

Open Brief

van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

tweeënveertigste jaargang • nummer vier • 2017

Tot ziens!



Briandlaan 11 - 13, 2037 XE Haarlem

Inleiding

Voor u ligt alweer de laatste Open Brief van dit jaar. Deze Open Brief staat vooral in het teken van het afscheid van twee collega's die allebei gedurende zeer lange tijd heel veel voor het Gezondheidscentrum betekend hebben. Sieb Makelaar, fysiotherapeut, ging in september j.l. met pensioen en schreef hier zelf al over in de vorige Open Brief. Lidwien Heeremans, praktijkverpleegkundige, gaat ons aan het einde van dit jaar helaas ook verlaten. Zij neemt zelf afscheid in deze Open Brief. Ook wordt er ook door verschillende andere mensen over Sieb en Lidwien geschreven. U kunt lezen dat hun vertrek duidelijk een enorm gemis voor ons is! Verder kunt u in deze Open Brief meer lezen over de taken van onze POH (praktijkondersteuner huisarts)

Afscheid

LIDWIEN HEEREMANS,
praktijkverpleegkundige

De omgeving van de mens is de medemens

J. Deelder

Als kind uit een groot (katholiek) gezin werd ons de liefde en zorg voor onze naasten met de paplepel ingegeven. Vooral aandacht voor degenen in de samenleving die het moeilijker hebben en meer zorg behoeven. Ik ben daar nog altijd blij mee, en dit heeft zeker invloed gehad op de keuzes in mijn leven, zoals voor de opleiding verpleegkundige.



Toen ik in 1977 gevraagd werd door een van de huisartsen van het Gezondheidscentrum om een paar weken in te vallen voor een zieke assistente had ik geen idee dat mijn loopbaan zich hier zou ontwikkelen.

Ik ben begonnen als assistente en vanaf 2001 werk ik als praktijkondersteuner somatiek. Mijn verpleegkundige opleiding komt mij hier goed bij van pas.

Op 1 april 1977 kwam ik, 3 maanden zwanger, in vaste dienst en 31 december 2017 is mijn laatste werkdag. 40 jaar bij een werkgever dat komt tegenwoordig bijna niet meer voor! Maar nu is het tijd om afscheid te nemen... daar past een moment van reflectie bij.

Ik wil niet lang stil staan bij de jaren dat er nog geen computers waren, alle consulten op groene kaarten werden genoteerd, receptenbriefjes werden meegegeven voor de apotheek op de hoek, er in Schalkwijk vooral jonge gezinnen woonden, wij zittend op de betonnen vloer vergaderden en assistentes en artsen nog rookten. Dit zijn echt vervlogen tijden!

Belangrijk voor mijn werk is dat Schalkwijk een heel diverse wijk is geworden, er meer ouderen wo-

nen die gezond en vitaal zijn en door verbeterde leefomstandigheden en goede gezondheidszorg langer thuis kunnen blijven. Voor de kwetsbare oudere heeft de gezondheidszorg er een taak bij gekregen. Dat is ook terug te zien in een forse uitbreiding van het team van praktijkverpleegkundigen: van 2 naar 5. De gezondheidszorg beweegt dus mee en doet dat bij ons in een prachtig, kleurrijk gebouw midden in Schalkwijk. Maar de kracht van het Gezondheidscentrum zit natuurlijk in de binnenkant: de zorg voor de patiënten die voorop staat, de aandacht voor kwaliteit, de goede werksfeer en de collegialiteit die daar de belangrijkste voorwaarde voor is.

MARIEKE VAN DER SLUIJS, huisarts en redacteur

GGZ jeugd. Bij vragen over opvoeden of over het gedrag van uw kind kunt u bij haar terecht voor ondersteuning en advies, na verwijzing door uw eigen huisarts. Gelukkig zijn er ook weer nieuwe medewerkers die wij van harte welkom heten. De nieuwe fysiotherapeut Sander Pauptit en praktijkverpleegkundige Eveline van Steijn stellen zich aan u voor. In de praktijk van Martin Mensink is per september een nieuwe AIOS gestart: Sebastian Meek. En tot slot: ik ben in verwachting en ga een paar maanden met zwangerschapsverlof. Mijn praktijk zal op dinsdag en vrijdag worden waargenomen door Janneke Schepens. Ook zij stelt zich aan u voor. Veel leesplezier en namens de redactie van de Open Brief prettige feestdagen en een gezond 2018!

Als praktijkverpleegkundige ondersteun ik de huisarts. Ik begeleid patiënten met suikerziekte, hoge bloeddruk, hart- en vaatziekten, chronische longziekten (copd), stoppen met roken en kwetsbare ouderen in hun thuissituatie. Dit doen wij in teamverband. Het plezierige daarvan is dat wij elkaar helpen en inspireren.

Veel patiënten ken ik al jaren, sommige daarvan zie ik een of twee keer per jaar, andere om de paar weken. Maar met allemaal heb ik



een band waardoor er meer dan alleen de laboratoriumuitslagen worden besproken. Er is aandacht voor persoonlijke verhalen, lief en leed komt aan de orde.

Of het nu gaat om ouder worden met beperkingen, de ramadan, taalproblemen, overlijden van een dierbare, ik raak betrokken, deel de zorgen en zoek naar oplossingen samen met de patiënt, de huisarts en mijn directe collega's. En juist dit maakt het werk al die jaren zo waardevol!

Als ik op die veertig jaar terugkijk, denk ik dat liefde voor het vak en de zorg voor de ander voorwaarden zijn, misschien zelfs wel vereisten. Ik dank mijn fantastische collega's, alle dierbare patiënten die mij hun vertrouwen schonken en wens iedereen al het goede. Ik had mij geen betere werkplek kunnen wensen.

Ik ga een nieuwe fase in, ben benieuwd wat die brengt, in ieder geval genieten van kinderen en kleinkinderen, oppassen, reizen, wandelen, koken, en ... niet achter de geraniums zitten.

Lidwien Heeremans

Rianne Quik, **praktijk-** **verpleegkundige**

Als ik aan Lidwien denk dan...

denk ik aan een warme zeer zorgzame 'grand dame' met hart voor

de patiënt, collega's en 'de zaak'. Met een bijzonder oog en gevoel voor kwaliteit en medemenselijkheid. De grondlegger van de praktijkondersteuning in het Gezondheidscentrum.

Toen ik negen jaar geleden met Lidwien ging samenwerken was het eerste wat ik dacht: wat een type. Iemand waar je niet omheen kunt. Iemand die ergens voor staat en er dan volledig voor gaat. Een (h)eerlijk mens.

Al snel voelde ik me met haar vertrouwd en kreeg ik steeds meer bewondering voor haar oprechte liefdevolle zorg naar patiënten toe. Voor haar oog voor kwetsbare mensen, haar goed ontwikkeld niet plus gevoel, haar bescheidenheid en haar durf om buiten de lijntjes te kleuren waar dat nodig was. Ze ging altijd het gesprek aan, hoe moeilijk en gevoelig dit soms ook lag. Ze gaf niet op, zag altijd mogelijkheden en stond voor haar patiënten, haar collega's, haar vak en de professionalisering daarvan.

Bij oneindig veel huisartsen, huisartsen in opleiding, assistentes en praktijkondersteuners heeft ze de kennis over chronische zorg aangescherpt. Kwaliteit leveren, goede afspraken onderling tussen alle betrokkenen maken, medemenselijkheid en zorg op maat waren duidelijk speerpunten voor haar.

Als Lidwien zag dat het niet goed ging met een patiënt (ook al vond de patiënt of soms zelfs de dokter dat wel meevallen) stelde ze alles in het werk om hem te bewegen naar gezonder gedrag en therapietrouw. Zo is ze regelmatig naar aanleiding van alarmerend hoge bloedsuikers in het lab in haar groene autootje gesprongen. Ze belde dan aan, riep dat het zo niet goed ging, dat



ze zich zorgen maakte, dat er echt iets moest gebeuren en zette dan de nodige acties in. Ze zat er dan zagezegd bovenop. Dat kon soms als confronterend worden ervaren. Maar haar actie kwam altijd voort uit een zorgzaam verpleegkundig hart.

Wat zullen de patiënten haar gaan missen. Met name ook de ouderen waar ze een speciaal hart voor had. De visites aan huis, het spreekuur in Schalkweide, de wandelgroep voor mensen met diabetes, de kookworkshop in de moskee. Het is maar een greep uit het veelzijdige werkzame leven van Lidwien.

Wat zal het Gezondheidscentrum haar gaan missen. Haar loyaliteit, persoonlijke aandacht voor iedereen, haar rol bij het oplossen van problemen, het organiseren van feesten en partijen, haar gevoel voor styling.

Wat zal ik haar missen. Naast de patiëntenzorg hebben we als collega's ook samen veel lief en leed gedeeld. Ze stond altijd klaar met raad en daad. Ik voel me een gezegend mens dat ik zoveel jaar haar collega mocht zijn. Ik zou willen dat ze nog even bleef...

Lidwien het was een feestje om met jou te werken!

Samen met de andere praktijkverpleegkundigen zetten wij dit mooie

werk voort. Vorig jaar is praktijkverpleegkundige Marleen erbij gekomen en sinds de zomer is Eveline ons team komen versterken. Een mooi en veelzijdig team dat er enthousiast voor gaat.

Lidwien kent iedereen en iedereen kent Lidwien.

Emmy van de Lagemaat, assistente

Als ik aan Lidwien denk dan...

denk ik terug aan mijn start in het Gezondheidscentrum. Lidwien werkte op de praktijk van Wouter van Kempen en Gertjan Thomassen. Op de Jan van Zutphenstraat 132. Ik kwam te werken op flat 128. We werkten dus beiden in ons eigen flatje. Maar de koffie elke ochtend in flat 136 was wel gezamenlijk. Net als elke dinsdagmiddag de vergadering met alle werkers. En de woensdag de medische vergadering in flat 132. Ja, ja, er werd wat vergaderd in die tijd.

Toen de opleiding POH in beeld kwam leek Lidwien dat wel wat. En na hard studeren werd zij praktijkondersteuner huisartsen. (nu praktijkverpleegkundige genoemd) In de loop van de jaren heeft zij verschillende collega's meegemaakt.



Lidwien was toch mooi de stabiele factor in het Gezondheidscentrum.

En dan de verhuizing naar de Briandlaan. Ik heb met Lidwien in het in aanbouw zijnde pand mogen kijken. Wij hadden leuke ideeën. Het idee wat wij hadden voor een luikje tussen het patiëntentoilet en de 'vieze keuken' is toen ook gerealiseerd.

Lidwien is samen met Sabine de motor geweest achter de inrichting van ons pand. En het resultaat is nog steeds supermooi. En dan de feesten, afscheid, kerst, etentjes. Lidwien is daar zo goed in! Ik heb zeer goede herinneringen aan de prachtige feestelijk versierde etentjes in het pand. Laat Lidwien wat organiseren en je weet dat het goed komt.

En dan nu haar eigen afscheid van het werkende leven. Er is in elk geval een mooi stabiel team van praktijkverpleegkundigen wat zij achter laat. Het is mooi geweest. Nu tijd om te genieten van de kleinkinderen, familie en vrienden. Lidwien, dank voor zoveel jaar samenwerken en ga heel erg genieten!

Sabine Vuister, huisarts

Als ik aan Lidwien denk dan...

denk ik terug aan de tijd dat ik nog maar net begonnen was in het Gezondheidscentrum. Dan zie ik haar zitten achter de tafel (die 'de balie' was), kin steunend op haar hand, kritische blik, telefoon aannemen, patiënten ontvangen, blik op de wachtkamer, alles tegelijk en alles onder controle.

Ze wist alles van iedereen, de patiënten dus (trouwens ook van alle medewerkers), hun achtergronden,

ziekten, familieverhoudingen, affaires, alles! Soms kwam ze middenin mijn spreekuur binnen, dan was er iets spoedeisends, zei ze 'je moet erheen', gaf mij een uitdraai en dan ging ik gewoon, zonder verder vragen te stellen. Ze was altijd behulpzaam, en goed voor iedereen. En gezellig!

Als praktijkverpleegkundige ken ik haar vooral als zeer hardwerkend en toegewijd. Ze praat altijd met veel liefde en humor over 'al die oude mensen'. In een tijd dat ik nog weinig oog had voor de ouderen, intrigeerde mij dat erg. Ik had het gevoel dat ik iets miste. Ze maakte mij nieuwsgierig. Onnodig te zeggen dat ik het vreselijk vind dat ze stopt bij ons. Ik kan het me nog niet voorstellen hoe het verder moet zonder haar.

Judith van Barneveld, diëtist

Als ik aan Lidwien denk dan...

denk ik met veel plezier terug aan alles wat we samen gedaan en georganiseerd hebben de afgelopen jaren. Altijd zochten we naar manieren onze adviezen passend en praktisch toepasbaar te maken voor alle cliënten die we op het spreekuur ontmoetten. Vooral de kookworkshops die we samen organiseerden! Eerst 'thuis' in het Gezondheidscentrum en later zocht Lidwien een prachtige locatie en waren we met onze kookworkshop te gast in de Turkse moskee in Haarlem.



Sieb Makelaar, fysiotherapeut *(in ruste)*

Als ik aan Lidwien denk dan...

denk ik aan mijn lieve buurvrouw met wie ik twaalf jaar op de vierde etage op de Briandlaan heb gezeten. Grote loyaliteit, gezichtsbepalend voor, van vaste waarde en oudste van het Gezondheidscentrum. Liefhebber van tradities, mooi gedekte tafels en mensen in het zonnetje zetten. Trouw aan vriendschappen en een tikje eigenzinnig. Een charmante beschaafde vrouw.

Anneke Bloemert

voormalig PVK diabetes verpleegkundige

Als ik aan Lidwien denk dan...

denk ik aan alle feesten die zij mede heeft georganiseerd met een perfectie die groot is. Dat zij altijd op de hoogte was van alles wat nodig was om goed te functioneren. Iemand die de controle in handen wilde houden en veel taken op zich nam.

Iemand die meevoelt met haar patiënten en probeert een goede oplossing te vinden voor hen. Vooral iemand die hartelijk en betrouwbaar is en waar ik binnenkort een dag mee uit ga. Kortom een heel goede ex- collega en vriendin.

Amina Tarrass, assistente

Als ik aan Lidwien denk dan...

denk ik aan een mens. Een mens die de moeite neemt die trap af of op te lopen om te komen vragen hoe het met je gaat. Tegenwoordig noem je dat mensenmens. Een mooi mens. Een mens die grenzen van iemand anders die dat wel lastig vindt over gaat. Een mens die wél durft te vragen en daar kritisch, maar respectvol mee omgaat.

Een mens die een gevoel van warmte en veiligheid geeft. Die je zonder woorden laat merken dat het wel goed komt. Dat is Lidwien als ik aan haar denk.

Ik hoop dat ze genoeg van dat menselijke heeft doorgegeven aan ons collega's om dat voort te zetten. Mens zijn, voor onszelf, maar niettemin voor de mensen om ons heen. In deze wereld die zo snel gaat, waar veel moet, zijn mensen als Lidwien nodig. Ik ga haar missen, als kritische mentor, betrokken collega, en werk-moeder...

Twee oude rotten vertrekken uit het Gezondheidscentrum

WOUTER VAN KEMPEN, huisarts

Met het afscheid van Lidwien Heeremans en Sieb Makelaar verliest het Gezondheidscentrum twee zeer ervaren medewerkers. Lidwien kwam in 1977 en Sieb in 1983. Ik was zelf net 1 jaar huisarts in het Gezondheidscentrum toen ik samen met de collega's uit die tijd (Gert Jan Thomassen en Rob Hilders) een goede doktersassistente zocht. Rob en ik woonden in die tijd op een woonboot in het Spaarne. Aan de overkant woonde Lidwien met haar man op een varenschip. Zij was verpleegkundige en Rob stelde voor haar te vragen. Ik zie nóg voor me hoe zij aan kwam roeien. Een mooie, jonge vrouw in een bloemetjesjurk en hoogzwanger. In het gesprek waren we het allemaal met elkaar eens. Lidwien moest het worden! Eerst maar bevallen en daarna aan het werk in het Gezondheidscentrum, toen nog gevestigd in de flat aan de Jan van Zutphenstraat. Het bleek een goede keuze! Voor de patiënten werd zij het eerste aanspreekpunt en vele vragen kon zij zelf afhandelen. We hebben erg veel plezier met haar



gehad. Op een bepaald moment wilde zij een wereldreis maken en nam ontslag. Veelzeggend is dat, toen zij na een jaar terugkwam, zij weer met open armen is ontvangen. Ruim 25 jaar was zij onze dokters-assistente. In 2001 ging zij de opleiding volgen voor POH (praktijk-ondersteuner) en daardoor raakten wij haar kwijt. Maar zij werd vervolgens een onmisbare kracht als POH, in die tijd een nieuw specialisme. Nu alweer 15 jaar een steun en toeverlaat voor mensen met diabetes, COPD en hart- en vaatziekten. Zij zal gemist worden, maar saai zal het niet worden in haar leven. Lidwien, heel erg bedankt voor alle mooie momenten samen, het ga je goed!

En dan Sieb. Ook al 40 jaar aan het werk geweest als fysiotherapeut, waarvan 35 jaar in ons Gezondheidscentrum. Sieb kon veel met zijn handen. Hij had altijd veel aandacht voor zijn klanten. Hij kwam in het Gezondheidscentrum werken omdat hij hield van samenwerken. Hij vond het erg belangrijk om te overleggen met huisartsen, diëtisten, psychologen en praktijk-ondersteuners als het in het belang was van zijn patiënten. Hij introduceerde ook nieuwe therapieën, zoals bindweefselmassage en het gebruik van kinesiotape bij pijnlijke spieren en gewrichten. Bij feesten kon je ook altijd op Sieb rekenen. Hij kon ook heel goed zingen. Bij mijn eigen afscheid, vorig jaar, had hij een prachtige speech. Wij delen ook een hobby, namelijk vogels kijken. Hij vergeleek mij met een goudvink...! Nou Sieb, als ik aan jou denk, zie ik een lepelaar voor me. Een prachtige, sierlijke vogel, die rustig met zijn snavel in het water naar voedsel zoekt. Hij heeft ook een fraaie pluim op zijn kop en die verdien jij zeker. Ik wens je nog een mooie toekomst!

Afscheid van Sieb Makelaar

ANNET DE JONG, fysiotherapeut

Toen ik in 1998 bij Sieb kwam werken in het flatgebouw aan de Jan van Zutphenstraat had hij al bijna de helft van zijn ‘Gezondheidscentrumcarrière’ erop zitten. Ik had toen nooit gedacht dat ik zó lang (ruim 19 jaar) met hem zou samenwerken! Van die samenwerking met Sieb heb ik nooit een dag spijt gehad. Waarschijnlijk heeft dat alles te maken met het feit dat hij me zoveel ruimte heeft gegeven. En dat is kenmerkend voor Sieb: een houding van onbeperkte aandacht voor alles wat je bezighield, gekoppeld aan een uiterste bescheidenheid waar het hem zelf betrof. En dat merkte eigenlijk iedereen in zijn omgeving.

Patiënten zullen herkennen dat Sieb niet alleen het uiterste deed om hen weer op de been te helpen (of van wat voor klachten dan ook af te helpen), maar dat hij ook altijd open stond voor het andere verhaal. Concerten waar je geweest was, boeken die je gelezen had, een sportwedstrijd, een familiefeest, een zieke partner... We konden het allemaal bij hem kwijt. Sterker nog, het was ook vaak het eerste waar hij naar



informeerde. En dat was ook veel meer dan professionele belangstelling. Het was échte, integere betrokkenheid bij het hele reilen en zeilen van de mensen met wie hij werkte. Ook het ondersteunen van mensen in moeilijke tijden, het stimuleren om toch de draad weer op te pakken: hij deed het op een heel natuurlijke, rustige manier, en vaak ook met droge humor. Sieb is gewoon een heel prettig persoon om om je heen te hebben.

Dat verklaart ook het verdriet dat we op de vierde verdieping bij veel patiënten opmerkten toen het afscheid van Sieb bekend gemaakt werd. Soms ook echte tranen...

Dus natuurlijk gaan ook wij hem op dit punt vreselijk missen! Maar dat betreft ook zijn deskundigheid. Als geen ander kon hij heel zorgvuldig en volgens de laatste kennis, opgedaan uit de vele nascholingen die hij volgde, een gewricht onderzoeken en kwam dan met een heel duidelijke conclusie en een behandelvoorstel. Het schoudergewricht was hierbij favoriet; wij hebben allemaal uitgebreid van zijn kennis en ervaring kunnen profiteren. Een echte professional met veel liefde voor zijn vak.

Wat ik ook heel bijzonder vond was Sieb's bereidheid om ons als collega's terzijde te staan. Op welk moment van de dag je hem ook iets vroeg, Sieb was nooit te beroerd om vrijwel direct even mee te kijken of iets op te zoeken voor je. Dat die open en bereidwillige houding ook een prijs heeft laat zich raden. Fysiotherapeuten moeten steeds meer voldoen aan voortdurend opgeschroefde eisen van de zorgverzekeraars, met name wat betreft de dossiervorming. Dat kost veel tijd en energie. Ook de financiële administratie van de praktijk werd er niet makkelijker op. Omdat we overdag met patiënten bezig zijn moesten al

deze zaken vooral in de avonden gebeuren. Sieb heeft het allemaal gedaan, maar de laatste jaren hebben een forse wissel getrokken op zijn gezondheid. Zich ziek melden zat niet in zijn systeem, maar ik weet zeker dat hij de laatste jaren in het Gezondheidscentrum regelmatig 's morgens liever terug in zijn bed kroop vanwege de druk die op hem rustte. Hij deed het echter nooit en was er altijd, voor u als patiënt, en ook voor ons als collega's. We gunnen het hem dan ook van harte dat er nu een tijd aanbreekt waarin hij meer beschikbaar is voor zijn vrouw en drie zoons en ook bezig kan zijn met zijn vele hobby's: lezen, muziek luisteren, vogels kijken en golfen.

SIEB, BEDANKT!!!

Lieve Sieb

DONDERDAGMORGENGROEPJE

Wij van jouw donderdagmorgen-groepje willen je hartelijk bedanken voor deze leuke en gezellige tijd samen met jou. Veel geleerd in deze oefengroep, hoe om te gaan om je spieren soepel te houden en je evenwicht in balans te houden. We zullen je echt wel missen, maar wensen je een gezellige en fijne tijd toe, waarin je veel kunt sporten en al je verdere wensen op je af zullen komen.

Wij van jouw donderdagmorgen-groepje wensen je nog veel gezonde en gelukkige jaren toe!

Sieb, wat zullen ze/ we je missen!

SICCO FABER, huisarts

Met Sieb Makelaar is weer een lid van de oude garde vertrokken. Hij was op praktijkverpleegkundige Lidwien Heeremans na het langst



werkzame teamlid in het Gezondheidscentrum.

Heel lang geleden, in de vorige eeuw, begin jaren tachtig werkten we al met hem samen. In de Alexander Flemingstraat hadden we daar al overleg over verwezen patiënten. Ik leerde hem daar kennen als een heel betrokken fysiotherapeut, die heel ernstig kon kijken en lang over zijn woorden nadacht. Die zijn klanten als individu, niet als geval behandelde.

De samenwerking beviel goed. We hadden ook overleg over een meer systematische aanpak van en visie op een aantal veel voorkomende klachten, bijvoorbeeld rugpijn.

In 1982 maakte Sieb de overstek naar het Gezondheidscentrum, om daar in zijn eentje zijn praktijk voort te zetten, heel dapper. In die tijd was fysiotherapie toch een heel ander vak. Dat is goed te zien in het jubileum nummer van 1985, waar Sieb bij een Ultra Korte Golf apparaat, een warmteapparaat staat, een apparaat waar nu nog maar weinig mee gewerkt wordt. Sieb schreef daarin dat hij al 8 jaar fysiotherapeut was, in militaire dienst begonnen. Daar las ik meteen iets over een andere kant van Sieb zijn gevoel voor humor. Hij klaagde dat hij daar alleen maar mannen te behandelen had. Op een uitzondering na: Bella. Dan denk je dat zal wel een mooie vrouw geweest zijn. Het

bleek echter een hond met een stijve nek!

Over diversiteit aan te behandelen patiënten heeft hij naderhand niet te klagen gehad. Uit hoeveel landen zal hij niet mensen hebben behandeld?

Het was nu makkelijker om gezamenlijk tot beleid over de behandeling van zo vaak voorkomende problemen te komen: de enkel, de knie. Voor het onderzoek van de knie zijn we samen naar Maastricht geweest, om daar artsen te instrueren hoe je dat mooie maar ingewikkelde gewricht het beste kan onderzoeken.

Veel veranderde er: van op het eerste gezicht aangename maar soms verslavende behandelwijzen, naar een meer actieve benadering: van UKG en massage naar oefentherapie en instructie om in de toekomst klachten te voorkomen. Sieb stond steeds open voor originele vernieuwingen. Naar ik mij herinner haalde hij uit Japan een pleistertape methode om een aantal spieren in een betere richting te laten bewegen en een betere houding te stimuleren. Dat was toen helemaal nieuw voor de huisartsen. Verwezen patiënten kwamen met kleurige pleisters beplakt soms terug bij de huisarts om te vertellen hoe het beter ging.

Ook lukte het hem om fysiotherapeuten met andere specialisatie bij het Gezondheidscentrum te betrek-

ken: Annet de Jong, psychosoma-
tisch gespecialiseerd fysiotherapeut
in 1998 en Ingeborg Schilderman,
een oefentherapeute Cesar in 2002
In 2006 verhuisde Sieb ook naar de
Briandlaan op de 4e verdieping. Er
kwamen en moesten daar ineens
veel meer mensen gaan werken. De
fysiotherapie afdeling werd ineens
een veel groter bedrijf: Frank van
't Kaar kwam er bij.

Al die jaren kwam Sieb 's morgens
vroeg naar Gezondheidscentrum,
altijd op de fiets uit de Zuiderpol-
der, vaak als eerste aanwezig en als
laatste weer weg.

Bij onze patiënten besprekingen
was ik steeds onder de indruk van
Sieb's betrokkenheid bij zijn pati-
enten. Iedereen kreeg niet alleen
een niet routineuze aandacht maar
ook een individuele, behandeling.
Als hij niet kon helpen hield hij
mensen niet aan het lijntje.

Deze manier van werken lijkt voor-
al na mijn vertrek in 2007 uit het
Gezondheidscentrum niet meer zo
toepasbaar. Alles moet in schema's
en protocollen passen, met heel veel
tijd die aan verslaglegging en ver-
antwoording besteed moet worden.
Ik hoorde van Sieb hoeveel moeite
hem dat kostte, vooral voor iemand
die er van houdt om met 2 vingers
te typen. Daar kwam nog bij dat
er voortdurend een soort examen
gedaan moest worden voor het
ziekenfonds. Tot in de late avond
moest hij thuis achter de computer
zitten om dossiers bij te werken.

Na mijn vertrek werd ik geregeld
op de hoogte gehouden hoe het
ging op het Gezondheidscentrum.
Onder andere tijdens schaatsen op
de Oostvaardersplassen met door
Sieb zelf geslepen schaatsen en tij-
dens het kijken naar Ajax-AZ in de
Arena, wat hem betreft vooral voor
AZ, zijn clubje. En in de stad tij-
dens het Haarlem Jazz Festival.

Het was niet gemakkelijk de laatste

jaren, zoals Annet ook vertelt. Ik
ben erg blij voor hem dat hij nu na
zo veel jaren hard werken van zijn
pensioen kan gaan genieten.

Sieb: Reuze bedankt voor je inzet
al die jaren en geniet van je derde
levensfase

Welke inspanning Sieb wilde leve-
ren om het contact met zijn patiën-
ten 'warm' te houden, in dit geval
de bejaarden in verzorgingshuis de
Molenburg, blijkt uit de volgende
anekdote die Frank van 't Kaar ons
toestuurde:

*Een leuke anekdote die dateert
uit de tijd dat verzorgingshuis
de Molenburg net geopend was.
Sieb moest naar een patiënt en
had voor de behandeling paraf-
fine nodig als warmtepakking.
Dat prepareerde hij dan op de
praktijk door het uit te gieten op
plastic dat op een groot dienblad
lag. Afdgedekt met handdoeken
moest het voorzichtig vervoerd
worden naar de Molenburg.
Hij loopt naar binnen, nam de
trap naar de eerste verdieping
en droeg het blad zoals een ober
dat doet. Onderweg kwam hij er
tot zijn schrik achter dat de nog
vloeibare paraffine eruit gelopen
was en een spoor had achter
gelaten op de nagelnieuwe
vloerbedekking van de ingang
tot op de trap.
We hebben er later vreselijk om
moeten lachen, maar op dat
moment was het natuurlijk be-
schamend. Het personeel is erg
behulpzaam geweest bij het hem
helpen opruimen.*

De POH-GGZ Jeugd

ELISABETH SANDERS, praktijkonder-
steuner Huisarts GGZ

Heeft u psychische problemen en

de behoefte om hier wat uitgebrei-
der over te kunnen praten?

In het Gezondheidscentrum
Schalkwijk zijn twee Praktijk On-
dersteuners Huisarts Geestelijke
Gezondheidszorg (POH-GGZ)
werkzaam, Sebastiaan Bruinsma
en ikzelf (Elisabeth Sanders). Wij
bieden beiden (kortdurende) on-
dersteuning aan patiënten met
problemen op het gebied van de
geestelijke gezondheid. Bij milde
problematiek kan de POH GGZ
zelf een traject aangaan met de pa-
tiënt. Bij zwaardere problematiek,
die langdurige behandeling vergt,
kunnen wij de patiënt ook door-
verwijzen naar een psycholoog of
andere passende hulpverlening/
psychische ondersteuning.

Naast het ondersteunen van vol-
wassenen, ben ik er ook speciaal
voor de jeugd. Als orthopedagoog
en opvoedkundige heb ik inmid-
dels meerdere jaren ervaring in het
bijstaan van jongeren en van ou-
ders. Misschien is niet voor ieder-
een duidelijk waar de POH GGZ
Jeugd precies bij kan helpen. Daar-
om zal ik dat hieronder nog eens
uiteen zetten.

Wie kan er terecht bij de POH GGZ Jeugd?

Ouders met kleine en grote opvoed-
vragen: denk bijvoorbeeld aan een
ouder die positiever wil opvoeden,
een kind dat niet zindelijk wordt of
hoe om te gaan met twee kinderen
in een gezin die veel ruzie maken.
Ouders die zich zorgen maken om
de ontwikkeling of het gedrag van
hun kind: hierbij kun je bijvoor-
beeld denken aan een kind dat ge-
drag vertoont dat niet bij de leef-
tijd van het kind hoort. Het kind
kan bijvoorbeeld niet goed functi-
oneren in sociale situaties of heeft
moeite om stil te zitten en zich te
concentreren. Samen kunnen we
dan kijken waar de kind het beste



gediagnosticeerd kan worden en behandeling kan krijgen.

Ouders die niet weten waar ze terecht kunnen voor hulp voor hun kind: zit je ergens mee met betrekking tot de opvoeding of het gedrag van je kind, maar weet je niet waar je hulp kan vragen, dan kun je altijd bij mij komen om samen uit te zoeken waar je de juiste hulp kunt ontvangen.

Kinderen met milde problematiek die kortdurende ondersteuning nodig hebben: bijvoorbeeld een kind dat het moeilijk vindt om zijn woede te beheersen of een kind dat bang is voor het donker en daardoor niet durft te gaan slapen. Je moet hierbij denken aan kinderen waar het over het algemeen redelijk goed mee gaat, maar die last hebben van bepaald gedrag en daar graag vanaf willen.

Ouders die zich zorgen maken over hun gezinssituatie: bijvoorbeeld wanneer er een echtscheiding heeft plaatsgevonden, of als een kind onhandelbaar is en dit van grote invloed is op de rest van het gezin. Ik heb goed contact met het CJG en kan altijd anoniem met hen over-

leggen wat te doen.

Samenvattend kun je eigenlijk met alle vragen rondom kinderen terecht bij de POH GGZ Jeugd. Geen vraag is te gek, want samen met kind of ouders kijk ik hoe ik kan helpen of waar ouders of kind anders terecht kunnen. Een afspraak maken bij mij kan gewoon via de assistente van huisarts.

Maak je je zorgen om je kind en wil je graag advies of ondersteuning? Een gesprek met de POH GGZ Jeugd is laagdrempelig, dus twijfel dan niet en bel voor een afspraak. Wie weet tot ziens!

Praktijkverpleegkundige Somatiek

EVELINE VAN STEIJN

Hallo Allemaal,
Graag stel ik mij via deze weg even voor. Ik ben Eveline van Steijn en sinds 1 mei werkzaam als praktijkverpleegkundige somatiek. Ik ben begonnen met 1 dag in de week en sinds 1 september 2 dagen en zal vanaf 1 januari nog meer uren uitbreiden. Dat zal het moment zijn

dat ik mijn baan als verpleegkundige in het Spaarne Gasthuis zal opzeggen. Daar heb ik dan 35 jaar lang met veel plezier gewerkt maar het is nu tijd voor verdere ontwikkeling en een richting die mij past als een jas. Afgelopen juni heb ik deze opleiding afgerond met een diploma. Wat was het leuk en een uitdaging om weer een opleiding te doen! Ik heb drie zonen en wat waren ze trots op mij toen ik het diploma in ontvangst nam.

Ik heb het reuze naar mijn zin hier in het Gezondheidscentrum. Wat professioneel en fijne sfeer. Het werk als praktijkverpleegkundige geeft mij veel voldoening. En wat een uitdaging al die verschillende culturen, echt heel boeiend en



leerzaam. Er valt nog veel te leren voor mij en ik heb daar veel zin in. Uiteindelijk is mijn streven om de patiënt goed te ondersteunen en begeleiden bij het omgaan met het ziektebeeld. Hoe mooi is het om te informeren over het belang van een goede leefstijl waardoor risicofactoren verminderen, waarna ze tevreden en goed geïnformeerd weer naar huis gaan.

In mijn vrije tijd sport ik graag en ook de tuin en natuur geven mij veel ontspanning.

Groet, Eveline.

Janneke Schepens, **huisarts**

JANNEKE SCHEPENS, huisarts

Ik ben Janneke Schepens, 34 jaar, geboren in Brabant en woon nu met mijn vriend en dochter Sophie (2 jaar) in Amsterdam. Ik heb in Maastricht geneeskunde gestudeerd en na een tweejarige stop als gynaecoloog in een vluchtelingen-



kamp in Thailand ben ik vier jaar geleden begonnen aan de opleiding huisartsgeneeskunde aan de VU. Ik neem nu al 1,5 jaar waar in de omgeving van Amsterdam, veel in Haarlem en Alkmaar. Ik vind het huisartsenvak een prachtig vak. Elke dag is anders en ik vind naast een juiste diagnose ook het kleine persoonlijke gesprek erg belangrijk. Ik werk de komende maanden op dinsdag en vrijdag in de praktijk van Marieke van der Sluijs, i.v.m. haar zwangerschapsverlof. Ik kijk uit naar de samenwerking!

Nieuwe **fysiotherapeut** **Sander Pauptit**

SANDER PAUPTIT

Goedendag, mijn naam is Sander Pauptit. Vanaf begin september

heb ik het stokje overgenomen van Sieb Makelaar. Hoog tijd om mezelf voor te stellen. Sinds 3 jaar woon ik met veel plezier in Haarlem. Oorspronkelijk kom ik uit de buurt van Rotterdam alwaar ik ook mijn studie heb genoten. In 2010 ben ik afgestudeerd, daarna heb ik zowel gewerkt voor verschillende praktijken als voor een centrum waar mensen met niet-aangeboren hersenletsel werden begeleid bij de revalidatie. Hierdoor heb ik de nodige ervaring in het werkveld opgedaan als fysiotherapeut en zorgverlener in het algemeen.

In mijn werk vind ik het belangrijk om zowel de lichamelijke klachten te behandelen als de persoon tegenover me te ontmoeten. Tijdens mijn therapie maak ik gebruik van manuele technieken, medical taping en triggerpoint therapie d.m.v.



dry needling. Om vervolgens aan de slag te gaan in de oefenzaal om het lichaam sterker te maken. Het speerpunt in mijn therapie is duidelijke communicatie tussen mij en de patiënt, goed informeren zodat inzichtelijk wordt wat de klachten zijn en motiveren om samen actief te werken aan herstel.

Het leuke aan mijn werk vind ik de verschillende contacten, geen dag is hetzelfde. Daarnaast blijf ik graag op de hoogte van de ontwikkelingen in mijn vakgebied. Op dit moment volg ik een studie osteopathie en manipulaties waarbij ik leer om de blokkades en bewegingsbeperkingen te verhelpen zodat het lichaam als geheel beter kan bewegen.

Naast de passie voor mijn beroep kom ik graag buiten om te sporten en te wandelen. Ik heb veel familie wonen in Haarlem waarmee ik graag mijn vrije tijd doorbreng.

Ik kijk er naar uit om kennis te maken met u.

Met vriendelijke groet, Sander Pauptit

HAIO bij Martin **Mensink**

SEBASTIAN MEEK

Mijn naam is Sebastian Meek, ik ben per 1 september huisarts in opleiding in de huisartsenpraktijk van dokter Mensink.

In de opleiding tot huisarts zal ik een geheel jaar bij dokter Mensink in de praktijk lopen en zal hierna een jaar in het ziekenhuis gaan werken alvorens ik mijn derde en laatste jaar in zal gaan.

Voordat ik besloot om de huisartsenopleiding te gaan doen heb ik ervaring opgedaan als zaalarts bij de kindergeneeskunde, de kinderen jeugdpsychiatrie en de interne geneeskunde. Al met al heb ik zo'n



stabilisatie/eerste opvang in het oorlogsgebied deed.

Ik hoop dat mijn periode in de praktijk van dokter Mensink een leerzame en fijne tijd zal zijn en ik kijk dan ook erg uit naar aankomend jaar!

Zwangerschapsverlof

MARIEKE VAN DER SLUIJS, huisarts

Inmiddels hebben velen vast al gezien of in de wandelgangen gehoord dat ik in verwachting ben. Bedankt voor alle leuke felicitaties en medeleven! Wij verwachten rond de jaarwisseling onze tweede zoon. Ik zal hierdoor in de periode van 4 december t/m eind maart met zwangerschapsverlof zijn. Voor deze periode zal mijn praktijk op dinsdag en vrijdag worden waargenomen door Janneke Schepens. Zij stelt zich in deze Open Brief aan u voor. Op de rest van de dagen (maandag, woensdag en donderdag) werkt mijn collega Stefanie Westerman gewoon zoals u gewend bent.

2,5 jaar ervaring opgedaan in deze vakgebieden en hoop ik dat dit zal bijdragen aan mijn eerste jaar als huisarts in opleiding. Mijn uiteindelijke doel zal zijn om huisarts/kader (spoedeisendehulp)arts te worden en deze kennis toe te passen in conflictgebieden waar humanitaire hulp nodig is. Zo heb ik enkele maanden reeds gewerkt in Lesbos, Griekenland in een vluchtelingenkamp en kom ik recent terug uit Mosul, Irak waar ik trauma-

Gevraagd vrijwilligers voor het bezorgen van Open Brief:

Wijk 11 Kellogstraat e.o. 135
krantjes
Wijk 33B slachthuisbuurt e.o.
ca. 66 krantjes

Wilt u, 4x per jaar *Open Brief* bezorgen of tellen?
Of wilt u reservebezorger zijn en invallen bij ziekte, vakantie e.d. van een vaste bezorger? Neem dan contact op met:
Henk Jelierse, contactpersoon
bezorging:
Tel.: 023 - 53.60.749
E-mail: jeliersehenk@ziggo.nl



*De redactie van Open Brief
en de medewerkers van het
Gezondheidscentrum
wensen iedereen
een gezond en gelukkig*

2018



GEZONDHEIDSCENTRUM SCHALKWIJK

Bezoekadres: Briandlaan 11, 2037 XE Haarlem
Website: www.gcschalkwijk.nl

PRAKTIJKMANAGER: Hans Kruijt

DIRECTEUR (1e etage)

Arienne 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 Hijns & Barbara Elias (vrijdag)

T 533 03 84

Arienne 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 apotheek. Hebt u een herhaalnummer op het etiket? Bel 088 - 0800174

Geen herhaalnummer? Bestel via de herhaallijn via uw huisarts. Bestellen kan ook via www.gcschalkwijk.nl of brievenbus van apotheek.

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, Eveline van Steijn. 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: Yvette den Ouden. In praktijk Baak/Sneek: Klaartje Olde Loohuis. In praktijk Hamming: Myrte Rolink. In de praktijk Mensink: Sebastian Meek.

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 en vragen@apotheekmeerwijk.nl Bij spoed buiten openingstijden: Dienstapothek Midden-Kennemerland in het Rode Kruis Ziekenhuis, Vondellaan 13, 1943 LE Beverwijk. T 0251 - 783 840

LABORATORIUM (BG)

ma t/m vrij tussen 08.00 -11.00 uur

FYSIOTHERAPEUTEN en

OEFENTHERAPEUT (4e etage) T 536 14 67

Sander Pauptit, 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 023-2052123

Semra van Leeuwen, Nelly van Berkel, Gert Haringsma, Ruud Vis, Sylvia Mevissen. 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 collega's. Behandeling na afspraak.

HUIDTHERAPEUT (BG) T 700 97 88

Marlies Teeuwen. Ma t/m vrij van 09.00 tot 17.00 uur of info@hethuidburo.nl

REIZIGERSVACCINATIES

www.vaccinatiepunt.nl of T 0900 - 8222462

THUISZORG Zorgbalans (6e etage)

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

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

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 en 44 vrijwilligers.