

# Open Brief

van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

*vierenvestigste jaargang* • nummer twee • 2019



**Bezorgers gezocht!**  
**Zie pagina 7.**

**Briandlaan 11 - 13, 2037 XE Haarlem**

## Voorwoord

Het is weer zover, een nieuwe *Open Brief*. Met weer veel informatie. Informatie over onder andere initiatieven en activiteiten die plaatsvinden in Schalkwijk en in het Gezondheidscentrum, waar u mogelijk gebruik van kunt maken. Zo bestaat er het *Odense Huis*, een ontmoetingsplek voor mensen met geheugenproblemen, of beginnende dementie, maar vooral ook voor de mensen om hen heen. Lees het artikel maar, mooi initiatief. En er bestaat een *Artrose-netwerk*: hulpverleners bieden zo optimale hulp aan patiënten met artrose. Wat het netwerk inhoudt en wat artrose is kunt u verderop lezen. Een ander heel sympathiek initiatief is het *Kinderzwerfboekstation*, een hele mond vol. Bedoeld om het (voor)lezen van kinderen te stimuleren. Lees erover in het artikel van de afdeling logopedie van ons Gezondheidscentrum en maak er vooral gebruik van! Een activiteit die

al heeft plaatsgevonden in Schalkwijk is de '60+-fit-test'. Eline van der Sluis, fysiotherapeut en tevens nieuw redactielid van Open Brief, doet verslag. Naast al deze mooie activiteiten ook een paar mededelingen. Het *afscheid* van Amina Tarrass (oud-centrumassistente op de 2e etage) bijvoorbeeld. Zij is helaas niet meer werkzaam bij ons en laat u weten waarom. Heuglijk nieuws is dat er een *nieuwe assistente* bij is gekomen, Esther Schrijver, fijn! De *apotheek* heeft een mededeling over het afhalen van recepten en bestellingen. Daar zijn nieuwe regels voor in het kader van de nieuwe privacywet. Goed om u daarvan op de hoogte te stellen. Lees ook mijn artikel over de *kosten* van de Huisartsenpost. U ziet, weer heel wat beweging in Schalkwijk en het Gezondheidscentrum, letterlijk en figuurlijk. Maar dat houdt je fit!

MARTIN MENSINK, huisarts

## Artrose netwerk

SIMONE LANSON, oefentherapeut Mensendieck, MARJOLEIN VAN PEPPEN, Algemeen en geriatrie fysiotherapeut

### *Wat is artrose ook alweer?*

Bij artrose vermindert het kraakbeen in het gewricht in kwaliteit waardoor het zacht, brokkelig en dunner wordt. Hierdoor ontstaan er pijnklachten en stijfheid in en om het gewricht. Dit kan uw leven behoorlijk beïnvloeden waardoor simpele activiteiten als lopen, traplopen, fietsen en opstaan uit een stoel moeilijker kunnen worden. Door de pijn kan het zelfs zo zijn dat u deze activiteiten steeds minder gaat doen en daardoor uiteindelijk minder gaat bewegen met als gevolg meer pijn en stijfheid in het lichaam. Daarom is er voor de behandeling een goed beeld nodig van uw specifieke klachten. Zorgverleners uit verschillende vakgebieden hebben ieder zo hun eigen kennis en inzichten.

Het *Artrose netwerk West Nederland* is opgericht om al die inzichten en kennis te bundelen en de

samenwerking tussen de orthopeden uit het Spaarne ziekenhuis en de huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten en andere zorgverleners te versterken. Zo kan de behandeling van artrose aan de heup of de knie verbeterd worden en kan het aantal operaties worden teruggedrongen. Alle zorgverleners binnen het artrosenetwerk zullen volgens dezelfde principes en protocollen werken, het zogenaamde 'stepped care' model. In dit model moeten patiënten een aantal stappen doorlopen voordat ze in aanmerking komen voor een verwijzing naar een orthopeed.

### *'Stepped care'*

- *Stap 1.* Voorlichting, leefstijladviezen en pijnmedicatie
- *Stap 2.* Fysiotherapie/oefentherapie, diëtist, eventueel aanvullend onderzoek en pijnmedicatie
- *Stap 3.* Indien de eerste twee stappen zijn doorlopen maar niet voldoende hebben geholpen verwijzing naar de orthopeed

Mocht u met klachten aan de heup of de knie naar de huisarts of therapeut binnen het Gezondheidscentrum gaan dan wordt u vanaf nu

volgens dit model geadviseerd en behandeld. Indien er sprake is van knie- of heupartrose en u naar de fysiotherapeut wordt verwezen dan kunt u aanspraak maken op maximaal twaalf behandelingen uit uw basisverzekering naast uw eigen aanvullende verzekering.

Vanuit de afdeling fysiotherapie & Mensendieck nemen *Simone Lanson* (oefentherapeut Mensendieck en gespecialiseerd in osteoporose en artrose) en *Marjolein van Peppen* (algemeen en geriatrie fysiotherapeut) deel aan het Artrose netwerk West Nederland.

Bron: <https://www.bewegenzonderpijn.com/wat-is-artrose/>

## Groot animo voor de 60+ fit-test in Schalkwijk

ELINE VAN DER SLUIS, fysiotherapeut

Aan de groots opgezette 60+ fit-test, die werd georganiseerd door Sportsupport en de gemeente Haarlem, namen in Schalkwijk ruim 170 mensen deel. Daaronder waren veel patiënten van het Gezondheidscentrum



trum Schalkwijk. De testen vonden plaats in het Odensehuis, gelegen aan het Da Vinciplein, onder leiding van studenten van het CIOS. De testen bestonden onder meer uit bloeddruk- en krachtmetingen. Aan de hand van de resultaten konden de fysiotherapeuten inschatten of iemand bijvoorbeeld een grotere kans had om te vallen. Hoewel veel 60-plussers behoorlijk krachtig en fit waren, konden ze de preventie adviezen goed gebruiken.

De diëtiste van het Gezondheidscentrum had het bijzonder druk. De 60-plussers wilden adviezen over voeding, speciaal in combinatie met hun sportactiviteiten. Maar ook wilden ze op een gezonde manier afvallen, wat erg moeilijk is op die leeftijd.

Bij Sportsupport konden de mensen ontdekken hoe leuk het kan zijn om op die leeftijd te sporten en ook hoe je op die manier ouderdomsverschijnselen kan voorkomen.

Een impressie van de testen en de dag zijn te vinden op [www.youtube.nl](http://www.youtube.nl), onder: *Inholland*

*studenten doen fittest met ouderen*  
| *Haarlem105*.

## **Vertrek van assistente Amina Tarrass**

AMINA TARRASS, oud-assistente

Lieve patiënten, medewerkers en oud-collega's. Sinds half januari dit jaar ben ik niet meer werkzaam in het Gezondheidscentrum. Een aantal patiënten wist dit, voor een hoop andere schrijf ik dit stukje. Ik ben voor velen stil vertrokken. Ik hou namelijk niet zo van aandacht, maar op verzoek zal ik jullie laten weten waarom ik helaas niet meer in het Gezondheidscentrum werk. Na bijna negentien mooie jaren heb ik besloten het rustiger aan te gaan doen. In mei 2000 ben ik begonnen als doktersassistente voor huisarts Martin Mensink. Naast destijds een gezin met twee kleine kinderen ben ik parttime gaan werken. Drie jaar daarvoor had ik al een leuke stageperiode gehad bij Emmy, hoofdassistente op de der-

de etage van het centrum. Zij was toen mijn stagebegeleidster. Martin Mensink was toen bezig met zijn studie als huisarts in opleiding, ook in het Gezondheidscentrum. Het moest zo zijn dat ik een paar jaar later voor deze huisarts zou gaan werken. En met veel plezier heb ik dat jaren mogen doen. We hadden ons eigen praktijkje aan de Jan van Zutphenstraat. Met zijn tweeën, maar toch deel uitmakend van een team. Een fijn en hecht team. Wat mij zo aantrok aan het centrum en zijn medewerkers was de sfeer van de jaren zeventig die er hing van toen het werd opgericht. En nog steeds wel hangt. Ik kom nog uit de tijd van het centrum waarin de huisarts nog op het werk sliep tijdens nachtdiensten en kon worden opgepiept met een pieper. Als je pech had, moest je als huisarts soms de volgende dag ook werken. Geen probleem. Er was een douche en een broodje was snel gekocht in het winkelcentrum. Een van de vele mooie voorbeelden van toen. Helaas verandert de tijd. Door de drukte. Drukke bij de mens, in de wijk, in het land, in ons hoofd en bestaan. Alles gaat sneller en er moet voor mijn gevoel steeds meer. We hebben meer haast en minder tijd. We worden als mens kritischer, omdat er meer kan en omdat er meer is. Door het aanbod van alles tegenwoordig. We verliezen dan soms de kijk op de kleine dingen in het leven. Ik wilde na jaren veel en hard werken terug naar die kleine dingen. Ik wilde meer tijd





voor die kleine dingen. Meer tijd voor mezelf. Ik ging op zoek naar meer rust. Een huis kopen met mijn man in het noorden van het land was snel gemaakt als eerste stap naar die rust. Weg uit de hele drukke Randstad. Daardoor ben ik wel verder weg van mijn werk gaan wonen. Dat betekende files. Bijna elke dag. De praktijk groeide, woningen werden gebouwd en Schalkwijk werd groter. Wordt groter. Een tekort aan huisartsen dreigt. Een tekort betekent meer werkdruk, voor de huisartsen, maar zeker ook voor de assistenten en andere medewerkers van het Gezondheidscentrum. Naast mijn baan als doktersassistente was ik ook de laatste veertien jaar werkzaam als hoofdassistente. Dat betekent dat je er veel naast moest doen. Stagiaires begeleiden, roosters maken en zorgen dat je met je collega's de dag goed en veilig doorkomt. Lang heb ik die samenwerking mogen doen met Emmy, mijn oud stagebegeleidster en collega. En uiteraard met mijn directe collega's en de huisartsen. Ik merkte dat ik, ondanks mijn verhuizing niet echt de rust vond waar ik naar op zoek was. De drukte werd juist meer. Mede ook door

het woon-werkverkeer. Ik kon ook mijn werk voor mijn gevoel niet meer goed doen, zoals ik dat wilde. Ik ben een tijdje ziek geweest hierdoor. Echter hierna realiseerde ik mij dat ik zelf dingen zal moeten veranderen om meer tijd en rust te krijgen. Want de drukte zal hetzelfde blijven. Dat betekende dat ik helaas op zoek moest naar een andere baan. Dichter bij huis en veel minder stress wat betreft mijn werkzaamheden. Ik hoef nu niet meer in de file te staan en heb ik ook meer vrije tijd. Ik werk minder en dat bevalt goed. Er is meer tijd voor mijn echtgenoot en kinderen. En meer tijd voor die kleine dingen. Uitgeruster genieten van een wandeling op het strand wat dichtbij is, zomaar op de fiets naar de film midden op de dag, mijn grote tuin en alle plantjes en bloemen die erin staan. Na 19 jaar doe ik het dus rustiger aan. Soms moet je iets loslaten om verder te kunnen, maar dit afscheid viel mij zwaar en vond ik moeilijk. Juist omdat de magie van het Gezondheids-

centrum uniek is. Het centrum was als een tweede familie voor mij geworden. Ik voelde mij er thuis en vond het fijn er te mogen werken. Ondanks de drukte voelde je dat vaak overal, dat warme gevoel. De aandacht die ondanks de hectiek voor elkaar aanwezig blijft. Voor zowel de patiënt als de collega. En dat wens ik iedereen. Geef jezelf en elkaar aandacht en liefde, dan komt de rest vanzelf. Zorg goed voor je lijf en geest. Je wordt er een beter, gelukkiger en gezonder mens van. En laat nou net dat zijn waar het Gezondheidscentrum voor staat, aandacht en gezondheid. Maak gebruik van alle aanbod dat er is als het gaat om je gezondheid, het is een groot goed en niet vanzelfsprekend. Het ga jullie allemaal goed en voor meneer .....?....., mocht ik ooit toch die mooie voettocht naar Rome maken, zal ik aan u denken. Warme groet,

AMINA, trotse oud-medewerker van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

## **Het Odensehuis Haarlem**

ELLEN KESTENS, coördinator.

Het Odensehuis Haarlem is een ontmoetingsplek voor en door mensen met geheugenproblemen, beginnende dementie en met name





ook voor de mensen om hen heen zoals familie, vrienden en mantelzorgers. Het Odensehuis Haarlem ontleent zijn naam aan de Deense plaats Odense waar in 2001 het eerste inloophuis voor mensen met dementie werd geopend. Het bijzondere van een Odensehuis is dat de bezoekers zélf bepalen wat zij doen. Al naar gelang behoefte en vraag organiseren zij samen activiteiten, desgewenst gesteund door medewerkers van het inloophuis.

### *Wat gebeurt er in een Odensehuis?*

Het Odensehuis is van en voor de mensen die er komen. Met elkaar maken we het Odensehuis. We zijn nu een jaar open en merken dat bezoekers het fijn vinden een plek te hebben waar ze zichzelf kunnen zijn. Waar ze anderen ontmoeten en dingen doen waar ze plezier in hebben. Het mooist is als deelnemers zelf kennis, talent en vaardigheden meenemen en inzetten. Door het inzetten van eigen talenten, ga je immers weer groeien! Maar ook gewoon een kletspraatje maken is goed. Niets moet, veel kan.

### *Juist ook voor mantelzorgers*

Veel mantelzorgers maken zich zorgen in hun eentje. Het Odensehuis biedt hen een plek waar ze steun, herkenning en erkenning vinden. Waar ze hun zorg, ook

praktisch, kunnen delen en elkaar kunnen ondersteunen. Ook zijn er voor mantelzorgers voorlichtingsbijeenkomsten of gespreksgroepen. Praktische vragen, als 'hoe regel ik zorg' of 'hoe ga je nou om met iemand met geheugenproblemen' komen ter sprake. Maar ook voor een persoonlijk gesprek over problemen en gevoelens die dementie met zich meebrengt, is alle ruimte.

### *Niets moet, veel kan*

Voelt u zich aangesproken? Loop dan eens binnen voor een kop koffie, een gesprek, of lunch mee. Er is altijd een gastvrouw of gastheer aanwezig om bezoekers welkom te heten. Bent u geen prater? Dan kunt u aanschuiven bij Harko en Hilda die creatieve activiteiten begeleiden waaraan iedereen kan meedoen. Ook de conditie krijgt aandacht, er is bewegen op muziek, Tai Chi en wandelen. Wilt u ook een bijdrage leveren aan de activiteiten? Door te helpen, een les te verzorgen, of wat dan ook? Dan horen we dit graag. We zoeken bijvoorbeeld nog mensen die iets met muziek of zang willen doen. Nogmaals: niets moet, veel kan!

### *Waar*

Het Odensehuis Haarlem bevindt zich in Ontmoetingscentrum Da Vinci, Leonardo da Vinciplein 73. Het Odensehuis is elke maandag en woensdag geopend van 10 uur tot 16.00 uur. Meer informatie? Bel dan met coördinator Ellen Kestens via 06-302 088 24, of stuur een mail naar [info@odensehuishaarlem.nl](mailto:info@odensehuishaarlem.nl).

## **Kinderzwerfboekstation**

MARY DE BOER, logopedist.

Vanaf heden hebben wij een Kinderzwerfboekstation op de 5e verdieping van het Gezondheidscentrum! Met dit station willen wij kinderen stimuleren om meer te gaan lezen en ouders om meer voor te lezen. Want kinderen die 15 minuten per dag lezen of worden voorgelezen, leren 1.000 woorden per jaar extra.

De zwerfboeken zijn te herkennen aan de sticker op de kaft. Op





die sticker staat: *Neem me mee!* De boeken mogen gratis mee naar huis genomen worden om te lezen. Als het boek uit is, geven mensen het door aan iemand anders of brengen het terug naar een Zwerfboekstation. Op de binnenkant van de kaft zit ook een sticker. Op deze sticker staat vaak een zwerfcode. Met die code kan de zwerftocht van het boek gevolgd worden. Mocht u advies willen over een boek dan kunt u dit aan een van de logopedisten vragen.

## Nieuwe regelgeving in de apotheek

PETER PAL SKOLNIK, apotheek Meerwijk.

Sinds 25 mei 2018 is de Algemene

verordening gegevensbescherming (AVG) van toepassing. Dat betekent dat in de hele Europese Unie (EU) dezelfde privacy-wetgeving geldt.

Voor u als klant betekent dit, dat wij niet meer gegevens/medicijnen mee kunnen geven aan familie/mantelzorgers.

Om u niet met deze wet te overvalen, zijn we daar in onze apotheek coulant mee omgegaan. Vanaf 1 januari 2019 zijn we daar strenger in. U kunt altijd zelf uw gegevens/medicijnen afhalen met ID (paspoort, rijbewijs of identiteitskaart).

U laat een ander afhalen:

Als u een pin heeft ontvangen via sms/email, dan staan uw gegevens/medicijnen klaar. U kunt de pin meegeven aan de afhaler. Er wordt een controlevraag gesteld.

Als u iemand heeft gemachtigd (U kunt een machtigingsformulier in de apotheek aanvragen) kan deze persoon met zijn eigen ID, onder vermelding van uw naam en uw geboortedatum gegevens/medicijnen afhalen.

## Nieuwe centrumassistente

ESTHER SCHRIJVER

Graag stel ik me via deze Open Brief aan u voor. Mijn naam is Esther Schrijver ik woon in Hoofddorp. Ik zit nu op het Nova College in Haarlem en doe daar de opleiding tot doktersassistente. Dit is een driejarige opleiding en zit nu in het laatste jaar. Voor mijn opleiding moet ik verschillende stages lopen. Vorig jaar heb ik stage gelopen in het Spaarne Gasthuis in Hoofddorp op de poli Urologie. Sinds september 2018 loop ik stage in het Gezondheidscentrum op de derde verdieping. Ik heb het hier erg naar mijn zin en mag hier dan ook blijven als ik ben afgestudeerd. Dan ga ik werken op de tweede en derde etage met een prettig team van huisartsen en doktersassistentes. Hiernaast heb ik ook nog een baan bij een sportwinkel waar ik veel plezier in heb. Ik zie er naar uit u in de praktijk te ontmoeten.



## Hulp van de Huisartsenpost is niet 'gratis'

MARTIN MENSINK, huisarts.

'Ik moest vandaag werken...mijn huisarts was er vandaag niet...ik had geen vervoer'. Het zijn veelgehoorde argumenten om de huisartsenpost te bellen buiten kantoortijden. Onlangs was er een campagne van de overheid met als doel de overbelaste spoedeisende hulp afdelingen in de ziekenhuizen te ontlasten. De campagne riep op om bij niet levensbedreigende situaties de SEH (spoedeisende hulp) te vermijden en naar de huisartsenpost te gaan. Zo werkt het onbedoeld mee aan een beeld dat iemand altijd en zonder kosten naar de huisartsenpost kan gaan. In de ogen van de NVDA (Nederlandse vereniging van doktersassistentes) en de VPH (Vereniging van praktijkhoudende huisartsen) leidde de campagne tot verplaatsing van het probleem: de al overbelaste huisartsenpost krijgt nog meer werk. Het leidt tot niet urgente telefoontjes en bezoeken aan de huisartsenpost. Er wordt regelmatig gebeld voor klachten waarvoor men de eigen huisarts tot 17.00 uur had kunnen bellen, of die hadden kunnen wachten tot de eerstvolgende werkdag. De overheidscampagne is tot genoegen van de genoemde verenigingen gestaakt. Veel huisartsen maken zich zorgen over de toegenomen werkdruk op de huisartsenposten. De huisartsenposten zijn bedoeld voor spoedeisende huisartsenzorg. De basisverzekering dekt de kosten van de huisarts en dus ook van de huisartsenpost. Indien u verzekerd bent, dan wordt de rekening rechtstreeks naar uw zorgverzekeraar gestuurd. Maar wat veel mensen zich niet realiseren is dat de 'spoedzorg' op de huisartsenpost voor de verzekering véél duurder is dan bij de eigen huisarts overdag. Hieronder de verschillen (bedragen zijn in euro):

	Huisartsenpost	Eigen huisarts overdag	Vershil
Telefonisch consult	25,00	4,98	20,02
Consult	122,97	9,97	113,00
Visite	184,46	14,95	169,51

Als ik eerlijk ben schrok ik nogal van deze verschillen. U merkt het niet direct in uw portemonnee omdat de verzekering het betaalt, maar de verzekering betaalt het natuurlijk van het geld van de patiënten die de verzekering betalen. Als er dus veel mensen oneigenlijk gebruik maken van de huisartsenpost gaan de premies voor iedereen omhoog. Simpel rekensommetje. Dus om te denken dat de hulp van de huisartsenpost 'gratis' is, klopt niet. Dat de zorg op de huisartsenpost zo duur is heeft te maken met het feit dat de mensen die op de huisartsenpost werken meer geld verdienen per uur omdat ze buiten kantoortijden werken, en onregelmatig. Het gebouw moet betaald worden, computersysteem, en er moet altijd een overschot aan zorgaanbod zijn ivm mogelijke spoedgevallen.

Denk dus goed na voordat u gebruikt gaat maken van de huisartsenpost. U kunt daarbij geholpen worden door enkele websites en apps. Bijvoorbeeld: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) en [www.moetiknaardedokter.nl](http://www.moetiknaardedokter.nl).

Via deze websites en apps kunt u duidelijkheid krijgen óf u wel meteen naar de dokter moet.

De huisartsenpost wordt ook vaak gebeld door patiënten die vergeten zijn

hun chronische medicijnen te bestellen. Dan moet er buiten kantoortijden een recept gemaakt worden. Naast de extra kosten die de apotheek buiten kantoortijden rekent, kost het de zorgverzekeraar ook 25 euro extra aan de huisartsenpost; duur receptje. Probeer op tijd uw medicijnen te bestellen, dus tijdens kantoortijden.

U kunt ons ook helpen door tijdens kantooruren, op tijd de eigen huisarts te bellen, als u een probleem heeft. Wacht niet tot 16.45 voor het aanvragen van een consult of visite. Wij proberen overdag iedereen zo goed mogelijk te helpen, maar wij willen dan wel op tijd weten dat u een probleem heeft. Ik hoop dat u mee wilt werken om de kosten van de zorg laag te houden, en om de werkdruk op de huisartsenposten in toom te houden.

### Vakanties huisartsen

Wijs/Vuister: 26/8 t/m 6/9

Baak: 22/7 t/m 7/8

Hijnens: 5/8 t/m 23/8

Hamming: 15/7 t/m 2/8

vd Sluijs: 15/7 t/m 2/8

Mensink: 5/8 t/m 23/8

### Gevraagd vrijwilligers voor het bezorgen van Open Brief

Wijk 3 - L. Pasteurstraat e.o. met 210 krantjes.  
Wijk 24 – Engelandlaan e.o met 140 krantjes.  
Wijk 31 – Vijfhuizen (een 2e bezorger) met 80 krantjes

Wilt u vier keer per jaar *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](mailto:jeliersehenk@ziggo.nl)

### GEZONDHEIDSCENTRUM SCHALKWIJK

Bezoekadres: Briandlaan 11, 2037 XE Haarlem  
Website: [www.gcschalkwijk.nl](http://www.gcschalkwijk.nl)

**PRAKTIJKMANAGER:** Rob Mors

### OFFICEMANAGER (1e etage)

Alicia Burgstra T 533 67 92

### HUISARTSEN (2e etage)

Marieke van der Sluijs (di, do, vrij) & Barbara Elias (ma, woe, do) T 533 78 33

Dolores Wijs (ma, di, woe) & Sabine Vuister (di, do, vrij) T 533 68 30

Martin Mensink T 545 20 27

Donderdagmiddag geen spreekuur.

Avondspreekuur dinsdag 17.00 - 18.00 uur

### HUISARTSEN (3e etage)

Robert Hijnens (ma t/m do) & Yvette den Ouden (vrij) T 533 03 84

Ariane Baak (di, woe, vrij) & Carla Sneek (ma, do) 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:** het nummer van uw huisarts, menukeuze 1; b.g.g. **T 023 - 5333222**

### TELEFONISCH SPREEKUR

Voor het telefonisch spreekuur huisartsen (voor korte vragen) kunt u een afspraak maken via de assistente tussen 08.00-11.00 en 13.30-17.00 uur. Uw huisarts belt u dan terug tussen 11.15 en 13.00 uur of op een ander gewenst tijdstip.

### AFSPRAKEN MAKEN, VISITES AANVRAGEN

Ma t/m vrij tussen 08.00-11.00 en 13.30-17.00 uur. Spreekuur volgens afspraak. *Spoedgevallen* kunnen natuurlijk altijd tussen-door!

### 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](http://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 8.00-11.00 uur en 13.30-17.00 uur. O.a. voor bloeddruk meten, bloedsuiker meten, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen, uitstrijkjes, urine-onderzoek, wrattensprekuren.

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

Souad Benali, Leona Bloemendaal, Loes Dietz, Mandy Goudsblom, Lisette Harke, Esther Janssen-Bischot, Lianne Kooi, Emmy van de Lagemaat, Anke Odolphie, Eveline Valent, Esther Schrijver, Miranda Wassenaar.

### PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

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

Rianne Quik, Marleen van Kraay, Eveline van Steijn, Ingrid Gerrits, Jeanet van Veen. Behandeling na afspraak. Telefonisch bereikbaar ma t/m vrij 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, Stef Elizen en Leonieke Rooms (GGZ-jeugd) 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 praktijk Wijs & Vuister: Celine Asselbergs. In praktijk Baak/Sneek: Jurgen van Lenthe. In praktijk Hamming: Judith Jacobs. In praktijk Mensink: Sven Macco.

### APOTHEEK (BG) T 533 76 04

Apotheker: Péter Pál Skolnik. Apotheek Meerwijk is open ma t/m vrij van 08.00 - 18.00 uur. [www.apotheekmeerwijk.nl](http://www.apotheekmeerwijk.nl) en [vragen@apotheekmeerwijk.nl](mailto:vragen@apotheekmeerwijk.nl) Bij spoed buiten openingstijden: Dienstoptheek 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 en Eline van der Sluis, algemeen fysiotherapeuten. Annet de Jong, psychosomatisch gespec. fysiotherapeut. Simone Lanson, oefentherapeut Mensendieck, Margolein van Peppen geriatrisch fysiotherapeut. 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

Ria Balm, Nelly van Berkel, Gert Haringsma, Semra van Leeuwen, Sylvia Mevissen, Ruud

Vis, Marieke Visser. 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, Marit Grozema 06-18282695, Monique van der Weide 06-41356666. Behandeling na afspraak.

### PODOTHERAPIE (BG)

Rondom Podotherapeuten, werkdagen van 08.00 tot 17.00 uur T 088 - 1180500

### 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](mailto:info@hethuidburo.nl)

### REIZIGERSVACCINATIES

[www.vaccinatiepunt.nl](http://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](http://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](mailto:openbrief@gcschalkwijk.nl)

### REDACTIE

A. Friedhoff, D. Friedhoff, H. Jelierse, R. Maas, M. Mensink, E. van der Sluis, M. van der Sluijs

### ILLUSTRATIES

Annelie Versteeg

### BEZORGING

Henk Jelierse. Telefoon: 023 - 53.60.749 e-mail: [jeliersehenk@ziggo.nl](mailto:jeliersehenk@ziggo.nl) en 44 vrijwilligers.