

Open Brief

van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

zesenveertigste jaargang • nummer een • 2021



Briandlaan 11 - 13, 2037 XE Haarlem

Inleiding

2021 is de start van een nieuw begin, hopelijk kunnen wij onze vrijheden aan het einde van dit jaar weer pakken. Lekker sporten in een groep en/of zonder zorgen genieten van onze kinderen. In deze Open Brief kunt u lezen over antibiotica resistentie. Tips voor zwangere vrouwen met klachten op psychologisch gebied en lichamelijk gebied. U leert hoe de verzekering werkt als u hulp nodig heeft op psychologisch vlak. Daarnaast zijn er weer een hoop nieuwe gezichten te bewonderen in ons Gezondheidscentrum. Zelf werk ik nu zes jaar

in het Gezondheidscentrum en ik kan mij voorstellen dat dat u denkt dat er hier veel gezichten komen en gaan. Maar gelukkig zijn dat vooral de mensen die worden opgeleid om elders te werken. Ik ben ontzettend blij te zien dat juist in deze tijd er een vaste groep mensen werkzaam is en blijft en dat zij hun werk met plezier doen. We gaan er elke dag weer tegenaan om te zorgen dat de kwaliteit van leven zo hoog mogelijk blijft voor de bezoekers van het Gezondheidscentrum. Veel leesplezier!

ELINE VAN DER SLUIS, bekkenfysiotherapeut

Antibioticaresistentie van belang voor ons allemaal

MARTIN MENSINK, huisarts

Regelmatig hebben de huisartsen van het Gezondheidscentrum Schalkwijk overleg met de apotheker van apotheek Meerwijk. Onlangs ging het over *antibioticaresistentie*. Wat dit is wordt hieronder beschreven. Wij dachten dat het goed is om hier aandacht aan te schenken in Open Brief, want het is voor ons allemaal van belang.

De meeste infecties worden veroorzaakt door een virus, zoals bij verkoudheid of griep. Andere infecties ontstaan door bacteriën, zoals bij een blaasontsteking of longontsteking. Infecties die worden veroorzaakt door bacteriën kunnen worden bestreden met antibiotica (antibiotica helpen níet tegen virusinfecties!). Ze doden de bacteriën of remmen hun groei. Als een antibioticum regelmatig tegen een

bacterie wordt gebruikt, kan die bacterie ‘resistent’ worden. De bacterie is dan niet meer gevoelig voor het antibioticum, de bacterie gaat er niet meer dood van. Wanneer je een infectie krijgt met zo’n resistente bacterie, helpen de antibiotica niet meer. De resistente bacteriën worden niet geremd, waardoor je erg ziek kunt worden. Dit soort infecties zijn dan moeilijker te behandelen.

We weten dat steeds meer bacteriën niet meer goed reageren op antibiotica. Dit komt doordat er in de wereld veel te vaak antibiotica gebruikt worden als het eigenlijk niet nodig is. In sommige landen kunt u zelfs zonder recept antibiotica kopen. Doordat steeds meer bacteriën ongevoelig (resistent) worden voor antibiotica, wordt het in de toekomst steeds moeilijker om ‘eenvoudige’ infecties te bestrijden. Daarom is het belangrijk dat we in Nederland, maar ook wereldwijd, actie ondernemen om resistentie tegen te gaan. Zo schrijven artsen alleen antibiotica voor als dat echt nodig is. Daarnaast is het belangrijk dat je als patiënt antibiotica op de juiste manier gebruikt en dus het advies van je arts opvolgt. Enkele tips om resistentie te voorkomen (bron: RIVM):

arts, ook als je in het buitenland bent.

- Neem dagelijks de voorgeschreven hoeveelheid in en doe dat op het juiste tijdstip. Sla nooit met opzet een inname over.
- Stop een antibioticumkuur nooit op eigen initiatief. Eerder stoppen is soms mogelijk, maar overleg daarover altijd eerst met een arts.
- Gebruik geen restjes antibiotica of antibiotica van anderen. Bij elke infectie moet een arts beoordelen of een antibioticumkuur nodig is, welk antibioticum voor je geschikt is en hoe lang de kuur moet duren.

Meer informatie kunt u vinden op: www.rivm.nl/antibioticaresistentie www.rivm.nl/antibioticaresistentie/wat-is-antibioticaresistentie/informatiemateriaal



- Gebruik alleen antibiotica als dat volgens je arts noodzakelijk is. Overleg dus altijd eerst met een



www.thuisarts.nl

www.rijksoverheid.nl/documenten/publicaties/2015/06/24/suske-en-wiske-tante-biotica

(een heuse Suske en Wiske-strip over antibioticaresistentie die u gratis kunt downloaden!)

Diabetes en ramadan

EVELIEN VAN STEIJN, POH diabetes

Als je meedoet aan de ramadan mag je alleen na zonsondergang en voor zonsopgang eten en drinken. Wat moet je doen als je diabetes mellitus hebt?

Overleg met je praktijkverpleegkundige of huisarts

Heb je diabetes mellitus type 1 of 2? Dan heb je vrijstelling van de ramadan. Het is dan namelijk beter om niet mee toe doen aan de ramadan vanwege een grotere kans op ernstige lage glucosewaarden (hypo's) of complicaties door het vasten.

Wil je ondanks de gezondheidsrisico's toch meedoen aan de ramadan? Neem dan contact op met je behandelaar over het (eventueel) aanpassen van je medicatie of insuline, zodat je bloedsuiker niet te hoog of te laag wordt.

Bij insulinegebruik regelmatig je bloedsuikerwaarden meten om te checken of deze goed is. Doe dit ook als je je niet goed voelt. Heb je klachten of vragen, neem dan contact op met je behandelaar.

Veerkrachtig zwanger

FATIMA BOUSKLA, psycholoog GGZ

Het afgelopen jaar heb ik voor mijn masterthese stage gelopen in het Amsterdam UMC en heb ik met veel plezier deel uit mogen maken van het 'Voluit zwanger team'. Het Voluit zwanger team onderzoekt

hoe het psychisch welbevinden tijdens de zwangerschap versterkt kan worden. Veerkracht staat centraal in dit onderzoek; het vermogen om goed om te gaan met veranderingen, tegenslagen en stress. Zwangerschap en het ouderschap vormen een bijzondere periode in het leven van een vrouw. Het is een nieuwe levensfase en begin van een nieuw leven. Het is een ingrijpende periode waarbij vrouwen verschillende emoties kunnen ervaren. Meer dan de helft van de vrouwen ervaart een paar dagen na de bevalling somberheidsklachten. Echter gaat dit niet bij iedereen na een paar dagen voorbij. Postpartum depressie is verreweg de meest voorkomende psychische stoornis bij kraamvrouwen en jonge moeders. Postpartum depressie heeft in grote lijnen dezelfde symptomen als een depressieve stoornis met als specificatie dat de kenmerken zich na de bevalling voordoen. In het Voluit zwanger onderzoek wordt gekeken of de veerkracht versterkt kan worden door een zelfhulp cursus gericht op die veerkracht. Ik heb in mijn stageperiode als onderzoeksassistente vrouwen begeleid tijdens de zelfhulp cursus.

Ik heb mij tijdens het onderzoek voor mijn scriptie beziggehouden met de relatie tussen complicaties tijdens de zwangerschap en postnatale depressie. Dit is belangrijk omdat onderzoek suggereert dat een postnatale depressie bij de moeder een grote invloed heeft op de ontwikkeling van toekomstige psychische problemen bij zowel de moeder als het kind (Waters e.a., 2014). Er is voldoende bewijs dat een postpartum depressie bij de moeder gepaard gaat met stoornissen in de gedrags- en cognitieve ontwikkeling van nakomelingen (Beck, 1995/Field, 1984). Uit onderzoek blijkt dat een postpartum

depressie kan worden veroorzaakt door stressvolle levensgebeurtenissen voor of tijdens de bevalling, verloskundige complicaties, gebrek aan ondersteuning van de partner, jonge leeftijd, onbedoelde zwangerschap en moeilijke leefomstandigheden (Riazanova, 2018). Voor mijn masteronderzoek heb ik bij 425 vrouwen onderzocht of er een relatie is tussen complicaties tijdens de zwangerschap en postnatale depressie. Hierbij heb ik vooral gekeken of tevredenheid met de verloskundige zorg deze associatie versterkt. Uit mijn masteronderzoek blijkt dat kwaliteit van goede verloskundige zorg voor een buffer zorgt tegen de eventuele negatieve effecten op de stemming vanwege het hebben van een kind met een laag geboortegewicht. De voordelen van de kwaliteit van verloskundige zorg tijdens de zwangerschap verzachten de mentale effecten van mogelijke hoge stressniveaus die vrouwen ervaren bij het hebben van een kind met een laag geboortegewicht. Dit onderzoek biedt bruikbare resultaten voor verloskundigen om tijdig adequate ondersteuning te bieden aan vrouwen met een verhoogd risico op postpartum depressie door complicaties tijdens de zwangerschap. Door wetenschappelijke inzichten kunnen verloskundigen door tijdige en adequate ondersteuning van vrouwen met een verhoogd risico op postpartum depressie mogelijk voorkomen dat postpartum depressie zwaarder wordt of langer duurt dan nodig.

Ben je zwanger? En wil je graag veerkrachtiger worden en beter om kunnen gaan met alle veranderingen, gevoelens en zorgen? Heb je interesse in deelname of wil je meer informatie naar de online zelfhulp cursus? Neem dan een kijkje op: www.verloskunde-academie.nl/voluit-zwanger

Zwangerschaps-gerelateerde bekkenklachten

ELINE VAN DER SLUIS, bekkenfysiotherapeut Msc

Tijdens en na de zwangerschap kunnen er pijnklachten ontstaan in en rondom het bekken. Deze klachten ontpoppen zich meestal aan het einde van het tweede trimester van de zwangerschap. Soms gaan deze klachten gepaard met urine-incontinentie. Bij een hoop vrouwen gaan deze pijnklachten en de urine-incontinentie vanzelf weer weg na ongeveer drie maanden na de bevalling. Echter moeten de klachten wel dragelijk blijven en zijn er tips en oefeningen om deze klachten een beetje in de hand te houden. De bekkenfysiotherapeut kan na onderzoek deze specifieke oefeningen en tips geven. Blijven de klachten drie maanden na de zwangerschap nog, dan is het ook verstandig om een consult bij de bekkenfysiotherapeut te hebben.

Er wordt tijdens een consult gekeken naar hoe iemand beweegt en of daar pijn bij voorkomt. De functies van de bekkenbodem (plassen, poepen, vrijen, met eventuele verzakkingen en/of pijn) worden in kaart gebracht. Er kan eventueel een inwendig onderzoek gedaan worden om te kijken of er sprake is van een verzakking en hoe de

bekkenbodem functioneert. Nadat alles goed in kaart is gebracht en besproken is wordt er samen een behandelplan opgesteld.

Bekkenfysiotherapie komt uit de aanvullende verzekering fysiotherapie. Als er sprake is van urine incontinentie kunnen er (1 keer per leven) 9 behandelingen uit de basisverzekering vergoed worden, waarbij wel rekening moet worden gehouden met het eigen risico.

Voor meer informatie over zwangerschapsgerelateerde bekkenklachten kijk op:

<https://nvfb.kngf2.nl/Consumenten>

Of neem contact met de fysiotherapie op voor een afspraak.

Hoe werkt de verzekering in combinatie met de geestelijke gezondheidszorg (GGZ)?

RUUD VIS, psycholoog en BAS BRUINSMA, POH-GGZ

De GGZ is voor een buitenstaander niet eenvoudig te doorgronden. Er is zorg die verleend wordt door grote GGZ-instellingen waar bijvoorbeeld mensen kunnen worden opgenomen, tot aan kleine vrijgestelde praktijken met zelfstandige behandelaren die wel- of niet verzekerde behandeling leveren. Daarnaast is er een veelvoud aan behandelaren, met ieder zijn eigen

kwaliteiten.

Hieronder volgt een beknopt overzicht van de opbouw van GGZ-trajecten waar u bij psychische problemen gebruik van kunt maken

Huisarts. De huisarts is verantwoordelijk voor de, tot de huisartsenzorg behorende, veelvoorkomende psychische problematiek, en beschikt over competenties om diagnostiek te doen, behandeling in te stellen en te bepalen wie de best aangewezen behandelaar is. Een deel van de patiënten zal hij zelf begeleiden en behandelen, een deel zal hij laten begeleiden en behandelen door de praktijkondersteuner (POH-GGZ).

De praktijkondersteuner van de huisarts (POH), kan patiënten met verschillende soorten klachten op psychiatrisch, psychisch, psychosomatisch en psychosociaal gebied (langer durend) ondersteunen en begeleiden of kortdurend behandelen. De klachten zijn al dan niet conform de DSM-classificatie*, met licht tot matige lijdensdruk en disfunctioneren én een relatief korte ziekteduur.

Generalistische Basis GGZ (GBGGZ). Als er sprake is van het vermoeden op een DSM-stoornis, met matige tot ernstige lijdensdruk en disfunctioneren. Als er niet voldaan wordt aan de criteria van een DSM stoornis, dan wordt de behandeling niet vergoed. Tevens zijn er DSM-stoornissen die de verzekeraar niet vergoedt.

Specialistische GGZ (SGGZ). Als er sprake is van het vermoeden op een DSM-stoornis met ernstige lijdensdruk en sterk disfunctioneren. De zorg in Nederland is goed geregeld, maar het zit ingewikkeld in elkaar. Met elke zorgverzekering heb je recht op medisch noodzake-



lijke zorg, ongeacht bij welke zorgverzekeraar je zit en welke polis je hebt; de zorgverzekeraar betaalt de rekening. Alleen is het soms moeilijk te bepalen wat er onder medische noodzaak valt en wat niet. Voor niet-medische noodzakelijke zorg kunt u zich aanvullend verzekeren.

De gesprekken en sessies bij de POH en huisarts vallen onder huisartsenzorg en worden betaald vanuit de basisverzekering. Hiervoor geldt geen eigen risico en er hoeft ook geen sprake te zijn van een DSM stoornis. Het kan zijn dat de behandeling vanuit de huisarts en POH onvoldoende oplevert. U kunt dan door de huisarts worden doorverwezen naar de GGZ. Een verwijzing is altijd nodig, wilt u aanspraak kunnen maken op een vergoeding vanuit uw zorgverzekering. Tevens dient er een DSM-stoornis te kunnen worden vastgesteld. Overigens worden niet alle DSM-stoornissen vergoed in de GGZ zoals aanpassingsstoornis (na bijvoorbeeld verlies van werk, relatie), sommige leerstoornissen (onderwijs is hier primair verantwoordelijk voor) of slaapstoornissen (valt onder behandeling huisarts of andere medische specialist).

Contract. Als aan bovenstaande wordt voldaan heeft u recht op vergoede zorg. De vergoeding die u vanuit uw zorgverzekeraar ontvangt voor behandeling in de GGZ is afhankelijk van het contract dat de betreffende GGZ-aanbieder *al dan niet* heeft met uw zorgverzekeraar. Is er een contract tussen de GGZ-aanbieder en uw verzekeraar? Dan ontvangt u 100% vergoeding maar het gaat wel af van het eigen risico. Is er geen contract dan zal u een deel van de behandeling zelf moeten bekostigen (30% à 40% procent van het totaal). De betreffende praktijk dient u hierover van

te voren goed te informeren. De vergoeding is altijd vanuit uw basispakket.

Dat een GGZ-aanbieder een contract heeft met uw zorgverzekeraar is geen vast gegeven. Redenen hier voor kunnen zijn dat de GGZ-aanbieder dat zelf niet wenst, omdat deze zich niet kan vinden in de gestelde voorwaarden. Behandelingvergoedingen kunnen bijvoorbeeld te laag zijn. Anderzijds kan een verzekeraar aangeven dat er al voldoende zorg door hen is gecontracteerd bij andere aanbieders in de regio, waardoor hun verzekerden voldoende terecht kunnen bij andere GGZ-aanbieders.

Natura of restitutiepolis.

De situatie kan zich dus voordoen dat u in behandeling wilt (of kunt) bij een ongecontracteerde GGZ-aanbieder (de GGZ-aanbieder heeft geen contract met uw zorgverzekeraar). Dat betekent dat u een deel van de behandeling zelf zal moeten bekostigen, dit kan het geval zijn indien u een zogenaamde naturapolis heeft. Een naturapolis heeft als voordeel dat de zorgverzekeraar de rekeningen rechtstreeks betaalt aan de zorgaanbieder. Het deel dat voor uw eigen rekening is, dient u zelf rechtstreeks over te maken. Er bestaat echter ook een zogenaamde restitutiepolis. Bij een restitutiepolis heeft u recht op een vergoeding van zorg. U kiest zelf naar welke zorgaanbieder u toe gaat. U betaalt in principe de kosten eerst zelf en stuurt de rekening naar uw zorgverzekeraar. Het voordeel van een restitutiepolis is dat u ook bij niet-gecontracteerde zorgaanbieders terecht kunt. Het geeft u als het ware vrije zorgkeuze; u kunt bij zowel gecontracteerde als ongecontracteerde aanbieders terecht. Doorgaans is een restitutiepolis wat duurder. Voordeel is weer dat als een gecontracteerde aanbieder

een wachtlijst heeft en een ongecontracteerde niet, u snel zorg kan ontvangen.

Ook al hoeft u misschien (nog) geen gebruik te maken van geestelijke gezondheidszorg, het kan lonen om bij uw huisarts te informeren naar welke GGZ-aanbieders hij doorgaans veel verwijst. U kunt dan vragen hoe hun wachtlijsten zijn, of u bezoekt zelf de website van de aanbieder om te zien hoe het met hun wachttijden is en met hun contracten (als dat vermeld staat). Als er iets is wat je niet wilt, is dat als je in de situatie verkeert dat hulp nodig is, je erachter komt dat de betreffende aanbieder geen contract heeft en je ook nog een deel van de kosten zelf moet gaan ophoesten indien je een naturapolis hebt. Dit is natuurlijk een uitzoekwerk. Mocht je hier niet naar willen hoeven omkijken dan is een restitutiepolis een goede optie. De zorg in Nederland is goed geregeld, vooral als je weet hoe het in elkaar zit.

** Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders is een Amerikaans classificatiesysteem voor psychische aandoeningen. In de meeste landen dient het handboek als de standaard in de psychiatrische diagnostiek. Zo ook in Nederland. Men spreekt in dit handboek over classificaties die in de loop der jaren (onterecht) in de maatschappij als diagnoses worden gezien. De vraag die steeds meer speelt onder in de geestelijke gezondheidsweld is of de DSM nog wel moet worden aangehouden*

Nieuwe huisarts in opleiding bij Martin Mensink

ELLA MAZOR, aio

Graag stel ik mij alvast aan jullie voor als nieuwe huisarts in opleiding in de praktijk van Martin Mensink. Vanaf maart zal ik in de



praktijk komen werken, voor het laatste jaar van mijn opleiding tot huisarts.

Mijn naam is Ella Mazor, ik ben 29 jaar en ik woon met mijn vriend en 1 jarige zoontje Luca in Amsterdam.

Na mijn studie Geneeskunde heb ik als basisarts gewerkt in de ouderengeneeskunde, op de spoedeisende hulp en in de psychiatrie. Sindsdien ben ik erg blij om in opleiding te zijn tot huisarts, een vak dat vooral ontzettend bijzonder, leuk en uitdagend is. De betrokkenheid die je als huisarts kan en mag voelen bij patiënten motiveert mij en past bij mij. Verder kan ik het meest genieten van dansen met mijn zoontje, lekker koken en eten met vrienden en familie en nieuwe landen en culturen ontdekken.

Nieuwe oefentherapeut Mensendieck i.o.

JOB SWITSER, oefentherapeut Mensendieck i.o.

Goedendag, ik stel me graag even voor in deze Open Brief!

Ik ben Job Switser, een Oefentherapeut Mensendieck (i.o.). Vanaf 20 Januari 2021 kom ik het team versterken op de vierde etage. Ik ben werkzaam op de woensdag en vrijdag. Als oefentherapeut hou ik mij voornamelijk bezig met houdingsproblematiek, KANS klach-

ten (klachten aan nek & schouder), rugklachten en andere klachten aan het bewegingsapparaat. Hiernaast ga ik de opleiding tot kinderoefentherapeut volgen en heb ik al veel ervaring met deze doelgroep. Denk hierbij aan kinderen die moeite hebben met bijvoorbeeld motoriek, balvaardigheid, schrijven etc. Ik heb de afgelopen periode stage gelopen in het Gezondheidscentrum, waardoor ik al goed geacclimatiseerd ben. Ik ben een voorstander van het feit dat het lichaam gemaakt is om te bewegen en ik kan niet wachten om mensen te helpen tot een gezonde en gebalanceerde leefstijl!

Ik woon in Hoofddorp samen met



mijn vriendin. Ik houd buiten mijn studie om erg van sporten en naar feesten/festivals gaan. Helaas is dit niet mogelijk geweest de afgelopen periode, maar ik heb goede hoop voor de toekomst! Kortom, ik hoop dat ik nog een lange tijd deel uit kan maken van het team. Tot ziens!

Nieuwe gezondheidszorg psycholoog

FEYA NOLET, psycholoog

Hallo allemaal, even voorstellen: mijn naam is Feya Nolet en vanaf januari 2021 zal ik starten bij de afdeling psychologie van Gezond-



heidscentrum Schalkwijk. Dit in het kader van de opleiding tot gezondheidszorgpsycholoog die ik de komende twee jaar zal volgen. Daarnaast werk ik sinds drie jaar in een verpleeghuis bij Stichting Zorgbalans. In het verpleeghuis werk ik o.a. met mensen met psychiatrische problematiek en dementie. Ik woon in Santpoort en in mijn vrije tijd ben ik graag bezig met fotografie, sporten, reizen en gezelligheid. Ik kijk er naar uit om in het Gezondheidscentrum nieuwe ervaringen op te doen!

Groet, Feya Nolet

Anne Wijsbek, huisarts in opleiding

ANNE WIJSBEK, aio

Mijn naam is Anne Wijsbek, ik zal vanaf maart werkzaam zijn als huisarts in opleiding in de praktijk van der Sluijs / Elias. Mijn geneeskundeopleiding heb ik gevolgd aan



het AMC. Voor de huisartsopleiding ben ik werkzaam geweest in het ziekenhuis, bij de chirurgie en orthopedie, en in de jeugdgezondheidszorg. Sinds kort woon ik met mijn partner en twee zoontjes in Haarlem. Naast mijn werk ben ik graag buiten, met mijn gezin naar de duinen of het strand. Ook houd ik van sporten, reizen, koken en lekker eten. Ik zie ernaar uit om aan de slag te gaan in het Gezondheidscentrum en zie jullie graag in de praktijk!

Nieuwe huisarts in opleiding bij Arianne Baak

GERBEN PALEARI, aio

Hallo allemaal, mijn naam is Gerben Paleari. Vanaf 1 maart 2021 begin ik aan mijn derde jaar als huisarts in opleiding en zal ik werkzaam zijn bij Arianne Baak. Ik ben benieuwd naar het GC Schalkwijk,



de patiënten en de mensen die hier werkzaam zijn. Voordat ik in opleiding ging heb ik werkervaring opgedaan als arts op de SEH, bij cardiothoracale chirurgie en op de IC. In mijn vrije tijd ben ik veel te vinden in de duinen om te hardlopen of te (race)fietsen. Ik kijk er naar uit om met iedereen kennis te maken! Groet, Gerben Paleari

Fatima Bouskla, psycholoog

FATIMA BOUSKLA, psycholoog

Graag wil ik mij via deze Open Brief voorstellen aan jullie als startend psycholoog in het Gezondheidscentrum van Schalkwijk. Mijn naam is Fatima Bouskla, en ik ben in oktober begonnen als psychologe bij Mind To Move. Ik zal werkzaam zijn op de dinsdag en de woensdag, op de 5e etage. Ik zal hier voornamelijk volwassenen met psychische problematiek behandelen, maar ook diagnostische onderzoeken uitvoeren. Door laagdrempelige en toegankelijke psychologische hulp te bieden, hoop ik dat de stap om hulp te zoeken voor psychische klachten minder groot hoeft te zijn. Vooral in deze roerige tijd waarin eenzaamheid, angst en depressie voor velen op de voorgrond is komen te staan, wil ik graag een bijdrage leveren aan het vergroten van persoonlijke veerkracht en zelfredzaamheid.



Openheid, respect en eerlijkheid zijn voor mij binnen de behandeling leidend. Wij psychologen houden ons aan de Beroepscode. Dit houdt in dat wij ons verantwoordelijk, integer, respectvol en deskundig gedragen. Hier valt uiteraard de geheimhoudingsplicht onder. Wij bieden toegankelijke zorg op maat, ongeacht uw normen, waarden, afkomst of geloofsovertuiging. Mocht u behoefte hebben aan psychologische hulp in het Nederlands, Engels of Berbers? Schroom dan niet om uw huisarts om meer informatie te vragen.

Attentie!

Nieuwe bezorgers Open Brief gevraagd!

Door ziekte en noodzakelijke opzegging van een bezorger zijn er van het vorige nummer (4) twee wijken twee maanden te laat bezorgd.

Er zijn nu 6 wijken vacant, we kunnen uw hulp goed gebruiken.

Meld u a.u.b. aan!

- Wijk 3 L. Pasteurstraat e.o – 210 krantjes
- Wijk 5 Semmelweisstraat e.o – 125 krantjes
- Wijk 12 Bernadottelaan e.o – 160 krantjes
- Wijk 20 Brammershoop e.o – 116 krantjes
- Wijk 15 Ghandistraat e.o. – 135 krantjes
- Wijk 33b Slachthuisbuurt – 70 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, di, woe) 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
Arienne Baak (di, woe, vrij) & 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 maandag tot en met vrijdag 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 de 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, wrattenspreekuur.

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

Vera Bakker, Souad Benali, Loes Dietz, Lisette Harke, Esther Janssen-Bischof, Lianne Kooi, Emmy van de Lagemaat, Anke Odolphie, Annemieke Schellenberg, Esther Schrijver, Eveline Valent, Miranda Wassenaar.

PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

SOMATIEK (PVK) (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.

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

Sebastiaan Bruinsma, Stef Elizen, Erik Pronk 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 de praktijk Baak: Gerben Paleari. In praktijk Hamming: Mirjam van der Brug. In praktijk Mensink: Ella Mazor. In de praktijk van der Sluijs/Elias: Anne Wijsbek.

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: 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. Controleer de website www.atalmedial.nl voor actuele informatie.

FYSIO- en OEFENTHERAPEUTEN

(4e etage) T 536 14 67

Rocky Loots, Sander Paupit algemeen fysiotherapeut, Eline van der Sluis bekkenfysiotherapeut, Simone Lanson, Job Switser i.o. en 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

Ruud Vis, Ria Balm, Nelly van Berkel, Fatima Bouskla, Sylvia Mevissen, Feyza Nolet, Marli-za van Straten, Ilse Twaalfhoven psycholoog i.o. 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, Marit Grozema 06-18282695, Monique van der Weide 06-41356666. Behandeling na afspraak.

PODOTHERAPIE (BG) T 088 - 1180500

Rondom Podotherapeuten, werkdagen van 08.00 tot 17.00 uur

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 T 8918918

Zorgbalans (6e etage) Wijkteam Verpleging en Verzorging, voor afspraak, alle dagen 24 uur per dag. Voor afspraak bij de longverpleegkundige ma t/m vrij 8.00-17.00 uur.

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 Open Brief

per brief: Briandlaan 11-13, 2037 XE Haarlem of per e-mail: openbrief@gcschalkwijk.nl

REDACTIE

A. en 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.