



## Nieuwsbrief december 2016

Dit is een gezamenlijke nieuwsbrief!

In deze nieuwsbrief staat informatie voor alle patiënten van praktijk 'Het Anker' en van praktijk 'De Kade'. Kijkt u goed naar wat voor u van toepassing is!

### Beide praktijken

#### Telefooncentrale met keuzemenu

De praktijken zijn bereikbaar op het volgende nummer:

Praktijk De Kade: 010-5912108

Praktijk Het Anker: 010-5912109

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

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

#### Herhaalrecepten

Voor medicijnen, die u langdurig gebruikt, kunt u in het keuzemenu van onze telefooncentrale 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, kunt u 2 dagen later bij de apotheek afhalen.

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.

U kunt uw vragen ook mailen via de websites van de beide praktijken.

#### Verhinderd zijn voor een afspraak

Als u verhinderd bent voor een afspraak, wilt u dan minimaal 24 uur van tevoren de afspraak annuleren of verzetten? Wij kunnen dan de vrijgekomen tijd voor een andere patiënt inplannen. Indien u niet op tijd annuleert zijn wij genoodzaakt het consult bij u in rekening te brengen.

#### Academisch netwerk

Vanuit het academisch netwerk (Erasmus MC) doen wij momenteel mee aan een aantal onderzoeken:

- **trAPP onderzoek:** een onderzoek naar herstel van verstuite enkels. Er worden verschillende behandelingen met elkaar vergeleken.
- **DUO trial:** een onderzoek naar pijnmedicatie bij pijnklachten van knie en/of heupartrose in de huisartsenpraktijk.

Mocht u meer informatie willen over de lopende onderzoeken dan kunt u dat bij de dokter aangeven.

#### Samenwerken wijkteam

In ons centrum is een pilot gestart waarbij een jeugd psycholoog, die betrokken is bij het wijkteam, een aantal uren in ons centrum komt werken. We hopen op die manier de zorg voor onze jeugdige patiënten te verbeteren. Deze pilot is reeds gestart en zal in 2017 worden door gezet.

## Heeft u toestemming gegeven tot inzage van uw elektronisch patiëntendossier?

Ziekte, een blessure of ongeval komen vaak onverwacht. Daardoor kunt u zomaar bij een andere arts, een onbekende apotheek of de huisartsenpost terecht komen. Dan is het goed als de zorgverlener snel en gemakkelijk uw belangrijkste medische gegevens kan inzien. Een arts kan dan bijvoorbeeld nagaan welke medicijnen u gebruikt of waarvoor u allergisch bent. Zo krijgt u direct de juiste zorg. Daarom willen zorgaanbieders (zoals huisartsen, apotheken en ziekenhuizen) graag medische gegevens met elkaar kunnen delen voor een completer beeld van uw medische situatie. Een beveiligd netwerk zorgt voor snelle en juiste uitwisseling van deze informatie.

Wij, als uw zorgverlener mogen uw medische gegevens alleen elektronisch beschikbaar stellen als u vooraf toestemming daarvoor geeft. Andere zorgverleners mogen deze alleen raadplegen als zij de gegevens uit uw medisch dossier nodig hebben. Voor het geven van deze toestemming wordt de term Opt-in gebruikt. Als u deze toestemming aan ons hebt gegeven wordt deze in uw patiëntendossier opgeslagen. U kunt deze toestemming te allen tijde weer intrekken.

## Afscheid praktijkondersteuner huisarts geestelijke gezondheidszorg (POH GGZ)

De POH GGZ medewerker *Adri Dekker* stopt bij ons. Wij waarderen haar getoonde inzet en wensen haar veel succes in de toekomst. Judith van Albada en Marlies Bles zullen haar uren overnemen.

De POH GGZ is een medewerker van Huisartsen Centrum Maassluis die psychische klachten behandelt. Ze houdt spreekuur in de praktijk en werkt nauw samen met uw huisarts. De praktijkondersteuner heeft een brede ervaring in de geestelijke gezondheidszorg en is HBO+ opgeleid.

## Nieuw: EHealth bij POH GGZ ondersteuning

Sinds kort is het mogelijk om naast de gesprekken bij de POH GGZ, gebruik te maken van eHealth. EHealth is een digitaal hulpmiddel om patiënten met psychische klachten te ondersteunen. De POH-GGZ mailt u de informatie, die voor u van toepassing is. U kunt hierbij denken aan informatie over diverse beelden zoals overspannenheid, angst of slaapproblemen. Ook zijn er praktische oefeningen die u kunnen helpen. ZorgIQ is het eHealth programma, waarmee wij werken. Uiteraard valt deze zorg onder de huisartsenzorg.

## Seniorenmaatje: iets voor u?

Seniorenwelzijn heeft in Maassluis, Vlaardingen en Schiedam het 'Seniorenmaatje' als dienstverlening voor senioren die graag een maatje willen om gezamenlijk iets te ondernemen.

Senioren melden zichzelf aan bij de ouderenadviseur of welzijnsadviseur en zij gaat op huisbezoek om kennis te maken. In deze gesprekken wordt vaak aangegeven dat mensen zich regelmatig alleen voelen en contact met anderen missen. Soms is de drempel te groot om er zelfstandig alleen op uit te gaan.

De ene keer vraagt de senior om een maatje die gezellig een kopje koffie komt drinken, een spelletje wil doen, de andere keer zoeken we iemand die met een oudere naar buiten kan gaan. Vaak omdat de persoon dit zelfstandig niet meer durft. Een boodschapje doen, een ommetje maken in de buurt, of als men wat vitaler is: een sportactiviteit. Het is heel belangrijk dat ouderen in beweging blijven.

De vraag kan ook zijn om met iemand de eerste paar keer mee te gaan naar een nieuwe club, omdat die stap alleen zetten soms zo spannend is. (zie voor activiteiten/clubs onze website: [www.seniorenwelzijn.nl](http://www.seniorenwelzijn.nl)) Ook zoeken we seniorenmaatjes op het gebied van sportieve activiteiten, zoals wandelen.

*Zou u zo'n maatje voor een senior willen zijn? Dan is Seniorenwelzijn op zoek naar u!*

Of misschien heeft u naast de in dit artikel genoemde activiteiten andere interesses die u met een oudere zou kunnen delen: laat het ons weten, zodat wij u kunnen koppelen aan een senior die vergelijkbare interesses heeft.

Wilt u meer informatie? Bel Seniorenwelzijn: 010-2486888, of mail [vrijwilligers@seniorenwelzijn.nl](mailto:vrijwilligers@seniorenwelzijn.nl)

## M2H (Move to Health)

Bij het Huisartsen Centrum Maassluis is er de mogelijkheid om aan een revalidatie programma deel te nemen. Dit is bedoeld voor mensen die een chronische ziekte hebben of een risico hebben op het ontwikkelen daarvan. Het programma wordt gecoördineerd door Lisa Kool (praktijkondersteuner) in samenwerking met Miranda Doorduyn (diëtiste), Rene Kooijmans (fysiotherapeut) en Marlies Bles (praktijkondersteuner GGZ). In een groep van 6 tot 10 personen wordt een programma uitgevoerd om te komen tot een leefstijlverandering, wat tot gevolg heeft dat de chronische ziekte beter ingesteld is en dat de persoon beter met zijn chronische ziekte kan leven.

*Heeft u interesse?* Belangrijk is dan dat u voor aanvang van het programma een doel bedenkt wat u door de verandering in uw leefstijl zou willen gaan behalen. Samen met u wordt door de praktijkondersteuner en de huisarts gekeken in hoeverre dit ook voor u ook werkelijk te realiseren is.

## Slim2beFit

Hoe krijg of behoud je een gezond gewicht? Het is lastig de juiste keuzes te maken, met al het lekkere eten dat bestaat. Een nieuwe leefstijl aanleren is al helemaal moeilijk. Goede begeleiding maakt het gemakkelijker. Daarom is in Maassluis, mede op initiatief van de gemeente, het *project Slim2beFit* gestart. Dit project is speciaal voor kinderen tussen 2 en 18 jaar die (iets) te zwaar zijn. In september is een groep kinderen gestart met de leeftijd 9-12 jaar. In december starten we met een groep kinderen van 6-9 jaar en in 2017 start een groep kinderen die ouder zijn dan 12 jaar.

- Is uw peuter, basisschoolkind of puber iets te zwaar?
- Of ben jij maximaal 18 jaar en veel, of een beetje, te zwaar?

Doe dan mee aan Slim2beFit!

Dat wordt een jaar vol groepsbegeleiding, persoonlijke gesprekken, themabijeenkomsten én veel sport.

*Meer informatie?* Zie de website [www.cjgmaassluis.nl/slim2beFit](http://www.cjgmaassluis.nl/slim2beFit)

*Vragen of aanmelden?* Dat kan bij mw. Luimes van het CJG: [c.luimes@cjgrijnmond.nl](mailto:c.luimes@cjgrijnmond.nl)



Wij wensen u  
gezellige kerstdagen  
en  
gezondheid  
in het nieuwe jaar!

## De Kade

Srij, van Loon, Lapré, Dousma

### Teamsamenstelling

Met ingang van 1 januari zullen Simone Meijers en Adri Dekker ons team verlaten.

Simone heeft na bijna 25 jaar bij onze praktijk werkzaam te zijn geweest een baan gevonden die haar andere mogelijkheden en uitdagingen biedt. Wij zullen haar aanwezigheid en inzet in de praktijk na al die jaren zeker gaan missen. Haar taken als praktijkondersteuner en assistente zullen worden overgenomen door Astrid van der Eijk en Nehir Karacabay.

Dokter Lapré is na een lange periode van ziekte nu weer volledig aan het werk.

Dokter Dousma is met ingang van december na haar zwangerschapsverlof weer aan het werk op vrijdag.

Dokter Hoek is 1 maart klaar met zijn opleiding en gaat werken als geregistreerd huisarts. Voorlopig komt er geen nieuwe huisarts in opleiding.

### Afscheid

Omdat het voor mij niet mogelijk is om een ieder persoonlijk in te lichten maak ik graag van de gelegenheid gebruik om u via deze nieuwsbrief te laten weten dat ik mijn functies als doktersassistente en praktijkondersteuner bij praktijk de Kade met ingang van 1 januari a.s. ga beëindigen.

Voor mij is de tijd aangebroken om naar een nieuwe werkplek te gaan met nieuwe uitdagingen. Na 24,5 jaar bij de praktijk werkzaam te zijn geweest, is het niet makkelijk om afscheid te nemen. Met velen van u heb ik namelijk door de jaren heen op welke manier dan ook contact gehad, aan de balie, aan de telefoon of op een van de spreekuren. Veelal waren die contacten fijn en voelde het goed om u, op welke manier dan ook, te helpen of bij te staan. Ik ben blij u te kunnen melden dat mijn collega Astrid, ook al jaren werkzaam bij de praktijk, mijn taken zal overnemen in de functie van praktijkondersteuner.

Ik wil u danken voor het vertrouwen dat u mij gegeven heeft en ik wil u het allerbeste wensen in goede gezondheid.

Met vriendelijke groet,

Simone Meijers



### Vakanties 2017

Vakantie dr. van Loon	6 februari	tot	6 maart
Vakantie dr. Srij	23 januari	tot	30 januari
Vakantie dr. Lapre	10 juli	tot	21 augustus
Vakantie dr. Dousma	2 januari	tot	9 januari
Vakantie dr. Hoek	13 februari	tot	20 februari

In de vakanties zullen wij in principe binnen de praktijk voor elkaar waarnemen. Op sommige dagen zal een waarnemend arts aanwezig zijn zodat de spreekuren door kunnen blijven gaan.

Op 10,11 en 12 april zullen alle vaste artsen afwezig zijn in verband met een gemeenschappelijke nascholing. Er zullen dan waarnemers in de praktijk werkzaam zijn.

## Wachttijden

Door de drukte in onze praktijk kunnen de wachttijden voor een afspraak en de wachttijden aan de telefoon en in de wachtkamer soms nogal oplopen. Om dit te verbeteren hebben we enkele veranderingen in onze organisatie doorgevoerd. Dit project staat onder leiding van dokter Hoek. Heeft u suggesties dan kunt u die aan hem door geven.

In het stuk hieronder staan nog enkele punten aangegeven die helpen om het contact met de praktijk zo efficiënt mogelijk te kunnen laten plaatsvinden.

## Contact met de praktijk

Wij zijn iedere werkdag vanaf 08.00 uur telefonisch te bereiken.

Tot 10.30 uur zijn assistentes telefonisch beschikbaar om een afspraak of visite in te plannen. Omdat het op sommige dagen erg druk kan zijn verzoeken wij u om de gesprekken zo kort mogelijk te houden. Bij grotere problemen kunt u eventueel later terug gebeld worden. Onze telefooncentrale geeft op drukke momenten aan hoeveel wachtenden er voor u aanwezig zijn. Bij (levens bedreigende) spoedgevallen kunt u in het keuze menu de "1" kiezen zodat u meteen te woord gestaan wordt.

Vragen voor de huisartsen (bv over uitslagen van onderzoeken, etc) kunt u voor 10.30 uur aan de assistentes doorgeven. De huisartsen zullen u dan later op de dag terug bellen (Bij onze uitgaande gesprekken zal er geen telefoonnummer op uw display weergegeven worden!).

De telefonische spreekuren van de artsen zullen dus niet meer plaatsvinden.

Korte vragen kunnen ook via de website ([www.huisartsenpraktijkdekade.nl](http://www.huisartsenpraktijkdekade.nl)) gesteld worden. Bedenk hierbij wel dat dit alleen bedoeld is voor korte niet spoedeisende medische vragen. Binnen drie werkdagen zult u een antwoord terug ontvangen.

Indien u urine voor onderzoek wilt inleveren verzoeken wij u om dat bij voorkeur voor 10.00 uur te doen, zodat de assistentes voldoende gelegenheid hebben om dit te onderzoeken en te bespreken met de huisartsen.

Vergeet niet om bij verhuizing, verandering van achternaam (bv. bij huwelijk) of andere veranderingen in uw situatie dit even door te geven aan een van de assistentes. Op deze manier blijft onze administratie up to date.



## Diabetes mellitus en getallen

Bij het beoordelen of een patiënt(e) met diabetes mellitus goed ingesteld is voor wat betreft de suiker

waarden in het bloed wordt er door de praktijkondersteuner en de huisarts vaak gesproken over twee verschillende suiker waarden: Er wordt gesproken over de actuele glucose waarde en over het HbA1C. Deze twee begrippen leveren nogal eens wat verwarring op bij de patiënten. Hieronder volgt een korte uitleg over het verschil tussen beide begrippen.

De actuele glucose waarde is de concentratie van glucose (suiker) in het bloed op het moment van meten. Vaak wordt dit nuchter in de ochtend gemeten. Het wordt uitgedrukt in mMol glucose per milliliter bloed.

Het HbA1C (versuikerd hemoglobine) is een maat voor de gemiddelde suiker waarde in de afgelopen 2-3 maanden. Wat wordt er gemeten met het HbA1c? Hb is een afkorting van hemoglobine. Dat is de kleurstof in rode bloedcellen, die zorgt voor vervoer van zuurstof. Rode bloedcellen komen tijdens hun verblijf in het bloed glucose tegen. Glucose hecht zich graag aan het hemoglobine, en als het er eenmaal aan vastzit laat



het niet meer los. Als glucose aan hemoglobine is gehecht, heet dit hemoglobine HbA1c. Hoe hoger de bloedglucose, hoe meer daarvan aan hemoglobine plakt.

Rode bloedcellen hebben een levensduur van 2-3 maanden. Het HbA1c geeft het percentage rode cellen aan waaraan glucose is geplakt, en weerspiegelt dus het gemiddelde glucosegehalte in de voorafgaande 2-3 maanden. Het HbA1c wordt uitgedrukt in mmol/mol.

De actuele glucose is vrij gemakkelijk met een kleine glucose meter te bepalen terwijl het HbA1c alleen in het laboratorium te meten is.

De HbA1c waarde is dus niet hetzelfde als de bloedglucosewaarde. De glucose waarde wordt gemeten om de actuele glucose spiegel te meten terwijl de HbA1c waarde wordt gemeten om een beeld te krijgen van de gemiddelde bloedglucosewaarde in de afgelopen 2-3 maanden.

## De feestdagen en eten

Er wordt altijd veel over eten tijdens de feestdagen gezegd en geschreven. De folders van de supermarkten laten ons veel aantrekkelijke soorten en combinaties van maaltijden zien. Voor veel mensen is het eten in familieverband een belangrijk deel van het kerstfeest. Er wordt dan ook vaak zeer uitvoerig en gezellig gegeten tijdens de feestdagen ("Goed eten is het halve werk").

Aan de andere kant wordt er door de gezondheidszorg gehamerd op het afvallen en verstandig en gezond eten ("Als je nu de verleiding niet kunt weerstaan, kun je straks je kleren niet meer aan").

Het vinden van een juist evenwicht tussen deze twee uitersten is soms moeilijk.

Wij hopen dat u de komende feestdagen veel geluk en plezier heeft en dat u verstandig maar toch ook lekker eet!

***W*rethige feestdagen en een gelukkig en gezond  
nieuwjaar!!**

**WEGENS  
DOORSLAAND SUCCES**

**DIT JAAR WEER  
EEN NIEUW JAAR**

*Loesje*

Postbus 1045 6801 SA Arnhem [www.loesje.nl](http://www.loesje.nl)

## Het Anker

van Beurden, van Krieken, van Hoek

### Teamsamenstelling

*Prissilla Holtkamp* heeft dichter bij huis een baan gevonden en gaat ons verlaten na 13 jaar trouwe dienst. Wij zullen haar missen!

*Rianne van der Vlucht* neemt de spreekuren van Prissilla over. Zij is in februari 2017 klaar met de opleiding tot praktijkondersteuner huisarts

*Lisette Garcia* blijft bij ons werken, ook nu Yasmine in januari weer terug komt na zwangerschapsverlof. Ook bij onze praktijkondersteuners GGZ zijn veranderingen, dat leest u in het algemene deel van deze nieuwsbrief.

### Afscheid

Beste patiënten, na een lange tijd gewerkt te hebben als uw assistente en praktijkondersteuner bij Het Anker, heb ik een baan elders gevonden. Hoezeer ik ook achter mijn keuze sta, neem ik met pijn in mijn hart afscheid van u en de praktijk.

Het waren leuke en leerzame jaren waarin u uw zorgen of leed, uw vreugde en successen, uw angsten, twijfels en onzekerheden, keuzes en besluiten met mij hebt gedeeld. Samen met u heb ik geprobeerd de bij u passende antwoorden op uw vragen te vinden.

Het gaat daarin bijna nooit alleen om het functioneren van organen en orgaansystemen, maar steeds om de gezondheid in bredere zin en de persoon erachter. Juist daardoor vind ik mijn werk een heel leuk vak.

Bedankt voor het vertrouwen dat nodig was om mijn werk te doen en, zo doende, heeft u mij ook veel van het leven geleerd. Eind januari 2017 ga ik definitief huisartsepraktijk Het Anker verlaten.

Groeten Prissilla



### Een nieuwe Huisarts in Opleiding

Leuk dat ik een stukje mag schrijven om mezelf aan u te introduceren.



Mijn naam is **Bianca van der Zee** en ik ben sinds een paar maanden alweer aan het werk in de huisartsenpraktijk 'Het Anker' als derdejaars huisarts in opleiding. Tot nu toe heb ik het erg goed naar mijn zin. Ik vind het een warm team hier. Ik ben 30 jaar en ik woon in het centrum van Delft samen met mijn vriend. Maassluis ken ik niet zo goed, maar dat zal dit jaar ongetwijfeld veranderen. In mijn vrije tijd onderhoud ik o.a. de site [www.SpullenSchenken.nl](http://www.SpullenSchenken.nl), hierop kan men bekijken welke (tweedehands) spullen zij kunnen schenken aan een goed doel in hun buurt.

Ik wil mij inzetten om goede zorg voor u te leveren en te helpen waar ik kan. Mochten er onverhoopt toch dingen anders lopen laat het me dan gerust weten, dan kunnen we daarover in gesprek.

Vriendelijke groet,  
Bianca van der Zee

## Gezamenlijk Medisch Consult - voor patiënten met diabetes

Bij dit project komen meerdere patiënten met diabetes, en hun partner of mantelzorg, tegelijk op consult bij de huisarts. De POH is ook aanwezig; zij heeft de rol van gespreksleider. Dit consult is dus met meerdere diabetespatiënten en hun partner of mantelzorg. Door het groepsgewijs stellen van de vragen en de antwoorden kunt u leren van elkaars ervaringen. In 2016 zijn er twee bijeenkomsten geweest. De deelnemers waren erg enthousiast en raden het u aan!

Wanneer u vragen hebben over het GMC of mee willen doen, kunt u terecht bij doktersassistente Rianne of dokter van Hoek. In het voorjaar van 2017 volgen nog twee bijeenkomsten.

### Wist u dat,

- Wij nu 188 likes op onze facebook pagina hebben!  
Wanneer u ons volgt op facebook blijft u op de hoogte van bijzondere gebeurtenissen.  
<https://www.facebook.com/Huisartsenpraktijk.Het.Anker>
- Doktersassistente Yasmine bevallen is van een gezonde zoon, zij komt in januari weer terug na haar verlof.
- Dokter van Hoek de kaderartsopleiding diabetes heeft afgerond.



## Polyfarmacie controle bij ouderen

De Inspectie voor de gezondheidszorg ziet toe op het verantwoord voorschrijven van medicatie, teneinde de medicatieveiligheid van kwetsbare patiënten te verbeteren. Eén van de speerpunten is de medicatiebeoordeling bij kwetsbare ouderen met polyfarmacie, gebaseerd op de multidisciplinaire richtlijn 'Polyfarmacie bij ouderen'. Huisartsenpraktijk Het Anker heeft samenwerkingsafspraken met de apotheek Rijnmond en apotheek de Jonge in Maassluis gemaakt om gezamenlijk medicatiebeoordelingen uit te voeren. De huisartsen en de apothekers hebben hiervoor ook inzicht nodig in zelfzorgmedicatie om de medicatieveiligheid goed en volledig te kunnen beoordelen. De patiënten die geselecteerd zijn voor een medicatiebeoordeling zullen hiervoor persoonlijk benaderd worden.

Na een gezamenlijk overleg tussen huisarts en apotheker volgt natuurlijk een terugkoppeling aan de patiënt.

## Vakanties 2017

Dr. E. van Krieken vrij 27 jan. t/m vrij 3 feb. & ma 19 juni t/m vrij 7 juli

Dr. W.G. van Hoek ma 1 t/m vrij 5 mei & ma 31 juli t/m vrij 18 aug.

Dr. C.I. van Beurden ma 27 feb. t/m vrij 3 maart & ma 10 t/m vrij 28 juli

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

Zie voor meer informatie onze site [www.huisartsenhetanker.nl](http://www.huisartsenhetanker.nl)



*Wij wensen u in 2017 veel geluk!*