

wantveld

juni 2017

nieuws



Wandel met ons mee!

Sinds september vorig jaar wandelen patiënten en zorgverleners van Wantveld, iedere dinsdag rond lunchtijd, samen in de omgeving. De groepswandeling is er voor alle patiënten van het Wantveld die graag meer willen bewegen.

Huisarts Esther de Jager: "Dagelijks een half uur naar buiten om te wandelen is goed voor iedereen. Zelf geven we graag het goede voorbeeld. Samen met collega's wandel ik een paar keer per week door het duin of over het strand. Heerlijk een halfuur uitwaaien tijdens de lunch."

Weer meer vertrouwen krijgen

We weten allemaal wel dat meer bewegen goed is voor de gezondheid. Maar meer bewegen is vaak gemakkelijker gezegd dan gedaan. Zeker als u door uw ziekte minder vertrouwen in uw lichaam hebt gekregen of onzeker bent over uw belastbaarheid. De wandelgroep met deskundige begeleiding is dan een goed begin om dat vertrouwen weer terug te krijgen.

Alle patiënten van het Wantveld die graag meer willen bewegen zijn welkom!

Wanneer Iedere dinsdag van 12.00 – 13.00 uur (niet op feestdagen)

Waar Verzamelen bij de ingang van Gezondheidscentrum Wantveld. U hoeft zich niet aan te melden.

7 REDENEN OM TE WANDELEN

- Wandelen is lief voor je lijf. Het is een natuurlijke activiteit en blessures komen vrijwel niet voor.
- Wandelen helpt de hersenen. Uit onderzoek blijkt dat wandelen, net als sporten, een positieve uitwerking heeft op de stemming en het geheugen.
- Wandelen helpt spieren en botten sterk te blijven en helpt gewrichten soepel te houden.
- Wandelen helpt tegen diabetes. Dagelijks een half uur wandelen verlaagt het risico met 58%.
- Wandelen helpt voor een goede nachtrust.
- Wandelen helpt de darmen. Dagelijks wandelen helpt de stofwisseling en is goed tegen verstopping.
- En niet te vergeten: Wandelen is leuk! <<



Het boek 'Samen werkt!' is uitgegeven naar aanleiding van het afscheid van huisartsen Timmers, Scholtes en Hageman. Het staat vol verhalen van medewerkers van Samenwerkingsverband Wantveld over ruim 46 jaar samen werken. Het boek is te koop voor € 5,- aan de balie van het Wantveld.

Interview

'Meer tijd voor mijn hobby's'

George Hageman neemt per 1 oktober afscheid van het gezondheidscentrum. Namens de redactie blikt Frans van Duijn met hem terug op 37 jaar huisarts op het Wantveld.

George, kun je iets over je achtergrond vertellen?

'Ik ben geboren in Amsterdam, maar groeide op in Bakkum, een kustplaatsje in Noord-Holland. Bij de naam Bakkum beginnen mensen meteen over bramen plukken en daar is het dorp inderdaad befaamd om. Ik ben de oudste van zeven kinderen en we hebben met ons hele gezin flink wat struiken leeggeplukt. Nee, in mijn familie hadden we verder geen dokters, ik was de enige, en ik belandde in dit vak door een beroepskeuzetest op de middelbare school. Na mijn studie in Amsterdam kwam ik in 1980 op het Wantveld terecht. Er waren bijna honderd sollicitanten voor de baan, maar uiteindelijk viel de keuze op mij. Ik kwam erbij als vijfde huisarts naast De Beer, Mulder, Jansen en Timmers.'



Hoe was je start bij het Wantveld?

'Ik begon met nul patiënten, maar toch had ik het druk. Ik kreeg namelijk honderdvijftig Vietnamese bootvluchtelingen onder mijn hoede, die bivakkerden in motel de Zeeleeuw. Ik heb er zelfs nog bevallingen gedaan en ik bewaar goeie herinneringen aan een Vietnamese bruiloft en een doopfeest. Tijdens mijn studietijd in Amsterdam had ik al eerder goeie ervaringen opgedaan met mensen uit een andere cultuur. Ik werkte toen op een consultatiebureau, waar veel Turkse, Marokkaanse en Surinaamse Nederlanders kwamen. Ik heb altijd een zwak gehad voor mensen uit verre oorden. Tijdens mijn sabbatical in 2009/2010 heb ik nog een poosje als huisarts in Suriname gewerkt.'

'Laat mij maar lekker dokteren'

Wat voor type huisarts ben jij? Kun je daar iets over zeggen?

'Ik ben vooral een doener, deed graag bevallingen en kleine chirurgie, zeg maar het ambachtelijke werk. Maar aan de andere kant ben ik ook een echte patiëntenzorgdokter, iemand die ervan houdt om gesprekken in de spreekkamer te voeren en zieke mensen te begeleiden. Nee, ik ben niet zo van bestuursfuncties, protocollen bedenken en dingen opschrijven; het hoort erbij, maar laat mij maar lekker dokteren. Dat is toch het leukst.'

Het Wantveld groeit uit z'n jasje. Er was zelfs sprake van verhuizing naar een groter gebouw. Wat vind jij daarvan?

'Ik ben terughoudend als het gaat om grote verzamelgebouwen. Ik ben bang dat de patiënt er verdwaalet en huisartsen moeten juist zorgen voor de menselijke maat. Gelukkig maak ik het eind van mijn carrière in dit gebouw mee. Ik heb de mooiste kamer van het Wantveld met uitzicht op de duinen. Met mooi weer drinken we hier buiten

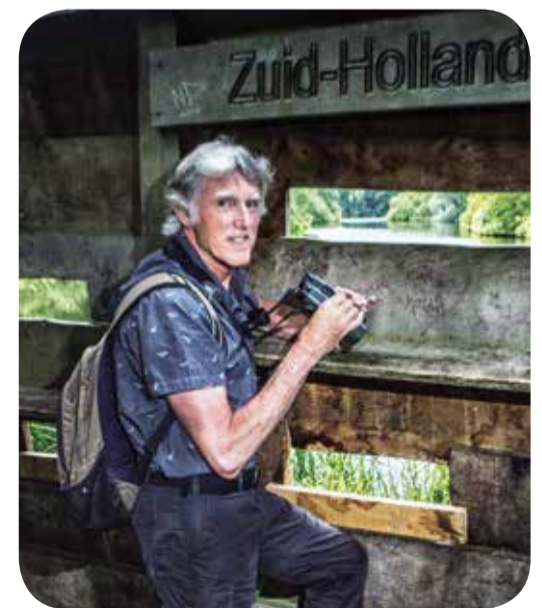
koffie met zo'n twintig tot dertig mensen en dan zeg ik: waar vind je dit nog? Daar kan toch geen ander gebouw tegenop! Je hoort de zee ruisen, zit bijna in de duinen, en je ziet af en toe wat vogeltjes voorbij komen. Soms ook een vos! Prachtige werkomgeving!'

Is je vak erg veranderd?

'Tja, met verloskunde zijn we gestopt; rond 2000 deed ik m'n laatste bevallingen. Het aantal zwangerschappen daalde en bovendien gingen veel mensen naar verloskundigen. In 2001 kwam de Dokterspost en dat zorgde voor een taakverlichting. Je had minder vaak dienst en de avond- en weekenddiensten duurden nog maar 8 uur. Op het Wantveld kregen we ook meer ondersteuning in de vorm van de POH (praktijkondersteuning). En de computer verving de "groene kaart", wat veel voordelen heeft, maar je moet wel goed contact houden met de patiënt die bij je zit en niet alleen naar dat beeldscherm staren. Er zijn ook veel dingen niet veranderd. Het is nog steeds zo, dat je als huisarts ongeveer negentig procent van je tijd besteedt aan tien procent van je patiënten, de chronisch zieken en veelal oudere mensen die veel zorg vragen.'

Je hebt ook zelf huisartsen opgeleid?

'Op het Wantveld ben ik twintig jaar opleider van huisartsen geweest, waarmee ik in een lange traditie sta: De Beer deed het al. Het is leuk dat twee van onze jonge opvolgers, Bart Schouten en Koen Romijn, hier hun opleiding hebben genoten. Omdat er drie mannen weggaan, hebben we trouwens erg ons best moeten doen om mannelijke opvolgers te vinden; het overgrote deel van de jonge collega's is namelijk vrouw. Tóch zijn we er in geslaagd. Met Persijn Honkoop hebben we bovendien een gepromoveerde arts in huis gehaald. Ja, het is goed om weer een doctor in ons midden te hebben, dat straalt positief af op het Wantveld.'



Tot slot: vrees je het beruchte zwarte gat?

'Nee, ik ben secretaris van een natuur- en vogelvereniging en ik wil meer tijd besteden aan mijn hobby's, vogels kijken, fotografie en muziek. Ook wil ik nog een keer naar Suriname om daar als huisarts vrijwilligerswerk te doen. Bovendien ben ik sinds maart oppasopa van m'n eerste kleinzoon, waar ik erg van geniet. En uiteraard wil ik best een dagje op het Wantveld invallen als ze me nodig hebben. Ze mogen me bellen. <<

Nieuwe maatschapsleden

Koen Romijn & Persijn Honkoop

Nu George Hageman na 37 jaar met zijn praktijk stopt, kunnen zijn patiënten zich inschrijven bij Ivalda Booi of bij een van de twee nieuwe maatschapsleden (binnenkort krijgen de patienten van dokter Hageman hier een brief over). Zij stellen zich aan u voor.



Koen Romijn



Persijn Honkoop

Koen Romijn: "Sinds augustus 2016 ben ik vier dagen per week werkzaam op het Wantveld. Tijdens de studie sprak het huisartsenvak mij bijzonder aan vanwege het persoonlijk contact met patiënten, de diversiteit aan onderwerpen en de dynamiek op de werkvloer. Het eerste jaar van mijn huisartsenopleiding in 2007-2008 heb ik bij George Hageman gedaan, waarna ik na mijn huisartsenopleiding enkele jaren in diverse praktijken heb gewerkt, waaronder 5 jaar in Katwijk en Zoetermeer. Daarnaast heb ik extra werkervaring opgedaan op de spoedeisende hulp en de afdeling kindergeneeskunde. Aangezien ik met veel plezier op het Wantveld werkzaam was tijdens mijn opleiding ben ik erg blij dat ik er nu voor vast kan werken.

Op 1 oktober 2017 kom ik de maatschap versterken als George Hageman met pensioen gaat. Wat me erg aanspreekt aan het werken op het Wantveld is dat er goede samenwerking is tussen de huisartsen, praktijkondersteuners en assistentes en dat er ook persoonlijk contact is met de andere zorgverleners, zoals fysiotherapeuten en psychologen. Hierdoor leer je al deze collega's en hun werkzaamheden goed kennen, wat de samenwerking en de kwaliteit van zorg voor onze patiënten bevordert. Vanuit mijn ervaring op de

spoedeisende hulp verricht ik nu verschillende orthopedische injecties en kleine ingreepjes en wil ik me in de toekomst meer gaan verdiepen in de hart- en vaatziekten. De huisartsenzorg is in ontwikkeling waarbij e-health steeds belangrijker wordt voor patiënteninformatie, communicatie tussen patiënt en huisarts en zelfmanagement. Ik vraag binnen een consult of patiënten internet gebruiken om een diagnose of behandeling op te zoeken en adviseer ook regelmatig over betrouwbare informatie op internet zoals thuisarts.nl. Ik ben getrouwd en heb 2 kinderen, Sara van 6 jaar en Kasper van 4 jaar. In mijn vrije tijd doe ik graag aan sport, op dit moment hardlopen, wielrennen en squash."

Persijn Honkoop: "Voordat ik in september 2016 maatschapslid werd, heb ik al een periode als waarnemer in de praktijk gewerkt, dus ik kende de praktijk al goed. Ik heb voor het Wantveld gekozen, omdat het een groot centrum is, met veel prettige collega's. Daarnaast wordt er samengewerkt met meerdere andere zorgverleners. Bijvoorbeeld bij iemand met longemfyseem, kijkt ook de praktijkondersteuner, diëtist, psycholoog en fysiotherapeut mee, zodat er vanuit meerdere invalshoeken naar een probleem kan worden

gekeken. Ook het samen streven naar de hoogste kwaliteit, sprak me erg aan. Als laatste is natuurlijk de prachtige ligging vlakbij het strand van Noordwijk een prettige bijkomstigheid.

Ik heb ongeveer vijf jaar gewerkt als waarnemer in de Duin- en Bollenstreek en Leiden, bij meerdere huisartsenpraktijken. Mijn opleiding tot huisarts heb ik gecombineerd met een promotie-onderzoek naar de behandeling van astma en ik ben daarna altijd mijn werk als huisarts blijven combineren met het werk als onderzoeker in het LUMC. Nadenken over de toekomst van de geneeskunde als onderzoeker met daarnaast het plezier van het werken in de praktijk, vind ik een geweldige combinatie. Ik ben erg geïnteresseerd in de zin en onzin van het toepassen van allerlei vormen van e-health, dus wil ik bijvoorbeeld gaan starten met e-consulten, waarbij ik dan eerst een patiënt op consult gezien heb, maar vervolgspraken via de e-mail zouden kunnen. Ook zit ik al voorzichtig na te denken over toepassingen zoals Skype. Daarnaast verwacht ik dat er in de toekomst een minder strikte scheiding zal zijn tussen ziekenhuis en huisartsenpraktijk en er meer tussenvormen komen. Het lijkt me interessant om daar met het Wantveld onze plaats in te bepalen." <<

Huisartsen

Hartinfarct bij vrouwen

Worden vrouwen gediscrimineerd? Nou, dat valt in Nederland wel mee, hoewel het hier en daar nog steeds zo is dat vrouwen voor hetzelfde werk een lager salaris ontvangen dan mannen. Maar wat betreft de herkenning en behandeling van hart- en vaatziekten is nog wel een inhaalslag te maken! Daar is en wel dégelijk een groot verschil tussen mannen en vrouwen en het is heel goed dat er de laatste jaren meer aandacht voor is.

Hoe komt dat verschil?

Heel lang wisten huisartsen en cardiologen niet dat er een verschil was in de klachten die mannen en vrouwen kunnen hebben bij bijvoorbeeld vernauwde kransslagaderen of een hartinfarct. Dat kwam omdat bijna al het wetenschappelijk onderzoek verricht werd bij mannelijke patiënten. Gelukkig is dat nu anders en komen we steeds meer te weten over hoe hart- en vaatziekten bij mannen en vrouwen heel anders tot uiting kunnen komen.

Als je kijkt naar bijvoorbeeld het hartinfarct dan weten we dat dit bij mannen heel vaak wordt veroorzaakt door een acute plaatselijke afsluiting, door een prop of stolsel, van een kransslagader. Bij vrouwen zijn de kransslagaderen vaak over een grotere lengte vernauwd en ontstaan de klachten vaker door een kramp van de slagaderen in plaats van door een stolsel. En door die verschillende mechanismen kunnen de klachten ook verschillen.

Wat is het verschil tussen de signalen bij mannen en vrouwen?

Van mannen horen we vaak de klassieke beschrijving van een hartinfarct met hevige drukkende pijn op de borst, uitstralend naar de kaken of de armen. Dat gaat vaak gepaard met transpireren, misselijkheid of braken.

Bij vrouwen kunnen deze typische klachten ook voorkomen, maar veel vaker dan bij mannen zijn de klachten een stuk minder specifiek oftewel 'vager'. Zo hebben vrouwen vaker pijn in de bovenbuik, nek of tussen de schouderbladen. Daarbij kan dan kortademigheid voorkomen of extreme moeheid. Of duizeligheid, hartkloppingen of een angstig gevoel. Vrouwen schrijven deze klachten nogal eens toe aan de overgang, maar juist na de overgang kunnen hart- en vaatziekten zich gaan ontwikkelen.

Vaker dan mannen kunnen vrouwen een zogenaamd 'stil infarct' hebben doorgemaakt: er zijn dan weken of maanden te voren wel wat klachten geweest, maar pas als een hartfilmpje wordt gemaakt, blijkt er sprake te zijn van een (oud) hartinfarct.

Hart- en vaatziekten
zijn doodsoorzaak
nummer 1 bij vrouwen

Waar moeten vrouwen (en hun dokters) op letten?

- Bestaan er langer aanhoudende 'vage' klachten als extreme vermoeidheid, duizeligheid of kortademigheid?
- Komen er hart- en vaatziekten in de familie voor, vooral bij personen onder de 60 jaar?
- Was er sprake van een vroege overgang (jonger dan 40)?
- Is er tijdens de zwangerschap zwangerschapsdiabetes of hoge bloeddruk opgetreden?
- Rookt u?

Zeker voor vrouwen boven de 50 is het van belang om bovenstaande punten met de huisarts te bespreken!

Hoe werken we op het Wantveld?

Er is al veel meer dan vroeger bekend over de verschillen tussen mannen en vrouwen als het gaat om hart- en vaatziekten. Maar er is nog veel meer onderzoek nodig waarin vrouwen betrokken worden. De dokters en praktijkondersteuners van het Wantveld houden deze onderzoeken nauwkeurig in de gaten om goede zorg op maat te kunnen blijven geven. <<

Apotheek

Voorkom hart- en vaatziekten

Hart- en vaatziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak in Nederland. Met een gezonde leefstijl verkleint u de kans op het krijgen van een hart- of vaatziekte. Soms is een gezonde leefstijl niet voldoende en kan uw arts u medicijnen voorschrijven.

Welke behandeling het beste bij u past, wordt met name bepaald door het antwoord op de volgende vragen:

- 1) Heeft u al een hart- of vaatziekte (gehad)?
 - > Dan komt u in aanmerking voor een antistollingsmiddel.
 - > Als uw bloeddruk verhoogd is of u heeft een TIA of herseninfarct gehad, dan komt u ook in aanmerking voor een bloeddrukverlagend medicijn.
 - > Verder kunt u in aanmerking komen voor een cholesterolverlagend medicijn.
- 2) Heeft u diabetes type 2 of reumatoïde artritis?
 - > Dan is het belangrijk dat dit wordt behandeld met tabletten of insuline bij diabetes type 2.
 - > Als uw bloeddruk verhoogd is, dan komt u ook in aanmerking voor een bloeddrukverlagend medicijn.
 - > Verder kunt u in aanmerking komen voor een cholesterolverlagend medicijn.
- 3) Heeft u geen hart- en vaatziekte (gehad) en geen diabetes type 2 en geen reumatoïde artritis?

Of u in aanmerking komt voor behandeling met bloeddrukverlagende of cholesterolverlagende medicijnen hangt af van het aantal risicofactoren zoals de hoogte van uw bloeddruk en uw cholesterolgehalte.

Medicijnadvies in een persoonlijk gesprek

Uw apotheek is gespecialiseerd in medicijnen. Met alle vragen over medicijnen kunt u terecht bij de apothekersassistente of apotheker. Wij kunnen u uitleggen hoe uw geneesmiddelen werken, hoe u ze het beste kunt gebruiken en welke bijwerkingen u kan verwachten.

Als u problemen ervaart die te maken hebben met de werking en de bijwerkingen van uw medicijnen dan denken wij met u mee. We proberen met u een mogelijke oplossing te zoeken. Er zijn verschillende folders beschikbaar in de apotheek over hart- en vaatziekten.

Als u liever op het internet kijkt, dan verwijzen wij u naar onze website www.sabapotheken.nl of de website van onze beroepsvereniging, www.apotheek.nl.



Diëtist

Voeding bij hartfalen

Bij hartfalen werkt het hart minder goed, het pompt niet genoeg bloed rond. Daardoor ontstaan klachten als vermoeidheid, kortademigheid en vocht vasthouden. Uw eten en drinken is hierop ook van invloed. Door een aantal leefregels in acht te nemen, kan het hart beter werken en kunnen klachten verminderen.

Vocht

Wanneer u teveel vocht gebruikt moet het hart extra werken, er is simpelweg meer bloed om rond te pompen. Bij (ernstig) hartfalen kunt u dit beter voorkomen. Vraag aan uw arts hoeveel vocht u mag gebruiken, vaak is dit maximaal 1,5 tot 2 liter (10 glazen) vocht per dag.

Gewicht

Een opgezette buik, een vol gevoel, verminderde eetlust en obstipatie kunnen klachten zijn bij hartfalen. Hierdoor kan ondervoeding en ongewenst gewichtsverlies ontstaan. Probeer meerdere keren per dag kleine porties te eten in plaats van de gewone drie maaltijden.

Ook overgewicht komt voor bij patiënten met hartfalen. Probeer kleinere porties te eten, en minder vet en suiker te gebruiken.

Zout

Eén van de oorzaken van hartfalen is hoge bloeddruk. Voor iedereen met hoge bloeddruk is letten op zout een belangrijke leefregel, bij hartfalen is dat extra belangrijk. Zout zorgt ervoor dat u vocht vasthoudt en het hart meer vocht (bloed) rond moet pompen.

In Nederland eten we gemiddeld 10 gram zout per dag. Ons lichaam heeft maar 1 – 3 gram zout per dag nodig. Bij hartfalen

wordt maximaal 6 gram zout per dag aanbevolen, daarom raden wij aan om minder zout te gebruiken. Van nature zit er weinig zout in eten. Wanneer het vervolgens bewerkt wordt in een winkel of fabriek wordt veel zout toegevoegd. En ook thuis voegen we vaak zout toe.

U kunt zout in uw voeding beperken door:

- Het gebruik van (zee)zout, maggi, bouillonblokjes, aromaat, ketjap, gemengde kruiden (zoals gehaktkruiden), juspoeder, soepen en sauzen te beperken.
- Producten die veel zout bevatten te vermijden, zoals rauwe ham, rookvlees, worst, gerookte vis, alle soorten haring, snacks, chips en kant-en-klaar maaltijden.
- Maximaal 2-3 plakjes gewone kaas of vleeswaren per dag te gebruiken, kies vaker voor fruit, rauwkost of zoet beleg.

Tips

Breng uw voeding liever op smaak met:

- Knoflook, ui, tomaat en verse (gedroogde) kruiden en specerijen zoals bieslook, peterselie of kervel, paprika-, kerrie-, chilipoeder, peper, nootmuskaat en kruidnagel;
- Natriumarme varianten van ketjap, aromaat, bouillonblokjes en kruidenmengsels;
- Zoutarme bouillon zelf te maken met lavas (maggiplantje); Drop en zoethout(thee) kunt u beter laten staan vanwege de bloeddrukverhogende stof glycyrrhizine.

Voor meer informatie, tips en recepten: www.dieetbijhartfalen.nl en de Zoutwijzer en de Zoutquiz op www.hartstichting.nl <<

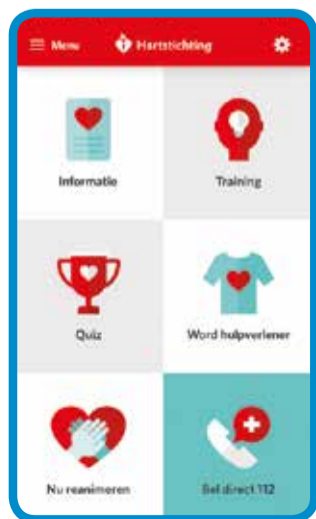
Uitgelicht

Reanimatie app van de Hartstichting

Wat biedt de app?

De app bestaat uit 6 onderdelen:

- Informatie: Alles over een hartstilstand en reanimeren;
- Oefenen: Oefen diverse situaties aan de hand van illustraties en video's;
- Quiz: Test uw kennis met steeds nieuwe vragen;
- Word burgerhulpverlener: Meld u direct aan en help levens redden;
- Nu reanimeren: Hulp in een noodsituatie aan de hand van gesproken instructies en illustraties;
- Bel direct 112.



Psychologen

Aandacht voor gevoelens en gedachten

Het meemaken van een hartinfarct is voor de meeste mensen een ingrijpende gebeurtenis. Mensen die dit zelf of van nabij hebben meegemaakt, hebben tijd en energie nodig om dit te verwerken.

Het lichaam weer leren vertrouwen

Het vertrouwen in het eigen lichaam is vaak niet meer vanzelfsprekend en mensen kunnen hun eigen fysieke mogelijkheden en grenzen niet meer (terug) herkennen, of zich angstig en onzeker gaan voelen. Ook kunnen mensen zelf, of degenen die er getuige van zijn geweest, veel last hebben van de herinneringen aan de gebeurtenissen rondom een opname of operatie. Niet alleen in de eerste maanden ná het meemaken van een opname of behandeling kan men dergelijke klachten ervaren, ook op een later tijdstip kan men deze nog ontwikkelen. Een hart- of vaataandoening kan al met al ingrijpende gevolgen hebben voor iemands dagelijks leven, op zowel het fysiek, sociaal als emotioneel vlak. Ook de partner, kinderen en vrienden zullen moeten leren omgaan met de nieuwe situatie.

Het kan verstandig zijn om hier passende begeleiding in te zoeken. In een revalidatietraject wordt er veelal met een multidisciplinair team gewerkt om op al deze verschillende levensgebieden het herstel te ondersteunen, waarbij de doelen worden afgestemd op de persoonlijke situatie.

Angsten overwinnen of leren accepteren

Uit onderzoek blijkt dat er verschil is tussen mannen en vrouwen. Vrouwen ontwikkelen na het doormaken van een hartinfarct vaker en ernstigere depressieve- en/of angstsymptomen en lijken hierbij een slechtere prognose te hebben dan mannen. Jongere patiënten ontwikkelen vaker angstsymptomen dan oudere patiënten. De psycholoog besteedt in het bijzonder aandacht aan de gevoelens en gedachten die aan de orde kunnen komen bij het meemaken van

een hartinfarct en de nasleep hiervan. De omgeving, meestal de partner, wordt veelal ook uitgenodigd bij een of meerdere van deze gesprekken. Stress, angst en sombere gedachten kunnen het herstel negatief beïnvloeden en de kans op een nieuw hartinfarct zelfs vergroten. In de begeleiding wordt daarom besproken en geleerd wat iemand kan doen om zijn herstel juist te helpen ondersteunen. Het kan hier bijvoorbeeld gaan over stressmanagement, het overwinnen van angst om (opnieuw) te gaan bewegen of het verwerken van traumatische herinneringen. Ook kan het zijn dat iemand met blijvende beperkingen in zijn leven moet leren omgaan. Dan wordt er gekeken hoe iemand, mogelijk op een andere manier, toch weer aan het dagelijkse leven kan deelnemen en hier een betekenisvolle invulling aan kan geven.

Bloeddrukcontrole

Bent u onder behandeling geweest van een cardioloog en heeft u te horen gekregen dat u voortaan voor de controles bij uw huisartsenpraktijk terecht kunt? Maak dan een afspraak met een van onze praktijkondersteuners voor de eerste bloeddrukcontrole. Verder controleren wij jaarlijks ook uw bloedwaarden op de nierfunctie, cholesterolwaarde, etc.

Fysiotherapie

Hartinfarct en bewegen

Bewegen is dé manier om de kans op een hartinfarct te verkleinen. Zonder beweging zullen uw klachten eerder optreden en uw mogelijkheden zullen steeds verder afnemen. Bewegen kan uw leven verrijken.

Wat is gezonde lichaamsbeweging, en wat is daar voor nodig?

Speciaal voor mensen die (in het verleden) een hartinfarct hebben gehad, of andere hart- en vaatziekten hebben, is er een zorgprogramma ontwikkeld. U doorloopt het programma van bijna drie maanden onder begeleiding van een fysiotherapeut. U werkt samen toe naar een gezond en verantwoorde manier van bewegen.

Wat levert het oefenprogramma u op?

Een gezondere leefstijl en een verbeterde conditie.

Wat houdt het zorgprogramma in?

De fysiotherapeut zal beginnen met een gesprek en een aantal testen. De testen laten zien wat uw huidige conditie is en welke belasting u aan kunt. Hierdoor kan de fysiotherapeut u een oefenprogramma op maat aanbieden, dat aansluit op uw persoonlijke situatie en doelen.

Om de dagelijkse activiteiten weer op te kunnen pakken zal het oefenprogramma bestaan uit conditieverbetering, krachtoefeningen en het leren kennen van eigen fysieke grenzen. Tijdens het programma heeft u regelmatig individuele gesprekken met uw fysiotherapeut. Na afloop van het programma

zal de fysiotherapeut de testen herhalen en de resultaten en de voortgang met u bespreken.

Dagelijks bewegen

Tijdens het zorgprogramma heeft u geleerd om zelfstandig en gezond te bewegen en wordt ernaar gestreefd dat u een actievere leefstijl ontwikkelt die voldoet aan de 'Nederlandse Norm Gezond Bewegen'. Dit houdt in voldoende bewegen, bij voorkeur ten minste 5 dagen per week 30 minuten per dag matig intensieve inspanning, zoals fietsen, stevig wandelen, tuinieren enzovoort. Naar aanleiding van de resultaten van uw oefenprogramma bespreekt de fysiotherapeut met u welke verdere vormen van bewegen het beste bij u passen en wat voor u mogelijk is.

Informatie en aanmelding

Op het Wantveld is een folder verkrijgbaar met verdere informatie over het zorgprogramma. Ook kunt u op de afdeling fysiotherapie terecht voor vragen met betrekking tot het programma en eventuele vergoeding via uw zorgverzekering. Aanmelden voor het zorgprogramma kan bij voorkeur op verwijzing van een(huis)arts of praktijkondersteuner. <<

GEZONDHEIDSCENTRUM WANTVELD 071 - 361 93 00
Telefonisch bereikbaar ma. t/m vr. van 8.00 tot 17.00 uur
Wantveld 9, 2202 NS Noordwijk
Postbus 100, 2200 AC Noordwijk
www.wantveld.nl

HUISARTSEN 071 - 361 93 00

Spoed 071 - 368 12 60
Spoed buiten kantoor tijden 0252 - 24 02 12

Doktersdienst Duin- en Bollenstreek
Rijnsburgerweg 4b, Voorhout

Openingstijden ma. t/m vr. 8.00 - 17.00 uur

Telefonisch spreekuur

• dhr. G.C.H.A. Hageman	ma-wo-do	14.30 - 15.00 uur
• dhr. P.J. Honkoop	vr	13.30 - 14.00 uur
• mw. E. de Jager	di	14.00 - 14.30 uur
• mw. J.M.T. Oltheten	wo	14.00 - 14.30 uur
• dhr. K.T.A. Romijn	di-vr	14.30 - 15.00 uur

Terugbelspreekuur

U kunt zich vóór 10.00 uur bij de assistente aanmelden met een korte vraag aan uw huisarts. U hoort van haar rond welke tijd uw huisarts terugbelt met een antwoord.

• mw. I.D.M. Booij	ma-di-do
• dhr. P.J. Honkoop	di-wo
• mw. E. de Jager	ma-do
• dhr. J. Knetemann	wo-do (per 1 okt.)
• mw. J.M.T. Oltheten	ma-vr
• dhr. K.T.A. Romijn	ma-wo
• mw. S. Singelsma	do-vr (per 1 okt. ma)
• dhr. B. Schouten	di-wo-do-vr
• mw. C.W. Vliet Vlieland	ma-di-do-vr

Herhaalreceptenlijn (directe lijn) 071 - 361 04 00
ma. t/m vr. 7.30 - 11.00 uur of via: www.wantveld.nl

PRAKTIJKONDERSTEUNERS 071 - 361 93 00

Telefonisch spreekuur do. 11.30 - 12.00 uur
• mw. E. Blaakman (GGZ)
• mw. E. Boer
• mw. J. van Haaster
• mw. M. van Rossum

• mw. M. Zonneveld
• mw. J. van Zweeden

CENTRUMASSISTENTES 071 - 361 93 00

Afspraken maken, huisbezoek aanvragen én aanmelden terugbelspreekuur 8.00 - 10.00 uur
Urine inleveren 8.00 - 9.00 uur
Telefonisch spreekuur 11.00 - 11.30 uur (uitslagen urineonderzoek)

• mw. J. van Asten	• mw. Y. van der Meulen
• mw. W. van Eeden	• mw. D. Mol
• mw. F. 't Hooft	• mw. T. Westerhout
• mw. L. van der Hulst	• mw. A. Witteman
• mw. A. Ladage	• mw. M. Zweekhorst

FYSIOTHERAPEUTEN 071 - 361 93 45

Openingstijden
ma. & do. 8.00 - 21.00 uur, di. & wo. 8.00 - 19.00 uur, vr. 8.00 - 18.00 uur en za. van 8.00 tot 12.30 uur.
Afspraken maken
ma. t/m vr. 8.30 - 17.30 uur en za. 8.30 - 12.30 uur.

• mw. M.E. van Batum	• mw. R. Kempe
• dhr. J. Frauenfelder	• dhr. A.J. Schouten
• dhr. M.R. Groen	• dhr. A.R.A.I. van der Wel
• dhr. J. Heerikhuisen jr.	• mw. M. Willekens
• dhr. J. Heerikhuisen sr.	• mw. E.M. Zonneveld
• mw. I. Hoek	

FYSIOTHERAPIE ASSISTENTES 071 - 361 93 45

• mw. T. Berends	• mw. S. van der Meulen
• mw. E. van Dam	• mw. M. de Ruiter
• mw. L. van Gameren	• mw. W. Smit

EERSTELIJNS PSYCHOLOGEN 071 - 362 30 49

PEP Wantveld / PEP Junior / PEP Noordwijk
Via psychologen@wantveld.nl kunt u contact opnemen met uw psycholoog.

• dhr. P. van Gils	• dhr. D. Meijer
• mw. M.J.E. de Haas	• mw. L. Pommeé
• dhr. H.M. Koopman	• mw. K.A. Stroink
• dhr. P.C. Koopman	• dhr. M.A. Traudes
• mw. B. Kouwenhoven	• mw. E. Verweij
• mw. L. Lohman	• mw. B. van de Wetering

DIËTISTEN 071 - 368 12 22

• mw. E. van der Niet
• mw. N. Slof

OCA NOORDWIJK 071 - 364 70 12

• mw. E. van der Meij
assistent coördinator
www.oca.nl

APOTHEKEN 071 - 361 04 01

Via een bandje kunt u kiezen voor uw eigen apotheek.

- **Apotheek Noordwijk aan Zee**
Parallelboulevard 214a
- **Apotheek Noordwijk-Binnen**
Heilige Geestweg 28
- **Duinrand Apotheek**
Nieuwe Zeeweg 1

MAATSCHAPPELIJK WERK 088 900 40 00

- **Woonzorgcentrum St. Jeroen**
Inloopspreekuur ma-di-do 9.00 - 10.00 uur
Raadhuisstraat 4
2201 MA Noordwijk

OMBUDSVROUW 071 - 361 24 31

• mw. J.M. Raasveldt

THUISZORG

- **Buurtzorg Noordwijk** 06 13 34 28 48
Kerkstraat 6a, 2201 KM Noordwijk
- **ThuisSupport Service** 071 - 368 88 88
Groot Hoogwaak 1, 2202 TG Noordwijk
- **Thuiszorg Marente** 071 - 409 33 33
Raadhuisstraat 6, 2201 MA Noordwijk

LOKAAL LOKET NOORDWIJK 071 - 361 76 00

- **Gemeentewinkel**
Voor vragen over wonen, welzijn en zorg
Voorstraat 42
2201 HA Noordwijk

STEUNPUNT MANTELZORG NOORDWIJK 06 - 55 45 67 79

- **Consulent Mantelzorg mw. W. Clason**
Wassenaarsestraat 5
2201 RD Noordwijk
mantelzorgsteunpunt@welzijnnoordwijk.nl
www.mantelzorgnoordwijk.nl

Komen en gaan

Huisartsen

Mijn naam is **Sibrich Singelsma**. Per 1 februari ben ik begonnen als huisarts op het Wantveld. Misschien heeft u mij al eerder gezien. Ik heb in 2012-2013, tijdens het laatste deel van mijn opleiding, in de praktijk van dokter Hageman gewerkt. Dat heb ik met veel plezier gedaan en ik ben dan ook erg blij hier weer te werken. In de tussentijd heb ik als huisarts gewerkt in de omgeving van Utrecht en Amsterdam, maar ik blijf de Duin & Bollenstreek een heel prettige omgeving vinden! Momenteel ben ik werkzaam op de donderdag en vrijdag. Per 1 oktober zal dat maandag, donderdag en vrijdag worden.



zwangerschap. Inmiddels is ze bevallen en zal ze haar huisartsopleiding na het verlof weer voortzetten.

Centrumassistente

In januari hebben we helaas afscheid moeten nemen van **Inge Dijkhuizen**. Begonnen als stagiaire, heeft Inge meer dan 10 jaar als assistente bij ons gewerkt. Zij is een nieuwe uitdaging aangegaan en werkt nu bij de Huisartsenpost in Voorhout. In de avond of in het weekend zou u haar aan de telefoon kunnen krijgen.

Praktijkondersteuners

In juni hebben we afscheid genomen van twee praktijkondersteuners. **Willemijn de Vries**, praktijkondersteuner voor de GGZ, is verhuisd naar Groningen. **Monique Haverkort** heeft ons als praktijkondersteuner enige tijd bijgestaan vanwege een ziekteverlof. De bezetting is nu weer op peil. We bedanken beiden voor hun goede inzet en waardevolle inbreng.

Psychiaters

Vanwege ruimtproblemen hebben de psychiaters van het Wantveld elders onderdak gevonden. Hoewel niet meer onder één dak, wordt de jarenlange samenwerking op afstand voortgezet. **Mevr. H.S.M. Lahade** werkt per 1 mei op een nieuwe locatie in Noordwijk: De Vonk, Westeinde 94, 2211 XS Noordwijkerhout.

Psychiater **Liesbeth van Londen** werkt vanaf 1 juni op de maandag in het Alrijne Ziekenhuis Leiden. Adres: Gebouw 'De Schans', Kagerstraat 40, 2334 CR Leiden.



Huisarts **Jonah Knetemann** heeft in maart zijn opleiding succesvol afgerond. Per 1 oktober komt hij twee dagen per week (woensdag en donderdag) werken in het gezondheidscentrum.

Huisartsen in opleiding

Roon Berghuis is vanaf 1 maart 2017 voor een jaar als huisarts in opleiding werkzaam in de praktijk van dokter Booij. Hij werkt op maandag, woensdag, donderdag en vrijdagochtend.



Mikky Jöbssis heeft haar opleiding tijdelijk onderbroken vanwege haar

Online toestemming

Toestemming geven voor het elektronisch uitwisselen van uw medische gegevens via de zorginfrastructuur kan op twee manieren via www.ikgeeftoestemming.nl



- 1) Vul uw gegevens in en verstuur ze met DigiD met sms naar uw huisarts en/of apotheek.
- 2) Vul online een formulier in, print het en geef het aan uw huisarts en/of apotheek.

Wilt u meer weten over het elektronisch uitwisselen van uw medische gegevens via de zorginfrastructuur? Bijvoorbeeld wie uw gegevens kunnen inzien of over veiligheid? Vraag dan uw huisarts of apotheek om de brochure 'Uw medische gegevens elektronisch delen? Alleen met uw toestemming!' of kijk op: www.vz.vz.nl

Colofon

Aan dit nummer werkten mee:

G. Hageman, huisarts
F. 't Hooft, centrumassistente
J. Frauenfelder, fysiotherapeut
L. van Gameren, fysiotherapie assistente
G. Stap, communicatieadviseur

Redactie adres:

Wantveld 9, 2202 NS Noordwijk

Vormgeving:

Pertoon ontwerp: www.pertoon.nl

Fotografie:

G. Hageman

Druk:

Drukkerij Nautilus, Leiden