



Nieuwsbrief december 2011

Dit is een gezamenlijke nieuwsbrief!

Deze nieuwsbrief staat informatie voor alle patiënten van de praktijk 'Het Anker' en van praktijk 'De Kade'.

Kijkt u goed wat voor u van toepassing is!

Beide praktijken

Telefooncentrale met keuzemenu

Voor alle telefonische contacten kunt u het volgende nummer bellen:

Praktijk De Kade: 010-5912108

Praktijk Het Anker: 010-5912109

Daarna kunt u via het keuzemenu snel het door u gewenste contact kiezen.

Voor spoed kiest u 1, voor herhaalrecepten kiest u 2 en voor de assistente 3.

Nieuwsbrief per e-mail

Als u de nieuwsbrief wel per mail wilt ontvangen, wilt u dat dan laten weten?

Mailt u ons dan alstublieft uw adresgegevens door aan secr@hcmaassluis.nl

Herhaalrecepten

Voor medicijnen, die u al langer gebruikt, kunt u in het keuze menu de 2 kiezen.

Daarna kunt u inspreken welke medicijnen u nodig heeft. Dit kan 24 uur per dag en zeven dagen per week!

De medicijnen die u voor 12 uur besteld heeft, liggen de volgende dag na 15.00 uur klaar.

Het is niet de bedoeling om op deze manier nieuwe medicijnen aan te vragen of korte vragen te stellen, daarvoor kunt u met de assistente bellen via keuze 3. Bij praktijk 'Het Anker' kunt u uw vragen ook mailen via de site.

Academisch netwerk

Het Huisartsen Centrum Maassluis, Seringenstraat 259 te Maassluis is met ingang van 16 september deel gaan uitmaken van het Academisch Huisartsen Netwerk Primeur van de Erasmus Universiteit Rotterdam.

Dit netwerk bestaat uit een tiental praktijken in de regio, waar op een structurele manier wordt samengewerkt tussen universiteit en de praktijk op het gebied van de basisopleiding tot arts, de specialisatie tot huisarts en het wetenschappelijk onderzoek. Voor een patiënt van een praktijk aangesloten bij dit Netwerk kan dit betekenen dat men kan worden gevraagd om mee te doen aan een onderzoek, of dat een co-assistent of huisarts in opleiding mee mag

kijken of mee mag helpen bij een consult. Door deze opleiding van jonge artsen blijven de huisartsen kritisch op de geleverde zorg. Daarbij wordt de patiënt vaak gevraagd om zijn mening en helpt zo mee de behandelaar van morgen te vormen. Door mee te werken aan onderzoeken kunnen patiënten betrokken worden bij de nieuwste en laatste behandelmethodes en eventueel de nieuwste behandelingen ondergaan. Op de foto is het contract getekend door huisarts Bram Sprij (HCM) en Patrick Bindels (Erasmus MC)



Move 2 Health

Move2Health is een revalidatieproject, waarin mensen met chronische ziekten in groepsverband adviezen krijgen om de leefstijl te verbeteren waardoor een verbetering kan ontstaan in gezondheid en welzijn.

Voorbeelden van chronische ziekten zijn bijvoorbeeld longemfyseem, suikerziekte en een hart- of vaatziekte. Onder leefstijl verstaan we o.a. roken, te weinig beweging en verkeerde eet- en drink- gewoonten.

Het project kent vier intensieve maanden waarin u twee maal per week (op maandag- en donderdagavond) gaat sporten in groepsverband. Iedereen in deze groep is nieuw en zal moeten wennen aan meer en/of anders bewegen, aan anders eten en zal zijn leefstijl moeten aanpassen en/of veranderen. Door, naast de individuele begeleiding, het project ook in groepsverband aan te bieden bestaat de mogelijkheid dat u elkaar kunt stimuleren en motiveren en staat u er niet alleen voor! Voor verdere informatie over het project kunt u zich wenden tot de leefstijladviseurs, Prissilla Holtkamp en Simone Meijers

Verandering van zorgverzekeraar

Mocht u per 1 januari veranderen van zorgverzekeraar, wilt u dan uw nieuwe gegevens aan ons doorgeven?

Rebus en tekenwedstrijd

Veel plezier deze zomer, eet gezond en zon met mate!

Dat was de oplossing van de rebus! Woensdag 31 augustus was de feestelijke prijsuitreiking op de praktijk aan de Seringenstraat. Iedereen die wat had ingeleverd kreeg een prijs!

Poppenspreekuur

Op 12 september hebben wij een poppenspreekuur gehouden.

Het doel hiervan is om de drempel te verlagen voor kleine kinderen, die naar het spreekuur moeten komen.

Bij een aantal beren en poppen zijn heel wat verbanden aangebracht voor wonden aan de benen en armen.

Een enkele wond is zelfs gehecht. We hopen, dat de kinderen het leuk gevonden hebben!



DOERAK onderzoek in Maassluis

DOERAK is een groot onderzoek van huisartsen in Zuid-West Nederland en het Erasmus MC naar kinderen tussen de 2 en 18 jaar die de huisarts bezoeken. Met wat voor klachten komen kinderen op consult en hangt dit samen met het gewicht? Komen kinderen met overgewicht met andere klachten? Of komen ze vaker? En zijn er aanknopingspunten voor de huisarts om iets aan het overgewicht van het kind te doen?

Voor dit onderzoek willen we alle kinderen van 2 t/m 17 jaar die met een klacht op consult komen, vragen om mee te doen. Tijdens het DOERAK-spreekuur (één keer in de twee weken op woensdagmiddag) zullen lengte, gewicht en middelomvang van het kind gemeten worden door een onderzoeksmedewerker van het Erasmus MC. Thuis zullen kind en ouder een vragenlijst invullen (van ongeveer een kwartier). Verder zullen we het kind vragen één week dagelijks op internet in te vullen hoelang je hebt geslapen, tv gekeken en gesport. Dit duurt ongeveer 5 minuten per dag. Na 6, 12 en 24 maanden zullen kinderen opnieuw worden gemeten.

Acties

Vanwege de huidige economische crisis wil het kabinet volgend jaar fors gaan bezuinigen op de gezondheidszorg. De huidige minister van Volksgezondheid wil met name de gelden die beschikbaar zijn voor de huisartsgeneeskunde fors verminderen. Wij kunnen bezuinigingen in tijden van crisis goed begrijpen maar de huidige plannen gaan in onze ogen veel te ver. De kwaliteit van de zorg die wij leveren zal op deze manier achteruit gaan en dat zal ten koste van de gezondheid van onze patiënten gaan. Daarom zullen er door ons acties uitgevoerd gaan worden als protest tegen deze vorm van bezuinigingen. Wij zullen u op de hoogte houden van de vorm en inhoud van deze acties.

Verandering van medicijnen door de apotheek

Regelmatig krijgen we vragen over verandering van medicijnen door de apotheek. Op de verpakking staat een andere (generieke) naam van de medicijnen, dan u gewend bent. Deze medicijnen hebben dezelfde werking. De apotheker bepaalt welke generieke medicatie u krijgt. Mocht u er vragen hebben, bespreek dit dan eerst met uw apotheek. Komt u er niet uit, dan horen wij dat graag.

Gevonden voorwerpen.

Regelmatig worden er in bij ons in het gebouw achtergelaten voorwerpen van patiënten gevonden. Soms kunnen we de eigenaar opsporen maar vaak ook niet. Dus als u nog wat mist na een bezoek aan ons centrum: neem dan contact op met een van de assistentes.

Het Anker

Beurden, van Hoek

van Krieken, van

*Wij wensen u
goede kerstdagen
en alle goeds voor 2012!*



Een 3^e jaar huisarts in opleiding!

Sinds september 2011 ben ik werkzaam in huisartsenpraktijk 'Het Anker' in het kader van de huisartsopleiding. Ik zit in mijn derde, tevens laatste jaar, van de opleiding tot huisarts die ik volg bij het Erasmus MC te Rotterdam. Tijdens de opleiding tot huisarts heb ik tot nu toe o.a. een jaar lang in een andere praktijk gewerkt. Dit was qua organisatie een totaal andere praktijk dan deze; dit was namelijk een solo-'plattelands'-praktijk in een dorp op het eiland Goeree-Overflakkee. Na dit jaar heb ik een half jaar op de spoedeisende hulp in het traumacentrum Erasmus MC gewerkt. Na deze periode heb ik iets heel anders gedaan, namelijk gewerkt in het grootste hospice van Nederland: 'Cadenza' te Rotterdam Zuid. Voor deze werkplek had ik specifiek gekozen gezien ik palliatieve zorg een belangrijke taak van de huisarts vind. Uiteraard heeft deze periode me erg veel opgeleverd bij de begeleiding en zorg van terminale patiënten. Tot slot heb ik nog 3 maanden op de afdeling psychiatrie van het SFG gewerkt. Ik ben zelf geboren en getogen in Vlaardingen. Na mijn vwo ben ik, na een jaar uitgeloot te zijn geweest, de opleiding geneeskunde gaan doen te Leiden. Tijdens deze opleiding werd mij al snel duidelijk dat ik huisarts wilde worden. Na een extra lange stage bij een huisarts in 's Gravenzande wist ik het zeker: mijn toekomst ligt in de huisartsgeneeskunde. Met name het sociale aspect, het contact met de patiënten en de diversiteit sprongen er voor mij uit om voor dit vak te kiezen. Na mijn artsexamen heb ik nog twee jaar met veel plezier in een instelling voor verstandelijk beperkten gewerkt. Na deze periode, waarin ik veel gezien en geleerd heb, ben ik gaan solliciteren voor de opleiding tot huisarts en gelukkig direct aangenomen. Ik woon op dit moment samen met mijn vriendin in Vlaardingen. In het dagelijks leven is met name sport erg belangrijk voor me. Ik tennis veel, speel o.a. competitie en speel 1x in de maand zaalvoetbal. Verder heb ik een lang verleden bij scouting Vlaardingen, waar ik o.a. leider ben geweest. Hoewel ik nu geen leider meer ben, ben ik nog steeds nauw betrokken bij de scoutinggroep. Daarnaast heb ik als hobby om op een mooie zondagmiddag een rondje te toeren op mijn motor. Tot eind augustus 2012 zal ik werkzaam zijn in het Anker en tot nu toe doe ik dat met heel veel plezier. Het is een zeer prettige werkomgeving met fijne collega's. Wat mijn plannen zijn na de huisartsopleiding is nog niet bekend, afhankelijk 'hoe het balletje gaat rollen'. In ieder geval wil ik het liefst in Vlaardingen en omgeving blijven werken, dus wie weet in Maassluis?!

Jelle de Koning

DEKRA certificering

We hebben dit najaar weer een nieuw DEKRA certificaat ontvangen. Dat betekent dat wij volgens de ISO 9001:2008 normen werken.

Huisartsenpraktijk 'Het Anker' houdt functioneringsgesprek met patiënten

Dinsdag 13 september zaten wij met drie patiënten uit de praktijk in Restaurant 'De Ridderhof'. Deze patiënten vormden samen het patiëntenklankbord. Zij hadden in hun omgeving geïnformeerd naar feedback voor het



functioneren van de huisartsenpraktijk. Kort samengevat was het patiëntenklankbord over de zorg, betrokkenheid en vakbekwaamheid van het team tevreden. De vertrouwensband met de dokter wordt als essentieel ervaren. Er zijn mogelijkheden besproken om de bereikbaarheid en de spreekuurtijden te verbeteren.

De artsen gaan met het hele team met de feedback aan de slag! Het plan is om jaarlijks in gesprek te gaan met een patiëntenklankbord. Elk jaar zullen er 4 patiënten, uit verschillende leeftijdsgroepen en met verschillende achtergronden, gevraagd worden deel te nemen.

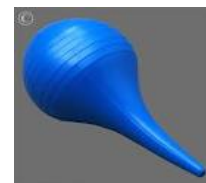
Nieuwe website

Onze nieuwe website is in de lucht! Allerlei praktische informatie maar ook informatie over nieuwe projecten kunt u er vinden. Ook foto's en een kinderpagina. Via de website kunt u ons mailen met korte vragen of een herhaalrecept aanvragen. Neemt u eens een kijkje: wij horen graag uw mening! www.huisartsenhetanker.nl

Wist u dat,

- Sommige visites pas aan het einde van de middag worden gedaan?
- Dr. van Krieken de alternatieve Elfstedentocht Weissensee geschaatst heeft?
- Wij ook kraamvisites doen?
- Dr. van Hoek heel mooi kan zingen?
- Rianne een lang geplande reis naar Amerika heeft gemaakt?
- U zelf uw oren kunt reinigen met een 'Bulb Syringe'?

(Deze kunt u bij de drogist kopen en wordt ook wel neuspompje genoemd (voor baby's). Spuit met hulp van dit pompje handwarm water in uw oren: het oorsmeer zal er na enkele keren uit komen!)



Dokter van Krieken

Dokter van Krieken doet sinds enkele maanden op maandagmiddag spreekuur in het verzorgingshuis de Tweemaster op de 'Beschermd Wonen' afdeling (patiënten met o.a. een dementie). Daarnaast heeft zij zich gestort op een managementopleiding ten behoeve van de praktijk. Hierdoor is zij af en toe een dag afwezig.

In gesprek met.....



Prissilla Holtkamp

Wat is je leeftijd?28.

Ben je getrouwd? Nee, ik woon nu 10 jaar samen met Marcel.

Heb je kinderen? Ja, ik heb een zoon Dean van 8 ½ maand en die is erg leuk! Hij is een modelbaby, ik raad het iedereen aan!

Hoe oud was je toen je bij praktijk Anker kwam werken?

Ik was 19, Huisartsenpraktijk Het Anker op de Fenacolijslaan was mijn stage- adres. Ik was al bezig met de opleiding doktersassistente . Na het behalen van mijn diploma kon ik er 1 dag in de week blijven werken. Die éne dag is uitgebreid naar 40 uur. Tijdens mijn zwangerschap is dat weer afgebouwd tot 3 dagen in de week.

Ik werd gevraagd om de opleiding praktijkondersteuner somatiek te gaan doen, die opleiding heb ik afgerond in 2009.

Wat was je motivatie om in dit vak werkzaam te zijn?

Ik wil altijd voor mensen zorgen en doordat mensen zo divers zijn, vind ik het leuk om met mensen om te gaan.

Waaruit bestaan jouw werkzaamheden?

Ik werk 8 ½ uur per week als praktijkondersteuner. In deze uren ben ik bezig met het kwaliteitssysteem Dekra, het maken van de ECG's, ik roep patiënten op voor een risico analyse, in het kader van hart- en vaatziekten, sluit de 24 uurs meter aan bij patiënten en ik ben 1 van de leefstijladviseuses in het project Move 2 Health. Ik geef ook op mijn eigen spreekuur leefstijladviezen en af en toe zie ik ook patiënten met Diabetes mellitus.

In de 17 uur dat ik werk als doktersassistente beantwoord ik de telefoon, maak de recepten, lees de e-mails, doe baliewerkzaamheden, print de visites uit en ondersteun de artsen zoveel als ik kan.

Vind je dat er veel is veranderd?

Het werk is uitgebreid, ik mag meer doen. Ook de patiëntenpopulatie is veranderd. Ik vind mensen tegenwoordig meer gejaagd.

Soms heb je nou eenmaal leuke dagen en soms minder leuke dagen, maar ondanks dat blijft het leuk werk.

Doe je aan sport? Ja, ik doe 1 x per week Body Combat en thuis zit ik 2x per week 30 minuten op de hometrainer.

Wat is je lievelingskleur? Rood.

Zon, regen of sneeuw? Zon.

Wat is je lievelingseten? Lasagne met witte saus, mag vlees of vis inzitten.

Film of boek? Film, mijn favoriete film is Saving Private Ryan en ik vind Sarah Jessica Parker een goede actrice.

Verleden, heden of toekomst?

De toekomst! Het verleden is geweest en het heden is er al.

De toekomst is spannend, want daar liggen de uitdagingen!

Gevoel of verstand? Gevoel! Hoewel ik het niet altijd kan tonen, omdat dat dat niet altijd professioneel zou zijn.

Verhuizing

Bij verhuizing naar een andere woonplaats kunt u geen patiënt bij ons blijven. U kunt in uw nieuwe woonplaats een nieuwe huisarts zoeken. Wij sturen uw dossier aangetekend naar uw nieuwe huisarts op. Aangezien wij verantwoordelijk zijn voor de medische gegevens kunnen wij de dossiers niet (meer) aan u meegeven.

Bij verhuizing binnen Maassluis ontvangen wij graag uw nieuwe huisadres!

Vakanties

Dr. van Hoek 2 en 3 jan. 2012, 7 t/m 11 mei 2012, 9 t/m 27 juli 2012

Dr. van Beurden 27 t/m 30 dec. 2011, 27 feb. t/m 2 mrt. 2012, 30 juli t/m 17 aug. 2012

Dr. van Krieken 9 t/m 13 jan. 2012

Dr. de Koning 27 dec. 2011 t/m 2 jan. 2012

In de vakanties zullen wij binnen onze eigen praktijk voor elkaar waarnemen of komt er een waarnemend dokter zodat de spreekuren wel doorgaan!

Personalia

Dokter Lapré is in verwachting van haar derde kindje en zal met ingang van 15 januari met zwangerschapsverlof gaan. Zij zal worden waargenomen door dokter Dousma. Zij heeft ook tijdens de vorige zwangerschap van dokter Lapré bij ons in de praktijk gewerkt.

Onze praktijk ondersteunster Sylvia van Aanholt gaat per één januari 2012 overstappen naar een andere huisartsenpraktijk in de regio. Er wordt op dit moment hard gewerkt aan het opvullen van haar vacature.

Vakanties

Dr. Sprij 26-12-2011 tot 02-01-2012
Dr. van Loon -
Dr. Lapré 02-01-2012 tot 09-01-2012

Gedurende de vakantie zullen de artsen binnen de eigen praktijk voor elkaar waarnemen.

Website voor informatie: www.huisartsenpraktijkdekade.nl

DEKRA certificering

De praktijk de Kade is na een intensief traject met ingang van 1 juli 2011 in het bezit van het begeerde DEKRA certificaat. Dit betekent dat ons managementsysteem en de toepassing daarvan voldoet aan de ISO 9001:2008 voorwaarden voor het leveren van huisartsgeneeskundige zorg aan patiënten.

Afscheid Sylvia



Na 14 jaar uw assistente te zijn geweest, heb ik de stap genomen om vanaf 1 januari 2012 over te stappen naar een andere huisartsenpraktijk. In deze praktijk liggen weer andere uitdagingen en daar kijk ik naar uit!

Ik wil u danken voor uw lach en uw traan, dat maakte dat mijn werk bij huisartsenpraktijk De Kade, een warme plek werd. Ik wens u al het goeds en vooral een goede gezondheid toe!
Sylvia van Aanholt.

Gezond eten

Gezonder eten kan de kans op diabetes type 2 verkleinen. Maar dan moet je wel weten hoe dat moet. Daarvoor heeft Kijk op Diabetes de website netzolekker.nl gelanceerd. Hierop staan filmpjes waarin Els Dijkstra, voedingskundige van het Voedingscentrum, laat zien hoe je twintig gerechten uit verschillende eetculturen een stuk gezonder kunt koken.

Dijkstra kookt samen met vier verschillende vrouwen populaire gerechten uit de Hindoestaanse, Hollandse, Marokkaanse en Turkse keuken. Denk aan couscous, dolma's, bakkeljauw en stampot boerenkool. Deze gerechten kun je vaak met een simpele ingreep gezonder maken.

In een van de filmpjes laat Dijkstra bijvoorbeeld zien hoe je een kant-en-klare macaronimaaltijd gezonder kunt maken door er een simpele wortelsalade bij te maken: geraspte wortel, beetje sinaasappelsap en een hand rozijnen. Een stuk gezonder en, inderdaad: net zo lekker.

Bekijk alle kookvideo's op www.netzolekker.nl

Ander praktijk nieuws

*In het eerste weekend van november heeft dokter Sprij de marathon van Terschelling gelopen.

*Wij zijn heel trots op onze DEKRA certificering en daarom hebben we het certificaat opgehangen in de centrale hal.

*Het LCR (Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing) heeft in juli van dit jaar opnieuw dokter van Loon als reizigersgeneeskundig huisarts geregistreerd. Voor alle medische reis adviezen kunt u dus bij ons terecht.

In gesprek met.....



Simone Meijers

Wat is je leeftijd?

40 jaar.

Ben je getrouwd?

Nee, maar ik woon al jaren samen met Stephan.

Heb je kinderen?

Ja, ik heb een zoon, Jasper. Hij is nu 5 ½ jaar.

Hoe oud was je toen je bij praktijk de Kade kwam werken?

Ik was toen 21 jaar. Ik kwam in dienst op 1 juni 1992 bij dokter van Loon sr. en dokter van Loon jr., toen nog in de praktijk aan de Veerstraat. Ik ben aangenomen op mijn enthousiasme. Ik had nog geen diploma of werkervaring, maar ben meteen begonnen met de opleiding doktersassistente en heb 1 ½ jaar later mijn diploma gehaald. In 2004 heb ik met goed gevolg de opleiding praktijkondersteuner huisarts somatiek afgerond.

Wat was je motivatie om in dit vak werkzaam te zijn?

Als een vriendin mij vertelde over haar werk als doktersassistente, dan leek het alsof dat vak ook op mijn lijf was geschreven. De contacten met mensen en de vele handelingen, zoals het geven van injecties of het meten van de bloeddruk, spraken mij erg aan.

Waaruit bestaan jouw werkzaamheden?

In de 1 ½ dag dat ik werkzaam ben als doktersassistente voer ik vele taken uit, zoals het beantwoorden van de telefoon, het maken van recepten. Daarnaast draai ik mee in het assistente spreekuur. Daarin controleer ik o.a. bloeddrukken, maak uitstrijkjes en neem gehoortesten af.

In de 1 ½ dag dat ik werkzaam ben als praktijkondersteuner begeleid ik veelal patiënten met Diabetes Mellitus (=suikerziekte). Ik voer o.a. de jaarcontroles uit en stel de patiënt zo nodig in op insuline.

Tevens ben ik leefstijladviseur voor het Move 2 Health project. Dit is een project dat zich voor chronisch zieken richt op een verbetering van leefstijl.

Vind je dat er veel is veranderd?

Vroeger had ik een veel meer ondersteunende taak van de huisarts. Tegenwoordig draai ik zelf veel meer spreekuren. Daarbij is er een grote toename van administratie.

Heb je hobby's?

Jazeker! Ik ben graag actief met mijn zontje. Lekker een stukje fietsen of naar een speeltuin gaan vind ik erg leuk. Daarnaast is één van mijn andere grote hobby's het houden van vakanties. In Europa ga ik graag naar Italië of Griekenland. Maar het mooiste blijft het reizen naar het zuidelijk Afrika voor safari.

Doe je aan sport?

Ja, ik sport bij een sportschool, doe daar aan BBBB.

Wat is je lievelingskleur?

Blauw.

Zon, regen of sneeuw?

Hmm, ik vind sneeuw leuk, maar kies toch voor de zon.

Wat is je lievelingseten?

De indische rijsttafel.

Wie is je favoriete artiest?

Tja, ik hou van vele stijlen en muzieksoorten. Maar mijn favoriete artiesten zijn Prince en George Michael.

Verleden, heden of toekomst?

Ik kies voor het heden. Het verleden is geweest, dat is voorbij. De toekomst, ja, wat zal dat brengen? Mijn motto is, probeer te genieten van het moment, het nu. Dus het heden!

Gevoel of verstand?

Moet ik kiezen? Ik ben een gevoelsmens, dus als ik moet kiezen, dan is mijn antwoord GEVOEL, maar zonder verstand lukt het niet.....