



Nieuwsbrief juli 2017

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:

- **DUO trial:** Een onderzoek naar pijnmedicatie bij pijnklachten van knie en/of heupartrose in de huisartsenpraktijk.
- **Jichtonderzoek:** Een onderzoek o.a. naar hoe vaak patiënten met jicht een aanval hebben en in hoeverre urinezuurverlagende medicatie het aantal aanvallen vermindert.

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

Wanneer u niet benadert wenst te worden voor onderzoek kunt u dit natuurlijk bij ons aangeven.

Samenwerken wijkteam

In ons centrum is een pilot gestart waarbij een jeugd psycholoog, Mw. F. Habiba, die betrokken is bij het wijkteam, een aantal uren in ons centrum is komen werken. We kunnen op deze manier de zorg voor onze jeugdige patiënten verbeteren. De evaluatie van deze pilot is positief, Mw. Habiba blijft bij ons werken.

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. deze toestemming kunt u ten alle tijden weer intrekken.

M2H (Move to Health)

Bij Huisartsen Centrum Maassluis gaat het leefstijlprogramma M2H weer van start in september 2017.

Dit leefstijlprogramma is speciaal voor mensen met een grote kans op gezondheidsproblemen zoals hoge bloeddruk, suikerziekte, te hoog cholesterolgehalte, gewrichtsklachten, lage rugpijn, jicht en kortademigheid.

Gedurende het leefstijlprogramma wordt u, in groepsverband, gedurende 1 jaar begeleid naar een gezondere leefstijl.

Een team van zorgverleners bestaande uit een verpleegkundige, diëtiste, fysiotherapeut en praktijkondersteuner GGZ ondersteunen u hierbij.

Heeft u interesse? U kunt bij de balie om informatie vragen.

Op de praktijk wordt een informatie avond georganiseerd, nl. *maandag 28 augustus 2017.*

U kunt zich voor deze avond aanmelden bij de assistente aan de balie.



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 2016 is een groep kinderen gestart met de leeftijd 9-12 jaar. In september 2017 starten we weer met een nieuwe groep kinderen.

- 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

Vragen of aanmelden? Dat kan bij mw. Luimes van het CJG:

c.luimes@cjgrijmond.nl

**HET ENE OOR IN
EN HET ANDERE
DICHT**

**VOORDAT DE
INFORMATIE
WIL ONTSNAPPEN**

Loesje

Postbus 1045
6801 SA Arnhem
www.loesje.nl

Informatiebijeenkomsten geestelijke gezondheid

In het najaar gaan we een aantal informatiebijeenkomsten organiseren rond de thema's *angst*, *depressie en mindfulness*. Tijdens deze bijeenkomsten ontvangt u informatie over wat het onderwerp inhoudt en wat u er zelf aan kunt doen. Natuurlijk is er ook gelegenheid tot vragen stellen.

De informatiebijeenkomsten worden kosteloos verzorgd door Marlies Bles en Judith van Albada, beiden werkzaam als POH GGZ bij HCM.

Wanneer:

Mindfulness: 2 oktober 2017, 18.00 – 19.30 uur. Aanmelden uiterlijk **27 september**.
Depressie: 30 oktober 2017 15.00 – 16.30 uur. Aanmelden uiterlijk **15 oktober**
Angst: 13 november 2017 15.00 – 16.30 uur. Aanmelden uiterlijk **3 november**

Waar:

Huisartsen Centrum Maassluis, verzamelen in de wachtkamer.

Voor alle bijeenkomsten geldt dat wij graag rekening houden met uw komst. Vandaar dat wij u vragen om zich op te geven. Opgeven kan telefonisch via de huisartsenpraktijk, of via e-mail: marlies@hcmaassluis.nl. Vermeld hierbij uw naam, geboortedatum en praktijk.

Deze bijeenkomsten zijn alleen bestemd voor patiënten van HCM. Er is echter ruimte voor een beperkt aantal deelnemers. Hierbij hanteren we de volgorde van binnenkomst.

Met betrekking tot het thema Mindfulness bieden we, na de informatiebijeenkomst, een korte training aan, waarin we dieper ingaan op het onderwerp. Ook krijgt u diverse oefeningen aangeleerd. Hierbij is van belang dat u ook thuis tijd vrijmaakt om de oefeningen te doen.

Deze avonden zijn gepland op 23 oktober, 6 en 20 november 2017. Tijden 18:00-19:30 uur. U kunt zich hiervoor aanmelden **na** afloop van de informatiebijeenkomst van 2 oktober.

Databeveiliging

Databeveiliging binnen de zorg is een punt van aandacht! Op 1 januari 2016 is de Wet meldplicht datalekken ingegaan. Met het ingaan van deze wet is van databeveiliging bij HCM een speerpunt gemaakt. Databeveiliging betekent dat niemand onrechtmatig bij uw privacy gevoelige (medische) gegevens kan. Ook als u belt voor een uitslag en/of een brief met medische gegevens komt ophalen, zullen wij u dus soms vragen u te legitimeren, of checken wij of u wel de eigenaar bent van de medische gegevens. In dit kader kunnen wij dus soms ook niet uitslagen aan een partner of ouder geven. Mocht u een geval van datalek tegen komen of tips voor ons hebben, horen wij dat graag.

NHG-Praktijkaccreditering: Uw mening is belangrijk!

Huisartsencentrum Maassluis wil optimale patiëntenzorg geven en wil haar zorg blijven verbeteren. We hechten aan kwaliteit en vinden het belangrijk dat u vertrouwen heeft in onze zorg.

Het NHG, de wetenschappelijke vereniging waarbij de meeste Nederlandse huisartsen zijn aangesloten, heeft daarom een keurmerk ontwikkeld. Daarbij staat u als patiënt centraal. Door middel van een enquête aan de patiënten van beide praktijken, vragen wij naar uw oordeel over de kwaliteit van de praktijk en het werk van de huisarts. Een onafhankelijk adviseur verwerkt al deze gegevens in een rapport. De huisarts maakt vervolgens aan de hand van dit rapport verbeterplannen voor de praktijk.

Deze verbeterplannen zijn gericht op het verbeteren van de kwaliteit van de medisch inhoudelijk zorg, de patiënttevredenheid en de praktijkorganisatie.

Afscheid Erna Hendriksen als praktijkmanager

Op 1 juli heb ik afscheid genomen als praktijkmanager van de HCM. Ik heb 9 jaar met heel veel plezier hier gewerkt, maar ik ga nu van mijn pensioen genieten. Velen van u kenden mij niet persoonlijk, maar als er een mailtje gestuurd werd om door te geven, dat u uw nieuwsbrief per mail wilde ontvangen, kwam dat bij mij terecht.

Op 17 juni heb ik mijn afscheid gevierd met alle artsen en assistentes en heb ik mooie woorden en cadeau's ontvangen. Ik zal iedereen ontzettend gaan missen!



Nieuwe praktijkmanager

Hallo, ik ben Lisa Kool. Ik wilde van jongs af aan al verpleegkundige worden. Ik volgde de Hoge School voor Verpleegkunde in 1992 en heb mij in 2006 gespecialiseerd in Astma en COPD.

Via de thuiszorg ben ik in de huisartsenzorg beland en sinds 2012 houd ik spreekuur bij huisartsenpraktijk de Kade voor mensen met longklachten, begeleiding bij Stoppen met Roken en mensen met Hart en vaat ziekten. Naast patiëntenzorg geef ik ook scholing aan collega zorgverleners. Ik vertrouw in de mogelijkheid om te ontwikkelen. Ik geloof in persoonlijke groei van ieder mens ook bij terugval en tegenslag.

Met ingang van 1 juli 2017 zal ik naast mijn huidige werkzaamheden ook als praktijkmanager van Huisartsen Centrum Maassluis gaan werken. Voor nu wens ik iedereen een fijne zomer.



Wij wensen u een fijne zomer!

Teamsamenstelling

Zoals hierboven al beschreven zullen we afscheid moeten nemen van onze praktijkmanager Erna Hendriksen. Zij gaat van een welverdiend pensioen genieten. Haar taken zullen worden overgenomen door Lisa Kool.

Het team van praktijkondersteuners bestaat op dit moment uit Astrid van der Eijk (ouderenzorg en chronische ziekten), Lisa Kool (chronische ziekten), Joske Pontier (ouderenzorg), Marlies Bles (geestelijke gezondheidszorg) en Judith van Albada (geestelijke gezondheidszorg).

De ploeg assistentes bestaat uit Patricia Edelenbos, Linda Wellens, Astrid van der Eijk, Leonie Broch, Nehir Karacabay en Emine Sacan.

Dokter Dousma is vanaf half juni weer voor 2 dagen (donderdag en vrijdag) aan het werk in onze praktijk. Vanaf 1 maart is dokter de Hoog als arts in opleiding tot huisarts werkzaam in onze praktijk. Hij zal zich hieronder voorstellen.



Nieuwe arts in opleiding

Hallo, ik ben Ralf de Hoog en in opleiding tot huisarts. Net zoals mijn geneeskunde studie, doe ik de opleiding tot huisarts via het Erasmus MC. Tussendoor ben ik werkzaam geweest op de afdelingen dermatologie, chirurgie en spoedeisende hulp om daar ervaring op te doen. Uiteindelijk heb ik voor het huisartsenvak gekozen, omdat ik hierbij dicht bij de mensen sta en mensen op hele uiteenlopende manieren kan helpen.

In het kader van mijn 3de en laatste opleidingsjaar ben ik onder supervisie van dr. Sprij werkzaam in praktijk de Kade. Ik kijk ernaar uit u daar tegen te komen!

Vakanties 2017

| | |
|-----------------------|---------------------------|
| Vakantie dr. van Loon | 04-09-2017 tot 11-09-2017 |
| Vakantie dr. Sprij | 26-06-2017 tot 24-07-2017 |
| Vakantie dr. Lapre | 10-07-2017 tot 21-08-2017 |
| Vakantie dr. Dousma | 24-07-2017 tot 14-08-2017 |
| Vakantie dr. de Hoog | 07-08-2017 tot 28-08-2017 |

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.

Grieprikken

Dit jaar zullen de griepvaccinaties op 2 en 15 november gegeven worden. Wanneer u in aanmerking voor een grieprik komt zult u in oktober per post een uitnodiging ontvangen.

Teken

Nu het weer zomer is en iedereen veel buiten activiteiten uitoefent bestaat er een grotere kans op het krijgen van een tekenbeet. Teken zijn kleine spinachtige parasieten en met het blote oog bijna onzichtbaar. Ze blijven in leven door zich bij 'gastheren', dieren en mensen, te voeden met bloed. Vaak ontdek je een teek pas nadat het zich in je huid heeft vastgebeten en volgezogen met bloed. Teken komen in het hele land voor, in bos, park, hei, duinen of in de tuin. Ze zitten in de buurt van bomen of struiken in hoog gras of tussen dode bladeren. Teken kunnen zich vastbijten in de huid van mensen. Van een tekenbeet kunt u ziek worden. In Nederland kunnen teken de ziekte van Lyme overbrengen en in zeldzame gevallen tekenencefalitis (TBE). Sinds kort is ook bekend dat het zogenaamde alfa-gal-syndroom door middel van een tekenbeet kan ontstaan. De veroorzakende teek draagt een suikerverbinding bij zich, alfa-gal. Na een beet van deze teek ontwikkelt het lichaam antistoffen tegen deze stof. Alfa-gal zit echter ook in rood vlees. Dit zorgt ervoor dat er vervolgens na het eten van rood vlees ook een afweerreactie ontstaat. Het kan een paar uur duren voordat er klachten ontstaan. Er ontstaat dan een allergische reactie met meestal jeuk en bulten, maar er kan ook een levensbedreigende anafylactische shock optreden. Het is nog niet duidelijk of zo'n rood vleesallergie blijvend is.



Voorkomen is beter dan genezen dus is het erg belangrijk om de kans op een tekenbeet zo klein mogelijk te houden. Het eerste advies is altijd om op de paden te blijven, de broekspijpen bij de sokken in te doen en een uitvoerige tekencontrole uit te voeren bij thuiskomst.

Wordt er een teek op/in de huid ontdekt dan dient deze op de juiste wijze verwijderd te worden. Wanneer een teek niet op de juiste manier verwijderd wordt is de kans op een besmetting groter. Trek een teek nooit met een pincet uit de huid. Knijp een teek ook nooit fijn. Tijdens het knijpen kan een teek zijn gehele maaginhoud mét eventuele besmetting lozen waardoor er alsnog een besmetting plaats kan vinden. Irriteer een teek nooit. Krab er niet aan, trek er niet aan en irriteer de teek niet met middeljes zoals alcohol of olie. We raden het tevens af om de teek te prikkelen door middel van verhitting of verkoeling. De teek dient verwijderd te worden met een speciale tekentang of tekenlasso. Noteer bij de verwijdering van de teek wanneer u gebeten bent, waar u gebeten bent en wanneer u de teek verwijderd hebt. Let daarna nog drie maanden op de plek waar de teek zich heeft vastgebeten: Verkleuringen van de huid of andere klachten met betrekking tot de ziekte van Lyme kunnen na een paar weken of maanden ook nog optreden. Een rode kring op de plek van de beet, genaamd Erythema Migrans, wijst bijvoorbeeld op deze ziekte. Bezoek in geval van het optreden van deze rode kring of bij twijfel hierover het spreekuur van de huisarts

Wist u dat

Dokter Sprij op 2 juli la Marmotte uitgefietst heeft?

La Marmotte is misschien wel de bekendste fietstocht dwars door de Franse Alpen. Achtereenvolgens krijgen de deelnemers de Glandon, de Telegraph, de Galibier en als toetje de Alpe d'Huez voorgeschoteld. 174 km lang fietsen door de schitterende omgeving met een totaal van 5000(!) hoogtemeters.





Een nieuwe Huisarts in Opleiding

Hallo, ik ben *Michelle Welman* en ben sinds 1 maart de nieuwe huisarts in opleiding van praktijk "Het Anker". Dit is voor mij het laatste jaar van de 3 jaar durende huisartsopleiding. Vroeger was het mijn droom om dokter te mogen worden. Ik vond het altijd een uitje om met een familielid mee te mogen naar de huisarts. Ik hoop dit gevoel ook aan mijn patiënten te kunnen geven. Na de geneeskunde studie heb ik dan ook, na eerst ervaring op te doen bij de gynaecologie en kindergeneeskunde, voor het huisartsenvak gekozen. Naast de huisartsenpraktijk ben ik getrouwd en heb ik samen met mijn man een zoontje van bijna een jaar. We wonen met veel plezier in Rotterdam. Ik wens een ieder een gezonde zomer toe!

Project maagmedicatie

Er is er steeds meer bekend over de nadelen van langdurig gebruik van maagbeschermers. In het kort: een maagbeschermer zorgt ervoor dat het zuur in de maag wordt geneutraliseerd. Dit geeft minder vervelende klachten zoals een branderig gevoel en zure oprispingen. Het zuur in de maag is echter ook belangrijk voor bijvoorbeeld de opname van sommige voedingsstoffen zoals calcium, ijzer en vitamine B.

Patiënten kunnen door langdurig gebruik van maagbeschermers daarom vaker bloedarmoede krijgen en botontkalking met meer botbreuken tot gevolg. Daarnaast doodt het maagzuur diverse bacteriën en virussen. Patiënten, die langdurig een maagbeschermer gebruiken, hebben daarom een grotere kans om ziek te worden.

Voor verdere informatie verwijzen we u naar de website www.thuisarts.nl onder "maagklachten".

Door de nadelen van langdurig gebruik van maagbeschermers zijn wij kritischer gaan kijken naar wie dit medicijn gebruikt. We vragen ons af of iedereen die het nu gebruikt, het ook echt nodig heeft.

De afgelopen maanden hebben wij een selectie van patiënten gemaakt die mogelijk hun maagbeschermer zouden kunnen afbouwen. Deze patiënten hebben een brief ontvangen en zullen worden benaderd.

Mocht u vragen hebben over dit project dan horen wij dat graag van u.

Gezamenlijk Medisch Consult - voor patiënten met diabetes

Bij dit project komen meerdere patiënten met diabetes, en hun partner of mantelzorger, tegelijk op consult bij de huisarts. We hebben afgelopen maand nog eenmaal een bijeenkomst gehad met vier mensen met diabetes type II. Zij waren enthousiast over de bijeenkomst, we hebben van elkaar geleerd. We hebben toch besloten voorlopig te stoppen met dit project. Het blijkt in de praktijk moeilijk om mensen hiervoor te motiveren.

Wist u dat,

- Wij nu 206 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>
- Rianne van der Vlugt de POH opleiding heeft afgerond.
- Dokter van Beurden de kaderopleiding GGZ heeft afgerond.
- Wij onze website gaan vernieuwen. Daardoor is de oude niet meer helemaal compleet, excuses hiervoor.





Grieprikken

Op donderdag 2 en op dinsdag 7 november zullen wij, van 16.00u tot 18.00u, weer grieprikken gaan geven. Wanneer u in aanmerking komt voor de grieprik krijgt u in oktober een uitnodigingsbrief.

Patiënten klankbord

Wij nodigen u uit om uw feedback over ons met ons te bespreken, onder het genot van een borrelhapje en een drankje.

Wij willen in het najaar weer met een aantal patiënten van gedachten wisselen over onze praktijk, het team en de zorg die wij leveren. Eerdere jaren hebben wij rond de tafel gezeten met een vijftal patiënten, de drie huisartsen en twee assistentes. Wij hebben dat als zeer nuttig, maar ook als gezellig, ervaren! Het is goed om de ervaring van de patiënt te horen! Als dingen goed gaan en u tevreden bent, maar ook juist als u knelpunten ervaart of hoort in uw omgeving van anderen die tips hebben, horen wij dat graag. Alleen als wij weten waar het niet goed of niet soepel loopt kunnen wij er wat aan verbeteren! Wanneer u belangstelling heeft, kunt u dat aan de assistente doorgeven, of ons mailen op anker@hcmaassluis.nl

Vakanties 2017

**HET IS
PERFECT WEER
OM OVER
JE EIGEN SCHADUW
HEEN TE SPRINGEN**

Dr. E. van Krieken : 19 juni t/m 7 juli, 9 t/m 15 oktober
Dr. W.G. van Hoek : 31 juli t/m 20 augustus, 19 oktober,
11 t/m 17 september
Dr. C.I. van Beurden : 10 juli t/m 30 juli 2017, 17 oktober,
25 t/m 31 december
Dr. B. vd Zee : 24 juli t/m 13 augustus
Dr. M. Welman : 12 september t/m 4 oktober

Loesje

Postbus 1045
6801 BA Arnhem
www.loesje.nl

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

*Wij wensen u een mooie
en leuke zomer!*

