

## THEMA: JONG EN GEESTELIJK GEZOND

- Ten geleide
- Afscheid
- De cliëntenraad
- Hoesten
- Hoesten en de invloed en belasting op de bekkenbodem
- Roken in huis
- COPD
- Samenwerken bij COPD
- Ademhalingstechnieken en huftechnieken bij longproblemen
- Brandend maagzuur
- Wat te doen bij hoest
- Nieuws uit de apotheek
- Weet u dat
- Lezersvraag

oktober 2017

## SPREKUREN EN TELEFOONNUMMERS

GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK, ROSMOLEN 2, 2317 SJ LEIDEN

### HUISARTSEN

Tel.nr. praktijk: **521 86 61**  
Spoedlijn: ma. t/m vr. tussen  
8.00 -17.00 uur  
**521 10 42**

**Waarneemregeling:** buiten de normale openingstijden van het gezondheidscentrum (op werkdagen van 8.00-17.00 uur) geldt een waarneemregeling. U wordt dringend verzocht tijdens de waarneming alleen voor spoedgevallen te bellen **0900 513 80 39**, u wordt dan verbonden met de Spoedposten Zuid Holland Noord.

### Spreekuur volgens afspraak:

dagelijks kunnen er afspraken gemaakt worden via de afsprakenlijn tussen 8 en 11 uur en tussen 14 en 16 uur. Dat betreft afspraken bij de huisartsen, bij de assistenten en visites voor dezelfde dag.

**Herhaalrecepten** kunnen 24 uur per dag worden aangevraagd.

### PRAKTIJKONDERSTEUNER (POH)-GGZ

Tel.nr.: **521 86 61**

### PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

Tel.nr.: **523 06 42**

Tel. spreekuur op ma. t/m vr. van 12.00-12.30 uur. Afspraken kunnen ook gemaakt worden via de assistentes op  
Tel.nr. **521 86 61**

### FYSIOTHERAPEUTEN

Tel.nr. praktijk: **521 22 86**  
Spreekuur volgens afspraak.  
De assistente is dagelijks te bereiken

tussen 8.00-12.30 uur en 13.00-16.00 uur.

### JEUGD EN GEZINSTEAM (JGT) MERENWIJK

Tel.nr.: **088-254 23 59**

### SOCIAAL WIJKTEAM (SWT) MERENWIJK

tel.nr. **071-516 49 10**

### ACTIVITE

Hoofdkantoor  
Tel.nr.: **516 14 15**

### DIËTIST

Tel.nr.: praktijk: **20 20 002**  
Dinsdag en donderdag spreekuur

### LOGOPEDISTEN

Tel.nr.: **523 21 39**

### SCAL Medische Diagnostiek

Tel.nr.: **516 00 20**  
Op werkdagen van 8.30-11.00 uur

### SERVICEPUNT ZORG GEMEENTE LEIDEN

Tel.nr.: **14071**

### PSYCHOLOGEN

Spreekuur volgens afspraak,  
na verwijzing door arts.  
Tel.nr.: **06 245 585 78**

### VERLOSKUNDIGEN

Praktijk S.Demir, tel.nr.: **589 80 78**

### DIRECTIE

Tel.nr.: **522 71 84**

### ALGEMEEN FAXNUMMER

Faxnr.: **523 49 22**

# INHOUDSOPGAVE

Ten geleide.....	2
Afscheid .....	3
De cliëntenraad .....	4

## THEMA: HOESTEN EN PROESTEN

Hoesten .....	5
Hoesten en de invloed en belasting op de bekkenbodem.....	7
Roken in huis .....	8
COPD.....	9
Samenwerken bij COPD.....	11
Ademhalingstechnieken en huftechnieken bij longproblemen .....	13
Brandend maagzuur.....	15
Wat te doen bij hoest.....	16
Nieuws uit de apotheek.....	18
Weet u dat.....	20
Lezersvraag.....	21

## TEN GELEIDE

Hier voor u ligt het tweede en laatste nummer van 2017. De zomer ligt alweer achter ons en de winter nadert. Nog even en we verwelkomen 2018 alweer.

Sinds dit jaar doet onze vergaderkamer ook dienst als wachtkamer voor de priklocatie van SCAL. Dat bevalt ons zeer goed. Vóór dit jaar maakten de cliënten van SCAL gebruik van de wachtruimte bij de kamers 12, 37 en 38. Hierdoor was deze wachtruimte vaak overvol, wat voor niemand prettig was. Door de vergaderkamer hier nu in de ochtenden voor te gebruiken hebben we dit probleem kunnen oplossen.

De digitale schermen hebben hun intrede gedaan in Gezondheidscentrum Merenwijk. U kunt ze vinden achter de balie, in de wachtruimte van de huisartsen en de wachtruimte van de fysiotherapeuten. De informatie die op deze schermen verschijnt, wordt regelmatig geactualiseerd. Mocht u ideeën hebben voor informatie op deze schermen, schroomt u dan vooral niet om dit aan ons te melden. U kunt uw ideeën opschrijven en een briefje in de ideeën- en klachtenbus doen in het voorportaal van het centrum, uiteraard kunt u dit ook mailen naar: [info@gc-merenwijk.nl](mailto:info@gc-merenwijk.nl).

In 2018 bestaat Gezondheidscentrum Merenwijk 40 jaar! Dit laten we natuurlijk niet ongemerkt voorbij gaan. In het eerste nummer van Beter Weten dat in 2018 verschijnt, leest u meer over de activiteiten die rond het lustrum gaan plaatsvinden.

Het thema van deze Beter Weten is 'Hoesten en proesten'. U vindt informatie over medicatie bij hoesten, hoesten en de bekkenbodem, COPD, stoppen met roken en nog veel meer. Wist u dat u op onze website ook oude nummers van 'Beter Weten' kunt vinden?

De illustraties zijn wederom verzorgd door Hannie van der Giessen.

Ik wens u veel leesplezier toe met deze Beter Weten!

***Chantal ter Haar, bureaucoördinator.***



## AFSCHEID

**Marijke Windhorst, centrumassistente**



Na het afronden van mijn stageperiode in Gezondheidscentrum Merenwijk, ben ik hier vanaf november 1995 werkzaam geweest als doktersassistente. Tijdens mijn stage heb ik veel geleerd in een hecht team van artsen en assistenten.

Nu, na ruim 21 jaar hier werkzaam te zijn geweest, ga ik stoppen. Dit besluit heb ik, na vele maanden van wikken en wegen en met een dubbel gevoel, genomen.

Ik heb mijn werk altijd met heel veel plezier en betrokkenheid gedaan. Vooral het contact met de patiënten en de samenwerking met mijn collega's ga ik zeker missen. Nu krijg ik wel meer tijd om, samen met man, kinderen en kleinkinderen, te genieten van allerlei activiteiten.

Ook komt er meer ruimte voor mijn hobby's, zoals knutselen, wandelen, fietsen en van de natuur genieten.

Ik zeg de gezondheidszorg niet helemaal gedag, want ik wil mij in de toekomst als vrijwilligster gaan inzetten om, op deze manier, mijn steentje te kunnen bijdragen. Ik wens u allemaal een goede gezondheid en het allerbeste!

## DE CLIËNTENRAAD

De cliëntenraad van Gezondheidscentrum Merenwijk bestaat momenteel uit drie leden (een man en twee vrouwen) en denkt mee over een goede zorg van het gezondheidscentrum en vertegenwoordigt de belangen van cliënten.

Wij komen ongeveer vier keer per jaar bij elkaar in het gezondheidscentrum en bij een aantal van deze bijeenkomsten schuift de directeur van het gezondheidscentrum aan.

Allerlei onderwerpen staan op onze agenda. Zo hebben wij meegedacht over problemen bij allochtone ouderen m.b.t. diabetes en hartfalen. Wij hebben ons ingezet voor het avondspreekuur, de bereikbaarheid van de assistentes tussen 12.00 en 14.00 uur en een goed zichtbare monitor in de apotheek. Ook zijn wij betrokken bij de cliënttevredenheidsonderzoeken.

De komende periode zullen wij ons bezig houden met de werkdruk van zorgverleners, de samenwerking met 't Joppe en de huisvesting (verbouwing) van het gezondheidscentrum.

Wilt u meedenken? Wij zijn nog op zoek naar een nieuw lid van de cliëntenraad.

Wij zijn te bereiken via de mail [clienntenraad@gc-merenwijk.nl](mailto:clienntenraad@gc-merenwijk.nl) of telefonisch via de bureaucoördinator op telefoonnummer 071-5227184.

Laat ons weten welke onderwerpen u graag op de agenda wilt zien. Wij zijn er voor u!

Met vriendelijke groet,

***Cecile Werner, Susanne Lange en  
Hans Margés***

# HOESTEN

*Door Maurice Loerakker, huisarts*

## Wat is hoesten?

Hoesten is een reactie van ons lichaam om de longen schoon te houden, in het algemeen nuttig dus. Door prikkeling van de slijmvliezen van de keel, luchtpijp of longen wordt een signaal naar de hersenen gegeven om te hoesten. Hierbij worden de stembanden afgesloten en de buikspieren aangespannen om luchtdruk op te bouwen in de longen. Als vervolgens de stembanden plotseling geopend worden ontsnapt de lucht met een enorme vaart en neemt zo de irriterende stoffen en soms ook slijm mee naar buiten.

## Waarom komt het?

Hoesten komt doordat het slijmvlies aan de binnenkant van de luchtwegen wordt geprikkeld. Dan maakt het extra slijm aan en daarom moet u hoesten. Enkele oorzaken zijn:

- Een ontsteking van de luchtwegen, bijvoorbeeld een verkoudheid, bronchitis of longontsteking
- Roken of een omgeving met veel rook



- Overgevoeligheid (allergie) voor stof, dieren of gras- of boompollen (hooikoorts)
- Inademen van chemische stoffen
- Maagzuur dat de luchtpijp of keel irriteert

Als u veel moet hoesten, kunt u een schrale keel krijgen, waardoor ook weer een hoestprikkel kan ontstaan. Voor een droge hoest is vaak geen oorzaak te vinden en deze gaat meestal binnen 2 tot 3 weken zonder extra hulp over.

Een ontsteking van de luchtwegen wordt meestal veroorzaakt door een virus en hier bestaat geen specifieke behandeling voor. Vervelende klachten kunnen door de huisarts vaak niet anders behandeld worden dan dat u zelf kan.

Antibiotica helpen niet tegen hoesten en hebben alleen zin als een bacterie de oorzaak is van de ontsteking. Neem daarom contact op met de huisarts:

- als u ouder bent dan 75 jaar
- bij een kind jonger dan 3 maanden
- als u langer dan 3 weken hoest, benauwd bent of een piepende ademhaling heeft, pijn heeft tijdens het ademen, langer dan 3 dagen koorts heeft (>38,5°C) of bloederig slijm ophoest.

## Wat kan ik zelf doen?

- Zorgen voor schone lucht thuis en op het werk; goed ventileren dus.
- Stoppen met roken kan helpen de hoestklachten te verminderen.
- Niet schrapen van de keel; dit houdt de hoestklachten in stand.
- Stemrust kan nodig zijn; veel praten kan de slijmvliezen overmatig prikkelen.

- **Stomen** boven een kom met heet water kan ervoor zorgen dat het slijm loskomt. Doe niets in het water, dus géén menthol of eucalyptus bijvoorbeeld. Dat kan de slijmvliezen irriteren. Iets warmes drinken helpt soms ook om het slijm los te maken.

**Overige adviezen bij hoesten:**

- Hoestmiddelen en slijmoplossende drankjes worden veel verkocht maar helpen niet. Van hoestmiddelen die u bij de drogist of apotheek kunt kopen is de werking nooit aangetoond. Ze helpen niet tegen hoest of slijm en zeker niet om de hoestklachten sneller te laten genezen.
- Bij een pijnlijke keel helpt het vaak om iets kouds te drinken.

- Is de keel alleen schraal, dan kan het juist prettig zijn om iets warmes te drinken. Een eetlepel honing in de mond laten smelten of op een dropje zuigen kan ook helpen.
- Ook bij kriebelhoest kan een lepel honing of op een dropje zuigen helpen. Drink thee met honing of met suiker.
- Hoesten gaat vaak samen met verkoudheid. In dat geval kan het prettig zijn om uw neus open te houden door een neusspray met zout water te gebruiken.





# HOESTEN EN DE INVLOED EN BELASTING OP DE BEKKENBODEM

*Door Amaryllis Sallé,  
bekkenfysiotherapeut i.o.*

De herfst is weer begonnen. De blaadjes vallen weer van de bomen, het wordt frisser en wisselvalliger weer. Vaak is dit ook een periode waarin we vatbaarder zijn voor bijvoorbeeld een verkoudheid. Daarnaast kan het ook voorkomen dat het ongewenst urineverlies in deze periode erger is.

Indien de bekkenbodemspieren niet optimaal functioneren kan het voorkomen dat u met hoesten (een buikdrukverhogend moment) ongewenst urine verliest. Dit kan een druppeltje urine verlies zijn, maar soms ook wel een scheutje of een hele plas. Het ongewenst urineverlies kan behoorlijk hinder geven in het dagelijks leven. Vragen en onzekerheden waar u te maken mee kan hebben is bang zijn dat iemand het urineverlies ruikt of merkt, niet de deur meer uit durven voor langere tijden/afstanden omdat u bang bent dat u een natte broek krijgt etc.

De bekkenbodemspieren bestaan uit diverse spierlagen waarvan we ons in het dagelijks leven niet bewust zijn dat we ze hebben. Deze spieren hebben echter wel een belangrijke functie. Ze sluiten namelijk het bekken aan de onderkant letterlijk af als een trechter, ze hebben een belangrijke rol bij het plassen en de ontlasting, op het gebied van seksualiteit spelen de spieren een rol en als laatste ondersteunen ze de

bekkenorganen (de blaas, de darmen en de baarmoeder).

Wat gebeurt er eigenlijk met de bekkenbodemspieren als we hoesten? In een normale situatie spannen de bekkenbodemspieren kort voordat we hoesten aan. Door het aanspannen van de bekkenbodemspieren vang je de buikdruk op die ontstaat tijdens het hoesten. Indien de bekkenbodempieren zich niet, of niet krachtig genoeg, aanspannen of net te laat zijn met aanspannen kan het voorkomen dat door de toename van druk de bekkenbodemspieren de blaas niet goed afsluiten. Het ongewenst verlies van urine komt bij veel mensen voor, u bent niet de enige! Toch is het niet een onderwerp waar je met vrienden of kennissen over praat. Is dit door schaamte, zijn we bang dat we de enige zijn, of hoort het bij de leeftijd? Het ongewenst verlies van urine kan soms een hele grote impact hebben op het zelfbeeld of dagelijks functioneren en het ervaren van beperkingen.

In veel gevallen kan er met bekkenfysiotherapie iets aan het ongewenst verlies van urine gedaan worden. Een bekkenfysiotherapeute kan u adviezen geven en de juiste oefeningen leren zodat u de bekkenbodemspieren weer optimaal kunt inzetten tijdens hoesten. Als het ongewenst verlies van urine afneemt zal wellicht ook de kwaliteit van leven toenemen en kunt u weer gerust en zonder zorgen de deur uit gaan.

Twijfel dus niet langer en vraag uw huisarts om advies of maak een afspraak bij de bekkenfysiotherapeute, Alexandra Spelt of Amaryllis Sallé.

## ROKEN IN HUIS

**Door Mark Russchenberg, Jeugd en Gezinsteam Leiden Merenwijk**

Daar zit je dan. Als jeugd- & gezinswerker voor het eerst bij iemand thuis. Ouders hebben een vraag over het gedrag van één van hun kinderen. Laila, 4 jaar, luistert slecht en ze is snel vermoeid. Vandaag is Laila er niet. Ze is vandaag bij oma, zodat moeder een beetje kan rusten.

Moeder vertelt dat zij de hele nacht met haar dochter in het ziekenhuis heeft gezeten. Laila was gisteren laat in de avond wakker geworden. Ze piepte van benauwdheid. In paniek was zij naar haar moeder gerend. Moeder schrok van de benauwdheid van haar dochter en heeft direct de dokterspost gebeld. Daar kon zij gelukkig meteen terecht. De ouders hebben geen auto, dus snel een zwager uit Oegstgeest gebeld.

Vanuit de dokterspost werd moeder met dochter doorverwezen naar de eerste hulp van het ziekenhuis. Laila bleek chronische bronchitis te hebben. Er werd besloten dat zij een nachtje moest blijven. Laila kreeg haar medicatie via een verneveling. Bij vernevelen wordt gebruikgemaakt van een vernevelaar die vloeistof in heel kleine druppeltjes verdeelt. Hierdoor kan een vloeibaar medicijn, gemengd met een zoutoplossing, als nevel in worden geademd. 's Ochtends mochten moeder en Laila weer naar huis.

Tijdens ons gesprek rookt moeder vele sigaretten. Roken helpt haar om haar nervositeit te onderdrukken zegt ze. Tegen de tijd dat ik weg ga staat de kamer blauw van de rook. Ik neem hoestend en proestend afscheid.

Een volgende keer moet ik toch maar eens met ouders in gesprek over het roken in huis. Er is nu een goede aanleiding om dit gesprek te voeren. Roken is één oorzaken van chronische bronchitis.

Maar ik zou het ook graag bespreken bij gezinnen bij wie er niet zo'n gemakkelijke aanleiding is om over het roken in huis te beginnen. Het is moeilijk roken in huis bespreekbaar te maken, daar rust nog steeds een taboe op.

Zelf meer weten over roken in huis? Kijk eens op [www.rokeninfo.nl](http://www.rokeninfo.nl)



## COPD

*Door Annette Dresselhuizen,  
praktijkverpleegkundige*

COPD is een afkorting van de Engelse term Chronic Obstructive Pulmonary Disease, een chronisch obstructieve longziekte (er is dus een aanhoudende blokkade in de longen). Het is een verzamelnaam voor de longaandoeningen chronische bronchitis en longemfyseem. Vroeger vielen deze aandoeningen samen met astma onder de verzamelnaam CABA, maar deze term wordt officieel niet meer gebruikt.

Bij chronische bronchitis zijn de oorzaken vaak ontstekingen in de kleine luchtwegen, de bronchioli. De bronchusklieren zijn vergroot waardoor overmatig veel slijm wordt geproduceerd. Dit ontstaat door littekenvorming in de wand, het gladde spierweefsel van de bronchiën. Door het overtollige slijm zwellen de slijmvliezen op waardoor een gedeeltelijke obstructie van de luchtwegen ontstaat.

Bij longemfyseem is de wand van de longblaasjes beschadigd. De longblaasjes zijn in trosjes met de kleine luchtwegen verbonden en hebben een stugge structuur die de luchtwegen open houden. Verliezen de bronchiolen echter hun stevigheid door de beschadigingen, dan zakken deze tijdens de uitademing in elkaar. De luchtblaasjes van de longen (alveoli) worden steeds verder uitgerekt waardoor blijvende schade ontstaat.

De belangrijkste risicofactor voor COPD is roken. In ongeveer 85% van de gevallen wordt COPD veroorzaakt door roken.<sup>[3]</sup>Hoe dit proces precies verloopt is nog niet bekend. Uiteindelijk krijgt ongeveer 20% van de rokers COPD. Het is niet voorspelbaar wie COPD krijgt. Hoe meer en hoe langer men gerookt heeft, hoe groter de kans. De meeste COPD-patiënten zijn ouder dan 40 jaar. Naast roken zijn er nog andere mogelijke oorzaken van COPD. Bij ongeveer 15% van de mensen met COPD speelt langdurige blootstelling aan kleine stofdeeltjes tijdens het werk een rol (onder andere door meer roken en fijnstof). Ook kan een aangeboren enzymgebrek de oorzaak zijn van COPD.

### Klachten

In de beginfase van COPD is er vooral sprake van een toename van slijmvorming en hoesten. Wanneer de ziekte voortschrijdt, raakt de structuur van de longen beschadigd en neemt de inhoud





van de longen af. Bij ernstig COPD kan hierdoor en door een afname van de kracht van de ademspieren, de longfunctie met meer dan de helft

verminderen. Een belangrijke klacht daarbij is kortademigheid: in eerste instantie alleen bij inspanning en in een ernstiger stadium continu.

Bij COPD heeft men vooral last van chronische benauwdheid/kortademigheid, chronisch (dagelijks) hoesten, het welbekende rokerskuchje, en overmatige slijmproductie. Bij sommige patiënten verloopt de ziekte mild, bij anderen kan er sprake zijn van een snel verergerend beeld. Soms wordt de patiënt zo benauwd, dat de dagelijkse bezigheden als aankleden en een stukje lopen bijna onmogelijk worden. De ziekte kan daardoor ernstig invaliderend zijn.

### **Bijkomende klachten**

Ook komen depressie en angst veel voor bij mensen met COPD. Hoe ernstiger de COPD des te groter de kans op depressie en/of angst. Stemmingsstoornissen worden vaak gemaskeerd door fysieke symptomen zoals vermoeidheid, verminderd inspanningsvermogen en overmatige dyspneu (kortademigheid). De klachten bij COPD lopen dan door elkaar.

Merkt u dat u weinig interesse of plezier heeft in dingen doen? Voelt u zich vaak down, depressief of wanhopig? Piekert u over veel verschillende dingen? Heeft u last van paniekaanvallen (plotseling

angstig voelen)? De kans is dan heel groot dat er sprake is van een depressie. Het is dan belangrijk om hierover te praten met uw huisarts en de klachten serieus te nemen.

Tevens hebben patiënten met COPD regelmatig longaanvallen, ook wel exacerbaties genoemd. Deze worden veroorzaakt door infecties en hyperinflatie (overmatige uitzetting van de longen). Ze gaan gepaard met kortademigheid, angst en mensen kunnen er zelfs aan overlijden. Een longaanval wordt meestal behandeld met inhalatiemedicatie via een vernevelaar of inhalator en ontstekingsremmers

### **Longfunctietest**

De diagnose COPD kan gesteld worden door het doen van een longfunctietest (spirometrie) De praktijkverpleegkundigen in het gezondheidscentrum kunnen een longfunctie bij u maken als wilt weten hoe het met uw longen gesteld is. Bij aanhoudende klachten op het gebied van hoesten, benauwdheid, kortademigheid en dergelijke zal de huisarts vragen een spirometrie bij de praktijkverpleegkundige te laten maken. Ook bij een screening in verband met stoppen met roken of als voorbereiding op een operatie is het een nuttig instrument. Spirometrie is een eenvoudige, pijnloze en betrouwbare techniek om de longfunctie of longcapaciteit te meten en vervolgens grafisch uit te beelden.

*Wat wordt er gemeten bij een longfunctie-onderzoek (spirometrie)?*

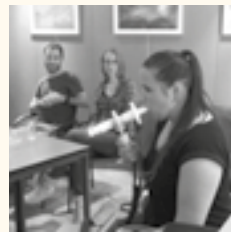
- FEV-1 = is het volume dat in de eerste seconde kan worden uitgeademd tijdens een geforceerde uitademingsmanoeuvre begonnen vanaf het niveau van de totale longcapaciteit (anders gezegd: hoeveel lucht kun je met kracht uitblazen)
- FVC = maximaal uitgeademd volume na maximale inademing, met maximale uitademingsnelheid (Geforceerde Vitale Capaciteit); is bij een gezond persoon gelijk aan de vitale capaciteit, maar in geval van obstructie echter kleiner dan de vitale capaciteit
- Tiffeneau index FEV1/VC zegt iets over de doorgankelijkheid van de luchtwegen; normaal gesproken moet deze waarde groter dan 0,7 zijn; bij een waarde onder 0,7 is er sprake van vernauwde luchtwegen
- TLC = Totale longcapaciteit bestaande uit vitale capaciteit (VC) plus residuaal volume
- RV = restvolume, de lucht die achterblijft in de longen na volledige uitademing



Na een longfunctiemeting kan de huisarts vaststellen of u aan een (obstructieve) longaandoening lijdt. Vooral voor rokers die overwegen om te stoppen met roken kan informatie over de conditie van de longen motiverend werken. Stoppen met roken staat met stip boven aan de lijst om uw gezondheid te verbeteren, uw weerstand te verhogen en hoesten en proesten te voorkomen. Wist u dat de praktijkverpleegkundigen u graag helpen met uitzoeken wat voor u de beste methode is om te stoppen met roken en hoe u die moeilijke maar niet onmogelijke klus kunt klaren?

## SAMENWERKEN BIJ COPD

*Door Martine de Clercq, koepelcoördinator Zorgkoepel Merenwijk*



Bij COPD komt er heel wat bij kijken om een beetje (meer) lucht te krijgen. De praktijkverpleegkundige voert, op verzoek

van de huisarts, een spirometrie uit om te kijken hoe het met uw longfunctie is gesteld. Hierbij moet u heel hard uitademen in een buis (net als bij een blaastest). Is eenmaal vastgesteld dat u COPD hebt, dan staan er verschillende disciplines klaar om u te begeleiden om de ziekte zo goed mogelijk onder controle te houden.

Bij het gebruik van inhalatie medicijnen, kan de apotheker een test doen om te kijken of u de medicatie op de juiste



manier gebruikt (zie Nieuws uit de apotheek, hieronder). Het spreekt van zelf dat medicijnen alleen hun werk goed kunnen

doen, als ze ook goed ingenomen (kunnen) worden.

Ademhalen – zeker als het moeilijker gaat- vraagt de nodige kracht. Voor die kracht heb je spieren nodig. De diëtist kan een bio-impedantiemeting doen. Dit keer niet blazen of uitademen, maar rustig plat op de rug liggen. Aan de hand van de uitslag kan de diëtist vertellen of de spieren goed op orde zijn of niet. Bij te weinig spieren – of spiermassa zoals het genoemd wordt – kan zij voedingsadviezen geven om dit aan te vullen. Maar alleen voeding is dan niet genoeg.



De fysiotherapie staat dan ook paraat voor het begeleiden bij oefeningen gericht op spiermassa en de ademhaling.

Daarbij is veel aandacht voor het leren ademhalen bij inspanning (beweging), dus ook adviezen over doorademen tijdens het lopen of fietsen.

Tijdens een bijeenkomst met alle medewerkers van het gezondheidscentrum Merenwijk, 't Joppe, de fysiotherapiepraktijken en de apotheken hebben we een demonstratie gekregen van al deze technieken. Eens per jaar organiseren de genoemde partijen een dergelijke avond. Het doel is om ervaringen uit te wisselen en de zorg op elkaar nog beter af te stemmen.



# ADEMHALINGSTECHNIEKEN EN HUFTECHNIEKEN BIJ LONGPROBLEMEN

**Door Suzan Bunnik, fysiotherapeut**

De fysiotherapeut kan helpen bij het aanleren van ademhalingstechnieken wanneer er klachten zijn met ademhalen. Bij *benaauwdheid*, mogelijk bij COPD of andere *longziekten*, *spanningsklachten* of *hyperventilatie* kunnen deze technieken helpen de ademhaling te vergemakkelijken. Een goede *diepe in- en uitademing* zorgt daarbij voor het *ventileren* van de *longen* en eventueel het voorkomen van een longontsteking. Diep uitademen is nog belangrijker, maar ook meteen het moeilijkst bij longklachten.

## Het belang van goed uitademen

Longklachten of benauwdheid is te vergelijken met het in- en uitademen door een rietje. Het inademen lukt wel door het rietje, maar de lucht uit de longen blazen is een stuk moeilijker. Iemand met gezonde longen kan dit vergelijken door 30 seconden lang op te staan en te gaan zitten met een rietje in de mond. Alleen door het rietje mag in- en uitgeademd worden. Je zult merken dat het inademen nog wel gaat, maar het uitademen wordt flink belemmerd.

Mensen met longklachten ademen vaak oppervlakkig en hebben een borstademhaling i.p.v. een diepe ademhaling en een buikademhaling. Dit komt omdat de longen minder elastisch worden bij bijvoorbeeld COPD of naar mate men ouder wordt. Hierdoor gaat

men meer gebruik maken van de ademhalingsspieren en minder van het middenrif. Het is belangrijk om de longen goed te ventileren en daarom is een *goede diepe buikademhaling* van belang. Zuchten is ook een goede vorm van het ventileren van de longen.

Uitademing is zo belangrijk, omdat de 'oude' lucht plaats moet maken voor nieuwe 'verse' lucht. Bij hyperventilatie ademt men kort en oppervlakkig in en vergeet men uit te ademen. Door achter elkaar kort en oppervlakkig in te ademen en niet uit te ademen zitten de longen vol en kan er geen nieuwe verse lucht meer bij. Mensen met hyperventilatie moeten zich concentreren op een lange diepe buikuitademing, waardoor ze de ademhaling weer onder controle krijgen.

## Ademhaling tijdens bewegen

Je bent snel geneigd om tijdens een activiteit, zoals tillen of sporten, de adem in te houden. Het is belangrijk dat je dat niet doet, omdat je dan eerder buiten adem bent. Tijdens kracht zetten moet je dan ook uitademen.



## Ophoesten van slijm

Mensen met longklachten kunnen 's morgens last hebben van slijm in de longen. Omdat je 's nachts niet in beweging bent, kan het slijm vast gaan zitten in de longen. Het kan zijn dat het ophoesten hiervan moeilijk gaat. Door middel van huftechnieken kan het slijm makkelijker opgehufft worden en ben je het slijm eerder kwijt. Een hoest is vaak te krachtig waardoor de longblaasjes, die vaak al zwakker zijn bij mensen met longklachten, dan eerder dichtklappen. Hierdoor wordt de weg omhoog voor het slijm versperd. Een huf is minder krachtig, waardoor de longblaasjes niet dichtklappen, waardoor het slijm omhoog kan komen. Na 3 x een goede huf, volgt meestal een hoest. Het slijm is dan al hoog genoeg, waarna het slijm uitgespuugd kan worden of kan worden doorgeslikt.

Tijdens een exacerbatie, oftewel een longaanval, kan er meer slijm aanwezig zijn en kan het ook veranderen van kleur. Als het verandert van kleur is het raadzaam om u bij de huisarts te melden om een longontsteking te voorkomen.





# BRANDEND MAAGZUUR

*Door Caroline Roest, diëtist*

Brandend maagzuur (reflux), is een klacht waarbij er wat maagzuur omhoogkomt in de slokdarm. Het veroorzaakt klachten als oprispingen en een brandend gevoel. Iedereen heeft wel eens een keer last van brandend maagzuur. Dat kan geen kwaad. Als je regelmatig last hebt kan dat wel hinderlijk en soms zelfs schadelijk zijn. De rol van voeding is beperkt. Overgewicht tegengaan en gezond eten om de ontlasting soepel te houden kan helpen om de druk in de buik te verlagen. Hierdoor kunnen klachten van brandend maagzuur verminderen.

## Voedingsadvies

Er is onvoldoende bewijs om een advies te geven over het gebruik van bepaalde voedingsmiddelen. Mensen met brandend maagzuur mogen in principe alles eten en drinken. Sommige mensen ervaren wel een invloed van bepaalde voedingsmiddelen op de klachten. Wat bij de één de klachten verergert, geeft bij de ander geen problemen. Het is belangrijk dit goed uit te zoeken, zodat klachten verminderen. Daarbij is het ook belangrijk dat iemand niet onnodig bepaalde voedingsmiddelen vermijdt. Een diëtist kan hierbij helpen. Verder is het verstandig om:

- Zware maaltijden of heel vette maaltijden te vermijden. Zware maaltijden verhogen de druk in de maag en vette maaltijden blijven langer in de maag. Hierdoor kunnen klachten verergeren.

- Niet direct na het eten te gaan liggen. In een liggende positie stroomt de maaginhoud makkelijker terug in de slokdarm.
- Verstopping (obstipatie) te voorkomen. Verstopping kan de druk in de buikholte verhogen, waardoor maagklachten kunnen ontstaan. Gezond en vezelrijk eten, en voldoende drinken kan helpen om verstopping te voorkomen.
- Af te vallen als je overgewicht hebt. Overgewicht kan de druk in de buikholte vergroten.

## Slijmvorming

Sommige mensen kunnen last hebben van hinderlijke slijmvorming in mond of keel. Er zijn voedingsmiddelen die slijmvormend werken en die een plakkerig gevoel geven in de mond. Dit slijm is echter niet hetzelfde als het slijm dat u ophoest. Wat kunt u aan deze slijmvorming doen?

- Bij slijmvorming tijdens en/of na het eten of drinken is het aan te raden om regelmatig een slokje water te nemen en/of uw mond te spoelen met water, koolzuurhoudend mineraalwater, zout water, water met citroensap of ananassap. Als u onvoldoende drinkt, wordt het slijm taaier.
- Vermijd voedingsmiddelen die slijmvormend kunnen werken: zoete melkproducten als melk, chocolademelk, allerlei soorten vla en pappen, chocolade;
- Vervang zoete melkproducten door zure melkproducten; zij veroorzaken minder slijmvorming. Voorbeelden zijn karnemelk, yoghurt, sojamelk, kwark en Biogarde; maar laat melkproducten niet onnodig weg uit uw voeding.

## WAT TE DOEN BIJ HOEST?

*Door Jan Koning, apotheker*

Bij het kiezen van een behandeling voor hoest wordt vaak onderscheid gemaakt tussen de 2 soorten hoest: productieve hoest (hoest met opgeven van slijm = slijmhoest) of niet-productieve hoest (prikkelhoest = droge hoest = kriebelhoest). Maar eigenlijk is dit verschil bij de keuze van een behandeling helemaal niet zo belangrijk.

### Oorzaak

Het merendeel van de hoestklachten waarvoor in de apotheek advies wordt gevraagd, is het gevolg van een virus infectie zoals bij verkoudheid, griep of keelklachten. Bij verkoudheid en griep is er meestal sprake van een pijnlijke, droge prikkelhoest waarbij weinig of geen slijm wordt opgehoest.

Bij mensen met een longaandoening zoals astma of COPD komt bij verkoudheid en griep soms een productieve hoest (hoest met slijm) voor. Hoesten door slijm is bedoeld om het slijm te verwijderen uit de longen en zo de ademhaling te helpen. Het advies bij

slijmhoest is dan ook om er alleen iets aan te doen als de slaap er ernstig door wordt verstoord.

Hoest kan ook voorkomen als bijwerking van medicijnen. Een bekend voorbeeld hiervan is de kriebelhoest bij gebruik van een ACE remmer voor de behandeling van hoge bloeddruk of hartklachten. Uw huisarts en apotheker kunnen in de meeste gevallen een gelijkwaardig alternatief zonder hoestprikkel adviseren.

### Advies

De algemene adviezen bij hoest zijn:

- Let erop voldoende te drinken. Voldoende drinken heeft een verzachtend effect, vooral warme dranken.
- Bij ophoesten van slijm iets gebruiken om de keel te 'smeren' (snoepje, dropje).
- Naar behoefte een lepel honing in de mond laten smelten (maar liever niet bij mensen met suikerziekte en bij kinderen jonger dan 1 jaar).
- De keel niet schrapen en niet te vaak kuchen (dit houdt de hoestprikkel in stand).
- Stoppen met roken. Roken verergert hoest en kan hoest veroorzaken doordat het de longen irriteert.

### Advies met zelfzorg medicijnen

De eerste keus hoestmiddelen zijn Tijn siroop (verzachtende hoestsiroop) en Noscapine. Bij zwangerschap of borstvoeding kunnen beide veilig worden gebruikt. Tijn is verzachtend voor de keel en Noscapine is een hoestprikkel dempend middel. De werking van Noscapine begint na 30-60 minuten en houdt zo'n 4 uur aan.



De dosering is afhankelijk van de leeftijd. Het middel geeft zelden bijwerkingen. Er zijn wel medicijnen die een wisselwerking hebben met Noscapine. Als de apotheek geen medicatiegegevens over u heeft, vertel dan altijd welke medicijnen u gebruikt.

De afgeraden middelen zijn slijmoplossende middelen zoals Acetylcysteïne (Fluimucil) en Broomhexine (Bisolvon). Deze zijn bedoeld om het slijm in de longen te verdunnen. Het is alleen nooit bewezen dat dit zin heeft. Veel mensen die met griep of verkoudheid in de apotheek komen, klagen over ‘vastzittende hoest’. Iemand heeft het gevoel dat er ‘iets’ zit, maar hoest weinig of geen slijm op. Als iemand zich verder niet écht ziek voelt, is er bijna altijd sprake van een prikkelhoest. Bij een prikkelhoest heeft het geen zin om slijmoplossende middelen te gebruiken. Alleen mensen met ernstige COPD kunnen soms baat hebben bij slijmoplossers.

Dextrometorfan (Daro) is een 2e keus hoestprikkel dempend middel. Het is alleen in de apotheek te verkrijgen nadat we aan de hand van een vragenlijst met u hebben doorgelopen of het middel geschikt is voor u.

Codeïne is een hoestmiddel op recept. Het lijkt veel op Noscapine, maar is wat sterker werkend en heeft daardoor ook meer bijwerkingen (sufheid en verstopping).

### Wanneer naar de huisarts

Als u, ongeacht het gebruik van zelfzorgmiddelen, na 3 weken nog steeds hoest, is het verstandig contact op te nemen met de huisarts. Ook in de volgende gevallen kan het beste contact worden opgenomen met de huisarts:

- Hoest bij kinderen jonger dan 3 maanden
- Bij het ophoesten van bloederig slijm
- Bij benauwdheid of piepende ademhaling
- Bij vermoeden van kinkhoest
- Bij hoest als vermoedelijke bijwerking van een medicijn

Zelfzorg middelen bij hoest		
Eerste keus	Tweede keus	Afgeraden
Tijmsiroop of Althaeastroop (verzachtende hoestsiroop) verkrijgbaar als drank (siroop)	Dextrometorfan (Daro) Uitsluitend in de apotheek verkrijgbaar (capsules)	Acetylcysteïne (Fluimucil) verkrijgbaar als drank, bruis tablet en sachet
Noscapine (Noscapect) (hoestprikkel dempend middel) verkrijgbaar in drank en tablet		Broomhexine (Bisolvon) verkrijgbaar als drank en tablet
Receptgeneesmiddelen bij hoest		
Eerste keus		
Codeïne (hoestprikkel dempend middel)		

## NIEUWS UIT DE APOTHEEK

Oktober 2017



### Elke maand gratis inhalatiecontrole in de apotheek

Op elke 1e woensdag van de maand kunt u in apotheek Tot hulp der menscheid een afspraak maken voor inhalatiecontrole.

Als u inhalatiemedicijnen voor astma of COPD gebruikt, is het belangrijk dat u op de juiste manier inhaleert. Hiermee kunt u de klachten goed onder controle houden.

Maar vindt u het lastig om te inhaleren? Of twijfelt u of u op de juiste manier inhaleert?

Maak dan een afspraak voor een inhalatiecontrole op de eerste woensdag van de maand. Met behulp van een 'inhalatiecomputer' checken we of u op de juiste manier inhaleert en of uw inhalator goed bij u past.

Wilt u een afspraak maken? Neem contact op met apotheek Tot hulp der menscheid.

Telefoon: 071 521 16 11 of e-mail: [infohulp@apotheekmerenwijk.nl](mailto:infohulp@apotheekmerenwijk.nl)

De inhalatiecontrole is een gratis service.

Graag zie wij u op één van de inhalatiecontrole dagen!



## Apotheek 't Joppe en apotheek Tot hulp der menschheid zijn nu Service apotheek



Er zijn in Nederland ongeveer 1.900 apotheken. Daarvan mogen zich ruim 450 Service Apotheek noemen. Dat zijn onafhankelijke apotheken, waar de apotheker zelf eigenaar is. De Service Apotheken werken intensief met elkaar samen. Wat gaat er voor u veranderen? In en buiten de apotheek is ons nieuwe logo zichtbaar. Verder verwachten wij u, zoals u van ons gewend bent, door de onderlinge samenwerking met andere Service Apotheken altijd de beste service en zorg te kunnen bieden.

Een Service Apotheek neemt de gezondheid van de cliënten zeer serieus en werkt samen met de (huis)arts of specialist. Uw recept wordt altijd door de apotheker gecontroleerd en de apotheek begeleidt het geneesmiddelengebruik persoonlijk, betrokken en deskundig. Een veilig idee!

De zekerheden van Service Apotheek 't Joppe en Service Apotheek Tot hulp der menschheid:

- U wordt snel geholpen.
- Uw medicijnen zijn zoveel mogelijk op voorraad of binnen 24 uur in huis.
- Uw herhaalmedicatie 24 uur per dag te bestellen.
- Veilig en betrouwbaar.
- Altijd de juiste informatie.
- Het apotheekteam is altijd bereikbaar voor vragen, ook onder vier ogen.
- Aanvullende informatie is altijd afgestemd op uw persoonlijke situatie.



## WEET U DAT

- Gezondheidscentrum Merenwijk in oktober 2018 al 40 jaar bestaat?
- De diverse disciplines binnen gezondheidscentrum Merenwijk niet in elkaars patiëntendossiers kunnen kijken? Dus bv. de fysiotherapeut kan niet zien wat u met bv. uw huisarts of psycholoog heeft besproken en vice versa.
- Het voortdurend hoesten of keel schrapen de hoest in stand houdt?
- Je bij prikkelhoest door het eten van een dropje of snoepje minder gaat hoesten en daardoor eerder van de hoest afkomt?
- Je beter geen gefrituurde dingen kunt eten bij hoestklachten?
- Door voedsel in hete olie te frituren komt er een bepaald stofje vrij, genaamd acroleïne, dat ook in sigarettenrook voorkomt en de keel kan irriteren. Als je al last van je keel hebt kan acroleïne ervoor zorgen dat je meer gaat hoesten.
- Je van ijs gaat hoesten?
- Het is niet wetenschappelijk bewezen, maar veel mensen klagen dat ze na het nuttigen van koude drankjes of ijs meer moeten hoesten. Het kan zijn dat de lage temperatuur de keel op een bepaalde manier prikkelt wanneer je een gevoelige keel hebt.
- Het voor zelfzorg behandeling van hoest niet zo belangrijk is of je een slijmhoest of prikkelhoest hebt? (zie het artikel van Jan Koning, apotheker)
- Er veel reclame wordt gemaakt voor hoestmiddelen die eigenlijk helemaal niet werken? (zie het artikel van Jan Koning, apotheker)
- Diep uitademen nog belangrijker is dan diep inademen?
- 'Oude' lucht plaats moet maken voor nieuwe 'verse' lucht?
- Dit voor mensen met longklachten erg moeilijk is?
- Bij hyperventilatie kort en oppervlakkig wordt ingeademd en vergeten wordt goed uit te ademen?
- Er aan sigaretten veel ingrediënten worden toegevoegd? O.a. suikers, cacao en vanille (om de smaak te verbeteren), ammoniak (werkt verslavend) en broomhexine (een hoestdemper).



## LEZERSVRAAG

**Onderstaande vraag ontvingen wij via onze klachten- en ideeënbus (in het voorportaal bij de hoofdingang)**

“Waarom kunnen bij de huisartsen afspraken alleen gemaakt worden tussen 8 en 11 en tussen 14 en 16 uur? Dit voelt als een onnodige bureaucratische drempel.”

**Reactie vanuit de huisartsenpraktijk:**

Het is inderdaad niet mogelijk om de hele dag door afspraken te maken. Door de tijd voor het maken van afspraken af te bakenen hebben onze assistentes ook tijd om hun andere taken uit te voeren (telefonische adviezen, administratie, eigen spreekuren, recepten etc.). Iedere werkdag is de praktijk in totaal 5 uur bereikbaar voor het maken van afspraken.

Via MijnGezondheid.net kunt u overigens 24 uur per dag een afspraak maken met uw huisarts of doktersassistente. Als u uw afspraak heeft gemaakt dan staat dat meteen in onze agenda.

Bij het online maken van een afspraak heeft u uw Digi-D nodig (en hierbij dient de sms-functie geactiveerd te zijn). Daarnaast moet uw e-mailadres bij ons geregistreerd zijn, dit kunt u doen door ons een email te sturen. Let op! Het is niet mogelijk een afspraak te maken voor dezelfde dag. Kunt u met uw klacht niet tot de volgende dag wachten, of twijfelt u, neemt u dan telefonisch contact op voor overleg met de doktersassistente.

Hoe het online afspraken maken precies werkt, kunt u lezen op onze website: <http://www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl/huisartsen/afspraak-maken>

## LEZERSVRAAG

Hebt u een vraag over gezondheid en denkt u dat uw vraag ook voor andere lezers interessant is?

U kunt uw vragen stellen aan een van de medewerkers van het gezondheidscentrum: bv. aan de logopedist, de fysiotherapeut, de maatschappelijk werker, de huisartsen, enz. Zet uw vraag op onderstaand formulier en stuur het in naar het Gezondheidscentrum Merenwijk. Het adres van het gezondheidscentrum staat aan de achterzijde. U kunt het formulier natuurlijk ook altijd zelf even afleveren bij de balie. U kunt het ook per e-mail versturen met de vermelding: Beter Weten Lezersvraag: [info@gc-merenwijk.nl](mailto:info@gc-merenwijk.nl)

Vraag:

---

---

---

Naam:

---

Wij beantwoorden geen vragen als de naam niet is ingevuld. Deze kunnen wij nodig hebben om contact met u op te nemen als de vraag ons niet helemaal duidelijk is.

**Uw naam wordt niet vermeld in Beter Weten**

*De redactie van Beter Weten beoordeelt of de vraag interessant is voor meerdere lezers en geschikt is voor beantwoording door een van de medewerkers van het gezondheidscentrum.*



## BERICHTEN VAN BUITEN

Deze rubriek is speciaal gereserveerd voor mededelingen en inhoudelijke bijdragen van hulpverleners die niet verbonden zijn aan het gezondheidscentrum, maar wel hun patiënten in de Merenwijk hebben.

### **Overige huisartsen in de Merenwijk**

J. van Egmond,  
A.M.A. v/d Meer-Medendorp,  
C.E. v/d Meer en  
M.M. Toes-Bos,

### **Medisch Centrum 't Joppe**

Zwartemeerlaan 44  
tel.nr. praktijk: 521 5510

### **mw. A. Visser**

Pluimgras 44  
tel.nr. praktijk: 521 0890

### **P.H. v/d Meer**

arts op haptonomische basis  
Medisch Centrum 't Joppe  
tel.nr. 521 2812

### **Tandartsen:**

#### **N.Idris**

Kiekendiefhorst 7  
Tel.nr. 750 4473

### **A.Jahanbakhshi**

Buizerdhorst 103  
Tel.nr. 522 0164

### **Centrum voor Jeugd en**

#### **Gezin**

### **Jeugdgezondheidszorg en**

#### **Opvoedadviespunt:**

Jeugd en gezinsteam

Merenwijk  
Sperwerhorst 116  
2317 ZP Leiden  
tel.nr. 14071, keuze 4.  
Of rechtstreeks via  
088-254 23 59.

### **Sociaal Wijkteam**

#### **Merenwijk**

Valkenpad 5 (Gebouw De  
Wereld/ Buurthuis op Eigen  
Wijken).

Van ma t/m wo is er een  
medewerker aanwezig van  
9-11.00u en op do tussen  
13-15u. Dagelijks tel.  
bereikbaar via tel.nr. 14071,  
keuze 4.  
Of rechtstreeks via  
071-5164910.

### **Apotheken**

#### **Apotheek Tot Hulp der**

#### **Menschheid**

Rosmolen 13, tel.nr. 521 1611

#### **Apotheek 't Joppe**

Zwartemeerlaan 44,  
tel.nr. 521 1277

**Overige fysiotherapeuten  
in de Merenwijk Fysiothe-  
rapie Praktijk Zwanenzijde**  
Mussenplaats 1 en

Merendonk 174  
Tel.nr.: 521 5568  
P.M. Quint-van den Berg  
W.C. Nieuwenhuys  
K. Kruyt  
J. Visser  
S. van der Meer  
I. Tuinhof  
J. Fitié  
P. de Geus  
G. Plantinga  
M. de Jong  
A. Koets

### **Paramedische praktijk**

#### **Mediskin**

Rosmolen 36, tel.nr. 521 4061  
Huidtherapie, oedeemtherapie,  
medischevvhulpmiddelen.

### **Psychologe**

mw. drs. M. Witkamp  
Medisch Centrum 't Joppe  
tel.nr. 523 1827 / 521 1893

### **Psychologe**

mw. drs. F. van Hilten  
Fregatwal 5  
2317 GN Leiden  
tel.nr. 568 0156  
vanhiltenf@gmail.com

# GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK, ROSMOLEN 2, 2317 SJ LEIDEN

## HUISARTSEN

Tel.nr. praktijk: 521 86 61

Spoedlijn: ma. t/m vr. tussen

8.00 -17.00 uur 521 10 42

**Waarneemregeling:** buiten de normale openingstijden

van het gezondheidscentrum (op werkdagen van 8.00-17.00 uur) geldt een waarneemregeling. U wordt dringend verzocht tijdens de waarneming alleen voor spoedgevallen te bellen **0900 5138039**, u wordt dan verbonden met de Spoedposten Zuid Holland Noord.

**Spreekuur volgens afspraak:** dagelijks kunnen er afspraken gemaakt worden via de afsprakenlijn tussen 8 en 11 uur en tussen 14 en 16 uur. Dat betreft afspraken bij de huisartsen, bij de assistenten en visites voor dezelfde dag.

Herhaalrecepten kunnen 24 uur per dag worden aangevraagd.

## **PRAKTIJKONDERSTEUNER (POH)-GGZ**

Tel.nr.: 521 86 61

## **PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN**

Tel.nr.: 523 06 42. Tel. spreekuur op ma. t/m vr. van 12.00-12.30 uur.

Afspraken kunnen ook gemaakt worden via de assistentes op tel.nr. 521 86 61.

## **FYSIOTHERAPEUTEN**

Tel.nr. praktijk: 521 22 86

Spreekuur volgens afspraak.

De assistente is dagelijks te bereiken tussen 8.00-12.30 uur en 13.00-16.00 uur.

## **JEUGD EN GEZINSTEAM (JGT)**

### **MERENWIJK**

tel.nr. 088-254 23 59.

## **SOCIAAL WIJKTEAM (SWT) MERENWIJK**

tel.nr. 071-516 49 10.

## **ACTIVITE**

Hoofdkantoor tel.nr.: 516 14 15

## **DIËTIST**

Tel.nr. praktijk: 20 20 002

Dinsdag en donderdag spreekuur

## **LOGOPEDISTEN**

Tel.nr. 5232139

SCAL Medische Diagnostiek

Tel.nr. 516 00 20

Op werkdagen van 8.30-11.00 uur

## **SERVICEPUNT ZORG GEMEENTE LEIDEN**

Tel.nr.: 14071

## **PSYCHOLOGEN**

Spreekuur volgens afspraak, na verwijzing door arts. Tel.: 06-245 585 78

## **VERLOSKUNDIGEN**

Praktijk S. Demir, tel.nr.: 589 80 78

## **DIRECTIE**

Tel.nr.: 522 71 84

## **ALGEMEEN FAXNUMMER**

523 49 22

# MEDEWERKERS GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

## Huisartsen

Hr. M. Cargalli (huisarts)  
Mw. L. Klunen (huisarts)  
Hr. M. Loerakker (huisarts)  
Mw. J.M. Muis (huisarts)  
Mw. M. Scherptong (waarn. huisarts)  
Hr. R. Vervoorn (huisarts)  
Mw. M. van de Ven (huisarts)  
Mw. I. Daamen (ass.)  
Mw. J.H. van Dam (ass.)  
Mw. C.G. Elbers (ass.)  
Mw. W. de Haas (ass.)  
Mw. C. Hoek (ass.)  
Mw. P. W. Leeman (ass.)  
Mw. A.D. Maghielse (ass.)  
Mw. S. Verweij (ass.)  
Mw. S. Hooymans (fin.adm.)

## Praktijkverpleegkundigen

Mw. I. van der Lugt  
Mw. A. Dresselhuizen

## POH- GGZ

Mw. L. Goddijn

## Fysiotherapeuten

Mw. I. Berg (sportfysioth.)  
Mw. S. Bunnik (fysioth.)  
Mw. M. Eggen (waarn. fysioth.)  
Hr. M. Eggen (fysio-manueel.th.)  
Mw. M. Geerdink (fysioth.)  
Mw. H. Hamers (waarn. psychosom.fysioth.)  
Hr. J. van der Plaats (fysio-manueel.th.)  
Mw. A. Sallé (fysioth, bekkenfysiotherapeut i.o.)  
Mw. W.A. Spelt (fysioth.)  
Mw. M. Sweijen (psychosom.fysioth.)  
Mw. M. Geelhoed (ass.)  
Mw. S. Leemans (ass.)

## DIËTIST

Mw. C. Roest

## Jeugd- en Gezinsteam

Mw. A. van Dijkman  
Mw. F. Eeken  
Hr. M. Russchenberg

## Sociaal Wijkteam

Mw. N. Leeftang  
Mw. M. van der Poel

## Verloskundigen

Mw. S. Demir  
Mw. A. van Wijck  
Mw. I. Baaima

## Logopedisten

Mw. T. van Driel  
Mw. E. Boer  
Mw. E. van Klaveren  
Mw. M. Onderwater  
Mw. M. Pieterse  
Mw. I. de Pijper  
Mw. M. Vukink  
Mw. F. v.d. Heijden (adm.)

## Psychologen

Mw. B. Erenstein  
Mw. M. Ernst  
Mw. I. Luyten  
Mw. J. Steeneveld  
Mw. I. van der Vecht  
Hr. H. Velders  
Mw. L. Verhoeven

## Directie

Hr. J. van der Plaats (directeur)  
Mw. C. ter Haar (bur.coörd.)  
Mw. W. Boerman (secr.)  
Mw. M. de Clercq (kwal.medew.)

## Cliëntenraad

Contactpersoon: hr. H. Marges  
Te bereiken via gezondheidscentrum,  
tel.nr. 5227184

## Raad van Toezicht Stichting

### Gezondheidscentrum Merenwijk

Voorzitter: hr. F. van Oosten

Tel.nr. 521 37 28

## BETER WETEN IS EEN UITGAVE VAN GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

### Redactie:

Mw. A. Dresselhuizen  
Mw. C. Hoek  
Hr. J. Koning  
Hr. M. Loerakker  
Mw. A. Spelt  
Mw. H. Bolk, eindredactie  
Mw. C. ter Haar, coördinatie  
Mw. H. van de Giessen, illustraties



113<sup>e</sup> editie Beter Weten