

Open Brief

van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

drieënveertigste jaargang • nummer een • 2018



Briandlaan 11 - 13, 2037 XE Haarlem

Voorwoord

De tijd vliegt. Het is alweer voorjaar als deze *Open Brief* tot u komt. Tijd voor de hooikoorts helaas. In deze Open Brief aandacht voor een speciale behandeling van hooikoorts door de fysiotherapeut! Ook, wederom, aandacht voor overgewicht in dit nummer. Overgewicht is een belangrijke risicofactor voor gezondheidsproblemen. In ons Gezondheidscentrum hebben we een speciaal programma voor mensen met ernstig overgewicht die al van alles geprobeerd hebben om daar wat aan te doen, het heet: Zorgpad Obesitas. Er komen twee patiënten aan het woord die met het programma bezig zijn. In dit nummer een artikel van

de POH-GGZ: praktijkondersteuner huisartsen voor de geestelijke gezondheidszorg. Misschien heeft u er ooit van gehoord. U krijgt uitleg wat het precies is en wat de POH-GGZ te bieden heeft. Ook aandacht voor medicatiegebruik bij ouderen. Misschien is het tijd om uw medicatie eens te bespreken met de apotheker van Apotheek Meerwijk? En de huisartsen vragen uw toestemming om uw gegevens te mogen delen met andere hulpverleners. Dit is ook al eerder aan bod geweest, maar we blijven het vragen aan diegenen die nog geen toestemming gegeven hebben, belangrijk! Verder traditiegetrouw het voorstellen van nieuwe medewerkers én een nieuwe zorginstelling, Ilaria. Veel leesplezier!
MARTIN MENSINK, redacteur en huisarts.

Oproep Landelijk Schakelpunt

MARTIN MENSINK, huisarts

Belangrijk:
Toestemming geven voor uitwisselen van medische gegevens als u dit nog niet gedaan heeft.

Uw huisarts heeft uw toestemming nodig om uw medische gegevens te delen met bepaalde hulpverleners, via het zogenoemde LSP (Landelijk Schakel Punt, een beveiligd computernetwerk). Dit kan belangrijk zijn als u bijvoorbeeld de huisartsenpost nodig heeft in de avond, nacht, of het weekend. Als u toestemming geeft voor het delen van informatie, kan de dienstdoende huisarts op de huisartsenpost een samenvatting bekijken van uw dossier. Alleen huisartsen, waarnemend huisartsen (huisartsenposten), apothekers, ziekenhuisapothekers en medisch specialisten kunnen aansluiten op het LSP. Alleen deze zorgverleners kunnen dus uw actuele medische gegevens inzien. Zij mogen dit alleen doen als het nodig is voor uw behandeling. Zorgverzekeraars, werkgevers en bedrijfsartsen kunnen dus niet bij

uw medische gegevens.

Als u tot heden geen toestemming heeft gegeven aan uw huisarts: kom naar de huisartsenpraktijk om een toestemmingsformulier in te vullen. Wij zullen uw toestemming dan registreren in uw dossier. U kunt deze toestemming via ons altijd weer intrekken. Naast deze toestemming moet u zich ook identificeren, dus u dient uw *paspoort, ID kaart of rijbewijs* mee te nemen. De identificatie wordt ook in uw dossier geregistreerd. Als u géén toestemming wilt geven dan willen wij dat óók graag weten en dan kunnen wij dit registreren in uw dossier. Alle huisartsen van Gezondheidscentrum Schalkwijk hopen echter dat u wel toestemming geeft om u zo goed mogelijke zorg te kunnen geven. Als u kinderen heeft onder de 12 jaar kunt u voor hen toestemming geven. Kinderen tussen de 12 en 16 jaar moeten zélf toestemming geven én ook een van de ouders. Boven de 16 jaar is alleen toestemming nodig van de patiënt zelf. Als u niet in staat bent om naar de praktijk te komen, wilt u dan bellen? Dan kunnen we u een formulier toesturen. Graag retour sturen met een kopie van uw identificatie document (paspoort/ID/Rijbewijs). Als u bewust geen toestemming geeft,

of niet reageert op de oproep en dus niets invult, kunnen geen medische gegevens uitgewisseld worden via het LSP. Als u vragen heeft over bovenstaande kunt u bellen met de huisartsenpraktijk. U kunt ook kijken op www.volggezorg.nl of www.vzvz.nl.

Zorgpad Obesitas: hulp bij ernstig overgewicht

SIMONE LANSON, oefentherapeut - Mensendieck

Het Gezondheidscentrum is in januari 2017 gestart met het 3-jarige zorgprogramma Obesitas. Een enthousiaste groep van 39 cliënten heeft nu het eerste jaar afgerond. Zij zijn het afgelopen jaar begeleid door een team van zorgverleners bestaande uit: de huisarts, praktijkondersteuners, diëtist, psycholoog, beweegcoach en fysiotherapeut. Geregeld vindt er tussen de zorgverleners onderling overleg plaats en wordt er gecommuniceerd over de voortgang van de behandeling. De behandeling van obesitas, een ernstige vorm van overgewicht, is namelijk meer dan afvallen alleen, want het gaat bijna altijd gepaard met diverse lichamelijke en psychische klachten. Veel voorkomen-

de gezondheidsklachten zijn gewrichtsklachten, angsten, somberheid, minderwaardigheidscomplex, hart- en vaatziekten, hoge bloeddruk, suikerziekte, hoog cholesterol en slaapapneu.

In het programma staat vooral de verandering van levensstijl centraal. Dit leert men in de sessies bij de diëtist en de psycholoog, en in de beweessessies bij de fysiotherapeut. Daarnaast is er een kookworkshop georganiseerd en zijn er bijeenkomsten met SportSupport geweest om het doorstromen naar sporten in de wijk te vergemakkelijken.

Als zorgverleners zijn wij blij dat er zoveel mensen zijn die zich hebben aangemeld, meer dan verwacht. Niet alleen wij zijn enthousiast maar ook de deelnemers aan het programma. Wij hebben 2 deelnemers geïnterviewd over hun ervaringen. Mocht u na het lezen van deze interviews ook gemotiveerd zijn om deel te nemen aan deze multidisciplinaire behandeling dan kunt u dit kenbaar maken bij uw huisarts of praktijkondersteuner.

Wat was de reden voor u om zich juist voor dit programma aan te melden?

Heike: Ik wilde definitief van alle overbodige kilo's af. Bovendien zat ik op dat moment ook geestelijk helemaal niet meer lekker in mijn vel.
Corry: mijn voornaamste reden om deel te nemen was toch het afvallen.

Wat sprak het meest aan?

Heike: De multidisciplinaire aanpak, daar zag ik echt winst in voor mij. Eerdere afvalpogingen lukten wel, maar waren niet van lange duur. Dat ik kon afvallen, wist ik dus wel, maar ik had geen zicht erop hoe ik dit kon verduurzamen.



Daar was in een eerdere poging bij een diëtiste ook geen hulptraject voor uitgezet. Het aantal gesprekken zat erop, dus nu moet je het maar zelf doen. En dat terwijl ik juist nu de echte hulp nodig had. Bovendien had ik veel baat bij de psychologische begeleiding.

Corry: Dit programma sprak mij aan vanwege de samenwerking tussen alle zorgverleners. Vroeger wilde ik nooit naar een psycholoog, 'want ik ben niet gek', maar het was nu een hele fijne ervaring. Het is prettig om je verhaal kwijt te kunnen en het bewust op te schrijven. Hier heb ik heel veel van geleerd. De diëtist gaf aan dat alles mag maar niets moet, wat ook een soort geruststelling was.

Hoe is het programma u het afgelopen jaar bevallen?

Heike: Samengevat in één woord: UITSTEKEND! En dit woord be-

wust met hoofdletters. Heel prettig was dat er geen dwang achter zat, dat rekening gehouden werd met mogelijkheden en kansen. Het programma is SMART (Specifiek, Meetbaar, Acceptabel, Realistisch, Tijdgebonden). Dat is een enorm voordeel. En zelfs met de trainingsmomenten waren jullie erg flexibel.

Corry: Het programma is prettig om te volgen en wordt samen opgesteld, zodat er zo min mogelijk druk achter zit of het gevoel van 'moeten'. Je wordt echt door iedereen goed opgevangen. En het enthousiasme van iedereen werkt als een goede drijfveer. Het sporten ervoer ik als erg gezellig, vooral het contact met de andere deelnemers heeft mij ontzettend gestimuleerd.

Wat zijn de resultaten voor u tot nu toe?

Heike: Puur naar het gewicht kij-



kend: 36 kg eraf. Nummer 37 is in de maak. Dit had ik nooit verwacht. Ik had 10% (13 kg) in eerste instantie ook prima gevonden. 10% leek mij namelijk haalbaar en de ingreep in mijn eetpatroon ervoer ik als zeer acceptabel. Maar door het sportprogramma erbij, was dit doel al na 3 maanden bereikt.

Corry: Voorheen heb ik elders ook een zorgprogramma gevolgd, maar daar ben ik ondanks het sporten eigenlijk niet afgevallen. En dit afgelopen jaar ben ik al 13 kg kwijt! Dat vind ik echt een fantastisch resultaat.

Zijn er naast gewichtsverlies ook andere punten positief veranderd?

Heike: Ja, ik ben vergroeid met mijn fiets! En ik kan inmiddels zelfs weer een minuut of twee echt rennen. Ik streef er nu naar om eind april 5 km in één stuk te kunnen joggen. Verder is mijn eetpatroon drastisch veranderd. Ik

heb voor 'koolhydraatarm' gekozen. Bovendien bereken ik steeds het aantal kilocalorieën van mijn eten en houd dit in een schriftje bij. Daarnaast helpt een air-fryer om groenten op alternatieve manier te 'frituren'/grillen. Heerlijk! Koekjes e.d. hebben we niet meer in huis. Mijn man heeft zich zonder gemor in mijn eetpatroon gevoegd en vaart er wel bij.

Met behulp van een activity-tracker houd ik beweging en calorieënverbruik bij, zodat ik elke dag over voldoende 'negatiefbalans' beschik om verder af te kunnen vallen. Deze controle ervaar ik als prettig. Zo kan ik de regie houden zonder af te moeten zien van gezellige etentjes of uitjes.

Corry: Het heeft een positief effect op de suikerziekte gehad. Hiervoor moet ik altijd insuline spuiten. Door mijn andere levensstijl is de nachtinsuline niet meer nodig en overdag hoef ik minder insuline te spuiten. Nu totaal maar 35 eenheden ten opzichte van voorheen soms wel 80 eenheden. Mijn veranderde eetpatroon houdt dit nu stabiel en af en toe zondig ik, net als iedereen, en dat mag ook! Heel fijn!

Wat is de POH-GGZ?

SEBASTIAAN BRUINSMA, POH-GGZ

Even voorstellen, ik ben Sebastiaan Bruinsma, en ik werk voor uw huisarts als praktijkondersteuner GGZ. In de vorige Open Brief heeft mijn collega Elisabeth Sanders al wat verteld over een deelgebied van de POH-GGZ, en dit betrof de jeugd. POH staat voor Praktijk Ondersteuner Huisartsen; GGZ staat voor Geestelijke Gezondheidszorg. Maar wat houdt dat nou precies in? Op het spreekuur bij de huisarts gaat het doorgaans niet alleen over lichamelijke klachten. Vaak komt

men tijdens een huisartsenconsult ook te spreken over stressklachten die al dan niet verbonden zijn met lichamelijke klachten. Stress- of emotionele klachten kunnen bijvoorbeeld ontstaan door werk-, relatie-, financiële-, of familieproblemen, of bijvoorbeeld door somberheid en chronische lichamelijke klachten. Stress kan lichamelijke klachten verergeren en vice versa. In de meeste gevallen lossen mensen hun problemen zelf goed op. Maar de huisarts heeft sinds enkele jaren de mogelijkheid om een praktijkondersteuner in te zetten als hij merkt dat mensen psychisch of sociaal vastlopen of dit zelf melden tijdens een consult. Een praktijkondersteuner GGZ heeft doorgaans al meerdere jaren ervaring op gebied van de psychologie en/of psychiatrie. De ondersteuner kan op verwijzing van de huisarts samen met de cliënt het probleem verhelderen, en dan een advies of een stappenplan bespreken hoe de klachten aan te pakken. Dit kunnen enkele gesprekken bij de ondersteuner zelf zijn of deze gesprekken kunnen dienen als overbrugging naar een psycholoog of psychiater. Maar ook het geven van educatie over het ervaren probleem is belangrijk, wat voor een soort klacht heeft de cliënt? Hoe werkt dat precies en hoe kan je preventief te werk gaan om klachten te verminderen? De praktijkondersteuner kan u helpen, ondersteunen met advies zodat u zelf weer in staat bent de juiste koers uit te stippelen. Mocht de klacht uw leven op meerdere gebieden veel hinder geven, dan kan er ook nagedacht worden of een vervolgt raject bij een psycholoog of andere hulpverlener zinvol is. Op preventieniveau hebben wij samen met de huisarts de zorgpaden *Angst en Depressie* ontwikkeld. Met als doel om cliënten met een depressie- of

angststoornis naar kundige zorg te begeleiden, maar bovenal te voorkomen dat de klachten weer terug komen. Hetzelfde geldt voor medicatie gebruik voor angst- of depressieklachten, ook hierin begeleiden we cliënten als zij bijvoorbeeld willen afbouwen of vragen hierover hebben. Tenslotte werken we onder andere nauw samen met onze collega's hier in het Gezondheidscentrum, met de maatschappelijk werkers (bijvoorbeeld de sociale wijkteams of stichting Open Huis Haarlem), Welzijn op Recept van DOCK en de specialistische GGZ in Haarlem.

Mocht u vragen hebben, neem contact op met uw huisarts.

Taping als middel tegen hooikoortsklachten

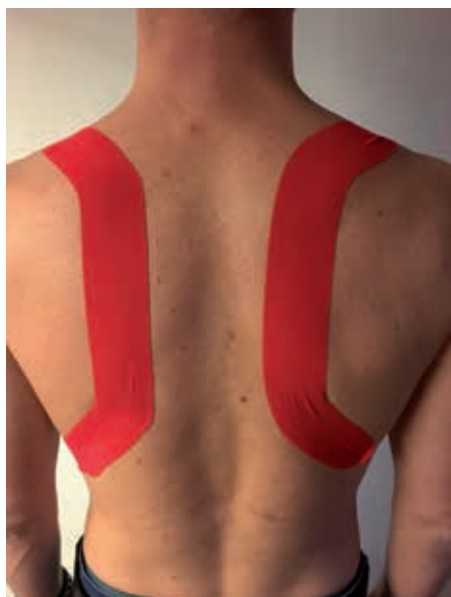
SANDER PAUPTIT, fysiotherapeut

Het begint meestal in de lente als er meer stuifmeel in de lucht komt. Het menselijk lichaam vormt automatisch antistoffen tegen stuifmeel. Bij mensen met hooikoortsklachten reageert het lichaam heel heftig, waardoor de slijmvliezen veel meer slijm gaan produceren. Dat zorgt voor een reeks van klachten, zo-



als een loopneus, niezen, verstopte neus, branderige- of traanogen. Door het aanbrengen van de tape aan de voor – en achterzijde van het lichaam wordt het zenuwstelsel beïnvloed waardoor de longfunctie verbetert en de klachten zullen afnemen. Er zit geen medicatie in de tape, het is de speciale manier van aanbrengen die werkt. De tape blijft tussen de 3 en de 6 dagen

zitten en de behandeling wordt 2 maal herhaald. De kosten voor het aanbrengen van de tape en de tape zelf bedragen €25,-. Belangrijk is voor aanvang geen bodylotion op te smeren en overmatige beharing rond de schouderbladen en op de borstkas te scheren.





Nieuwe zorginstelling: Ilaria Zorg

EZGI YÜKSEL, coördinator Ilaria Zorg

Sinds oktober 2017 zitten wij als zorginstelling Ilaria Zorg samen onder één dak binnen het Gezondheidscentrum Schalkwijk. Graag wil ik ons in dit artikel aan u voorstellen.

Als zorginstelling Ilaria Zorg bieden wij thuiszorg, individuele begeleiding, (ambulante) gezinsbegeleiding en dagbesteding aan mensen met een (licht) verstandelijke, psychische of lichamelijke beperking. Wij werken vraaggericht aan de hand van de specifieke behoefte(n) van onze cliënten. Het bevorderen van het welbevinden en de zelfstandigheid van onze cliënten staat hoog in het vaandel. Het doel is dat zorgbehoevenden zo lang als gewenst in hun eigen vertrouwde omgeving kunnen blijven wonen. Daarnaast werken wij cultuursensitief, wat bijdraagt aan een slagend hulpverleningsproces.

Wij hopen op een voorspoedige samenwerking, waarbij we gezamenlijk met ieder onze eigen expertise onze krachten kunnen bundelen, zodat we de bezoekers van het Gezondheidscentrum Schalkwijk zo goed mogelijk kunnen ondersteunen.

Kom voor verdere kennismaking gerust langs voor een kopje koffie (kamernummer: 0.22). Ook kunt u voor meer informatie een kijkje nemen op onze website: www.ilariazorg.nl.

Met vriendelijke groet,
Ezgi Yüksel,
Telefoon: 06-36581387

Ouder worden en medicijnen, tijd voor een extra controle?

MARIEKE VAN DEN BERK, apotheker van Apotheek Meerwijk

Op dit moment is 19% van onze bevolking 65 jaar of ouder. Deze groep gebruikt 3 maal zoveel medicijnen als de gemiddelde Nederlander en gemiddeld 4,3 verschillende medicijnen per persoon. (bron SFK 2017).

Met het ouder worden verandert het lichaam. De nieren worden bijvoorbeeld slechter. Medicijnen kunnen anders gaan werken. Ook kunnen er meer ziektes bijkomen.

Mocht u 65 plus zijn en meer dan 5 verschillende medicijnen gebruiken, dan komt u in aanmerking voor een extra uitgebreide controle van uw medicatie (boven op de standaard controles) in de apotheek.

U kunt dan een gesprek met uw apotheker aanvragen. Deze zal met u al uw vragen bespreken, mogelijke bijwerkingen bekijken en uw medicatie grondig doornemen. Eventuele verbeteringen die hieruit kunnen voortkomen, worden na toestemming van u, besproken met uw huisarts.

Vele verzekeraars vergoeden deze uitgebreide controle van uw medicijnen. Bij een aantal verzekeraars, zoals Het Zilveren Kruis, vallen deze kosten NIET onder het eigen risico.

Geïnteresseerd? Neem contact op met Apotheek Meerwijk!

Nieuwe logopedist

LISA DERKX, logopedist Logopedisch Centrum Haarlem.

Beste lezers,

Ik ben Lisa Derkx en per 12 januari 2018 ben ik de nieuwe logopedist bij Logopedisch Centrum Haarlem. Jullie kunnen mij daar vinden op



de dagen dinsdag en vrijdag. Mijn aandachtsgebieden zijn meertaligheid en kinderen met taalspraakproblemen van alle leeftijden. Met de ouders, de (voor)school en andere disciplines werk ik samen om tot een einddoel te komen.

Elke kind is anders en er is bij mij ruimte om dat ook te zijn. Iedereen moet zich op zijn gemak voelen.

Ik zie je graag bij mij in de logopediekamer, dan maken we er samen iets moois van!

Nieuwe assistente op de derde etage

ANKE ODOLPHIE, centrumassistente.

Graag wil ik mij even aan u voorstellen. Mijn naam is Anke Odolphie en ik woon met mijn

man en 2 zonen van 23 en 19 in Westzaan. Ik heb acht jaar geleden mijn diploma doktersassistente gehaald omdat ik na 28 jaar op kantoor een andere richting in wilde gaan. In deze periode heb ik wel mijn EHBO, Bedrijfsbeveiliging, Chauffeurs en Reanimatie diploma gehaald. Nadat ik acht jaar in een huisartsenpraktijk in de Zaanstreek gewerkt heb ben ik sinds 6 november als doktersassistente op de derde etage van het Gezondheidscentrum begonnen. Ik werk twee vaste dagen in de week, de maandag en de vrijdag. Het is een erg leuke en drukke praktijk met zeer leuke collega's.



Nieuwe huisarts in opleiding bij dokter Baak

METTE OFFERHAUS, huisarts in opleiding

Hallo allemaal,
Ik ben Mette Offerhaus. Samen met mijn dochter van vijf woon ik in Haarlem. Het komende jaar werk ik als huisarts in opleiding in de huisartsenpraktijk van dokter Baak. Dit is het laatste jaar van mijn opleiding en ik heb veel zin om aan de slag te gaan.

Ik houd ontzettend van het huisartsenvak. Vooral het ontmoeten en ondersteunen van zoveel verschillende patiënten en de samenwerking met collega's. Naast mijn werk ga ik graag naar buiten om te wandelen in de duinen, hard te lopen of te wielrennen. Ik houd van lezen en lekker eten, en zit dan ook in een boeken- en kookclub.

Ik kijk uit naar het komende jaar in het Gezondheidscentrum en zie jullie graag in de praktijk van dokter Baak.



Gevraagd vrijwilligers voor het bezorgen van de Open Brief:

Wijk 11 Kelloggstraat e.o. 171 krantjes
Wijk 16 Forelstraat e.o. 136 krantjes
Wijk 33B Slachthuisbuurt 76 krantjes

Wilt u, 4x per jaar de Open Brief bezorgen of tellen?
Of wilt u reservebezorger zijn en invallen bij ziekte, vakantie e.d.
van een vaste bezorger? Neem dan contact op met:

Henk Jelierse, contactpersoon bezorging:

Tel.: 023 - 53.60.749

E-mail: jeliersehenk@ziggo.nl

GEZONDHEIDSCENTRUM SCHALKWIJK

Bezoekadres: Briandlaan 11, 2037 XE Haarlem
Website: www.gcschalkwijk.nl

PRAKTIJKMANAGER: Hans Kruijt

DIRECTEUR (1e etage)

Arienne Baak, directeur zorg

OFFICEMANAGER (1e etage)

Alicia Burgstra T 533 67 92

HUISARTSEN (2e etage)

Marieke van der Sluijs & Stefanie Westerman
T 533 78 33

Martin Mensink T 545 20 27

Dolores Wijs & Sabine Vuister T 533 68 30
Donderdagmiddag geen spreekuur.

Avondspreekuur dinsdag 17.00 - 18.00 uur

HUISARTSEN (3e etage)

Robert Hijns & Barbara Elias (vrijdag)
T 533 03 84

Arienne Baak & Carla Sneek T 540 30 90

Maarten Hamming T 533 35 36

Woensdagmiddag geen spreekuur.

Avondspreekuur dinsdag 17.00 - 18.00 uur

SPOEDGEVALLEN avond, nacht en weekend

Avond en nacht tussen 17.00 en 08.00 uur én de gehele zaterdag en zondag
T (023) 224 25 26. De huisartsen doen dienst vanuit de spoedpost.

SPOEDGEVALLEN overdag

Overdag ma tot en met vrij tussen 08.00 uur en 17.00 uur. **ALLEEN BIJ SPOEDGEVALLEN OVERDAG**, indien de telefoon van uw huisarts bezet is **T 533 32 22**

TELEFONISCH SPREEKUR

Voor het telefonisch spreekuur huisartsen (voor korte vragen) kunt u een afspraak maken via de assistente tussen 08.00-17.00 uur. Uw huisarts belt u dan terug tussen 11.15 en 13.00 uur of een ander gewenst tijdstip.

AFSPRAKEN MAKEN, VISITES

AANVRAGEN

Ma t/m vrij tussen 08.00-17.00 uur. Spreekuur volgens afspraak. Spoedgevallen kunnen natuurlijk altijd tussendoor!

RECEPTEN BESTELLEN

Herhaalrecepten bestellen kan 24 uur per dag! Na 2 werkdagen ligt de bestelling klaar in uw apotheek. Hebt u een herhaalnummer op het etiket? Bel 088 - 0800174

Geen herhaalnummer? Bestel via de herhaallijn via uw huisarts. Bestellen kan ook via www.gcschalkwijk.nl of brievenbus van apotheek.

SPREEKUR CENTRUMASSISTENTEN

(2e en 3e etage)

Voor een afspraak kunt u bellen op ma t/m vrij tussen 8.00-17.00 uur. O.a. voor bloeddruk meten, bloedsuiker meten, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen, uitstrijkjes, urine-onderzoek, wrattenspreekuur.

CENTRUMASSISTENTEN (2e, 3e en 4e etage)

Souad Benali, Loes Dietz, Mandy Goudsblom, Lisette Harke, Esther Janssen-Bischot, Lianne Kooi, Emmy van de Lagemaat, Anke Odolphie, Amina Tarrass, Eveline Valent, Rita van der Wal, Miranda Wassenaar, Ciska Welboren.

PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

SOMATIEK (POH) (4e etage) T 536 79 78

Rianne Quik, Marleen van Kraay, Mieke Özcan, Eveline van Steijn. Behandeling na afspraak. Telefonisch bereikbaar ma t/m vr tussen 08.30-12.00 uur.

VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST

Annegreet Betlem. Voor een afspraak of informatie kunt u bellen met uw eigen huisarts.

POH-GGZ (geestelijke gez.zorg) (5e etage)

Sebastiaan Bruinsma. Voor een afspraak of informatie kunt u bellen met uw eigen huisarts.

ARTS in OPLEIDING tot SPECIALIST (AIOS)

Regelmatig werkt er in de praktijk een AIOS. Dit is een afgestudeerde arts, die zich specialiseert tot huisarts. Op het moment werkzaam in de praktijk Wijs&Vuister: Yvette den Ouden. In praktijk Baak/Sneek: Mette Offerhaus. In praktijk Hamming: Myrte Rolink. In de praktijk Mensink: Sebastian Meek.

APOTHEEK (BG) T 533 76 04

Apothekers: Marieke van den Berk en Péter Pál Skolnik. Apotheek Meerwijk is open ma t/m vrij van 08.00 - 18.00 uur. www.apotheekmeerwijk.nl en vragen@apotheekmeerwijk.nl Bij spoed buiten openingstijden: Dienstapothek Midden-Kennemerland in het Rode Kruis Ziekenhuis, Vondellaan 13, 1943 LE Beverwijk. T 0251 - 783 840

LABORATORIUM (BG)

ma t/m vrij tussen 08.00 -11.00 uur

FYSIOTHERAPEUTEN en

OEFENTHERAPEUT (4e etage) T 536 14 67

Sander Pauptit, Marjolein van Peppen en Eline van der Sluis, algemeen fysiotherapeuten. Annet de Jong, psychosomatisch gespec. fysiotherapeut. Simone Lanson, oefentherapeut Mensendieck. Behandeling na afspraak, ma t/m vrij van 08.00 - 17.00 uur. Avondspreekuur dinsdag en donderdag tot 21.00 uur.

PSYCHOLOGEN (5e etage) T 023-2052123

Semra van Leeuwen, Ria Balm, Nelly van

Berkel, Gert Haringsma, Ruud Vis, Sylvia Mevissen. Spreekuur volgens afspraak.

DIËTISTEN (5e etage) T 540 92 66

Judith van Barneveld en Marleen Buijs. Ma t/m vrij bereikbaar van 08.00 - 17.00 uur. Spreekuur volgens afspraak.

PEDICURE (BG)

Nelleke Steenbakker 06 - 23788490, Sonja Hakkenbrak 06-12476353, Monique van der Weide 06-41356666. Behandeling na afspraak.

PODOTHERAPIE (BG) T 0900 - 2233442

Anita Mooren. Behandeling na afspraak.

VERLOSKUNDIGEN (BG) T 535 50 07

Verloskundigenpraktijk 'Aan het Spaarne'. Spreekuur volgens afspraak.

LOGOPEDIE (5e etage) T 890 01 72

Mary de Boer en collega's. Behandeling na afspraak.

HUIDTHERAPEUT (BG) T 700 97 88

Marlies Teeuwen. Ma t/m vrij van 09.00 tot 17.00 uur of info@hethuidburo.nl

REIZIGERSVACCINATIES

www.vaccinatiepunt.nl of T 0900 - 8222462

THUISZORG Zorgbalans (6e etage)

Wijkteam Verpleging en Verzorging, voor afspraak T 8918918, alle dagen 24 uur per dag. Voor afspraak bij de longverpleegkundige ma t/m vrij 8.00-17.00 uur.

Ilaria zorg (BG) Ezgi Yüksel, T 06 36581387 www.iliariazorg.nl

BESNIJDENISKLINIEK

Vatan besnijdeniskliniek (BG) alléén volgens afspraak T 020 - 2623536

KLACHTENCOMMISSIE

Bij een klacht over de dienstverlening, neemt u dan contact op met het officemanagement. T 533 67 92 Of kijk op onze website.

CONTACT met de redactie van de Open Brief

per brief: Briandlaan 11-13, 2037 XE Haarlem of per e-mail: openbrief@gcschalkwijk.nl

REDACTIE

M. van den Berk, A. Friedhoff, D. Friedhoff, H. Jelierse, R. Maas, M. Mensink, M. van der Sluijs

ILLUSTRATIES

Annelie Versteeg

BEZORGING

Henk Jelierse. Telefoon: 023 - 53.60.749 e-mail: jeliersehenk@ziggo.nl en 44 vrijwilligers.