

# Open Brief

van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

*tweeënveertigste jaargang* • nummer twee • 2017



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

## Voorwoord

Dit nummer van de Open Brief gaat met name over ouderen. Een thema dat al vaker aan de orde is geweest in de Open Brief, maar het blijft actueel. De bevolking wordt steeds ouder en dat is de reden dat we als Gezondheidscentrum ons steeds meer bezighouden met ouderenzorg. Het gaat dan met name over hoe je het beste zolang mogelijk gezond kunt blijven. En dan gaat het bijvoorbeeld over voeding, bewegen, het sterk houden van je spieren en bewust met medicijnen omgaan. De diëtist, fysiotherapeuten en apotheker vertellen hierover. En als het dan niet goed gaat thuis en een

oudere wordt ‘kwetsbaar’ dan bestaat er een initiatief waarbij we ouderen kunnen helpen zolang mogelijk veilig thuis te wonen, ‘Wijkgerichte zorg’. In dit nummer neemt Marion Rotteveel, oud-centrumassistente, afscheid na ruim 15 jaar. We danken haar voor haar inzet en gezelligheid. Het einde van de Open Brief is traditiegetrouw voor personele wisselingen, kennisgeving met nieuwe medewerkers. Veel leesplezier!

MARTIN MENSINK, huisarts

## Ondervoeding bij ouderen

JUDITH VAN BARNEVELD, diëtist

‘Ondervoed, ik? Nee hoor, ik heb alleen de laatste tijd een beetje minder trek, maar ik word ouder en ik doe ook niet meer zoveel dus heb ik niet zoveel eten nodig!’

Dit horen wij vaak in de praktijk, helaas is er in veel gevallen toch sprake van ondervoeding. Uit de landelijke prevalentie cijfers (aantal per 1000 of 100.000 inwoners) blijkt dat 15 – 30% van de cliënten in de thuiszorg ondervoed zijn.

Ondervoeding is een belangrijk probleem met veel effect op uw leven:

- minder mobiel door het verlies van spiermassa
- verminderde weerstand
- verhoogde kans op complicaties, zoals infecties en decubitus
- vertraagde wondgenezing

Deze situatie kan tot een negatieve gezondheidsspiraal leiden. Dit veroorzaakt een langere opnameduur, verhoogd medicijngebruik, toename van de zorgcomplexiteit en afname van de kwaliteit van leven.

Ouderen, chronisch zieken en mensen rond een operatie hebben meer risico op ondervoeding.

Hoe weet u nu of u een risico loopt op ondervoeding of dat u misschien al ondervoed bent?

U heeft een risico op ondervoeding als u zich herkent in de volgende criteria:

- Onbedoeld gewichtsverlies 5 tot 10% (3 tot 6 kilo) in het afgelopen half jaar
- 3 dagen (vrijwel) niet gegeten
- 1 week minder dan normaal gegeten

U heeft last van ondervoeding bij:

- 3 kilo (5%) of meer onbedoeld gewichtsverlies in de laatste maand
- 6 kilo (10%) of meer onbedoeld gewichtsverlies in het afgelopen half jaar
- Bij ondergewicht (dit is vast te stellen met de **B**(ody) **M**(ass) **I**(ndex)). Voor volwassenen tot 65 jaar geldt dat ze ondergewicht hebben met een BMI van minder dan 18,5. Ouderen (65+) hebben ondergewicht bij een BMI van minder dan 20 en mensen met COPD bij een BMI van minder dan 21.

Ook mensen met overgewicht kunnen ondervoed zijn! Dit wordt vaak vergeten. Als u ongewild veel afvalt in korte tijd dan is dat een teken van ondervoeding, ongeacht of u een gezond gewicht had

of dat u overgewicht had. Ondervoeding is juist zo schadelijk omdat u geen vetmassa verliest maar spiermassa! Daardoor ontstaan alle bovengenoemde problemen zoals minder mobiel zijn, verminderde weerstand en slechter herstellen na ziekte.

*Voorkomen is natuurlijk altijd beter dan genezen.*

Zorg er dan ook voor dat u volwaardig en gevarieerd blijft eten. Juist als we als mens ouder worden hebben we belangrijke voedingsstoffen nodig!

Het klopt dat u iets minder brandstof nodig heeft in de vorm van koolhydraten, dus iets minder boterhammen en wat minder aardappelen of rijst of pasta nemen dan toen u jonger was, dat is geen probleem. Wat u wel nodig heeft zijn voldoende eiwitten en voldoende vitamines en mineralen! U bereikt dit door voldoende zuivelproducten (melk, karnemelk en yoghurt), voldoende kaas en een goede portie vlees/vis/kip te nemen bij uw warme maaltijd.

In de volgende tabel is te lezen hoeveel u per dag nodig hebt.

	19 - 50 jaar	51 - 69 jaar	70 jaar en ouder
Groente	250 gram	250 gram	150 gram
Fruit	2 porties	2 porties	2 porties
Brood	V: 4- 5 sneetjes M: 6-8 sneetjes	V: 3 - 4 sneetjes M: 6 -7 sneetjes	V: 3 - 4 sneetjes M: 4 - 6 sneetjes
Aardappelen, rijst, pasta, peulvruchten	Vrouwen: 200 - 250 gram Mannen: 220 - 250 gram	Vrouwen: 150 - 250 gram Mannen: 200 gram	Vrouwen: 150 gram Mannen: 200 gram
Zuivel	2 - 3 porties	3 porties	4 porties
Melk (producten)	400 - 600 ml	600 ml	700 - 800 ml
Kaas	2 plakken (= 40 gram)	2 plakken (= 40 gram)	2 plakken (= 40 gram)
Vlees (waren), vis, kip, eieren, vleesvervangers	100 - 125 gram	100 - 125 gram	100 - 125 gram
Margarine, boter, olie	40 gram = iedere boterham besmeren	40 gram = iedere boterham besmeren	40 gram = iedere boterham besmeren
Bak- en braad- producten, olie	15 - 30 gram 1 - 2 eetlepels	15 - 30 gram 1 - 2 eetlepels	15 - 30 gram 1 - 2 eetlepels
Dranken	1½ - 2 liter	1½ - 2 liter	1½ - 2 liter

der, waardoor we sneller wat kunnen breken. We gaan krimpen en soms wat krommer groeien. Ook verliezen we spiermassa bij het ouder worden, waardoor we minder sterk zijn en minder activiteiten kunnen uitvoeren. Dit is een onderdeel van het natuurlijk verouderingsproces en wordt sarcopenie genoemd. Rond het 70e levensjaar zijn we al 30% van onze spiermassa kwijt. Dit kan oplopen tot gemiddeld 45% boven de 85 jaar. Ontstekingen zoals blaasontstekingen, longontstekingen maar ook tandvleesontstekingen zorgen ervoor dat spiermassa nog eens extra wordt afgebroken door het lichaam. Naast ontstekingen zorgen chronische ziekten (bijvoorbeeld: COPD, diabetes en hartaandoeningen), slechte voeding, en inactiviteit ook voor een versnelde (?) afbraak van spiermassa. Naast de versnelde afbraak van spiermassa is er ook een afname in spieractiviteit merkbaar bij oudere personen waardoor ook de spierfunctie erg achteruit kan gaan bij het ouder worden. Dit kan

Tabel: Aanbevolen hoeveelheden voedingsmiddelen per dag

Ook een regelmatig voedingspatroon is belangrijk en helpt om voldoende te eten en drinken. Naast het ontbijt, de lunch en een warme maaltijd kunt u het beste ook 3x iets tussendoor eten en drinken. Zo heeft u ongeveer 6 eetmomenten op een dag en dan lukt het vaak om ook voldoende te eten en drinken.

Maakt u zich zorgen over uw voedingsinname of vindt u het lastig voldoende te eten en herkent u zich in een van de criteria van (risico op) ondervoeding? Bespreek dit dan eens met uw huisarts en vraag indien nodig om een verwijzing naar de diëtist.

### Sarcopenie: afname van spierkracht, een normaal verouderings- proces, dat tegen te gaan is!

MARJOLEIN VAN PEPPEN,  
fysiotherapeut

Merkt u dat u de laatste tijd meer moeite heeft met opstaan uit een stoel of traplopen? Of merkt u dat u de laatste tijd minder buiten komt of sneller vermoeid bent? Als we ouder worden gebeurt er van alles in ons lichaam. Onze botdichtheid wordt min-



voor allerlei problemen zorgen met lopen, fietsen, balans en dagelijkse activiteiten. Uit wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deze afname in spiermassa, spierfunctie en spieractivatie echter tegen te gaan is door middel van actieve fysiotherapie. Deze actieve fysiotherapie bestaat uit oefeningen om de spierkracht te verbeteren met eventuele functionele training gericht op verbeteren van lopen, fietsen of dagelijkse activiteiten. De spiermassa en kracht kunnen nog goed verbeteren waardoor u uw dagelijkse activiteiten weer makkelijker kunt uitvoeren. Uit een recent onderzoek blijkt dat na 12 weken training al een verbetering van 170% optreedt. Deze verbetering kan ook behaald worden bij mensen boven de 85 jaar.

Herkent u zichzelf in het bovenstaande? Neem dan contact op met uw fysiotherapeut. In het Gezondheidscentrum is een fysiotherapeut die gespecialiseerd is in ouderen: Marjolein van Peppen. Zij kan uw spierkracht in kaart brengen en u een advies geven over verdere mogelijkheden.

## **Medicatie van kwetsbare ouderen**

MARIEKE VAN DEN BERK,  
apotheker van apotheek Meerwijk

De apotheek is erg betrokken bij de zorg voor de (kwetsbare) ouderen. Met het ouder worden, gaat het lichaam anders werken. De samenstelling van het lichaam in vocht, spieren en vet wordt anders. Ook gaan organen, zoals de nieren slechter werken. Dit alles maakt dat iemand op een andere manier kan gaan reageren op medicijnen. Er kunnen extra of andere bijwerkingen ontstaan. Een voorbeeld is

dat sommige medicijnen mensen wankeler maken. Daardoor kan je eerder vallen. Dat kan voor een ouder iemand zeer grote gevolgen hebben, vooral omdat oudere mensen vaak zwakkere botten hebben.

De apotheek controleert altijd bij de start van een geneesmiddel of dit middel geschikt is voor de patiënt: heeft het geen wisselwerking met andere geneesmiddelen? Is het veilig bij andere aandoeningen die iemand heeft? Als een geneesmiddel langdurig wordt gebruikt, is het goed om tussentijds na te gaan of er iets is veranderd aan de gezondheid van de patiënt. Misschien is in de nieuwe situatie een ander medicijn beter. Voor (kwetsbare) ouderen is een speciale lijst ontwikkeld met geneesmiddelen die niet geschikt zijn voor ouderen en gestopt of vervangen zouden moeten worden. Een voorbeeld is slaapmedicatie en rustgevendende tabletten. Hierdoor loop je meer risico om te vallen. Ook is er een lijst met medicijnen gemaakt, die juist wél moeten worden gebruikt, om bijvoorbeeld ernstige bijwerkingen te voorkomen. Denk maar aan omeprazol om de maag te beschermen bij acetylsalicylzuur of diclofenac, zodat de kans op een maagbloeding kleiner wordt.

De apotheker kan de medicatielijst doorlopen en adviezen uitbrengen aan de huisarts over het stoppen, wijzigen of starten van geneesmiddelen. Ook kan de apotheker door een gesprek met de patiënt problemen met medicijnen proberen op te lossen, zoals met innemen of bijwerkingen. Mocht u uw medicatie met de apotheker willen doorlopen, dan kunt u altijd contact opnemen voor een afspraak.

## **Bewegen voor senioren**

SIEB MAKELAAR, fysiotherapeut

Ruim twee jaar geleden begon de afdeling fysiotherapie in het GC met fitness voor senioren (60 plus-sers) in groepsverband (max 6 personen) onder begeleiding van een fysiotherapeut. Het doel van de bijeenkomsten is het verbeteren of behouden van het uithoudingsvermogen, lenigheid, spierkracht en evenwicht. Wij willen de ouder wordende mens laten ervaren dat het prettig is in groepsverband aan lichaamsbeweging te doen. Dat het ook belangrijk is, zeker voor ouderen, hebben vele onderzoeken al aangetoond. De sessies in onze oefenzaal kunnen ook een kennismaking zijn met fitness en mensen doen besluiten om de stap te zetten zich in te schrijven bij een van de fitnesscentra in de buurt. Velen hebben van deze mogelijkheid gebruik gemaakt en hebben ondertussen hun weg naar de sportschool gevonden, enkelen zijn al die tijd bij ons blijven sporten. Zodoende is inmiddels een beperkt aantal plekjes vrij gekomen, aanmelden is dus weer mogelijk. De frequentie is een keer per week een uur, gedurende een periode van 10 weken. De kosten bedragen € 65,00. Na die 10 weken kunt u besluiten om te stoppen of door te gaan.

De dagen en tijden dat de groepslessen worden gegeven zijn:  
*maandag, dinsdag en donderdag van 10.00 – 11.00 uur en op dinsdag van 15.00 – 16.00 uur.*  
Aanmelden kan telefonisch ma t/m vrij ochtend, tel: 023 – 5361467  
Hiernaast volgt een kort verslag van iemand die nog steeds op donderdag aan het sporten is.

*Ik wil graag iets vertellen over de bewegingsgym bij de fysiotherapie, speciaal voor oudere personen. Ik kwam bij fysiotherapeut Sieb Makelaar terecht voor behandeling van mijn rug en voet. Tegen het einde van de behandelserie, mijn voet was nog niet genezen, zei ik tegen de therapeut als mijn voet weer goed is ga ik sporten bij het Spaarne Ziekenhuis. Hierop vroeg hij waarom kom je niet hier sporten? Wij beginnen toevallig morgen met oefengroepen voor senioren, je kunt nu al beginnen hoor. Dus zo gezegd zo gedaan en was ik een van de eersten die bij hem begon en ben nog steeds donderdagmorgen aanwezig met drie andere vrouwen en het is echt helemaal mijn morgen. Dit doe ik iedere week en met veel plezier. Het is echt aan te bevelen voor iedereen die zijn spieren soepel wil houden, kom erbij. U zult merken dat het fijn is om te bewegen in een gezellige sfeer, een aanrader voor alle senioren. Een tevreden sporter.*

## **Wijkgerichte zorg voor ouderen**

ANNEGREET BETLEM, verpleegkundig specialist ouderengeneeskunde

Sinds ruim een jaar werken de huisartsen en praktijkverpleegkundigen van het Gezondheidscentrum met andere zorgprofessionals samen in het programma Wijkgerichte zorg. In dit stuk leg ik graag uit wat dit programma inhoudt.

In het programma Wijkgerichte zorg zijn samenwerkingsafspraken gemaakt tussen huisartsen uit de regio (regio Zuid Kennemerland) en 12 thuiszorginstellingen om de zorg voor hulpbehoevende ouderen goed te organiseren. Omdat er steeds meer ouderen langer thuis wonen is het belangrijk om hen zo

goed mogelijk te ondersteunen.

In Gezondheidscentrum Schalkwijk vindt daarom één keer per twee weken een speciaal overleg plaats waar huisartsen en praktijkverpleegkundigen kunnen overleggen met een team van deskundigen op het gebied van kwetsbare ouderen. Een belangrijke rol is daarbij weggelegd voor de Verpleegkundigen Ouderenzorg. Dat zijn wijkverpleegkundigen met extra expertise op het gebied van ouderenzorg. Zij kunnen bijvoorbeeld in overleg met u en de huisarts uw situatie in kaart brengen. Als een oudere veel zorg nodig heeft kan de Verpleegkundige Ouderenzorg iemand langdurig begeleiden om de zorg goed te coördineren of om de oudere en zijn familie goede voorlichting te geven over de ziekte.

Als nog niet goed duidelijk is wat er precies aan de hand is, kan een huisarts in overleg met de patiënt, iemand verwijzen naar de specialist ouderengeneeskunde of verpleegkundig specialist ouderengeneeskunde voor diagnostiek van problemen die veel bij ouderen voorkomen zoals geheugenproblemen en valincidenten. Al deze professionals werken weer samen met andere deskundigen. Dat kan bijvoorbeeld een fysiotherapeut voor ouderen zijn of een ergotherapeut die kan meedenken over aanpassingen in het huis of een psycholoog die ervaring heeft met de psychische problemen waar juist ouderen tegen aan kunnen lopen.

Het doel van dit alles is dat ouderen zo lang en prettig mogelijk thuis kunnen blijven wonen. Als het thuis niet meer gaat, kunnen de Verpleegkundigen Ouderenzorg meedenken over goede oplossingen. Als u vragen heeft over de Wijkgerichte zorg kunt u die

altijd stellen aan uw huisarts. Bijvoorbeeld als u zich afvraagt of u in aanmerking komt voor Wijkgerichte zorg. Op de website [www.wijkgerichte-zorg.nl](http://www.wijkgerichte-zorg.nl) vindt u nog veel meer informatie. Er is ook een telefoonnummer waar u terecht kan met vragen: tel. 06-23584652.

## **Met pensioen**

MARION ROTTEVEEL, (oud)centrum-assistente 2e etage

1 Oktober 2001 kwam ik in dienst van het Gezondheidscentrum. In 1969 ben ik begonnen met de opleiding psychiatisch verpleegkundige, en dit werk heb ik gedaan tot 1996. Daarna heb ik een opleiding als doktersassistente gevolgd en daarna als assistente bij SEIN in Heemstede gewerkt. Toen kwam de vacature op het Gezondheids-



centrum Schalkwijk en gelukkig werd ik daar aangenomen, want ik wilde meer uitdaging in mijn werk. Dat heb ik dus volop gekregen. Met ontzettend veel plezier heb ik ruim 15 jaar hier mogen werken. Nu ga ik met pensioen en ga genieten van onze kleinkinderen, tennissen, fietsen en ga golflessen nemen. Ik kijk terug op een zeer leerzame en mooie periode, met een fijne groep collega's, waar ik altijd met een warm gevoel aan terug zal denken. Ik wens u allen een zo goed mogelijke gezondheid, maar mocht

u toch de arts of assistente of een andere medewerker nodig hebben, weet dan dat u op geen betere plek geholpen kunt en zult worden dan in het Gezondheidscentrum en door een groep mensen die alles in het werk stelt, om u zo goed, deskundig en ook zo vriendelijk mogelijk te helpen.

## **Nieuwe arts in opleiding bij dokter Mensink**

ERIK BOEKESTEIN, Algemeen Militair Arts in opleiding.

Mijn naam is Erik Boekestein. Ik ben per 1 maart voor een half jaar werkzaam als Algemeen Militair Arts in opleiding bij de huisartsenpraktijk dokter Mensink. Als Algemeen Militair Arts in opleiding ben ik werkzaam bij het ministerie van Defensie en specifiek bij de Koninklijke Marine. De opleiding tot Algemeen Militair Arts duurt twee jaar en bestaat uit verschillende 'stages'. Zo ben ik tijdens de opleiding werkzaam op een gezondheidscentrum op een kazerne in Nederland en volg ik allerlei cursussen gericht op de primaire opvang van gewonde militairen, maar ook een cursus tropische infectieziekten etc.

Verder werk ik een half jaar als



Huisarts in opleiding en een half jaar op de SEH van een groot ziekenhuis. Tijdens de opleiding word ik breed opgeleid en klaargestoomd om aan boord van een schip of op uitzending te gaan werken om de militairen van alle medische zorg te voorzien.

Mijn opleiding Geneeskunde heb ik in 2015 afgerond aan het LUMC in Leiden. Daarna heb ik een jaar gewerkt als arts op de afdeling Chirurgie. Sinds augustus 2016 ben ik werkzaam voor Defensie en heb ik in die periode mijn officiersrang als LTZ2OC (kapitein voor land- en luchtmacht) op de KMA te Breda behaald. Dit was een ontzettend mooie periode waarin wij als AMA's 'groen gespoten' zijn, zoals ze dat noemen bij defensie. Dit houdt in dat we de militaire basisvaardigheden aangeleerd hebben gekregen. Sporten is dan ook een grote hobby van mij. Maar nu is het tijd voor medisch inhoudelijke zaken. Ik heb veel zin om hier aankomend half jaar mijn stage te mogen lopen en ik hoop ontzettend veel te gaan leren, zodat ik deze ervaringen mee kan nemen op het schip of voor de eventuele uitzendingen die ik na twee jaar zal moeten gaan draaien.

## **Nieuwe centrumassistente op de 3e etage**

RITA VAN DER WAL, centrumassistente

Mijn naam is Rita van der Wal. Sinds 1 februari werk ik als doktersassistente op de derde etage. Ik heb mij tot doktersassistente omgeschoold na meer dan twintig jaar bij sociale diensten te hebben gewerkt. Het is een erg afwisselende baan die veel uitdaging biedt. Ik doe mijn best om voor u en zowel

de huisarts zo dienstverlenend mogelijk bezig te zijn. Op een fijne en langdurige samenwerking!



## **Nog een nieuwe assistente op de 3e etage**

ESTHER JANSSEN, centrumassistente

Graag wil ik mij even aan u voorstellen als een van de 2 nieuwe centrumassistentes. Ik ben Esther Janssen en ik ben per 1 januari begonnen als assistente bij de huisartsen op de derde etage. Ik ben al meer dan twintig jaar werkzaam als doktersassistente. De meeste tijd heb ik in verschillende ziekenhuizen gewerkt als polikliniekassistente. Zoals o.a. in het Rode Kruis Ziekenhuis poli interne/oncologie en Spaarne ziekenhuis Hoofddorp poli.



## Vervangster voor huisarts Barbara Elias

SANDRA DERKS, huisarts.

Het komende half jaar (op de vrijdagen, vanaf mei t/m begin november) zal ik huisarts Barbara Elias vervangen tijdens haar zwangerschapsverlof.

Graag maak ik gebruik van de gelegenheid om mij voor te stellen.



Mijn naam is Sandra Derks, ik ben 45 jaar oud en woon met mijn twee kinderen en man in Amstelveen. Als kind wilde ik altijd al arts worden maar heb om uiteenlopende redenen eerst bedrijfseconomie gestudeerd. Pas daarna ben ik begonnen aan de studie geneeskunde

### Let op! **Belangrijke RAMADAN informatie**

Voor mensen met diabetes, hart- en vaatziekten en/of dagelijks medicijngebruik.

Bij *problemen of vragen* tijdens de Ramadan: maak een afspraak met een van de **praktijkverpleegkundigen** op de 4e etage voor overleg en advies.

Telefoon: 023-5367978 tussen 8.30-12.30 uur.

om uiteindelijk mijn wens te laten uitkomen om als huisarts aan de slag te gaan. Ik werk sinds anderhalf jaar met veel plezier als waarnemend huisarts en heb voordat ik aan de huisartsopleiding begon, twee jaar als arts in een verpleeghuis gewerkt. Als speciale interesse heb ik ouderengeneeskunde en dermatologie.

## Nieuwe arts in opleiding bij dokter Hamming

MYRTE ROLINK, huisarts in opleiding

Mijn naam is Myrte Rolink en vanaf 1 juni zal ik voor het laatste jaar van mijn opleiding werkzaam zijn binnen de praktijk van Maarten



Hamming. Ik ben geboren en getogen in de Achterhoek en heb mijn Geneeskunde opleiding gevolgd in de stad Nijmegen. Na mijn studie ben ik verhuisd naar Amsterdam en heb ik twee jaar gewerkt bij Stichting Sint Jacob. Ik heb voornamelijk gewerkt in verpleeghuis Klein België aan de Belgiëlaan, waar ik zorg droeg voor de dementerende ouderen die daar woonden. In 2015 ben ik met veel plezier begonnen aan de huisartsen opleiding. Ik vind huisarts zijn een erg mooi vak en zie er naar uit om in juni te beginnen aan het laatste jaar van mijn opleiding.

### Vakanties zomer 2017 van de huisartsen

**Dr Baak/Sneek:**

24 juli t/m 11 augustus

**Dr Hamming:**

7 augustus t/m 25 augustus

**Dr Hijnens:**

7 augustus t/m 25 augustus

**Dr Mensink:**

24 juli t/m 11 augustus

**Dr van der Sluijs/Westerman:**

14 augustus t/m 1 september

**Dr Wijs/Vuister:**

nog niet bekend

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

**Wijk 14 Baden Powellstraat e.o. ± 153 krantjes**  
**Wijk 28 Engelandlaan/Oostenrijklaan ± 106 krantjes**  
**Wijk 33A Slachthuisbuurt 74 krantjes**  
**Wijk 33B Slachthuisbuurt 66 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:

Henk Jelierse, contactpersoon bezorging:

Tel.: 023 - 53.60.749

E-mail: [jeliersehenk@ziggo.nl](mailto:jeliersehenk@ziggo.nl)

### **GEZONDHEIDSCENTRUM SCHALKWIJK**

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

**PRAKTIJKMANAGER:** Hans Kruijt

### **DIRECTEUR** (1e etage)

Arianne Baak, directeur zorg

### **OFFICEMANAGER** (1e etage)

Alicia Burgstra T 533 67 92

### **HUISARTSEN** (2e etage)

Marieke van der Sluijs & Stefanie Westerman  
T 533 78 33

Martin Mensink 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/Barbara Elias (vrijdag)  
T 533 03 84

Arianne Baak & Carla Sneek T 540 30 90

Maarten Hamming T 533 35 36

Woensdagmiddag geen spreekuur

Avondspreekuur dinsdag 17.00 - 18.00 uur

### **SPOEDGEVALLEN** avond, nacht en weekend

Avond en nacht tussen 17.00 en 08.00 uur én  
de gehele zaterdag en zondag

**T (023) 224 25 26.** De huisartsen doen dienst  
vanuit de spoedpost.

### **SPOEDGEVALLEN** overdag

Overdag ma tot en met vrij tussen 08.00 uur  
en 17.00 uur. **ALLEEN BIJ SPOEDGEVALLEN  
OVERDAG**, 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**

Ma t/m vrij 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  
apothek. Hebt u een herhaalnummer op het  
etiket? Bel 088 - 0800174  
Geen herhaalnummer? Bestel via de  
herhaallijn via uw huisarts. Bestellen kan ook  
via [www.gcschalkwijk.nl](http://www.gcschalkwijk.nl) of brievenbus van  
apothek.

### **SPREEKUR CENTRUMASSISTENTEN**

(2e en 3e etage)

Voor een afspraak kunt u bellen op ma t/m vrij  
tussen 8.00-17.00 uur. O.a. voor bloeddruk  
meten, bloedsuiker meten, oren uitspuiten,  
hechtingen verwijderen, uitstrijkjes, urine-  
onderzoek, wrattenspreekuur.

### **CENTRUMASSISTENTEN** (2e, 3e en 4e

etage) Souad Benali, Loes Dietz, Mandy  
Goudsblom, Lisette Harke, Esther Janssen-  
Bischot, Emmy van de Lagemaat, Amina  
Tarrass, Eveline Valent, Rita van der Wal,  
Miranda Wassenaar, Ciska Welboren.

### **PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN**

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

Lidwien Heeremans, Renske Kloosterman,  
Rianne Quik, Marleen van Kraay, Mieke  
Özcan. Behandeling na afspraak. Telefonisch  
bereikbaar ma t/m vr tussen 08.30-12.00 uur.

### **VERPLEEGKUNDIG SPECIALIST**

Annegreet Betlem. Voor een afspraak of  
informatie kunt u bellen met uw eigen huisarts.

### **POH-GGZ** (geestelijke gez.zorg) (5e etage)

Sebastiaan Bruinsma en Elisabeth Sanders.  
Voor een afspraak of informatie kunt u bellen  
met uw eigen huisarts.

### **ARTS in OPLEIDING tot SPECIALIST (AIOS)**

Regelmatig werkt er in de praktijk een  
AIOS. Dit is een afgestudeerde arts, die zich  
specialiseert tot huisarts. Op het moment  
werkzaam in de praktijk Wijs&Vuister: Greetje  
Carrier. In praktijk Baak/Sneek: Klaartje Olde  
Loohuis. In praktijk Hamming: Myrte Rolink. In  
de praktijk Mensink: Erik Boekestein.

### **APOTHEEK** (BG) T 533 76 04

Apothekers: Marieke van den Berk en  
Péter Pál Skolnik. Apotheek Meerwijk is  
open ma t/m vrij van 08.00 - 18.00 uur.  
[www.apotheekmeerwijk.nl](http://www.apotheekmeerwijk.nl) en [vragen@apotheekmeerwijk.nl](mailto:vragen@apotheekmeerwijk.nl)  
Bij spoed buiten  
openingstijden: Dienstoptheek Midden-  
Kennemerland in het Rode Kruis Ziekenhuis,  
Vondellaan 13, 1943 LE Beverwijk.  
T 0251 - 783 840

### **LABORATORIUM** (BG)

ma t/m vrij tussen 08.00 -11.00 uur

### **FYSIOTHERAPEUTEN en**

#### **OEFTHERAPEUT** (4e etage) T 536 14 67

Sieb Makelaar, Marjolein van Peppen en Eline  
van der Sluis, algemeen fysiotherapeuten.  
Annet de Jong, psychosomatisch  
gespec. fysiotherapeut. Simone Lanson,  
oefentherapeut Mensendieck. Behandeling  
na afspraak, ma t/m vrij van 08.00 - 17.00 uur.  
Avondspreekuur dinsdag en donderdag tot  
21.00 uur.

### **PSYCHOLOGEN** (5e etage) T 06 - 516 876 08

Semra van Leeuwen, Nelly van Berkel, Gert  
Haringsma, Ruud Vis, Selda Yokus, Sylvia  
Mevisen. Spreekuur volgens afspraak.

### **DIËTISTEN** (5e etage) T 540 92 66

Judith van Barneveld en Marleen Buijs. Ma  
t/m vrij bereikbaar van 08.00 - 17.00 uur.  
Spreekuur volgens afspraak.

### **PEDICURE** (BG)

Nelleke Steenbakker 06 - 23788490, Sonja  
Hakkenbrak 06-12476353, Monique van  
der Weide 06-41356666. Behandeling na  
afspraak.

### **PODOTHERAPIE** (BG) T 0900 - 2233442

Anita Mooren. Behandeling na afspraak.

### **VERLOSKUNDIGEN** (BG) T 535 50 07

Verloskundigenpraktijk 'Aan het Spaarne'.  
Spreekuur volgens afspraak.

### **LOGOPEDIE** (5e etage) T 890 01 72

Mary de Boer en collegae. Behandeling na  
afspraak.

### **HUIDTHERAPEUT** (BG) T 700 97 88

Marlies Teeuwen. Ma t/m vrij van 09.00 tot  
17.00 uur of [info@hethuidburo.nl](mailto:info@hethuidburo.nl)

### **REIZIGERSVACCINATIES**

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

### **THUISZORG** Zorgbalans (6e etage)

Wijkteam Verpleging en Verzorging, voor  
afspraak T 8918918, alle dagen 24 uur per  
dag. Voor afspraak bij Long-verpleegkundige  
ma t/m vrij 8.00-17.00 uur.

### **BESNIJDENISKLINIEK**

Vatan besnijdeniskliniek (BG) alléén op  
zaterdag en volgens afspraak T 020 - 2623536

### **KLACHTENCOMMISSIE**

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

### **CONTACT** met de redactie van de Open Brief

per brief: Briandlaan 11-13, 2037 XE Haarlem  
of per e-mail: [openbrief@gcschalkwijk.nl](mailto:openbrief@gcschalkwijk.nl)

### **REDACTIE**

M. van den Berk, A. Friedhoff, D. Friedhoff,  
H. Jelierse, R. Maas, M. Mensink, M. van der  
Sluijs

### **ILLUSTRATIES**

Annelie Versteeg

### **BEZORGING**

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