



In dit nummer:

- Ideale werkplek in Het DOK
- Wie is mijn huisarts?
- Toepassing van AI in de zorg
- De kunst van verbinden

Van de redactie

In deze najaarseditie praten we u weer bij over de ontwikkelingen in de praktijk. We zijn blij dat we u nieuwe collega's mogen voorstellen. Gelukkig zijn we in staat om de bezetting op orde te houden om zo de zorg te kunnen blijven leveren. We beseffen ook dat de veranderingen in de praktijk soms onduidelijkheid geeft. Daarom geven we een overzicht van onze huisartsen en PA/VS. Het zorglandschap verandert en dat vraagt ons ook vooruit te kijken. Artificiële intelligentie is zo'n onderwerp. Is dit een ontwikkeling die voor de huisartsenzorg van belang is? U leest het verderop in dit Dokwerk. Als praktijk leveren we zorg voor alle generaties. Allen met hun eigen problemen of uitdagingen. Van drugs onder de jongeren tot kwetsbaarheid onder de ouderen. Ook hier willen we onze bijdrage in leveren. We kijken positief terug op het jaar wat bijna achter ons ligt en gaan gemotiveerd om het komende jaar in.

Als team van huisartsenpraktijk Het DOK wensen wij u allen

Goede Kerstdagen en een Gelukkig en Gezond 2024.

HET DOK
CENTRUM VOOR
GEZONDHEID EN WONEN

DOKWERK

MEDEDELINGENBLAD HUISARTSENPRAKTIJK HET DOK • DECEMBER 2023 • NUMMER 2

Het gebruik van 3MMC onder de jeugd

Er klopt iets niet...

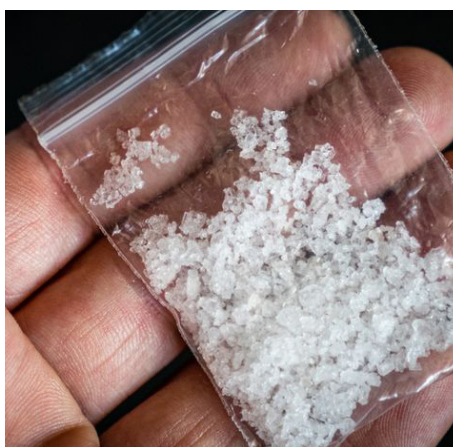
We horen regelmatig dat er onder de jeugd 3MMC gebruikt wordt. Pas vanaf 28 oktober 2021 staat 3-MMC op lijst II van de Opiumwet. Dat betekent dat het bezit, de productie en de verkoop van 3-MMC verboden zijn. Wat is het en wat zijn de gevolgen? We vragen het aan Nelleke Brouwer van Way-Point.

'Er klopt iets niet, maar ze kunnen er de vinger niet opleggen', begint Nelleke. Dit noemen ouders of partners vaak als ze contact zoeken met WayPoint. Hun zoon of dochter voelt zich niet goed, komt moeilijk uit bed en is 's nachts juist vaak wakker. Signalen die kunnen wijzen op het gebruik van 3MMC.

In coma

Nelleke: 'Bij langdurig gebruik blijf je soms wel drie dagen wakker en als je dan in slaap valt is het bijna een soort coma. Vaak wordt de drugs ketamine dan gebruikt om in slaap te kunnen komen nadat 3MMC is gebruikt. Door minder eetlust en weinig eten zie je ze in korte tijd snel afvallen.'

Veel gebruikers van 3MMC krijgen tekorten in het bloed, denk bijvoorbeeld aan foliumzuur, vitamine D en ijzer.



Wat is 3MMC?

3MMC is een designerdrug en is de opvolger van 4MMC. Inmiddels verboden maar er is al een opvolger: 3CMC. De overheid is bezig met een algemeen verbod, maar tot nu toe

>> vervolg op pagina 2

>> vervolg van pagina 1

kan iedereen de designerdrugs nog gewoon via internet bestellen.

Effecten en negatieve gevolgen

De effecten van 3CMC kunnen lijken op die van ander drugs als MDMA en cocaïne. Bij gebruik ben je alert, blij en voel je geen vermoeidheid. Er is vaak behoefte om contact te maken met anderen. Je ervaart meer zelfvertrouwen en er soms meer zin in seks.

Maar de negatieve effecten zijn groot: verhoogde lichaamstemperatuur, angst/wantrouwende gedachten, hallucinaties, spierklachten, misselijkheid, rusteloosheid,



**waypoint
urk**
vrij van verslaving

hoofdpijn, hartkloppingen en een sterke drang om opnieuw te gebruiken (craving). Het gebruik kan een hevige kater kan geven. Zelf stoppen is moeilijk, zeker als het al langere tijd gebruikt wordt.

Gratis drugstest

Herkent u signalen bij uw kind? Wat kan je doen? Ga in gesprek en schroom niet om hulp in te schakelen.

Samen met de gemeente Urk wil Waypoint jongeren en ouders bewust maken van de gevolgen van de drug; voorkomen is beter dan genezen. Dankzij subsidie van de gemeente zijn er gratis drugstesten beschikbaar bij Waypoint. Het is een drempel, maar als ouder kan je hierin veel betekenen.

Contact opnemen mag ook anoniem!

Dit kan via info@waypoint-urk.nl of 0527-690073.

‘Heerlijke werkplek in Het DOK’

Twee nieuwe gezichten in onze praktijk. Agatha Nota en Mirjam van 't Hof zijn in september ons team komen versterken. Beide vrouwen, met een verpleegkundige achtergrond, worden opgeleid tot Physician Assistant. De betekenis van Physician Assistant (PA) is een medisch zorgprofessional die zelfstandig medische taken uitvoert ter ondersteuning van een medisch specialist.

Ze solliciteerden los van elkaar en kenden elkaar niet. De functies kwamen beschikbaar omdat de huisartsenpraktijk ziet dat een belangrijke rol is weggelegd voor de functie PA. De druk op de zorg neemt toe en het wordt lastiger om nieuwe huisartsen aan te trekken. PA's zijn een belangrijke ondersteuning in de patiëntenzorg.

‘Toen ik de advertentie las waarin deze functie werd aangeboden, heb ik meteen gereageerd’, zegt Mirjam. Tegelijkertijd deed Agatha hetzelfde. Het vakgebied waarin zij zich nu gaan begeven is ingegeven door de liefde voor de gezondheidszorg.

Verder verdiepen

Mirjam werkte als verpleegkundige, Agatha deed hetzelfde, maar heeft ook ruime ervaring op de ambulance.

Dat zij beiden nu gekozen hebben voor de opleiding PA is omdat zij zich nog verder willen verdiepen in situaties waarin patiënten terecht zijn gekomen. ‘Nog meer nadenken, meer medische kennis opdoen en toepassen en je verdiepen in de klachten van een patiënt. Om vervolgens tot een diagnose te komen. Alles wordt zorgvuldig nabesproken met de huisarts, om daarna een diagnose te stellen en zo nodig een behandeling in te zetten’, zeggen beide in koor.

Mirjam en Agatha zeggen een juiste beslissing te hebben genomen



Agatha Nota en Mirjam van 't Hof.

om voor de praktijk in Het DOK te kiezen. ‘Wij worden heel zorgvuldig opgeleid en begeleid. Dat geeft een heel goed gevoel. Maar ook het contact met de patiënten hier op Urk vinden wij heel goed gaan. Het een op een met patiënten omgaan geeft een goed gevoel is prettig. De mensen hier zijn open en delen wat zij willen. Dat betekent dat zij zich in Het DOK op hun gemak voelen’, zeggen Mirjam en Agatha. Beide vrouwen hebben in de afgelopen weken stagegelopen in het ziekenhuis van Heerenveen, Tjongerschans. Agatha op afdeling Longgeneeskunde en Mirjam op Cardiologie. In de komende maanden volgen nog meer stages, zodat er nog meer kennis en kunde wordt vergaard. En daar kunnen de patiënten van onze huisartsenpraktijk van profiteren.

Wie is mijn huisarts?

Bovenstaande vraag krijgen we nog weleens te horen. Begrijpelijk, want er zijn de afgelopen periode de nodige veranderingen geweest. Er zijn huisartsen vertrokken en bij gekomen. Maar er zijn ook andere professionals gekomen die huisartsentaken overnemen. Hieronder een overzicht.

Huisartsenpraktijk Het Dok is opgedeeld in vier praktijken.
Deze vier praktijken hebben een huisarts die de overall-verantwoordelijkheid heeft (zie hieronder).



**Antonie
van Schothorst**



Aniek Heerink
(voorheen praktijk van D. Visser)



Kees de Visser



Marten Ras
(voorheen praktijk van Gert Jonkheer,
Els Bollebakker/Anne van Ee)

Twee huisartsen ondersteunen de andere huisartsen, maar hebben geen eigen vaste praktijk.



Anne-karine Rebel



Gerwin Mensink

Daarnaast worden de huisartsen ondersteund in de spreekuren door
physicians assistants* en een verpleegkundig specialist*.



Bart Koffeman
PA*



Tjitske Hoekstra
VS*



Agatha Nota
PA* in opleiding



Mirjam van 't Hof
PA* in opleiding

*Physician assistants (PA) en verpleegkundige specialisten (VS) zijn hoog opgeleide medische zorgprofessionals die zelfstandig medische taken uitvoeren ter ondersteuning van de huisarts. Beide hebben een breed takenpakket, voornamelijk gericht op laag- en middencomplexe zorgvragen.

ALGEMENE PRAKTIJKNUMMERS: OVERDAG: 247024 BUITEN KANTOORUREN: 0900-3336333

Gaat een robot de assistente vervangen?

Een actueel onderwerp, Artificialle Intelligentie (A.I.). Ofwel, een computer met gegevens op een slimme manier taken uitvoeren, die anders door mensen worden gedaan. In het dagelijks leven hebben we er meer mee te maken dan we denken. Maar is het ook toepasbaar in de huisartsenzorg?

Om maar gelijk met de deur in huis te vallen: nee, een robot gaat de assistente of dokter niet vervangen. Menselijk contact is niet te vervangen worden door een computer (chatbot). Toch is het een ontwikkeling die we niet kunnen negeren. A.I. kan namelijk wel degelijk processen in de huisartsenpraktijk beter stroomlijnen.

Hoe zou dat in zijn werk kunnen gaan?

- Een patiënt met een gezondheidsprobleem geeft dit door via de computer. De computer of chatbot* vraagt naar de klachten, die gedetailleerd in het systeem worden gezet.
- De computer geeft een samenvatting door aan de praktijk. Ook helpt de computer om in te schatten hoe snel er gehandeld moet worden (triage).
- Op basis van de informatie bepaalt de assistente de vervolgstap, bijvoorbeeld een telefonisch of beeldbel-contact of een afspraak op het spreekuur.
- De computer geeft ook alvast door wat de patiënt zelf kan doen (zelfzorgadvies).
- Via de computer kan de vervolgstap gelijk worden ingepland en gecommuniceerd met de patiënt.

Voordelen

Het voordeel voor u als patiënt is dat u 24 uur per dag digitaal contact kan maken met de praktijk. Hierdoor is er minder telefonische drukte, terwijl de praktijk juist wel beter bereikbaar is. Door zo te werken kan de huisarts laagdrempelig benaderd blijven worden en hebben de zorgverleners van Het Dok Urk de tijd én aandacht

voor patiënten wanneer zij dit nodig hebben.

De assistente is zo minder tijd kwijt aan de telefoon en wordt efficiënter ingezet. De assistente heeft tijd voor patiënten die telefonisch contact echt nodig hebben, maar ook voor aanvullende zorginhoudelijke taken. De huisarts heeft meer 'voorinformatie' om het contact met de patiënt gericht uit te voeren.

Een robot kan nooit de huisarts vervangen

A.I. kan beter patronen herkennen en sneller administratieve processen uitvoeren. Maar de dokter-patiëntrelatie is zo essentieel, dat deze niet kan worden vervangen door een robot. Een diagnose stellen of een behandeling starten vraagt om meer. Zo kan de arts bijvoorbeeld rekening houden met de gevoelens, waarden, voorkeuren en sociale omstandigheden van een patiënt. En dit is erg belangrijk met name bij complexe aandoeningen waarbij er symptomen zijn zonder duidelijke oorzaak, of als er bijvoorbeeld een hoog risico bestaat op bijwerkingen. Een diagnose stellen of het begeleiden van een patiënt is iets wat een dokter zal blijven doen. Maar het kan wel zijn dat de huisarts A.I. gebruikt om informatie te interpreteren.

Mogelijkheid onderzoeken belangrijk

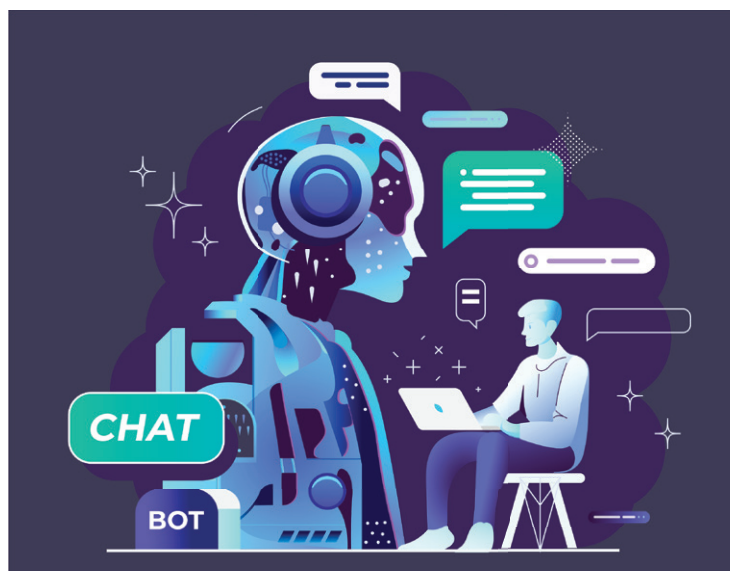
De druk op de Nederlandse huisartsenzorg wordt steeds groter. Dit zorgt ervoor dat de huisarts steeds minder tijd heeft voor patiënten en wachttijden langer worden. Omdat Het DOK haar patiënten goede en persoonlijke zorg wil blijven bieden is er een verandering nodig.

Daarom onderzoeken wij of het aanbieden van een chat toegevoegde waarde heeft. Gedetailleerde informatie en wat deze verandering betekent voor de patiënten volgt later.



*Chatbot

Chatbots zijn computerprogramma's die geprogrammeerd zijn om menselijke gesprekken na te bootsen en taken uit te voeren. Het is een samenvoeging van het woord 'chat' en 'robot'. Bedrijven gebruiken ze veel als klantenservice. De chatbot beantwoordt bijvoorbeeld veelvoorkomende vragen.



Wat is artificiële intelligentie?

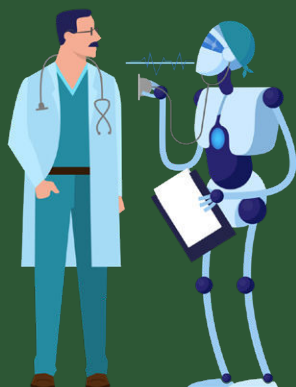
Definitie van artificiële intelligentie (of kunstmatige intelligentie)

AI is de mogelijkheid van een machine om mensachtige vaardigheden te vertonen - zoals redeneren, leren, plannen en creativiteit.

De digitale dokter in Zweden

In Zweden is al meer ervaring met A.I. in de gezondheidszorg. Een systeem, uit nood geboren, door tekorten aan personeel en grote afstanden.

Oud-voetbaltrainer van SV Urk René Bakhuis woont in een voorstad van de Zweedse hoofdstad Stockholm. Hij heeft, samen met zijn gezin, al dertien jaar ervaring met het Zweedse systeem van gezondheidszorg. Hij zegt: "Iedereen in Zweden heeft in principe gratis toegang tot de gezondheidszorg. Als je rechtstreeks naar de eerste hulp in een ziekenhuis gaat wordt er omgerekend € 20,00 in rekening gebracht. Via een huisarts kost het niets. Maar wij kennen dus ook de zogeheten 'digitale dokter'. Je voert je klachten en gegevens in en dan komt er een eerste diagnose en eventueel advies.



In eerste instantie wat je zelf zou kunnen doen. Daarna kom je op een digitale manier met iemand (behandelaar) in contact. Wij moesten er eerst ook aan wennen, maar nu wij bekend zijn met het systeem kunnen wij er goed mee leven."

Dit systeem is dus eerder in Zweden ingevoerd. Het is niet uitsluitend een gevolg van een tekort aan huisartsen. "De grote afstanden in het land (elf keer groter dan Nederland) speelden ook een belangrijke rol. Het duurt dus vooral buiten de stedelijke gebieden even voordat je bij een huisarts of ziekenhuis bent", zegt René Bakhuis.

Ouderenzorg in de huisartsenpraktijk

Rond het 75e jaar kan de gezondheid kwetsbaarder worden, vooral als er sprake is van een chronische aandoening zoals hartfalen of diabetes. Bewegen gaat lastiger, het zicht en/of het gehoor kan afnemen, maar ook de kans op vallen neemt toe of er kan sprake zijn van een beginnende vergeetachtigheid.

De maatschappij verandert: er zijn meer ouderen, die ook langer thuis blijven wonen en actief meebeslissen over zorg die ze nodig hebben. Dit vraagt om een proactieve benadering en nauwe samenwerking met de verschillende organisaties.

Roeleen Kapitein werkt als verpleegkundige in Het DOK. Namens de huisartsen bezoekt ze ouderen in thuis situatie op. Haar ervaring als wijkverpleegkundige komt hier goed van pas. 'Door patiënten die tot deze groep behoren regelmatig thuis te bezoeken, kan ik een beter beeld krijgen van de situatie'. Ze bespreekt wat hen bezighoudt en kijkt naar wat goed gaat, of dat wat beter kan. Roeleen: 'Zo krijg ik een indruk van de mate van kwetsbaarheid en de risico's die dit meebrengt voor de algehele gezondheid. Door samen te kijken naar de wensen en mogelijkheden van henzelf en de naasten, zoeken we naar een passende oplossing.'

Oplossingen kunnen zijn: het inzetten van hulpmiddelen, deelname aan activiteiten, of ondersteuning door een verzorgende en/of verpleegkundige. Door deze manier van werken kan men vaak langer en zelfstandig thuis wonen, voelen patiënten zich meer gehoord en wordt de huisarts ontlast.

Even voorstellen: Rinie & Marianne



Wie ben je?

Rinie Prins, sinds 2004 werk ik als doktersassistente. In 2018 heb ik mijn passie voor wondzorg mogen uitbreiden met de opleiding tot wondverpleegkundige.

Aangezien ik geen verpleegkundige ben, kan ik de titel wondverpleegkundige niet voeren; maar wondzorgkundige dekt zeker ook de lading ;)

Ik woon in Emmeloord, samen met mijn man en dochter en onze 2 honden en 2 katten.

Waar heb je de opleiding gedaan?

Doktersassistente via het Deltion college te Zwolle
Wondverpleegkunde: Radboud UMC

Wat verwacht je van het werken in het Dok?

Ik ervaar het werken in Het Dok als heel positief. De werksfeer is open en ik bemerk niks van hiërarchie. Iedereen heeft zijn/haar rol; iedereen doet er toe. Er is ruimte voor eigen inbreng, zowel op gebied van patiëntenzorg, maar ook op gebied van de onderlinge samenwerking en op persoonlijk vlak.

Wil je nog verder opgeleid worden?

Ik denk dat ik binnen mijn vak altijd nog kan groeien, maar ik heb geen specifieke ambities.

Wel zie ik binnen Het DOK de meerwaarde van mijn kennis m.b.t. de wondzorg en voorzichtig aan is het team aan het ontdekken hoe deze kennis een aanvullende rol in de patiëntenzorg kan zijn.

Wie ben je?

Ik ben Marianne, 53 jaar. Opgegroeid in Emmeloord en woon daar nu ook. Moeder van 3 fantastische kinderen die studeren. Door de week woon ik alleen met mijn grote vriendin Soof de labrador. Mijn hobby is sport

(hardlopen, bootcamp, koud- waterzwemmen en fietsen). Ik hou er ook van om met vriendinnen leuke dingen te doen.



Waar heb je de opleiding gedaan?

In 2020 ben ik begonnen aan de Volwassenenopleiding voor doktersassistente in Heerenveen. In 2021 heb ik hier mijn diploma behaald.

Wat verwacht je van het werken in het Dok?

Ik verwacht een leuke uitdagende baan in een fijne werk omgeving. Ik was al een half jaar invalkracht voor 1 dag in de week, dus helemaal nieuw is het niet voor mij. Ik wist dat ik in een leuk team terecht zou komen en ik hoop hier nog een lange tijd met plezier te zijn.

Wil je nog verder opgeleid worden?

Echt een specifieke opleiding staat niet op mijn verlanglijstje al wil ik me natuurlijk wel verder verdiepen in kennis voor de taken van de doktersassistente.

THUISARTS.NL



Vragen over ziekte of gezondheid? Tegenwoordig is het heel normaal om eerst op internet te zoeken. Maar waar vind je betrouwbare informatie?

Thuisarts.nl is een website ontwikkeld door de Nederlandse huisartsen en geeft betrouwbare en up-to-date informatie. Gebaseerd op de huidige wetenschappelijke inzichten. Handig om te gebruiken voor, tijdens, en na het bezoek aan de huisarts.

Thuisarts.nl helpt bij de vragen:

- Wat kan ik zelf doen bij klachten?
- Hoe kan ik gezond blijven?
- Is het nodig dat ik naar de huisarts ga?
- Wat kan ik doen als voorbereiding op een gesprek met de huisarts?
- Wat heeft de huisarts uitgelegd op het spreekuur?

De kunst van verbinden

Wanneer je 'rare' plaatjes in de kunst wilt zien, kan ik u de schilderijen van Jeroen Bosch aanbevelen. Jeroen, ook wel Hieronymus genoemd, was een telg uit een hele schilders familie. Zijn standbeeld staat op de markt in Den Bosch. Maar Jeroen was wel een bijzonder exemplaar! Zijn schilderijen laten een harde scheidslijn zien tussen braverikken en boosdoeners. En gesteld dat ik de moed, talent en mogelijkheden had om een dergelijke situatie in moderne beelden te vatten, zou het voor de redactie van dit blad waarschijnlijk te expliciet zijn om af te laten drukken.

Het gaat Jeroen niet zozeer om het verbinden als wel om de tegenstelling goed en kwaad uit te beelden. En dat terwijl de weerbarstige werkelijkheid van alledag vele nuances kent.

Wat is in een specifiek geval goed of fout? Wat helpt de patiënt (sorry, client) het meest? Daarbij is de persoonlijke aandacht van de geneesheer/-dame van heel groot belang. Hoe gaat hij/zij om met de patiënt en de relaties? Dat kun je niet uitbesteden aan een kille procedure, een in te vullen computerlijst, of nog erger aan een AI-programma. Zo'n 'kunstmatige intelligentie' weegt je problemen en geeft dan een klinische oplossing aan.

Gezien de enorme problemen, zeg maar wantoestanden, die voor politieke onrust zorgden door het toepassen van strikte regels zonder gevoel voor betekenis van de context (omgeving) hebben de gedupeerden in Groningen, slachtoffers van zorgtoeslagen en studenten inmiddels wel ervaren dat dit niet werkt. En ook in interstatelijke conflicten is niet alles zwart-wit. En is 'voor of tegen' niet zo eenvoudig als blijkbaar voor Jeroen Bosch of sommige groepen in de samenleving nu. Echte menselijke aandacht voor elkaar is vaak vereist. We hebben de verkiezingen weer achter de rug. Oude en nieuwe partijen deden alle mogelijke moeite om de mooiste plaatjes voor te toveren. Een goede onderbouwing van de aangeboden plaatjes was soms ver te zoeken. Wat schiet bijvoorbeeld de gezondheidszorg op met een voorgehouden worst?

In de media werden allerlei kishulpen aangeboden. Zouden die een uitweg en/of oplossing geven? Hoe dan ook, we hebben het resultaat gezien. En hopen dat er oog is voor elkaar. Dat verbindt en geeft vrede. Een goed 2024 gewenst.

kjromkes@hotmail.com



STOPPEN MET ROKEN

Wist u dat stoppen-met-roken begeleiding via de huisartsenpraktijk een bewezen succesvolle stopmethode is! De kans van slagen is hoger dan dat je het alleen doet en is geschikt voor iedereen.

U kunt bij Het Dok terecht voor stoppen-met-roken begeleiding. U kunt een afspraak maken (via de assistente) bij praktijkverpleegkundige Tjitske Leijten. Samen kijken we dan naar uw persoonlijke wensen, de huidige situatie en mogelijke inzet van ondersteunende hulpmiddelen. Samen met u komen we tot een passend plan om de kans van slagen zo groot mogelijk te maken. Het stoppen-met-roken traject via de huisartsenpraktijk wordt vergoed vanuit uw zorgverzekering. Net als de eventuele hulpmiddelen zoals nicotinevervangers of medicijnen op recept.

Iets voor u? Laat de kans niet liggen.



Overige activiteiten in Het DOK:

- **Mathot (voor aanmeten kousen e.d.):** Iedere even week op maandagmiddag. Afspraken via tel. nr.: 0800-2800409.
- **Visserij- en zeevaartkeuringen:** Huisartsen in Het DOK zijn bevoegd voor het uitvoeren van keuringen voor binnenvaart en zeevaart.
- **Stop-Roken-begeleiding:** door Tjitske Leijten.
- **Reizigersvaccinatie:** Deskundige advisering en vaccinatie volgens de meest recente richtlijnen.

Voor bovenstaande: *afspraak maken via het algemene praktijknummer.*

- **Spreekuur kinderarts Antonius Ziekenhuis:** iedere dinsdagmorgen

Afspraken gaan via polikliniek Emmeloord/Sneek.

- **GGZ-sprekuren** van ELEOS en 's Heeren Loo.

Urker Huisartsen Maatschap

A. van Schothorst en Dr C.L. de Visser

Overige huisartsen:

Mw. A. Heerink, M. Ras,
G. Wensink, A. Rebel.

Huisartsenpraktijk Het DOK

Vlechttuinen 1-G • 8322 BA Urk

T 0527-247024 (bij spoed toets 1)

Recepten: T 0527-247024, toets 2.

Buiten kantoor tijden: 0900-3336333

Bij spoed: toets 1

Website:

www.hetdokurk.nl



Openingstijden Het DOK

Alle werkdagen: van 8.00-17.00 uur

Afspraak maken: 0527-247024

Afspraak maken: 0900-3336333

Herhaalrecepten

Herhaalmedicatie die vóór 14.00 uur wordt aangevraagd, kan na twee werkdagen worden afgehaald bij de apotheek.

