



In dit nummer:

- Nieuwe huisarts-in-opleiding
- Meer over www.MijnGezondheid.net
- Ondersteuning Sabatia oogziekenhuis
- Spreekuur Caritas in Het DOK

Van de redactie

In Het DOK stond de winter dit jaar in het teken van de griep en van zwangerschapsverloven. Wat betreft het laatste: Nathan, Micha, Jessie en Wes zijn de afgelopen maanden gezond ter wereld gekomen. Het gaat allen goed! We zijn blij dat assistente Joselien inmiddels weer werkt en de huisartsen Petra en Els binnenkort weer zullen starten. Suzanne Witteveen zal helaas niet terug komen in Het DOK, zoals u inmiddels weet.

De ontwikkelingen gaan door. Er wordt achter de schermen druk gewerkt aan het digitale communicatiesysteem MijnGezondheid.net. Het is niet allemaal even makkelijk en het gaat allemaal nog niet vlekkeloos, daarom opnieuw meer informatie hierover. Verder meer over de plannen om een vrouwenspreekuur te starten en het begin van een nieuwe functie in de praktijk: de verpleegkundig specialist! Ook de samenwerking met Caritas krijgt een nieuwe vorm door de start van een spreekuur in Het DOK.

Zo blijven we ons inzetten om de zorg toegankelijk en van goede kwaliteit te houden. Met allerlei kleuren op het palet! Namens de redactie een goede zomer toegewenst.

Kees de Visser

DOKWERK

MEDEDELINGENBLAD HUISARTSENPRAKTIJK HET DOK • JUNI 2018 • NUMMER 1

Vrouwenspreekuur in Het DOK

Sinds begin dit jaar zijn de huisartsen van het DOK, in samenwerking met de bekkenfysiotherapeuten bezig met het opzetten van een vrouwenspreekuur. Doel is om meer gerichte aandacht te geven aan klachten in het buik en bekkengebied.

Klachten van ongewild urineverlies of klachten van een verzakkingsgevoel blijken bij veel vrouwen voor te komen. Vaak wordt gedacht dat dit erbij hoort of is er schaamte om het bespreekbaar te maken. Voor veel van deze vrouwelijke ongemakken is echter vaak een goede behandeling mogelijk. Het spreekuur is bedoeld om klachten te kunnen bespreken met een vrouwelijke huisarts. Vrouwen kunnen hier terecht met klachten van:

- urineverlies
- aandrangklachten voor het plassen
- verzakkingsklachten
- overgangsklachten
- seksuologische klachten.

Vaak zijn dit klachten die optreden rondom of na een bevalling of rondom de overgang. In samenwerking met de bekkenfysiotherapeuten en gynaecologen worden duidelijke



afspraken gemaakt over de mogelijke vervolgstappen in de behandeling.

Start: najaar 2018

HET DOK
CENTRUM VOOR
GEZONDHEID EN WONEN



Even voorstellen...

Intussen werkt ze alweer acht maanden in Het Dok. Toch kennen velen haar nog niet. Eerst even de kat uit de boom kijken en nu dan toch even voorstellen in Dokwerk. Het is Andrea Dijkstra, woonachtig in Kampen.

Na haar opleiding bij het ROC in Lelystad werkte Andrea eerst bij huisartsenpraktijken in Lelystad en Elspeet. Totdat ze besloot op Urk te solliciteren. In mei 2017 ging ze in onze praktijk aan de slag. Eerst, net als iedereen, even wennen aan de nieuwe werkomgeving, maar inmiddels is zij vertrouwd geraakt met de werkwijze van huisartsen en collega-assistenten. Het werken in Het Dok en de omgang met patiënten die daar komen vindt ze goed.

‘Mensen zijn vriendelijk en duidelijk. Dat werkt prima. Ik begin de patiënten ook wat beter te leren kennen in deze grote praktijk, waar ik net als mijn collega’s mijn eigen specifieke taken heb’, zegt Andrea. Naast het beantwoorden van telefonische vragen en het te woord staan van patiënten aan de balie is Andrea ook in de behandelkamer te vinden. ‘Daarnaast houd ik de voorraden bij, doe bestellingen van medische artikelen, assisteren bij het spreekuur van de cardioloog en het in- en uitschrijven van (nieuwe) patiënten. Andrea wil haar vergaarde kennis eerst in praktijk brengen en door middel van bijscholing aanscherpen daar waar nodig: ‘Dat moet om alle veranderingen te kunnen blijven volgen. Dat is in het belang van de patiënten.’

Nieuwe huisarts-in-opleiding Laura van Bruggen

Voor de laatste fase van haar opleiding tot huisarts zal Laura van Bruggen in het DOK werkzaam zijn. Gedurende een jaar zal zij werken onder verantwoordelijkheid van Dick Visser.

Na de basisopleiding geneeskunde heeft zij ruim een jaar op de Spoedeisende Hulp in Zwolle gewerkt. Laura is inmiddels bekend met de

regio. Het eerste jaar van huisartsenopleiding was zij ook werkzaam in de polder, namelijk in de huisartsenpraktijk in Marknesse. Laura: ‘Ik woon op het Kampereiland, samen met mijn man en zoontje van 1 jaar. Ik heb een warm onthaal gekregen hier in de praktijk en op het dorp, dus ik zal mijn uiterste best doen om een goede dokter voor jullie te zijn!’

Nieuwe functie in de praktijk: verpleegkundig specialist

Per 1 juni start Tjitske Huisman-Nieuwenhof in Het DOK als verpleegkundig specialist. Tjitske is opgeleid om zelfstandig te werken en in goed overleg taken van de huisarts over te nemen. Het gaat hierbij om enkelvoudige, veelvoorkomende klachten of aandoeningen. Voorbeelden: oorpijn, hoesten, huidafwijkingen of klachten van het bewegingsapparaat.

De functie verpleegkundig specialist is nieuw in huisartsenpraktijk Het DOK. De doel is dat Tjitske de huisarts werk uit handen gaat nemen. Hierdoor kunt u als patiënt eerder terecht voor deze klachten en hebben de huisartsen meer tijd voor de meer complexe problemen. Tjitske komt twee dagen per week in de praktijk werken. Zij heeft haar eigen spreekuur en kan zelfstandig medicijnen voorschrijven. Zij werkt nauw samen met uw eigen huisarts. In het volgende Dokwerk zal zij zich aan u voorstellen.





Joselien met zoon Nathan.

Suzanne met zoon Micha.

Drie gezonde zoons en een gezonde dochter!

In het vorige DOKWERK was te lezen dat er een ware BABYBOOM gaande was. Inmiddels kunnen we jullie met blijdschap melden dat alle vier zwangere bevallen zijn en het allemaal goed is gegaan.

Assistente Joselien is bevallen van zoon Nathan; zij is inmiddels weer aan het werk. Bij de huisartsen is Suzanne Witteveen bevallen van zoon Micha, Petra Klein van dochter Jessie en Els Bollebakker van zoon Wes. Zoals eerder gemeld zal Suzanne Witteveen niet terug keren naar Het DOK. Petra Klein hervat haar werkzaamheden weer half juni en Els Bollebakker start begin juli.



Petra met dochter Jessie.

Els en zoon Wes.



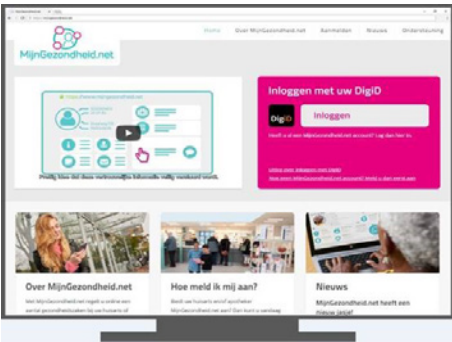
MijnGezondheid.net en de nieuwe website

Veel patiënten maken al gebruik van de mogelijkheden om via onze website www.hetdokurk.nl een herhaalrecept aan te vragen, een afspraak te maken of een e-consult aan te vragen. Ook voor ons is dit allemaal nog nieuw en de procedure loopt soms nog niet helemaal soepel.

We werken er van onze kant hard aan om hier vaardig in te worden. Voor vragen over hoe dit allemaal werkt kunt u terecht op de startpagina van MijnGezondheid.net (MGn). Deze website is onlangs vernieuwd en uitgebreid met algemene informatie over MGn. Er staat een nieuw filmpje online en de knop om in te loggen is vanaf nu duidelijker zichtbaar.

De vernieuwde pagina bevat informatie over de aanmeldprocedure, veelgestelde vragen en instructiefilmpjes over bijvoorbeeld het maken van een afspraak.

Deze website biedt extra ondersteuning en wij hopen zo het gebruik van MGn te stimuleren. Hieronder ziet u een afbeelding van de vernieuwde startpagina van MijnGezondheid.net





Een jongen doet de visustest.



Een beeld van de afdeling.



Cement naar boven dragen is handwerk.



De kinderafdeling in aanbouw.



Vorbereiding voor een oogoperatie.



Onderzoek van het oog.



Het aanmeten van een bril.



Een visustest wordt afgenomen.



De onderzoekskamer.



Visuskaarten



Jongen met slechziendheid.

Ondersteuning Sabatia oogziekenhuis in Kenia

Begin mei ben ik voor een week afgereisd naar Kenia. Met Rotary Club Emmeloord zet ik me, samen met opticien Dirk Korf en mijn vader Wim de Visser, in om het oogziekenhuis Sabatia te ondersteunen bij de inrichting van een nieuwe kinderafdeling.

Oogheelkundige zorg, met name voor kinderen, is erg schaars in Kenia. Het is daarom belangrijk dat er extra faciliteiten komen speciaal bedoeld voor kinderen. De bouw nadert zijn einde. Het doel van de reis was, naast het bezichtigen van de bouw, de verschillende partijen te spreken die betrokken zijn bij de kinderafdeling.

Oogziekten bij kinderen komen veel voor in Kenia. Veel mensen zijn echter niet goed op de hoogte van behandelmogelijkheden of kunnen de behandeling van hun kind niet betalen. Hierdoor blijven kinderen blind of slechziend, terwijl er vaak een goede behandeling mogelijk is. Het Sabatia oogziekenhuis wil iedereen de juiste zorg geven, ook degenen die het niet kunnen betalen. Door ondersteuning van buitenaf zijn ze in staat om voor lage kosten of vaak gratis kinderen weer letterlijk zicht te geven op een toekomst.

In het weekend ben ik met een oogkamp mee geweest. Medewerkers van het ziekenhuis trekken dan de binnenlanden in om zoveel mogelijk mensen te kunnen bereiken. Met eenvoudige middelen kunnen ze volwassenen en kinderen screenen op behandelbare oogziekten als (aangeboren) staar. De patiënten die geopereerd kunnen worden nemen ze dan gelijk mee naar het ziekenhuis. Als je dan meemaakt dat een kind na een operatie voor het eerst zijn moeder kan zien, dan wordt het belang echt duidelijk.

Kees de Visser

Dokkunst en

Kleur herkennen

Als schilder of tekenaar hou je je uiteraard bezig met kleur.

Behalve natuurlijk wanneer je uitsluitend bezig houdt met grafiet. Dan bekijk je bijna alles in zwart-wit.

Maar voor andere kunstenaars is het belangrijk te weten wat de primaire kleuren zijn, cyaan, geel en magenta of wat korter door de bocht: blauw, geel en rood.

Gemengd geven ze de secundaire kleuren. U zult niet zitten te wachten op uitleg van de zogenaamde kleurencirkel. Maar ze zijn bij de kunst erg belangrijk. Kleuren kunnen immers warm zijn, of juist koud. Ze beïnvloeden elkaar. En een rood vlakje in een schilderij dat verder is uitgevoerd in koele blauwen vraagt sterk de aandacht. De artiest gebruikt dus kleuren ook om (extra) aandacht op te roepen of een stemming weer te geven. Er bestaat een heuse kleurenleer en er is veel onderzoek gedaan naar de inwerking van kleuren op mensen! En daar wordt gebruik van gemaakt.

Ik plukte wat willekeurige kleuradviezen voor u van internet:

Doe je aan de lijn? Kies dan een bord in een kleur die ver afstaat van de kleur van je eten. Zo schep je meer rijst op een wit bord dan op een donker bord.

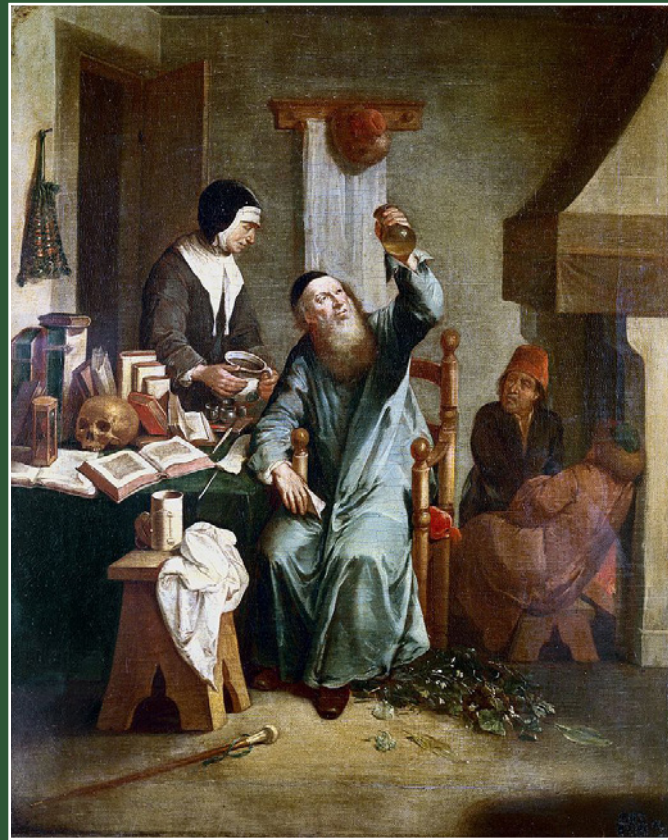
Geel mag dan de meest gehate kleur wereldwijd zijn, mensen die zich gelukkig voelen, associëren dat met de kleur geel.

Roze ontspant en werkt stressverlagend, blijkt uit onderzoek.

Iemand uit de jaren '80 toonde dat aan door de cellen van een detentiecentrum roze te schilderen. Krap een kwartier blootstelling aan deze kleur was genoeg om de agressiviteit van de gedetineerden minstens dertig minuten te verminderen. Kleuren maken ook onderscheid in de medische wereld. De Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) bepaalde in 1956 dat een rode slang om een rode staf het beroepsembleem is voor artsen. Maar er zijn meer medische beroepsgroepen met de slang als symbool. Zij het dan met andere kleuren. Zo voeren de verloskundigen een blauwe esculaap, apothekers een gele, tandartsen een zwarte en dierenartsen een groene.

Vroeger was het ook op andere manier handig om niet kleurenblind te zijn. Een gewaardeerd beroep was de 'piskijker'. Aan de hand van een flesje met opgevangen urine werd gekeken wat er met je aan de hand was. En inderdaad is het zo dat de kleur soms een indicatie kan zijn, maar een bezoekje aan de dokter heeft verre de voorkeur.

De kunst van het waterkijken werd verschillende malen door kunstenaars vastgelegd. Op het plaatje een schilderij van Casper Netscher.



Casper Netscher (1639-1684) geeft een beeld van het waterkijken.

En laat ik ook kleur bekennen. Ik ben een beetje náár van allerlei 'raadgevingen' die op Facebook langskomen met alternatieve middeljes. Of het ongefundeerd misprijzend iets roepen over de reguleren geneeskunde en middelen.

Mijn advies: vraag het uw dokter!

kjromkes@hotmail.com

Welzijn op Recept

Welzijnsorganisatie Caritas start een spreekuur in Het DOK

Om de samenwerking tussen Caritas en de huisartsen verder te verbeteren is een speciaal spreekuur gestart. Vanaf heden is iedere donderdagmorgen een medewerker van Caritas in het DOK te vinden.

De huisartsen kunnen laagdrempelig met Janny de Vries of Joke Schraal overleggen over patiënten die ondersteuning van Caritas nodig kunnen hebben. Daarnaast kunnen patiënten op het spreekuur van Caritas worden ingepland.

Caritas Urk

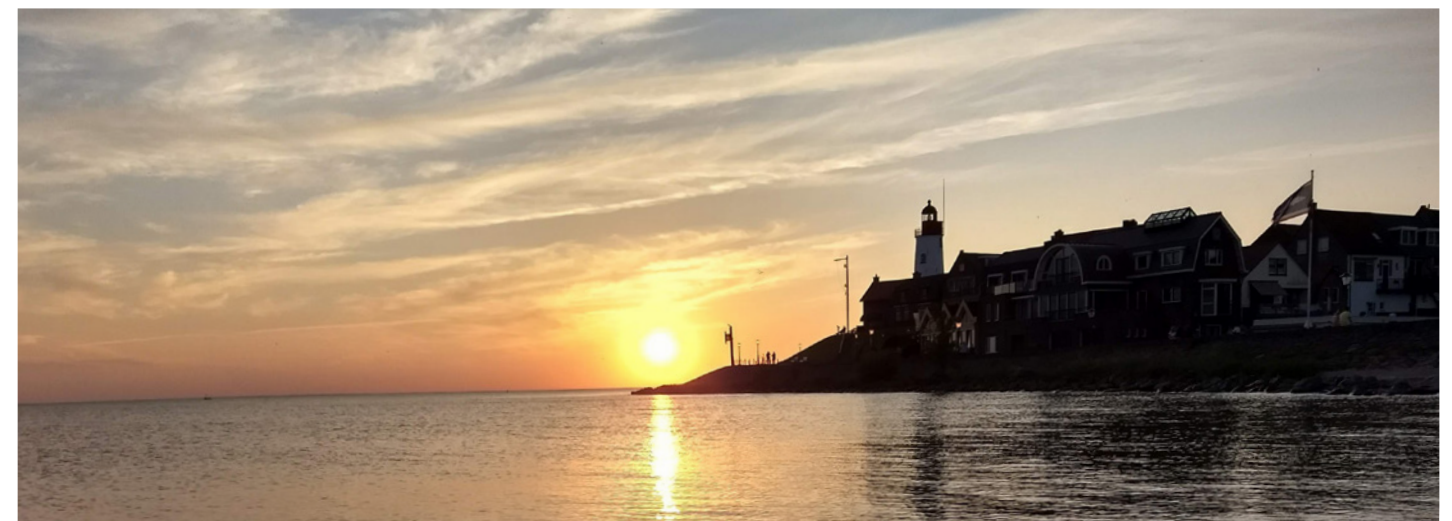
Wat doet Caritas Urk? Het doel is het in stand houden en verbeteren van zelfstandigheid en zelfredzaamheid van de kwetsbare burgers. Caritas helpt bij het vinden van een passende oplossing wanneer mensen zelf moeite hebben om mee te doen in de samenleving. Hierbij wordt vooral gekeken naar wat iemand zelf kan en wat de mogelijkheden zijn in het eigen netwerk (familie, vrienden, burens). Caritas Urk ondersteunt ook mantelzorgers en zorgvrijwilligers. Op de website www.caritasurk.nl staat meer informatie.



Spreekuur

Waarom een speciaal spreekuur in Het DOK? Op het spreekuur van de huisartsen komen veel patiënten met psychosociale klachten. Denk aan eenzaamheidsproblematiek, spanningsklachten, moeite in het omgaan met verlies of ziekte of problemen als mantelzorger. Bij een groot deel van deze klachten kan iemand gebaat zijn bij ondersteuning.

Bij het opzetten van deze ondersteuning kan Caritas een belangrijke rol spelen. Door het spreekuur zijn er betere overlegmogelijkheden tussen de huisartsen en Caritas. Door deze korte lijnen kan de zorg beter worden gestroomlijnd. Deze aanpak, waarbij de huisarts patiënten met psychosociale problemen doorverwijst voor ondersteuning in het versterken van gezondheid en welzijn wordt ook wel 'Welzijn op recept' genoemd.



Terug in Het DOK

Een korte reactie in Dokwerk op mijn terugkomst.
Voordat iedereen me alweer ontmoet heeft.

Begin maart kwamen mijn vrouw Marjo en ik terug van een 6 maanden periode in Zuid-Oost Azië. Thailand hoofdzakelijk. Zoals de meesten van U weten werk ik als (advise-rend) arts voor een zendingsorganisatie. Medio maart schoof ik weer aan in Het DOK. Mijn voormalige collega's konden me goed gebruiken als waarnemend huisarts. En met twee huwelijken van kinderen in het vooruitzicht was er weer ruim genoeg actie in de maanden die zouden komen. Dus, ik werk alweer 2 maanden als waarnemer. Meestal zelfs in mijn oude werkkamer. Sommige dagen lijkt het of ik niet weg geweest ben. Het voelt goed om weer terug te zijn. Ik voer veel korte en meest plezierige gesprekjes met oude bekenden. Soms wat plagerige opmerkingen in de trant van "kom

je weer op hangende pootjes terug doc?". Of "Urk dat is een Soetendal.....". Of "en nou blijf je zeker?". Soms meer over het werk dat ik in Thailand doe. Ik ben nog niet vergeten. Vertrouwd en goed. Ook met het team in Het DOK. Al zijn daar weer de nodige veranderingen geweest in de korte tijd dat ik weg was. Jammer dat mijn beoogde opvolgster inmiddels uit beeld is. Dat betekent helaas weinig stabiliteit voor mijn oude praktijk. Tot en met medio augustus hoop ik in Het DOK werkzaam te zijn. Ik hoop van harte dat ondertussen de vacature dan opgevuld zal zijn! En o ja, Inmiddels is onze oudste (dochter Miriam) getrouwd!

Gert Jonkheer

Activiteiten van het ziekenhuis in Het DOK:

- **Bloedafname:** Maandag, woensdag en vrijdag van 8.30 tot 9.30 uur.
- **Gynaecologie:** Elke donderdagmorgen.
- **Kinderpoli:** Elke dinsdagochtend.
- **Reumatologie:** Elke woensdag.
- **KNO-arts:** Elke woensdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur.
- **Dermatologie:** In de even weken op dinsdagmiddag.
- **Cardiologie:** Een keer per zes weken op dinsdagmiddag.

Overige activiteiten in Het DOK:

- **Dantuma (voor aanmeten kousen e.d.):** Tweede en vierde maandagmiddag van de maand. 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 Anneke Heetebrij-Slot.
- **Reizigersvaccinatie:** Deskundige advisering en vaccinatie volgens de meest recente richtlijnen.

Voor bovenstaande: afspraak maken via het algemene praktijknummer.

- GGZ-sprekken van ELEOS en 's Heeren Loo.



Urker Huisartsen Maatschap

A. van Schothorst • Dr C.L. de Visser
• D. Visser

Vaste waarnemers:

Mw. E. Bollebakker, G. Jonkheer,
mw. A. Zeeman, mw. C. Kol en mw. P. Klein

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

Zaterdag: Weekendsprek uur 11.00-12.00 uur

Afspraak maken: 0900-3336333

Zondagmiddag: van 14.00-15.00 uur.

Afspraak maken: 0900-3336333

Herhaalrecepten

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

