

Open Brief

van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

negenendertigste jaargang • nummer drie • 2014



Briandlaan 11 - 13, 2037 XE Haarlem

Inleiding

Alweer een nummer vol interessante verhalen. We beginnen met het grote belang om medische gegevens te mogen uitwisselen. Op dit moment gebeurt dat al jaren. Bij de apotheek, de waarnemende huisartsen van het Gezondheidscentrum en bijvoorbeeld bij spoedgevallen in de avonden en weekenden op de huisartsenpost. Door een nieuwe wet op de privacy moet nu opeens iedere Nederlander daar officieel toestemming voor geven. In het vorige nummer van de Open Brief was het collega Arianne Baak die daar aandacht voor vroeg, nu schrijft de apotheker Marieke van den Berk daar ook over. Wij verzoeken u vriendelijk, als u dat nog niet gedaan heeft, hier zo spoedig mogelijk aan mee te werken. Al eerder (1e nummer van dit jaar) heeft u kunnen lezen over SOLK (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten). Er is zojuist een eerste cursus gegeven voor SOLK-patiënten. Het was een succes. Annet de Jong en Nelly van Berkel schrijven hierover. Een van de deelnemers, Kitty Doeswijk, werd hierover geïnterviewd. Zij kan de cursus erg aanbevelen. Er starten gelukkig weer nieuwe groepen! Annet de Jong vraagt ook uw aandacht voor de groeps therapie bij slaapproblemen. Zij doet dit al jaren en

haar cursussen zijn inmiddels befaamd bij de slechte slapers! Een heel ander onderwerp wordt behandeld door onze verpleegkundig specialist Annegreet Betlem. Zij gaat een spreekuur houden speciaal bedoeld voor mensen die problemen hebben bij het plassen. En dat komt veel meer voor dan wij denken! Geheel nieuw is het feit dat de praktijkverpleegkundigen (voorheen: POH somatiek) voor het eerst een avondspreekuur gaan aanbieden. Iets voor u?

En dan zijn er 3 nieuwe en 2 vertrekkende medewerkers.

Helga Polderman komt het team van de POH-GGZ versterken. Er zijn 2 nieuwe huisartsen in opleiding: Melissa Diaz gaat een jaar werken bij Dolores Wijs en Sabine Vuister, terwijl Iris Ketel in de praktijk van Arianne Baak en Carla Sneek wordt opgeleid. Zij allen stellen zich voor. Dan uw aandacht voor degenen die ons helaas gaan verlaten. Het gaat om Ingeborg Schilderman, psychosomatisch gespecialiseerd oefentherapeut en om Frank van het Kaar, fysiotherapeut. Ondergetekende interviewde hen beiden. Op 10 oktober nemen zij afscheid van het Gezondheidscentrum.

WOUTER VAN KEMPEN, huisarts

Vervolg: Uw actie wordt gevraagd voor het uitwisselen van medische gegevens

MARIEKE VAN DEN BERK, apotheker mediq apotheek Meerwijk
Mede namens alle huisartsen van Gezondheidscentrum Schalkwijk

In de vorige Open Brief heeft Arianne Baak, directeur zorg en huisarts van ons Gezondheidscentrum uitvoerig geschreven over het belang van toestemming geven voor het uitwisselen van medische gegevens via het LSP. Graag wil ik u nog een keer uitleggen waarom dit zo belangrijk is en wat het voor u betekent als u toestemming geeft, of juist niet.

Wat is het LSP?

In Nederland wordt gebouwd aan het LSP. Dit is het Landelijk Schakel Punt. Door dit LSP kunnen medische gegevens worden uitgewisseld en kan in spoedsituaties snel duidelijk worden welke informatie andere zorgverleners over u in de dossiers hebben staan. Dit is bijvoorbeeld belangrijk als u in het weekend naar een huisarts in de dienst moet.

De arts ziet dan een samenvatting van uw actuele problemen en chronische ziekten. Voor de apotheek is het ook zeer belangrijk dat wij in spoedsituaties snel informatie over u hebben of door kunnen geven aan andere zorgverleners. Uw medicatiedossier blijft zo compleet en we kunnen goed nagaan of een nieuw voorgeschreven medicijn samen mag met uw andere medicatie of ziektebeelden. Ook kan het zijn dat u allergisch bent voor een bepaald medicijn, wat in spoedsituaties erg belangrijk kan zijn en dat zo wordt voorkomen u dát medicijn alsnog krijgt toegediend.

Waarom is het belangrijk om toestemming te geven?

Op dit moment heeft onze apotheek een koppeling met de andere (dienst)apotheken in de omgeving. Deze koppeling is niet 100% betrouwbaar. Met de komst van het LSP zal de oude koppeling worden opgeheven en zullen we via het LSP met de (dienst)apotheken gegevens gaan uitwisselen. Op 1 januari moeten wij over zijn op het LSP. Als u zich voor het LSP aanmeldt, zijn uw gegevens toegankelijk voor andere apotheken. Als u zich niet aanmeldt, dat kan een dienstapo-

theek niet zien welke medicatie u gebruikt en kunnen wij niet zien welke medicatie u in het weekend heeft gekregen.

Hoe kan ik toestemming geven?

U kunt een formulier hiervoor bij uw huisarts krijgen en invullen. Op dit formulier kunt u toestemming geven aan uw huisarts en apotheek. U moet zich bij het inleveren van het formulier eenmalig legitimeren met een identiteitsbewijs bij de centrumassistente.

Kan iedereen mijn dossier nu inzien na toestemming?

Als u toestemming geeft, melden wij uw dossier aan op het LSP. Een andere zorgverlener kan uw dossier inzien, als hij zich legitimeert bij het opvragen van uw dossier met een speciale pas en pincode en een echte reden heeft om uw dossier in te zien.

Ik wil NIET dat mijn gegevens worden aangemeld op het LSP. Kan dat?

U kunt op het toestemmingsformulier ook aangeven dat u NIET op het LSP wil. Dat is uw recht. Wij zullen dit vastleggen en u niet aanmelden. Wees er wel bewust



Kitty Doeswijk heeft veel aan de SOLK-cursus gehad

Interview door WOUTER VAN KEMPEN, huisarts

Kitty kreeg de laatste jaren steeds meer lichamelijke klachten. Ze schreef al die klachten op. Het werd een lange lijst. Ze was ook doodmoe. Haar huisarts heeft natuurlijk allerlei onderzoek gedaan, maar er kwam eigenlijk niets uit. Juist in die tijd werden er plannen gemaakt om voor mensen met SOLK (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten) een speciaal aanbod te doen. Kitty werd gevraagd of zij belangstelling had. Het ging om een groep van 7-8 mensen met SOLK. Ze zouden 8 keer bij elkaar komen onder leiding van Nelly van Berkel, psychomotore therapeut en Annet de Jong, fysiotherapeut gespecialiseerd in psychosomatische klachten, beiden werkzaam in het Gezondheidscentrum Schalkwijk. Het ging eigenlijk om een cursus inclusief handboek. Kitty had eerst enkele gesprekken met Nelly van Berkel. Zij voelde al snel dat dit echt iets voor haar was. De cursus is nu afgelopen. Ik vroeg Kitty naar haar ervaringen. 'Ik heb er veel aan gehad', zegt ze. 'Jammer dat het voorbij is. Erg prettig vond ik de acceptatie en herkenning bij lotgenoten. Ik was boos en verdrietig dat ik zoveel klachten had. Ik zie nu in dat ik niet de enige ben. Het is toch een soort erkenning. Ik heb nu ingezien dat het niet erg is om tijd voor mezelf te nemen. Ik heb een druk gezin met jonge kinderen. Ik had eigenlijk niet verwacht dat ik aan deze cursus kon meedoen vanwege de drukte thuis. Ik kon de kinderen gelukkig steeds bij iemand onderbrengen. Na een bijeenkomst kregen we ook huiswerk oefeningen. Het waren oefeningen voor de ademhaling, de spieren, een soort 'bodyscan'. Ik heb dat steeds serieus gedaan en nam daardoor ook thuis meer tijd voor mezelf. Tijdens de cursus deden we ook samen oefeningen. Ik vond die erg goed. Er wordt niet erg op de klachten van iedereen in gegaan. Alleen in

van dat in spoedsituaties vervelende situaties kunnen ontstaan als bepaalde informatie niet bekend is, bijvoorbeeld een geneesmiddelallergie.

Wilt u meer weten? Kijk dan op www.vzvz.nl

Eerste cursus SOLK een succes!

ANNET DE JONG, psychosomatisch gespecialiseerd fysiotherapeut, NELLY VAN BERKEL, vaktherapeut psychomotorische therapie en lichaamsgerichte psychotherapie, tevens POH-GGZ.

Vóór de zomer hebben wij samen de eerste cursus gegeven voor mensen met SOLK (Somatisch Onvoldoende verklaarde Lichamelijke Klachten). Het was een groep van 7 mensen die in totaal 8 keer bijeen kwam. Al deze mensen hadden langdurige lichamelijke klachten, zoals pijn en vermoeidheid, waar geen verklaring voor gevonden was. Van tevoren hadden alle deelnemers één of meerdere gesprekken gehad met de POH-GGZ en een persoonlijk doel geformuleerd. Hoewel het opheffen van de pijn of vermoeidheid natuurlijk voor de hand lag als doelstelling, werden

mensen eerder uitgenodigd na te denken over wat ze ondanks hun klachten wilden bereiken. Dat viel niet altijd mee. Toch waren alle deelnemers na afloop van de cursus duidelijk een stukje dichter bij dit doel gekomen. Wij konden vaststellen dat iedereen iets geleerd heeft over zaken als:

Wat is de verbinding tussen lichaam en geest?

Hoe kan ik leren mij (meer) te ontspannen?

Hoe kan ik grenzen leren voelen en aangeven?

Hoe uiten emoties zich in mijn lichaam?

De sfeer was plezierig en voor iedereen voldoende veilig. In oktober komen we nog een keer bij elkaar om te kijken wat de cursus op de langere termijn heeft opgeleverd.

Mocht u zelf ook langdurige lichamelijke klachten hebben waar geen duidelijke verklaring voor te vinden is, maakt u dan een afspraak bij uw huisarts om te kijken of deelname aan deze cursus zinvol is. Ook als u iemand in uw omgeving kent die hiermee kampt, aarzel niet om contact op te laten nemen met de huisarts!

Na de zomer starten we een tweede groep, waarvoor al enkele aanmeldingen zijn.

grote lijnen. Het gaat ook niet om psychotherapie. De klachten zijn niet allemaal weg, maar ik kan ze nu makkelijker relativeren. Ik ben erg blij dat het me gelukt is aan deze cursus mee te doen. Ik ben er ook trots op. Ik kan het aan iedereen aanraden die ook last heeft van SOLK'.

Groepstherapie bij slaapproblemen

ANNET DE JONG, Psychosoma-
tisch gespecialiseerd fysiothera-
peut

Heeft u moeite met inslapen?

- *Wordt u 's nachts regelmatig wakker en komt u daarna niet meer in slaap?*
- *Gebruikt u al een tijd slaapmid-
delen en wilt u hier vanaf?*
- *Heeft u hierdoor overdag moei-
te met concentreren en bent u
vaak moe?*

Als u één of meer van deze vra-
gen met 'ja' beantwoordt kunt u
voordeel hebben van een slaap-
cursus. In deze cursus leert u
hoofdzakelijk ontspanningsoefe-
ningen, specifiek gericht op het in
slaap vallen en doorslapen. Ook
krijgt u informatie en adviezen
over allerlei zaken die met slapen
te maken hebben.

Enkele belangrijke gegevens:

- 6 bijeenkomsten van elk 5
kwartier eens in de 2 weken op
dinsdagochtend van 09.30 tot
10.45 uur in het Gezondheids-
centrum op de eerste verdie-
ping.
- Groepjes van 4 tot 8 mensen
onder leiding van een fysiothe-
rapeut, gespecialiseerd in psy-
chosomatiek.
- Bij voorkeur een matje meene-
men.

Als u aanvullend verzekerd bent
voor fysiotherapie vergoedt uw
zorgverzekeraar de cursus, an-
ders kost de hele cursus € 80,-.
U dient voor de cursus een ver-
wijzing van uw huisarts te heb-
ben. Daarna volgt een individuele
intake bij de fysiotherapeut om te
kijken of de cursus inderdaad ge-
schikt voor u is en voor het invul-
len van 2 vragenlijsten.

De data voor de eerstvolgende
cursus zijn:

dinsdag 9 september 2014
dinsdag 23 september 2014
dinsdag 7 oktober 2014
dinsdag 21 oktober 2014
dinsdag 4 november 2014
dinsdag 2 december 2014

Mocht tijdens de eerste bijeen-
komst blijken dat deze data niet
schikken, dan worden deze in
overleg aangepast.

Avondspreekuur

PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN
(voorheen POH)

Vanaf 24 september starten de
praktijkverpleegkundigen met
een avondspreekuur (ASU). Het
ASU is bestemd voor mensen met
diabetes mellitus type 2, COPD
en CVRM. Dit geldt voor zowel
kwartaal-als jaarcontroles.

Ook mensen die willen stoppen
met roken kunnen een afspraak
maken.

Het avondspreekuur is met name
bedoeld voor mensen die niet in
staat zijn om tijdens kantooruren
op het reguliere spreekuur bij de
praktijkverpleegkundigen te ko-
men.

Het avondspreekuur is 2x per
maand van 18.00-20.00 uur.

Een afspraak kunt u maken bij
de assistente van de praktijkver-
pleegkundigen op de 4e etage.

Telefonisch bereikbaar van maan-
dag t/m vrijdag van 08.30-12.30
uur.

Tel.nr. 023 5367978

Problemen met plassen en ongewild urineverlies

ANNEGREET BETLEM, verpleeg-
kundig specialist i.o.

Via deze weg wil ik u iets vertel-
len over een nieuw spreekuur in
het Gezondheidscentrum. Het is
een spreekuur speciaal bedoeld
voor mensen die problemen heb-
ben bij het plassen. We weten uit
onderzoek dat ongeveer de helft
van alle vrouwen en een kleiner
aantal mannen er tijdens hun
leven last van heeft. Er komen
verschillende soorten problemen
rondom het plassen voor. Som-
mige mensen hebben last van
ongewild urineverlies. Dat kun-
nen kleine of grote hoeveelheden

zijn. Andere mensen moeten
heel vaak naar de wc en hebben
steeds sterke aandrang als zij
moeten plassen. Deze problemen
kunnen grote invloed hebben op
het dagelijkse leven. Gevoelens
van schaamte komen daarbij veel
voor. Ook kunnen mensen bang
zijn 'in hun broek te plassen' of
'door te lekken'. Soms moeten
mensen hun dagprogramma he-
lemaal aanpassen, zodat zij snel
bij een wc kunnen zijn. Het blijkt
dat veel mensen deze problemen
niet met de huisarts bespreken.
Zij denken bijvoorbeeld dat er
niet zo veel aan te doen is. Ou-
dere mensen denken soms dat
deze problemen er nou eenmaal
bij horen als je ouder wordt. Ook
door schaamte kunnen mensen
het moeilijk vinden de huisarts te
bezoeken.

Gelukkig is er in veel situaties
wel iets te doen aan de proble-
men. Daarom is er een speciaal
spreekuur in het leven geroepen.
De verpleegkundig specialist i.o.
onderzoekt waardoor het proble-
em veroorzaakt wordt en be-
oordeelt in samenspraak met de
huisarts welke behandeling zin-
vol is. Soms kan het geven van
informatie en het doen van een-
voudige oefeningen het probleem
oplossen of goede verbetering
geven. In andere gevallen is het
zinvol iemand te verwijzen naar
een fysiotherapeut die gespeci-
aliseerd is in het bekkenbodemb-
gebied. De bekkenbodemspieren
spelen namelijk een belangrijke
rol bij het plassen. In een enkel
geval wordt iemand verwezen
naar de uroloog. Dit zijn een paar
mogelijkheden voor behandeling.
Mocht u ook problemen hebben
die te maken hebben met plassen,
dan kunt u via de assistenten van
uw eigen huisarts een afspraak
maken voor mijn spreekuur. Als
u twijfelt of het zin heeft, kunnen
we eerst telefonisch overleggen.

Nieuwe POH-GGZ Helga Polderman

HELGA POLDERMAN, POH-GGZ

Aan mij de eer om mij te mogen
voorstellen als nieuwe medewer-
ker in het gezondheidscentrum
Schalkwijk. Mijn naam is Helga
Polderman. Ik ben getrouwd,
moeder van 2 volwassen kinde-



Nieuwe huisarts in opleiding bij dokter Wijs en Vuister MELISSA DIAZ, AIOS

Vanaf 1 september kom ik in de praktijk werken als huisarts in opleiding in de praktijk Wijs/Vuister. Ik wil me daarom graag aan u voorstellen. Mijn naam is Melissa Diaz, en ik ga per september mijn derde en laatste jaar van de huisartsopleiding in. Voordat ik met de huisartsopleiding begon was ik tropenarts. Verspreid over de afgelopen 14 jaar heb ik in verschillende landen in de wereld gewerkt voor organisaties zoals Artsen zonder Grenzen en Dokters van de Wereld. Aanvankelijk werkte ik meer in een zieken-

ren en ik heb inmiddels 2 kleinkinderen. Op 1 juni ben ik als POH-GGZ gestart als collega van Sebastiaan Bruinsma. Als achtergrond heb ik een SPV (Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige) en transculturele systeemtherapie opleiding. De laatst genoemde opleiding heb ik recent afgerond. Schalkwijk is een multiculturele wijk, dus dat komt mooi uit. Psychische klachten of niet lekker in je vel zitten, staan vaak niet op zichzelf. Ze staan in verband met de omgeving en de omstandigheden waarin iemand leeft. Vandaar uit vind ik het belangrijk om te kijken hoe klachten zijn ontstaan en welke steunbronnen, bijvoorbeeld familie of vrienden, ingezet kunnen worden om mensen weer in hun kracht te zetten om de klachten te verminderen of op te heffen.

Mijn werkervaring is ruim te noemen: sinds 1978 ben ik werkzaam in de geestelijke gezondheidszorg. Dit klinkt lang en mogelijk saai maar dat was het absoluut niet. Er was veel groei en ontwikkeling binnen de geestelijke gezondheidszorg en voor mij gaf dat mogelijkheden op veel verschillende werkplekken ervaring op te doen en me te ontwikkelen. Ik heb ervaring in zowel klinisch als ambulante werken met volwassenen en kinderen. Inmiddels ben ik al weer een paar maanden werkzaam in het Gezondheidscentrum. Het bevalt me goed, ik heb het naar mijn zin.



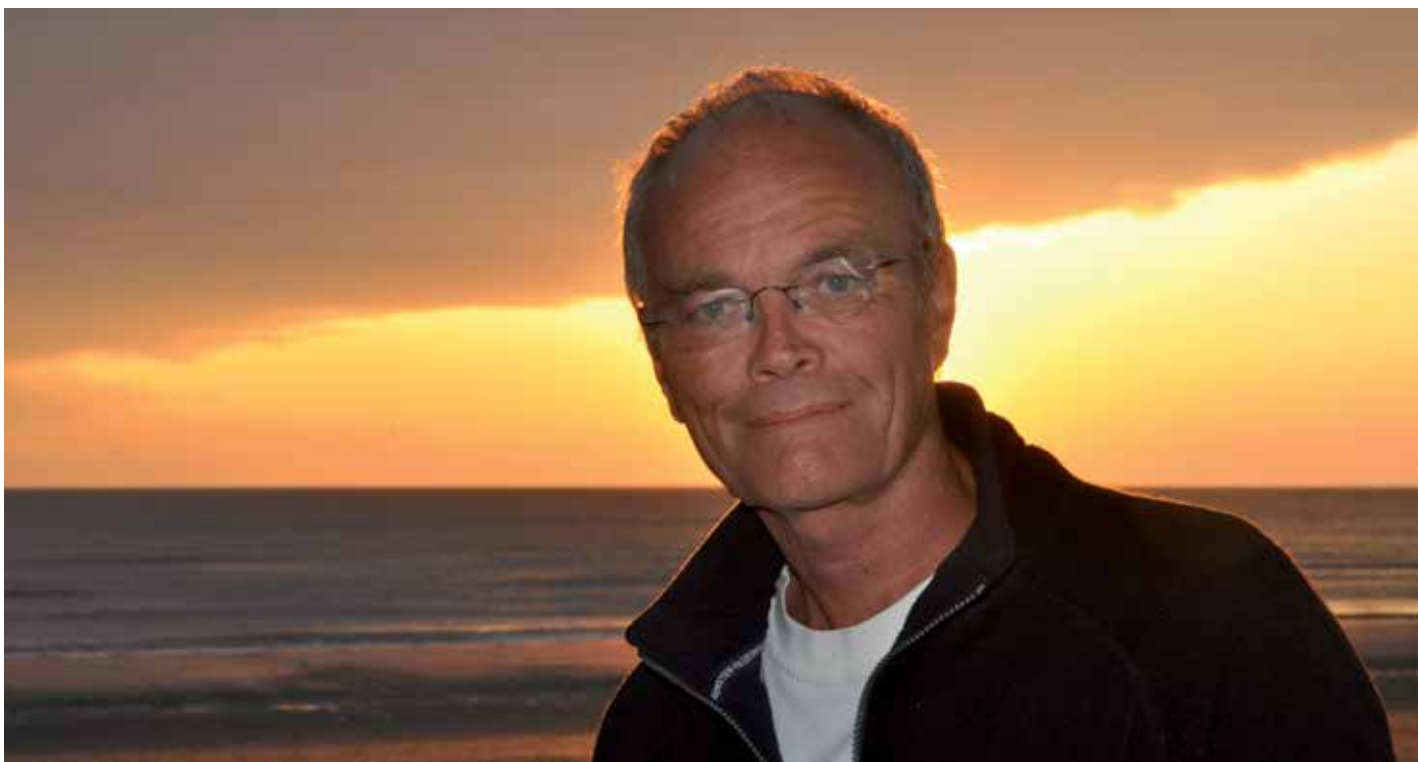
huisomgeving en behandelde ik alle patiënten die het ziekenhuis binnenkwamen omdat ze ziek waren of gingen bevallen. Later ben ik me meer gaan interesseren in het verbeteren van gezondheid van mensen in het algemeen. Ik merkte namelijk dat je wel mensen kunt behandelen, maar dat meer mensen er uiteindelijk bij gebaat zijn als je meer aandacht besteedt aan het voorkomen van ziekte of aan het verbeteren van de kwaliteit van de gezondheidszorg. Het gaat dan meer om preventie, beleid en het trainen van mensen in de gezondheidszorg. Dat werk heb ik de afgelopen jaren met veel plezier gedaan, zowel in Nederland als in verschillende andere landen. Een mooie uitdaging. Desondanks blijf ik ook een dokter in hart en nieren en vind ik het heerlijk om mensen te spreken, te begeleiden en te

ondersteunen, vandaar dat ik in 2012 de stap naar de huisartspraktijk weer heb gemaakt. Mijn jaar in Schalkwijk ga ik dan ook met enthousiasme tegemoet. Behalve affiniteit met internationale gezondheidszorg en migrantenzorg, heb ik soa, seksuele gezondheid en de aanpak van overgewicht als aandachtsgebieden. Maar ook voor alle andere zaken bent u bij mij van harte welkom!

Nieuwe huisarts in opleiding bij dokter Baak en Sneek IRIS KETEL, AIOS

Ik ben Iris Ketel, 37 jaar, en ik kom per 1 sept 2014 voor het laatste jaar van mijn opleiding werken in de praktijk van Arianne Baak en Carla Sneek. In 1996 ben ik gestart met de geneeskunde studie in Nijmegen. Mijn laatste co-schap heb ik in Suriname gedaan in Paramaribo en in het binnenland (Brownsberg). In 2003 behaalde ik mijn artsdiploma en ben ik als arts-assistent (niet in opleiding) begonnen in het VUmc te Amsterdam bij de verloskunde en gynaecologie. Ik werd al snel gevraagd om wetenschappelijk onderzoek te gaan doen in de vorm van een promotie. Ik heb onderzoek gedaan naar de vaatfunctie in het kader van hart- en vaatziekte bij vrouwen met een aandoening van de eierstokken, PCOS (polycysteus ovarium syndroom) genaamd. In 2010 ben ik gepromoveerd aan het VUmc. Ondertussen was ik in 2008 gestart met de opleiding tot gynaecoloog in het SLAZ te Amsterdam. Na een jaar kwam ik





er echter achter dat bevallingen begeleiden niet was wat ik wilde. Ik was daarna zoekende wat wel bij mij paste en heb ik bij de radiologie in Rotterdam en als artsdocent in het Kennemer gasthuis in Haarlem gewerkt. Langs deze route werd mij duidelijk dat ik veel verschillende dingen van de geneeskunde leuk vond en dat huisarts de aangewezen baan was. Ik ben in 2011 met de opleiding tot huisarts aan het VUmc begonnen. Hierdoor kreeg ik de patiënten met gynaecologische klachten (wat ik nog steeds heel erg interessant vind) weer terug, en daar bovenop het hele palet van ziekten bij jong tot oud. Dat maakt het huisartsenvak zo mooi, het is nooit saai! Ik heb gekozen voor Gezondheidscentrum Schalkwijk omdat ik door mijn ervaringen in Suriname maar ook in het SLAZ graag patiënten zie met verschillende achtergronden en culturen. Bovendien ben ik benieuwd hoe de verschillende disciplines in een Gezondheidscentrum met elkaar samenwerken aangezien ik denk dat dit een meerwaarde is voor de behandeling van de patiënt. Als ik niet werk dan doe ik het liefst allemaal leuke dingen met mijn 2-jarige zoon en mijn man. Tevens sport ik 1 keer per week en ga ik graag uit eten. Wellicht tot snel ziens!

Afscheid van Frank van het Kaar, fysiotherapeut

'Goede patiëntenzorg schiet tekort door administratieve overlast'

Interview door WOUTER VAN KEMPEN

Frank is al heel lang fysiotherapeut. Veel mensen zullen Frank wel kennen. Hij is een echte Haarlemmer en werkte vanaf 1978 in Schalkwijk. Eerst in de Europawijk en vanaf 2005 in het Gezondheidscentrum Schalkwijk. Hij wilde altijd al graag in een multidisciplinair team werken en hij hoefde dus niet lang na te denken toen zijn vriend en collega Sieb Makelaar hem vroeg om bij 'de club' te komen. Frank was jarenlang fysiotherapeut in het verzorgingshuis 'De Molenburg'. Hij kreeg daardoor al snel de naam dat hij graag op huisbezoek ging en graag met ouderen wilde werken. 'Dat is zo gegroeid', zegt Frank. Hij vond het heerlijk om op de fiets bij de patiënten langs te gaan. Het gaf hem ook het gevoel van vrijheid. 'Het is erg boeiend om mensen in hun thuis situatie te zien maar het kan ook wel confronterend zijn. Je komt in situaties waarin mensen het overzicht niet goed meer hebben en die zichzelf verwaarlozen en hun huis niet meer uitkomen. In

dat geval is het een uitdaging om niet alleen de klacht te behandelen waarvoor je geroepen bent, maar ook wat aan het totaal plaatje te doen. Het is makkelijker contact te maken met iemand die in zijn eigen omgeving is. Veel problemen van ouderen zijn geschikt voor het multidisciplinaire samenwerken. Ik heb vaak een ergotherapeut, een diëtist, een huisarts of iemand van de thuiszorg erbij betrokken. Soms duurde het me te lang als het alleen maar om een eenvoudige aanpassing ging. Dan ging het bijvoorbeeld om het aanbrengen van een handgreep in de douche. Ik nam dan wel eens mijn eigen boor mee en bevestigde dat ding zelf. Veel sneller!

Tegenwoordig is het lastig om nog op die manier creatief om te gaan met ons vak. Alles moet bijgehouden worden in een elektronisch patiëntendossier. Voor mij is dat een drama. Je werkt voor een belangrijk deel met een in de jaren ontwikkeld vingerspitsgevoel. Maak dat maar eens transparant en zet dat maar eens in een dossier.

De werkdruk is steeds hoger geworden. Het resultaat en hoe het bereikt is, lijkt niet meer te tellen, als het dossier maar op orde is. Ik vind dat erg frustrerend. Wanneer wij een nieuwe patiënt krijgen gaat het eerste contact geheel op aan de administratie.

Ik moet de klacht van de patiënt goed formuleren, daarna het doel vaststellen, dit onderbouwen met subdoelen, de verwachte tijdsduur vastleggen, hoe het doel te bereiken, welke meetinstrumenten te gebruiken, welke testen en welk onderzoek. Dat kost mij vaak een uur en dan moet de behandeling nog beginnen. Tijdens huisbezoek heb ik geen computer bij me, dus dan ben ik vaak 's avonds of in het weekend nog bezig met de gegevensverwerking! Door de administratieve druk is er ook minder tijd voor elkaar en voor de collega's'. Toch kan Frank terugkijken op een mooie tijd. In die 37 jaar als fysiotherapeut zijn er veel veranderingen geweest. In het begin werd er nog veel gewerkt met apparaten voor elektro-, warmte- en ultrakorte golf therapie. Die apparaten worden nu bijna nergens meer gebruikt. Vroeger werd er ook veel meer gemasseerd. Het was echt 'hands on'. Tegenwoordig is het steeds meer 'hands off'. Er zijn steeds meer zogenaamde welvaartsklachten. Vaak samenhangend met diabetes, hart- en vaatziekten. Veel mensen zijn te zwaar. Het gaat nu steeds meer om activeren. Ik vroeg Frank wat hij nu het leukste vindt om te behandelen. Hij zegt dan: 'mensen die in een uitzichtloze situatie terecht zijn gekomen te helpen. Het is voor mij een uitdaging om iemand weer op de rails te krijgen. Ik geef dan veel persoonlijke aandacht. Ik houd mensen een spiegel voor en probeer hen te stimuleren om de grenzen weer te verleggen. Ik heb daarbij veel dankbaarheid ervaren'. Gevraagd

wat zijn wens is, zegt Frank: 'vertrouwen houden in de fysiotherapie en fysiotherapeuten maar besef wel dat zij met dezelfde problemen worstelen. In de toekomst hoop ik dat er voor hen minder administratieve werkdruk zal zijn. Paula Stam gaat het van mij overnemen.

Ik wens haar en mijn collega's Sieb en Annet het allerbeste voor de toekomst'.

Afscheid van Ingeborg Schilderman

'Stilstaan en aanwezig zijn'

Interview door WOUTER VAN KEMPEN

Ingeborg heeft in ons Gezondheidscentrum gewerkt vanaf 1 februari 2003. Zij moet nu helaas om gezondheidsredenen afscheid nemen.

Ingeborg is oefentherapeut met als specialisatie psychosomatische klachten. Niet iedereen zal Ingeborg kennen. Het is daarom goed haar nu uitgebreid aan het woord te laten.

Ingeborg heeft een lange carrière achter de rug. Zij had 22 jaar lang een bloeiende praktijk voor haptonomie in Utrecht. Door de verhuizing samen met haar man Wijnand en de twee kinderen naar Haarlem zocht zij werk meer in de buurt. Zij kwam in contact met de fysiotherapeut Sieb Makelaar, die haar enthousiast maakte om te komen werken in het Gezondheidscentrum Schalkwijk. Zij begon dus in 2003 op de oude locatie, de Jan van Zutphenstraat. Zij deelde de werkkamer met Annet de Jong, fysiotherapeut met eveneens de specialisatie psychosomatische klachten. Ingeborg heeft goede herinneringen aan die begintijd: 'Kleinschalig, knus'. In het nieuwe gebouw deelde zij ook weer de kamer met Annet. Ingeborg heeft tal van opleidingen gedaan. Zij noemde zelf: opleiding tot Cesartherapeut, ademtherapie, haptonomie, haptotherapie, meer bewegen voor ouderen. Haar passie ligt vooral bij psychosomatiek. Zij kijkt altijd hoe lichaam en geest weer in balans gebracht kunnen worden. In het werken met patiënten betekent dat vaak 'wach-



ten op je kans'. De patiënt moet het kunnen horen en voelen. Dat kost soms tijd. Over het Gezondheidscentrum zegt Ingeborg: 'Ik heb fijn samengewerkt met alle collega's, ook van andere disciplines. Het is een groot voordeel om kennis te kunnen delen en uit te wisselen in zo'n groot team. De lijnen zijn kort in het Gezondheidscentrum. Er is een goede sfeer. Men heeft hier oog voor elkaar. Overleg is altijd mogelijk. Interessant vond ik ook om te werken met patiënten uit zoveel verschillende culturen'.

Ingeborg kreeg 2 jaar geleden borstkanker. Dit heeft een enorme impact gehad op haar leven. Op zich is de behandeling goed verlopen, maar zij ondervond erg veel bijwerkingen van de medicijnen. Dat is gewoon pech! Dat is echt niet bij iedereen zo. Door deze klachten werd het werken steeds moeilijker. Uiteindelijk heeft zij met pijn in het hart moeten besluiten om te stoppen met werken. Ingeborg zal niet stil gaan zitten. Zij heeft een moestuin en zij houdt zich bezig met kunst. Als vrijwilliger is zij betrokken bij 'stem in de stad'. Verder zingt zij in een vrouwenkoor en is actief met een wandelgroep. Dit alles natuurlijk in haar eigen tempo.

Ik vroeg haar of ze ons nog iets mee kon geven. Ingeborg: 'We zijn zo aan het rennen, daarom is het goed om af en toe stil te staan en gewoon aanwezig te zijn. De wind te voelen op je gezicht, te ruiken en te voelen. De vogels horen...

Collega's en patiënten bedankt voor de goede samenwerking'

2014

Griepvaccinaties

Voor dit jaar staan de prikmiddagen voor de griepvaccinaties in oktober gepland, wederom op de begane grond. U zult hiervoor bijtijds persoonlijk een uitnodiging ontvangen als u in de risicogroep zit. Bij deze gelegenheid kunt u tevens uw (ingevulde) LSP-toestemmingsformulier inleveren.

GEZONDHEIDSCENTRUM SCHALKWIJK

Bezoekadres: Briandlaan 11 2037 XE Haarlem

Postadres: Postbus 4090, 2003 EB Haarlem

Website: 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, donderdagmiddag gesloten)

Wouter van Kempen / Marieke van der Sluijs

(donderdagochtend en vrijdag) T 533 78 33

Martin Mensink / Ninetta d'Onofrio (donderdagochtend)
T 545 20 27

Dolores Wijs & Sabine Vuister T 533 68 30

HUISARTSEN (3e etage, woensdagmiddag gesloten)

Robert Hijns/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
centrumassistente 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 een 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)

Anneke Bloemert, Lidwien Heeremans, Renske
Kloosterman, Mieke Özcan, Rianne Quik. 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 ONDERSTEUNERS HUISARTSEN (begane grond)
Sebastiaan Bruinsma, Helga Polderman. 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 08.00-11.00 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: Melissa
Diaz. In praktijk Mensink: Dave Zwart. In praktijk van
Kempen: Patria Diaz Nerio. In praktijk Baak&Sneek: Iris
Ketel.

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 en
vragen@apotheekmeerwijk.nl

Bij spoed **BUITEN OPENINGSTIJDEN**: Dienstopotheek 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 en Paula Stam, algemeen fysiotherapeuten.

Annet de Jong, psychosomaatisc gespec. fysiotherapeut

Behandeling na afspraak, T 536 14 67.

KONTEXT, WELZIJN 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)

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

DIËTISTEN (BG)

Isabella Branderhorst, Judith van Barneveld en Marleen
Buijs. 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.

KLACHTENCOMMISSIE

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

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

ILLUSTRATIES

Annelie Versteeg

BEZORGING

Marja van den Broek T 535 82 62

e-mail: marja.vandenbroek@planet.nl en 44 vrijwilligers.