

Open Brief

van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

zevenenveertigste jaargang • nummer drie • 2022



Briandlaan 11 - 13, 2037 XE Haarlem

Inleiding

Na de zomervakantie gaan we weer vol goede moed aan de slag op school of werk. Hopelijk is het een prettige zomer geweest voor iedereen. Uit de praktijk hoor ik altijd mooie verhalen over de Molenplas en dat deze centraal staat in het leven van vele gezinnen in Schalkwijk. De ene gaat er zwemmen en eten met mooi weer, de ander loopt ‘een rondje Molenplas’. Ook het restaurant komt vaak ter sprake. Zomers kun je er in ieder geval lekker genieten. Wist u dat er ook trainingsappa-

raten staan bij de Molenplas? In deze Open Brief wordt er uitgelegd wat een fysiotherapeut en wat een psychosomatisch fysiotherapeut voor u kunnen betekenen. Ook wordt er uitgelegd dat mannen ook een bekkenbodemp hebben. Er zijn veel wisselingen op dit moment in het personeel en we nemen afscheid van een aantal gewaardeerde collega's. Er zijn ook weer nieuwe krachten naast de bekende gezichten om u zo goed mogelijk te helpen in deze drukke tijden voor iedereen.

ELINE VAN DER SLUIS, bekkenfysiotherapeut MsC

Psychosomatische fysiotherapie

ROCKY LOOTS, psychosomatisch fysiotherapeut

In juni heb ik mijn masteropleiding tot psychosomatisch fysiotherapeut mogen afronden. Dit was een studie van drie jaar waar ik veel heb geleerd over de combinatie van lichamelijke en psychologische of mentale klachten. Deze kennis wil ik graag met de bewoners van Schalkwijk delen. Daarom onderstaand een klein overzicht wat psychosomatische fysiotherapie is.

De psychosomatisch fysiotherapeut is een specialist binnen de fysiotherapie. Deze fysiotherapeuten zijn gespecialiseerd in de behandeling van klachten die met spanning of stress te maken hebben en met onbegrepen lichamelijke klachten.

De samenhang tussen lichamelijke klachten en psychische overbelasting is vaak niet helemaal duidelijk. Zo kunnen psychosomatische klachten zich uiten in vermoeidheid of onbegrepen pijnklachten, duizeligheid en hoofdpijn maar ook in spier-

en gewrichtspijn, benauwdheid, hartkloppingen of druk op de borst. Zo kan ik u helpen met klachten als hyperventilatie, burn-out en functionele klachten.

De psychosomatisch fysiotherapeut begeleidt bij het herstellen van het verstoorde evenwicht tussen spanning en ontspanning en tussen belasting en belastbaarheid. Daarnaast kan ik ondersteunen in het “te leren leven” met lichamelijke klachten. Ik vind het heel belangrijk dat ondanks deze vervelende klachten u weer de dingen kan doen die belangrijk voor u zijn. In de behandeling heb ik daarom aandacht voor de lichamelijke, psychologische en sociale kant, zoals leef- en werkomstandigheden.

De psychosomatisch fysiotherapeut werkt samen met andere deskundigen zoals de huisarts, medische specialisten, POH-GGZ en psychologen.

Psychosomatische klachten zijn erg vervelend, en daarom wil ik u daar graag mee helpen. U kunt altijd een afspraak maken op de afdeling fysiotherapie en dan komen we graag met u in

contact. U hoeft geen verwijzing te hebben van de dokter en de behandelingen worden gewoon vergoed vanuit de aanvullende verzekering, net zoals gewone fysiotherapie.

Afscheid

NINETTA D'ONOFRIO, huisarts

Beste patiënten van de praktijk van huisarts Martin Mensink.

Per 1 september ga ik het Gezondheidscentrum Schalkwijk na meer dan 10 jaar verlaten. Met veel plezier heb ik de afgelopen jaren gewerkt in de praktijk en in het Gezondheidscentrum.

Maar soms is het tijd om de vleugels uit te slaan en nieuwe horizons te verkennen.

Aan veel patiënten heb ik dierbare herinneringen en ik heb veel geleerd van de soms directe feedback die ik zo nu en dan kreeg van patiënten.

Hopelijk ben ik u zo goed mogelijk van dienst geweest. Ik wens u allemaal het beste en veel gezondheid toe voor in de toekomst.

Nieuwe huisarts

CHANNAH VINK, huisarts

Ik ben Channah Vink en zal in de praktijk van dokter Mensink de donderdagen van dokter D'Onofrio overnemen.



Ik ben al jarenlang huisarts en werk regelmatig als waarnemend arts in het Gezondheidscentrum. Het is een leuke plek om te werken, de collega's zijn heel prettig, de sfeer is goed en de buurt en de patiënten zijn bijzonder. Ik ben getrouwd en heb drie kinderen. Naast mijn werk als huisarts werk ik ook als supervisor voor beginnende professionals en houd ik van vioolspelen en kleding maken.

Vertrek Carla Sneek

CARLA SNEEK, huisarts

Beste allen,

Net nog even de Open Brief van vijftien jaar geleden erbij gepakt:

De Open Brief van 2007 waarin ik mijzelf voorstelde als nieuwe huisarts binnen het Gezondheidscentrum. Toen nog onervaren. Inmiddels, vijftien jaar verder, verder gegroeid en heel veel geleerd van patiënten en collega's.

In deze Open Brief wil ik vertellen dat ik per half juli aanstaande ga stoppen in het Gezondheidscentrum.

Ik kijk terug op een bijzondere periode en wil iedereen bedanken voor alle bijzondere gesprekken, momenten en vooral het vertrouwen.

Hartelijke groet,

Carla Sneek

Mannen hebben ook een bekkenbodembodem

ELINE VAN DER SLUIS, bekkenfysiotherapeut MSc

Ongeveer 40% van de mensen die ik zie in de spreekkamer is man, in tegenstelling tot wat er vaak gedacht wordt. De bekkenbodemspieren spelen een grote rol bij het dagelijks bewegen. Deze spier kan je bewust aanspannen en ontspannen.

Je kunt een te gespannen bekkenbodembodem hebben en deze kan vervelende klachten veroorzaken zoals vaak plassen, niet goed kunnen uitplassen en dat het plassen niet makkelijk op gang komt. Soms gaat dit samen met rugpijn, darmklachten en seksuele dysfuncties.

Dit alles kan leiden tot pijn rond de anus of anuskramp, pijn bij de balzak of de penis, pijn bij de stuit - lage rug - lies of onderbuik.

Daarnaast kunnen er bekkenbodembodemklachten ontstaan na een operatie.





Tijdens de therapie wordt er eerst onderzoek gedaan naar het functioneren van uw bekkenbodemp. We brengen dan samen de situatie in kaart. Daarnaast bestaan er verschillende therapieopties zoals biofeedback (het zien wat u spier doet) en elektrostimulatie (de spier weer aan het werk zetten).

Voor vragen of een afspraak bel gerust: 023 - 5361467

Grieprik 2022 en pneumokokken vaccinatie

MARIEKE VAN DER SLUIJS, huisarts

Ook dit jaar is de grieprik er weer! In oktober ontvangt iedereen die voor de grieprik in aanmerking komt een uitnodigingsbrief. In de brief staat waar en wanneer de grieprik gegeven zal gaan worden. We zullen zorgen dat dit veilig gebeurt en rekening houden met alle dan geldende coronamaatregelen.

Ook dit jaar zal aan ouderen een pneumokokkenvaccinatie (kosteloos) worden aangeboden. Pneumokokken zijn bacteriën die o.a. ernstige longsteking

kunnen veroorzaken waarvoor vaak ziekenhuisopname nodig is en waar ook een deel van de mensen aan overlijdt (15-20% bij mensen ouder dan 60 jaar).



De pneumokokkenvaccinatie kan het aantal ernstige infecties aanzienlijk verlagen en ook het aantal mensen dat aan deze infectie overlijdt daalt. Een pneumokokkenvaccinatie is maar éénmaal per vijf jaar nodig. Dit jaar zullen de mensen die 66 tot en met 69 jaar zijn een oproep ontvangen (geboren in 1953 tot en met 1956). U zult deze oproep tezamen met die van de grieprik ontvangen. De pneumokokkenvaccinatie kan tegelijkertijd met de grieprik gegeven worden. Op thuisarts.nl is informatie te vinden over de grieprik en ook over de pneumokokkenvaccinatie.

We hopen dit jaar eind oktober te kunnen vaccineren, in de brief die u te zijner tijd ontvangt zal de datum en locatie staan vermeld.

Fysiotherapie en oefentherapie (Mensendieck)

ELINE VAN DER SLUIS, bekkenfysiotherapeut MsC

Sinds een aantal jaar mag je zo naar de fysiotherapeut of oefentherapeut zonder verwijzing. Deze zijn getraind om in het eerste gesprek te bepalen of je bij de fysiotherapeut/oefentherapeut op de juiste plek bent. Dit houdt in dat je dus niet eerst langs de huisarts hoeft. De klachten die de fysiotherapeut/oefentherapeut behandelt zijn voornamelijk bewegingsafhankelijk. Dat betekent dat er meer klachten zijn bij bepaalde bewegingen. Wij hebben een trainingszaal en gaan steeds meer oefenen met de patiënten. Uit onderzoek komt

dan ook dat bewegen de belangrijkste factor is voor het verbeteren van pijnklachten. Als je bijvoorbeeld voor het eerst een keer rugpijn hebt kan het al voldoende zijn om elke dag 30 minuten te wandelen en gaan je klachten over zonder dat je een fysiotherapeut hebt gezien.

Als je een nieuwe klacht krijgt en deze verbetert niet in twee weken of wordt erger dan is een bezoek aan de fysiotherapeut of oefentherapeut altijd handig. Daarnaast kan de fysiotherapeut ook adviezen geven ter preventie van het krijgen van klachten, en adviezen geven in training en versterking van de spieren.

Bij alle blessures is het goed te weten dat algemene leefstijl invloed heeft op je pijnklachten. Dus voldoende gezonde voeding, beweging en voldoende vitamines (zoals vitamine D) zijn belangrijk om blessures door je lijf te laten oplossen. Daarnaast kan langdurige stress ook invloed hebben op pijnklachten.

Bij langer bestaande klachten of chronische klachten kan de fysiotherapeut/oefentherapeut adviezen geven en helpen om het beste van het slechtste te maken. Soms kunnen ook die klachten dusdanig verbeteren met de juiste intensiteit van training dat ze bijna niet meer merkbaar zijn.

Nieuwe oefentherapeut Mensendieck

GIJS KROON, oefentherapeut-Mensendieck

Graag stel ik mijzelf via deze manier aan jullie voor.

Mijn naam is Gijs Kroon (25) en heb 13 juli mijn diploma in ontvangst mogen nemen.

Afgelopen halfjaar heb ik mijn scriptie geschreven en daarnaast werk ik nu al een paar maanden met veel plezier bij het Gezondheidscentrum. Eerst als assistent, nu als oefentherapeut. In de afgelopen maanden ben ik mij al snel thuis gaan voelen door de leuke cliënten met wie ik werk en het enthousiaste team om mij heen. Ik ben dan ook blij dat ik dit team kom versterken.

Persoonlijke aandacht, interesse in de cliënt en kwaliteit van behandeling staan bij mij hoog in het vaandel. Het behalen van goede resultaten samen met de



cliënt geeft mij energie. Daarbij vind ik het belangrijk om als team klaar te staan voor optimale zorg.

Tijdens mijn opleiding heb ik een grote passie ontwikkeld voor de psychosomatische oefentherapie, ik wil hier zo snel mogelijk in gaan doorstuderen door te starten met de post-HBO Psychosomatische Therapie.

Ik heb ontzettend veel zin om aan de slag te gaan en wij zien elkaar in de praktijk!

Nieuwe oefentherapeut Mensendieck (2)

JIRINI DELFGAAUW, oefentherapeut - Mensendieck

Mijn naam is Jirini en vanaf april 2022 ben ik tijdens mijn afstudeerperiode komen werken in het Gezondheidscentrum. Nu mag ik mij sinds juli 'officieel' therapeut noemen en ik vind het ontzettend leuk dat ik hier kan blijven werken. In de afgelopen



maanden heb ik gezien hoe jullie je best doen om met klachten om te gaan en te oefenen om lekkerder in je vel te zitten. Ik zal mijn best blijven doen om bewegen leuk en plezierig te maken voor jullie. Zelf dans ik Tango en heb ik vroeger erg veel verschillende sporten gedaan. Ondanks het leuke contact met jullie wil ik graag doorstuderen. Dit jaar start ik in september met een (pre)master in gezondheidswetenschappen. Voor de helft blijf ik werken en voor de andere helft ga ik naar school. Mocht je mij zien lopen, schroom dan niet om 'hoi' te zeggen. Tot snel!

Nieuwe AIOS bij dokter Mensink

KOEN VAN DER VEEN, AIOS

Mijn naam is Koen van der Veen en sinds 1 juni ben ik werkzaam als arts in opleiding tot huisarts in het Gezondheidscentrum.



Ik ben sinds 2017 werkzaam als arts en ik heb mij in verschillende vakgebieden verdiept, waaronder spoedeisende geneeskunde, chirurgie en psychiatrie. Ik geniet van mijn werk als huisarts in opleiding omdat juist dit vak de veelzijdigheid kent van alle vakgebieden bij elkaar. Ik woon in Amsterdam samen met mijn partner. In mijn vrije tijd kun je mij op de wielrenfiets op hardloopschoenen tegenkomen.

Het komende jaar ben ik werkzaam in huisartspraktijk Mensink op maandag, dinsdag en vrijdag.

Nieuwe AIOS bij dokter Baak

SUSANNA HOFMAN, AIOS

Aangenaam kennis te maken. Mijn naam is Susanna Hofman en per juni 2022 ben ik in Gezondheidscentrum Schalkwijk gestart als huisarts in opleiding bij dokter Baak. Ik zal een jaar in het gezondheidscentrum komen werken.

Na mijn geneeskundestudie heb ik ruime ervaring opgedaan in het ziekenhuis als arts op de spoedeisende hulp, intensive care, oogheelkunde en interne geneeskunde. Door deze brede werkervaring heb ik mij goed kunnen voorbereiden op de vervolopleiding tot huisarts.

Als huisarts houd je je bezig met vele facetten van de geneeskunde en ben je betrokken bij alle fases van een mensenleven. Ik heb een brede interesse in het

vakgebied en heb aandacht voor de mens achter de patiënt. Dit alles maakt het huisartsenvak voor mij zo boeiend en betekenisvol.

U bent van harte welkom op mijn spreekuur. Ik zoek graag systematisch met u uit waar uw gezondheidsklachten vandaan komen en met welke oplossing u verder kunt. Daarbij vind ik het fijn om u van een goede uitleg te voorzien. Uiteraard kunt u erop vertrouwen dat dokter Baak nauw betrokken zal zijn bij dit proces.

Sinds een jaar woon ik in Haarlem en ik geniet enorm van deze mooie stad. Mijn vrije tijd leuk ik graag op met muziek van mijn jaren '60 helden zoals Otis Redding en Van Morrison en ik ben altijd in voor het proberen van een nieuw gerecht. Uw favoriete restaurant in Haarlem of omstreken voeg ik daarom graag aan mijn 'to do list' toe.



Gevraagd vrijwilligers voor het bezorgen van Open Brief

Wij zijn op zoek naar bezorgers voor de volgende wijk:

Wijk 3 L. Pasteurstraat e.o. – 210 krantjes

Wijk 6 Konijnenburgstraat e.o. 103 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)

Loes Verweij-Pennarts T 533 67 92

HUISARTSEN (2e etage)

Marieke van der Sluijs (di, do, vrij) & Barbara Elias (ma, di, woe) T 533 78 33
Sabine Vuister (di, do, vrij) T 533 68 30
Gerben Paleari (ma, woe) 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 08.00-10.30 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 08.00-10.30 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 8.00-10.30 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, Loes Dietz, Lisette Harke, Lianne Kooi, Emmy van de Lagemaat, Anke Odolphie, Linda Ris, Annemieke Schellenberg, Esther Schrijver, Eveline Valent, Miranda Wassenaar.

PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

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

Ingrid Gerrits, Eveline van Steijn, Nina Stokman, Jeanet van Veen, Fatih Yigit. Behandeling na afspraak. Telefonisch bereikbaar ma t/m vrij tussen 08.30-12.00 uur.

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

Nelly van Berkel, 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: Susanna Hofman; in de praktijk Hamming: Saskia Hendrikson en in de praktijk Mensink: Koen van der Veen.

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: Apotheek SAHZ locatie Haarlem Zuid, Boerhaavelaan 22, 2035 RC Haarlem. T 023 - 5456424

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

www.fysiotherapie-schalkwijk.nl
Oefentherapie Mensendieck: Simone Lanson, Job Switser. Psychosomatische fysiotherapie: Rocky Loots. Bekkenfysiotherapie: Eline van der Sluis. Telefonische bereikbaarheid ma-vrij 08.00-13.00 uur
Behandeling op afspraak ma-vrij 08.00-18.00 uur

PSYCHOLOGEN (5e etage) T 023-5336208

Nelly van Berkel, Sylvia Mevissen.

Mind to Move: Fatima Bouskla, Lisanne Edgar, Nadia Elamrani, Feyza Nolet, Iddo Post en Ruud Vis. 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.

REIZIGERSVACCINATIES

www.vaccinatiepunt.nl of T 0900 - 8222462

BEST IN ZORG (BG) T 085 1309600

Telefonisch bereikbaar van ma t/m vrij tussen 09.00 en 17.00 uur of per e-mail: info@bestinzorg.nl of kijk op www.bestinzorg.nl

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 OPEN BRIEF

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

ILLUSTRATIES OPEN BRIEF

Annelie Versteeg

BEZORGING OPEN BRIEF

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