

# Open Brief

*van het Gezondheidscentrum Schalkwijk*

*negenendertigste jaargang • nummer een • 2014*



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

## Inleiding

In deze Open Brief met name aandacht voor de zogenoemde 'zorgprogramma's'. Dit zijn afspraken die we met meerdere zorgverleners maken om bepaalde doelgroepen beter te kunnen helpen. In eerdere Open Brieven heeft u hierover al iets kunnen lezen. De overheid wil graag dat gezondheidscentra beter gaan kijken welke zorgbehoefte er in een bepaalde wijk is. Wij vinden dat ook een goed plan. Het is belangrijk om het zorgaanbod van het gezondheidscentrum beter af te stemmen op de zorgbehoefte van de wijk. Voor ons is dit voor het komende jaar heel belangrijk. Het gezondheidscentrum heeft enige tijd geleden aan de hand van gegevens uit de wijk bepaald welke zorgbehoefte er vooral in Schalkwijk is. Er zijn al veel voorbereidingen getroffen om de zorgprogramma's te gaan uitvoeren. In deze Open Brief kunt u

lezen hoe het met deze zorgprogramma's is gesteld. Misschien kunt u ook profiteren van ons zorgaanbod.

Verder komt ook aan bod het Individueel Zorgplan Diabetes Mellitus (suikerziekte). Als u suikerziekte heeft kunt u nóg beter en persoonlijker begeleid worden.

Het laatste deel van deze Open Brief is bestemd voor kennismakingen. Er zijn weer veel nieuwe gezichten in het gezondheidscentrum. Groot nieuws is dat het centrum een nieuwe algemeen directeur heeft. Waarschijnlijk zult u niet veel contact met haar hebben, maar voor het centrum is haar komst heel belangrijk.

Veel leesplezier.

MARTIN MENSINK, huisarts en redacteur Open Brief.

## Solk

SABINE VUISTER, huisarts

**Solk** betekent *Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten*.

Er is sprake van SOLK als een volwassene langer dan enkele weken lijdt aan lichamelijke klachten waarvoor geen of onvoldoende lichamelijke verklaring gevonden is.

In de vorige twee uitgaven van de Open Brief schreven we er ook al over.

Het ervaren van lichamelijke klachten hoort bij het normale leven. Veel klachten gaan vanzelf weer over. Of mensen met hun lichamelijke klacht naar een huisarts gaan hangt af van meerdere factoren. Onderzoek wees uit dat de betekenis van en de ideeën over de lichamelijke klacht vaker een reden zijn om naar de huisarts te gaan dan de ernst van de klacht. De huisarts bespreekt de klacht met de patiënt, doet onderzoek, aanvullend onderzoek en komt tot een conclusie. In ongeveer 40% van de gevallen kan de huisarts geen bevredigende verklaring voor de klacht vinden. Dit is landelijk zo. Vooral bij veel voorkomende algemene klachten zoals moeheid, rugpijn, buikpijn, duizeligheid, misselijkheid, hoofdpijn en slaapstoornissen

wordt geen ziekte gevonden. In eerste instantie spreekt de huisarts meestal af 'de klacht een tijdje aan te zien'. En zoals hierboven al gezegd gaan veel klachten dan vaak vanzelf over. Als de klachten toch meerdere weken aanhouden of heftiger verlopen dan gebruikelijk, kan sprake zijn van SOLK. Lang aanhoudende lichamelijke klachten kunnen soms samengaan met angststoornissen of depressieve stoornissen. De huisarts doet daar dan ook onderzoek naar. Als er inderdaad sprake van is, kan de huisarts daar behandeling voor instellen of, als het ernstig is, de patiënt verwijzen naar een psycholoog of psychiater. De patiënt die lichamelijke klachten blijft houden, kan daarvan veel negatieve invloed ondervinden. Op meerdere terreinen kunnen beperkingen worden ervaren: in het werk, de relatie, het gezinsleven, het gevoel van fitheid, welbevinden en geluk. De kwaliteit van het leven is verminderd. Mensen gaan hun gedrag vervolgens vaak aanpassen aan hun beperkingen. Dan ontstaat een vicieuze cirkel van klachten, weinig aan kunnen, achteruitgaande conditie, toenemende bezorgdheid en door dat alles weer meer klachten. Voor deze patiënten hebben we nu een Zorgprogramma ontwikkeld om hen beter te kunnen helpen. We willen hier

begin 2014 mee starten. Met huisartsen, fysiotherapeuten, psychologen en praktijkondersteuners GGZ (geestelijke gezondheidszorg) hebben we een plan van aanpak gemaakt. We hebben extra scholing gevolgd met zijn allen en zijn te rade gegaan bij het VU medisch centrum in Amsterdam, de Vrije Universiteit. In 2013 is ook de NHG (Nederlands Huisartsen Genootschap; dit is de wetenschappelijke afdeling van de huisartsen in Nederland) richtlijn SOLK uitgekomen. Dat is geen toeval. In heel Nederland komt SOLK veel voor.

### **Het Zorgprogramma SOLK**

Het SOLK Zorgprogramma is als volgt opgezet. Als de huisarts denkt aan SOLK stuurt hij de patiënt door naar de praktijkondersteuner (POH)-GGZ. Deze heeft een aantal gesprekken met de patiënt en doet soms nog aanvullende testen om te kijken of er sprake is van een depressie of angststoornis. De POH-GGZ kijkt samen met de patiënt hoe het komt dat de klachten niet verbeteren en hoe hij/zij uit de vicieuze cirkel zou kunnen komen. Samen met de patiënt wordt dan een Persoonlijk Plan opgesteld over oorzaak en aanpak. De patiënt gaat daarna meedoen in een groep die geleid wordt door de psychosomatisch fysiotherapeut en

de psycholoog/POH-GGZ. In totaal zijn er acht groepsbijeenkomsten; het is belangrijk ze allemaal te volgen. De lessen bestaan uit voorlichting en trainingen. Iedereen krijgt een klapper met daarin het Persoonlijk Plan, alle informatie, uitleg en de oefeningen. Ieder kwartaal zal er een nieuwe groep starten. Het is ook mogelijk om individueel begeleid te worden door de POH-GGZ en de fysiotherapeut. Bij verandering of verergering van de klachten gaat de patiënt terug naar de huisarts, zodat die opnieuw een beoordeling kan doen. Bij zeer ernstige SOLK klachten kan de huisarts de patiënt doorverwijzen naar de speciale SOLK poliklinieken in het Kennemer Gasthuis of het VU ziekenhuis.

### Het EMGO onderzoek van het VU ziekenhuis

Sinds 2013 doet het Gezondheidscentrum Schalkwijk mee aan een onderzoek van het EMGO instituut, een onderzoeksinstituut van het VU medisch centrum in Amsterdam. Daarvoor werden patiënten geselecteerd uit de digitale dossiers bij de huisarts. De geselecteerde patiënten zijn al benaderd en gevraagd mee te doen door het invullen van vragenlijsten. Ook in 2014 zullen we daarmee doorgaan.

### De zorgverzekeraar

Op dit moment wordt nog overlegd met de zorgverzekeraar over een tarief voor de groepsbijeenkomsten. We hopen dat dit succesvol zal zijn en dat we geen financiële bijdrage hoeven te vragen aan de patiënten die daar niet zelf voor verzekerd zijn.

## Vitaliteit: 'welzijn op recept'

FRANK VAN HET KAAR en PAULA STAM, fysiotherapeuten, SEBASTIAAN BRUINSMA, praktijkondersteuner GGZ

Dit jaar is er in het Gezondheidscentrum het nieuwe

zorgprogramma Vitaliteit van start gegaan. Het gaat in samenwerking met DOCK (een wijkgerichte welzijnsorganisatie voor en door burgers). Zij noemen het Welzijn op Recept! Vitaliteit, of welzijn, is een situatie waarbij je je goed voelt. Bij "leven en welzijn" is een vaak gebruikte uitdrukking waarbij eigenlijk gezegd wordt dat niet alleen het leven belangrijk is maar ook de kwaliteit van leven. Je wenst dat iemand lekker in zijn vel zit. Helaas kampen veel mensen juist met gebrek aan vitaliteit. Er zijn dan lichamelijke of psychische beperkingen waardoor iemand zich niet prettig voelt.

Dikwijls is er sprake van eenzaamheid waardoor je wereld heel klein is geworden. Alle dagen zijn hetzelfde waardoor het leven een sleur heeft gekregen.

- Een taalbarrière kan een belemmering zijn om iets

te gaan doen. Het is dan niet gemakkelijk om aansluiting te vinden bij een vereniging of een clubje.

- Je hebt vaak lichamelijke klachten. Je zou wel willen gaan sporten of meer bewegen maar hoe pak je dat aan? Ook die stap is dikwijls groot. Op zo'n sport-schoon zijn het allemaal van die strakke figuren!
- Je zou best iets willen doen maar wat is nou leuk en waar vind ik het?
- Kortom: de stap om iets te gaan ondernemen kan voor mensen te groot of te eng zijn en de weg er naar toe is onbekend.

In dergelijke situaties kan de welzijnscoach van DOCK, Ingrid Bax, samen met u een oplossing proberen te vinden. Zij kijkt samen met u wat bij u past en weet precies wat er in Schalkwijk aan activiteiten aangeboden wordt.



Dit jaar is er in het Gezondheidscentrum het nieuwe

### Hoe gaat het in zijn werk?

Als u, óf iemand uit uw omgeving denkt dat dit iets voor u is dan kan contact opgenomen worden met de huisarts. Deze zal met u de situatie bespreken. Vervolgens kan hij u naar de welzijnscoach verwijzen.

### Verwijzing naar de welzijnscoach:

Bij de eerste afspraak zal zij aan de hand van een vraaggesprek en een vragenlijst kijken naar het welzijn en naar mogelijke oplossingen. Wie weet kunt u weer een oude hobby oppakken of begeleid gaan sporten? Ook kan er een vrijwilliger langskomen die eens met u gaat wandelen of een praatje maken. Ingrid is de schakel tussen u en de activiteit die u samen met haar gaat bepalen. Tijdens de tweede afspraak na een week wordt dan duidelijk wat het plan van aanpak kan worden en wanneer er met de activiteit gestart gaat worden. Deze twee ontmoetingen vinden plaats in het Gezondheidscentrum maar in het geval dat de patiënt slecht ter been is, komt zij thuis.

Het hele project gaat 1 jaar duren. In dat jaar zal Ingrid verschillende keren met u telefonisch contact hebben hoe het gaat. Na 1 jaar wordt weer dezelfde vragenlijst afgeno-

men die u in het begin heeft ingevuld.

Aan dit project zijn voor u geen kosten verbonden voor de coach. Als er een vrijwilliger ingeschakeld gaat worden is dat ook kosteloos. Als u lid wordt van een hobby- of sportclub zal dat niet gratis zijn maar de welzijnscoach weet alles van kortingen zoals bijvoorbeeld met de bewegingspas 50+.

Wij hopen met dit project te voorzien in een behoefte. Mocht u interesse hebben in 'Welzijn op Recept' dan kunt u een afspraak maken bij de huisarts.

### Kwetsbare ouderen

ANNEGREET BETLEM,  
praktijkverpleegkundige en  
verpleegkundig specialist i.o.

In september 2013 schreef huisarts Martin Mensink in de Open Brief iets over de zorg voor ouderen die kwetsbaar zijn. We zijn een paar maanden verder en hebben de eerste ervaringen waarover we u graag informeren.

Wat is nu precies kwetsbaarheid? Een aantal (gezondheids-)problemen komt bij ou-

deren vaak voor. Je kunt dan denken aan (de angst om te) vallen, minder (zin hebben in) eten, de urine niet goed kunnen ophouden en je eenzaam voelen. Het gaat bij kwetsbaarheid vaak om een combinatie van deze problemen. Hoewel blijkt dat veel ouderen denken dat deze gezondheidsproblemen erbij horen als je ouder wordt, is het goed om samen die problemen door te nemen. Er kan best vaak iets aan gedaan worden namelijk! Soms is de oorzaak van een probleem niet weg te nemen, maar kunnen we samen kijken hoe iemand minder last van het probleem kan hebben. Soms kunnen we iets bedenken waardoor het probleem niet groter wordt.

De praktijkverpleegkundigen inventariseren wie van alle patiënten boven de 75 jaar mogelijk kwetsbaar zijn. Dit doen we in overleg met de huisarts. Een aantal ouderen ontvangt van ons een brief met daarbij een vragenlijst om de (gezondheids-)situatie in kaart te brengen. Daarna belt de praktijkverpleegkundige om samen de lijst door te spreken. Als blijkt dat er meerdere gezondheidsproblemen zijn, kan de praktijkverpleegkundige samen met de patiënt een plan maken.

Een groot voordeel van deze manier van werken is dat de praktijkverpleegkundigen de tijd hebben om naar uw hele situatie te kijken. Dus niet alleen naar de lichamelijke klachten, maar ook naar uw welzijn en bijvoorbeeld uw woonsituatie. Zo was ik een paar weken geleden op huisbezoek bij een mevrouw van 81 jaar. Ze had pijn bij het lopen waardoor ze niet veel meer onder de mensen kwam. Daardoor voelde zij zich eenzaam. Door de pijn liep zij moeizaam waardoor het risico dat zij zou vallen groot was. Samen met de huisarts en mevrouw hebben we een plan gemaakt waarbij er eerst goed gekeken is naar de oorzaak





van de pijn en mogelijkheden om die te verminderen. Daarnaast is mevrouw in contact gekomen met een welzijnscoach om te kijken hoe zij met andere mensen in contact kan komen. En tenslotte is er een ergotherapeut bij mevrouw thuis geweest. Een ergotherapeut is een professional die alles weet op het gebied van aanpassingen zodat mensen zo zelfstandig mogelijk kunnen blijven functioneren. Er is een aantal zaken in huis aangepast waardoor mevrouw zich makkelijker en vooral veiliger door het huis kan bewegen.

## Individueel Zorgplan Diabetes

MIEKE OZCAN,  
praktijkverpleegkundige

Met de start van het nieuwe jaar willen wij als zorgverleners graag het Individueel Zorgplan Diabetes (suikerziekte) introduceren aan diabetespatiënten die dat op prijs stellen.

### Waarom dit plan, hoe ziet dit eruit en hoe gaan we hiermee aan de slag?

Mensen met diabetes worden begeleid, ondersteund en ge-

holpen door hun huisarts, de diabetesverpleegkundige, een praktijkondersteuner (sinds kort praktijkverpleegkundige genoemd) en andere zorgverleners. Toch zijn zij ook zelf verantwoordelijk voor hun gezondheid. Door gezond te leven verklein je de kans op vervelende klachten in de toekomst; het is belangrijk in het dagelijks leven zoveel mogelijk te doen om de ziekte onder controle te houden. Het Individueel Zorgplan helpt daarbij.

De naam zegt het al; het gaat om een plan dat is afgestemd op het individu. Een plan dat u als diabetespatiënt samen met een van de praktijkverpleegkundigen of met de diabetesverpleegkundige maakt. Uw eigen behoeften zijn het uitgangspunt en deze zullen door uzelf, eventueel met begeleiding, worden vertaald in zorgdoelen. Samen bedenkt u op welke manier u een doel kunt behalen; welke mogelijke acties passen bij u, wat is haalbaar?

U krijgt een boekje, uw eigen individueel zorgplan, waarin u deze doelen en acties opschrijft. U bespreekt dit met de zorgverlener en tijdens een volgend consult wordt het plan

geëvalueerd; heeft u uw doel bereikt, heeft u gedaan wat u van plan was, waarom wel of niet, wat ging goed en wat kan beter etc.

Op deze manier werkt u aan doelen die voor u zelf belangrijk zijn en krijgt u de zorg en ondersteuning die u nodig heeft. Wij hopen hierdoor de gezondheidsdoelen te kunnen behalen.

In het boekje kunt u nog veel meer noteren; er is een afsprakenlijst in opgenomen, tabellen waarin u uw leefgewoonten kunt weergeven door middel van ja/nee antwoorden, tabellen waarin u meetwaarden kunt noteren (bloedsuiker, bloeddruk, gewicht, cholesterol etc), en er is ruimte voor het opschrijven van vragen die u tijdens een volgend consult wilt stellen. U neemt uw boekje steeds mee naar ieder consult, u kunt het gaan zien als een soort gids.

In de komende maanden zal men dus wellicht aan u voorstellen met het Individueel Zorgplan Diabetes te gaan werken. Mocht dat niet het geval zijn maar lijkt het u wel prettig, dan horen wij dat natuurlijk graag van u!



## **De nieuwe algemeen directeur stelt zich voor!**

HARMKE HULSINGA,  
algemeen directeur

Mijn naam is Harmke Hulsinga en ik kijk ernaar uit de nieuwe algemeen directeur te zijn van Gezondheidscentrum Schalkwijk en samen met Arianne Baak, directeur zorg én huisarts, de directie te vormen.

In de komende tijd zal 'samenwerken' wat mij betreft het centrale thema worden. Dat zit als volgt.

Er verandert veel in de gezondheidszorg zoals veranderingen in wet- en regelgeving, financiering en takenpakket van (eerstelijns) zorgaanbieders en gemeenten. Zo is het bijvoorbeeld de bedoeling dat ouderen langer thuis blijven wonen in plaats van naar een verzorgings- of verpleeghuis te gaan.

Door waar mogelijk nog meer en beter samen te werken met de gemeente, welzijnsorganisaties en andere zorgaanbieders in Schalkwijk/Haarlem zal Gezondheidscentrum Schalkwijk in staat zijn om op-

timale zorg te gaan of blijven leveren aan haar patiënten, ook aan langer thuis wonende ouderen.

Het vergroten van deze samenwerking zal, naast het maken van afspraken met zorgverzekeraars, het 'zichtbare' deel van mijn werk zijn. Vanzelfsprekend geef ik ook leiding aan een deel van de medewerkers van het centrum. En ook met hen hoop ik vooral tot een goede samenwerking te komen. Mijn kennis en ervaring, die ik heb opgedaan bij zowel een zorgaanbieder, zorgverzekeraars als de Nederlandse Zorgautoriteit, zullen mij ongetwijfeld binnen én buiten het Gezondheidscentrum goed van pas komen.

Ik ben blij dat ik deze boeiende functie mag invullen. Naast de functie van algemeen directeur van Gezondheidscentrum Schalkwijk ben ik ook werkzaam voor het Rode Kruis (als districtsbestuurder Utrecht, portefeuille zelfredzaamheid en eerste hulp) en de Stichting voor maatschappelijke ondersteuning Mens De Bilt (als toezichthoudend bestuurder). Daarmee heb ik een mooi palet aan werkzaamheden rondom de voor ieder van ons zo broodnodige zorg. Graag tot ziens.

## **Kennismaking met een nieuwe psycholoog**

GERT HARINGSMA, psycholoog

Mijn naam is Gert Haringsma. Ik kom uit een groot gezin, ik heb een relatie, ben woonachtig in het centrum van Alkmaar. Ik kan mijzelf beschrijven als levensgenieter, anderen omschrijven mij ook wel als mensen-mens en als betrokken. Ik hou van muziek, reizen, wandelen, doe aan hardlopen, yoga en t'ai chi. Mijn motto is "onder de klei schuilt goud" oftewel in een ieder schuilt een waardevolle kern.

Ik ben geregistreerd als GZ-psycholoog (BIG) en als Eerstelijnspsycholoog (NIP) en ik ben lid van de LVE (Landelijke Vereniging van Eerstelijnspsychologen) en ben afgestudeerd in de Gezondheidswetenschappen en in de Psychologie.

Mijn opleidingen heb ik gedaan aan de Universiteit van Maastricht en aan de Universiteit van Amsterdam. Sinds 18 jaar werk ik als psycholoog in een praktijk voor eerstelijnspsychologie. Hierbij heb ik uitgebreid ervaring opgedaan met het behandelen van klachten en samenwerken met andere hulpverleners. Ook heb ik verschillende vervolopleidingen gedaan. Ik werk mensgericht en klachtgericht. Bij mij staat het persoonlijk contact centraal. Mijn specialiteiten zijn traumaverwerking, werkgerelateerde psychische klachten en reïntegratie, rouwverwerking, depressie, angststoornissen en omgaan met stressvolle levensgebeurtenissen. Vanaf december 2013 ben ik werkzaam in het Gezondheidscentrum Schalkwijk te Haarlem.

In mijn visie staat de cliënt voorop. Dat betekent dat ik niet alleen naar de klacht kijk, maar ook hoe deze klacht in verbinding staat met je persoonlijkheid. Je denken, voe-



## Nieuwe huisarts in opleiding bij dr Baak en dr Hamming

BREG BRAAK,  
AIOS (huisarts in opleiding)

Beste lezers van de Open Brief,

Het is aan mij de eer om mij via deze weg aan u voor te stellen. Ik ben Breg Braak (35). Op 1 december jongstleden ben ik begonnen met mijn 3de, tevens laatste jaar van de huisartsenopleiding in de praktijk van dokter Baak / Sneek (2 dagen/week) en dokter Hamming (1 dag/week). Wat heb ik allemaal gedaan voordat ik hier kwam?

In 1998 ben ik geneeskunde gaan studeren aan de Universiteit van Amsterdam (AMC-UvA). Vanuit mijn geboortedorp verhuisde ik naar Amsterdam en woonde in de Bijlmer en de Baarsjes (Amsterdam-West). Tijdens mijn studie was ik actief binnen de studievereniging, werkte ik in de horeca en gaf ik les aan doktersassistenten in opleiding. In 2005 behaalde ik mijn artsdiploma. Aansluitend kreeg ik de

len en functioneren werken samen in een geheel: lichaam en geest zijn één en ook je omgeving heeft invloed op jouw functioneren. Ik werk met verschillende technieken en vormen van therapie zoals cognitieve gedragstherapie en EMDR (een bepaalde vorm van traumaverwerking). Hierbij stem ik de behandeling af op jouw wensen en mogelijkheden. Het doel is uiteindelijk weer zinvol te functioneren op al je levensgebieden.

kennis en mogelijkheden en bereik je sneller resultaat.

Als je een verwijsbrief voor de psycholoog hebt kun je voor een afspraak bellen met mobiel 06-51687608.

Ieder mens is uniek en heeft de kwaliteiten in zich om met problemen om te gaan. Maar soms kom je er, ondanks hulp van je omgeving, gewoon zelf niet meer uit. Dan is het de kunst om die kwaliteiten (opnieuw) te ontdekken en te gebruiken. Je bent zelf in eerste instantie verantwoordelijk voor je eigen genezingsproces. Als psycholoog kan ik helpen om je eigen weg daarin te vinden. Ik laat je mogelijkheden zien en je eigen kwaliteiten (her)ontdekken waardoor je nieuwe inzichten krijgt en nieuwe keuzes kunt maken in je leven.

Als psycholoog ben ik gericht op samenwerking met andere zorgverleners, de huisarts, maatschappelijk werk en andere hulpverleners om tot een kwalitatief goede zorg te komen. Samen heb je meer



kans geboden om een promotietraject te starten op de Maag-, Darm- en Leverafdeling van het AMC. Ik deed onderzoek naar de relatie tussen stress en het prikkelbare darm syndroom (spastische darm) en chronische maagklachten. Dit promotietraject heb ik inmiddels succesvol afgerond. Ter voorbereiding op de huisartsenopleiding ben ik gaan werken in verpleeghuis de

Wittenberg, van Amsta. Hier werkte ik op een revalidatie afdeling waar oudere patiënten na een ziekenhuisopname verder konden aansterken. Daarnaast waren er ook veel oudere mensen opgenomen die niet meer zelfstandig konden wonen ten gevolge van lichamelijke ziekte danwel geheugenproblemen. Voor deze mensen bracht ik in kaart waar ze, en met welke hulpmiddelen, het beste konden wonen. In maart 2012 mocht ik starten met de huisartsopleiding aan de VuMC (Vrije Universiteit in Amsterdam). Tot slot, tijdens mijn studie heb ik mijn vriend leren kennen en inmiddels zijn we al bijna 12 jaar samen. Naast mijn werk/opleiding hou ik van boeken lezen en tennis. Maar mijn allergrootste en dierbaarste hobby/bezigheid is mijn dochter en zoon (6 jaar en 3 jaar).

### Een nieuwe centrumassistente op de 2e etage!

LISETTE HARKE,  
centrumassistente

Mijn naam is Lisette Harke. Sinds 1 november 2013 ben ik werkzaam als centrumassistente op de tweede etage. Ik heb in juli 2013 mijn opleiding tot doktersassistente afgerond. Ik heb de 2-jarige opleiding gedaan op het Nova



College in Haarlem, ik heb hierbij stage gelopen op de poli reumatologie in het Kennemer Gasthuis en in het Gezondheidscentrum Schalkwijk. Nadat ik mijn diploma heb gehaald heb ik 4 maanden als invalkracht gewerkt in het Gezondheidscentrum. Vervolgens kwam er een parttime baan vrij als centrumassistente. Ik heb hierop gereageerd en ben de sollicitatieronde doorgekomen. Ik werk op maandag, dinsdag- en donderdagochtend en op vrijdag. Misschien treft u mij binnenkort aan de balie of aan de telefoon.

### Nieuwe huisarts in opleiding bij dr Wijs en dr Vuister

SANNE VAN HILTEN,  
AIOS (huisarts in opleiding)

Mijn naam is Sanne van Hilten (32). Ik heb in Antwerpen Geneeskunde gestudeerd. Na het afronden van mijn studie ben ik terug naar Nederland, en niet veel later terug naar mijn geboorteplaats Haarlem, gekomen. Ik woon samen met mijn partner en in juli 2014 verwachten wij ons eerste kindje.



Voordat ik met de huisartsopleiding startte, heb ik werkervaring opgedaan binnen de psychiatrie, neurologie en ouderengeneeskunde, om mij zo

goed mogelijk voor te bereiden op de huisartsopleiding. Ik heb voor huisartsgeneeskunde gekozen vanwege het laagdrempelige contact met patiënten, waarbij je patiënten vaak al jarenlang kent. Het voordeel daarvan is dat je in sommige gevallen een goede indruk hebt van welke factoren kunnen bijdragen aan een bepaalde klacht en daarvoor naar de mens als geheel (lichaam-psyche-omgeving) kunt kijken.

Als huisarts in spé probeer ik patiënten zo goed mogelijk te helpen, mede door voorlichting te geven over de verschillende mogelijkheden, zodat we bij voorkeur tot een gemeenschappelijk besluit kunnen komen.

Ik kijk er naar uit om 1 maart 2014 met het derde jaar van mijn opleiding te starten bij de praktijk van Dolores Wijs en Sabine Vuister en verder kennis te maken!

### Even voorstellen... een nieuwe logopedist

STEFFANIE WENSINK, logopedist

Per januari 2014 kom ik in de logopediepraktijk van Mary de Boer werken. Even kort iets over mijzelf. Mijn naam is Steffanie Wensink. Ik ben 26 jaar en woon sinds maart samen in Limmen. Ik vind zwemmen en tennissen leuk en ga graag op wintersport. Vorig jaar januari ben ik afgestudeerd als logopedist.





pedist en gestart bij NSDSK (een zorgaanbieder voor iedereen met een gehoor-, spraak- of taalbeperking). Daar werk ik met peuters met ernstige taal- en/of spraakproblemen op een "vroegbehandelgroep". Aangezien ik meer uren wil werken en wat meer variatie

qua behandeling wil, heb ik bij Mary gesolliciteerd en ben ik gelukkig aangenomen! Ik zal op de woensdag en vrijdag het team komen versterken. Het lijkt mij leuk met jullie kennis te maken, stap gerust op mij af als je me ziet!



### **Nóg een nieuwe logopedist!**

YARA DE JONGE, logopedist

Beste lezer,  
Mijn naam is Yara de Jonge, per 6 januari 2014 zal ik het enthousiaste team van Logopediepraktijk M. P. De Boer komen versterken. In september 2013 ben ik afgestudeerd aan de opleiding Logopedie aan de Hanzehogeschool in Groningen. Tijdens mijn stages heb ik ervaring op gedaan in de vrije vestiging en in het verpleeghuis. Na mijn afstuderen ben ik tot 31 december werkzaam geweest in een revalidatiecentrum. Een keuze maken tussen de vrije vestiging en de revalidatie vond ik erg lastig, de functie die ik nu binnen de logopediepraktijk ga vervullen is dan ook de perfectie combinatie voor mij.

De praktijk van M. P. de Boer spreekt mij erg aan, het team is jong, enthousiast en specialistisch. Ik kijk er naar uit om u te ontvangen in een van de vestigingen van de logopediepraktijk.

### **Wijziging openingstijden Apotheek Meerwijk!**

**Apotheek Meerwijk is in de ochtend een half uur eerder open.**

**De openingstijd is nu elke werkdag van**

**08.00 uur tot 18.00 uur.**

### **Nieuwe naamgeving praktijkondersteuners somatiek**

De praktijkondersteuners somatiek (die patiënten met bijvoorbeeld suikerziekte en hoge bloeddruk begeleiden) gaan voortaan praktijkverpleegkundigen somatiek heten. De praktijkondersteuner GGZ (die patiënten met psychische problemen begeleidt) blijft dezelfde naam houden.

### **Gevraagd vrijwilligers voor het bezorgen van de Open Brief:**

**Wijk 16 Meerwijk  
Adlerstraat e.o.  
115 krantjes**

Wilt u, 4x per jaar de Open Brief bezorgen of tellen?  
Of wilt u reserve-bezorger zijn en invallen bij ziekte, vakantie e.d. van een vaste bezorger?

**Neem dan contact op met:  
Marja van den Broek,  
contactpersoon bezorging:  
Tel.: 535.82.62  
E-mail: [marja.vandenbroek@planet.nl](mailto:marja.vandenbroek@planet.nl)**

## GEZONDHEIDSCENTRUM SCHALKWIJK

Bezoekadres: Briandlaan 11 2037 XE Haarlem  
Postadres: Postbus 4090, 2003 EB Haarlem  
Website: [www.gcschalkwijk.nl](http://www.gcschalkwijk.nl)

### DIRECTEUR (1e etage)

Harmke Hulsinga, algemeen directeur  
T 536 35 77  
Arianne Baak, directeur zorg

### OFFICEMANAGEMENT (1e etage)

Inge Paap en Angélique van der Moezel T 533 67 92

### HUISARTSEN (2e etage)

Wouter van Kempen / Marieke van der Sluijs  
(donderdagochtend en vrijdag) T 533 78 33  
Martin Mensink / Ninetta d'Onofrio (donderdag)  
T 545 20 27  
Dolores Wijs & Sabine Vuister T 533 68 30

### HUISARTSEN (3e etage)

Robert Hijnen/Margot Smit (vrijdag) T 533 03 84  
Arianne Baak & Carla Sneek T 540 30 90  
Maarten Hamming/Ninetta d'Onofrio (vrijdag) T 533 35 36

### SPOEDGEVALLEN avond, nacht en weekend

Avond en nacht tussen 17.00 en 08.00 uur én de gehele  
zaterdag en zondag T (023) 545 32 00  
De huisartsen doen dienst vanuit de spoedpost

### SPOEDGEVALLEN overdag

Overdag maandag tot en met vrijdag tussen 08.00 uur  
en 17.00 uur. ALLÉÉN BIJ SPOEDGEVALLEN OVERDAG,  
indien de telefoon van uw huisarts bezet is T 533 32 22

### TELEFONISCH SPREEKuur

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,

**ENZ** Maandag t/m vrijdag tussen 08.00-17.00 uur.  
Spreekuur volgens afspraak. Spoedgevallen kunnen  
natuurlijk altijd tussendoor!

### RECEPTEN BESTELLEN

Herhaalrecepten kunt u ook buiten kantooruren bestellen  
via het telefoonnummer van uw huisarts. Spreek dan  
duidelijk uw naam en geboortedatum in en het medicijn  
dat u nodig heeft. De volgende werkdag na 15.00 uur ligt  
het medicijn klaar bij uw apotheek. Het kan echter ook  
met lege doosjes in de brievenbus van de apotheek of via  
internet. Raadpleeg daarvoor onze website!

### SPREEKuur CENTRUMASSISTENTEN

(2e en 3e etage) Voor een afspraak kunt u bellen tussen  
08.00-17.00 uur. O.a. voor bloeddruk meten, bloedsuiker  
meten, oren uitspuiten, hechtingen verwijderen.

### UITSTRIJKJES

Voor het laten maken van een uitstrijkje bij de centrum-  
assistente of de huisarts, kunt u een afspraak maken  
ma t/m vrijdag 08.00-17.00 uur via de praktijk van uw  
huisarts.

## URINEONDERZOEK

Na overleg met assistente brengen tussen 08.00-17.00 uur.

## WRATTENSPREEKuur

Voor behandeling van wratten graag afspraak maken bij  
de assistente van de huisarts. Er is tegenwoordig continue  
stikstof aanwezig in het Gezondheidscentrum.

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

Loes Dietz, Mandy Goudsblom, Lisette Harke, Emmy van  
de Lagemaat, Rianne Lammertink, Marion Rotteveel, Roza  
Schaefers, Annemieke Schellenberg, Amina Tarrass, Eveline  
Valent, Miranda Wassenaar.

## PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN SOMATIEK

(4e etage)  
Lidwien Heeremans, Renske Kloosterman, Rianne Quik,  
Anneke Bloemert, Mieke Özcan. Behandeling na afspraak  
T 536 79 78. Telefonisch spreekuur maandag t/m  
donderdag tussen 11.15-12.00 uur

## VERPLEEKUNDIG SPECIALIST

Annegreet Betlem

## POH-GGZ (geestelijke gez.zorg)/ PRAKTIJK ONDERSTEUNER HUISARTSEN

(begane grond) Sebastiaan Bruinsma. Voor een afspraak of  
informatie kunt u bellen met T 890 01 66.

## LABORATORIUM (BG)

Met een verwijzing via uw huisarts kunt u voor onderzoek  
(o.a. bloed en urine) dagelijks 08.15-11.00 uur terecht bij  
het laboratorium.

## ARTS in OPLEIDING tot SPECIALIST (AIOS)

(2e en 3e etage)  
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: Sanne  
van Hilten. In praktijk Mensink: nog onbekend. In praktijk  
van Kempen: Patria Diaz. In praktijk Baak/Hamming: Breg  
Braak.

## APOTHEEK (BG)

Apothekers: Marieke van den Berk en Péter Pál Skolnik.  
Apotheek Meerwijk open ma t/m vr **8.00-18.00 uur**.  
T 533 76 04 [www.apotheekmeerwijk.nl](http://www.apotheekmeerwijk.nl) en  
[vragen@apotheekmeerwijk.nl](mailto:vragen@apotheekmeerwijk.nl)

Bij spoed **BUITEN OPENINGSTIJDEN**: Dienstapothek Midden-  
Kennemerland in het Rode Kruis Ziekenhuis, Vondellaan 13  
1942 LE Beverwijk, telefoonnummer 0251 - 783840

## THUISZORG Zorgbalans (6e etage)

Wijkteam Verpleging en Verzorging, voor afspraak  
T8918918, alle dagen 24 uur per dag.  
Voor afspraak bij: Diabetesverpleegkundige Anneke  
Bloemert / Longverpleegkundige / Diëtisten  
T 023 - 891 89 18 ma t/m vrij 8.00-17.00 uur.

## JEUGDGEZONDHEIDSZORG en CONSULTATIEBUREAU

Op Athenestraat 31: Consultatiebureau T 088-9959595.

## FYSIOTHERAPEUTEN en OEFENTHERAPEUT

(4e etage) Sieb Makelaar, Frank van het Kaar en Paula  
Stam, algemeen fysiotherapeuten. Annet de Jong,  
psychosomatisch gespec. fysiotherapeut.  
Ingeborg Schilderman, psychosomatisch gespec.  
oefentherapeut. Behandeling na afspraak, T 536 14 67.

## KONTEXT, WELZIEN EN MAATSCHAPPELIJKE DIENSTVERLENING (5e etage).

Voor Maatschappelijk Werk, Sociaal Raadslieden,  
Ouderenadviseurs. Inlooppreekuur tussen 9.00-12.00 uur.  
Voor een afspraak of huisbezoek T 533 99 83 tussen  
9.00-12.00 uur.

## PSYCHOLOGEN (4e etage)

Semra van Leeuwen, Nelly van Berkel, Gert Haringsma.  
T 06 - 516 876 08. Spreekuur volgens afspraak.

## DIËTISTEN (BG)

Isabella Branderhorst, Judith van Barneveld en Marleen  
Erbay. T 540 92 66. Spreekuur volgens afspraak.

## PEDICURE (BG)

Nelleke Steenbakker 06-237 884 90, Sonja Hakkenbrak  
06 - 124 763 53, Monique van der Weide 06-413 566 66.  
Behandeling na afspraak.

## PODOTHERAPIE (BG)

Anita Mooren T 0900-2233442. Behandeling na afspraak.

## VERLOSKUNDIGEN (BG)

Verloskundigenpraktijk 'Aan het Spaarne' T 535 50 07.  
Spreekuur volgens afspraak.

## LOGOPEDIE (5e etage)

Mary de Boer en collegae. Behandeling na afspraak.  
T 890 01 72.

## CIZ CENTRUM INDICATIESTELLING ZORG (BG)

Indicatiestellers. T 06 - 333 440 80.

## KLACHTENCOMMISSIE

Bij een klacht over de dienstverlening, neemt u dan contact  
op met het officemanagement 5336792

## BRIEVEN voor de redactie van de Open Brief:

Postbus 4090, 2003 EB Haarlem.

## BANKREKENING Open Brief: Rabobank 38.44.81.558

t.n.v. Krant Gezondheidscentrum te Haarlem.

## REDACTIE

M. van den Berk, M. van den Broek, A. Friedhoff,  
D. Friedhoff, W. van Kempen, R. Maas, M. Mensink.  
[openbrief@gcschalkwijk.nl](mailto:openbrief@gcschalkwijk.nl)

## ILLUSTRATIES

Annelie Versteeg

## BEZORGING

Marja van den Broek T 535 82 62 e-mail:  
[marja.vandenbroek@planet.nl](mailto:marja.vandenbroek@planet.nl) en 44 vrijwilligers.