



In dit nummer:

- Interne verbouwing
- Praten helpt!
- Cliëntenraad ingesteld
- Uitbreiding bloedprikken

Van de redactie

'Verandering', dat is eigenlijk wel het thema van dit DOKWERK. Want er staat veel te gebeuren. Zo is dit de laatste editie van het DOKWERK in deze opzet. We willen met de tijd mee en gaan meer digitaal communiceren, zowel qua informatievoorziening als uitnodigingen. Maar niet als u dat liever niet wilt. Een andere grote verandering is de geplande verbouwing. We moeten ook met de tijd mee als het gaat om invulling van werkruimten. We hopen dat de overlast tot het minimum beperkt zal blijven.

Nieuw is de cliëntenraad van Het DOK. We zijn als praktijk blij dat er patiënten met ons mee willen denken in het beleid. We hebben ook afscheid genomen. Klaas-Johannes Romkes, Jacob Snoek en Anneke van Urk leggen de redactiepen neer. Voor hun jarenlange medewerking aan het DOKWERK willen we ze hartelijk danken.

Neemt u rustig de tijd om de verschillende artikelen eens door te lezen om zo weer op de hoogte te zijn van alle ontwikkelingen.

**Als team van huisartsenpraktijk
Het DOK wensen wij u allen**

**GEZEGENDE KERSTDAGEN EN
EEN GELUKKIG 2025.**

HET DOK
CENTRUM VOOR
GEZONDHEID EN WONEN

DOKWERK

MEDEDELINGENBLAD HUISARTSENPRAKTIJK HET DOK • DECEMBER 2024 • NUMMER 2

Meer communicatie via de digitale weg

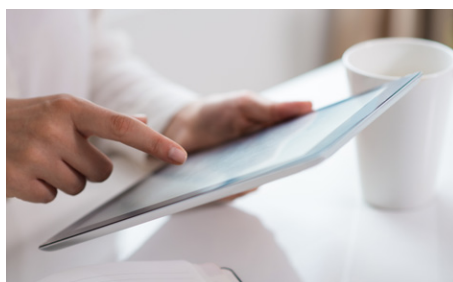
Het DOKWERK gaat digitaal

De afgelopen jaren kreeg u twee keer per jaar het DOKWERK in de brievenbus. We vinden het belangrijk om u op de hoogte te houden van ontwikkelingen in de praktijk en zijn blij dat u het DOKWERK leest. Maar we gaan het anders doen.

Steeds meer mensen gebruiken digitale communicatie, zoals e-mail, websites en social media. Digitaal communiceren heeft voordelen: het is sneller, makkelijker en beter voor het milieu omdat er geen papier gebruikt wordt.

Daarom gaan we het DOKWERK vanaf 2025 digitaal versturen. We willen het ook vaker doen, vier keer per jaar, zodat we u beter kunnen informeren over de laatste ontwikkelingen.

Als u liever een papieren versie blijft ontvangen, kunt u dit aangeven via het e-mailadres dokwerk@hetdokurk.nl of telefonisch bij de assistente. Vergeet niet uw naam, adres en geboortedatum door te geven.



Andere communicatie ook digitaal

Ook andere papieren berichten, zoals uitnodigingen voor de grieprik of controles, willen we zoveel mogelijk digitaal versturen. Als we uw e-mailadres al hebben, ontvangt u de uitnodiging per e-mail. Als u niet zeker weet of we uw e-mailadres hebben, kunt u dit doorgeven via info@hetdokurk.nl of telefonisch. Als we geen e-mailadres hebben, sturen we de uitnodigingen nog per post.

Eerste Gezonde Loop op Urk een succes!

Op 24 september werd voor het eerst de Gezonde Loop gehouden. Verschillende zorgorganisaties op Urk deden mee. Samen gingen we met een gezellige groep op pad om te laten zien wat er allemaal gebeurt in de zorg op Urk. Want er is veel meer zorg dan mensen vaak denken!

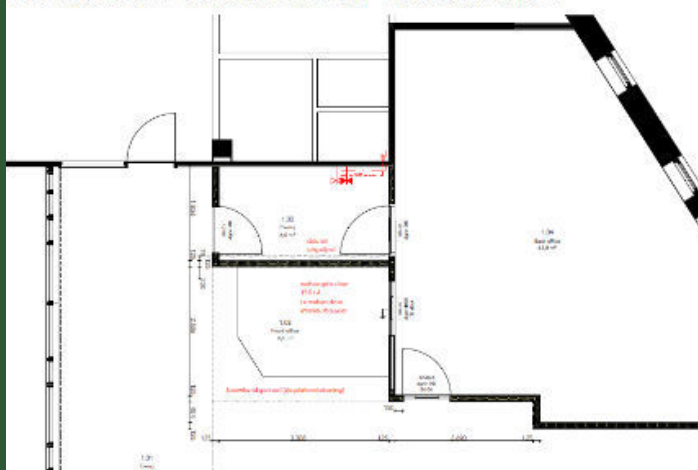
Veel mensen denken bij zorg alleen aan de huisarts, thuiszorg, Talma of het ziekenhuis. Maar er zijn nog veel meer soorten zorg. Tijdens de wandeling bezochten we bijvoorbeeld Caritas, supermarkt de Jumbo en Ut Leeger. Ook kregen we een les over valpreventie bij Fytac.

Op iedere plek leerden we iets over hoe zij bijdragen aan gezondheid. Want gezond zijn gaat niet alleen over je lichaam. Het gaat er ook om of je kunt doen wat je leuk vindt, of je mentaal goed voelt en of je fijne contacten hebt met anderen. Al die dingen zijn belangrijk, en op Urk wordt daar gelukkig veel aandacht aan besteed. Iets voor u de volgende keer?



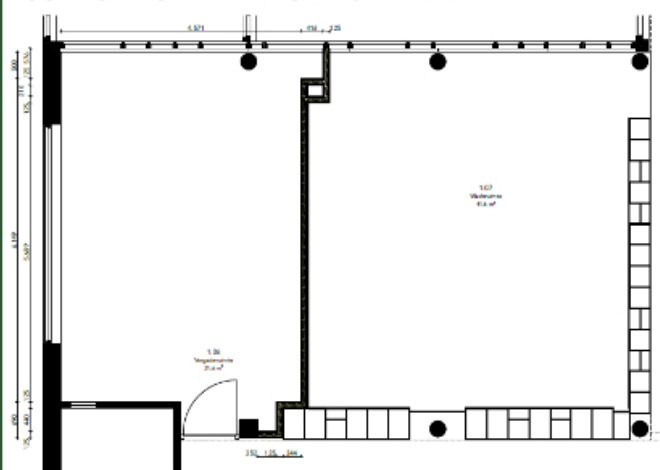
Interne verbouwing van de huisartsenpraktijk start in januari

BOUWKUNDIGE TEKENING FRONT- EN BACK-OFFICE



Het DOK is inmiddels 18 jaar in gebruik. In de loop der jaren is het team gegroeid en daarom is het nodig om een aantal ruimten anders in te delen. De balie, het kantoor van de assistentes, de wachtkamer en de koffiekamer zijn aan vernieuwing toe. Na een periode van voorbereiding is er samen met een architectenbureau een plan gemaakt voor de verbouwing. Eind januari 2025 zal door bouwbedrijf Bouwvast B.V. gestart worden en de verwachting is dat de verbouwing ongeveer 12 weken zal duren.

BOUWKUNDIGE TEKENING WACHT- EN TEAMKAMER



Met deze aanpassingen willen we onze praktijk moderniseren en verbeteren om u in de toekomst nog beter van dienst te kunnen zijn.

De praktijk blijft gedurende de verbouwing geopend, maar er kan sprake zijn van enige overlast, zoals geluid of beperkte toegang tot bepaalde ruimtes. Wij doen ons uiterste best om uw afspraken en zorg zo soepel mogelijk te laten verlopen. We hopen op uw begrip.

Nieuwe manieren van herhalen. Werkt het?

In het vorige Dokwerk zijn jullie overvallen met het nieuws dat de receptenbus dicht is. We zijn inmiddels een paar maanden verder en willen een aantal patiëntervaringen met jullie delen. Want die nieuwe manieren van herhalen, werken die nu echt?

Medgemak app

De app Medgemak is een handige tool waarmee je eenvoudig medicijnen kunt bestellen, afspraken kunt maken en medische gegevens kunt bekijken.

Vrouw 75 jaar:

Ik ging naar de balie omdat ik niet begreep hoe ik mijn medicijnen moest herhalen. De assistente hielp me en stelde voor om de app te gebruiken, omdat ik slechthorend ben. Na uitleg is het gelukt! Nu bestel ik zelf mijn medicijnen, maak ik afspraken en bekijk ik mijn laboratoriumuitslagen via de app. Voor slechthorenden en doven is dit echt handig. Leeftijd maakt niet uit – ik raad het iedereen aan!

Herhaalservice

De herhaalservice van de apotheek is een handige dienst waarbij jouw medicijnen automatisch worden klaargezet als je ze nodig hebt, zodat je niet zelf aan het herhalen hoeft te denken.



Man 68 jaar:

Ik gebruikte altijd de app om medicijnen te bestellen, maar nu maak ik gebruik van de herhaalservice van de apotheek. Ideaal voor mensen die meerdere medicijnen langdurig gebruiken! Het invullen van de formulieren in de apotheek was ook zo gebeurd, fluitje van een cent. Je krijgt een berichtje van de apotheek als je medicijnen klaar liggen. Sommige medicijnen bestel ik nog via de app, omdat het gebruik daarvan soms verandert. Echt een aanrader!

Receptenlijn

De receptenherhaallijn van de huisarts is een

telefonische dienst waarmee je eenvoudig herhaalrecepten kunt aanvragen voor medicijnen die je regelmatig gebruikt.

Vrouw 29 jaar:

Ik leverde altijd mijn medicijnen in via de receptenbrievenbus. Ik dacht dat dit de enige manier was. Tot ik in het DOKWERK en op Instagram las dat het ook via de receptenlijn kan. Je belt met de praktijk, het bandje vertelt wat ik in moet spreken, hierna geef ik de naam door van het medicijn en ik sluit het gesprek af. Na 2 dagen kreeg ik al een mailtje van de apotheek dat het klaar lag. Ik ben blij met deze manier van herhalen, zo loop ik niet iedere maand eerst naar de praktijk en 2 dagen later naar de apotheek.

@HUISARTSENPRAKTIJK_HET_DOK

AL MEER DAN 400 VOLGERS OP INSTAGRAM!!
SCAN DE QR CODE EN VOLG ONS OOK!

HUISARTSENPRAKTIJK_HET_DOK

Praten helpt!

‘Doar proat je niet over’

Dit is een van de teksten die je kunt zien op posters en flyers van een campagne over mentale klachten. De groep Mentaal Welbevinden zet zich al jaren in om mensen op Urk bewust te maken van mentale problemen. Ze doen dit met posters, flyers en speciale bijeenkomsten over onderwerpen zoals stress, depressie en angst.

Ook in het nieuwe jaar gaat dit werk door. In januari is er een bijeenkomst over rouw (zie kader). Het doel is om mensen meer te leren over mentale klachten. Zo kunnen problemen eerder herkend worden en kan er sneller hulp komen. Dat voorkomt dat klachten erger worden.

We hopen ook dat praten over mentale klachten minder moeilijk wordt. Want praten helpt echt! We hopen ook dat praten over mentale klachten minder moeilijk wordt. Want praten helpt echt!

Heb je zelf last van mentale klachten? Blijf er niet alleen mee rondlopen. Praat erover met iemand die je vertrouwt, zoals een vriend, familielid of je huisarts. Je huisarts luistert graag en kan je doorverwijzen naar de juiste hulp.



Themabijeenkomst ROUW

Datum: donderdag 16 januari 2025

Tijd: 19.30 uur tot 21.00 uur (Inloop 19.15 uur).

Locatie: Gemeentehuis Urk (ingang Caritas Urk) aan de Singel 9 te Urk.

Homoseksualiteit en de rol van de huisarts: een veilige plek voor zorg en ondersteuning

Als huisarts ben je vaak de eerste medische professional waarmee mensen contact hebben als het gaat om hun gezondheid. Dit maakt de huisarts een belangrijk aanspreekpunt voor zowel lichamelijke als mentale zorgvragen.

Als zorgverleners merken we soms een gebrek aan acceptatie van homoseksualiteit, zowel bij patiënten als binnen de samenleving. Het is vaak moeilijk om te praten over of uit te komen voor de homoseksuele geaardheid, uit angst voor afwijzing. Deze druk kan leiden tot meer psychische klachten als angst, depressie of stress.

Als huisartsenpraktijk willen daarom een veilige, open en respectvolle omgeving zijn waar iedereen eerlijk kan praten over hun gezondheid, inclusief kwesties die te maken hebben met seksuele identiteit. We staan open voor het gesprek, om te ondersteunen in vraagstukken over gezondheid, en indien nodig te helpen met het verwijzen naar specialistische zorg.



Waar vind ik betrouwbare medische informatie?

Bent u niet zeker of u naar de huisarts moet of wilt u zelf alvast wat informatie opzoeken over uw gezondheid? Zoekend op internet wordt u soms bedolven onder de een grote hoeveelheid aan informatie, waarvan u de betrouwbaarheid niet altijd weet. Dan zijn Thuisarts.nl en de app Moet ik naar de dokter twee uitstekende hulpmiddelen voor u. Deze twee helpen u om snel en eenvoudig antwoorden te vinden op medische vragen en bieden begeleiding wanneer u niet zeker weet of u een arts moet raadplegen.

Wat biedt Thuisarts.nl?

Thuisarts.nl is een website ontwikkeld door huisartsen, is 24/7 beschikbaar en biedt betrouwbare, actuele en begrijpelijke informatie over allerlei gezondheidsklachten en ziektes. Of u nu vragen heeft over griep, buikpijn, een allergie of stress: op Thuisarts.nl vindt u heldere uitleg en advies over wat u zelf kunt doen en wanneer u beter contact kunt opnemen met uw huisarts.



Wat doet de app 'Moet ik naar de dokter'?

De gratis app 'Moet ik naar de dokter' helpt u beslissen of en wanneer u medische hulp nodig heeft. U beantwoordt enkele vragen over uw klachten en krijgt vervolgens een persoonlijk advies. Handig als u twijfelt of uw klachten ernstig genoeg zijn om een afspraak te maken!

Probeer het zelf: kijk op Thuisarts.nl of download de 'Moet ik naar de dokter'-app. Zo heeft u altijd betrouwbare medische informatie binnen handbereik, 24/7.



Stel uw vraag eerst aan de digitale assistent voordat u belt!

Nieuwe website voor huisartsenspoedpost Emmeloord

In november heeft de huisartsenspoedpost Emmeloord een eigen website gekregen. Hier kunt u eenvoudig de juiste informatie vinden om contact te leggen. Nieuw is de digitale assistent. Van de digitale assistent, die gebruik maakt van kunstmatige intelligentie (AI), krijgt u als patiënt advies of u de huisartsenspoedpost moet bellen, de volgende dag de eigen huisarts kan bellen of niet hoeft te bellen.

Waarom een digitale assistent? De gemiddelde wachttijd aan de telefoon van de huisartsenpost is lang. De digitale assistent helpt de druk aan de telefoon te verminderen door gericht advies te geven wanneer verder contact nodig is. Dit helpt in de eerste selectie en afhandeling van eenvoudige of niet-spoedeisende vragen. Ze zijn betrouwbaar om eenvoudige vragen eruit te filteren. Het wordt daarom alleen gebruikt als aanvulling op, in plaats van vervanging van, menselijke triage. De combinatie van een digitale assistent met menselijke expertise zorgt moet gaan zorgen voor een betere balans tussen efficiëntie en veiligheid.

Afscheid van de DOKWERK-redactie

Nu de opzet van het DOKWERK gaat veranderen, is de tijd gekomen om afscheid te nemen van de huidige redactie van het DOKWERK. Dit is de laatste editie waaraan Klaas Johannes Romkes, Anneke van Urk en Jacob Snoek hun medewerking verlenen. Zij zijn vanaf het allereerste begin (2007) betrokken geweest bij de invulling van de verschillende DOKWERKEN.

Bij de start van het DOKWERK wilden we als praktijk meer inbreng van de patiënten. Door onderwerpen in te brengen en door actief mee te schrijven hebben Klaas Johannes, Anneke en Jacob actief geholpen het DOKWERK beter leesbaar te maken en dichter bij de patiënt te brengen.

Hun inbreng is hierbij van groot belang geweest en we willen als huisartsenpraktijk Het DOK hen daarom hartelijk danken voor hun inzet al die jaren!

Maak kennis met: Duanne Kramer-van der Reest

Met ingang van 1 januari wordt ons team uitgebreid met Duanne Kramer-van der Reest. Zij gaat aan de slag als POH-GGZ voor de Jeugd (zie kader). Duanne heeft hiervoor gewerkt in Almere bij Veilig Thuis Flevoland. Zij heeft Social Work - profiel jeugd gestudeerd in Zwolle.

De functie bestaat al langer in Het DOK, maar werd eerder ingevuld door medewerkers van Progress. Nieuw is dat Duanne in dienst komt van huisartsenpraktijk Het DOK. Ook op Urk worden de huisartsen in Het DOK steeds vaker geconfronteerd met psychische problematiek onder de jeugd. De functie is belangrijk door de laagdrempelig toegang en

vroege signalering van de psychische klachten.

„Het gaat daarbij om jongeren tot de leeftijd van 18 jaar die bij mij terecht kunnen”, zegt Duanne. Zij is getrouwd met Lubbert Jacob Kramer en heeft twee dochters.

„Ik ben er van overtuigd dat ik in een heel leuk en deskundig team terecht kom”, besluit Duanne.



De functie **POH-GGZ Jeugd** (Praktijkondersteuner Huisarts Geestelijke Gezondheidszorg) ondersteunt huisartsen bij het bieden van zorg aan kinderen en jongeren met psychische klachten. De POH-GGZ helpt bij het verhelderen van klachten, het geven van kortdurende begeleiding, psycho-educatie en het doorverwijzen naar specialistische zorg indien nodig. Deze functie is gericht op laagdrempelige, snelle hulpverlening binnen de huisartsenpraktijk, waarbij de nadruk ligt op preventie en vroegtijdige behandeling.

Nieuw: Cliëntenraad van huisartsenpraktijk Het DOK

Als er meer dan 25 zorgverleners in een praktijk werken, is het wettelijk verplicht om een cliëntenraad te hebben (Wmcz 2018). Het afgelopen jaar hebben we met behulp van een deskundige de nodige stappen gezet om dit in te regelen. Drie patiënten zijn bereid gevonden om deel te nemen aan de cliëntenraad: Pieter Leen Bos, Bertine Romkes-Nentjes en Annemarie Ras-Post.

Op dinsdag 26 november was de primeur: de eerste bijeenkomst van de cliëntenraad. Het doel van de cliëntenraad is om de belangen van patiënten te behartigen en de kwaliteit van zorg te verbeteren. Ze fungeren als schakel tussen de patiënten en de praktijk, en denken mee over het beleid. We kunnen hen om advies vragen over onderwerpen waarbij we de stem van de patiënt belangrijk vinden. De cliëntenraad is niet bedoeld als contactpersoon tussen de praktijk en de patiënten. Drie keer per jaar wordt er een overleg ingepland en daarnaast gaan zij actief meedenken bij de invulling van het Dokwerk.



De Cliëntenraad met v.l.n.r. Bertine, Annemarie en Pieter Leen.

“Van een aakster op een paol eskieten”

Dit is een van de vele Urker spreekwoorden en gezegdes die de stichting Urker Taol heeft verzameld. Niet alle zijn voor ons even duidelijk. Ook deze heeft al verwarring in zich. Want wat is een aakster? Een vrouw of meisje dat leuk kan haken? En ooit hoorde ik iemand met veel gezag in zijn stem zeggen, dat het hier ging over een baakster want in de loop van de tijd was de letter B weggesleten! En afgezien van deze uitleg van aakster: wat houdt het gezegde eigenlijk in?

Laten we de problemen maar stap voor stap te lijf gaan. Dat is toch de beste manier om ze op te willen lossen. Het is echt aakster. En betekent ekster. Een brutale zwart witte vogel. En de e is idd in het oude Urkers een ooit een lange aa geweest, dus aakster. En het gaat over iemand die niet precies aan de (on-)geschreven) wetten voldoet. Of kan voldoen. Een ‘normaal’ persoon past gewoon precies in het plaatje dat wij hebben van iemand voldoet aan onze (vaak ongeschreven) wetten. Het Nederlands heeft het dan over een vreemde eend in de bijt. Het Urkers is meer beeldender en zegt: “Och ij is/zie is van een aakster op een paol eskieten.” Niet op een natuurlijke wijze ingeboren. Daar moet je dus enige geduld mee hebben.

Onderlaatst waren de ‘normale politieke otemetoten uit Urk uitgebreid met genodigden o.a. uit de provincie Flevoland. Een der provinciale figuren wilde ook even een toepasselijk woordje spreken tot ons Urkers. De beste man begon met een enigszins gedragen stem de voortreffelijke eigenschappen



van de ‘parel van Flevoland’ te benoemen. Je wist niet wat je hoorde! Zo voortreffelijk, als wij Urkers, waren. Ik kreeg het er warm van. Dit was teveel. Maar toen op het einde van zijn lofrede kwam er een aapje uit zijn mouw. Als Paulus, besloot hij: “Maar een ding heb ik tegen u dat u een niet-Urker een vreemde noemt. Laat dat in het vervolg na! Gelukkig, we waren weer met onze beide benen op de grond gezet. Maar zoals zijn speechje net even te lang was, was zijn eindconclusie ook teveel. Hij en wij bedoelen er echt iets anders mee. Zijn interpretatie van ‘een vreemde’ dekte de lading niet.

Tijdens de workshops Urker Taol die ik om de veertien dagen in het Cultuur-eus geef, komt de gevoelswaarde van een Urker woord ten opzichte van de Nederlandse evenknie regelmatig aan de orde. Dezelfde woorden maar verschil-

lende begrippen. Ook verschillende gevoelswaardes. Gebruikte Woorden tellen! En daar gaat het in onze wereld behoorlijk mis mee. Wantrouwen ten op zichte van andere bevolkingsgroepen wordt steeds gevoed en vooral herhaald. Ook politici halen hiermee succes zo blijkt. Breng en herhaal veronderstellingen tot ze feiten lijken. Vertrouwen in elkaar wordt een ondergeschoven kind. En dat is kwalijk te noemen. Een wij/zij denken wordt regel en daar bouw je geen samenleving mee! Wanneer je meteen een hele bevolkingsgroep wegzet. Wanneer een Urker zegt: “Och et is een vreemde”, zit daar toch een zekere ‘lankmoedigheid’ in. Geef elkaar tijd en ruimte.

kjromkes@hotmail.com

Urker Huisartsen Maatschap

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

Overige huisartsen:

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

Huisartsenpraktijk Het DOK

Vlechttuinen 1-G • 8322 BA Urk
T 0527-247024 (bij spoed toets 1)
Recepten: T 0527-247024, toets 2.

Huisartsenpost

Buiten kantoor tijden kunt u voor spoedeisende klachten, die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag, terecht bij de Huisartsenspoedpost, Urkerweg 4, Emmeloord.
Afspraak maken 0900-3336333
(Bij spoed: toets 1)

Website: www.hetdokurk.nl



Facebook: Huisartsenpraktijk Het Dok

Instagram: Huisartsenpraktijk_Het_Dok

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.



UITBREIDING BLOEDPRIKKEN

U kunt nu ook op dinsdag- en donderdagmorgen terecht voor bloedafname in Het DOK. De laboranten van het Antonius ziekenhuis zijn op onderstaande dagen en tijden aanwezig.

Bloedafname in Het Dok:

- Maandag, woensdag, vrijdag 08:00 - 10:00 uur
- Dinsdag, donderdag 08:00 - 09:00 uur

Andere mogelijkheid op Urk:

- Woensdag en vrijdag Oslolaan 6 08:00 - 09:00 uur

Mogelijkheden in Emmeloord:

- Maandag t/m vrijdag Antoniusziekenhuis, Urkerweg 4 07:30 - 16:30 uur
- Maandag t/m vrijdag Dr Janssencentrum, Urkerweg 1 07:30 - 12:00 uur

Bloedafname op Urk voor de specialisten van Antonius of St. Jansdal:

- Voor Antoniusziekenhuis kan via bovenstaande mogelijkheden.
- Voor St. Jansdalziekenhuis kan dit alleen op dinsdagmorgen in Huisartspraktijk Het DOK 08.00 - 09.00 uur



Overige activiteiten in Het DOK:

- **Visserij- en zeevaartkeuringen:** Huisartsen in Het DOK zijn bevoegd voor het uitvoeren van keuringen voor binnenvaart en zeevaart.
- **Stop-Roken-begeleiding:** door Tjitske Leijten-van der Meer.
- **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-sprekken van ELEOS en 's Heeren Loo.

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