

Nieuwsbrief december 2010



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 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 seccr@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 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.

Afspraak vergeten?

Als u verlaat bent of niet op uw afspraak kunt komen, neemt u dan contact op met de huisartsenpraktijk om dit te verzetten of te annuleren. Mochten wij niks van u vernomen hebben, dan zullen wij bij u vijftien euro in rekening brengen.

10 Minuten afspraak

Wij hebben een afspraken spreekuur waar bij 1 afspraak 10 minuten duurt. In die tijd behandelt de dokter 1 klacht of vraag. Heeft u meer vragen, maakt u dan alstublieft een afspraak voor 20 minuten.

HCM Heeft verbouwd!

Om de juiste hoeveelheid zorg aan onze patiënten te kunnen geven zijn er steeds meer zorgverleners/sters noodzakelijk. Dit had tot gevolg dat ons gebouw te weinig ruimte had om iedereen een goede werkplek te geven. Daarom hebben we door middel van een inpassende verbouwing twee extra werkruimtes gecreëerd op de eerste verdieping van ons huisartsencentrum. Dank voor uw begrip tijdens de verbouwing!

Geneeskundige verklaringen

Regelmatig komt het voor dat patiënten ons om een geneeskundige verklaring verzoeken. Door middel van een dergelijke verklaring moet de huisarts een oordeel geven over de (medische) geschiktheid of ongeschiktheid van een patiënt om bepaalde dingen wel of niet te doen. Voorbeelden daarvan zijn: Is iemand in staat te werken, een auto te besturen, naar school te gaan, goed voor de kinderen te zorgen, is terecht een geboekte reis geannuleerd of heeft iemand recht op een parkeervergunning of aangepaste woonruimte?

Helaas kunnen wij deze verklaringen niet afgeven omdat de landelijke artsenfederatie KNMG (Koninklijke Nederlandse Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst) als standpunt heeft dat een behandelend arts geen verklaringen af kan geven over een eigen patiënt, waarbij hij/zij een oordeel geeft. Dergelijke verklaringen mogen

alleen worden afgegeven door een onafhankelijke arts. De onafhankelijke arts kan een eigen beoordeling maken van de situatie. Zo nodig kan de onafhankelijke arts, met toestemming van de patiënt, extra informatie opvragen bij de behandelend arts(-en).

Zo wordt voorkomen dat wij als behandelend arts in een belangenconflict verstrikt raken. Het is van belang dat er een duidelijke grens is tussen de arts die een vertrouwensband heeft met een patiënt en de arts die een oordeel geeft over de medische geschiktheid.

De dokter is aardig!

Dat was de oplossing van de woordzoeker die in de nieuwsbrief van juni stond!

Veel mensen en kinderen hadden de puzzel gemaakt en ingeleverd met mooie versieringen en tekeningen. Op woensdagmiddag 25 augustus zijn de winnaars bekend gemaakt.

De 1e prijs was voor Eva Vrolijk (9 jaar), de 2e prijs voor Kim van Loon (8 jaar) en Xannelou vd Horst (8 jaar) en de 3e prijs voor Perwin Ramadhin (11 jaar) en Ivan vd Hoeven (10 jaar).

Het was een gezellige middag. Dank voor jullie inzet.



Vitamine D

Veel oudere mensen hebben een tekort, of ontwikkelen een tekort, aan vitamine D doordat zij nauwelijks meer buiten komen. Ook mensen die gesluiert gekleed gaan hebben een grotere kans een vitamine D tekort te krijgen. Het blijkt dat vitamine D een belangrijk vitamine is voor botten, spieren en andere organen. Verhogen van vitamine D bij oudere mensen, zorgt dat iemand sterkere spieren krijgt en dat er minder ernstige gevolgen zijn door vallen. Huisarts Schreuder uit Delft doet hier promotieonderzoek naar. Na een thema avond hebben wij besloten om in ieder geval alle patiënten in het verzorgingshuis vitamine D te gaan voorschrijven.

Thuisapotheek

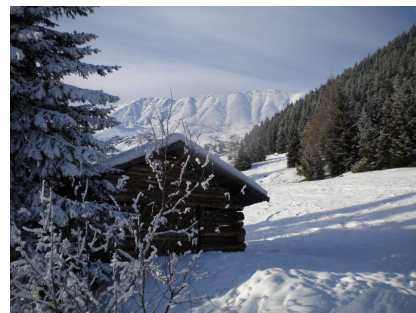
De laatste tijd krijgen we steeds meer aanvragen over de thuisapotheek. Deze landelijke apotheek beperkt zich tot het leveren van de chronische onderhoud medicatie. Tijdelijke nieuwe medicatie dient dan nog steeds door de plaatselijke apotheek geleverd te worden. Als huisartsen maken we ons hierover zorgen. Wanneer de levering van medicijnen verdeeld is over twee verschillende apotheken kan er niet goed beoordeeld worden of er problemen kunnen ontstaan door het gelijktijdig gebruiken van verschillende soorten medicijnen. Er zouden ernstige bijwerkingen kunnen optreden. Realiseert u zich dit goed als u toch kiest voor de thuisapotheek.

Cardiovasculair risicomanagement spreekuur

Wij verzorgen een speciaal spreekuur voor mensen met hart- en vaatziekten of risico op sterfte door hart-en vaatziekte binnen 10 jaar. Risicofactoren zijn bijvoorbeeld roken, overgewicht en weinig bewegen. Een gezonde leefstijl en goede lichaamsbeweging blijken erg belangrijk te zijn om deze ziekten te voorkomen.

Op het genoemde spreekuur worden de risico's op een hart- en vaatziekte met u op een rijtje gezet en besproken wat de mogelijkheden van behandeling zijn. De huisarts of doktersassistente kan u vragen of u op dit spreekuur wilt komen. Praktijk het Anker zal ook actief patiënten, met bijvoorbeeld een hoger risico, een uitnodiging sturen.

U kunt ook zelf een afspraak maken op het spreekuur om uw eigen risico op sterfte door hart- en vaatziekte binnen 10 jaar te laten onderzoeken.



Wij wensen u een goede gezondheid en veel geluk in 2011!

Een 3^e jaars huisarts in opleiding!

Vanaf 7 december hebben we nog een dokter bij wie u terecht kunt. Na haar zwangerschapsverlof doet dr. L. Boersma het laatste deel van haar opleiding bij ons. Zij blijft tot 5 april 2011.

Kema certificering

Opnieuw hebben wij voldaan aan de kwaliteitsnorm van de Kema certificering! Regelmatig controleert een commissie onze processen en acties, en dit keer kregen wij zelfs een compliment hiervoor. Dit kwaliteit keurmerk is vooral gericht op de zorgprocessen binnen onze praktijk met aandacht voor vakinhoudelijke zaken en scholing. Ons doel is en blijft natuurlijk goede zorg leveren!

Osteoporoseproject

Begin van de zomer hebben wij patiënten uitgenodigd om een DEXA meting (botdichtheid meting) te laten doen. Deze patiënten waren uit de computer geselecteerd omdat zij een verhoogd risico hadden op botontkalking. Na de screening bleken er 38 patiënten botontkalking te hebben. Deze patiënten zijn inmiddels allemaal gestart met behandeling. Daarnaast bleken er patiënten te zijn met een laag vitamine D en/of kalkarmoede. Deze patiënten hebben ook medicatie en/of adviezen gekregen.

Polyfarmacie project

Wanneer een patiënt 5 of meer verschillende medicijnen gebruikt, spreken we van polyfarmacie. Bij zoveel medicijnen is er een extra risico dat bepaalde medicijnen niet samen gaan of dat er bijwerkingen ontstaan. Het blijkt dat 3 tot 16% van de ziekenhuisopnamen van ouderen in Nederland (mede) veroorzaakt wordt door bijwerkingen van geneesmiddelen. Inmiddels zijn wij begonnen met het nakijken van de medicijnlijst van patiënten met polyfarmacie. Het gevolg zou kunnen zijn dat u benadert wordt om over uw medicijnen te praten en dat u het advies krijgt om een middel te stoppen of te veranderen.

Patiënten klankbord

Volgend jaar gaan we een patiënten klankbord introduceren. Wij zullen een aantal patiënten vragen om met ons in gesprek te gaan tijdens bijvoorbeeld een lunch. Het doel is dan om feedback te krijgen op ons functioneren. Op die manier kunnen wij u nog beter van dienst zijn!

Zwanger

Onze doktersassistente/POH Prissilla Holtkamp is zwanger. Zij zal half maart 2011 met verlof gaan. Haar spreekuren zullen door de andere assistentes worden overgenomen.

Nieuwe website

Wij zijn bezig met een nieuwe site! Binnenkort wordt deze ook voor u toegankelijk. Wij horen graag uw mening.

Vakanties

Dr. van Hoek	27 december t/m 2 januari
Dr. van Beurden	20 t/m 26 december
Dr. van Krieken	31 januari t/m 5 februari en 14 t/m 19 februari
Dr. van Hemsbergen	27 december t/m 2 januari

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 ook: www.huisartsenhetanker.nl

Dokter Lapré bevallen

Op 11 juli j.l. ben ik bevallen van onze tweede prachtige, gezonde dochter *Loïs*. Ook ditmaal is alles goed verlopen en genieten we met volle teugen van onze beide dochters. Inmiddels is mijn verlof afgelopen en ben ik weer aan het werk in de praktijk van maandag t/m donderdag. Langs deze weg wil ik iedereen wederom bedanken voor alle belangstelling en de hartelijke felicitaties.

Met vriendelijke groeten, dokter Lapré.

Personalia

Zoals u in deze nieuwsbrief kunt lezen zal dokter Lapré met ingang van 15 november weer starten met werken. Haar waarnemster, dokter Dousma zal haar werkzaamheden elders voortzetten.

Onze assistente Linda Wellens is bevallen van een zoon, Lucas en zal begin 2011 haar werkzaamheden weer oppakken.

Dokter Middelveld, onze huisarts in opleiding, heeft zijn opleiding in onze praktijk afgerond en is inmiddels werkzaam als zelfstandig huisarts.

Enquête

Enige tijd geleden hebben wij een enquête gehouden onder een groep van onze patiënten waarin het functioneren van onze praktijk werd beoordeeld.

Over het algemeen werd er zeer positief geoordeeld over de praktijk. Wel hadden enkele patiënten problemen met de telefonische bereikbaarheid van de praktijk en de wachttijden tijdens het spreekuur.

We hebben de resultaten van deze enquête geanalyseerd en we hebben daar waar dit mogelijk was onze werkwijze aangepast.

Vakanties

Dr. Sprij 10 januari en 19,20,21 januari 2011

Dr. van Loon 20 t/m 24 december 2010

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

Website voor informatie: www.huisartsenpraktijkdekade.nl

Gelezen in de vakbladen

Humor is het beste medicijn. Het blijkt dat mensen met een goed gevoel voor humor twee keer zoveel kans hebben om zeven jaar later nog in leven te zijn. Dat wijst een Noorse studie uit. Naar welke vorm van humor je voorkeur uitgaat maak niet uit: alle vormen van humor zijn goed om je leven te verlengen.

Schuddebuiken van het lachen of gierend over de grond rollen is ook al niet nodig. "Een schittering in de ogen kan al voldoen," meent onderzoeker Sven Svebak van de Noorse University of Science and Technology.

Lachen verlengt je leven doordat je je inspant: het traint de buikspieren. Bovendien verbrand je er 40 calorieën per tien minuten tot een kwartier mee. Een goede buiklach versterkt ook je immuniteit en de cellen die ziekten tegengaan. Tegelijkertijd vermindert lachen je stressniveau én het stresshormoon cortisol in je bloed.

Eerder onderzoek toonde ook al aan dat lachen de bloedcirculatie met 15% verhoogt. Ook daalt de bloedsuikerspiegel en blijft deze stabiel door het lachen.

Niet onbelangrijk: samen lachen smeedt ook relaties en helpt vriendschappen onderhouden. Bovendien vermindert het angsten, hierdoor kan je beter met moeilijkheden in het leven omgaan.

Revalidatieprogramma's

De praktijk heeft een tweetal revalidatieprogramma's ontwikkeld voor COPD en Diabetes, die samen met de diëtiste, Marielle Zuidgeest, en de fysiotherapeut, Renee Kooyman, worden aangeboden. Dat wij hiermee voorop lopen, blijkt uit het feit, dat over het programma COPD recent een presentatie is verzorgd bij een congres over ketenzorg. Wil u meer weten of zich aan melden, vraag het de assistente.

Nederlands Tijdschrift van Geneeskunde

Dokter Sprij heeft recentelijk een artikel gepubliceerd in dit tijdschrift. Dit gaat over de ervaringen rond euthanasie, zie ook: <http://www.ntvg.nl/publicatie/Mag-het-ietsje-minder-zijn>.