

Open Brief

van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

vierenveertigste jaargang • nummer drie • 2019



Grieprik



begin november

Briandlaan 11 - 13, 2037 XE Haarlem

Voorwoord

‘Is het met september heerlijk weer, de herfst zal mooi zijn evenzeer.’

In deze Open Brief wordt er aandacht besteed aan astma, COPD, Stoptober en mondademhaling bij kinderen. Met het artikel over Stoptober hopen wij u te motiveren hulp te zoeken bij het stoppen met roken. U kunt dan gebruik maken van de hulp die hier wordt aangeboden in het Gezondheidscentrum. Over astma wordt er uitleg gegeven hoe er binnen de huisartsen praktijkondersteuning wordt geboden. Met hulp van de fysiotherapeut kunt u zorgen dat uw COPD zo min mogelijk verergert en dat u uw kwaliteit van leven hoog kunt houden. Ik ben inmiddels ook niet meer al-

leen werkzaam als algemeen fysiotherapeut, maar ook als bekkenfysiotherapeut en ik leg uit met wat voor hulpvragen u bij mij terecht kunt. Leuk is het om te weten dat onze collega fysiotherapeut Marjolein van Peppen helemaal klaar is met haar opleiding tot geriatric fysiotherapeut MSc, in het kort wordt nogmaals benadrukt wat zij voor u kan betekenen. Het Sociaal Wijkteam legt uit met wat voor problemen u bij hen terecht kunt en op welke locaties en tijden. Ook de start van de grieprik staat vermeld in deze Open Brief.

Veel leesplezier!

ELINE VAN DER SLUIS – redacteur en
bekkenfysiotherapeut

Fysiotherapie bij COPD

SANDER PAUPTIT, fysiotherapeut

De afkorting COPD is een verzamelnaam voor chronische longaandoeningen, waarbij er sprake is van vernauwing van de luchtwegen. Door deze vernauwing wordt het ademen moeilijker en minder efficiënt. Typische verschijnselen bij COPD zijn hoesten, slijm opgeven en een piepende ademhaling. Een ander veel voorkomend verschijnsel is kortademigheid bij inspanning. Mensen met COPD kunnen geregeld luchtweginfecties hebben, waardoor de conditie verder achteruitgaat. Dit worden exacerbaties genoemd. COPD kan grote gevolgen hebben voor het dagelijks leven.

De belangrijkste oorzaak van COPD is (mee)roken. Rook veroorzaakt een langdurige ontsteking aan het slijmvlies in de luchtwegen. De allerbeste behandeling is een rookvrij leven leiden. Verder is het van belang de medicatie op een juiste manier te gebruiken. Daarnaast is bewegen belangrijk, zeker als u het benauwd krijgt. Het is begrijpelijk dat u liever geen lichame-

lijke activiteiten onderneemt als u daar enkel kortademig van wordt. Maar juist door de conditie op peil te houden, herstelt u sneller. Als u minder beweegt, krijgt u meer klachten. Werken aan uw conditie doet u door meer te bewegen in het dagelijks leven.

COPD kan niet genezen worden, maar u kunt er wel zo goed mogelijk mee om leren gaan. Neem de klachten serieus en loop er niet mee door. In het Gezondheidscentrum Schalkwijk werken huisarts, praktijkverpleegkundige, fysiotherapeut en eventueel psycholoog en diëtist samen om voor u de best mogelijke zorg te leveren.

De fysiotherapeut kan u leren hoe u juist door te bewegen uw klachten zoveel mogelijk beperkt. Misschien vindt u het moeilijk of durft u zich niet goed in te spannen, omdat u steeds benauwd wordt. De fysiotherapeut kan u uitleggen wat u juist wel en juist niet moet doen om hier goed mee om te gaan. In overleg en afgestemd op uw situatie wordt samen een beweegprogramma opgesteld. Daarnaast kan de fysiotherapeut u helpen bij het aanleren van ademhalingstechnieken en het ophoesten van slijm.

De fysiotherapeut in het Gezondheidscentrum Schalkwijk die zich gespecialiseerd heeft in COPD ben ikzelf, Sander Pauptit. Naast individuele behandelingen geef ik ook op verschillende dagen groepslessen voor mensen met COPD klachten.

Bij vragen of het maken van een afspraak of informatie over deelname aan de groepslessen kunt u telefonisch contact opnemen: 023-5361467 of u kunt mailen naar: fysiotherapie@gcschalkwijk.nl.

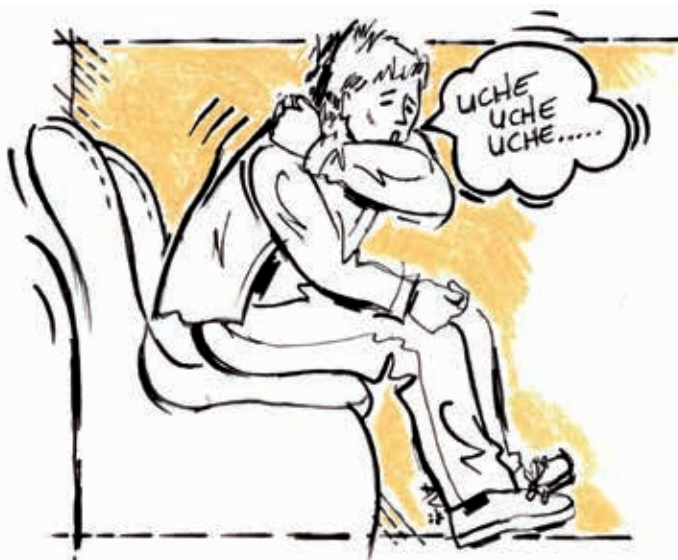
Nieuw: Astma spreekuur

RIANNE QUIK EN LIDWIEN HEEREMANS, praktijkverpleegkundigen

Astma is een ontsteking van de longen. Het is een chronische ziekte. Dat betekent dat het niet meer over gaat. Waarom sommige mensen astma krijgen en andere niet, is nog niet duidelijk. Astma kan op elke leeftijd ontstaan, maar de meeste mensen krijgen het in hun jeugd. Uit onderzoek blijkt dat het vaak erfelijk is.

Verskil per dag

Het opvallende aan astma is dat u



er niet altijd last van heeft. Soms zijn er periodes met aanvallen en soms periodes met weinig of geen klachten. Helaas zijn de ontstekingen in uw longen nooit helemaal weg. Door deze ontstekingen gaat ademen soms moeizaam. Daarnaast zijn de longen extra gevoelig voor prikkels zoals huidschilfers van huisdieren, huisstofmijt, sigarettenrook, stuifmeel, smog en fijnstof. De ene persoon reageert sterker op bepaalde prikkels dan de andere.

Goede zorg

Het is belangrijk om de symptomen die astma geeft onder controle te houden en toekomstige verslechteringen van de longen proberen te voorkomen. Wij, de praktijk-

verpleegkundigen van uw huisarts, hebben hiervoor een speciaal spreekuur opgezet. We nodigen u per brief uit als u astma heeft en medicatie gebruikt, ouder dan 16 jaar en niet (meer) onder controle van de longarts bent.

Als u de brief heeft ontvangen kunt een afspraak maken bij de assistente van de praktijkverpleegkundigen: maandag t/m vrijdag van 8.00 tot 13.00uur telefoon 023-5367978 4e etage

Consult

Tijdens het consult bij de praktijkverpleegkundigen komt het volgende aan bod:

- Heeft u klachten zoals hoesten,



piepende ademhaling, kortademigheid, weinig energie etc.

- Bent u tevreden over uw inhalatiemedicatie en gebruikt u het op de juiste wijze.
- Wat kunt u zelf doen om de astma stabiel te houden of te verbeteren.
- Samen met u maken wij een plan van aanpak voor de komende tijd.

Tot slot

Mocht u ook gebruik willen maken van dit spreekuur en u heeft geen brief ontvangen of uw klachten nemen toe, neem dan contact op met uw huisarts.

Mondademhaling, wat is het en wat zijn de gevolgen?

LISA DERKX, logopedist

Veel kinderen ademen door hun mond, hierdoor kunnen keel-, neus- en oorproblemen ontstaan. Mondademhaling is meestal een gewoonte geworden na een langdurige verstopte neus bij verkoudheid of overblijfsel van mondgewoonten van de jongere kindertijd.

Normaal gesproken ademt u in rust door de neus. De lucht die u inademt krijgt dan de juiste temperatuur en vochtigheid en er worden kleine stofdeeltjes verwijderd door het slijmvlies in de neus. Het slijm/snot wordt door de neushaartjes en door inademen naar achteren verplaatst zodat het doorgeslikt kan worden.

Als u door de mond ademt:

- Wordt de lucht niet gereinigd en verwarmd, waardoor de longen harder moeten werken en sneller kans krijgen op longinfecties.
- Wordt het slijm/snot niet meer



kauwgom te eten. Er wordt dan meer geslikt, de kauwspieren en tongbeweging komen tot ontwikkeling. Lukt het niet om de mondademhaling af te leren dan is het raadzaam om uw kind aan te melden bij de logopedie. De logopedist kan uw kind goed begeleiden de foute mondgewoonten af te leren. U kunt hiervoor contact opnemen met: 023-8900172 of via de website www.haarlemlogopedie.nl

Stoppen met roken

EVELINE VAN STEIJN,
praktijkverpleegkundige

naar achteren gezogen waardoor het zich verzamelt in de neus, hierin gaan bacteriën groeien, het neusslijmvlies gaat opzwellen waardoor u minder goed door de neus kan ademen. Gevolg: u gaat weer door de mond ademen, de neus wordt passief en de verkoudheid wordt in stand gehouden.

- Wordt de mond droger, waardoor u minder gaat slikken. Hierdoor gaat de buis van Eustachius (buis loopt van oor naar neus-/keelholte) minder vaak open en is de kans op oorontstekingen groter.

Mondademhaling kan KNO-problemen veroorzaken en heeft daarnaast ook grote nadelige gevolgen voor het gebit. Normaal gesproken is de tong(punt) in rust achter de voortanden, tegen het gehemelte aan geplakt. Hierdoor ontwikkelt de bovenste tandenrij zich goed in een brede bovenkaak en kunnen alle tanden netjes in een boog groeien. Bij mondademhalers gebeurt dit niet en wordt de bovenkaak smaller, waardoor tanden en kiezen geen ruimte hebben en dus scheef in de mond gaan staan. Met

als gevolg er op latere leeftijd tanden of kiezen getrokken moeten worden en/of een beugel worden geplaatst.

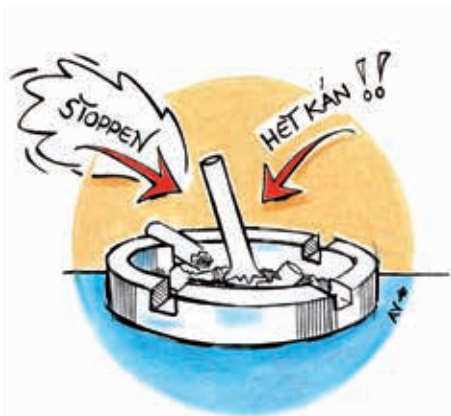
Mondademhaling kan op lange termijn constante neusverkoudheid, allergieën, verminderde reuk, snurken en slissen veroorzaken. Let er op of uw kind door de mond of neus ademhaalt. Bij mondademhaling is het belangrijk uw kind erop te attenderen door de neus te ademen, soms helpt het om suikervrije

Stoptober komt eraan, dat wil zeggen slechts 28 dagen stoppen met roken om te kijken hoe het bevalt om te leven zonder sigaret. Dit kan je alleen doen of samen met anderen. Als u het samen doet vergroot u de kans met vijf keer om het stoppen met roken vol te houden.

Er is ondersteuning via een app. Informatie/inschrijven vanaf 6 september via: www.stoptober.nl

Probeer het eens!!





Het kan ook met individuele begeleiding bij de praktijkverpleegkundige (PVK) van uw huisarts. De basis van het slagen van stoppen met roken ligt bij de motivatie en het vertrouwen dat het u lukt. Hoe hoger de motivatie hoe hoger de kans van slagen. Ga eens na hoe de motivatie is bij u en als het nodig is kan de PVK u helpen om de motivatie en/of vertrouwen te verhogen.

Hoe gaat het in zijn werk?

Maak eerst een afspraak bij de huisarts en praat over uw wens om te stoppen met roken. Als er een basismotivatie is stuurt de huisarts u door voor een afspraak bij de PVK. Hier vindt dan een intake plaats en wordt er gesproken over de motivatie en knelpunten bij de wens om te stoppen met roken.

Tevens worden eventuele nicotine vervangende hulpmiddelen (nicotinepleisters of medicijnen) besproken. Samen maken we een plan. Een goede voorbereiding is het halve werk.

Op de tweede afspraak nemen we het plan door en bespreken we de stopdatum. Tevens geven we dan tips om u te ondersteunen. De vervolgsafspraken kunnen zowel telefonisch als op de praktijk plaatsvinden.

Per kalenderjaar wordt één keer het begeleidingstraject 'stoppen met roken' vergoed vanuit de basisverzekering. De hulpmiddelen worden

tevens vergoed vanuit de basisverzekering en gaan van het eigen risico af. Informeer u zelf vooraf bij uw zorgverzekeraar waar een recept voor eventuele hulpmiddelen heen moet.

- Wist u dat de winst die u behaalt voor uw gezondheid na een jaar stoppen kan oplopen tot wel 50%, denk aan vooruitgang voor uw longen, hart en bloedvaten!
- Wist u dat na een jaar stoppen met roken de kans op een (herhaling) hartinfarct met 50% afneemt?
- Wist u dat u door te stoppen met roken de kans op complicaties bij een operatie met 50% vermindert?

De praktijkverpleegkundigen op de vierde etage willen u graag helpen!

Twoe masters bij de fysiotherapie!

ANNET DE JONG, fysiotherapeut

In de afgelopen maanden hebben op de vierde verdieping twee fy-

siotherapeuten hun masterdiploma behaald: Marjolein van Peppen is nu master geriatrie fysiotherapeut en Eline van der Sluis is master bekkenfysiotherapeut. Ze hebben er drie jaar hard voor geleerd en wij zijn met hen erg trots op deze prestaties!

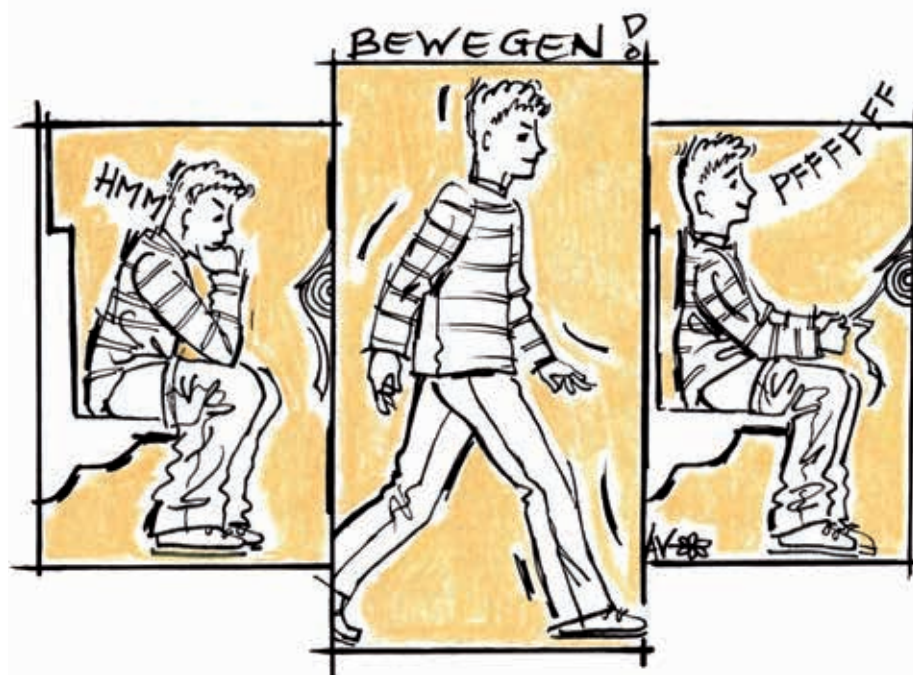
Wat betekent dit voor u als patiënt?

Als u te maken heeft met de gevolgen van het ouder worden op het gebied van bewegen (denk aan valproblemen, achteruitgang van conditie, moeite om thuis zelfstandig te blijven functioneren) bent u bij Marjolein nóg meer dan ooit in veilige handen. In de Open Brief heeft u al regelmatig informatie van haar op dit gebied kunnen lezen. Eline geeft uitleg in deze Open Brief met welke klachten u bij haar terecht kunt.

Bekkenfysiotherapie

ELINE VAN DER SLUIS, bekkenfysiotherapeut

Sinds een jaar ben ik gespecialiseerd als bekkenfysiotherapeut MSc binnen het Gezondheidscentrum.



trum Schalkwijk. Als bekkenfysiotherapeut behandel ik klachten in en rondom het bekken. De meeste mensen denken hierbij gelijk aan zwangerschap gerelateerde bekkenpijn. Echter kunt u voor veel meer hulpvragen bij mij terecht. Zowel mannen als vrouwen zijn welkom.

Ik kan u helpen met:

- Urine-incontinentie en/of incontinentie voor ontlasting en windjes.
- Revalidatie na operaties in kleinbekkengebied (darmen, verzakkingsoperaties en na radicale prostaatctomie).
- Klachten van verzakking zonder operatie.
- Darmproblematiek zoals obstipatie.
- Heftige aandrang voor ontlasting of voor plassen.
- Seksuele klachten waaronder pijn bij vrijen, erectie problemen (waarbij andere oorzaken zijn uitgesloten).
- Orthopedische pijnklachten van de lage rug, heup en bekken.

Op al deze klachten zijn de bekken-spieren van invloed. En dan met name de bekkenbodemspieren (Ja,



mannen hebben deze spieren ook!). Naast de bekkenfysiotherapie hebben wij ook een collega Mensendieck (Simone Lanson) werken. Zij heeft binnen haar vakgebied ook veel extra opleiding gedaan om bekkenklachten goed aan te pakken.

Er is geen verwijzing nodig voor bekkenfysiotherapie, echter kan het soms wel een goede aanvulling zijn om een verwijzing te vragen van de huisarts en/of specialist.

U kunt een afspraak met mij inplannen via telefoonnummer: 023-5361467 of per email:

fysiotherapie@gcschalkwijk.nl

Sociaal Wijkteam

PATRICE KRIJTENBURG

We vinden het fijn u te ontmoeten. Graag stellen we onszelf even aan u voor:

Het Sociaal Wijkteam Europawijk/Molenwijk gevestigd op het Rivierplein 4 naast het winkelcentrum Schalkwijk en *Het Sociaal Wijkteam Boerhaavewijk/Meerwijk* in 'De Ringvaart' aan de Floris van Adrichemlaan 98. Met een enthousiast team vanuit verschillende organisaties bieden we onze ondersteuning aan. Deze organisatie zijn het WMO, schuldienstverlening, werk en inkomen, MEE, Leger des Heils, Ribw, maatschappelijk werk en sociaal raadslieden vanuit Dock.

We helpen u graag met informatie en/of advies over werk, inkomen, wonen, welzijn en zorg. Als u zich in een situatie bevindt die niet wenselijk is, kunnen we met u meedenken over een oplossing.

We vinden het belangrijk dat u als



wijkbewoner zelf de regie heeft, en bevestigd wordt in de kwaliteiten die u heeft. We zien onze wijk steeds een stukje mooier worden. Dit kan alleen maar als we er samen voor gaan, hierin merken we dat de samenwerking met andere organisaties verbetert. Daarnaast merken wij dat oudcliënten steeds vaker helpen binnen onze organisatie.

Op onze locaties kunt u op de inlooptijden altijd komen voor een gezellig praatje bij de koffie, ook kunt u terecht bij onze vrijwilligers van de Digitale Brigade die u kunnen helpen met het aanvragen van DigiD, wachtwoorden en digitale afspraken. Voor ingewikkeldere formulieren zoals een belastingaangifte kunt u via ons een afspraak maken bij de Formulieren Brigade. Ook staan er computers in de wachtruimte waar u gebruik van kunt maken.

We hebben inloopsprekuren:

- **Plein 4:** maandag t/m donderdag van 9-12 en maandagmiddag van 13-16 uur.

Ook kunt u contact met ons opnemen voor een afspraak bij u thuis of op onze locatie via ons telefoonnummer 023-5430992 of mail: wijkteam-schalkwijk2@haarlem.nl.

- **De Ringvaart:** Maandag, woensdag en vrijdag van 9-12, dinsdag en donderdag van 13-16 uur.

Telefonisch bereikbaar op nummer 023-5430991 of mail: wijkteam-schalkwijk1@haarlem.nl



Grieprik november 2019

Dit jaar zullen de grieprikken begin november gegeven worden.

Half oktober ontvangt iedereen die hiervoor in aanmerking komt een uitnodiging.

Gevraagd vrijwilligers voor het bezorgen van Open Brief

Wijk 3 - L. Pasteurstraat e.o. met 210 krantjes
Wijk 33B - Slachthuisbuurt-Zuid e.o. met 90 krantjes
Wijk 31 - Vijfhuizen (een 2e bezorger) met 80 krantjes

*Wilt u vier keer per jaar OPEN BRIEF bezorgen?
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:
telefoon 023 53.60.749
e-mail; jeliersehenk@ziggo.nl

GEZONDHEIDSCENTRUM SCHALKWIJK

Bezoekadres: Briandlaan 11, 2037 XE Haarlem
Website: 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 SPREEKuur

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 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 de apotheek.

SPREEKuur 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, wrattensprekkuur.

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

Souad Benali, Leona Bloemendaal, Loes Dietz, Lisette Harke, Esther Janssen-Bischot, Lianne Kooi, Emmy van de Lagemaat, Anke Odolphie, Charlotte Olijhoek, 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 en 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 algemeen fysiotherapeut, Eline van der Sluis, bekkenfysiotherapeut, Annet de Jong, psychosomatisch gespec. fysiotherapeut. Simone Lanson, oefentherapeut Mensendieck, Marjolein 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

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

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 en 44 vrijwilligers.