

Open Brief

van het Gezondheidscentrum Schalkwijk

zevenenveertigste jaargang • nummer vier • 2022



Briandlaan 11 - 13, 2037 XE Haarlem

Inleiding

Het einde van 2022 nadert alweer. Dit is het laatste nummer van dit jaar. Ik hoop dat in dit nummer bruikbare informatie voor u staat. In deze donkere dagen is het belangrijk dat u voldoende vitamine D binnenkrijgt; de apotheker van apotheek Meerwijk schrijft hierover en over de vergoeding. En als u een goed voorname heeft voor 2023 om wat overtollig gewicht kwijt te raken heeft de diëtist advies voor u. Een van de logopedisten informeert u over meertaligheid, en dan met name hoe daarmee om te gaan met kinderen binnen een meertalig gezin. Verder schrijft een van de praktijkverpleegkundigen dat zij hulp kan bieden bij incontinentieklachten. Dat is het ongewild verlies van urine of ontlasting, een probleem waar een taboe op rust, maar dat zou

eigenlijk niet zo moeten zijn. De psychologen doen een boekje open over vergoedingen en contracten met zorgverzekeraars, en wat dat voor u betekent als u hulp nodig heeft van een psycholoog. Ze hopen dat u meer inzicht krijgt in de wereld van zorgverzekeraars en zorgaanbieders. De thuiszorgorganisatie Zorgbalans laat weten hoe u thuiszorg kunt inschakelen.

En de specialist ouderengeneeskunde waar wij jaren mee samen hebben gewerkt, Astrid de Wit, draagt het stokje over aan haar collega Simone Hendriks. Zij geeft meteen wat informatie over haar functie binnen ons Gezondheidscentrum.

Rest mij u fijne feestdagen toe te wensen en een gezond en voorspoedig 2023.

MARTIN MENSINK, huisarts.

Meertaligheid: hoe kunt u de taalontwikkeling bij uw kind stimuleren?

LISA DERKX, logopedist & preverbaal logopedist, Logopedisch Centrum Haarlem

Meertalig taalaanbod

Veel kinderen groeien op met meer dan één taal. Er wordt van meertaligheid gesproken wanneer je meer dan één taal kan begrijpen, spreken of schrijven. Kinderen die vanaf de geboorte tweetalig worden opgevoed, leren deze talen net zo goed als de kinderen die één taal leren. Voor een goede taalontwikkeling bij het kind spreken de ouders in de taal die zij zelf het beste spreken, hun eigen moedertaal.

Wanneer (beide) ouders niet of nauwelijks Nederlands spreken, is het goed om uw kind op de peuterspeelzaal (psz) te plaatsen zodat het vroegtijdig in aanraking komt met de Nederlandse taal. Thuis kan de Nederlandse taal aangeboden en gestimuleerd worden door middel van Nederlandse tv-programma's en liedjes. Uw kind leert op deze manier Nederlands als tweede taal, het Nederlands wordt dan op de moedertaal 'gebouwd'.

'One parent, one language'

Wanneer ouders allebei een andere taal spreken, bijvoorbeeld moeder spreekt

Berbers en vader spreekt Arabisch, dan kan er gekozen worden voor de 'één taalstrategie / one parent, one language'. Hierbij spreken ouders met elkaar af wanneer en wie welke taal spreekt. Bijvoorbeeld thuis praat moeder in het Berbers met de kinderen, thuis praat vader Arabisch met de kinderen, op de peuterspeelzaal of school wordt Nederlands gepraat en wanneer het hele gezin thuis is wordt er samen Arabisch gepraat. Alle keuzes zijn goed, zolang de keuzes maar bij het gezin passen en iedereen zich hier goed bij voelt.

Zodra uw kind naar de basisschool gaat, zie je vaak dat Nederlands de overheersende taal wordt. Bespreek thuis met elkaar hoe jullie hiermee omgaan. Jullie kunnen ervoor kiezen om thuis in de moedertaal te blijven praten, waardoor uw kind met de moedertaal in aanraking blijft en die goed kan ontwikkelen. Het is hierbij belangrijk om uw kind te stimuleren om beide talen te blijven spreken. Vertel uw kind hoe goed hij of zij in de moedertaal kan spreken, maar ook hoe goed hij of zij het in het Nederlands doet. Door beide talen te stimuleren kan uw kind zich goed redden in verschillende situaties, zowel thuis als op school.

Welke taal biedt u aan?

Tegenwoordig kijken en spelen kinderen vaak naar en met Engelse filmpjes en apps. Kinderen benoemen de dagelijkse dingen met Engelse woorden of zinnen. Een belangrijke vraag die ouders zich moeten stellen is: welke talen zijn er voor mijn kind(eren) belangrijk om te begrijpen en te praten voor nu? Nederlands is belangrijk omdat dit de taal van dit land is en de taal van school. De thuistaal/moedertaal is belangrijk omdat hiermee thuis met elkaar gesproken wordt en met andere familieleden. Wij raden het daarom af om kinderen naar Engelstalige filmpjes te laten kijken.

Taalachterstand of taalontwikkelingsstoornis

De oorzaak van een taalachterstand ligt onder andere aan het feit dat een kind een taal onvoldoende heeft gehoord en



hierdoor onvoldoende heeft kunnen oefenen met de taal. Hierdoor kan het kind de taal niet of onvoldoende begrijpen en spreken. De taalontwikkeling is dus vertraagd, deze achterstand kan wel worden ingehaald. Ouders, de peuterspeelzaal en school zijn verantwoordelijk om de taal (extra) te stimuleren en te oefenen waardoor de achterstand wordt ingehaald. Een taalontwikkelingsstoornis (TOS) wordt veroorzaakt in de hersenen en is merkbaar in alle talen die het kind beheerst. Het kind heeft veel moeite om taal te leren, ondanks dat de taal veel aangeboden wordt en er sprake is van een gemiddelde intelligentie en goed gehoor. Kinderen kunnen bij de logopedist terecht voor het ondersteunen en behandelen van de taalontwikkeling.

Bij een TOS is het noodzakelijk om samen te werken met de school, logopedist en psycholoog. Om een TOS vast te kunnen stellen is het noodzakelijk om een ontwikkelingsonderzoek (IQ test) af te laten nemen.

Hoe kunt u een meertalige ontwikkeling stimuleren?

- *Praat in de taal* die uzelf het beste spreekt. Maak uw kind enthousiast en motiveer om ook in deze taal te spreken. Als uw kind interesse heeft, leert het de taal veel makkelijker.
- *Imiteren*. Kinderen leren door de ouder te imiteren (= nadoen). Gebruik taal die uw kind kan begrijpen en dus kan gaan imiteren. Praat tijdens dagelijkse activiteiten zoals boodschappen doen, koken, wassen en aan-/uitkleden over de dingen die je ziet en doet.
- *Samen spelen*. Tijdens het spelen oefenen kinderen veel vaardigheden van taal die zij nodig hebben om te communiceren. Speelgoed zoals blokken bouwen, bellenblazen, speelgoedkeukentje, memory, verkleedkleden, puzzels, vissenspel, lotto, plastic boerderij- en dierentuindieren

zijn erg leuk om samen mee te spelen en taal te stimuleren. Bij de ‘Speel-otheek’ kunt u speelgoed lenen.

- *Voorlezen*. Leen gratis kinder-/prentenboeken uit de bibliotheek in het Nederlands of uw eigen taal. Zijn er geen boeken in uw eigen taal? Kies een prentenboek in het Nederlands en vertel bij de tekeningen in uw eigen taal het verhaal. Vertel wat er op de tekeningen gebeurt en stel vragen zoals ‘waar is de ...?’ ‘wat gaat hij doen?’. Kies voor een boek met grote tekeningen en weinig tekst. Probeer vragen zoals ‘wat is dat?’ of ‘zeg maar..’ te vermijden.
- *Kijk samen naar tv-programma’s* en filmpjes in het Nederlands of in uw eigen taal. Als u samen kijkt en er over praat, kan uw kind hier veel van leren.

Als u vragen of twijfels hebt over de taalontwikkeling van uw kind, kunt u dit bespreken met uw huisarts of arts van het consultatiebureau. Zij kunnen u, indien nodig, doorverwijzen naar de logopedist.



Zorgaanbieders en contracten, hoe zit het nou?

RUUD VIS, psycholoog Mind to Move

Veel praktijken sluiten contracten af met zorgverzekeraars. Maar wat is nou eigenlijk zo’n contract? En wat zijn de voordelen voor zowel de zorgaanbieder (bijvoorbeeld een fysiotherapie- of psychologenpraktijk), de verzekeringsmaatschappijen en de verzekerde? Wat maakt dat het belang van een contract zo groot is?

Zorgaanbieders en contracten, hoe zit het nou?

Een zorgaanbieder is bijvoorbeeld een psychologen-, logopedie-, diëtetik,-

tandarts-, fysiotherapiepraktijk of ziekenhuis. Veel zorgaanbieders sluiten contracten af met zorgverzekeraars. Maar wat is nou eigenlijk zo’n contract? Wat zijn de voor- en nadelen? En wat betekent dat voor u als verzekerde?

Gecontracteerde of ongecontracteerde zorg

Met een contract ontstaat er een overeenkomst tussen de zorgverzekeraar en de zorgaanbieder, een zorgaanbieder met een overeenkomst noemt men een gecontracteerde zorgaanbieder. Is er geen contract dan heet het uiteraard een ongecontracteerde aanbieder.

De Nederlandse Zorgautoriteit, een overheidsorgaan, bepaalt jaarlijks de maximale tarieven van behandelingen. Afhankelijk van iemands zorgpolis krijgt de zorgaanbieder een percentage uitgekeerd van dit maximale NZA-tarief. Bij ongecontracteerde zorg ligt deze vergoeding tussen de 50% en 100%. De betaling van de behandelkosten lopen via de verzekerde: deze schiet de behandelkosten zelf voor en kan de factuur indienen bij zijn zorgverzekeraar die de kosten (deels) vergoedt en overmaakt op de bankrekening van de verzekerde. Aan deze wijze van bekostiging kleven voor de zorgaanbieder wat nadelen: de vergoedingen zijn lager (al kun je natuurlijk afspraken maken over een aanvullende eigen bijdrage van de patiënt) of facturen worden niet betaald door de cliënt, waardoor je achter je geld aan moet. Ook voor de verze-



kerde is het een nadeel omdat deze het bedrag vaak zelf moet voorschieten en soms lang moet wachten tot dat de verzekeringsmaatschappij de factuur betaald heeft. Voordeel is dat de wachttijden vaak korter zijn en de zorgaanbieder wat meer vrijheid geniet om de behandelingen te geven zoals hij dat wenst tegen eigen gewenste tarieven.

Is er sprake van gecontracteerde zorg, dan zijn de vergoedingen vaak hoger dan bij ongecontracteerde zorg (tussen de 70% en 95% van het NZa tarief), hoeft de verzekerde geen eventuele eigen bijdrage te leveren aan de behandelkosten en verloopt de betaling direct tussen verzekeraar en zorgverlener. Dit heeft grote voordelen voor de zorgverlener; deze hoeft niet achter betalingen aan en de vergoedingen zijn hoger. De verzekeraar mag daar terecht iets tegenover stellen. Vaak hebben deze eisen te maken met kwaliteit en efficiëntie met als achterliggend doel om de zorg betaalbaar te houden. Met dit in het achterhoofd is het logisch dat een zorgverzekeraar kijkt naar de gemiddelde behandelingsduur en behandelingsprijs per behandeltraject. Hoe lager de gemiddelde behandelingsprijs per traject hoe aantrekkelijker die zorgaanbieder is om zaken mee te doen. De aanvullende voorwaarden kunnen ook nadelige gevolgen hebben voor de kwaliteit en toegankelijkheid van de zorg. Een overmatige druk op efficiëntie en effectiviteit kan leiden tot minder behandeling dan wenselijk is. Daarnaast kan er sprake zijn van een zogenaamd omzetplafond.

Omzetplafond

Hoewel een contract impliceert dat er over onderhandeld kan worden, geldt voor de kleinere zorgaanbieders over het algemeen “tekenen bij het kruisje”. Een omzetplafond is het maximale bedrag dat de zorgaanbieder kan declareren bij de zorgverzekeraar en beperkt het aantal behandelingen die de zorgaanbieder vergoed krijgt. Binnen het contract is afgesproken dat deze niet-vergoede kosten

niet verhaald kunnen worden bij de cliënt. Als de behandelingen van een zorgverlener kort duren, kan hij dus meer mensen behandelen tot dat dit maximale bedrag is bereikt. Er kan bij de zorgverzekeraar een ophoging van het omzetplafond worden gevraagd, maar het is geen garantie dat deze ook gegeven wordt. Als een zorgaanbieder een ontoereikend omzetplafond heeft gekregen, dan kunt u daar, bij (dreigende) overschrijding van het budget, niet meer terecht, ook als de behandelaren wel beschikbaar zijn.

Wachttijstbemiddeling

Doordat een zorgverzekeraar contracten heeft met zorgverleners, heeft hij ook zicht op de wachttijden bij praktijken die maandelijks door praktijken worden aangeleverd. Deze kunnen behoorlijk oplopen, wachttijden van een jaar zijn niet ongebruikelijk. Mocht een verzekerde te maken krijgen met dergelijke wachttijden dan kan deze zijn zorgverzekeraar benaderen en vragen of zij kunnen kijken waar hij met zijn hulpvraag nog meer terecht kan. De zorgverzekeraar wordt zo aan het werk gezet om uit te zoeken waar de patiënt eventueel sneller terecht kan. Mocht er niet snel een plek gevonden kunnen worden, dan betekent dit misschien dat de zorgverzekeraar meer zorg “in moet kopen”, oftewel budgetten van zorgaanbieders moeten omhoog, of er moeten contracten worden afgesloten met nieuwe aanbieders.

Hopelijk geeft u dit als lezer iets meer zicht op hoe het werkt in het land van zorgverzekeraars en zorgaanbieders. De mensen in het patiëntenbestand van Mind to Move zullen we eind dit jaar informeren over de contracten bij de zorgverzekeraars, zodat zij deze informatie mee kunnen nemen in het afsluiten van een zorgverzekering voor 2023.

Vitamine D

Vanaf 1 januari 2023 wordt het gebruik niet meer vergoed en moet u zelf betalen.

PETER PAL SKOLNIK, apotheker van apotheek Meerwijk.

Vitamine D (colecalfiferol) zorgt voor de opname van kalk en fosfaat uit het voedsel. Kalk en fosfaat zijn nodig voor een goede opbouw van botten en gebit.

Hoe komt u aan vitamine D?

Vitamine D uit UV-licht

De belangrijkste bron van vitamine D is de aanmaak in de huid van 7-dehydrocholesterol tot colecalfiferol (vitamine D3) onder invloed van zonlicht of zonnebank (UV-B, 290-320 nm).

Vrouwen tot 50 jaar, mannen tot 70 jaar en kinderen vanaf 4 jaar met een lichte huid halen in de periode maart tot november ongeveer tweederde van hun vitamine D-behoefte uit de blootstelling aan zonlicht, mits zij voldoende buiten komen. Dat wil zeggen ten minste 15-30 min per dag in de buitenlucht bij een hoogstaande zon (tussen 11.00 en 15.00 uur) met de handen en het hoofd onbedekt. In de periode november tot maart staat de zon laag en maken mensen in Nederland onvoldoende vitamine D in de huid aan. De hoeveelheid vitamine D die zij in de rest van het jaar aanmaken blijft echter meestal voldoende lang in het lichaam aanwezig om ook de herfst en winter mee door te komen. In een donkere huid vindt min-



der aanmaak van vitamine D plaats dan in een lichte huid.

Vitamine D uit voeding

Vitamine D kan ook uit voeding worden verkregen. Colecalciferol (vitamine D3) komt voor in vette vissoorten, zoals paling, makreel, zalm en haring. Ergocalciferol (vitamine D2) wordt onder invloed van zonlicht aangemaakt in paddenstoelen en schimmels.



Verder bevatten ei, lever, vlees en melkproducten beperkte hoeveelheden vitamine D. Margarine, halvarine en

bak- en braadproducten worden wettelijk verplicht verrijkt met vitamine D. Ook kunstmatige flesvoeding voor zuigelingen en peuters bevat vitamine D. Aan voedingsmiddelen mag maximaal 4.5 µg vitamine D per 100 kcal worden toegevoegd

Voorkomen (profylaxe) en behandeling van vitamine D-tekort (deficiëntie)

Indien er onvoldoende vitamine D uit zonlicht en voeding kan worden gehaald, is aanvulling (suppletie) nodig. Risicofactoren voor een vitamine D-tekort zijn een verminderde vitamine D-aanmaak: gepigmenteerde (donkere) huid, onvoldoende blootstelling aan de zon, hoge leeftijd, brandwonden, nierziekten, slechte opname (malabsorptie), ernstig overgewicht (obesitas), het geven van borstvoeding en het gebruik van bepaalde geneesmiddelen.

Voedingsnormen

De Gezondheidsraad adviseert een voldoende grote (adequate) inname per dag voor alle leeftijden van 10 µg (400 IE), met uitzondering van volwassenen ouder dan 70 jaar. Voor hen is de adequate inname 20 µg (800 IE) per dag.

Met Stip naar een gezond gewicht!

JUDITH VAN BARNEVELD, diëtistenpraktijk JuBel

Heb jij wat meer begeleiding nodig voor het bereiken van een gezond(er) gewicht? Vind je het moeilijk gezonder te eten omdat er zoveel adviezen zijn en een plan in alleen geschreven tekst lastig is? Dan is het Stippencoachprogramma misschien iets voor jou.

Je werkt aan een gezondere voeding onder begeleiding van een gespecialiseerd diëtist en het liefst ook samen met iemand uit jouw eigen omgeving, zoals een familielid, een begeleider en/of een gedragscoach. Stippencoach is een fijne methode als het gaat om gezondere voeding en/of afvallen voor mensen met overgewicht in combinatie met een bijzondere achtergrond. Bijzonder in de vorm van een verstandelijke beperking, een syndroom, een autisme spectrum stoornis en/of psychiatrische stoornis. Ook als de taal en/of lezen lastig is of het voor jou gewoon makkelijker is om een voedingsplan met plaatjes te krijgen.

Bij het Stippencoachprogramma krijg je van je eigen diëtist een individueel 'stippenplan'. Dat is een voedingsplan op maat, in tekst of plaatjes, rekening houdend met jouw voorkeur, jouw achtergrond en jouw mogelijkheden.

Stippencoach is GEEN dieet, maar een PLAN voor voeding, gebaseerd op gewone richtlijnen voor gezonde voeding. Het plan houdt rekening met jouw persoonlijke wensen.

Stippencoach kent vier onderdelen: *voeding, beweging, gedrag en participatie van de omgeving.*

Met uitnodigende plaatjes en teksten over voeding en stippen voor calorieën, leer je wat gezond (groene stippen) en min-

der gezond (oranje stippen) is om te eten of drinken. Dat zorgt voor duidelijkheid en structuur. Per dag wordt het gewenste aantal stippen aangegeven.

Kiezen mag en rode stippen bestaan niet, omdat niets verboden is. Er is veel ruimte voor zelfregie.

Stippen-coach kun je gebruiken op papier maar ook digitaal (pc of tablet).

Hieronder zie je een voorbeeld van een stippenplan met plaatjes:

Ontbijt

2 Sneetjes bruin brood		70 gram	
2 Dieet halvarine		10 gram	
1 Plak kaas 20+ of 30+		20 gram	
1 Halvajam		15 gram	
1 Beker halfvolle melk		150 ml	
1 Kop thee		125 ml	

Tussendoor 1

1 Appel		120 gram	
1 Kop koffie		125 ml	
1 glas (mineraal) water		150 ml	
1 Evergreen met appel		20 gram	

Het stippenplan wordt persoonlijk voor je opgesteld door de diëtist. Dit kan zowel op papier als digitaal. Daarbij horen twee handige boekjes, als aanvulling op je stippenplan, die je zelf aanschaft:



Iedereen kan een gezond(er) gewicht bereiken! Ingewikkelde kennis van voeding is niet nodig. Werken aan een gezondere voeding is niet duur omdat Stippencoach werkt met gewone producten. Gewoon gezond eten dus!

Lees meer over Stippencoach op www.stippencoach.nl

U kunt voor voedingsbegeleiding met behulp van het stippencoachprogramma terecht bij Judith van Barneveld, diëtist in het Gezondheidscentrum.

Interesse? Neem contact op met de praktijk, dit kan zowel per mail als telefonisch.

Judith van Barneveld, Diëtistenpraktijk JuBel, gevestigd in Gezondheidscentrum Schalkwijk op de 5e etage, info@dietistenjubel.nl, 06 81131378



Thuiszorg van Zorgbalans

VERA ROOZE, buurtteam Molenwijk

In Schalkwijk bevinden zich 4 buurtteams. Deze teams zijn onderverdeeld in Molenwijk, Meerwijk, Europawijk en Boerhaavewijk.

De wijkzorgteams bieden vooral medisch noodzakelijke zorg, zoals de zorg na een operatie, het verzorgen van een wond, injecties toedienen en technische handelingen zoals katheteriseren van de blaas.

De wijkverpleegkundige maakt een indicatie, deze kan ook met u meekijken welke zorg nodig is.

De wijkteams kijken waar hulpmiddelen ingezet kunnen worden, zodat u zoveel mogelijk zelfstandig kunt blijven.

Voor het aantrekken van steunkousen, het op tijd innemen van de medicatie, het druppelen van de ogen of voor het bieden van structuur van de dag maken wij gebruik van (digitale) hulpmiddelen. En

zo zijn er steeds meer mogelijkheden en denken wij graag mee en geven wij advies over hoe u zo zelfstandig mogelijk kunt blijven.

Wij werken met veel verschillende disciplines samen, zowel binnen als buiten Zorgbalans. Bij de huisarts kunt de folder 'Zorgbalans bij u thuis' vinden waar meer informatie over de wijkzorg anno nu op staat.

Wilt u meer informatie

Bel 023-8918918

Mail naar info@zorgbalans.nl

Kijk op de website www.zorgbalans.nl

Incontinentieklachten, geen taboe

JEANETTE VAN VEEN, praktijkverpleegkundige

Ongewild verlies van urine of ontlasting wordt ook incontinentie genoemd en treft veel mensen, zowel vrouwen als mannen, in verschillende leeftijden. Ongeveer 1 op de 20 mensen heeft te maken met een vorm van incontinentie. Iemand die ongewild urine of ontlasting verliest heeft de beheersing over de sluitspiers van zijn blaas of anus geheel of gedeeltelijk verloren.

Veel vrouwen en mannen durven niet of nauwelijks te praten over incontinentie terwijl zij er veel last van hebben en het hen erg hindert in het leven. Het kan beperking geven in activiteiten zoals sport en wandelen of in contact met anderen. Sommige mensen moeten zich meerdere



keren per dag verschonen en zijn bang dat anderen het merken en ruiken. Wanneer zij ergens naartoe gaan, gaan zij voor het vertrek plassen en drinken weinig vanwege het verlies van urine. Op een vreemde plaats zoeken zij direct een toilet of gaan alvast als zij er een tegenkomen. Veel mensen lijden door stress en angst voor onverwacht verlies van urine of ontlasting.

In het Gezondheidscentrum wilden de huisartsen na het vertrek van Verpleegkundig specialist Annegreet Betlem in 2020 weer meer aandacht voor incontinentie klachten binnen het centrum. Vanuit die gedachte heb ik het afgelopen jaar de opleiding tot continëntieverpleegkundige gevolgd en de nodige kennis opgedaan.

Wanneer u klachten of ongemakken door incontinentie ervaart en vragen heeft over problemen met plassen, ontlasting of verzakking kunt een afspraak maken bij de huisarts. Wanneer nodig verwijst de huisarts u naar het continëntiespreekuur. Tijdens het spreekuur wil ik dit veel voorkomend probleem bespreekbaar maken, voorlichting geven met leefstijladviezen en informatie geven over behandelingen en hulpmiddelen. Mijn doel is om te zorgen voor verbetering van de kwaliteit van uw leven. De problemen zijn in 70 procent van de gevallen goed te behandelen waardoor de klachten verminderen of geheel verdwijnen.

Samen kunnen wij de mogelijke oorzaken die van invloed zijn op de incontinentie achterhalen. Ongewild urine- of ontlastingverlies kan bijvoorbeeld komen door een zwangerschap, verzakking, overgewicht, schade aan zenuwen, prostaat of bekkenbodemp Problemen, verzwakte blaasspier of door de leeftijd.

Afhankelijk van het urine- of ontlastingverlies en beperking op uw leven kan opvangmateriaal een positief effect hebben. Samen kunnen we kijken naar de juiste incontinentiehulpmiddelen die uw huid en kleding kunnen beschermen en waar-

door onaangename geuren kunnen worden voorkomen.

Vaak ligt de oorzaak van plas- of ontlastingsklachten in de afname van de bekkenbodemspieren. Door te oefenen kunt u de bekkenbodemspieren en de sluitspier van de blaas en anus weer versterken en beter onder controle houden. Wanneer u hier meer ondersteuning bij nodig hebt is het mogelijk om in het Gezondheidscentrum bij Eline van der Sluis, een geregistreerd bekkenfysiotherapeut, de behandeling te vervolgen.

Ongewild urine- of ontlastingsverlies is een klacht waar u zich niet voor hoeft te schamen en voor de meeste problemen is er een goede behandeling mogelijk. Daarom is het zinvol om uw klachten te bespreken met uw huisarts of met de continëntieverpleegkundige in het Gezondheidscentrum!

Even voorstellen: nieuwe specialist ouderengeneeskunde

SIMONE HENDRIKS, specialist ouderengeneeskunde, Zorgbalans.

De afgelopen jaren is Astrid de Wit als specialist ouderengeneeskunde verbonden geweest aan het Gezondheidscentrum. Zij heeft vele jaren met plezier haar bijdrage geleverd aan de zorg voor ouder wordende mensen thuis.

Vanaf de zomer van dit jaar heb ik, Simone Hendriks, het stokje van haar overgenomen.



Werkwijze specialist ouderengeneeskunde

Als specialist ouderengeneeskunde werk ik nauw samen met de huisartsen en kan ik hen ondersteunen bij de zorg voor kwetsbare ouderen die thuis wonen. Als specialist ouderengeneeskunde heb ik expertise in het behandelen van chronische ziektebeelden in gevorderde stadia. Daarbij heb ik de focus op de gevolgen van ziekte op het dagelijks functioneren. En vind ik het belangrijk om aandacht te hebben voor welbevinden en kwaliteit van leven.

De huisarts kan laagdrempelig naar mij verwijzen. Ik kom bij mensen thuis langs voor het verrichten van diagnostiek en het geven van adviezen. Dit kan bijvoorbeeld zijn als mensen achteruitgaan in hun lichamelijk functioneren of bij achteruitgang van het geheugen, of als zij veelvuldig vallen.

Wijkgerichte Zorg

Ik ben werkzaam vanuit Zorgbalans, één van de verpleeg- en thuiszorgorganisaties in de regio Kennemerland. In de regio Kennemerland hebben de huisartsen en de verpleeg- en thuiszorgorganisaties zich verenigd binnen de Wijkgerichte Zorg. Het doel van de Wijkgerichte Zorg is dat kwetsbare ouderen de juiste zorg en aandacht krijgen. De Wijkgerichte Zorg beoogt zich in te zetten om ouderen op een veilige manier thuis te laten wonen zolang als dat verantwoord mogelijk is. En om ondersteuning te geven aan mantelzorgers.

Achtergrond

Naast mijn werk als arts heb ik lange tijd onderzoek gedaan en onderwijs gegeven aan het VUmc. Mijn onderzoek richtte zich met name op het gebied van dementie en palliatieve zorg. Op dit moment ben ik nog steeds bij enkele onderzoeksprojecten betrokken.

Tenslotte; geniet ik erg van mijn jonge gezin thuis met drie zoontjes. Waarvan de oudste recent naar de basisschool is gegaan.



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,
contactpersoonbezorging.*

*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
Martin Mensink T 545 20 27
Donderdagmiddag geen spreekuur.

HUISARTSEN (3e etage)

Robert Hijns (ma t/m do) T 533 03 84
Ariane 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, Annemieke Schellenberg, Esther Schrijver, Eveline Valent, Miranda Wassenaar.

PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

SOMATIEK (PVK) (4e etage) T 536 79 78
Ingrid Gerrits, Eveline van Steijn, Nina Stokman, Jeanette 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, in de praktijk Sluijs/Elias: Anne Snijder.

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 (Spaarne Gasthuis), Boerhaavelaan 22, 2035 RC Haarlem. T 023 - 5464094

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, Feya Nolet, Iddo Post en Ruud Vis. Spreekuur volgens afspraak.

DIËTIST (5e etage) T 06 81131378

info@dietistenjubel.nl
Judith van Barneveld
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.

SPECIALIST OUDERENGENEESKUNDE

Simone Hendriks. Zie Zorgbalans

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.