

## THEMA: DIGITALISERING IN DE GEZONDHEIDSZORG

- LSP (landelijk schakelpunt)
- Digitalisering in de gezondheidszorg, ook bij de fysiotherapeut?
- Online hulpverlening bij psychische klachten
- Het kaf van het koren scheiden (Voeding & diëtetiek)
- Gezondheid verbeteren met een app: bekijk de top 15
- E-health, de apotheek is er klaar voor
- Online afspraken maken huisartsenpraktijk
- Nieuws uit de apotheek
- Weet u dat
- Lezersvraag

maart 2018

## **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 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**

## INHOUDSOPGAVE

Ten geleide.....	2
Afscheid .....	3

## THEMA: DIGITALISERING IN DE GEZONDHEIDSZORG

LSP (landelijk schakelpunt) .....	5
Digitalisering in de gezondheidszorg, ook bij de fysiotherapeut? .....	7
Online hulpverlening bij psychische klachten .....	10
Het kaf van het koren scheiden .....	12
Gezondheid verbeteren met een app: bekijk de top 15.....	15
E-health, de apotheek is er klaar voor.....	19
Online afspraken maken huisartsenpraktijk.....	24
Nieuws uit de apotheek.....	2
Weet u dat.....	26
Lezersvraag .....	27

## TEN GELEIDE

Hier voor u ligt het eerste nummer van 2018. Op het moment van schrijven worden de dagen alweer langer en tegen de tijd dat deze Beter Weten bij u op de deurmat ligt, gaan we alweer richting zomer.

In oktober 2018 bestaat Gezondheidscentrum Merenwijk 40 jaar! Dit laten we natuurlijk niet ongemerkt voorbij gaan. We gaan op zaterdag 13 oktober een Gezondheidsmarkt organiseren met de naam '40 jaar Gezondheidscentrum Merenwijk; Fit in de wijk!'. Die dag stellen we het centrum open en kunt u kennismaken met alle in het centrum aanwezige disciplines. Er worden tal van activiteiten georganiseerd op het gebied van gezondheid en beweging, voor jong en oud! Informatie over de agenda van deze dag kunt u later dit jaar terugvinden op onze website en zal ook huis-aan-huis worden verspreid. Wij zien u graag op 13 oktober! Vóór de zomer zal het gezondheidscentrum een opknapbeurt krijgen. Enkele jaren geleden heeft de vleugel van de fysiotherapie al een metamorfose ondergaan. Nu krijgen de centrale ruimtes en de huisartsenvleugel een opfrisbeurt. Een deel van de werkzaamheden zal plaatsvinden buiten openingstijden maar we kunnen niet uitsluiten dat u er toch hinder van zult ondervinden. We vragen hiervoor uw begrip.



Het thema van deze Beter Weten is 'Digitalisering in de gezondheidszorg'. U vindt informatie over het Landelijk Schakelpunt, verschillende gezondheidsapp's die op de markt zijn op het gebied van bv. fysiotherapie, online hulpverlening bij psychische klachten, informatie over online voedingsadviezen, 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

Cobi Elbers, hoofdassistente



Twee maanden na de opening van het Gezondheidscentrum Merenwijk in 1978, ben ik gaan werken als doktersassistente in de praktijk bij de huisartsen Groeneveld en van Leeuwen. Een kleine discipline waar op dat moment nog 1 andere assistente in dienst was.

Het inwerken ging mij gemakkelijk af in een tijdperk waarin nog handmatig met pen en papier werd gewerkt, een heel verschil met nu, waarin alles is gedigitaliseerd. Toch heb ik fijne en leuke herinneringen aan die begintijd.

In bijna 40 jaar is er natuurlijk veel veranderd.

De huisartsen discipline is gegroeid naar 7 huisartsen en 7 assistentes, een grote groep. Ik heb heel wat collega's zien komen en gaan, maar bijzonder is wel dat ik met de meeste van hen wel 20 tot 35 jaar heb samengewerkt. In goede harmonie, wat voor mij heel waardevol is. Het contact met de patiënten is me ook altijd heel dierbaar geweest en ik heb veel lief en leed met hen gedeeld. Dit zal ik zeker gaan missen.

Het is nu tijd na bijna 40 jaar om dingen te gaan doen die mogen en niet meer moeten. Daar kan ik dan ook naar uitzien. Ik wens iedereen een goede gezondheid toe en bedank een ieder voor het wederzijds vertrouwen.

Lieve groet,

Cobi Elbers

## AFSCHEID

**Marjo Sweijen, Psychosomatisch  
fysiotherapeute**



Na een aantal fijne jaren van samenwerking neem ik afscheid als psychosomatische fysiotherapeute in het gezondheidscentrum Merenwijk. Vanaf 2014 ben ik hier part time werkzaam geweest om mensen in contact te brengen met hun lichaam. Lichamelijke klachten hebben soms niet alleen een oorzaak in het lijf maar ook de manier waarop er mee omgegaan wordt kan de klachten in stand houden.

Het was fijn om in dit team te werken. Je vult elkaar aan en de collega's in het centrum zijn goede professionals die zich inzetten voor het welzijn van de patiënt. In Leiderdorp waar ik als solist in fysiotherapie de Verbinding werk, zal ik de samenwerking missen.

Bij deze wens ik een ieder het beste en misschien tot ziens!

Hartelijke groet,  
Marjo Sweijen

## LSP (LANDELIJK SCHAKELPUNT)

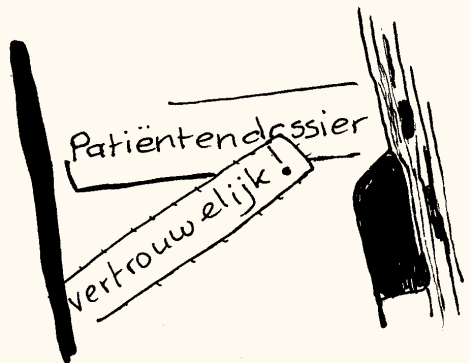
*Door Maurice Loerakker, huisarts*

Nee, dit is geen psychedelische jaren 60 drugs, maar moderne taal. Deze afkorting staat voor Landelijk Schakel Punt en is een vervolg op het Elektronisch Patiënten Dossier (EPD). Het EPD is in 2008 opgezet om medische gegevens digitaal beschikbaar te stellen, maar vanwege veiligheidsproblemen is het uiteindelijk in 2011 door de Eerste Kamer stopgezet. Daarna is het LSP ontwikkeld om digitale informatie-uitwisseling op een veilige manier te kunnen delen met specifieke zorgverleners in één van de 44 Nederlandse regio's. In de regel betreft het de eigen huisarts die een koppeling kan activeren naar de regionale apotheken en de huisartsenpost. Dit vraagt een actieve toestemming van u als patiënt en hiervoor ontvangt iedere nieuw ingeschreven patiënt een toestemmingsverklaring. Als u als patiënt in de spreekkamer bij uw huisarts zit en deze vraag wordt u gesteld, dan is mondelinge toestemming voldoende. Dit is gebaseerd op de vertrouwelijke arts-patiënt relatie. Indien u akkoord geeft, dan stemt u in met het delen van uw medicatiegebruik met de apotheek en huisartsenpost. De apotheek kan u ook om toestemming vragen om informatie terug naar uw huisarts te mogen verzenden via het LSP. Hiervoor is apart toestemming nodig via een toestemmingsverklaring van de apotheek. De huisartsenpost kan een professionele samenvatting van uw laatste 5 bezoeken aan de eigen huisarts zien en is in staat bloedonderzoek en medicatiegebruik

inclusief allergieën in te zien. Ziekenhuizen hebben alleen inzage in het medicatiedossier.

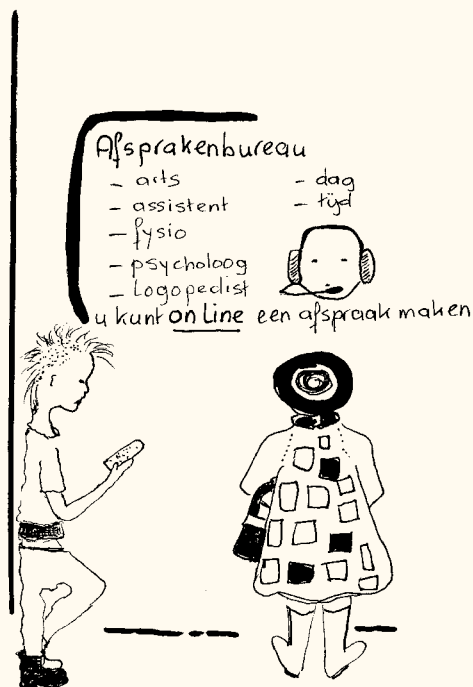
Voor de volledigheid is het goed te melden dat het LSP geen centrale database is waar een zorgverlener in kan zoeken, maar er wordt een koppeling tot stand gebracht tussen de dossiers van de zorgverleners op basis van uw Burger Service Nummer (BSN). Dit kan alleen als u als patiënt actief toestemming heeft gegeven en wij u vervolgens via uw BSN aanmelden.

Tegen het landelijk EPD waren, mijn inziens terecht, veel bezwaren in te brengen qua veiligheid. Het LSP is beter beheersbaar door de regionale opzet en kent meerdere beveiligingen. Zo moet een arts zich middels een persoonlijke chip identificeren als medische informatie wordt opgevraagd en krijgt u als patiënt de mogelijkheid een melding via email te ontvangen indien een zorgverlener uw dossier heeft geraadpleegd. Natuurlijk is iedere vorm van digitaal delen van medische informatie niet 100% veilig, maar het risico van niet delen van belangrijke informatie levert



gezondheidsgevaar op dat daar soms duidelijk tegen opweegt. Het is mogelijk om bepaalde episodes uit uw dossier af te schermen voor het LSP, maar dan moet u ook beseffen dat die hulpverlener dus niet volledig geïnformeerd is over dat thema. Wij bevelen als huisartsen van Gezondheidscentrum Merenwijk dan ook aan om uw toestemming hiervoor te geven, met name indien u een medische voorgeschiedenis heeft die van belang is en/of chronische medicatie gebruikt en/of een allergie voor een geneesmiddel heeft.

Behalve via het papieren toestemmingsformulier of direct bij uw huisarts in de spreekkamer, is het ook mogelijk om digitaal toestemming te geven via [www.ikgeeftoestemming.nl](http://www.ikgeeftoestemming.nl) of [www.volgjezorg.nl](http://www.volgjezorg.nl).



Per 1 juli 2020 is het een wettelijke verplichting om iedere patiënt digitaal inzage te geven in zijn eigen dossier. Hiervoor lopen op dit moment proeftrajecten waarin wordt gewerkt met "Gespecificeerde Toestemming"; iedere patiënt moet in de toekomst nauwkeurig kunnen bepalen welke delen van zijn medisch dossier gedeeld kunnen worden met welke andere hulpverleners. Dit is een ingewikkeld proces, maar ook wij bereiden ons voor op deze wettelijke verplichting. Op dit moment hebben wij besloten de patiëntendossiers niet open te stellen via de portaal mijngezondheid.net, maar alleen voor het maken van spreekuur afspraken via uw DigiD.

Binnen Gezondheidscentrum Merenwijk zijn frequent overleggen gepland tussen de verschillende disciplines; hierin worden ook individuele patiënten besproken. Wij zien dit als grote meerwaarde van ons gezondheidscentrum, waar werken onder 1 dak zorgt voor de korte lijnen die deze vorm van samenwerken laagdrempelig houdt en waar dus veelvuldig gebruikt van wordt gemaakt. Indien een overleg over uw probleem plaatsvindt, wordt hiervoor overigens altijd toestemming aan u gevraagd. Bij onderling verwijzen naar een hulpverlener binnen ons centrum wordt in het algemeen een overdracht geschreven via een verwijsbrief of een mondelinge toelichting. Terugkoppeling over uw behandeling aan de huisarts vindt in de regel ook weer plaats via een brief, tenzij u daar bezwaar tegen maakt.



## DIGITALISERING IN DE GEZONDHEIDSZORG, OOK BIJ DE FYSIOTHERAPEUT?

*Door Alexandra Spelt, fysiotherapeute*

Zoals u wellicht al bekend is beschikken wij in onze wachtruimte over een beeldscherm, waarop wij u op de hoogte kunnen houden van belangrijke zaken binnen ons gezondheidscentrum, maar ook specifiek over veranderingen of ontwikkelingen binnen onze discipline. Voor eventuele vragen kunt u zich altijd wenden tot uw fysiotherapeut voor tekst en uitleg of tot een van onze assistentes.

Maar wordt er binnenskamers nu ook gewerkt met digitalisering?

Na een inventarisatie bij mijn collega's bleek dat er nog niet veel gebruik gemaakt wordt van bijvoorbeeld app's. Ikzelf maak echter wel eens gebruik van een app, om patiënten zaken uit te leggen en ook onze collega psychosomatische fysiotherapie maakt gebruik van een app. Ik zal ze voor u toelichten.

### App voor mindfulness

Heleen Hamers, de psychosomatische therapeut maakt gebruik van de mindfulness app van VGZ (<https://www.vgz.nl/mindfulness-coach-app>). Veel patiënten die voor stressreductie komen vinden het vaak moeilijk om een ontspanningsoefening zelfstandig te doen. In deze app staan veel verschillende ontspanningsoefeningen. Mindfulness is een "aandachtstraining" waarbij men zich leert focussen op "het

The graphic is a hand-drawn illustration enclosed in a thick black border. At the top left, there is a heart icon inside a circle, followed by the text "Fysiogi programma's experts Team Contact". To the right of this, there is a rectangular button with the text "DOWNLOAD Fysiogi". Below this, the main text asks "Zelf iets aan je hardlooph blessure doen?". To the right of this text is a hand-drawn sketch of a woman's face and upper torso, looking slightly to the side. Below the main text, it says "Dat kan met Fysiogi met de app heb je toegang tot expertise, trainingen en herstel programma's". At the bottom left, there is a button with an Apple logo and the text "download App Store". At the bottom right, there is a button with a play icon and the text "Google Play".

hier-en-nu". Wat heel typerend is, is dat men bemerkt hoeveel onrust ons leven bepaalt, waardoor er veel spanningen ontstaan. Doordat de oefeningen ingesproken zijn kan de patiënt zich richten op de ontspanning. Het vraagt wel degelijk wat oefening. Indien de stem die gebruikt is, als niet plezierig wordt ervaren, kan men in de appstore of op You Tube altijd kijken naar een andere instructie, die als prettiger wordt ervaren.

### **App voor de enkel**

Zelf maak ik gebruik van een aantal app's. Allereerst de 'versterk je enkel'-app (<https://www.veiligheid.nl/sportblessures/voorlichtingsmateriaal/versterk-je-enkel-app>). Er staat diverse informatie op, maar wat ik vooral belangrijk vind is de oefeninstructie. In het oefeningen overzicht staan een zestal oefeningen met instructiefilmpje die heel eenvoudig thuis te gebruiken zijn voor mensen die regelmatig zwikken in de enkels of na een enkelblessure. Door middel van deze oefeningen kan het spierapparaat rondom het enkelgewricht weer verstevigd worden, waardoor een

terugval of herhaling voorkomen kan worden. Voor hardlopers en andere sporters kan dit ook een welkome aanvulling zijn. Het zijn de oefeningen die wij zelf in de behandelkamer of in de oefenzaal met patiënten oefenen, maar door het filmpje en de instructie is het thuis gemakkelijker te herhalen, aandachtspunten worden nog eens extra doorgenomen. Door een goede enkelstabiliteit te trainen is een brace niet nodig.

### **App voor de bekkenbodembodem**

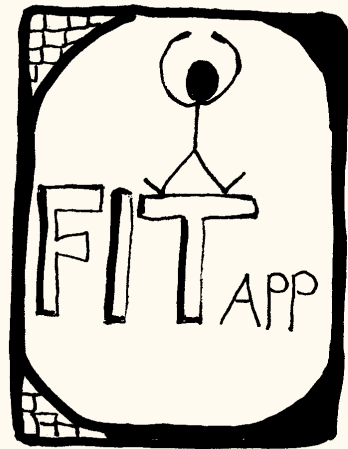
Een andere app die ik regelmatig gebruik, is de 'Bekken Bodem'-app van het ProFundum Instituut. Het is een app die kan helpen bij bekkenbodembodemklachten. Ook deze app is gratis. De app omvat informatie en ondersteuning bij oefeningen om de bekkenbodembodem te leren ontspannen en te versterken. Ook hier is gebruik gemaakt van oefeningen met audio. Ik wijs mensen pas op deze app, nadat ik zelf eerst instructie heb gegeven om er zeker van te zijn, dat men de app op een correcte manier gaat gebruiken. Er staan ook duidelijke foto's op van zowel een dwarsdoorsnede van het mannelijk als het vrouwelijk bekken.

Verder zijn de video's voor veel mensen interessant waarin uitleg wordt gegeven over triggerpoints, vaginisme en een mooi filmpje over de anatomie van de heup. De informatie die binnenskamers door de bekken(bekkenbodem)fysiotherapeut wordt gegeven is vaak zo nieuw en veel, dat men het als zeer plezierig ervaart om dit thuis op het gemak nog eens door te lezen. Het gaat o.a. om informatie omtrent bekkenpijn, ontlastings- en urineverlies, en toiletadviezen.

### **Rennen Wandelen Fitness calorieën meter FITAPP GPS**

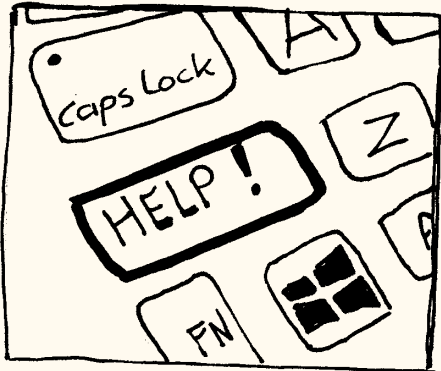
Verder zou ik u ook nog deze "Fit-app" willen adviseren. Voor veel mensen is het moeilijk om te voldoen aan de Nederlandse Norm Gezond Bewegen van 5x 30 minuten per week matig intensief bewegen. Door het gebruik van deze app, kan men bijhouden hoeveel calorieën men verbruikt heeft bij dagelijkse activiteiten zoals, fietsen, lopen, hond uitlaten of hardlopen. Het

geeft een overzicht over de afstand die je gelopen hebt en ikzelf merk, dat het mij stimuleert om dagelijks actief te blijven. De smartphone is dus wel degelijk ook te gebruiken als hulpmiddel bij uw dagelijkse activiteiten en uw gezondheid. Heel veel succes en voor vragen willen wij u uiteraard altijd te woord staan.



## ONLINE HULPVERLENING BIJ PSYCHISCHE KLACHTEN

Door *Liselotte Goddijn POH GGZ*



Online hulpverlening is hoe langer hoe meer een serieuze aanvulling aan het worden op bestaande vormen van hulpverlening.

Binnen onze praktijk maak ik daar al gebruik van en ben ik bezig dit verder te ontwikkelen. U kunt allerlei oefeningen doen via een programma/cursus online. Ook kunt u anoniem hulp zoeken voor bijvoorbeeld een alcoholverslaving.

Zo'n online programma is laagdrempelig, u hebt zelf de regie, u bepaalt zelf wanneer u eraan werkt, de tijd die u eraan besteedt, uw eigen tempo en waar u het gebruikt.

Wel is gebleken uit onderzoek dat online hulpverlening het beste werkt als u daarnaast gesprekken hebt met een hulpverlener, we noemen dat een face-to-face contact. Hierin kan uitleg gegeven worden, kunnen vragen gesteld worden en het proces van hulp/

doelen besproken worden. Deze gesprekken vinden minder vaak plaats dan in een 'gewoon' hulpverleningscontact, u werkt immers effectief aan een online programma.

In de toekomst hopen we dit nog meer gezicht te geven door eventueel een e-mental health programma in te kopen.

Hieronder noem ik aantal voorbeelden van handige (gratis) websites.

### Hulp bij te veel piekeren:

<https://mneme.psy.vu.nl/stophetgetob/>

Op de website staan voor elke dag één of meer oefeningen. Ik adviseer u deze website stap voor stap door te nemen en rustig de tijd te nemen om elke oefening uit te proberen. Na enige tijd merkt u zelf wel welke oefeningen voor u het beste werken, en dan kunt u kiezen uit een aantal verschillende oefeningen.

Piekeren gebeurt vaak automatisch, zonder dat we het in de gaten hebben. Als u er nu bij gaatilstaan dan kan het gebeuren dat u merkt dat uw piekergedachten toch wel erg vaak optreden, vaker dan u zich er van bewust was. Dan lijkt het misschien alsof u in het begin juist meer gaat piekeren vanwege de oefeningen. Na enige tijd zult u echter merken dat u steeds minder in beslag genomen zult worden door piekergedachten.

Door deze website te volgen komt u niet helemaal van uw problemen af. U kunt wel leren minder te piekeren over uw problemen. En daarmee tijd vrij te maken voor betere oplossingen.

### **Voor jongeren die in een “dip” zitten**

<https://www.gripopjedip.nl>

Ben je tussen de 16 en 25 jaar en zit je al een tijdje niet zo lekker in je vel? Heb je misschien net even iets te veel meegeemaakt? Je bent niet de enige! Het kan zijn dat je daardoor last hebt van sombere buien, geen zin hebt om dingen te ondernemen, of dat je jezelf steeds vaker betrappt op negatieve gedachten over jezelf of over de wereld om je heen.

Kortom: je hebt het gevoel de grip op jezelf, op de dingen om je heen kwijt te zijn.

### **Wil je je weer beter voelen?**

Wil je daar zelf iets aan doen, wil je weer lekker in je vel zitten, meer jezelf zijn, een beetje makkelijker door het leven gaan? Wil je meer grip krijgen op jezelf, op je gevoel en op de dingen die om je heen gebeuren? Dan zit je bij ons goed!

Grip op je Dip kan jou het volgende bieden:

- Je vindt hier allerlei tips en informatie over dips en depressies
- Je kunt ook mailen met een dipdeskundige die jou kan helpen om goed om te gaan met jouw dip
- Wil je tips uitwisselen en anoniem in contact komen met jongeren die ook een dip hebben? Je kunt ook onze cursus volgen.

### **Heb je last van lichte tot matige depressieve klachten**

[www.kleurjeleven.nl](http://www.kleurjeleven.nl)

Kleurjeleven is een behandelprogramma in de vorm van een app om

zelfstandig of met begeleiding somberheid aan te pakken. De cursus bestaat uit 8 lessen van ongeveer 30 minuten. Je volgt 1 les per week op een voor jou geschikt moment. De lessen bestaan uit schriftelijke en gesproken informatie, korte films, animaties en opdrachten. Tijdens de lessen krijg je instructies over het werken met de cursus. Indien je daarvoor kiest je en ervoor in aanmerking komt, word je tijdens de behandeling op afstand begeleid door een psycholoog.

### **Vind u dat u teveel alcohol drinkt?**

[www.Minderdrinken.nl](http://www.Minderdrinken.nl)

MinderDrinken.nl is een programma voor volwassenen die zelfstandig hun alcoholgebruik willen minderen of willen stoppen met drinken. Deelname is geheel gratis en anoniem. Het programma biedt onder meer hulp bij het nadenken over uw drankgebruik, het maken van een actieplan en het volhouden van minder drinken of stoppen. Via een forum kunnen deelnemers bovendien hun ervaringen uitwisselen met andere deelnemers. MinderDrinken is ontwikkeld door het Trimbos-instituut.

Succes bij het online aan de slag gaan met bovenstaande sites!

Als u denkt, bij mij is het toch anders, of komt u er niet uit, maak dan een afspraak bij de huisarts om erover te praten en passende hulp te zoeken.

# HET KAF VAN HET KOREN SCHEIDEN, IN VOEDING & DIËTETIEK

*Door Caroline Roest, diëtist*

**Zoekt u wel eens online informatie over voeding? Of hebt u wel eens gezocht naar iemand die u kan begeleiden naar een gezonder eetpatroon? Hoe vervelend is het als u dan tegenstrijdige informatie vindt en niet weet welk advies u kunt geloven.**

Uit een ledenonderzoek van een van de zorgverzekeraars blijkt dat een grote groep mensen het er in dit geval bij laat zitten. Wat jammer, u wilt iets weten, doet er uw best voor, maar hebt vervolgens én geen antwoord én geen zin meer om verder te zoeken. Of, u gelooft een van de bronnen en dit blijkt later onzin te zijn. Daarom wil ik u een aantal kenmerken laten zien die u kunnen helpen om het kaf van het koren te scheiden.

## **Leidt er maar één weg naar Rome?**

Wat vertelt deze persoon nog meer over voeding? Wat valt u op? Laat deze persoon een genuanceerd beeld zien? Of lijkt er maar één oplossing te zijn voor alles en iedereen? Het laatste is een alarmbel. Ook op het gebied van voeding leiden er veel wegen naar Rome. Een stellige overtuiging die één kant op slaat kan leiden tot hypevorming. Naast dat hypes voor een aantal personen zeer lucratief zijn, zijn ze ook altijd van tijdelijke aard. Enkele hypes van de afgelopen periode: glutenvrij eten is voor iedereen goed en lost vele

ziektes op, superfoods zijn onmisbaar in een gezond eetpatroon. De waarheid is veel genuanceerder. Voor sommige mensen werkt een glutenvrij voedingspatroon, voor anderen werkt een andere aanpak beter. En superfoods? Deze passen prima binnen een gezond voedingspatroon, maar ook zonder kun je heel gezond eten.

**ALARMBEL: één oplossing, nuancering ontbreekt**

## **Felheid**

Iets anders dat ik met regelmaat zie is felheid. Niet alleen een felheid in overtuiging, maar ook een felheid naar anderen toe. Mensen die iets anders beweren worden negatief neergezet en in diskrediet gebracht. Veelal onterecht. Soms gebeurt het zelfs dat ze een ander beschuldigen van iets waar ze zichzelf schuldig aan maken. Bijvoorbeeld door producten aan te prijzen waar ze zelf aan verdienen. Ook dit is dus een alarmbel.

**ALARMBEL: felheid, anderen in diskrediet brengen**

## **Worden er gouden bergen beloofd?**

Boodschappen worden steeds meer op zijn Amerikaans verpakt. 'Als u bij mij komt, dan beloof ik u dat... of, als u doet wat ik zeg, dan garandeer ik u dat... of, ik zorg ervoor dat u....' Allemaal mooie woorden die u gouden bergen beloven. Ook dit is een alarmbel. Het is een marketing truc.

Naast voeding hebben ook andere factoren invloed op uw gezondheid. Denk hierbij aan beweging, stress, slaap, maar ook hoe u zich voelt. Voelt u

zich verdrietig, eenzaam of juist heel gelukkig? Voeding kan heel veel voor u doen, maar is daarmee nooit een volledige oplossing voor alles. Daarnaast is het zo dat u een verandering altijd zelf moet doorvoeren en blijvende gedragsverandering heel lastig is. Beloven dat u een effect bereikt als u maar precies doet wat de ander zegt, is niet eerlijk. Als de adviezen niet volledig zijn afgestemd op uw persoonlijke situatie en u niet geleerd wordt om met lastige situaties om te gaan, dan kunt u het op de lange termijn nooit volhouden. Dit resulteert in een faalgevoel voor u, terwijl de ander kan zeggen dat het niet aan zijn advies ligt, maar aan uw inzet.

**ALARMBEL: er worden gouden bergen beloofd, de oplossing van jouw 'probleem' is gegarandeerd**

### **Begrijpt u niet wat de ander zegt?**

Begrijpt u wat iemand zegt? Of wordt het zo complex gebracht dat u geen flauw idee hebt waar het over gaat? Of haalt iemand er zoveel onnodige informatie bij, dat u de draad kwijtraakt? Ook dit is een alarmbel. Iemand wekt op deze manier de indruk veel verstand van zaken te hebben, waardoor de eindconclusie, die wel te begrijpen is, als waarheid wordt aangenomen. Begrijpt u niet wat iemand zegt? Vraag dan of ze het op een makkelijke manier uit kunnen leggen. Iemand met verstand van zaken zal dit maar al te graag doen. Hij of zij wil graag dat u begrijpt waar het over gaat en dat u er zelf iets mee kunt.

**ALARMBEL: de boodschap klinkt leuk, maar u begrijpt eigenlijk niet wat de ander allemaal zegt**

### **Tot slot,**

Naast deze bovenstaande vier punten heb ik nog een tip die u kan helpen om het kaf van het koren te scheiden. De Nederlandse Vereniging van Diëtisten heeft een mooi overzicht gemaakt dat u kan helpen te beoordelen of iemand deskundig is. Zie pagina 14.

Ik hoop dat al deze tips u kunnen helpen het kaf van het koren te scheiden.

Voor meer informatie en/of het maken van een afspraak bij de diëtist kunt u of via de website van het gezondheidscentrum Merenwijk, kop diëtist, een bericht achterlaten OF direct een mailsturen naar [diëtist@gc-merenwijk.nl](mailto:diëtist@gc-merenwijk.nl) Of telefonisch contact opnemen via 071-20.20.002



### Gebruik uw mobiele telefoon

Uw mobiele telefoon kan een uitstekend hulpmiddel zijn als u gezonder wilt eten en wilt afvallen. Bijvoorbeeld:

1. Installeer een app die uw stappen telt.
2. Zet de 'wekker' om uzelf te herinneren aan een gezonde gewoonte. Bijvoorbeeld elke twee uur een glas water drinken, of elke lunch een half uur wandelen.
3. Begin een whatsapp-groep met vrienden of vriendinnen die ook willen afvallen. Geef elkaar positieve en opbouwende support, trap niet in de valkuil dat u elkaar zielig vindt en te zeggen dat u die chocolade nu wel verdiend heeft...
4. Houd een tijdje een eetdagboek bij. Er zijn verschillende apps waarmee u dat kunt doen, zoals de Eetmeter van het Voedingscentrum. Het gaat niet om de calorieën die u binnenkrijgt, maar door een dagboek krijgt u wel een goed inzicht op welke momenten van de dag u meer eet dan u van plan was.
5. Maak een boodschappenlijst aan en houd u daaraan bij het boodschappen doen. Zo voorkomt u impulsaankopen.

### Websites

1. Puur gezond ([www.puurgezond.nl](http://www.puurgezond.nl)) 'Alles wat u wilt weten over echt gezond eten'.
2. Dieet dit – dieet dat ([www.dieetditdieetdat.nl](http://www.dieetditdieetdat.nl)) "Ontdek wat voeding, voor u kan betekenen"

### App

**Online eetdagboek** "Mijn Eetmeter" (zowel in de App store als via de computer in te vullen).

De **Mijn Eetmeter** app geeft persoonlijke voedingsadviezen, gebaseerd op leeftijd, gewicht, geslacht en bewegingsniveau. Zet alles wat u eet in de app en u ziet meteen of u niet te veel calorieën eet, en of u wel alle voedingsstoffen binnenkrijgt volgens de Schijf van Vijf.

Voor meer informatie en/of het maken van een afspraak bij de diëtist kunt u of via de website van het gezondheidscentrum Merenwijk, kop diëtist, een bericht achterlaten OF direct een mailsturen naar [diëtist@gc-merenwijk.nl](mailto:diëtist@gc-merenwijk.nl) Of telefonisch contact opnemen via 071-20.20.002





## GEZONDHEID VERBETEREN MET EEN APP: BEKIJK DE TOP 15

*Door Annette Dresselhuizen, praktijkverpleegkundige*

Bijna één vijfde van de Nederlanders gebruikt apps om de eigen gezondheid bij te houden. Er zijn enorm veel apps waarmee u op uw mobiel of tablet alles kunt bijhouden op het gebied van uw gezondheid.

De juiste apps kiezen? Bepaal dan vooraf waarover u meer te weten wilt komen: beweegpatroon, voedingspatroon, beter slapen, mindfulness of meditatie. Verken vervolgens de opties en probeer verschillende apps uit en kijk wat het beste bij u past.

Van internet haalden we een overzicht van **de 15 handigste gezondheid apps, onderverdeeld in drie categorieën:**

- apps gericht op levensstijl
- apps gericht op mentale gezondheid
- apps gericht op informatie over gezondheid

### Top 5 apps voor een gezonde levensstijl

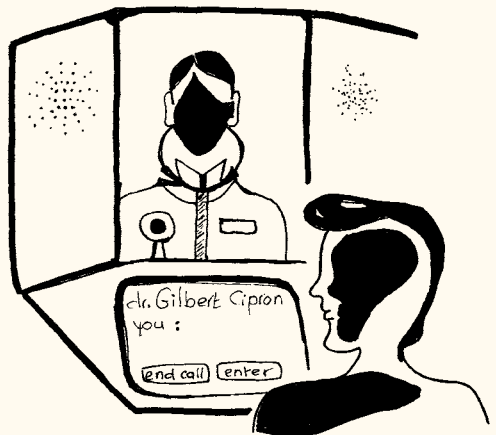
Met deze apps wordt u fitter, gezonder en bewuster van uw levensstijl. De apps stimuleren u onder andere om meer te bewegen en gezonder te eten. Daarnaast kunnen ze u helpen met het aanpakken van een specifiek probleem zoals slaapproblemen of stoppen met roken. Omdat er ongelooflijk veel apps zijn hiervoor, hebben wij voor u de vijf beste opgezocht.

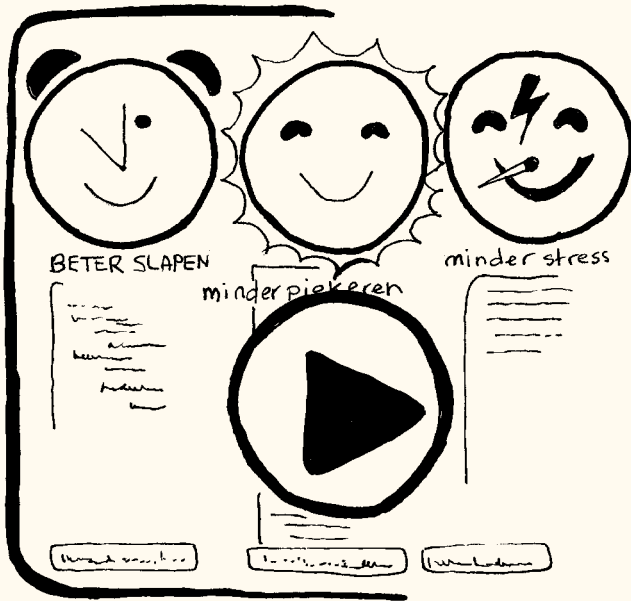
#### 1. Human (Android, iOS)

Human houdt bij hoeveel minuten u per dag heeft bewogen, met als doel 30 actieve minuten per dag. De app wordt actief wanneer u langer dan een minuut beweegt, door gebruik te maken van de bewegingssensoren op uw smartphone. Zo krijgt u inzicht in uw dagelijkse beweging. U krijgt een compliment wanneer u uw dagelijkse doel behaalt. Zit u onder de 30 minuten, dan krijgt u een motiverend bericht.

#### 2. MyFitnessPal (Android, iOS)

Wanneer u gezond wilt leven, is het belangrijk om ook op uw voeding te letten. Met MyFitnessPal kunt u eenvoudig uw maaltijden en activiteiten registreren. Door de calorieteller en stappenteller krijgt u een goed beeld van uw beweging- en voedingspatroon. Dit inzicht helpt u uiteindelijk om op een gezonde manier af te vallen of om op gewicht te blijven.





### 3. SleepBetter (Android, iOS)

Voor een gezond leven is een goede nachtrust noodzakelijk. Met SleepBetter krijgt u inzicht in uw slaap. Heeft u slaapproblemen? Deze app helpt u om uw slaappgewoontes te verbeteren. Daarnaast geeft de app inzicht in hoe dagelijkse activiteiten (zoals cafeïne, alcohol of stress) van invloed zijn op uw slaap 's nachts.

### 4. SmokeFree (Android, iOS)

Dat roken ongezond is weten we, maar stoppen met roken is voor velen nog niet zo makkelijk. SmokeFree kan dat extra steuntje in de rug zijn op weg naar een gezondere levensstijl. Door de app krijgt u inzicht in:

- hoelang u bent gestopt.
- hoeveel geld u heeft bespaard.
- hoe uw gezondheid is verbeterd.
- het aantal niet gerookte sigaretten.

- hoeveel levensduur u heeft teruggewonnen.

Mocht het stoppen met roken met behulp van deze app toch niet lukken: veel zorgverzekeraars vergoeden een cursus stoppen met roken vanuit het basispakket van de zorgverzekering.

### 5. Hardlopen met Evy (Android, iOS)

Een gezonder leven begint vaak bij sporten. Wilt u meer bewegen, maar heeft u geen zin om ergens aan vast te zitten? Hardlopen is dan een heel goed alternatief, aangezien het gratis is en overal kan. De app Hardlopen met Evy begeleidt u tijdens het hardlopen en is zowel geschikt voor de echte beginner als de meer gevorderde hardloper.

### Top 5 apps voor uw mentale gezondheid

Voor een gezond leven is naast uw fysieke gezondheid ook uw mentale

gezondheid van belang. Met behulp van apps is het mogelijk om uw hersenen te trainen en zo uw geest gezond te houden. Of het u nu gaat om meer rust in uw hoofd te krijgen of juist om uw geheugen te trainen, er is altijd een app die u kan helpen. Wij hebben de vijf handigste voor u verzameld.

**1. Insight timer** (Android, iOS) een gratis meditatieapp met ruime keuze uit korte en langere meditaties. Het is een prettig hulpmiddel bij mediteren of yoga-oefeningen. ( Of ook te gebruiken als kookwekker als dat meer in je straatje ligt.) Ook kan je in de app groepen aanmaken om met je meditatie-groepen verbonden te blijven. Wordt wereldwijd veel gebruikt.

**2. Fit Brains Trainer** (Android, iOS) Een fit stel hersenen is zeker zo belangrijk als een fit lichaam. Met de Fit Brain Trainer kunt u door middel van verschillende spellen uw hersenen stimuleren en op die manier ook trainen. De app richt zich op de zes grote gebieden in de hersenen: geheugen, snelheid van denken, concentratie, probleemoplossing, taal en visuele ruimtelijkheid. Het is mogelijk om een focusgebied te selecteren en uw scores te vergelijken met anderen.

**3. Happify** (Android, iOS) Goed in uw vel zitten is belangrijk. Toch kan het zo zijn dat u zich (soms) gestresst voelt of negatieve gedachten heeft. Happify geeft u handige tips en tricks om meer grip te krijgen op uw emotionele welzijn en hoe u uw eigen veerkracht kunt vergroten. Uw mentale geluk heeft dusdanig invloed op uw

gezondheid dat het zeker de moeite waard is om dit te trainen.

**4. Breathing Zone** (Android, iOS) Wist u dat ademhalingsoefeningen kunnen helpen met het verminderen van stress en het verbeteren van uw humeur? Met deze app kunt u in 5 minuten even helemaal tot rust komen door begeleidende ademhalingsoefeningen. Daarnaast helpen de oefeningen met het vertragen van uw hartslag en kunnen ze zelfs helpen bij het verlagen van uw bloeddruk.

**5. Headspace** (Android, iOS) Een hoofd dat overloopt, iedereen heeft er wel eens last van. De app Headspace helpt u om even tot rust te komen door middel van 10 minuten meditatie. Het is mogelijk om een sessie te selecteren die past bij uw humeur en levensstijl. Ook kunt u de tijdsduur aangeven, favorieten opslaan en een reminder instellen, zodat u niet vergeet (dagelijks) te ontspannen.

### **Top 5 informatieve gezondheid apps**

Het bijhouden van de eigen gezondheid door het gebruik van apps wordt steeds populairder. Naast dat u inzicht krijgt in uw gezondheid en levensstijl, kunnen apps ook helpen bij het vergroten van uw (medische) kennis en zelfredzaamheid. Er kan namelijk veel voorkomen worden door het vergroten van kennis en het bieden van preventieve zorg. Hieronder vindt u de vijf handigste apps op een rijtje.

**1. Thuisarts.nl** (Android, iOS) Thuisarts.nl is een handige app wanneer u meer informatie wil over

gezondheid gerelateerde onderwerpen. U kunt de app gebruiken wanneer u zich afvraagt of u ergens voor naar de huisarts moet of het beter zelf kan oplossen. Wanneer u naar de huisarts gaat, is het mogelijk om vooraf informatie te zoeken over uw klachten en vragen op te stellen.

## 2. EHBO Rode Kruis (Android, iOS)

Een ongeluk zit in een klein hoekje, maar wat moet u doen bij een ongeval? De EHBO app van het Rode Kruis zorgt ervoor dat u altijd alle EHBO instructies op zak hebt. De app verschaft u informatie over kleine huis-, tuin- en keukenongelukjes maar ook over spoedgevallen. In een noodsituatie geeft de app gesproken instructies, is het mogelijk om direct 112 te bellen en geeft de locatie van dichtstbijzijnde AED aan.

## 3. MedicineAlert (iOS)

Een hele handige app die u herinnert aan uw medicijnname. Of u nu dagelijks medicijnen dient in te nemen of bezig bent met een korte kuur, een extra geheugensteuntje is altijd handig. Het is mogelijk om meerdere medicijnen toe te voegen en meerdere reminders per dag aan te zetten. Daarnaast kan de app uw medicijnvoorraad bijhouden.

## 4. Moet ik naar de dokter? (Android, iOS)

[Moetiknaardedokter.nl](http://Moetiknaardedokter.nl) is een medische App en een hulpmiddel dat voor u de vraag beantwoordt óf en wanneer u naar de dokter moet. Goedgekeurd door het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG).

## 5. Hulp op Zak (Android, iOS)

Hulp op Zak is een praktische app voor onderweg, of u nu op wereldreis gaat of een weekendje weg gaat. De app informeert u voor elk land over vaccinaties en veelvoorkomende ziekten. Daarnaast bevat het een medische informatiebank, een medisch woordenboek in negen talen en zijn ook de Nederlandse alarmnummers voor u verzameld. Wees niet bang dat u onnodige kosten maakt met uw mobiel in het buitenland, de app heeft geen internetverbinding nodig.



# E-HEALTH, DE APOTHEEK IS ER KLAAR VOOR

*Door Jan Koning, apotheker*

eHealth is 'het gebruik van nieuwe informatie en communicatietechnologieën, en met name internet-technologie, om gezondheid en gezondheidszorg te ondersteunen of te verbeteren.'

In de apotheek speelt eHealth een belangrijke rol. Bijvoorbeeld om beter te communiceren met andere zorgverleners en patiënten. Het maakt daarnaast nieuwe vormen van dienstverlening mogelijk. Wat zijn toepassingen van eHealth in de apotheek?

## Elektronische communicatie tussen apotheek en patiënt

Tegenwoordig hebben patiënten op verschillende manieren contact met de apotheek. Bijvoorbeeld voor het online aanvragen van (herhaal)recepten, het online stellen van vragen en het online informeren over wanneer de medicatie klaarligt.

Daarnaast kunnen patiënten van de apotheek hun persoonlijke medicatiedossier online inzien en/of aanvullen.

## Online persoonlijk medicatiedossier



Op de website van de Service Apotheken Tot hulp der menschheid en 't Joppe, kan een persoonlijk account worden aangemaakt. Hiermee kan het persoonlijke medicatiedossier worden beheerd en kan eenvoudig herhaalmedicatie worden aangevraagd. Iemand kan zo 24 uur per dag en 7 dagen per week beschikken over een overzicht van de medicatie, zoals dat bij de apotheek bekend is. Handig voor een ziekenhuisbezoek of reis naar het buitenland. De tijdstippen van inname van de medicatie kunnen worden vastgelegd en er kan automatisch een herinneringssignaal worden gestuurd op het moment van inname. Dit draagt bij aan een beter geneesmiddelgebruik. De service is niet alleen beschikbaar via de website van de apotheek, maar ook via de Service Apotheek App op de mobiele telefoon. Op de website en App kan ook informatie over geneesmiddelen worden gevonden en kunnen ervaringen, zoals wijzigingen in het gebruik of bijwerkingen, worden doorgegeven aan de apotheek. Vragen over uw medicijnen kunnen veilig en snel aan de apotheek worden gesteld met de ingebouwde chatfunctie.

## Track & Trace en wachtrij management



Met behulp van een Track & Trace systeem heeft de apotheek via de computer altijd overzicht waar het (klaargemaakte) recept van iemand zich bevindt. Als iemand het 06-nummer of email adres aan de apotheek doorgeeft, stuurt de apotheek een afhaalbericht per sms of e-mail als de medicijnen klaar staan. Zo kunnen de wachttijden worden verkort.

De apotheek heeft een digitaal nummersysteem waarbij er zichtbaar is hoeveel mensen er wachten en hoe lang de resterende wachttijd is. Tevens kan iemand gebruik maken van een 'afhaalcode'. Bij de ingang van de apotheek wordt deze code ingetoetst en wordt iemand met voorrang geholpen. De apothekersassistent ziet op haar baliescherm wie de code heeft ingetoetst en waar de medicatie zich bevindt.

### Elektronische informatie-uitwisseling met zorgverleners

Een goede uitwisseling van informatie over patiënten tussen apothekers en andere zorgverleners is belangrijk. Een goede gegevensuitwisseling verbetert de kwaliteit, de efficiency en de continuïteit van de zorgverlening. De apotheek is hiervoor aangesloten op het LSP, het Landelijk Schakelpunt. Patiënten geven toestemming om hun gegevens via het LSP te delen. Elders in

dit blad wordt het LSP besproken, hier wordt een ander voorbeeld van digitale informatie overdracht gegeven.

### Medicatie overdracht in de thuiszorg



eHealth is ook belangrijk voor een veilig medicatieproces in de thuiszorg. De werkdruk in de thuiszorg neemt alsmaar toe, waardoor de medicatieveiligheid onder druk kan komen te staan. Tegelijkertijd stellen de overheid en de Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ) strengere regels aan medicatieveiligheid. De apotheek zorgt dat er via de computerapplicatie NCare altijd een actueel medicatieoverzicht voorhanden is. De thuiszorg weet zo zeker dat ook de laatste wijzigingen op de (uit)deellijst van de patiënt staan. Ook helpt NCare de thuiszorgmedewerker herinneren aan alle toedieningen die moeten plaatsvinden. Het aantal medicatieincidenten neemt hierdoor af. Uiteindelijk zullen de papieren deellijsten worden vervangen door de computerapplicatie die vastlegt wie, wanneer, welke medicatie aan welke patiënt toedient. Ook het bestellen van medicatie kan in de toekomst met één druk op de knop.

### Toekomst

Nieuwe eHealth toepassingen biedt de apotheek kansen om de dienstverlening aan de patiënt te verbeteren en de logistiek in de apotheek eenvoudiger,

efficiënter en veiliger maken. Zo is de apotheek gericht op verschillende vormen van (mobiele) applicaties om therapietrouw te kunnen ondersteunen en waarmee een patiënt online vragen kan stellen.

### **Digitale begeleiding van astma en COPD patiënten**

Maar liefst 70% van de longpatiënten gebruikt inhalatiemedicatie niet op de juiste manier. En slechts 6 op de 10 patiënten met onderhoudsmedicatie zijn therapietrouw. Het risico? Een niet effectieve medicijnbehandeling en dus gezondheidsproblemen. De apotheek start dit jaar met een pilot voor intensievere en digitale begeleiding van astma en COPD-patiënten. Mensen met astma of COPD kunnen in een online portaal of via een app video's over astma en COPD bekijken, de pollenverwachting voor de komende dagen zien en inhalatie instructie filmpjes terugkijken. Patiënten krijgen na het starten van een nieuw inhalatiemedicijn een vragenlijst. Hoe ervaart de patiënt het gebruik? Welke vragen of onduidelikheden zijn er nog? De apotheek ziet bij de receptverwerking via een pop-up op het beeldscherm de dingen die een patiënt in het online portaal heeft aangegeven. De apotheek speelt hier direct op in bij het volgende contactmoment, waardoor de zorg beter is afgestemd op de individuele behoeften en zelfmanagement van en voor de patiënt een grotere waarde krijgt.

### **24/7 service met een Medicijnkluis?**

De apotheek wil nagaan of er bij patiënten behoefte is aan een combinatie van het track & trace-systeem voor

medicijnen met een Medicijnkluis die de patiënt de gelegenheid biedt om 24 uur per dag en 7 dagen per week de medicatie op te halen. De medicijnkluisjes bevinden zich aan de buitenkant van de apotheek. Zodra er medicatie in de kluis wordt geplaatst, krijgt de patiënt een melding met het nummer en de pincode van de kluis.

En andere nieuwe eHealth toepassingen? Uw apotheek is er klaar voor!

## ONLINE AFSPRAKEN MAKEN HUISARTSENPRAKTIJK

Wilt u online een afspraak inplannen bij de huisarts of assistente?  
Meld u zich dan aan voor [mijngezondheid.net](http://mijngezondheid.net)

Hoe meld u zich aan?

Meldt het bij de assistente en geef uw e-mail adres door

U kunt dit alleen gebruiken met een Digi-D  
NIET in geval van spoed gebruiken

Uw medische gegevens komen niet online. 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."

Onder 'instellingen' kunt u een functie activeren waardoor u een email krijgt als **herinnering** voor uw afspraak.

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





## NIEUWS UIT DE APOTHEEK

Maart 2018

Leef! Het Magazine van Service Apotheek



Sinds juni vorig jaar zijn apotheek Tot hulp der menscheid en apotheek 't Joppe 'Service Apotheek'. Ook als Service Apotheek is ons doel om de bewoners van de Merenwijk en Leiden Noord de beste (farmaceutische) zorg te bieden. De landelijke Service Apotheek organisatie ondersteunt ons hierbij. Een nieuwe service is het gezondheidsmagazine 'Leef!'

Leef! is een gratis magazine. Het wordt 4x per jaar (in februari, mei, augustus en november) huis aan huis verspreid in de Merenwijk en Leiden Noord.

Iedere editie van Leef! magazine staat in het teken van een bepaald thema. Daarnaast bevat Leef! magazine vaste rubrieken zoals o.a. interviews met bekende en onbekende Nederlanders, de rubriek 'als u het ons vraagt' met antwoord op veelgestelde medische vragen in de apotheek, voordeelcheques, kans op gratis boeken, gadgets en onvergetelijke uitstapjes, een puzzel waarmee leuke prijzen zijn te winnen en nog veel meer!

Leef! In de brievenbus gemist? Vier keer per jaar ligt er in uw Service Apotheek een nieuw nummer van dit inspirerende magazine voor u klaar.

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

- U op onze website [www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl](http://www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl) terecht kunt voor het aanvragen van een reizigersadvies
- U dit het beste zo snel mogelijk kunt aanvragen in verband met de verwachte drukte voor het aankomende seizoen
- Dit advies slechts 30 euro bedraagt en voor de daar op volgende gezinsleden 15 euro per persoon
- Wij hiermee de goedkoopste in de regio zijn
- U ook inschrijfformulieren kunt vinden op de website
- U via [www.MijnGezondheid.net](http://www.MijnGezondheid.net) online afspraken kunt maken voor het spreekuur van de huisarts en de doktersassistente
- U zich hiervoor kunt aanmelden bij de doktersassistente door uw emailadres op te geven
- U zich via een contactformulier op de website ook kunt aanmelden voor een consult met de diëtiste
- Dit volkomen veilig is doordat u werkt met uw Digi-D code
- U uw herhaalrecepten ook via onze website kunt aanvragen
- U zich bij de apotheek kunt aanmelden voor de herhaalservice
- De herhaalservice bedoeld is voor mensen met langdurig medicijn gebruik
- U zich daar ook digitaal voor kunt aanmelden op [www.apotheektothulpdermenschheid.leef.net](http://www.apotheektothulpdermenschheid.leef.net)
- Dit ook per mobiel kan worden aangevraagd door middel van de Service Apotheek-app
- Verwijzingen tegenwoordig digitaal worden verstuurd naar zorgverleners
- Wij u de contactgegevens van de zorgverlener samen met uw verwijfsnummer toe sturen per email
- Het daarom erg belangrijk is dat wij op de hoogte zijn van een emailadres
- Er een klachten- en ideeënbus hangt in het voorportaal van de hoofdingang
- U deze klachten- ideeën of complimenten ook via de website kunt door geven
- Er een kans bestaat dat uw klacht of idee in het volgende nummer van Beter weten komt te staan
- Deze onder de rubriek 'Lezersvraag' zal worden behandeld
- Het idee achter het logo van Gezondheidscentrum Merenwijk (zie o.a. voorzijde van Beter Weten) is 'diverse bouwstenen die op elkaar vallen wat tot samenwerking leidt'
- Wist u dat de telefoongesprekken naar de huisartsenpraktijk worden opgenomen voor kwaliteitscontrole?

## LEZERSVRAAG

**Na aanleiding van het artikel over 'huffen' in de vorige Beter Weten, kwam de vraag, hoe voer ik een huf uit?**

Een huf is een minder krachtige hoest. Een hoest is erg krachtig en omdat de longblaasjes bij met name COPD van minder goede kwaliteit zijn, klappen deze longblaasjes dicht tijdens een hoest, waardoor er geen slijm meer omhoog kan komen.

Het beslaan van de spiegel komt in de richting van een huf. Dit wordt ook altijd als voorbeeld gebruikt.

Om te weten of de huf goed wordt uitgevoerd, kunt u het beste een afspraak maken bij uw fysiotherapeut. Op dit filmpje kunt u zien hoe een huf wordt uitgevoerd: <https://www.youtube.com/watch?v=Ye1S-xHzEIM>

## 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  
Wieken).  
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  
Fysiotherapie 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,  
medische  
hulpmiddelen.

#### **Psychologe**

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

# 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. 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. H. Hamers (psychosom.fysioth.)  
Hr. J. van der Plaats (fysio-manueel.th.)  
Mw. A. Sallé (fysioth, bekkenfysiotherapeut i.o.)  
Mw. W.A. Spelt (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. Baaïma

## Logopedisten

Mw. T. van Driel  
Mw. F. v.d. Heide (adm.)  
Mw. S. van Megchelen  
Mw. M. Pieterse  
Mw. M. Vukink  
Mw. R. van de Zande

## Psychologen

Mw. B. Erenstein  
Mw. M. Ernst  
Mw. I. Luyten  
Mw. I. van der Vecht  
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. Margés  
Te bereiken via gezondheidscentrum,  
tel.nr. 5227184

## Raad van Toezicht Stichting

**Gezondheidscentrum Merenwijk**  
Voorzitter: hr. F. van Oosten  
Tel.nr. 5213728

## 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



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