

# Open Brief

*van het Gezondheidscentrum Schalkwijk*

*veertigste jaargang • nummer een • 2015*



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

## Inleiding

Het zal niemand onopgemerkt voorbij zijn gegaan dat er vanaf begin van dit jaar een hoop veranderd is in de gezondheidszorg. Het eigen risico is omhoog gegaan. Er was veel te doen over vrije artskeuze. De wet die betrekking heeft op de thuiszorg is veranderd. En vanaf 1 januari 2015 zijn de gemeenten verantwoordelijk geworden voor de gehele jeugdzorg. Over dit laatste kunt u één en ander lezen in dit nummer van de Open Brief. Als u hulp nodig heeft bij de opvoeding van uw kind, of er zijn problemen in het gezin dan kunt u verderop lezen hoe u hulp kunt krijgen. Ook in dit nummer weer aandacht voor 'welzijn op recept', een initiatief om jezelf vitaler te voelen. In het tweede nummer van het vorig jaar was er

ook al aandacht voor. Wij vinden het belangrijk om hier aandacht aan te blijven geven. Als 'goede voornemen' voor dit jaar hebben de huisartsen en de apotheek afgesproken om mensen die langdurig slaap- en kalmeringstabletten (de zogenoemde 'pammen') gebruiken, te helpen om hiervan af te komen. De praktijkverpleegkundigen én de huisartsen willen u wijzen op het feit dat hun spreekuurtijden zijn uitgebreid. Ook aandacht voor een nieuwe discipline in ons gezondheidscentrum: de huidtherapeut. Marlies Teeuwen vertelt er over. Tot slot aan het woord de nieuwe huisarts in opleiding bij Wouter van Kempen: Rosa Vogel.

MARTIN MENSINK, huisarts

## Jeugdzorg in Schalkwijk

ARIANNE BAAK, huisarts en directeur Zorg.

Stel je kind is heel erg driftig of heel erg druk, zodat het op school niet goed gaat; of je kind zit niet lekker in z'n vel na de scheiding van zijn ouders; of je kind is heel angstig en durft steeds minder te ondernemen, of: je bent zelf onzeker over het opvoeden. Hoe krijg je dan de juiste hulp?

Vanaf 1 januari 2015 is de gemeente waar je woont verantwoordelijk voor de jeugdhulp. De huisartsen in Gezondheidscentrum Schalkwijk en medewerkers van de jeugdzorg in Schalkwijk hebben afgesproken intensiever met elkaar samen te gaan werken zodat elk kind de zorg krijgt die het nodig heeft. Er zijn verschillende manieren om uit te zoeken wat er met je kind aan de hand is en wat er nodig is voor verbetering. Vaak gaat een ouder praten met de

huisarts, dat is een belangrijke stap. De huisarts werkt onder andere samen met een praktijkondersteuner GGZ (POH GGZ), dat is een verpleegkundige die ervaring heeft in de geestelijke gezondheidszorg.

In ons gezondheidscentrum werkt Helga Polderman, zij heeft veel ervaring in de jeugdzorg. Zij kan in gesprek gaan met de ouders en het kind en inventariseren wat er aan de hand is. Belangrijk is om niet alleen naar het kind te kijken, maar ook naar de verschillende situaties: thuis, school en vriendjes. Ook belangrijk is om te weten of er al eerder behandelingen zijn geweest, en zo ja hoe die verliepen, om zo tot een plan te komen wat een kind nodig heeft om zich beter te voelen. Soms kan dat met gesprekken en adviezen bij de POH GGZ en de huisarts, soms is er veel meer hulp nodig.

In ons centrum werkt ook een Kinder- en Jeugdpsycholoog, Semra van Leeuwen-Sözer, naar wie door de huisarts of de POH GGZ verwezen wordt voor specifieke 'kind-problemen'. Kinderen (vanaf ± 7 jaar) kunnen bij haar in therapie om te leren omgaan met hun problemen.

Ook het gezin als geheel kan zich aanmelden voor therapie,





indien dit wenselijk is. Het Gezondheidscentrum Schalkwijk werkt vanaf 1 januari 2015 intensiever samen met de jeugdgezondheidszorg (het consultatiebureau en de schoolarts) en de CJG coaches: dat zijn medewerkers van Centrum voor Jeugd en Gezin. Ook zij zijn intensief geschoold en hebben veel ervaring om samen met kind en ouders een plan op te stellen naar aanleiding van een probleem bij een kind. De samenwerking gaat twee kanten op. Soms komen ouders zelf of via school bij het Centrum voor Jeugd en Gezin terecht. Na gesprekken met de CJG coach zal deze de ouders toestemming vragen om de huisarts in te lichten dat dit kind bij de CJG coach in zorg is. Het is belangrijk dat de huisarts weet dat het kind en gezin hulp krijgen via het CJG en de huisarts kan daar dan eventueel een bijdrage aan leveren. Het kan ook zijn dat de ouders eerst naar de huisarts gaan en dat de huisarts of de POH GGZ contact opneemt met de CJG coach voor hulp en adviezen.

We hopen dat op deze manier de zorg rond kinderen efficiënter verloopt, dat het kind en het gezin de hulp krijgen die nodig is, liefst zo dicht mogelijk bij huis. Hieronder geeft Jeanneet Buurman, medewerker van Centrum voor Jeugd en Gezin nog meer uitleg over de nieuwe situatie en hoe ze bereikbaar zijn.

## [Hulp bij opgroeien en opvoeden in Schalkwijk](#)

JEANNET BUURMAN, Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG).

### **Een nieuwe jeugdwet**

Sinds 1 januari 2015 geldt een nieuwe jeugdwet. Deze wet regelt dat de gemeente verantwoordelijk is voor alle zorg voor jeugd (preventief aanbod, jeugd- en opvoedhulp, jeugd-

geestelijke gezondheidszorg en hulp voor jeugd met een beperking). Een flinke extra taak, waar de gemeente Haarlem zich al vanaf 2013 op voorbereidt, samen met een brede groep organisaties op het gebied van jeugd en gezin.

### **Jeugdgezondheidszorg in Schalkwijk**

De basis onder de zorg voor jeugd wordt gevormd door de jeugdgezondheidszorg. Zij volgen alle kinderen van 0 – 19 jaar in hun groei, gezondheid en (veilige) ontwikkeling. Voor kinderen van 0 - 4 organiseert Jeugdgezondheidszorg Kennemerland het consultatiebureau. Voor kinderen van 4 tot 19 verzorgt de GGD de schoolgezondheidszorg. Zij zijn allebei gehuisvest in het CJG aan de Athenestraat 31.

### **Samenwerking in het CJG**

Organisaties op het gebied van jeugd en gezin werken met elkaar samen in het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG). Zij zorgen er gezamenlijk voor dat iedereen (kind, jongere, ouder of beroepskracht) gemakkelijk informatie kan krijgen over opgroeien en opvoeden en over al het in Haarlem beschikbare ondersteuningsaanbod. Die informatie kunt u vinden op de website [www.cjghaarlem.nl](http://www.cjghaarlem.nl).

Via het telefoonnummer 088 – 995 8484 kunt u het Informatie- en Adviesteam CJG raadplegen. Of het nu gaat om een eenvoudige of een ingewikkelde vraag, de medewerkers van het team helpen u graag op weg. Dat doen ze door goed te luisteren naar uw vraag en samen met u te bedenken hoe u het beste geholpen bent. Daarnaast werken in de hele stad, ook in Schalkwijk, teams van CJG-coaches. Een CJG-coach is er voor opgroei- en opvoedvragen waar u zelf niet goed uitkomt. De coach kijkt samen met u en uw gezin wat uw vraag precies is, wat er goed gaat, wat u wilt veranderen, hoe u dat aan kunt pakken en welke ondersteuning

(van de coach of eventueel ook nog van iemand anders) daarbij nodig is. De 6 coaches van Schalkwijk werken vanuit het Rivieraplein. Ondersteuning van een coach kunt u samen met iemand van school, het sociaal wijkteam, de jeugdgezondheidszorg of het Informatie- en Adviesteam CJG inroepen. Ook in samenspraak met uw huisarts kan het contact tot stand komen. Alle CJG teams bestaan uit meerdere disciplines. Omdat de medewerkers hun kennis en ervaring bundelen kunnen zij ook ondersteuning bieden bij een grote variëteit aan vragen.

### **Samenwerking met het Gezondheidscentrum**

De huisartsenpraktijken van het Gezondheidscentrum Schalkwijk, het CJG en de jeugdgezondheidszorg hebben afspraken gemaakt over de manier waarop zij van elkaars kennis en deskundigheid gebruik kunnen maken. Zo wordt de samenwerking op wijkniveau steeds verder verbeterd en werken we toe naar korte lijnen in de zorg voor jeugd in Haarlem.

## [Stoppen met 'pammen'.](#)

MARTIN MENSINK, huisarts

### **Wat zijn 'pammen'?**

Dat zijn de zogenoemde 'benzodiazepinen': slaapmedicijnen en medicijnen tegen angst (tranquillizers). In medische kringen heten deze medicijnen 'pammen' omdat bijna alle medicijnen uit deze groep eindigen op '-pam' (er zijn enkele slaapmiddelen die niet op 'pam' eindigen!!). Misschien kent u er wel een paar: diazepam (vroeger Valium), temazepam, oxazepam (vroeger Seresta) etc. De huisartsen van het Gezondheidscentrum en de apotheek Meerwijk hebben onlangs besloten zich te gaan inzetten om patiënten die deze medicijnen langdurig gebruiken te helpen om te stoppen met het gebruik.



### Hoe zit dat?

Deze 'pammen' bestaan natuurlijk niet voor niets. Zij hebben een bepaalde functie. Ze kunnen gebruikt worden bij slaapproblemen en angstklachten. De bedoeling is dan wel dat dit kortdurend gebeurt. De richtlijn van de huisartsen adviseert bijvoorbeeld om slaapmedicijnen bij uitzondering in een aantal van maximaal vijf tot tien stuks voor te schrijven. Toch gebruiken veel mensen in Nederland dit soort medicijnen langdurig en vaak ook iedere dag.

### Hoe kan dat?

Belangrijkste reden hiervoor is dat deze 'pammen' verslavend zijn. En dat is een lichamelijke

verslaving. Het lichaam went aan het middel als het langdurig en regelmatig gebruikt wordt. Dat betekent ook dat als je er plots mee stopt na langdurig gebruik, je ontwenningsverschijnselen kunt krijgen. Verslaving betekent ook dat als je het middel langdurig gebruikt, en het lichaam eraan went, het middel na verloop van tijd niet meer goed helpt; mensen hebben dan steeds méér van het middel nodig om het gewenste effect te bereiken. Wij merken dat als huisarts doordat we regelmatig horen dat mensen een hogere dosering willen omdat het niet meer werkt. Voor mij als huisarts betekent dat dat iemand dus verslaafd is. Dat klinkt

vervelend, maar zo is het wel! En als mensen niet meer zonder kunnen, ook dan is iemand verslaafd. Deze 'pammen' hebben nog meer nadelen. Zo zorgen ze vaak voor sufheid en slaperigheid, ook overdag als iemand het slaapmiddel de avond ervoor heeft ingenomen. Verder geeft het vaak geheugenproblemen, concentratiestoornissen en spierzwakte. Al deze bijwerkingen zorgen ervoor dat het een verhoogd risico geeft om te vallen en iets te breken. Met name bij ouderen speelt dit een rol. Bij gebruik van één soort 'pam' heeft een oudere patiënt 3x zoveel kans om een heup te breken dan een leeftijdgenoot die het niet gebruikt. Bij gebruik van twee soorten door elkaar levert het zelfs 15x zoveel kans op. Verder is het ook gevaarlijk en vaak ook verboden om bij gebruik van deze middelen auto te rijden of machines te bedienen (zie: [www.rijveiligmetmedicijnen.nl](http://www.rijveiligmetmedicijnen.nl)).

De overheid en de zorgverzekeraars vinden het derhalve zó'n slecht idee dit soort medicijnen te gebruiken dat het bijna niet meer vergoed wordt (enkele uitzonderlijke gevallen daargelaten). Hun argument is ook dat het middel niet de problemen oplost die er vaak onder zitten. Waarom slaapt iemand slecht? Waarom is iemand angstig? Met alléén 'pammen' los je dat niet op. Toch schrijven wij als huisartsen regelmatig herhaalrecepten voor 'pammen' voor. Dat gaat vaak niet van harte. Wij maken ons regelmatig zorgen over dit gebruik. Onze assistentes zijn er ook alert op. Het liefst zouden wij zien dat, op een paar uitzonderingen na, patiënten stoppen met het langdurig gebruik van benzodiazepinen.

### Wat is het plan?

De huisartsen en de apotheek Meerwijk gaan de meeste patiënten die langdurig benzodiazepinen gebruiken een brief sturen waarin wij onze zorgen uiten en de patiënt vragen te stop-





pen met het gebruik. Er staat ook een korte omschrijving in hoe dat het beste gedaan kan worden. Verder staat er ook in de brief dat de patiënt na drie maanden een uitnodiging krijgt om met de huisarts te bespreken of het is gelukt om te stoppen. Zo nodig kunnen verdere adviezen gegeven worden. Let wel: sommige patiënten hebben wél echt langdurig benzodiazepinen nodig, zij zullen geen brief ontvangen. Het staat u in ieder geval vrij om eens over het gebruik van benzodiazepinen te komen praten als u die gebruikt. Mocht u (nog) geen benzodiazepines gebruiken en er ooit eens om vraagt dan weet u waarom de huisarts daar eerst goed met u over wil praten.

### Vitaliteit: 'Welzijn op recept' (1)

ARIANNE BAAK, huisarts en directeur Zorg.

Bij de huisarts komen veel mensen op het spreekuur met allerlei verschillende klachten. Soms is het heel duidelijk wat iemand heeft: longontsteking, een ontstoken teen, een niersteen aanval. Dit kan de huisarts goed behandelen door uitleg te geven wat er aan de hand is, wanneer de klachten weer zullen verdwijnen en vaak geeft de huisarts dan een recept zo-

dat met medicijnen de klachten verminderen en sneller overgaan. Verder ziet de huisarts heel veel mensen met klachten die niet zo maar overgaan of waar geen medicijnen voor zijn om de ziekte te behandelen: chronische hoofdpijn, rugpijn, vermoeidheid, sombere stemming of angst. Achter deze klachten zit vaak een verhaal: verlies van partner, werkloosheid, eenzaamheid, financiële problemen, een chronische ziekte. Het is heel moeilijk om naar de huisarts te gaan en te vertellen dat je eenzaam bent, of dat je wel zou willen sporten maar dat je daar geen geld voor hebt, of omdat je denkt dat je niet kunt sporten door al je klachten. De huisarts is er van overtuigd dat deze zorgen en problemen grote invloed hebben op hoe iemand zich voelt en de reden zijn dat veel mensen in een negatieve spiraal terecht komen. Het helpt om mensen te stimuleren actiever te worden: meer contacten te leggen, te gaan sporten, een cursus te volgen, vrijwilligerswerk te gaan doen. Als je actiever bent en je het gevoel hebt dat je zinvol bezig bent, heeft dat een grote invloed op hoe je je voelt: op je welzijn. Daarom kan de huisarts deze mensen 'welzijn op recept' geven: dus geen recept om medicijnen te halen, maar een 'recept' om een afspraak te maken bij de welzijnscoach

die in ons gezondheidscentrum werkt en die helpt om het welzijn van mensen te vergroten. In het stuk hieronder vertelt de welzijnscoach wat zij voor u kan betekenen en hoe u met haar in contact kunt komen.

### Vitaliteit: 'Welzijn op recept' (2)

JENNIFER DE VAAL, wijkcoach DOCK.

Na een ingrijpende gebeurtenis of verandering bij een langdurige periode waarin alles tegenzit, is het soms lastig om zelf weer een goede draai aan het leven te geven. Je hebt misschien wel zin om weer iets te ondernemen, maar je weet niet zo goed wat of hoe je dit moet aanpakken. Bij een verwijzing naar Welzijn op Recept word je gekoppeld aan een welzijnscoach. Deze gaat met je in gesprek en kijkt samen wel mogelijkheden en kansen bij jouw leven passen. Er wordt gekeken naar waar je weer energie van krijgt, naar welke ambities, interesses en/of talenten je hebt. Je wordt op weg geholpen door de coach. De welzijnscoach zoekt samen met jou naar een passende invulling voor je dag. Dit kan bijvoorbeeld zijn: deelname aan een activiteit. Of misschien wil je zelf vrijwilliger worden? Of misschien wil je sporten, maar



weet je niet waar, hoe of wat. De welzijnscoach weet de weg. De welzijnscoach helpt jou niet alleen de weg te vinden, maar helpt je ook te motiveren en te activeren. Deze korte, individuele begeleiding geeft net dat duwtje in de rug, zodat je weer energie terug krijgt. Door onze nauwe samenwerking met het Gezondheidscentrum, hebben wij een vaste welzijnscoach in het gezondheidscentrum. De welzijnscoach heeft dan ook goed contact met de huisartsen en met de praktijkondersteuners. Wil je contact met de welzijnscoach Ingrid Bax, neem dan contact op met je huisarts.

### Let op: belangrijke Ramadan informatie

**voor mensen met diabetes, hart- en vaatziekten en/of dagelijks medicijngebruik**

Maak voorafgaand aan de Ramadan een afspraak met een van de praktijkverpleegkundigen op de 4e etage voor overleg en advies.  
Tel 023-5367978 tussen 8.30-12.30 uur.

### Extra spreekuur huisartsen

Begin januari zijn de huisartsen gestart met een extra spreekuur buiten de normale openingstijd. Dit is op dinsdagen van 17.00-18.00. Handig voor mensen die op het einde van de dag, na het werk bijvoorbeeld, naar de huisarts willen. Ook dit spreekuur gaat altijd op afspraak, via de assistente van uw huisarts. De telefoonlijn is niet open op het genoemde tijdstip, en het is niet de bedoeling dat u zonder afspraak naar de praktijk komt.

Voor spoedgevallen op dit tijdstip moet u zich zoals altijd na 17.00 wenden tot de spoedpost: 023-5453200.

### Nieuw! Avondspreekuur

PRAKTIJKONDERSTEUNERS  
HUISARTSEN

#### ***Uitbreiding avondspreekuur bij de praktijkverpleegkundigen!***

Vanaf januari 2015 gaan de praktijkverpleegkundigen naast het reguliere spreekuur op kantoor tijden ook avondspreekuur houden. Met deze uitbreiding hopen wij aan de vraag van veel mensen te voldoen. Op twee avonden per maand zal dit avondspreekuur gehouden worden, om de week op dinsdag- en op donderdagavond van 18.00-20.00 uur op de vierde etage van het Gezondheidscentrum. Bij de ingang van het gebouw zult u ontvangen worden door een gastheer, hij zal u naar de vierde etage begeleiden. U kunt zich voor dit avondspreekuur aanmelden bij de assistente op de vierde etage. Het telefoonnummer is: 023- 5367978 te bereiken maandag t/m vrijdag van 8.30uur- 12.30 uur

Met vriendelijke groet, *de praktijkverpleegkundigen*

### Nieuwe discipline in het Gezondheidscentrum: Huid & Oedeemtherapie

MARTIN MENSINK, huisarts

Sinds november 2014 hebben we een nieuwe paramedische discipline toegevoegd aan het Gezondheidscentrum Schalkwijk, namelijk huid & oedeemtherapie. Oedeem (spreek uit: uideem) is een overmatige ophoping van vocht in een bepaald lichaamsdeel. Het HuidBuro is gevestigd op de 5e etage van het gezondheidscentrum. Het HuidBuro behandelt patiënten met diverse huidproblemen. Denk hierbij aan verschillende vormen van oedeem (ook in de palliatieve fase), littekens, acne (jeugdpuistjes), wonden, on-

gewenste haargroei, pigmentstoornissen en het aanmeten van elastische steunkousen. Huidtherapeuten zijn HBO (hoger beroepsonderwijs) opgeleide paramedische specialisten. Marlies Teeuwen, eigenaresse van het HuidBuro, doorliep haar vierjarige studie aan de Hogeschool van Utrecht. Na 12 jaar bij diverse praktijken en ziekenhuizen ervaring op te hebben gedaan, opende Marlies in 2014 haar eerste locatie aan het Westerhoutpark (zijstraat van de Wagenweg) in Haarlem. 'Ik ben erg blij dat ik mijn praktijk



heb kunnen vestigen in het gezondheidscentrum' vertelt Marlies. 'Het voordeel voor de patiënt vind ik erg belangrijk, men vindt hier alle zorg onder een dak' vervolgt Marlies. Marlies woont in Haarlem samen met haar vriend Joris, die tevens ondernemer is. Samen staan zij misschien wel voor de grootste uitdaging van hun leven, want begin februari 2015 verwachten ze hun eerste kindje. 'Ja, enorm spannend en daar hebben we erg veel zin in. Helaas betekent dit ook, dat ik mijn werkzaamheden tijdelijk zal overdragen aan mijn collega Malu'.

Meer informatie:  
[www.hethuidburo.nl](http://www.hethuidburo.nl)





## Nieuwe huisarts in opleiding bij dokter van Kempen

ROSA VOGEL, aios

Graag wil ik mezelf via deze Open Brief aan jullie voorstellen. Mijn naam is Rosa Vogel (30) en vanaf 1 maart 2015 ga ik in de praktijk van Wouter van Kempen werken als huisarts in opleiding. Hier zal ik het derde en laatste jaar van mijn opleiding volgen. Ik ben geboren en grotendeels getogen in Haarlem. Ik woon nog steeds in deze mooie stad. Naast mijn artsenopleiding heb ik altijd met groot enthousiasme sportlessen gegeven op diverse sportscholen in Haarlem en vind ik sporten nog steeds heerlijk (het les geven doe ik inmiddels niet meer). Mijn artsenopleiding heb ik gevolgd aan de Universiteit van Leiden waar ik in 2011 ben afgestudeerd. Daarna ben ik als arts gaan werken voor de chirurgie

in het Haga Ziekenhuis in Den Haag. Hier heb ik met veel plezier gewerkt, maar ik heb uiteindelijk toch gekozen voor de specialisatie tot huisarts. Werkende op de afdeling chirurgie merkte ik dat de patiëntcontacten vaak kortstondig waren en dat je niet altijd de mens achter de patiënt leerde kennen. Als huisarts sta je veel dicht bij de patiënt en ook zijn/haar gezinssituatie: een situatie die mij als persoon veel meer aanspreekt. In 2013 ben ik met de huisartsenopleiding begonnen. Het contact, de diversiteit aan klachten, het onderzoek naar de herkomst van klachten en samen met de patiënt kijken hoe daar mee om te gaan in het dagelijks leven is wat voor mij de huisartsengeneeskunde zo boeiend maakt. Nieuwe mensen ontmoeten en reizen zijn een grote passie van mij. Hierdoor heb ik onder andere mijn stage ouderengeneeskunde van drie maanden op Aruba gedaan (als ik bij Wouter van Kempen begin ben ik net een paar dagen terug in Nederland). Wat ik hieraan geweldig vind is het culturele aspect: de verschillende manieren van omgaan met patiënten, hun omgang met ziekte, normen en waarden, maar ook taal en gewoontes zijn veelal anders dan in Nederland. Specifiek op het gebied van ouderengeneeskunde is er veel verschil op het gebied van het levenseinde, palliatieve zorg en euthanasie. Verschillen waar ik veel van heb geleerd en die bijdragen aan een beter begrip

voor culturele diversiteit. Het zou zo maar eens kunnen dat ik er later voor kies om het reizen met mijn werk te verenigen door een praktijk in het buitenland te beginnen. Maar voor nu kijk ik er naar uit om een jaar lang in het stadsdeel Schalkwijk mijn bijdrage te kunnen leveren aan uw gezondheid!

### Kent u het belang van het LSP?

*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.*

**Hebt u het formulier al ingeleverd? Ook als u geen toestemming geeft moeten wij dat weten.**

**Ga voor informatie én het invullen van het toestemmingsformulier naar de assistente van de huisarts, of kijk op [www.vzvez.nl](http://www.vzvez.nl)**

## Gevraagd vrijwilligers voor het bezorgen van de Open Brief

**Wijk 20 Brammershoop e.o. ± 130 krantjes**  
**Wijk 32B Amsterdamse buurt ± 75 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.gschalkwijk.nl](http://www.gschalkwijk.nl)

### DIRECTEUR (1e etage)

Theo Prudon, algemeen directeur a.i. T 536 35 77

Ariane Baak, directeur zorg

### OFFICEMANAGER (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 (donderdagochtend)

T 545 20 27

Dolores Wijs & Sabine Vuister T 533 68 30

Donderdagmiddag geen spreekuur

Avondspreekuur dinsdag 17.00 - 18.00 uur

### HUISARTSEN (3e etage)

Robert Hijnen/Margot Smit (vrijdag) T 533 03 84

Ariane Baak & Carla Sneek T 540 30 90

Maarten Hamming/Ninetta d'Onofrio (vrijdag) 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) 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. ALLEEN BIJ SPOEDGEVALLEN OVERDAG,

indien de telefoon van uw huisarts bezet is T 533 32 22

### TELEFONISCH SPREEKUR

Voor het telefonisch spreekuur huisartsen (voor korte

vragen) kunt u een afspraak maken via de assistente

tussen 08.00-17.00 uur. Uw huisarts belt u dan terug tussen

11.15 en 13.00 uur of een ander gewenst tijdstip.

### AFSPRAKEN MAKEN, VISITES AANVRAGEN, ENZ

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

### RECEPTEN BESTELLEN

Herhaalrecepten bestellen kan 24 uur per dag! Na 2

werkdagen ligt de bestelling klaar in uw apotheek. Heeft u een

herhaalnummer op het etiket? Bel 088-0800174

Geen herhaalnummer? Bestel via de herhaallijn met het

telefoonnummer van uw huisarts. Bestellen kan ook via de website van het gezondheidscentrum of de brievenbus.

### SPREEKUR CENTRUMASSISTENTEN (2e en 3e etage)

Voor een afspraak kunt u bellen op maandag t/m vrijdag tussen

8.00-17.00 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 maandag 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.

### WRATTENSPREEKUR

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 Schaefer,

Annemieke Schellenberg, Amina Tarrass, Eveline Valent, Miranda

Wassenaar.

### PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN SOMATIEK

### PRAKTIJK ONDERSTEUNERS HUISARTSEN (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 08.00-12.00 uur

### VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST

Annegreet Beitem

### POH-GGZ (geestelijke gez.zorg)/

### PRAKTIJK ONDERSTEUNERS HUISARTSEN (BG)

Sebastiaan Bruinsma, Helga Polderman. Voor een afspraak of

informatie kunt u bellen met uw eigen huisarts.

### LABORATORIUM (BG)

Met een verwijzing via uw huisarts kunt u voor onderzoek

(o.a. bloed en urine) van maandag t/m vrijdag tussen

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 afge-

studeerde arts, die zich specialiseert tot huisarts. Op het moment

werkzaam in de praktijk Wijs&Vuister: Melissa Diaz. In praktijk

Baak/Sneek: Iris Ketel. In praktijk Hamming: Awal Hadi

### APOTHEEK (BG)

Apothekers: Marieke van den Berk en Péter Pál Skolnik.

Apotheek Meerwijk is open maandag t/m vrijdag van

08.00 - 18.00 uur. T 023 - 533 76 04

[www.apotheekmeerwijk.nl](http://www.apotheekmeerwijk.nl) en [vragen@apotheekmeerwijk.nl](mailto:vragen@apotheekmeerwijk.nl)

Bij spoed buiten openingstijden: Dienstopotheek Midden-

Kennemerland in het Rode Kruis Ziekenhuis, Vondellaan 13

1943 LE Beverwijk, T 0251 - 783 840

### HUISZORG 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.

### FYSIOTHERAPEUTEN en OEFENTHERAPEUT (4e etage)

Sieb Makelaar en Paula Stam, algemeen fysiotherapeuten. Annet

de Jong, psychosomatisch gespec. fysiotherapeut. Simone

Lanson, oefentherapeut Mensendieck. Behandeling na afspraak,

van maandag t/m vrijdag van 08.00 - 17.00 uur T 536 14 67.

Avondspreekuur dinsdag en donderdag tot 21.00 uur.

### KONTEXT, WELZIJN EN MAATSCHAPPELIJKE

### DIENSTVERLENING (5e etage).

Voor Maatschappelijk Werk, Sociaal Raadslieden, Ouderen-

adviseurs. Inloopspreekuur tussen 9.00-11.00 uur. Voor een

afspraak of huisbezoek T 533 99 83 tussen 9.00-11.00 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. Maandag t/m vrijdag bereikbaar van 08.00 - 17.00 uur

T 540 92 66. Spreekuur volgens afspraak.

### PEDICURE (BG)

Nelleke Steenbakker 06-23788490, Sonja Hakkenbrak

06 - 124 763 53, Monique van der Weide 06-41356666.

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.

### HUIDTHERAPEUT

Marlies Teeuwen. Maandag t/m vrijdag van 09.00 tot 17.00 uur

T 023-7009788 of [info@hethuidburo.nl](mailto:info@hethuidburo.nl)

### REIZIGERSVACCINATIES

[www.vaccinatiepunt.nl](http://www.vaccinatiepunt.nl) of T 0900-8222462.

### 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: Postbus

4090, 2003 EB Haarlem of per e-mail: [openbrief@gschalkwijk.nl](mailto:openbrief@gschalkwijk.nl)

**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.

### 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.