

## THEMA: GEZONDHEIDSMARKT GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK 40 JAAR!

Zaterdag 13 oktober van 10 tot 14 uur

- Sportfysiotherapie
- Poppen- en berendokter spreekuur
- Weet wat je eet en meet eens de suiker in je favoriete eten
- Centrumassistenten
- Valpreventie
- VEGRO thuiszorgwinkel
- De diëtist
- Landelijk Schakel Punt
- Een loopbandtest bij etalagebenen (claudicatio intermittens)
- Naar de psycholoog: niets mis mee!
- SCAL
- Mindfulness
- De apotheek heeft oog voor uw gezondheid
- ZwangerFit
- Verloskundigen
- Jeugd en Gezinsteam
- Gezonde en ongezonde stress
- Demonstratie elektrisch fietsen De Molen Fietsen

## **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.

**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
Even voorstellen.....	7

## **THEMA: GEZONDHEIDSMARKT GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK 40 JAAR!**

Sportfysiotherapie.....	10
Poppen- en berendokter spreekuur.....	10
Weet wat je eet en meet eens de suiker in je favoriete eten.....	10
Centrumassistenten.....	11
Valpreventie.....	12
VEGRO thuiszorgwinkel.....	13
De diëtist.....	13
Landelijk Schakel Punt.....	14
Een loopbandtest bij etalagebenen (claudicatio intermittens).....	14
Naar de psycholoog: niets mis mee!.....	15
SCAL.....	16
Mindfulness.....	17
De apotheek heeft oog voor uw gezondheid.....	17
ZwangerFit.....	21
Verloskundigen.....	21
Jeugd en Gezinsteam.....	22
Gezonde en ongezonde stress.....	23
Demonstratie elektrisch fietsen De Molen Fietsen.....	27
Weet u dat.....	28
Lezersvraag.....	31

## TEN GELEIDE

Hier voor u ligt het tweede nummer van 2018. Op het moment van schrijven is het nog volop zomer. Wat was het een mooie zomer! Er viel maar weinig regen waardoor het wel erg droog was. Menig grasveldje kleurde bruin en ook de bomen en struiken hadden het zwaar. Voor ons allen betekende het goed drinken en niet teveel in de zon. Er werd wat gezocht en gezweet! Deze Beter Weten staat in het teken van de gezondheidsmarkt, die we organiseren in het kader van ons 40 jarig jubileum op zaterdag 13 oktober a.s. Gezondheidscentrum Merenwijk opende op 8 oktober 1978 zijn deuren aan de Rosmolen. Pioniers van het eerste uur waren de huisartsen Groeneveld en van Leeuwen en niet veel later kwam huisarts Verhage het centrum versterken. Nu 40 jaar later is Gezondheidscentrum Merenwijk uitgegroeid tot een multidisciplinair centrum met een krachtige positie in de wijk.

Op 13 oktober stellen we van 10 tot 14 uur 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! U hoeft geen oppas voor uw kinderen te regelen want ook voor kinderopvang wordt gezorgd. Bovendien kunnen uw kinderen hun zieke pop of beer meenemen naar het poppen- en berendokterspreekuur! Wij zien u graag op 13 oktober!

In september is het gezondheidscentrum geschilderd. Enkele jaren geleden heeft de vleugel van de fysiotherapie al een metamorfose ondergaan. Onlangs zijn de centrale ruimtes en de huisartsenvleugel geschilderd. Rood heeft grotendeels plaats gemaakt voor blauw en het centrum heeft weer een frisse uitstraling gekregen.

Helaas nemen we rond deze tijd afscheid van verschillende medewerkers, maar we verwelkomen ook weer nieuwe medewerkers! Verderop in deze Beter Weten leest u wie er komen en wie er gaan. We wensen de vertrekkende medewerkers uiteraard alle goeds en hopen dat de nieuwe medewerkers met veel plezier in het centrum werkzaam zullen zijn!

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

**Liselotte Goddijn, POH-GGZ**



Met heel veel plezier heb ik bijna 4,5 gewerkt als POH GGZ bij gezondheidscentrum Merenwijk. In januari 2014 ben ik begonnen de basis GGZ te ontwikkelen in het centrum, in samenwerking met de huisartsen en de centrumassistenten. De praktijkverpleegkundigen en andere samenwerking partners zoals de fysiotherapeuten, de diëtist en de psychologen binnen het centrum speelden daarin ook een belangrijke rol. Ook liet ik me inspireren door het netwerk van GGZ-ers buiten het centrum. Met de komst van het JGT (Jeugd en gezinsteam) en SWT (Sociaal Wijkteam) was het eerst nog even wederzijds zoeken van wie doet nou wat met als uitgangspunt dat de juiste zorg voor de patiënt op de juiste plek plaatsvindt. Ook met het JGT en het SWT is in de afgelopen jaren een fijne samenwerking gegroeid. Veel thema's heb ik zien passeren in mijn spreekkamer. De worsteling van de cliënten was soms groot, het 'perfect' willen zijn; het hoofd (te)vol met gedachtes; piekeren; het niet kunnen stoppen met denken. Of het nu om

werk, relaties of opvoeding gaat, het is eng en moeilijk om jezelf kwetsbaar op te stellen. We verwachten van onszelf en van anderen dat we elke dag de schijn ophouden om anderen te laten zien hoe goed we het voor elkaar hebben, vooral via sociale media in deze tijd. Kwetsbaarheid is een emotie waar bijna niemand zich goed bij voelt, we associëren het met onzekerheid en risico's. Het 'omdenken' dat kwetsbaarheid juist een kracht kan zijn, is een mooi thema en het nadenken waard. Het inzicht dat het juist moedig is om imperfect te zijn, de humor er meer van gaan inzien van 'wat zit ik nu allemaal weer te denken wat ik allemaal (van mezelf) moet', wekte soms in mijn spreekkamer tot luid gelach. Gelukkig maar! Een patiënt zei wel eens: "het is hier een lach en een traan". Ik heb een heel dankbaar gevoel dat ik met veel mensen in mijn spreekkamer heb mogen 'meedenken', vaak op een moeilijk moment in hun leven. Het verwerken en kunnen loslaten ging naar 'anders leren vasthouden'. Voor mij begint nu een andere nieuwe periode in mijn leven. Ik heb per 1 mei mijn functie als POH GGZ neergelegd om een droom te gaan verwezenlijken. Ik ga samen met mijn echtgenoot een wereldreis met onze zeilboot maken (de kinderen zijn inmiddels groot en zelfstandig, we gaan elkaar met regelmaat opzoeken!). Een spannend avontuur, waar ik heel veel zin in heb. Het ga jullie allemaal heel goed, 'kies' voor een mooi leven!

Hartelijke groet,  
**Liselotte Goddijn**

## EEN 'FIT' AFSCHIED VAN DE MOOIE MERENWIJK

*Linda Klun, huisarts*



Precies vijf jaar geleden kwam ik voor het eerst in het gezondheidscentrum Merenwijk werken als huisarts. Destijds kwam ik waarnemen en kennismaken met de maatschap, om er vervolgens deel van uit te maken en de vaste huisarts te zijn naast dokter Muis in onze gezamenlijke praktijk. Nu heb ik besloten afscheid te nemen en een geheel nieuw avontuur aan te gaan met mijn gezin in het mooie bosrijke Drenthe. Voordat ik die lang gekoesterde droom aandurfde ging er wel een persoonlijke ontwikkeling aan vooraf. Zoals vele mensen heb ook ik moeite met het behouden van een gezond gewicht en een gezonde leefstijl. Na drie zwangerschappen was ik vijftien kilo zwaarder. Met drie kleine kinderen en een bloeiende carrière had ik toch vaak last van erge vermoeidheid en weinig energie en motivatie om me bezig te houden met gezonde voeding, voldoende beweging, voldoende 'echte' ontspanning. Ondertussen zat ik dus, net als vele jonge ouders en andere mensen in het 'ongezonde' cirkeltje. In 2016 ging ik voor het eerst naar het

congres 'Arts & Voeding', en wat ik daar hoorde zorgde bij mij voor een ommekeer, hoewel ik nog wel moeite had om de knop helemaal om te zetten en omgezet te houden. Zo leerde ik daar dat de vele 'welvaartsziekten' zoals obesitas, diabetes type II, hart- en vaatziekten, maar mogelijk ook ziekten als Morbus Crohn en Colitis Ulcerosa voor het grootste deel veroorzaakt worden door een verkeerde leef-/voedingsstijl en, voor een veel kleiner deel dan altijd werd gedacht, door erfelijkheid. En deze groep wetenschappers en artsen ging uit van de hypothese dat als deze ziekten werden veroorzaakt door een slechte leefstijl, dat het dan mogelijk genezen kan worden met een goede leefstijl! Ze toonden veelbelovende resultaten uit wetenschappelijk onderzoek. De grootste slag die je kunt maken is het verbannen van 'bewerkt voedsel' uit je dieet. Grofweg: geen pakjes, zakjes, blikjes, potjes enzovoorts en dus zoveel mogelijk zelf vers bereiden. Ik woonde een lezing bij van (inmiddels tv-arts/huisarts) Tamara de Weijer en herkende mezelf in haar verhaal; ook zij kampte met overgewicht na eveneens drie zwangerschappen en inmiddels een druk gezin en een groeiende carrière. Met een gezond gewicht en vol energie pleit zij nu onder andere voor meer kennis over gezonde voeding in de geneeskundestudie en onder de gevestigde zorgverleners in de gezondheidszorg. Ze wilde haar recepten graag met me delen. Maar eerlijk is eerlijk, het kostte me behoorlijk veel tijd en logistiek qua boodschappen om trouw te blijven aan de voorgeschreven regels, daarnaast kon ik mijn echtgenoot nog

niet helemaal meekrijgen in een nieuwe voedingsstijl en zo bleef mijn afvalrace na 3 kiloatjes steken...

Tot mijn man en ik beiden na de zomer van 2017 het roer wilden omgooien; beiden klaagden we steen en been over een gebrek aan energie en waren we niet tevreden over onze gezondheid, onze mate van fit zijn en ons gewicht. Ik voelde iedere dag mijn gewrichten, mijn echtgenoot had voortdurend een opgeblazen gevoel en last van hinderlijke transpiratie. We ontdekten een boek van Dr. Leonard Hofstra; 'Snel slim'. Een cardioloog verbonden aan de 'Stichting Voeding Leeft' en ook vaak actief aanwezig bij de jaarlijkse congressen van 'Arts & Voeding'. In dit boek omschrijft hij een afvalmethode die ons beiden wel aansprak. Binnen acht weken leer je een nieuwe gezonde leefstijl aan. We gingen aan de slag vanaf 1 oktober 2017 en vier maanden later hadden we beiden een gezond gewicht! We bruisten weer van de energie, deden er beiden verschillende sporten bij en hadden ontzettend veel nieuwe leuke plannen...

De belangrijkste factoren van onze gezonde leefstijl zoals ze in het boek worden beschreven zijn:

- Gezonde voeding: minder koolhydraten, alleen onbewerkt voedsel en meer gezonde vetten. Over het algemeen eten we niet meer dan drie keer per dag. Maar wel een flinke hoeveelheid: Vooral veel groenten, een beetje fruit, volvette producten (yoghurt, kaas, roomboter, olijfolie, vis, vlees), noten en zaden en weinig zetmeel-producten. We drinken geen frisdranken, maar veel (prik-)water (evt met smaakje of schijfje citroen),

thee en beperkt koffie.

- Meer beweging: Dankzij onze actieve hond moeten we dagelijks veel wandelen, maar ook hebben we ontdekt dat het ontzettend gezellig is om samen met hem te gaan hardlopen! Daarnaast zijn we samen afgelopen winter op schaatsles gegaan; erg gezellig!
- Meer ontspanning/minder stress: Dit was voor ons een nieuwe eye-opener, we realiseerden ons ineens hoeveel we werden geregeerd door 'social media' en televisie en hoe weinig we eigenlijk genoten van ons prachtige gezin! Voor ons gevoel hadden we meer contact met social media-connecties dan met onze kinderen en met elkaar. Dus we besloten om het gebruik van smart phones en andere mobiele apparaten drastisch te verminderen. We schaften een wake-up light aan, zodat we geen mobieltjes naast ons bed nodig hadden en tijdens de maaltijden gingen alle digitale apparaten uit, zodat we weer aandacht hadden voor elkaar. En we lasten regelmatig een tv-loze avond in en voerden weer ouderwetse echte gesprekken met elkaar. Maar het gaf ook ruimte voor creativiteit; zoals schilderen, muziek luisteren/maken, tuinieren, houtbewerking etc.



Zo gaf het ons ook de gelegenheid om te gaan nadenken over onze dromen, over wat onze idealen zijn. We keken kritisch naar onze woonomgeving en gingen voorzichtig op zoek naar een nieuw huis. Maar eigenlijk vonden we niets wat aan onze 'droom' voldeed of mooier was dan de Merenwijk. We wilden het liefst in een bosrijke en heuvelachtige omgeving wonen met meer ruimte en minder hectiek. En vanwege onze liefde voor tuinieren wilden we ook graag een (vrijstaande) woning met een flinke tuin rondom. We gingen twijfelen aan het wonen in de Randstad...

Het leven in de Randstad is voor ons (te) hectisch, (te) druk. We merken dagelijks aan onze kinderen en onszelf dat we snel overprikkeld zijn. Daarnaast vind ik het verontrustend hoe geagiteerd mensen naar elkaar kunnen zijn. Ik ben regelmatig getuige van agressie op straat, in winkels en helaas ook in ons gezondheidscentrum. Met regelmaat worden onze doktersassistentes geconfronteerd met zeer onaangenaam, onbeschoft, dreigend gedrag. Terwijl zij proberen hun werk te doen en de enorme hoeveelheid zorgvragen in zo goed mogelijke banen te leiden. Zodat het gehele team als zorgprofessionals op een verantwoorde manier iedereen zo goed mogelijk kan helpen. Een groeiende groep mensen lijkt te denken dat met een agressieve houding er meer bereikt kan worden. Met coaching en nascholingen proberen we ons zoveel mogelijk te wapenen tegen dit gedrag, maar het ontnemt vaak werkplezier en zorgt soms ook voor gevaarlijke situaties!

Ook wilde ik ondertussen wel een 'echte' eigen (solo-)praktijk, maar zag op tegen het beleidsmatige stuk van zo'n eigen bedrijfje. Mijn echtgenoot kreeg na vijftien jaar te hebben gewerkt als jurist bij de overheid wel zin in een nieuwe uitdaging, hij wilde bijvoorbeeld wel praktijkmanager worden. En samen leek het ons ontzettend leuk om een bedrijfje/praktijk te gaan runnen! Zo gingen we op zoek naar een huisartspraktijk in het Oosten van het land en vonden een droomplek op de Drentse Hondsrug. Per januari 2019 zullen we daar een huisartspraktijk overnemen en ons gezinsleven voortzetten. Dat betekent dat ik afscheid neem van het gezondheidscentrum, van de mooie Merenwijk, van mijn lieve collega's en van een prachtige patiëntenpopulatie. Ik wil iedereen bij deze alvast bedanken voor het vertrouwen en wens iedereen een gezond en vooral gelukkig leven toe.

Mocht u interesse hebben in ons avontuur, dan kunt u ons volgen via ons blog op [www.delangebeemd.nl](http://www.delangebeemd.nl) Tijdens de gezondheidsmarkt 13 oktober zal ik aanwezig zijn om een gezonde leefstijl onder de aandacht te brengen. Ook mijn collega-huisartsen zullen aanwezig zijn en kunnen u nader informeren over uiteenlopende onderwerpen, zoals: hoesten, griep, vitamine D enz. Wees welkom om ons eens op een andere manier te spreken!

Hartelijke groeten,  
Linda Klun



## AFSCHEID

### *Caroline Roest, diëtist*



11 september a.s. zal ik het gezondheidscentrum na 15 jaar verlaten. De eerste 10 jaar was ik werkzaam als diëtist bij thuiszorg ActiVite (o.a. 2x per week spreekuur in het Gezondheidscentrum Merenwijk) en de laatste 5 jaar volledig in dienst van het Gezondheidscentrum Merenwijk. Met veel plezier heb ik hier altijd gewerkt. Vanaf oktober ga ik mijn geluk elders beproeven, als gespecialiseerd kinderdiëtist in de 2de lijn. Ik dank u allen voor het in mij gestelde vertrouwen. Alle goeds toegewenst!

## EVEN VOORSTELLEN

### *Margje Vlasveld, Diëtist*



Mij is gevraagd om mijzelf voor te stellen in Beter Weten want ik volg Caroline Roest op als diëtist in het Gezondheidscentrum Merenwijk.

Als geboren en getogen Leidse ken ik de stad op mijn duimpje. Ik woonde o.a. in de Merenwijk en ben altijd in Leiden blijven wonen, ook toen ik studeerde aan de HBO opleiding Voeding en Diëtetiek in Den Haag. Ik ben o.a. voorlichter geweest bij de Leidse Vereniging voor Gezond Leven 'Repelsteel', heb mijn 1e graads lesbevoegdheid gehaald en heb lessen voedingsleer gegeven aan de academie voor natuurgeneeswijzen in Bloemendaal. Ook heb ik boekjes en artikelen geschreven over duurzame voeding en gezond en voordelig koken.

Ook ben ik gemeenteraadslid in Leiden geweest, en tegenwoordig ben ik lid van de Leidse Milieuraad, die het college van B&W adviseert.

De talloze en vaak tegenstrijdige nieuwsberichten en voedingshypes zorgen er voor dat het vak nooit saai wordt. In de praktijk komen mensen met de meest uiteenlopende vragen over voeding en diëten. Vooral mensen met gevoelige darmen of voedselallergieën worden verleid om te veel gezonde producten te laten staan wat op den duur niet bevorderlijk is voor de gezondheid.

Ik help graag mensen op weg om (weer) te genieten van gezond eten en drinken. Er zijn goede methoden om uit te vinden welke voeding het beste past als niet alles goed verdragen wordt.

Iedereen met voedingsvragen of dieetproblemen kan op mijn spreekuur terecht. Dieetadvisering is opgenomen in het basispakket. Onder de 18 jaar valt het buiten het eigen risico, evenals voor mensen met diabetes, COPD of risico op hart- en vaatziekten. Sommige verzekeraars hebben nog aanvullende gunstige regelingen, zie daarvoor uw verzekeringspolis.

Ik ben een generalist met aandachtsgebieden. Dit zijn (pre)diabetes, hart- en vaatziekten, oncologie, ondervoeding, voeding en depressie, prikkelbare darm, voeding en gedrag, allergieën en vegetarische voeding.

Ik verheug mij op de samenwerking met de collega's en u kunt bij mij terecht op dinsdag en donderdag.

## **EVEN VOORSTELLEN**

***Jolanda Heruer,  
Praktijkondersteuner Geestelijke  
Gezondheidszorg (GGZ)***



Ik ben Jolanda Heruer en sinds 1 juni 2018 werkzaam als POH-GGZ binnen de huisartsenpraktijk. Ik ben er op maandag, dinsdag, donderdag en vrijdag. Mijn ervaring heb ik opgedaan

als Sociaal Psychiatrisch Verpleegkundige binnen een instelling van de GGZ en als POH-GGZ in verschillende huisartsenpraktijken in Zoetermeer.

U kunt bij mij terecht voor kortdurende behandeling voor:

- psychische en psychosociale klachten
- het geven van informatie en advies over behandeling en verwijzing
- nazorg na behandeling in de GGZ
- overbruggingszorg als er sprake is van een wachtlijst

Heeft u klachten van bovenstaande aard? Ga ermee naar uw huisarts. De huisarts beoordeelt of de praktijkondersteuner GGZ u wellicht kan helpen.

## **EVEN VOORSTELLEN**

***Liselotte Westerveld,  
Praktijkondersteuner Geestelijke  
Gezondheidszorg (GGZ)***



Ik ben Liselotte Westerveld en ik ben sinds dit voorjaar iedere maandag werkzaam in de huisartsenpraktijk als praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg (POH-GGZ).

Na mijn opleiding als maatschappelijk

werker, ben ik 8 jaar werkzaam geweest in de Jeugdhulpverlening. Aansluitend heb ik de overstap gemaakt naar de medische sector en werk ik al 15 jaar in de kliniek van een revalidatiecentrum als medisch maatschappelijk werker. Hier begeleid ik patiënten en hun familie op psychisch en psychosociaal gebied en rond rouw- en verliesverwerking.

Mijn contact in mijn werk met diverse POH-GGZ heeft mijn enthousiasme gewekt voor dit vakgebied binnen de huisartsenpraktijk.

Vanuit de wens om mijzelf professioneel te verbreden, ben ik dit jaar gestart met de opleiding POH-GGZ. Ik verwacht deze in juni 2019 af te ronden. Om mijn nieuw opgedane kennis, gecombineerd met mijn professionele ervaring, te kunnen inzetten ben ik sinds 30 april met veel plezier werkzaam in de huisartsenpraktijk.

## **EVEN VOORSTELLEN**

### ***Monique Jansen, Fysiotherapeut***



Sinds februari 2018 ben ik werkzaam als algemeen fysiotherapeut in Gezondheidscentrum Merenwijk. Ruim twee

jaar geleden kwam ik als student het gezondheidscentrum binnen gewandeld voor een halfjaar stage. Tijdens deze stage heb ik kennis mogen maken met de verschillende specialisaties van mijn collega's, met de nadruk op de manuele therapie en de sportfysiotherapie.

Na mijn stageperiode heb ik een halfjaar in Australië doorgebracht om te studeren aan de 'Sunshine Coast'. Hier heb ik mij verdiept in de vakken psychologie, traumatologie, gezondheidszorg en palliatieve revalidatie (en in mijn vrije tijd uiteraard ook van het zonnige weer en de bijzondere dieren mogen genieten).

Ook in het LUMC heb ik ervaring op mogen doen op de afdeling orthopedie en klinische oncologie. Hier heb ik onder andere veel geleerd over de revalidatie na een nieuwe heup en knie- of schouderprothese, maar ook over oncologische behandeltrajecten. Wat ik zo leuk vind aan het werken in het gezondheidscentrum is dat mijn dagen zo veelzijdig zijn. Zo begeleid ik beweeggroepen in de oefenzaal, bezoek patiënten aan huis of zie patiënten een op een in de behandelkamer.

In mijn vrije tijd ben ik vrijwel altijd op het strand te vinden en het liefst in de zee. Sinds mijn 15e doe ik aan kitesurfen en zodra er wind staat laat ik mijn vlieger op en surf ik over de golven. Ook op de winterse dagen wandel ik graag, of rijd ik te paard door de duinen om een frisse neus te halen.

## SPORTFYSIOTHERAPIE

*Door Inge Berg, sportfysiotherapeut*

Enkel verzwikt tijdens sporten?  
Last van de knie tijdens hardlopen?  
Schouderklachten tijdens het tennissen?  
De (sport)fysiotherapeut helpt u graag bij het analyseren van uw klachten tijdens sport.

Meer informatie over sportblessures, kom naar de open dag op 13 oktober!



## WEET WAT JE EET EN MEET EENS DE SUIKER IN JE FAVORIETE ETEN!

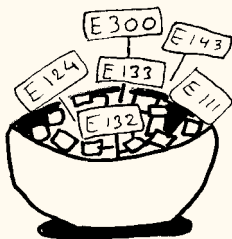
*Door Annette Dresselhuizen,  
praktijkverpleegkundige*

De praktijkverpleegkundigen zijn heel veel bezig met leefstijl. In de consulten zoeken we samen naar (verborgen) gewoonten die de gezondheid en fitheid niet ten goede komen. Dat is nog niet zo makkelijk want mensen zijn gewoontedieren en we houden niet zo van veranderen. En het is best moeilijk om naar je eigen gewoonten te kijken. Het is inmiddels wel bekend dat we met ons eetpatroon vaak te veel snelle koolhydraten (suikers) binnen krijgen (zie ook het artikel van huisarts Klunen). Veel meer dan je zou denken. En suiker is het nieuwe roken. Op de gezondheidsmarkt kunt u bij de praktijkverpleegkundige de hoeveelheid suiker afwegen die in uw portie favoriete yoghurt zit, of de appelsap. Dat maakt verborgen suiker zichtbaar. Dat zal u zeker verbazen.

En u kunt discussiëren over stellingen betreffende gezondheid en leefstijl. We zijn benieuwd naar uw mening.

## POPPEN- EN BERENDOKTER SPREEKUR

Tijdens de gezondheidsmarkt is er een poppen- en berendokter aanwezig voor de zieke pop of beer van uw kinderen! Kom gerust langs!



## DE CENTRUMASSISTENTEN, CENTRAAL IN ONS GEZONDHEIDSCENTRUM!

*Door Corine Hoek, centrumassistente*

Dit jaar vieren wij ons 40 jarig bestaan als gezondheidscentrum.

Ook de assistentes willen op de gezondheidsmarkt hun steentje bijdragen en hun kennis aan u over brengen over de volgende thema's:

**Bloeddruk:** U bent in de gelegenheid om uw bloeddruk op te laten meten en daar een advies over te krijgen indien noodzakelijk.

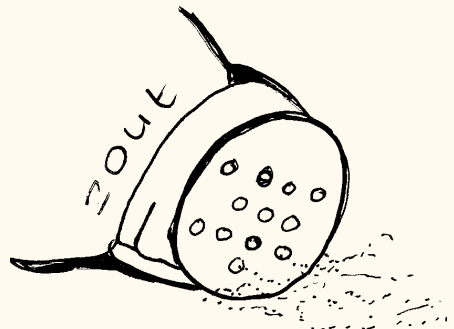
**Reisadvies:** Bent u van plan een verre reis te gaan maken, komt u dan langs bij ons reisadvieskraampje om informatie te krijgen over reisziekten en de medicinale voorbereiding voor aanvang van de reis.

**Zelfzorgadvies:** Digitale adviezen zijn overal op internet te vinden, maar welke adviezen zijn echt betrouwbaar? Wij vertellen u graag meer over [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

**Triage:** Waarom vragen de assistentes zo veel aan de telefoon? "Ik wil gewoon een afspraak" Deze manier van uitvragen noemen wij triageren. Triageren doen wij aan de hand van de zogenaamde NHG-triagewijzer. Het is aan u om de rol eens om te draaien, u mag ons hier alles over vragen. Waarom en voor welk doeleinde wij dit doen leggen wij u graag uit.

**Stoppen met roken:** Rookt u en zou u graag willen stoppen? U moet het natuurlijk zelf doen maar wij kunnen u ondersteuning geven in dit moeilijke proces. Velen zijn u al met succes voorgegaan! Wij geven graag het antwoord op al uw vragen in ons stoppen met roken kraampje.

**Bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker:** Vanaf de leeftijd van 30 jaar krijgt iedere vrouw een oproep voor het maken van een uitstrijkje in het kader van het bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker. Het aantal vrouwen dat hier daadwerkelijk gebruik van maakt loopt terug. Wij willen u de noodzaak voor het maken van het uitstrijkje graag toelichten.



## VALPREVENTIE

*Door Alexandra Spelt, fysiotherapeut*

Door de vergrijzing van onze bevolking zal het aantal 'valincidenten' gaan toenemen. Vallen treedt vaker op bij ouderen boven de 65 jaar en dan ook nog eens meer bij vrouwen dan bij mannen. Ook bij dementerende ouderen zijn er vaak valincidenten.

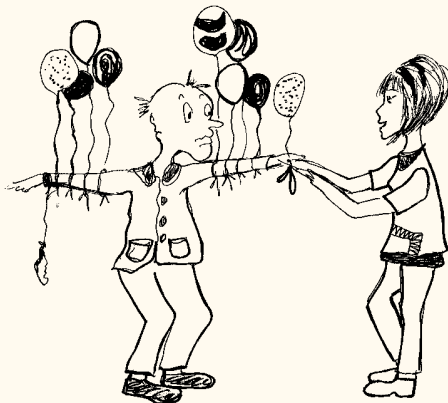
Bij het struikelen over objecten of ontwijken van obstakels binnen en buiten gebeurt het vaak dat iemand zomaar valt. Of tijdens het uitvoeren van dubbeltaken, 2 dingen te gelijk doen, is een 'uitglijder' zo gemaakt. De reflexen van ouderen om een valpartij tegen te gaan treden later op en zijn minder sterk.

Valpartijen kunnen ernstige gevolgen hebben, zoals een gebroken heup, waardoor ziekenhuisopname noodzakelijk is. Tevens kan het angst veroorzaken om nog verder actief te blijven. De spierfunctie neemt nog verder af, waardoor het valrisico alleen nog maar wordt verhoogd.



Er zijn een aantal mogelijke oorzaken te benoemen voor de valincidenten. Onderliggende aandoeningen kunnen er de oorzaak van zijn, zoals slechte ogen, ziektes zoals bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson, gewrichtsklachten of duizeligheid. Tevens kan slechte zelfverzorging een oorzaak zijn, zoals beperkte vochtinname, overgewicht, gebruik van alcohol of slecht schoeisel. Inactiviteit door afname van spierkracht en conditie is ook een oorzaak van valincidenten.

Nieuwsgierig geworden naar wat u zelf kan doen aan VALPREVENTIE? Kom dan zeker even langs bij de afdeling fysiotherapie tijdens de presentatie over VALPREVENTIE op zaterdag 13 oktober.





Een medewerker van de Vegro winkel in de Kopermolen is op 13 oktober aanwezig om al uw vragen te beantwoorden!

Ruim drie decennia lang is Vegro hét Expertisecentrum voor Hulpmiddelen. Met een landelijke dekking aan winkels en uitleenpunten, een webwinkel en meerdere distributiecentra voor de uitleen, verkoop en verhuur van verpleegartikelen en hulpmiddelen. We stellen klanttevredenheid voorop en hebben een regionale invulling van de organisatie. Zo staat de klant altijd centraal bij Vegro. En wij staan 24 uur per dag, 7 dagen per week klaar voor u!



### Onze missie

Wij willen graag dat u de kwaliteit van uw leven zelf bepaalt. Positieve gezondheid – dat is ons uitgangspunt.

We zien vaak dat mensen (nog) veel willen doen, maar zich beperkt voelen door hun lichamelijke conditie. Bij Vegro willen wij graag een positieve bijdrage leveren aan het leven van mensen en kijken we naar wat iemand

nog wel kan. Persoonlijke veerkracht van mensen staat hierbij centraal. Wij helpen u de regie over uw gezondheid te laten houden en uw leven zo comfortabel mogelijk te maken. We kijken niet graag naar de aanwezigheid van ziekte en beperkingen, maar leggen de nadruk op gezondheid en mogelijkheden.

## DE DIËTIST IN GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

Tijdens de gezondheidsmarkt op 13 oktober kunt u met uw vragen over voeding terecht bij diëtist Margje Vlasveld.

Bijvoorbeeld: waarom is ongezond eten zo lekker? Wat zijn koolhydraten eigenlijk en is suiker echt zo slecht? Neem gerust recepten mee waar u vragen over heeft, of etiketten waar u geen touw aan vast kunt knopen. Ook over duurzaam en gezond eten kan Margje u veel vertellen.

Als u wilt weten wat uw BMI en uw vetpercentage is, dan kan dat ter plekke worden gemeten.

Of wilt u graag afvallen zonder dieet (want dat heeft u al zo vaak geprobeerd)? Ook daarover kan de diëtist u informeren.

Tot ziens op 13 oktober!



## **LANDELIJK SCHAKELPUNT: WELKE GEGEVENS WORDEN WEL EN NIET UITGEWISSELD?**

Op de gezondheidsmarkt kunt u informatie vinden over het Landelijk Schakelpunt (LSP). Het LSP is een digitale informatie-uitwisseling van bepaalde medische gegevens die op een veilige manier gedeeld kunnen worden met huisartsenposten en regionale apotheken. De informatie wordt pas gedeeld na uitdrukkelijke toestemming (mondeling of schriftelijk) door de u als patiënt. Op de gezondheidsmarkt kunnen wij antwoord geven op uw vragen en kunt u eventueel direct (schriftelijk) aangeven of u wel of niet toestemming wilt geven. Toestemming geven kan ook digitaal via [www.ikgeeftoestemming.nl](http://www.ikgeeftoestemming.nl) of [www.volgjezorg.nl](http://www.volgjezorg.nl).

## **EEN LOOPBANDTEST BIJ ETALAGEBENEN (CLAUDICATIO INTERMITTENS)**

*Door Suzan Bunnik, fysiotherapeut*

Etalagebenen is de volksterm voor symptomatisch perifere arteriële vaatlijden, ofwel claudicatio intermittens. Hierbij voeren de slagaders in uw benen te weinig zuurstof aan voor de spieren die u gebruikt bij het lopen. Dit komt omdat deze slagaderen vernauwd zijn. Een vernauwing ontstaat door slagaderverkalking.

De term etalagebenen is bedacht omdat patiënten zich een houding willen geven als zij noodgedwongen moeten rusten. Zij kijken dan bijvoorbeeld in de etalage van een winkel.

**Waar komt de pijn in de benen vandaan?**

De beenslagaders vervoeren zuurstofrijk bloed van het hart naar de benen. In de loop van de jaren kan slagaderverkalking vernauwingen of verstoppingen in de slagaders veroorzaken. Uiteindelijk kan er een flinke vernauwing ontstaan. Op de plaats van de vernauwing kan minder bloed passeren. Bij inspanning van de beenspieren (lopen, rennen, traplopen) neemt de vraag naar zuurstofrijk bloed toe. Heeft u vernauwingen in de slagaders? Dan komt er te weinig bloed met zuurstof bij de spieren. Er ontstaat een zuurstoftekort in de spieren. Het zuurstoftekort veroorzaakt de pijn in uw been. Met rust verdwijnt de pijn weer.



## **Wat is de oorzaak?**

Risicofactoren voor vernauwingen in de (been)slagaders zijn:

- roken
- hoge bloeddruk
- diabetes mellitus (suikerziekte)
- een verhoogd cholesterolgehalte in het bloed
- overgewicht
- weinig lichaamsbeweging
- Ook erfelijke aanleg en leeftijd spelen een rol.

Herkent u deze klachten, dan kunt u op 13 oktober tijdens de open dag een loopbandtest bij de gespecialiseerde fysiotherapeut ondergaan. Hieruit kan blijken of gesuperviseerde looptraining effectief voor u kan zijn.

## **NAAR DE PSYCHOLOOG: NIETS MIS MEE!**

### ***Door Ingeborg van der Vecht, GZ- psycholoog / Orthopedagoog NVO***

Onze psychische problemen met elkaar delen is iets wat we liever niet doen. Best gek eigenlijk, want als we een gebroken vinger hebben of een verstuite enkel, mag iedereen het weten. Uit onderzoek blijkt dat 75 % van de jongeren overweegt een bezoek te brengen aan een psycholoog, maar dit niet doet vanwege het taboe dat erop zit. Met psychische klachten vindt men het moeilijk om hulp in te schakelen. Daarnaast hebben de meeste mensen relatief weinig kennis over de psyche. Psychische klachten hebben een negatief imago en worden snel in verband gebracht met zwakte en kwetsbaarheid.

Wat zou het fijn zijn als u op uw werk

kan vertellen dat u aan een depressie lijdt. En dat dit begripvol wordt verwelkomd en tot uw grote verbazing hoort u instemmend uit verschillende hoeken herkenning en erkenning. Uw baas vertelt over zijn burn-out, uw naaste collega over de angststoornis van zijn partner en een medewerker bij het kopieerapparaat over de verslaving van haar dochter.

## **Zou dit haalbaar zijn?**

### **Psychische aandoeningen zijn toch taboe en eng?**

Psychische aandoeningen komen weliswaar heel vaak voor, maar er ligt een enorm taboe op het noemen en het bespreekbaar maken. We zijn bang om erover te beginnen omdat je dan in een hokje geplaatst wordt. Als je vertelt dat je naar een psycholoog gaat, denken mensen dat je "gek" bent.

Het is dus zaak om dit taboe te doorbreken! Maar hoe doen we dat? Door te proberen over onze angsten en vooroordelen te stappen en erover te praten! Een psycholoog bezoeken betekent niet dat er iets mis is met je. Je komt er gewoon even niet zelf uit. En dan roep je de hulp van een psycholoog in. Net zoals je hulp inroept van belasting- en hypotheekdeskundigen. Want ook dat zijn zaken die je niet in je eentje kunt en hoeft te doen. Het is toch ook niet raar om met rugklachten naar de fysiotherapeut te gaan? Zij zijn er voor uw lichamelijke klachten, een psycholoog voor uw psychische klachten. En daar is helemaal niets mis mee!

Wij, als psychologen van de ELPgroep (Eerste Lijns Psychologie), nodigen u

dan ook van harte uit om bij ons langs te lopen op 13 oktober. Zo kunnen wij aan u laten zien wat ons werk daadwerkelijk inhoudt. Wij hopen dat dit tevens bijdraagt aan het doorbreken van het taboe en de drempel verlaagd wordt om uw problemen te bespreken met uw huisarts of u aan te melden bij een psycholoog!  
Tot 13 oktober!



Ruim 60 jaar verrichten wij medisch diagnostisch onderzoek op verzoek van huisartsen en andere verwijzers in de regio Leiden.

Als patiënt kunt u voor verschillende onderzoeken dichtbij uw huis terecht. De diagnoses worden snel geleverd en zijn van hoge kwaliteit. We bieden een breed scala aan diagnostisch onderzoek, namelijk:

- Klinische Chemie, de analyse van bloed en ander lichaamsvocht ten behoeve van de diagnose en preventie van ziekte en het vervolgen van de effecten van behandeling;
- Medische Microbiologie, het diagnosticeren van aandoeningen veroorzaakt door micro-organismen (bacteriën, virussen, parasieten en schimmels waartoe ook de schimmels behoren);
- Beeldvormend Medisch Onderzoek, onderzoek waardoor een beeld (plaatje) van het inwendige van het

lichaam wordt gemaakt (bijvoorbeeld fundusfotografie, echografie of hartfilmpjes).

### **Waar helpen wij u mee tijdens de gezondheidsmarkt?**

Voelt u zich ook wel eens moe? Of heeft u weinig energie? Dat hebben we allemaal wel eens. Maar dit zijn ook symptomen die horen bij diabetes. We herkennen deze klachten niet altijd als diabetes en daarom kan een patiënt jarenlang diabetes hebben zonder het door te hebben.

In 2017 waren er naar schatting 1.135.100 mensen met diabetes bekend bij de huisarts. Een deel van de mensen met diabetes is niet bij de huisarts bekend. Het totale aantal mensen met diabetes ligt dus hoger. Daarom willen wij tijdens de gezondheidsmarkt uw aandacht vragen voor het risico dat u loopt op diabetes, middels een korte zelftest en een glucosemeting.

Behoort u tot de 1,1 miljoen Nederlanders die een officiële diagnose heeft voor diabetes?

Dan bent u vast bekend met de complicaties die kunnen optreden, op korte en lange termijn, aan bijvoorbeeld uw voeten of uw ogen. Tijdens de gezondheidsmarkt kunt u bij ons komen kijken waar onze oogexpert op let als zij fundusfoto's beoordeelt en zal zij al uw vragen omtrent oogdiagnostiek beantwoorden.

Voor meer informatie kijk op onze website: [www.scal.nl](http://www.scal.nl).

## MINDFULNESS

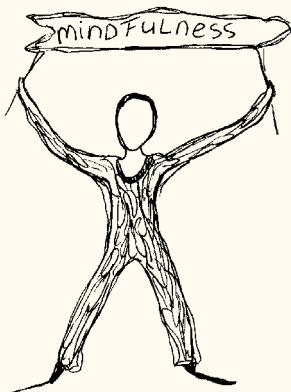
Door *Heleen Hamers*,  
*psychosomatisch fysiotherapeut*

Opzij, opzij, opzij  
maak plaats, maak plaats, maak plaats  
we hebben ongelofelijke haast  
opzij, opzij, opzij  
want wij zijn haast te laat  
we hebben maar een paar minuten tijd

we moeten rennen, springen, vliegen,  
duiken, vallen, opstaan  
en weer doorgaan  
we kunnen nu niet blijven  
we kunnen nu niet langer blijven staan

### *tekst Herman van Veen opzij*

Ken je dat gevoel dat je maar door rent  
en altijd in haast bent?  
Zou het niet fijn zijn om af en toe even  
rust te kunnen nemen in de hectiek van  
alle dag? Even een moment voor jezelf  
om weer even energie op te doen?  
Wil je dat ervaren? Kom dan naar de  
mini ontspan workshop bij de afdeling  
fysiotherapie op de gezondheidsmarkt  
op 13 oktober: Even niet rennen, maar  
ademhalen en ONTspannen.



## DE APOTHEEK HEEFT OOG VOOR UW GEZONDHEID

Door *Jan Koning*, *apotheker*



### Medicatiebeoordeling

Gebruikt u 5 of meer medicijnen,  
dan wordt u uitgenodigd om deel te  
nemen aan een Medicatiebeoordeling.  
Hierin heeft u de gelegenheid om in een  
gesprek met de apotheker uw ervaringen  
met de medicijnen te delen.  
Vervolgens beoordeelt de apotheker of  
de medicatie nog steeds passend is voor  
u. Dat kan betekenen dat er een  
medicijn af kan als dat niet meer nodig  
is, maar het kan ook zijn dat er een  
beschermend medicijn wordt toegevoegd.  
Ook als een medicijn teveel  
bijwerkingen heeft, bespreken we een  
mogelijk alternatief. De apotheker  
bespreekt de beoordeling met uw  
huisarts. De uiteindelijke beoordeling  
is die van huisarts en apotheker samen.  
Beide staan achter de beoordeling.  
In een eindgesprek met u bespreekt de  
apotheker het eindresultaat. Pas als u  
het daarmee eens bent, passen we  
eventueel de medicatie aan. Zonder  
uw toestemming verandert er niets.  
Het resultaat van de Medicatiebeoordeling  
is dat u de best passende

combinatie van medicijnen gebruikt die goed worden verdragen. Met de Medicatiebeoordeling heeft de apotheek oog voor uw gezondheid.

### **Inhalatie instructie en inhalatiecontrole**

Inhalatie medicijnen worden vaak toegepast bij mensen met astmatische klachten en mensen met COPD. Het voordeel hiervan is dat ze precies daar komen waar ze moeten werken: in de longen. Daardoor hebben inhalatiemedicijnen meestal minder bijwerkingen in het lichaam. Maar om profijt te hebben van inhalatiemedicijnen moet de inhalator wel op de juiste wijze worden gebruikt. Doet u dit niet dan bestaat de mogelijkheid dat het medicijn onvoldoende werkt maar wel bijwerkingen veroorzaakt, zoals keelklachten of heesheid. Met de inhalatie instructie legt de apotheek uit op welke manier de inhalator moet worden gebruikt om het beste effect van het medicijn te hebben. Na uitleg mag u vaak alvast een inhalatie proberen en kan de apotheker of apothekersassistent goed zien of alles op de juiste manier gaat.



De apotheek geeft niet alleen inhalatie instructie maar biedt ook een inhalatiecontrole aan. Deze is bedoeld voor mensen die langdurig een inhalatiemedicijn gebruiken. Tijdens de

inhalatiecontrole gaan we samen met u na of uw ademkracht nog voldoende is voor de inhalator die u gebruikt en of u op de juiste manier inhaleert. Het komt best vaak voor dat naar aanleiding van de inhalatiecontrole er iets verandert aan het inhalatiemedicijn of aan de manier van inhaleren. Het doel hiervan is om u maximaal te laten profiteren van het inhalatiemedicijn en ervoor te zorgen dat u geen bijwerkingen krijgt. Zo dragen de inhalatie instructie en inhalatiecontrole van de apotheek bij aan een goede gezondheid.

### **Voedingssupplementen**

Er wordt veel gezegd en geschreven over het gebruik van vitaminen en voedingssupplementen voor een goede gezondheid. Om de verkoop te stimuleren, zegt een fabrikant soms dingen over het vitamine of supplement die niet kloppen met onderzoek. De apotheker kan u helpen om een bewuste en goede keuze te maken uit de veelheid van vitaminen en voedingssupplementen. Omdat deze middelen vaak veel geld kosten, letten wij ook de prijs van een middel. Als het goedkoop kan, zullen we u hierover informeren. Een goed advies vinden wij hierbij belangrijker dan het verkopen van het middel. Ook met vitaminen en voedingssupplementen heeft de apotheek oog voor uw gezondheid.

### **Klachten waar u zelf wat aan kunt doen.**

Hardnekkige hoest of verkoudheid, maagklachten, diarree of verstopping zijn maar enkele van de aandoeningen waarvoor u in de apotheek terecht kunt. Wij geven u dan advies dat op uw situatie is afgestemd. Adviseren we het

gebruik van een zelfzorgmiddel dan letten wij er ook op dat dit goed past bij eventuele andere medicijnen die u gebruikt. De middelen die de apotheek adviseert, zijn altijd de beste keuze voor de klachten. Onnodig dure middelen of minder werkzame middelen hebben we niet in ons assortiment opgenomen. Ook hierbij geldt weer dat we een goed advies belangrijker vinden dan de verkoop van een middel. Met het advies van de apotheek bij klachten waar u zelf wat aan kunt doen, bent u snel weer gezond en fit.



### Duidelijke uitleg

De apotheek zorgt ervoor dat uw medicijnen doen wat ze moeten doen. Bij elke nieuw medicijn dat u krijgt, geven we een uitleg op welke manier en op welk tijdstip u dit het beste kunt innemen. We leggen uit op welke manier de werking tot stand komt en wat eventuele bijwerkingen zijn die u kunt verwachten. Soms betekent een versuffende bijwerking dat u niet mag autorijden of extra voorzichtig moet zijn met autorijden. Als er een wisselwerking van het nieuwe middel is met de andere medicijnen die u gebruikt, vertellen we of dit belangrijk is voor u om te weten. Hierdoor weet u wat u van uw nieuwe medicijn kunt verwachten en hoe u ervoor kunt zorgen dat ze doen wat ze moeten doen. Door de uitleg bij

een nieuw medicijn draagt de apotheek eraan bij dat u snel weer gezond wordt en gezond blijft.

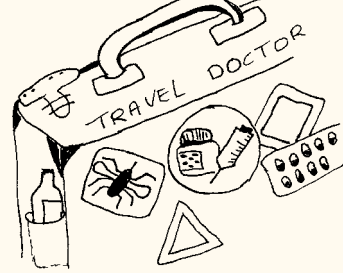
Maar ook als u als u een medicijn al langer gebruikt, kan zich soms iets voordoen waar u zich zorgen over maakt of waar u vragen over heeft. Dan kunt u altijd terecht in de apotheek. De apotheker kan samen met u nagaan of problemen kunnen worden voorkomen en of er eventuele andere behandelmogelijkheden zijn. Ook hierbij heeft de apotheek altijd oog voor uw gezondheid.

### Snel als het snel kan

De apotheek begrijpt dat als lang wachten gepaard gaat met stress, dit niet altijd goed is voor de gezondheid. Maar ook hierin hebben wij uw gezondheid op het oog. Met nieuwe, innovatieve manieren van werken beperken we uw wachttijd in de apotheek. U kunt zelf ook bijdragen aan het verkorten van de wachttijd door gebruik te maken van een 'snelcode' die u op uw mobiele telefoon krijgt toegestuurd.

Om hiervoor in aanmerking te komen, kunt u uw mobiele telefoonnummer doorgeven aan de apotheek. Daarnaast kunt u bij het ophalen van een herhaalrecept eraan denken dat de apotheek na uw aanvraag bij de huisarts altijd één werkdag nodig heeft om uw medicijnen klaar te maken. Op deze manier draagt u niet alleen bij aan uw eigen gezondheid, maar ook aan die van ons.

Natuurlijk maakt de apotheek zich niet overal 'snel van af'... Als het nodig is nemen we alle tijd die nodig is voor een goede uitleg over uw (nieuwe) medicijnen!



## Medicatiebewaking

De apotheek bewaakt uw medicijngebruik. Kan het medicijn bijvoorbeeld goed samen met andere medicijnen die u al gebruikt? Sommige medicijnen gaan elkaars werking tegen. Andere medicijnen versterken elkaar juist. U kunt dan bijvoorbeeld meer last krijgen van bijwerkingen. Bent u onder behandeling van verschillende artsen? Dan weten zij soms niet van elkaar welke medicijnen ze voorschrijven. Daarom is het belangrijk dat de apotheek weet welke medicijnen u allemaal gebruikt. Is het medicijn ook veilig voor uw eigen situatie? Bijvoorbeeld als u bepaalde andere aandoeningen of klachten heeft? Sommige medicijnen zijn namelijk minder geschikt voor mensen met een hoge bloeddruk. Of misschien bent u allergisch voor bepaalde medicijnen? Of bent u zwanger, of geeft u borstvoeding? Dan kunt u sommige medicijnen ook beter niet gebruiken.



Is dit de juiste dosering voor uw klachten? Soms wordt een medicijn voor verschillende klachten gebruikt. Voor elke klacht kan een andere dosering nodig zijn. De apotheek let hierop. Is dit de juiste dosering voor u? Voor volwassenen is een andere hoeveelheid medicijn nodig dan voor kinderen of kwetsbare ouderen. Ook kan de dosering afhangen van het lichaamsgewicht of van de nierfunctie. Gebruikt u de medicijnen voldoende lang, en ook niet langer dan nodig is? De apotheek bekijkt of de duur van de behandeling goed is voor uw klacht. Ook met de bewaking van uw medicijngebruik heeft de apotheek oog voor uw gezondheid!



## ZWANGERFIT

**Door Amaryllis Sallé, bekkenfysiotherapeut**

Ben je zwanger of onlangs bevallen dan is ZwangerFit® wat voor jou!

Het lichaam maakt veel veranderingen door gedurende de zwangerschap, maar ook daarna. Het is een fysiek en mentaal intensieve periode.

Tijdens de ZwangerFit® trainingen wordt met behulp van fitnessapparatuur en oefenmaterialen gewerkt aan het behoud en het optimaliseren van de spierkracht, het uithoudingsvermogen, de coördinatie en stabiliteit van de lage rug en het bekken. Zowel preventie als het reduceren van zwangerschapsgereleerde klachten staan centraal tijdens ZwangerFit®.

De actieve trainingen zullen aangevuld worden met theorie, waardoor je meer kennis krijgt omtrent de bekkenbodemspieren, de ademhaling en de bevalling. Je kunt al deelnemen aan ZwangerFit® vanaf de 16de week van de zwangerschap. Mocht je nog meer informatie willen kom dan langs op zaterdag 13 oktober bij de afdeling fysiotherapie van Gezondheidscentrum Merenwijk. Zou je nu al willen starten met ZwangerFit® bezoek dan onze website voor meer informatie of neem telefonisch contact op met onze fysiotherapie praktijk.

## VERLOSKUNDIGEN

Verloskundigenpraktijk Merenwijk (<http://www.vp-merenwijk.nl/>) is een praktijk die gericht is op tijd en aandacht voor de (toekomstige) zwangere en haar partner. Bij ons krijgt u als aanstaande ouder de best mogelijke ondersteuning tijdens de zwangerschap, bij de bevalling en in de kraamtijd.

Onze service is een combinatie van vakbekwaamheid met persoonlijke aandacht voor de gevoelens en zorgen van u als aanstaande ouders.

Tijdens de gezondheidsmarkt op 13 oktober zijn wij, Sadiye Demir en Annemarie van Wijck, aanwezig en kunt u bij ons terecht met alle vragen over zwangerschap en bevalling en onze werkwijze.

In Gezondheidscentrum Merenwijk participeren wij ook in de ZwangerFit cursus waarover bekkenfysiotherapeut Amaryllis Sallé hierboven schrijft.

Wij hopen u te zien en te spreken op 13 oktober!



## JEUGD- EN GEZINSTEAM (JGT)

### Het kind centraal, samen op weg

- Ieder kind, jongere of ouder kan direct met vragen of problemen rondom opgroeien en opvoeden terecht bij het JGT, zonder wachttijd of indicatie.
- We werken nauw en positief samen met gezinnen, gebaseerd op 'wat lukt er wèl'. Daarbij zoeken we naar de mogelijkheden en krachten van het gezin en mensen erom heen. We zoeken dus samen met u naar oplossingen voor uw vragen.
- Waar nodig, hebben we contact met scholen, huisartsen en andere specialisten in en rondom Leiden.
  - We verbinden ons met de gezinnen en onze samenwerkingspartners.
    - We versterken de jeugd en hen die voor hen zorgen.
      - We doen wat nodig is.
      - We doen dat deskundig.



Het JGT Merenwijk zal aanwezig zijn op de open dag, ter ere van het 40 jarig bestaan van het gezondheidscentrum. Hier kunt u kennismaken met een aantal JGT medewerkers en eventueel uw vragen stellen.

Ook zijn wij voor vragen of aanmeldingen bereikbaar op:

088-2542359

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



# STRESS

## ????? Ik ??????

**we hebben er allemaal  
mee te maken,  
van jong tot oud.**

### GEZONDE EN ONGEZONDE STRESS

*Door Jolanda Heruer en Liselotte Westerveld, praktijkondersteuners huisartsen GGZ.*

Een beetje spanning is vaak nuttig. Het maakt dat u goed oplet en snel kunt reageren. Uw ademhaling en hartslag gaan sneller, uw bloeddruk gaat omhoog. Voor een vakantie, een presentatie of een examen zijn de meeste mensen gespannen, dat is normaal. Na de spannende situatie verdwijnt de spanning en herstellen lichaam en geest zich.

Maar soms wordt er te veel van ons gevraagd of willen we te veel. Bijvoorbeeld bij problemen thuis of op het werk. Zulke situaties geven extra spanning of spanningen die lang duren. U kunt dan het gevoel krijgen dat u constant gestrest bent. U bent steeds moe en snel geïrriteerd. Ontspannen lukt niet meer goed. U valt bijvoorbeeld niet goed meer in slaap 's avonds en kunt niet meer genieten. Dan wordt stress een probleem en ongezond.

#### Klachten door stress

Door stress kunt u bijvoorbeeld deze klachten krijgen:

- moeheid, weinig energie
- gespannen zijn
- sneller emotioneel zijn (geïrriteerd, boos, huilen)
- somberheid
- vergeetachtigheid
- slaapproblemen
- hoofdpijn
- maagklachten
- nek- of rugklachten
- sneller verkouden of griepig (verminderde afweer)

Verder geeft langdurige stress een hoger risico op hart- en vaatziekten. Door de stress gaan mensen vaak ook ongezonder leven: weer of meer roken, ongezonder eten, meer alcohol drinken of minder bewegen.



## Oorzaken van stress

De volgende omstandigheden geven bijvoorbeeld een verhoogde kans op stress:

- zelf een (chronische) lichamelijke ziekte hebben
- een nare gebeurtenis mee hebben gemaakt b.v. een ongeluk
- een scheiding
- de dood van een naaste
- relatieproblemen
- huiselijk geweld
- onzekerheid op het werk, werkloos zijn
- onzekerheid over geld, bijvoorbeeld een hoge hypotheek of andere schulden
- een kind met een (langdurige) ziekte hebben
- een ziek kind, zieke partner of familielid verzorgen (mantelzorger zijn)
- als kind mishandeld zijn
- weinig steun van andere mensen
- alleenstaande ouder zijn

## Adviezen om beter om te gaan met stress

De stressklachten waarschuwen u dat het tijd is om er iets aan te doen.

Of nog beter: voorkom stressklachten door de adviezen tegen stress in te bouwen in uw dagelijks leven. Kijk zelf welke manieren het beste bij u passen. Overleg eventueel met uw huisarts of de praktijkondersteuner GGZ.

### Anders omgaan met problemen:

1. Probeer eerst een goed overzicht te krijgen over uw situatie:
  - Bedenk wat u energie geeft en wat u energie kost.
  - Wat zijn uw positieve eigenschappen?

- Deze kunnen helaas ook meespelen bij klachten. U steekt bijvoorbeeld zo veel energie in mantelzorg dat u 'vergeet' om ook goed voor uzelf te blijven zorgen.
  - Praat over gebeurtenissen, uw gedachten en gevoelens of schrijf ze op papier. Dit helpt om uw situatie te begrijpen en gebeurtenissen te verwerken.
  - Ga daarna iets ontspannends doen, bijvoorbeeld wandelen.
2. De volgende stap is het bedenken van oplossingen. De dingen die spanning geven lossen zich meestal niet vanzelf op. Bedenk hoe u de omstandigheden (in uw relatie, in uw gezin, op uw werk, uw gezondheid) kunt verbeteren, zodat ze minder spanning geven.
- Wat kunt u zelf doen om te zorgen dat u minder stress ervaart? Kijk of u uw leven anders kunt organiseren. Probeer problemen direct te bespreken en aan te pakken. Kijk of u taken kunt verdelen. Vraag op tijd om hulp.
  - Soms is het nodig keuzes en afspraken te maken, een aantal verplichtingen definitief te laten vallen en sommige taken aan anderen over te dragen.

### Blijf goed voor uzelf zorgen

Ga op tijd naar bed en sta op tijd op. Genoeg nachtrust helpt om problemen beter aan te kunnen.

- Gezond eten houdt u fit en zorgt ervoor dat u beter tegen stress kunt.
- Drink geen of weinig alcohol. Alcohol zorgt misschien tijdelijk voor wat ontspanning, maar kan op termijn de problemen verergeren.
- Veel bewegen en sporten kan psychische klachten verminderen. Het helpt

om minder te piekeren en u minder somber te voelen. Kijk bij [ikwilgezondbewegen.nl](http://ikwilgezondbewegen.nl) hoe u aan de slag kunt.

- Meer ontspanning.

Met ontspanning onderbreekt u de stressreactie van het lichaam. Uw

lichaam krijgt tijd om te herstellen. Ontspannen betekent dat u momenten inbouwt in uw dagelijks leven waarop u niet bezig bent met de dagelijkse taken. Zo zorgt u voor een goede balans tussen plichten en dingen die u fijn vindt om te doen.

### Iedereen heeft zijn eigen manieren om te ontspannen.



## **Aanpak bij stress en psychische klachten**

Vaak lukt het om met de adviezen problemen aan te pakken en u psychisch weer gezonder te voelen. Uw huisarts, de praktijkondersteuner GGZ of psychosomatische fysiotherapeut kan u zo nodig begeleiden, eventueel met een korte psychologische behandeling.

Misschien zijn er verschillende soorten problemen tegelijk, bijvoorbeeld bij de opvoeding, in uw relatie en met geldzaken. Dan kan de huisarts u verwijzen naar het maatschappelijk werk of wijkteam voor hulp. Hebben de klachten vooral met uw werk te maken? Maak dan een afspraak met de bedrijfsarts.

## **Hoe gaat het verder bij stress?**

U kunt best eens een terugval krijgen: de klachten komen terug. Een terugval kunt u zien als een leermoment. U bent misschien weer dingen gaan doen, of juist niet gaan doen, die eerder hebben meegespeeld bij het ontstaan van de klachten.

Door een terugval weet u dat u weer beter moet gaan letten op:

- hoe u het beste om kunt gaan met problemen (zoals u in een eerdere stress-periode geleerd heeft)
- uw dagplanning: een goede balans tussen verplichtingen en activiteiten die u prettig vindt en zorgen voor ontspanning
- Wanneer contact opnemen bij stress?
- Maak een afspraak bij uw huisarts:

- als het niet lukt om de stress te verminderen en u behoefte heeft aan hulp
- als u meer klachten krijgt, zoals angst of paniekaanvallen
- als u een terugval heeft en graag begeleiding wilt bij de aanpak

## **Meer informatie over stress verminderen**

Wilt u testen hoeveel stress u heeft?

Dat kan op [persoonlijkegezondheidscheck.nl](https://persoonlijkegezondheidscheck.nl). U krijgt ook adviezen over leefstijl en zo nodig adviezen om stress te verminderen.

Met de training 'Minder stress' kunt u oefeningen doen om stress te verminderen. U maakt een account aan zodat u veilig uw stressdagboek kunt bijhouden en ziet met welke oefeningen u bezig bent. U kunt ook kiezen voor de training Minder Piekeren of Beter slapen. U vindt dit op [snelbeterinjevel.nl](https://snelbeterinjevel.nl) Op [zelfhulpwijzer.nl](https://zelfhulpwijzer.nl) kunt u verder kijken welke zelfhulp bij u past. Met Check je werkstress kunt u testen wat bij u werkstress veroorzaakt. U krijgt ook tips om werkstress te voorkomen.

Bekijk ook eens de Gezond Levenkaart van Patiëntenfederatie Nederland. De informatie over stress is gebaseerd op de Landelijke samenwerkingsafspraken tussen huisarts, generalistische basis GGZ en gespecialiseerde GGZ en op de Generieke module Psychische klachten in de huisartsenpraktijk.

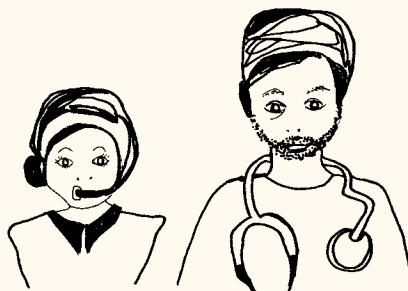
## DEMONSTRATIE ELEKTRISCH FIETSEN DE MOLEN FIETSEN

Op 13 oktober zal tijdens de gezondheidsmarkt ook eigenaar Marc de Koning van de Merenwijkse fietsenwinkel 'De Molen Fietsen' ([demolenfietsen.nl](http://demolenfietsen.nl)) aanwezig zijn voor een demonstratie elektrisch fietsen. U kunt een proefritje maken op een elektrische fiets en u kunt terecht met al uw vragen over de elektrische fiets. Fietsen is gezond!



## WEET U DAT

- Wij dit jaar feest vieren in verband met ons 40 jarig bestaan
- Wij dit graag met u willen vieren op zaterdag 13 oktober aanstaande
- Wij op deze dag een gezondheidsmarkt organiseren in ons gezondheidscentrum
- Wij thema's en onderwerpen behandelen voor alle leeftijdscategorieën
- U bijvoorbeeld uw bloeddruk kunt laten meten
- U bij ons terecht kunt voor een voedingsadvies
- Wij u ook kunnen adviseren over stoppen met roken
- U ook mee kunt doen aan een kleine workshop mediteren
- Er ook aan het vermaak voor de kleintjes is gedacht
- U dus geen oppas hoeft te regelen
- U online afspraken kunt maken voor de huisarts op [mijngezondheid.net](http://mijngezondheid.net)
- U dit kunt doen met uw digi-D code
- Hier steeds meer patiënten dankbaar gebruik van maken
- U ook nog steeds een afspraak kunt maken per telefoon of aan de balie
- U een afspraak kunt maken tussen 8 en 11 uur en tussen 14 en 16 uur.
- U 24 uur per dag een afspraak online kunt maken.
- De apotheek de ophaaltijden van herhaalmedicatie heeft veranderd van 1 naar 2 werkdagen
- U op tijd de herhaalmedicatie bij ons moet aanvragen om 'te kort komen' te voorkomen
- De doktersassistentes per 27 augustus een stagiaire in dienst hebben
- Zij Julia heet en de komende maanden bij ons haar leerproces zal voort zetten
- Huisarts Klun en ons in december helaas gaat verlaten
- Zij met het gezin naar Drenthe gaat verhuizen
- Zij daar een huisartsenpraktijk aan huis gaat overnemen
- Wij uiteraard op zoek gaan naar een goede vervanger voor haar
- SCAL ook aanwezig is op 13 oktober en u uw bloedsuiker kunt laten bepalen?
- De Merenwijkse fietswinkel 'De Molen' die dag een demonstratie elektrisch fietsen zal geven?
- Er ook een medewerker van de VEGRO Thuiszorgwinkel uit de Kopermolen aanwezig zal zijn en u bij hen terecht kunt met al uw vragen over de verkoop en verhuur van verpleegartikelen en hulpmiddelen.



## LEZERSVRAAG

**Onderstaande lezersvraag kwam bij ons binnen.**

Met deze mail wil ik aangeven dat het maken van online een afspraak alleen mogelijk is door op 2 verschillende manieren in te loggen, nl. met een controle via sms of met de DigiD app.

Veel mensen inclusief mezelf kunnen inloggen met alleen gebruikersnaam en wachtwoord en deze mensen worden op die manier uitgesloten om online een afspraak te maken.

Persoonlijk vind ik dat erg vreemd en tegenstrijdig, omdat het inloggen van MijnOverheid wel op 3 verschillende manieren mogelijk is, nl. met alleen gebruikersnaam en wachtwoord, met een controle via sms en met de DigiD app. Het sms-bericht kan ook via de vaste telefoon worden ontvangen maar helaas kan ik daar geen gebruik van maken omdat ik slechthorend ben.

Ik neem aan dat het gezondheidscentrum Merenwijk voor iedereen is, maar dat het ook voor iedereen digitaal toegankelijk moet zijn en helaas is dat laatste niet het geval!

Hopelijk gaat dat in de toekomst veranderen.

**Antwoord vanuit Gezondheidscentrum Merenwijk:**

Bedankt voor uw mail.

Er kan inderdaad alleen ingelogd worden met sms functie of de DigiD app. Dit komt omdat het om medische gegevens gaat en DigiD aan de leverancier van het computersysteem van de huisartsenpraktijk heeft opgedragen een extra controle te hebben via de sms of DigiD app omdat het hier gaat om vertrouwelijke medische gegevens.

Wij kunnen daar niets aan veranderen.

Een sms kan zowel ontvangen worden op de vaste telefoon als op de mobiele telefoon (dit hoeft geen smartphone te zijn). Andere ontvangstmogelijkheden zijn er helaas niet. U kunt dan alleen telefonisch afspraken maken en aan de balie.

Ik hoop u hiermee voldoende te hebben geïnformeerd. Uiteraard is het de bedoeling dat het online afspraken maken voor iedereen toegankelijk is! Iedereen kan de sms functie inschakelen om er alsnog gebruik van te maken. Hier het stappenplan om sms functie in te schakelen:

## **STEL DE SMS-CONTROLE IN VIA MIJN DIGID:**

- Open de website [www.digid.nl](http://www.digid.nl)
- Klik rechtsboven op Inloggen Mijn DigiD.
- Selecteer de opties Ik wil inloggen met alleen gebruikersnaam en wachtwoord.
- Vul uw gebruikersnaam en wachtwoord in en klik op Inloggen.
- Nu gaan we de sms-controle activeren.
- Klik op de link Controle via sms aanvragen.
- Het volgende scherm legt de procedure uit. U ontvangt na de aanvraag een brief met een activeringscode.
- Klik op Doorgaan.
- Vul uw telefoonnummer in.
- Klik op Volgende.
- U ontvangt een sms van DigiD met daarin een code. Vul deze code in en klik vervolgens op Volgende. Er wordt een brief met de activeringscode naar uw huisadres gestuurd. Deze code moet u vervolgens weer activeren op de website van DigiD. Dit doet u op de volgende manier:
- Open de website [www.digid.nl](http://www.digid.nl)
- Klik op Code ontvangen?
- Klik op de link Activeringscode invoeren.
- Vul uw gebruikersnaam en wachtwoord van DigiD in.
- Klik vervolgens op Inloggen.
- U ontvangt een sms. Vul in het veld onder 'Sms-code' de code in die u op uw telefoon hebt ontvangen.
- Klik op Volgende.
- Typ in het tekstveld de code in die u per post hebt ontvangen.
- Klik op Activeren.



## 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

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

### **Servicepunt Zorg Gemeente Leiden**

Tel.nr.: 14071

### **Activite**

Hoofdkantoor tel.nr.: 516 14 15

### **VEGRO winkel**

Uitleen en verkoop (zorg)  
hulpmiddelen  
Kopermolen 3  
Tel.nr.: 0800 2887766

# MEDEWERKERS GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

## Huisartsen

Hr. M. Cargalli (huisarts)  
Mw. L. Klun (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. J. Heruer  
Mw. L. Westerveld

## 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.)  
Mw. M. Jansen  
Hr. J. van der Plaats (fysio-manueel.th.)  
Mw. A. Sallé (fysioth, bekkenfysiotherapeut)  
Mw. W.A. Spelt (fysioth.)  
Mw. M. Geelhoed (ass.)  
Mw. S. Leemans (ass.)

## Diëtist

Mw. M. Vlasveld

## 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

## Logopedisten

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

## Psychologen

Mw. B. Erenstein  
Mw. M. Ernst  
Mw. I. Luyten  
Mw. I. van der Vecht  
Mw. L. Verhoeven

## Bestuur

Hr. J. van der Plaats (voorzitter)  
Hr. M. Loerakker (penningmeester)  
Mw. H. Muis

## Organisatieondersteuning

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



115° editie Beter Weten