

# Eten na een kaakoperatie

U bent geopereerd aan uw kaken vanwege een kaakverplaatsing (osteotomie) of een gebroken kaak en u kunt daardoor moeilijk kauwen. Juist na een operatie is het echter van belang dat u voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Deze brochure geeft u informatie over voeding die uw kaken zoveel mogelijk ontziet.



**Rijnstate**

**Neem altijd uw  
verzekeringsgegevens  
en identiteitsbewijs mee!**

# Inhoud

<b>Algemene tips</b>	<b>3</b>
<b>Glad-vloeibare voeding</b>	<b>4</b>
Dagelijks aanbevolen hoeveelheden	5
Ontbijt en lunch	5
Warme maaltijd	6
Goed gebit	8
Drinkvoeding	8
<b>Gemalen voeding</b>	<b>9</b>
Dagelijks aanbevolen hoeveelheden	9
Ontbijt en lunch	10
Warme maaltijd	11
Goed gebit	12
Drinkvoeding	13
<b>Zachte voeding</b>	<b>13</b>
Ontbijt en lunch	13
Warme maaltijd	14
<b>Normale voeding</b>	<b>15</b>
Dagelijks aanbevolen hoeveelheden	15
Broodmaaltijden	15
Warme maaltijd	15
Tussendoortjes, snoep, snacks	16
<b>Vragen</b>	<b>16</b>

In deze folder worden vier soorten voeding beschreven in oplopende volgorde van vastheid: glad-vloeibare voeding, gemalen voeding, zachte voeding en normale voeding. Welk soort voeding voor u geschikt is, hangt af van de mate waarop u uw kaak mag en kunt belasten. Waarschijnlijk gebruikt u gedurende uw genezingsproces verschillende soorten voeding, tot u uw normale voeding weer kunt gebruiken. Uw arts zal u daarover informeren.

Voor een optimaal herstel is het belangrijk dat u een stabiel gewicht houdt. Wanneer u problemen heeft met de bereiding van uw voeding of u neemt fors in gewicht af (meer dan 5% binnen één maand), neem dan contact op met de diëtist van het ziekenhuis, telefoonnummer 088 - 005 6354.

## Algemene tips

- Met name bij een vloeibare voeding ziet de warme maaltijd er al snel hetzelfde uit. Wissel daarom hartig-zoet, warm-koud met elkaar af en breng afwisseling in kleur met name door de groentekeuze.
- Gebruik kruiden en specerijen om het eten op smaak te brengen en de maaltijd er aantrekkelijk uit te laten zien (bijvoorbeeld bieslook door de aardappelpuree).
- Zonodig kunt u de voeding dunner maken door het toevoegen van bijvoorbeeld melk, jus, room of bouillon.
- Neem drie tot vier keer per dag een tussendoortje, zo krijgt u meer voedingsstoffen binnen dan wanneer u alleen drie hoofdmaaltijden neemt.
- Maak gebruik van volle producten, zoals volle melk, yoghurt en vla, hierin zitten meer voedingsstoffen dan in magere producten.
- Als u iets wilt drinken, neem dan iets waar voedingsstoffen in zitten, zoals melkproducten, vruchtensap of drinkontbijt.
- U kunt uw voeding rijker aan energie maken door er bepaalde voedingsmiddelen aan toe te voegen, zoals:

- roomboter of (dieet)margarine, bijvoorbeeld door gepureerde groente, puree, saus, soep en pap;
- ongeklopte slagroom (geklopte slagroom kan een vol gevoel geven), bijvoorbeeld toegevoegd aan yoghurt, kwark, vla, pap, milkshake, koffie, vruchtensap en soep;
- crème fraîche en zure room, bijvoorbeeld door saus, gebonden soep, puree, jus, en gepureerde groenten;
- kaas, bijvoorbeeld schimmel- of volvette Hollandse kaas over of door de gepureerde groenten en aardappelpuree;
- suiker, siroop, bijvoorbeeld door koffie, thee, melk, vla, yoghurt, pap, vruchtenmoes en vruchtensap;
- saus, neem bijvoorbeeld mayonaise, mosterd, cocktailsaus of andere sausjes bij het eten.

## Glad-vloeibare voeding

Als uw kaken strak op elkaar gebonden zijn met staaldraad of elastieken, kunt u alleen voedsel (met een rietje) tussen uw tanden en kiezen door zuigen. U neemt dan zogenaamde glad-vloeibare voeding.

Bij het vloeibaar maken van uw maaltijd wordt het volume ervan vergroot, doordat u (meer) vocht toevoegt. Per maaltijd zult u niet de hoeveelheid binnenkrijgen die u gewend bent. Om die reden is het verstandig om naast de drie hoofdmaaltijden ook drie tot vier tussendoortjes te gebruiken. Het is belangrijk dat u na een operatie voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, zodat uw lichaam optimaal kan herstellen. Het streven hierbij is dat uw gewicht stabiel blijft. Dan beschikt uw lichaam over voldoende energie en bouwstoffen.

### **De dagelijks aanbevolen hoeveelheden zijn:**

Vocht	1,5 tot 2 liter
(volle) melkproducten	3 tot 5 glazen
Vlees, vis, kip of vervanging	100 tot 125 gram
Groente	3 tot 4 opscheplepels
Aardappelpuree	3 opscheplepels
Vruchtenmoes/sap	2 schaaltes/glazen
Fijne graanproducten zoals rijstbloem, maizena, custard of griesmeel	verwerkt in 3 porties pap van (volle) melk, gebruik de hoeveelheid bindmiddel zoals aangegeven op de verpakking

### **Ontbijt en lunch**

#### **Pap**

Pap maakt u van melk, gebonden met fijne bindmiddelen zoals rijstbloem, griesmeel, custard of maizena. U kunt ook kant en klare pap kopen. Als de pap te dik is kunt u deze met melk wat verdunnen. Kant en klare pap is vaak op basis van halfvolle melk, het is dan verstandig om een scheutje ongeklopte room of een klontje boter toe te voegen om de pap energierijker en smakelijker te maken. Daarnaast kunnen andere smaakmakers als suiker of siroop worden toegevoegd.

#### **Melkproducten**

Bijvoorbeeld volle melk, yoghurt, vla, kwark, karnemelk, chocolademelk, yoghurt-drank, milkshake, (room)ijs. Door de vla of yoghurt te verdunnen met melk of karnemelk vergemakkelijkt u het opzuigen met een rietje. Kies voor volle melkproducten. Omdat u in totaal per dag minder voeding gebruikt dan normaal is het belangrijk dat hetgeen u neemt meer voedingswaarde heeft. Het totale vetgehalte dat u per dag binnenkrijgt is waarschijnlijk nog steeds lager dan normaal!

Melkproducten zijn momenteel de basis van uw voeding. Het is namelijk een belangrijke bron van energie, eiwitten, vitaminen en mineralen. Eiwit is de bouwstof waar het lichaam juist na een operatie een verhoogde behoefte aan heeft.

Om een plakkerig/slijmerig gevoel in de mond na het gebruik van melkproducten weg te nemen kunt u een slokje (ijs)water nemen, eventueel met een paar druppels citroensap. Zure melkproducten als yoghurt, karnemelk en kwark geven een minder plakkerig gevoel in de mond dan “zoete” melkproducten, zoals (chocolate)melk en vla.

### **Fruit en vruchtenmoes**

Gebruik goed rijp fruit zonder velletjes en pitjes of fruit uit blik. Maal het fruit fijn met staafmixer of keukenmachine, voeg eventueel nog vruchtensap, rozenbottelsiroop of room toe. U kunt ook kant en klare vruchtensap of -moes kopen. Om de vruchtenmoes/vruchtensap energierijker te maken, kunt u een scheutje slagroom, siroop of suiker toevoegen. Als variatie kunt u ook tomatensap, groentesap, bietensap of wortelsap gebruiken.

### **Warme maaltijd**

Gebruik voor de bereiding van de maaltijd een staafmixer, blender of keukenmachine.

#### **Mogelijkheid 1**

Bereid de warme maaltijd zoals u gewend bent, doe alle ingrediënten bij elkaar, voeg bijvoorbeeld bouillon, boter, ongeklopte room, saus, melk of kookvocht toe en mix alles goed fijn. Indien nodig kan de “soep” nog gezeefd worden.

Om een goede smaak te krijgen kunt u meer kruiden toevoegen dan u gewend bent.

Mogelijkheden voor een mixmaaltijd of maaltijdsoep zijn:

- spinazie a la crème met aardappelen, ei en boter
- bloemkool met aardappelen, rundergehakt, boter en kerrie

- worteltjes met aardappelen, vis en room
- sperziebonen met aardappelen, tartaar en jus
- bietjes met appel, aardappelen, kipfilet en room
- andijvie met aardappelen, geraspte kaas en melk
- ragout met doperwtten en wortelen, rijst en room
- hutspot van wortelen, uien en aardappelen met vettere klapstuk
- stampot boerenkool met worst
- erwtensoep en bonensoep

## Mogelijkheid 2

Bereid de warme maaltijd zoals u gewend bent. U kunt de gerechten apart fijnmalen zodat u meer smaken proeft. Gebruik bijvoorbeeld bouillon, boter, ongeklopte room, saus, melk of kookvocht om de voeding vloeibaar te maken. Om een goede smaak te krijgen kunt meer kruiden toevoegen dan u gewend bent.

## Soep

Soep of bouillon zonder vulling zijn prima als voorgerecht of tussendoortje maar leveren geen waardevolle voedingsstoffen op (ook niet als deze zelf getrokken is van vlees en groente!). Kies liever voor een gebonden soep.

## Aardappelen

Kook de aardappelen goed gaar. Deegwaren als macaroni en spaghetti zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze dan "lijmerig" worden. U kunt dit voorkomen door deze producten niet onnodig lang te malen en door deze samen met de saus te malen.

## Groente

Kook de groente goed gaar. Gebruik liever geen draderige, vezelige groente als zuurkool, asperges, champignons of bleekselderij; dit kan niet goed vloeibaar gemaakt worden.

## Vlees, vis, kip

Bak het vlees niet te hard. Goede bereidingswijzen om het vlees zacht te

houden zijn: zacht braden of bakken, stoven, koken, pocheren en grillen. U kunt alle soorten vlees (m.u.v. draderig rundvlees), vis of kip nemen. Vette vleessoorten zijn gemakkelijker fijn te malen. Verwijder voor het malen velletjes, graten en botjes. Gemalen vlees is vaak moeilijker te slikken omdat het erg droog wordt. Vermeng het daarom met jus of saus. Als variatie kunt u ook zachtgekookt ei, roerei, omelet, peulvruchten, tahoe of tempeh nemen.

Bent u niet in het bezit van de benodigde keukenapparatuur, dan kunt u als alternatief voor de warme maaltijd "Olvarit" babyvoeding vanaf zes maanden gebruiken. Voeg dan wel extra boter, olie of room toe, omdat dit anders een te magere maaltijd is. U kunt naar smaak kruiden en/of zout toevoegen.

### **Goed gebit**

Om aan de benodigde voedingsstoffen te komen zijn zes tot acht eetmomenten noodzakelijk. Zorg er echter wel voor dat u per dag niet meer dan zeven eet- of drinkmomenten heeft. Een groot aantal eetmomenten op de dag vergroot namelijk de kans op gaatjes in het gebit.

### **Drinkvoeding**

Drinkvoeding is een drank die extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen bevat. Het is te verkrijgen in verschillende smaken en samenstellingen. Drinkvoeding wordt geadviseerd als u door middel van "normale" voeding niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Als u drinkvoeding wilt gaan gebruiken overleg dan altijd met de diëtist. Hij/zij kan beoordelen of u drinkvoeding nodig heeft. Tevens kan hij/zij advies geven over de soort en hoeveelheid drinkvoeding die het meest geschikt voor u is.



# Gemalen voeding

Als uw kaken niet op elkaar gebonden zijn, of met elkaar verbonden zijn door slappe elastieken, kunt u uw mond geheel of gedeeltelijk openen. Toch mag u uw kaken ten gevolge van de operatie niet belasten. U mag daarom alleen gemalen voeding gebruiken, die u zonder kauwen door kunt slikken. U kunt deze voeding met een lepel eten (deze voeding mag dus wat dikker zijn dan de glad-vloeibare voeding).

Bij het malen van uw maaltijd wordt het volume ervan vergroot, doordat u (meer) vocht moet toevoegen. Per maaltijd zult u niet de hoeveelheid binnenkrijgen, die u gewend bent. Om die reden is het verstandig om naast de drie hoofdmaaltijden ook drie tot vier tussendoortjes te gebruiken. Het is belangrijk dat u na een operatie voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt, zodat uw lichaam optimaal kan herstellen. Het streven hierbij is dat uw gewicht stabiel blijft. Dan beschikt uw lichaam over voldoende energie en bouwstoffen.

## **De dagelijks aanbevolen hoeveelheden zijn:**

Vocht	1,5 tot 2 liter
(volle) melkproducten	3 tot 5 glazen
Vlees, vis kip of vervanging	100 tot 125 gram
Groente	3 tot 4 opscheplepels
Aardappel(puree)	3 opscheplepels
Vruchtenmoes/sap	2 schaaltes/glazen
graanproducten zoals rijstbloem, maizena, custard, griesmeel, rijst, brinta, haverhout, beschoit, gort	verwerkt in 3 porties pap van volle) melk, gebruik de hoeveelheid bindmiddel zoals aangegeven op de verpakking

## **Ontbijt en lunch**

### **Pap**

Pap van melk, gebonden met fijne of wat grovere bindmiddelen. U kunt ook kant en klare pap kopen. Als de pap te dik is kunt u deze met melk verdunnen. Kant en klare pap is vaak op basis van halfvolle melk, het is dan verstandig om een scheutje ongeklopte room of een klontje boter toe te voegen om de pap energierijker en smakelijker te maken. Daarnaast kunnen andere smaakmakers als suiker of siroop worden toegevoegd.

### **Melkproducten**

Bijvoorbeeld volle melk, (vruchten)yoghurt, vla, kwark, karnemelk, chocolademelk, yoghurt-drink, milkshake, (room)ijs. Door de vla of yoghurt te verdunnen met melk of karnemelk vergemakkelijkt u het opzuigen met een rietje. Kies voor volle melkproducten. Aangezien u in totaal per dag minder voeding gebruikt dan normaal, is het belangrijk dat hetgeen dat u neemt meer voedingswaarde heeft. Het totale vetgehalte dat u per dag binnenkrijgt, is waarschijnlijk nog steeds lager dan normaal!

Melkproducten zijn momenteel de basis van uw voeding. Het is namelijk een belangrijke bron van energie, eiwitten, vitaminen en mineralen. Eiwit is de bouwstof waar het lichaam juist na een operatie een verhoogde behoefte aan heeft.

Om een plakkerig/slijmerig gevoel in de mond na het gebruik van melkproducten weg te nemen kunt u een slokje (ijs)water nemen, eventueel met een paar druppels citroensap. Zure melkproducten als yoghurt, karnemelk en kwark geven een minder plakkerig gevoel in de mond dan "zoete" melkproducten, zoals (chocolate)melk en vla.

### **Fruit en vruchtenmoes**

Gebruik goed rijp fruit zonder velletjes en pitjes of fruit uit blik. Maal het fruit fijn met staafmixer of keukenmachine, voeg eventueel nog vruchtensap, rozenbottelsiroop of room toe. U kunt ook kant en klare vruchtensap of -moes kopen. Om de vruchtenmoes/vruchtensap energierijker te maken, kunt u

een scheutje slagroom, siroop of suiker toevoegen. Als variatie kunt u ook tomatensap, groentesap, bietensap of wortelsap gebruiken.

### **Warme maaltijd**

Gebruik voor de bereiding van de maaltijd een staafmixer, blender of keukenmachine.

#### **Mogelijkheid 1**

Bereid de warme maaltijd zoals u gewend bent, doe alle ingrediënten bij elkaar, voeg bijvoorbeeld bouillon, boter, ongeklopte room, saus, melk of kookvocht toe en mix alles fijn.

Om een goede smaak te krijgen kunt u meer kruiden toevoegen dan u gewend bent.

Mogelijkheden voor een mixmaaltijd of maaltijdsoep zijn:

- spinazie a la crème met aardappelen, ei en boter
- bloemkool met aardappelen, rundergehakt, boter en kerrie
- worteltjes met aardappelen, vis en room
- sperziebonen met aardappelen, tartaar en jus
- bietjes met appel, aardappelen, kipfilet en room
- andijvie met aardappelen, geraspte kaas en melk
- ragout met doperwtten en wortelen, rijst en room
- hutspot van wortelen, uien en aardappelen met vettere klapstuk
- stampot boerenkool met worst
- erwtensoep en bonensoep

#### **Mogelijkheid 2**

Bereid de warme maaltijd zoals u gewend bent. U kunt de gerechten apart fijnmalen zodat u meer smaken proeft. Gebruik bijvoorbeeld bouillon, boter, ongeklopte room, saus, melk of kookvocht om de voeding goed te kunnen malen. Bij een gemalen voeding mogen er wel kleine zachte stukjes achterblijven. Om een goede smaak te krijgen kunt u meer kruiden toevoegen dan u gewend bent.

## **Soep**

Soep of bouillon zonder vulling zijn prima als voorgerecht of tussendoortje maar leveren geen waardevolle voedingsstoffen op (ook niet als deze zelf getrokken is van vlees en groente!). Kies liever voor een gebonden soep.

## **Aardappelen**

Kook de aardappelen goed gaar. U kunt als variatie ook witte rijst of peulvruchten nemen. Deegwaren als macaroni en spaghetti zijn minder geschikt om fijn te malen omdat ze dan "lijmerig" worden. U kunt dit voorkomen door deze producten niet onnodig lang te malen en door deze samen met de saus te malen.

## **Groente**

Kook de groente goed gaar. Gebruik liever geen draderige, vezelige groente als zuurkool, asperges, champignons of bleekselderij; dit kan niet goed vloeibaar gemaakt worden.

## **Vlees, vis, kip**

Bak het vlees niet te hard. Goede bereidingswijzen om het vlees zacht te houden zijn: zacht braden of bakken, stoven, koken, pocheren en grillen. U kunt alle soorten vlees (m.u.v. draderig rundvlees), vis of kip nemen. Vette vleessoorten zijn gemakkelijker fijn te malen. Verwijder voor het malen velletjes, graten en botjes. Gemalen vlees is vaak moeilijker te slikken omdat het erg droog wordt. Vermeng het daarom met jus of saus. Als variatie kunt u ook zachtgekookt ei, roerei, omelet, peulvruchten, tahoe of tempeh nemen.

Bent u niet in het bezit van de benodigde keukenapparatuur, dan kunt u als alternatief voor de warme maaltijd "Olvarit" babyvoeding vanaf acht maanden gebruiken. Voeg dan wel extra boter, olie of room toe, omdat dit anders een te magere maaltijd is. U kunt naar smaak kruiden en/of zout toevoegen.

## **Goed gebit**

Om aan de benodigde voedingsstoffen te komen zijn zes tot acht

eetmomenten noodzakelijk. Zorg er echter wel voor dat u per dag niet meer dan zeven eet- of drinkmomenten heeft. Een groot aantal eetmomenten op de dag vergroot namelijk de kans op gaatjes in het gebit.

### **Drinkvoeding**

Drinkvoeding is een drank die extra energie, eiwitten, vitamines en mineralen bevat. Het is te verkrijgen in verschillende smaken en samenstellingen.

Drinkvoeding wordt geadviseerd als u door middel van "normale" voeding niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt.

Als u drinkvoeding wilt gaan gebruiken overleg dan altijd met de diëtist. Hij/zij kan beoordelen of u drinkvoeding nodig heeft. Tevens kan hij/zij advies geven over de soort en hoeveelheid drinkvoeding die het meest geschikt voor u is.

## **Zachte voeding**

Als u uw kaken slechts licht mag belasten, kunt u gebruik maken van een "zachte voeding". Dit betekent dat de voeding gemakkelijk te kauwen en door te slikken moet zijn.

### **Ontbijt en lunch**

#### **Brood**

Kies fijn volkoren, bruin of wit brood zonder korst. Neem geen brood met hele korrels of pitten. Besmeer het brood met boter of (dieet)margarine en kies voor zacht, liefst smeerbaar beleg, bijvoorbeeld jonge kaas, smeerkaas, roomkaas, leverpastei, leverworst, paté, filet americain, zacht gekookt ei of omelet, pindakaas.

#### **Pap**

Pap van melk, gebonden met grovere bindmiddelen zoals rijst, havermout, gort of beschuit. Uiteraard kunt u de fijnere soorten (griesmeel, maizena, custard) ook gebruiken.

## **Melkproducten**

Bijvoorbeeld volle melk, (vruchten)yoghurt, vla, kwark, karnemelk, chocolademelk, yoghurt-drink, milkshake, (room)ijs. Kies voor volle melkproducten. Omdat u in totaal per dag minder voeding gebruikt dan normaal is het belangrijk dat hetgeen dat u neemt ook meer voedingswaarde heeft. Het totale vetgehalte dat u per dag binnenkrijgt zal waarschijnlijk nog steeds lager zijn dan normaal!

## **Fruit en vruchtenmoes**

Gebruik zacht, goed rijp fruit. Kies bijvoorbeeld peer, perzik, sinaasappel, banaan, kiwi, aardbeien of fruit uit blik. Als variatie kunt u ook tomatensap, groentesap, bietensap of wortelsap gebruiken.

## **Warme maaltijd**

Gebruik voor de warme maaltijd alleen producten die na het koken zacht zijn, waarop u dus weinig hoeft te kauwen. U hoeft het voedsel niet te malen.

## **Soep**

Soep of bouillon zonder vulling zijn prima als tussendoortje maar leveren geen waardevolle voedingsstoffen op (ook niet als deze zelf getrokken is van vlees en groente!). Een gebonden soep levert de meeste voedingsstoffen. Of kies bijvoorbeeld voor een flink gevulde maaltijdsoep.

## **Aardappelen, rijst, pasta**

Kook de aardappelen goed gaar, u kunt hier eventueel puree van maken. U kunt als variatie ook rijst, macaroni, spaghetti of peulvruchten gebruiken.

## **Groente**

Kook de groenten goed gaar. U kunt alle soorten gekookte groenten gebruiken. Rauwkost is vaak nog te hard.

## **Vlees, vis, kip**

Bak het vlees niet te hard. Goede bereidingswijzen om het vlees zacht te houden zijn: zacht braden of bakken, stoven, koken, pocheren en grillen.

U kunt alle soorten vlees (m.u.v. draderig rundvlees), vis of kip nemen. Snijd het vlees goed fijn. Als variatie kunt u ook zachtgekookt ei, roerei, omelet, peulvruchten, tahoe of tempeh nemen.

## Normale voeding

Gebruik in de overgangsfase van zachte voeding naar uw normale voeding nog geen voedingsmiddelen waarop hard gekauwd moet worden. Wanneer de hoeveelheden die u kunt eten en drinken weer redelijk overeenkomen met uw normale eetpatroon, kunt u weer terug gaan naar een magere/halfvolle producten. Het toevoegen van extra vetten en suikers is dan niet meer nodig.

### De dagelijks aanbevolen hoeveelheden zijn:

Vocht	1,5 tot 2 liter
Brood	5 tot 7 sneetjes
Groente	4 opscheplepels (200 gram)
Aardappelen (of rijst, pasta enz.)	3 tot 5 aardappelen (150 - 250 gram)
Vlees, vis kip of vervanging	75 gram gaar (= 100 gram rauw)
Vleeswaren	1 tot 2 plakken
Melkproducten	2 tot 3 glazen/ schaaltes (± 400 ml)
Kaas	1 tot 2 plakken
Fruit	2 vruchten (200 gram)
Halvarine, margarine, bak- en braadproducten	20 - 35 gram

### Broodmaaltijden

Kies nog geen brood met hele korrels, pitten en harde korsten. Ook kunt u beter nog geen roggebrood eten.

### Warme maaltijd

U kunt in principe weer alles eten, behalve taai en hard vlees of harde rauwkost

## Tussendoortjes, snoep, snacks

Noten, pinda's, kauwgom, zuurtjes en andere harde zoute en zoete versnaperingen kunt u beter nog vermijden.

## Vragen

Bij vragen kunt u contact opnemen met de afdeling diëtetiek van Rijnstate, telefonisch bereikbaar op werkdagen van 8.30 tot 9.30 uur op telefoonnummer 088 - 005 6354.

Bij Rijnstate kunt u telefonisch en voor de meeste specialismen via [www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl) uw afspraak maken.

Rijnstate,  
uw ziekenhuis in de regio  
Arnhem, Rheden en De  
Liemers.

 @rijnstate

 [facebook.com/rijnstate](https://facebook.com/rijnstate)

### **Rijnstate**

Postbus 9555

6800 TA Arnhem

T 088 - 005 8888

E [info@rijnstate.nl](mailto:info@rijnstate.nl)

[www.rijnstate.nl](http://www.rijnstate.nl)