

Open Brief

van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

vijfenveertigste jaargang • nummer een • 2020



Briandlaan 11 - 13, 2037 XE Haarlem

Inleiding

Het wordt warmer, de dagen worden langer en de bomen straks weer groen. Het wordt weer lente! Krijgt u ook zo'n zin om lekker naar buiten te gaan? Hieronder vindt u de aankondiging van de Nationale Diabetes Challenge die weer van start gaat in mei. Verbeter samen al wandelend uw gezondheid! Ook een aantal medewerkers van het Gezondheidscentrum zullen mee gaan wandelen. In deze eerste Open Brief van het jaar kunt u verder lezen over een aantal zeer uiteenlopende onderwerpen. Diëtist Judith van Barneveld schrijft over de effecten van een koolhydraatbeperkt dieet bij patiënten met diabetes. Judith Jacobs geeft handige tips aan ouders over kinderen met koorts. Fysiotherapeut Sander Pauptit beschrijft hoe schou-

derklachten kunnen ontstaan en hoe de fysiotherapeuten dit onderzoeken en behandelen. Verder kunt u in het artikel van Leonieke Rooms (POH GGZ jeugd) lezen over de meldcode kindermishandeling en huiselijk geweld. Dit is een landelijke richtlijn waar ook wij in het Gezondheidscentrum mee werken om hulp te kunnen bieden als er vermoedens zijn van onveiligheid in een gezin. Bas Bruinsma (POH GGZ volwassenen) vertelt u meer over overspannenheid en burn-out. Klachten die kunnen ontstaan als er langdurig sprake is van te veel stress.

Tot slot stellen weer een aantal nieuwe medewerkers zich aan u voor. Veel leesplezier!

MARIEKE VAN DER SLUIJS, huisarts

Wandel mee naar meer gezondheid!

RIANNE QUIK, POH en SIMONE LANSON, oefentherapeut Mensendieck

Start nieuwe Diabetes Challenge mei 2020

Al een aantal jaar doet het Gezondheidscentrum mee aan de Nationale Diabetes Challenge (diabetes =

suikerziekte, challenge = engels voor 'uitdaging'). De challenge is opgezet door de Bas van de Goor (een oud topvolleybalspeler met diabetes) Foundation. Dit om mensen mét en zonder diabetes, samen met hun zorgverlener, te helpen bij het veranderen naar een gezonde leefstijl, hun conditie te verbeteren maar ook om sociale contacten op te doen door een wandeluitdaging aan te gaan.

Vanaf donderdag 14 mei 2020 gaat de nieuwe challenge van start. Gedurende de 20 weken bereiden max. 30 deelnemers zich onder begeleiding van een professionele wandeltrainer voor op de Nationale Diabetes Challenge in september.

Bewegen helpt complicaties te voorkomen

Praktijkverpleegkundigen en fysiotherapeuten van het GC Schalkwijk: 'in de behandeling van diabetes, hart- en vaatziekten en COPD wordt een gezonde leefstijl steeds belangrijker. Regelmatig sporten en bewegen kan complicaties op latere leeftijd voorkomen. Het helpt je bloedglucosewaarden, bloeddruk, gewicht onder controle te houden/krijgen, waardoor je je beter, gezonder en zelfverzekerder voelt'. Wanneer je tussentijdse controles tijdens de challenge prettig vindt dan is dat mogelijk, neem daarvoor contact op met je eigen praktijkverpleegkundige.

Wat houdt de Challenge in?

Vanaf donderdagavond 14 mei gaan we 20 weken lang elke week een uur (start 19.00 uur) wandelen, samen met een wandeltrainer, medewerkers van DOCK, maar ook medewerkers van het GC Schalkwijk zullen meelopen. Het uiteindelijke doel is om in de week



van 21 t/m 26 september 2020 gezamenlijk de slotweek van de Challenge te lopen, deze week wordt er op 3 verschillende dagen gewandeld. De laatste dag, zaterdag 26 september, komen alle teams uit Nederland bijeen in Tilburg. Gezamenlijk leggen we dan vanuit Tilburg de laatste kilometers af tijdens de finaledag van de Nationale Diabetes Challenge. Na de Challenge is het de bedoeling dat de groep zelfstandig verder wandelt.

Wie?

Inwoners met een chronische aandoening: diabetes 1 of 2, prediabeten, COPD, hart-en vaatziekten, obesitas.

Kosten

1,50 euro per wandeling, 5 euro voor de finale dag. Vol = Vol

Meer informatie

www.nationalediabeteschallenge.nl

Wilt u meedoen? Of wilt u meer informatie?

Neem dan contact op met Lucia Grooff: lgrooff@sportsupport.nl of tel: 023-3037238. Lucia is ook iedere eerste woensdag van de maand in het GC aanwezig voor een gratis inloopspreekuur van 9.30 tot 11.30 op de vierde etage.

Diabetes overwinnen!

JUDITH VAN BARNEVELD, diëtist, RIANNE QUIK, POH en MARIEKE VAN DER SLUIJS, huisarts

Diabetes overwinnen! Deze zin bent u vast wel eens ergens tegengekomen. Of wat dacht u van: **Keer diabetes om!** Of: **Diabetes, maak jezelf beter!**

Binnen het Gezondheidscentrum Schalkwijk werken uw huisarts, praktijkverpleegkundige en diëtist intensief met u samen om uw diabetes type 2 zo goed mogelijk te behandelen. Een gezonde leefwijze is hierbij heel

belangrijk. Als u te zwaar bent is het belangrijk om af te vallen en met goede voeding en veel bewegen wordt de bloedsuiker lager. In veel gevallen zorgen aanpassingen in de leefstijl ervoor dat diabetes goed behandeld kan worden. Soms is medicatie of insuline nodig om de bloedglucosewaarden beter te laten dalen. Sommige medicijnen hebben bijwerkingen, zoals maag-darmklachten of gewichtstoename. Gewichtstoename door medicatie is natuurlijk jammer, want een gezond gewicht is bij diabetes juist zo belangrijk.

Nieuw in onze aanpak is dat we sommige patiënten een koolhydraatbeperkt dieet adviseren. Door het verminderen van koolhydraten in de voeding kun je afvallen en betere bloedglucosewaarden bereiken. Hierdoor is het vaak mogelijk de hoeveelheid insuline of medicatie te minderen. Ook bij mensen die al langere tijd diabetes type 2 hebben en hiervoor medicatie



gebruiken is het mogelijk om met de juiste leefstijlaanpassingen insuline of medicatie af te bouwen!

Let op! Bij het volgen van een koolhydraatbeperkt dieet kan er in korte tijd snel een daling van de bloedglucose-spiegel optreden, waardoor er meestal snel aanpassing van de insuline en/of medicatie nodig is. Het is belangrijk dat u dit dieet niet zonder begeleiding van een professional volgt.

De diëtist kan samen met u bekijken hoeveel en welke koolhydraten er nu gemiddeld worden gegeten en gedronken. We maken een plan hoeveel koolhydraten voor u wenselijk zijn en wat voor u haalbaar is in de praktijk. Dit gaat in samenwerking met uw huisarts en praktijkverpleegkundige en waar mogelijk gaan we uw insuline en/of medicatie afbouwen. Op die manier keren we diabetes om!

Overwin uw diabetes en gebruik minder medicijnen in plaats van steeds meer. Ga voor gezonde koolhydraat-arme voeding. Dat doet u met een koolhydraatbeperkte voeding als leefstijl. Dat is uw echte medicijn. En dat is diabetes overwinnen: afvallen, fit voelen, minder medicijnen gebruiken, uw gezondheid verbeteren en latere complicaties voorkomen.

Als u denkt dat deze aanpak voor u geschikt is, vraag ernaar bij uw behandelaars: uw huisarts of uw praktijkverpleegkundige of uw diëtist. Wellicht tot ziens op het spreekuur!

Mijn kind heeft koorts

JUDITH JACOBS, AIOS

Algemene informatie over koorts

- Uw kind heeft koorts bij een temperatuur van 38° en hoger (gemeten via de anus)

- De hoogte van de koorts zegt weinig over de mate van ziek zijn
- Koorts is een normale reactie van het lichaam op een infectie en is niet schadelijk
- Koorts houdt gemiddeld vier dagen aan, maar kan veel langer duren
- Koorts wordt meestal veroorzaakt door een virus, hier werkt antibiotica niet tegen

Overleg met uw dokter als uw kind



Jonger is dan 3 maanden



Zich anders gedraagt dan je gewend bent



Suf, benauwd, grauw of ontroostbaar is



Minder dan de helft drinkt van wat ie normaal drinkt



Een halve dag niet heeft geplast



Blijft overgeven (een paar keer per uur)



Rode vlekjes heeft die niet weggaan als je erop drukt



Steeds zieker wordt

Wat u kunt doen

- Geef uw kind extra te drinken
- Kleed uw kind in dunne kleding zodat het lichaam de warmte kan kwijtraken
- Kijk regelmatig hoe het gaat met uw kind

Het gebruik van paracetamol

De koorts verlagen met paracetamol is niet nodig. Voelt uw kind zich erg ziek, heeft het pijn of drinkt het slecht? Dan kan u paracetamol geven. Dosering: volg de instructies op het doosje.

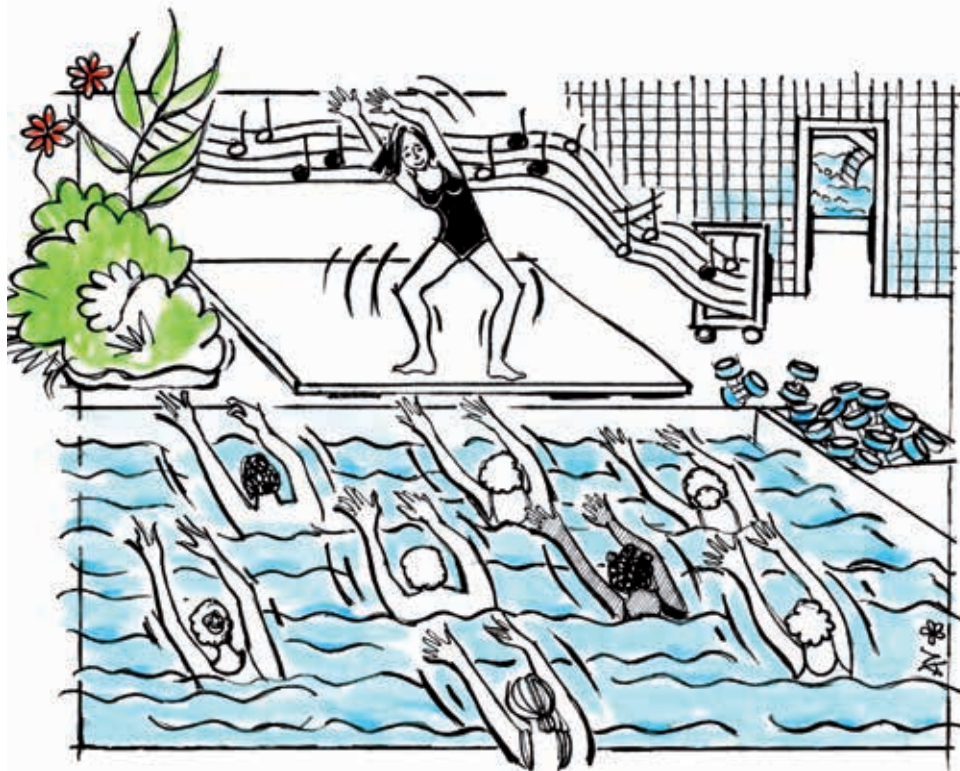
Fysiotherapie bij schouderklachten

SANDER PAUPTIT, fysiotherapeut

Schouderklachten staan op de derde plaats van de meest voorkomende gezondheidsproblemen waarvoor een afspraak gemaakt wordt bij de fysiotherapeut. Bij schouderklachten is de pijn voelbaar rondom het schoudergewricht. Schouderpijn kan uitstralen in de richting van de nek en het hoofd maar ook in de richting van de bovenarm of schouderbladen. Zelfs pijn die doortrekt naar de onderarm, hand en vingers kan de oorsprong hebben in de schouder.

De oorzaak van schouderklachten is niet altijd even duidelijk. Na een val of ongeval zijn de klachten vaak te verklaren, doorgaans is de oorsprong van de klacht helemaal niet zo duidelijk. Bij schouderklachten kunnen verschillende factoren een rol spelen zoals: (werk)houding, over- of onderbelasting, leefstijl, stress enz. Hierdoor kan er een disbalans ontstaan tussen de belastbaarheid van de schouder enerzijds en de belasting van het weefsel anderzijds.

Omdat schouderklachten zich op veel manieren kunnen uiten is gericht lichamelijk onderzoek belangrijk. Het schoudergewricht bestaat uit de bovenarm en het schouderblad. Rondom de kop van de bovenarm zitten tal



van banden en spieren waardoor het schoudergewricht direct in verbinding staat met o.a. de ribben, het borstbeen en de nekwerwielkolom. Al deze structuren spelen een belangrijke rol in het goed functioneren van de schouder. Het schoudergewricht is het meest beweeglijke gewricht van ons lichaam en daardoor extra gevoelig voor blessures. De fysiotherapeut kan na het onderzoek vertellen waar de aard van de schouderklacht zit.

Fysiotherapie is tijdens de behandeling gericht op het verbeteren van de beweeglijkheid van het schoudergewricht en de omliggende schakels. Daarnaast speelt trainen bij schouderklachten een heel belangrijke rol, immers er zijn veel spieren betrokken bij bewegingen in de schoudergordel. Massage zal minder effect hebben aangezien het niet de bron van de klacht zal beïnvloeden. De kunst van fysiotherapie is om de juiste oefeningen te instrueren zodat de aard van de klacht verholpen kan worden.

Meldcode kindermishandeling en huiselijk geweld

LEONIEKE ROOMS, POH GGZ jeugd

Vanaf 1 juli 2013 is de wet *Meldcode huiselijk geweld en kindermishandeling* van kracht. Deze wet verplicht het gebruik van een meldcode voor professionals binnen gezondheidszorg, onderwijs, kinderopvang, maatschappelijke ondersteuning, jeugdzorg en justitie bij signalen van huiselijk geweld en kindermishandeling.

Ook binnen het Gezondheidscentrum werken de professionals met de meldcode kindermishandeling en huiselijk geweld. De meldcode is een stappenplan dat zorgvuldig handelen bij vermoedens van kindermishandeling en huiselijk geweld ondersteunt. Het uitgangspunt hierbij is dat passende zorg wordt verleend als er zorgen zijn over een thuissituatie. Aan de hand van 5 stappen bepalen professionals of ze melding moeten doen bij Veilig Thuis en of voldoende hulp kan worden ingezet. Vanaf 1 januari 2019 is het een professionele norm om te melden als

er vermoedens zijn van acute en structurele onveiligheid in een gezin.

De meldcode bevat de volgende vijf stappen:

1. In kaart brengen signalen
2. Overleg met een deskundige collega of Veilig Thuis
3. Praat met ouders/verzorgers en kind
4. Maak een weging van het geweld
5. Beslis: is melden nodig? Is hulpverlening nodig?

Veilig Thuis

Veilig Thuis is er voor advies en ondersteuning en het melden van huiselijk geweld en kindermishandeling. Iedereen kan een beroep doen op Veilig Thuis. Of je nu professional bent of een inwoner die zich zorgen maakt over de veiligheid van zichzelf of iemand anders. Veilig Thuis luistert naar je verhaal en denkt met je mee wat er moet gebeuren. Je kunt Veilig Thuis 24 uur per dag bereiken op 0800-2000.

Overspannen, burnout of depressie?

BAS BRUINSMA, POH GGZ

Gedurende het jaar maken alle mensen wel een meer intense periode van stress of somberheid mee. In de volksmond noemen we dat al gauw burnout. Hoe ontstaat dat eigenlijk? Wat onderscheid burnout van overspannen zijn?

Dagelijks worden we op de proef gesteld door kleine en grote momenten van stress: de kinderen snel naar school willen brengen, de vaatwasser is niet uitgeruimd door je partner; haastig door de supermarkt lopen, geconfronteerd worden met lastige mensen bij de gemeente, vermoeid en niet gemotiveerd wakker worden, een leuke fietsband aantreffen in de schuur, of op de bank een mokkende tiener

aantreffen die eigenlijk huiswerk zou moeten maken.

In de psychologie noemen we zulke momenten ‘stressoren’. Het woordenboek geeft ons de volgende definitie: stress, aanhoudende geestelijke druk (spanning).

De meeste mensen kunnen deze stressvolle perioden doorstaan. Soms neemt het toe door bijvoorbeeld: ouders die zorgbehoevend worden, geen contractverlenging op het werk, echtelijke ruzies, zorgen over de kinderen, eigen gezondheid of overlijden van een dierbare. We zien dat mensen het hoofd soms niet boven water kunnen houden. De aanhoudende stress maakt mensen ongelukkig en somber. We worden dan geestelijk en lichamelijk ziek.

De eerste fase noemen we doorgaans overspannenheid, houdt dit langer dan zes maanden aan dan spreken we van een burnout. Overspanning uit zich doorgaans in: vermoeidheid, verdriet en angst. Daarbij komen gevoelens van je waardeloos en minder gemotiveerd voelen. Een verhoogde spanning in nek en schouders is niet ongewoon. Sommige mensen slapen slecht en andere weer heel veel zonder het gevoel te hebben uitgerust te zijn. Vooral hinderlijk voor mensen die overspannen zijn is de constante stroom van negatieve gedachten in hun hoofd. Deze zijn gebaseerd op het verleden en de toekomst. Vrienden en partners zullen in gesprek met iemand die overspannen is opmerken dat geruststelling en advies amper werkt.

Het verschil met burnout zit hem voornamelijk in een toename van depressieve gevoelens en ongelooft in de waarden en goede bedoelingen van mensen.

Langdurige stress kan, bij een kleine groep mensen in de samenleving, op den duur leiden tot een psychiatrische stoornis zoals depressie, manie of een

psychose. Naar mijn mening is het vreemd dat overspanning en burnout niet gezien worden als aparte ziekte of stoornis.

De woorden overspannen en burnout hebben in onze maatschappij voornamelijk een symbolische functie. Het zijn herkenbare begrippen en ze vergemakkelijken de communicatie. Er zijn meerdere factoren die bepalen of mensen de toegenomen hoeveelheid stress kunnen verminderen. Uw huisarts of diens praktijkondersteuner GGZ kan hier meer over vertellen.

Een periode van overspannenheid of een burnout is niet altijd te voorkomen. Bijna alle mensen zien het bij zichzelf te laat of niet aankomen. Mensen zien het wel eerder bij anderen. Dat komt omdat stress ons minder slim maakt. Kritisch en logisch kunnen denken vereist ontspanning. Maar dat is niet erg, het kan de beste overkomen. Neem bijvoorbeeld een voetballer, zoals Cristiano Ronaldo, die stress heeft omdat hij niet opgesteld is voor de wedstrijd. Zijn coach doet dit vanwege zijn zeurende achillespees. Bij spelen zou die kunnen scheuren, en volgende week is de halve finale. Zijn coach houdt hem dus wijselijk op de bank en stuurt hem verplicht naar de fysiotherapeut. Zou Cristiano Ronaldo het ook zo zien?

Zorg is voor het herstel van belang en mensen krijgen dan ook het advies om hieraan te werken. Maar dat is nog niet zo eenvoudig. Iedereen kent clichés zoals: weer nadenken over waar men van oplaadt, weer zelfvertrouwen herwinnen, gezonder eten, meer wandelen et cetera. Allemaal waar! Maar laat dat nou net het grote probleem zijn, mensen die overspannen zijn missen voor hun gevoel de energie en motivatie om dit te doen. We lazen net al dat Cristiano Ronaldo zichzelf niet op de bank zet. Hij zal en moet altijd voetballen! Mensen gaan dus vaak op dezelfde

voet verder waardoor de klachten alleen maar toenemen. Het behandelen van mensen met stress verdient naar mijn mening dezelfde aanpak als bij topvoetballers. Herstel vraagt om hulp van een professional.

Stress is een verplicht onderdeel van ons leven, maar er langdurig onder lijden gelukkig niet. Vraag hulp aan uw huisarts en diens praktijkondersteuner GGZ. Met 3 tot 5 gesprekken kan een hoop leed voorkomen worden.

Nieuwe oefentherapeut Mensendieck Ivar de Wit

Mijn naam is Ivar de Wit, ik ben 31 jaar en ik woon in Haarlem. Afgelopen juni ben ik afgestudeerd als oefentherapeut Mensendieck en meteen aan de slag gegaan in het werkveld.

Sinds november werk ik met veel plezier in het Gezondheidscentrum op de afdeling Fysiotherapie & Mensendieck. Op de maandag, dinsdag en donderdag ben ik op de praktijk aanwezig. In mijn stages en vooral in de laatste stage in het Spine en Joint Centre in Rotterdam heb ik veel affiniteit opgedaan met cliënten met langdurige nek- en rugklachten. Verder specialiseer ik mij in de behandeling van (chronische) pijnklachten.



Ik ben geboren Amstelvener en na een muziekstudie in Leeuwarden ben ik zeven jaar geleden in Haarlem terechtgekomen, waar ik samenwoon met mijn vriendin, met wie ik aankomende september in het huwelijksbootje stap! In mijn vrije tijd kook ik graag (op de BBQ), speel ik basgitaar en ben ik te vinden in de sportschool.

Graag tot ziens in de praktijk, waar ik met veel plezier met u werk aan het opstellen en verwezenlijken van uw behandeldoelen. U bent van harte welkom!

Nieuwe fysiotherapeut Rocky Loots

Beste lezers, mijn naam is Rocky Loots, ik ben 23 jaar en in 2018 ben ik



afgestudeerd als algemeen fysiotherapeut en sinds november werk ik met veel plezier op de afdeling fysiotherapie op de woensdagen. Vooral cliënten met chronische pijnklachten, SOLK klachten en musculoskeletale klachten (klachten aan botten, spieren, pezen en gewrichten) hebben mijn aandacht. In mijn behandelingen ben ik een groot voorstander van actieve fysiotherapie en informatie geven over de oorzaak van de klachten om zo samen te werken met de cliënt voor het beste behandelresultaat. Mensen kunnen zo

weer op een positieve manier hun leven leiden en midden in het leven staan in plaats van geleefd worden door hun klacht. Om hier nog beter op in te kunnen spelen ben ik in september begonnen met de opleiding tot Psychosomatisch fysiotherapeut. Daarnaast ga ik samen met mijn collega Nelly van Berkel de SOLK cursus geven in 2020 in het Gezondheidscentrum. Samen met mijn vriendin woon ik in Alkmaar. In mijn vrije tijd wandel ik graag in de natuur en doe ik aan kickboksen.

Graag tot ziens in de praktijk!

Nieuwe GZ-psycholoog Evelien Maatkamp

Even voorstellen: mijn naam is Evelien Maatkamp en ik ben GZ-psycholoog. Sinds november ben ik verbonden aan de Afdeling Psychologie van het Gezondheidscentrum Schalkwijk. Ik woon sinds 6 jaar met mijn man en zonen van 9 en 7 in Haarlem/Overveen. We zijn hier komen wonen nadat wij voor werk in Maastricht hebben gewoond. In Maastricht werkte ik als psycholoog bij Mondriaan GGZ.

Inmiddels werk ik ruim 6 jaar bij Zorgbalans. Mijn werk bij Zorgbalans



bestaat vooral uit het ondersteunen van verzorgende teams.

Het werken bij het Gezondheidscentrum ervaar ik als een mooie aanvulling op het werk dat ik nu al doe. Het 1-op-1 samenwerken met een cliënt met psychologische problematiek ervaar ik als waardevol.

Vanaf januari 2020 zal ik op de vrijdag acht uur per week in het Gezondheidscentrum werken. Ik kijk uit naar een prettige samenwerking.

Gevraagd vrijwilligers voor het bezorgen van Open Brief

Wijk 3 - L. Pasteurstraat e.o. met 210 krantjes
Wijk 11 Kelloggstraat e.o. met 170 krantjes
Wijk 31 – Vijfhuizen (een 2e bezorger) met 80 krantjes
Wijk 33B - Slachthuisbuurt-Zuid e.o. met 90 krantjes

*Wilt u vier keer per jaar OPEN BRIEF bezorgen?
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:
telefoon 023 53.60.749, e-mail; jeliersehenk@ziggo.nl*

GEZONDHEIDSCENTRUM SCHALKWIJK

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

PRAKTIJKMANAGER: Rob Mors

OFFICEMANAGER (1e etage)

Alicia Burgstra T 533 67 92

HUISARTSEN (2e etage)

Marieke van der Sluijs (di, do, vrij) & Barbara Elias (ma, woe, do) T 533 78 33
Dolores Wijs (ma, di, woe) & Sabine Vuister (di, do, vrij) T 533 68 30
Martin Mensink T 545 20 27
Donderdagmiddag geen spreekuur.

HUISARTSEN (3e etage)

Robert Hijnens (ma t/m do) & Yvette den Ouden (vrij) T 533 03 84
Arianne Baak (di, woe, vrij) & Carla Sneek (ma, do) T 540 30 90
Maarten Hamming T 533 35 36
Woensdagmiddag geen spreekuur.

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:** het nummer van uw huisarts, menukeuze 1; b.g.g. **T 023 - 5333222**

TELEFONISCH SPREEKUR

Voor het telefonisch spreekuur huisartsen (voor korte vragen) kunt u een afspraak maken via de assistente tussen 08.00-11.00 en 13.30-17.00 uur. Uw huisarts belt u dan terug tussen 11.15 en 13.00 uur of op een ander gewenst tijdstip.

AFSPRAKEN MAKEN, VISITES AANVRAGEN

Ma t/m vrij tussen 08.00-11.00 en 13.30-17.00 uur. Spreekuur volgens afspraak. *Spoedgevallen* kunnen natuurlijk altijd tussen-door!

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 de apotheek.

SPREEKUR CENTRUMASSISTENTEN

(2e en 3e etage)

Voor een afspraak kunt u bellen op ma t/m vrij tussen 8.00-11.00 uur en 13.30-17.00 uur. O.a. voor bloeddruk meten, bloedsuiker meten, oren

uitspuiten, hechtingen verwijderen, uitstrijkjes, urine-onderzoek, wrattensprekkuur.

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

Souad Benali, Leona Bloemendaal, Loes Dietz, Lisette Harke, Esther Janssen-Bischot, Lianne Kooi, Emmy van de Lagemaat, Anke Odolphie, Charlotte Olijhoek, Esther Schrijver, Eveline Valent, Miranda Wassenaar.

PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

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

Rianne Quik, Marleen van Kraay, Eveline van Steijn, Ingrid Gerrits, Jeanet van Veen. Behandeling na afspraak. Telefonisch bereikbaar ma t/m vrij 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, Stef Elizen en Leonieke Rooms (GGZ-jeugd) 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 praktijk Wijs & Vuister: Celine Asselbergs. In praktijk Baak/Sneek: Jurgen van Lenthe. In praktijk Hamming: Mirjam van der Brug. In praktijk Mensink: Neeltje Ten Bosch.

APOTHEEK (BG) T 533 76 04

Apotheker: 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: 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 OEFENTHERAPEUT (4e etage) T 536 14 67

Rocky Loots, Sander Pauptit algemeen fysiotherapeut, Eline van der Sluis bekkenfysiotherapeut, Simone Lanson, Ivar de Wit oefentherapeut Mensendieck, Marjolein van Peppen geriatriefysiotherapeut. 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

Ria Balm, Nelly van Berkel, Gert Haringsma, Semra van Leeuwen, Evelien Maatkamp, Sylvia Mevissen, Ruud Vis. Spreekuur volgens afspraak.

PSYCHOTERAPEUT (BG) Margreet van der Plas tel 06 2447 6052

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, Marit Grozema 06-18282695, Monique van der Weide 06-41356666. Behandeling na afspraak.

PODOTHERAPIE (BG)

Rondom Podotherapeuten, werkdagen van 08.00 tot 17.00 uur T 088 - 1180500

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 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

A. Friedhoff, D. Friedhoff, H. Jelierse, R. Maas, M. Mensink, E. van der Sluis, M. van der Sluijs

ILLUSTRATIES

Annelie Versteeg

BEZORGING

Henk Jelierse. Telefoon: 023 - 53.60.749
e-mail: jeliersehenk@ziggo.nl en 44 vrijwilligers.