krant kun je een leuk stage verhaal lezen van een eerstejaars student en we delen lekkere cocktail receptjes

Tot slot blikken we nog terug op het afgelopen college jaar die ondanks corona bordde vol met leuke activiteiten en momenten heeft gezeten.

Veel leesplezier en een fijne vakantie toegewenst!

De PR-commissie

# Stageverhaal van Lisa

Toen er in de groepsapp gevraagd werd of iemand een stukje wilde schrijven voor de schoolkrant over onze vijf-weekse stage, werd ik al gelijk heel enthousiast om dit te gaan schrijven.

Ik ben iemand die graag is voorbereid. Als je het dan over een stage hebt waarbij je weleens midden in de nacht je bed uit zou moeten, leg ik graag van tevoren alles klaar. Zodat als het nodig is, ik meteen kan gaan. Een ringtone instellen die je op het eind van je opleiding bijna niet meer kan horen... check. Tienduizend keer controleren of je geluid ook echt aanstaat... check. Je eerste langer durende stage is natuurlijk heel spannend, dat weten we allemaal. Maar hoe deze zal lopen weten we niet. Zo ging op een moment tijdens de stage mijn telefoon, terwijl ik misschien pas een uur lag te slapen. En jawel hoor het was mijn stagebegeleidster. Stiekem hoopte ik al dat ik vannacht gebeld zou worden. Ik had er dan ook geen moeite mee toen ik hoorde dat er iemand weeën had en het weleens heel snel zou kunnen gaan. Ik had de telefoon nog in mijn handen en begon me al om te kleden.

"Ik had de telefoon nog in mijn hand en begon me al om te kleden."

Het adres wat mijn stagebegeleidster had benoemd, ja dat wist ik wel. Althans dat dacht ik... Ik had mij snel omgekleed en mijn spullen gepakt en ik stapte de auto in. En ja hoor dan moet je het adres invoeren op Google Maps, maar wat was het adres nu precies...? Ik kon het adres niet terugvinden, dan maar mijn stagebegeleidster opbellen. Het adres wist ik nu gelukkig, deze was nog een dikke 15 minuten rijden, dus snel op naar het ziekenhuis. Ondertussen was de cliënte de weeën al weg aan het puffen, maar deze werden steeds heftiger. Mijn stagebegeleidster kon daardoor ook niet meer van de verloskamer af. Wat betekende dat ik zelf de weg naar de verloskamers moest vinden.

"En dan sta je midden in de nacht in je eentje in het ziekenhuis"

Aangekomen bij het ziekenhuis ging ik op zoek naar de hoofdingang, want daar zou een nachtportier zijn die voor mij de deur kon openen. Maar waar was die ingang nou...? Ik kon hem niet vinden, nog een hoekje verder gelopen... ah daar was die eindelijk. Daar stond een kastje met een intercom. Na een knop ingedrukt te hebben klonk er: 'Hallo...'.

Waarop ik vriendelijk terug antwoordde: 'Hoi, ik kom voor een bevalling!'. De deur werd voor mij opengemaakt. En dan sta je in je eentje midden in de nacht in een ziekenhuis. Wetende dat je over enkele minuten een nieuw leven op de wereld geboren ziet worden.

Het vak verloskunde blijft toch echt een heel bijzonder vak. Het laat je stilstaan bij de kleine dingen in het leven. Je bent onderdeel van een van de belangrijkste momenten van twee individuen, namelijk het moment waarop er twee ouders ontstaan. Even staat de hele wereld stil en is er alleen maar oog voor het kleintje die er op dat moment voor je ligt. Dat zo'n kleintje die 9 maanden bij de moeder in de buik kan groeien, vind ikzelf nog altijd heel bijzonder. Het is in mijn ogen gewoon een klein wondertje.

Maar oké ik dwaal af. Terugkomend op mijn verhaal. Ik stond dus midden in de nacht in het ziekenhuis. Ik was zelfs al een gang ingelopen toen ik mij realiseerde dat dit niet de juiste was. Dan maar even teruglopen richting de grote hal. Daar kwam ik de nachtportier tegen. 'Weet je waar je heen moet?' vroeg hij vrolijk. 'Nee eigenlijk niet...' antwoorde ik. De nachtportier was zo vriendelijk om mij de weg te wijzen. Aangekomen bij de verloskamer zat de cliënte haar weeën weg te zuchten. De verloskundige stelde voor dat ik snel mijn schort en handschoenen aan deed. Dat was maar goed ook. De cliënte kreeg namelijk nog geen twee minuten nadat ik op de kamer was reflectoire persdrang en er was al een segment van het hoofdje zichtbaar. Ze deed het echt super goed en het kindje had maar twee keer persen nodig toen er een mooi en gezond jongetje werd geboren die ik samen met de verloskundige mocht aanpakken. Een ding was zeker, de kleine had haast. Een klein uurtje later konden wij genieten van een lekker beschuit met muisjes.

"Een ding was zeker, de kleine had haast."

Verder lag er voor mij nog een uitdaging, nadat ik eindelijk de weg naar de verloskamers had gevonden in het ziekenhuis. Namelijk het terugvinden van mijn auto, toen ik weer naar huis ging. Door alle adrenaline was ik namelijk vergeten waar ik mijn auto had geparkeerd, gelukkig hoefde ik niet lang te zoeken en had ik hem alweer gevonden. Terug op weg naar mijn bed om nog een paar uurtjes slaap te pakken, kwam langzaam de zon op en was de wereld een jongetje rijker.

*Geschreven door Lisa Dekker, eerstejaars verloskundige in opleiding.*

# Cocktail recepten

Wat is er nou fijner dan lekker van de zon genieten met een heerlijke cocktail in je hand. Als je het ons vraagt een ultiem geniet momentje. We hebben zelf onze favoriete cocktails als recept opgeschreven. Bij ieder recept staat ook een alcoholvrije optie, we willen als verloskundige immers wel het goede voorbeeld geven 😉.

## Sex on the beach

Bij elke strand- of zwembadbar staat deze wel op het menu: de Sex on the Beach cocktail. Deze heerlijke zomerse cocktail is gemaakt van Three Sixty vodka, Peachtree likeur, sinaasappelsap en cranberry sap. Hij is wereldbekend en wij snappen wel waarom.



Benodigdheden

- Sex on the beach cocktail ingrediënten
- 40 ml Peachtree
- 20 ml Three Sixty vodka
- 40 ml sinaasappelsap
- 20 ml cranberry sap
- IJsblokjes

En verder....

- Wijnglas
- (Cocktail)lepel

Zo maak je 'm:

- Vul een wijnglas tot de rand met ijsblokjes.
- Schenk de Peachtree, de vodka, de sinaasappelsap en de cranberry sap in het glas.
- Roer voorzichtig door en garneer met een schijfje sinaasappel. En je cocktail is klaar!

Alcoholvrij?

Laat de Tree Sixty vodka weg en vervang de Peachtree voor perzik sap

# Pornstar martini

Niet de makkelijkste cocktail om te maken, maar oei, wat is hij het waard. Serveer er een shotglaasje prosecco bij en het plaatje is helemaal compleet. Als je het aan ons vraagt is dit onze favoriete



Wat heb je nodig

- 30 ml vanillewodka
- 25 ml passievruchten-likeur zoals Passoa
- Bevroren passievruchtstukjes
- 10 ml limoensap
- Halve passievrucht
- IJs
- Cocktailshaker
- Zeefje
- Martiniglas
- Shotglaasje prosecco en een lepeltje

Aan de slag

- Doe de limoensap, wodka, Passoa en passievruchtstukjes in een met ijs gevulde cocktailshaker en shake tot je shaker beslaat.
- Schenk de cocktail door een zeefje (zonder ijs) in een martiniglas.
- Laat de passievrucht op je martini drijven.
- Serveer een shotglaasje prosecco naast je Pornstar Martini.
- Lepel eerst de passievrucht uit, doe vervolgens het shotje prosecco erbij en drink dan pas je martini.

Alcoholvrij?

Gebruik geen Passoa, maar passievruchtensap of tropische fruitdrink. De vanillewodka vervang je door vanille-siroop. In plaats van prosecco een shotglaasje alcoholvrije bubbel.

# Mojito



De frisse altijd lekkere mojito. Die mocht op dit recepten lijstje natuurlijk niet ontbreken. Helemaal niet zo moeilijk om te maken en heerlijk dorstlessend.

Wat heb je nodig

- 30 ml blanke rum
- 90 ml bruiswater
- 15 ml limoensap
- 2 theelepels rietsuiker
- 12 blaadjes verse munt
- 1 takje munt
- Partje limoen
- Crushed ijs
- Pollepel of mudler
- Short tumbler glas

Aan de slag

- Doe het limoensap met de suiker in je glas.
- Stamp stevig door elkaar met een cocktailmuddler, of de achterkant van een pollepel.
- Geef een klap op de muntblaadjes en doe de blaadjes in je glas.
- Voeg de rum en de bruiswater toe.
- Vul je glas tot de rand met ijs. Crushed bij voorkeur, of blokjes.
- Doorroeren zodat de muntblaadjes mooi gaan zweven. Garneer met een takje munt en een partje limoen.

Alcoholvrij?

Vervang de rum door Undone No. 1 - Not Rum.

# Jaaroverzicht

En zo is het weer een einde van het schooljaar. Voor sommige het eerste jaar kennismaken met het mooie beroep van verloskundige en voor sommige het laatste jaar als verloskundige in opleiding. Wij hopen als Hera dat iedereen een fijn jaar heeft gehad met mooie, leerzame en hopelijk genoeg leuke momenten. Wij hebben in ieder geval een mooi schooljaar gehad. Wij nemen jullie graag nog een keer mee met alle leuke activiteiten die wij met zijn allen hebben gedaan.



Het schooljaar begon natuurlijk met het introductiekamp. Wat waren dit gezellige drie dagen! Van weinig slaap, de crazy 88 met de gekste opdrachten, de bevalliedjes en de welbekende bevalarmen midden in de nacht. Wat hebben we veel gelachen met zijn allen en het belangrijkste dat we veel meiden weg hebben zien gaan met meiden die ze hiervoor nog niet kenden.



In oktober was het tijd voor het jaarlijkse gala. Dit jaar een geweldig feest waar gedanst werd onder de sterren! Iedereen had haar beste galajurk of pak en hakken uit de kast getrokken. Dit was eens een ander gezicht dan al die ziekenhuispakken, truien en vesten. Wat was het leuk om iedereen helemaal los te zien gaan op de dansvloer!



En er waren natuurlijk nog vele andere activiteiten: Zoveel mogelijk punten scoren bij de escaperoom Prison Island, spieken in de kamers van de bestuursleden tijdens de cycling dinner, een mysterie oplossen op de Hera dag, de ouders en partners kennis laten maken met ons mooie beroep en maar liefst twee Randwyck party's.

Alle interessante colleges die de onderwijscommissie heeft georganiseerd; college waarneming en pensioen, een casuïstiek les van verloskundige Marlies Koers, de waardevolle cursus 'Hoe maak ik mijn stage succesvol' van Eliane Coutinho en nog veel meer!

En niet te vergeten de te gekke winactie van de Van Veer tas en de nieuwe Heratrui!

Al met al was dit een ontzettend leuk jaar waarin we veel gedaan hebben! Op naar een nieuw, leerzaam en verloskundig jaar!

# Onze sponsors

De herakrant wordt mede mogelijk gemaakt door:

Aethon

DOKTERSTASSEN.NL
Een tas voor het leven

HENRY SCHEIN®

TITUS
Health Care

vanVeer

dpv deelnemersvereniging pensioenfonds verloskundigen

SIKKING ADVIES

Daarnaast wil onze sponsor 'Aethon' een vacature onder de aandacht brengen bij jullie. Hieronder lees je de vacature.

Hi leuk lid van MSV Hera!

Wij zijn Aethon. We dragen bij aan het oplossen van één van de belangrijkste maatschappelijke problemen die momenteel spelen in Nederland: de zorgtekorten. Middels een vierdaagse zorgtraining krijg jij als student binnen de zorg de kans om in deze sector te werken, al vóórdat je je diploma hebt behaald.

Ouderen zijn de grootste en meest kwetsbare doelgroep waarvoor je via Aethon kunt werken. Sommige ouderen wonen nog thuis en willen dit zo lang mogelijk blijven doen. Dan hebben ze hulp nodig met bijvoorbeeld steunkousen aantrekken, medicatie toedienen of bloedsuiker meten. Andere ouderen wonen in een verzorgingshuis, waar ze ondersteuning nodig hebben met de toiletgang, het toedienen van insuline of katheteriseren. En het mooie is; jíj kunt dit voor ze doen.

Je geeft maandelijks je eigen beschikbaarheid aan waardoor je flexibel kunt werken, op de door jou gekozen momenten. Lijkt jou het fantastisch om in de ouderenzorg aan de slag te gaan? Wij maken heel graag kennis met jou! Laat je gegevens achter via www.aethon.nl/msv-hera, dan krijg jij daarna een uitnodiging om een telefonische kennismaking in te plannen met één van onze recruiters op onderstaande foto. Heel graag tot snel!

Groetjes,

Aethon team Recruitment



# Winactie

Natuurlijk hebben we ook deze krant een winactie. Namelijk een van de twee zipper pouches die in de HERA huiskamer staan. Wat moet je doen om te winnen? Schrijf kort een leuk verhaaltje over je leukste herinnering aan HERA en mail dit naar info@msvhera.nl. Wij sturen na de zomervakantie een berichtje naar de winnaar. Succes!