



Wandschildering in de wachtkamer



De ontvangstbalie

Spednummer:
0341-263444
Faxnummer:
0341-263405

Huisartsen Zorgplein De Enk
Stationsplein 18
8071 CH Nunspeet

Bezoek ook onze website:
www.huisartsendeenk.nl



Na de opening

Hierbij ontvangt u het tweede nummer van het Zorgpleinnieuws. Na de vorige uitgave is er veel gebeurd. U heeft dat ongetwijfeld gemerkt. Op vrijdag 25 januari is het centrum door de burgemeester geopend. Zaterdag 26 januari is er een zeer druk bezochte open dag geweest, waarbij velen van u onder het genot van een hapje en een drankje ons mooie gebouw hebben bekeken. Toen is ook de onthulling geweest van de beide wandschilderingen in de wachtkamers. U zult gemerkt hebben dat niet alles van een leien dakje is gelopen. Overal waar zulke grote veran-

deringen plaatsvinden zoals bij de start van ons centrum gaan er dingen niet helemaal volgens plan. Wij willen u bedanken voor uw begrip hiervoor. Ook willen we nog eens uitleggen hoe dit allemaal gekomen is, en wat we eraan doen om het nog beter te laten worden. Daarnaast vindt u in dit nummer artikelen die met de komende zomer te maken hebben.

Informatie over wijs op reis, waar moet u aan denken als u op vakantie gaat. Dichter bij huis de risico's van tekenbeten. En u vindt ook een overzicht van de vakanties van de dokters.

Telefonische bereikbaarheid

We hebben gemerkt dat de telefonische bereikbaarheid van het Zorgplein een lastige zaak is. We wilden voor ons centrum alle bekende praktijknummers van de "oude" praktijken behouden. Daarbij is het zo, dat een groot deel van de telefoontjes naar de praktijk gaat over het aanvragen van herhaalrecepten. Dit neemt veel tijd van de assistente in beslag. Een aantal praktijken werkte al met een receptentelefoon. De assistente kan dan op een rustig moment de ingesproken recepten aanmaken. Daarnaast is het nodig dat een huisartsenpraktijk voor medische spoedgevallen snel telefonisch bereikbaar is. We hebben daarom gekozen voor een telefooncentrale, waarbij voor alle praktijken de oude nummers konden blijven bestaan en waarbij door de beller een keuze gemaakt kan worden om zo goed mogelijk geholpen te worden. Als u de eigen praktijklijn belt, krijgt u een bandje te horen. Afhankelijk van het tijdstip dat u belt kan de inhoud van de boodschap verschillen. Zo krijgt u meestal te horen dat u bij spoed een 1 moet toetsen (zie verderop), voor het inspreken van een recept een 2 (zie verderop) en om de

assistente te spreken een 3. Maar tijdens de pauze, als er minder assistentes zijn, hoort u dat de verbinding verbroken zal worden als u geen 1 of 2 kiest. Zo zijn er ook situaties dat de assistente zelf een spreekuur heeft en dus niet de telefoon op kan nemen. In al die gevallen wordt duidelijk gemaakt welke keuzes er zijn. Als de assistente al telefonisch in gesprek is, komt u in een wachtrij te staan. We realiseren ons dat dat vervelend is, maar de assistente kan maar een telefoontje tegelijk beantwoorden. Probeer u de gesprekken zo kort mogelijk te houden.

We hebben nog geen oplossing voor mensen die bellen met een draaitelefoon. Die kunnen geen gebruik maken van het keuzemenu.



spoedlijn

De spoedlijn is alleen bedoeld voor medische spoed. Als de spoedlijn gaat, gaat er direct een speciale bel en wordt de telefoon door één van de assistentes opgenomen. Deze zal dan, als het inderdaad een spoedgeval betreft, proberen u door te verbinden met de assistente van uw eigen praktijk. Meestal is deze echter al bezig met een

telefoongesprek. We willen er nogmaals de nadruk op vestigen, dat de spoedlijn niet bedoeld is om snel voor niet dringende zaken met de praktijk in verbinding te komen. Als u ten onrechte van de spoedlijn gebruik maakt, zal de assistente u vragen nogmaals te bellen en via keuze 3 met de eigen praktijk in contact te komen.

Herhaalrecepten en receptenlijn

Voor het aanvragen van herhaalrecepten zijn er drie mogelijkheden. U kunt de doosjes afgeven bij de balie. Ook kunt u via de website www.huisartsendeenk.nl elektronisch een recept herhalen. U kunt gebruik maken van keuzemogelijkheid 2 van de praktijklijn. U hoort dan een bandje, waarin gevraagd wordt om uw naam en geboortedatum in te spreken en vervolgens welk recept u herhaald wilt hebben. Eventueel kunt u meerdere recepten

achter elkaar inspreken. Als u dit gedaan heeft kunt u ophangen. Er is geen eindtekst. De medicijnen liggen de volgende dag bij uw apotheek. Lukt het op geen van bovenstaande manieren blijf dan aan de lijn, om via de assistente uw medicijnen te herhalen. We verzoeken u dringend om hier zoveel mogelijk gebruik van te maken. Dan zullen de wachttijden voor "gewone" telefonische toegankelijkheid van de praktijk binnen de perken blijven.

Triage

Een van de oorzaken, waardoor de telefoon wat langer bezet, is de triage. Dit houdt in, dat de assistente via een aantal vragen probeert vast te stellen wat er aan de hand is en welke actie er moet worden ondernomen. Het is dus niet zo, dat zij de rol van de dokter overneemt. Maar ze kan dan beter

inschatten of er spoed is. Daarnaast welke praktijkmedewerker u kan helpen. Of een advies van de assistente goed is (niet anders dan wanneer de dokter dit zelf tegen u zou zeggen) of dat u toch even naar het spreekuur moet komen. Triage is dus geen afschepen.

Naar de praktijk komen

De meesten van u kennen het gebouw wel. Over het algemeen vindt men het een mooi centrum, maar wel groot. We hebben gemerkt dat het wat verwarring schept dat het twee verschillende gebouwen lijken. Vooral als men op zoek gaat naar de apotheek vanuit onze vleugel. Ook zijn er mensen die moeite hebben de ingang van onze vleugel te vinden, omdat de schuifdeuren niet erg opvallen.

Als u een afspraak heeft met een dokter, een praktijkondersteuner of met een assistente, kunt u in de wachtkamer gaan zitten. U hoeft zich niet bij de balie te melden. Zoals u ongetwijfeld weet

zijn er twee wachtkamers. De wachtkamer aan de linkerkant is voor patiënten van de praktijken van dokter Mulder en Timmer, de andere voor de overige praktijken.

Het is wel belangrijk om in de goede wachtkamer te gaan zitten, omdat u opgehaald wordt. Als u bij de balie komt, dat zijn er drie plekken waar assistentes zitten. Er zijn bordjes die aangeven waar u moet zijn. We proberen de balieplekken zoveel mogelijk te bemannen, maar soms is er iets anders waar de assistente mee bezig is. We vragen hiervoor uw begrip.



Vakanties huisartsen

De tijd van de zomervakanties staat weer voor de deur. Ook huisartsen gaan dan met vakantie. Hierbij geven we u het overzicht.

Om de overlast zoveel mogelijk te beperken adviseren we u tijdig uw herhaalrecepten aan te vragen. Tijdens de vakantie van uw huisarts wordt door een andere praktijk waargenomen.

Dhr van Berkel is gedurende een langere periode afwezig. Mevr Ouwerkerk neemt voor hem waar en is extra dagdelen aanwezig en er is ook een waarnemend huisarts, Dhr Tantua.

Huisarts	Vakantie
Dhr H.G.M. Geurts	11-08/31-08
Dhr P. van Berkel	25-05/03-08
Mevr B. Y. Ouwerkerk	04-08/31-08
Dhr J. F. Morgenstern	21-07/10-08
Dhr J.P. Timmer	Nog niet bekend
Dhr G.R. Mulder	28-07/17-08
Dr S. Vos	07-07/27-07

Ik ga op vakantie en neem mee...

De zomervakantie is al niet zo ver weg meer en de veelgestelde vragen zijn dan: welke medicijnen moet ik meenemen en waar moet ik extra op letten als ik op vakantie ben. Voor velen zal het onderstaande al bekend zijn, maar wellicht is de opsomming hieronder handig als checklist. Vanzelfsprekend kan het nodig zijn in individuele gevallen meer mee te nemen dan hieronder staat vermeld. Aan de andere kant u ook minder meenemen, afhankelijk van het land waar u naar toe gaat en wat daar makkelijk te verkrijgen is.

Medicijnen die van pas zouden kunnen komen:

1. Pijnstillers (b.v. Paracetamol)
2. Middel tegen diarree (b.v. Imodium)
3. Middel tegen uitdroging bij braken en diarree (b.v. ORS)
4. Middel tegen obstipatie (b.v. Bisacodyl)
5. Een antibioticum als u vaak blaasontsteking heeft
6. Neusdruppels (b.v. Xylomethazoline) bij dichte neus in het vliegtuig of slecht slapen bij verkoudheid
7. Middel tegen wagen/zee ziekte, zo nodig (b.v. Cinnarizine)

Andere nuttige dingen:

1. Neustampon of watten, indien vaak bloedneus
2. Verband/pleisters
3. Schaartje
4. Pincet(teken)
5. Anti muggenmiddelen/klamboe
6. Zonnebrandcrème
7. Lippenzalf met UV filter
8. Thermometer

Pas op met:

1. Kraanwater (is niet altijd drinkwater)
2. Ijsblokjes (inderdaad, die bevatten ook water)
3. Rauw vlees, salades en eieren
4. Meenemen van spuiten (verklaring van arts) en bepaalde medicijnen (voor opiaten en middelen als Ritalin en Concerta is uitgebreidere verklaring nodig : zie site van Inspectie voor Gezondheidszorg of vraag uw arts of apotheker)
5. (Verplichte) inentingen (op z'n laatst maand voor vertrek regelen)
6. Plek waar je medicijnen bewaart. Handbagage beste plek. Temperatuur in laadruim vliegtuig vaak erg laag.
7. Vergeet niet een eventueel geneesmiddelen-paspoort bij chronische medicatie en neem voldoende pillen mee.

Wij wensen u een vakantie toe zonder tegenspoed en met zo min mogelijk medicatie.

Prettige vakantie!



Teken en de ziekte van Lyme

In de zomertijd krijgen we in de praktijken altijd veel vragen over teken en de ziekte van Lyme. Vandaar een stukje in de Nieuwsbrief over deze onderwerpen.

Wat is een teek?

Een teek is een klein (1 tot 3 millimeter groot), bruinzwart spinachtig insect. Teken kruipen; ze kunnen niet springen of vliegen. Teken leven vooral in struiken en hoog gras. Ze houden van een vochtige omgeving en zijn vooral actief van maart tot oktober. Ze kruipen of klimmen op passerende mensen en dieren en bijten zich vast in de huid. Door het opzuigen van bloed zwelt de teek langzaam op tot een bruinzwart bolletje (ongeveer 1 centimeter groot). Na enige tijd (dagen) laat de teek vanzelf los. Een tekenbeet kan overal op het lichaam voorkomen, vooral op warme vochtige plekken zoals de oksels, liezen, knieholtes. Bij kinderen ook vaak op het hoofd (m.n. achter de oren) en de hals.



Ziekte van Lyme

Sommige teken zijn besmet met bacteriën. Ze kunnen dan ziekten overdragen, zoals de ziekte van Lyme. De ziekte van Lyme wordt veroorzaakt door de bacterie *Borrelia* en wordt ook wel borreliose genoemd. Als een teek korter dan 24 uur op de huid is, is de kans dat u besmet wordt klein.

De ziekte van Lyme is een infectieziekte die in 3 opeenvolgende stadia verloopt. In elk stadium kunnen bepaalde klachten optreden;

1e stadium: 3 dagen/weken na de tekenbeet kan een rode ringvormige huiduitslag ontstaan die zich geleidelijk uitbreidt. Deze huiduitslag is reden om naar de huisarts te gaan. Er kunnen in dit stadium ook griepachtige verschijnselen ontstaan zoals hoofdpijn, koorts en vermoeidheid.

2e stadium: enkele weken tot maanden na de tekenbeet kunnen verschijnselen verspreid over het lichaam voorkomen zoals pijn in de armen of benen, uitval van gezichtsspieren, dubbelzien, neiging tot flauwvallen, hartritmestoornissen of pijnlijke gewrichten.

3e stadium: maanden tot jaren na het besmettingsmoment kan men te maken krijgen met een chronische ziekte waarbij huidafwijkingen, oriëntatiestoornissen en gewrichtsklachten voorkomen.

Na een besmetting met de ziekte van Lyme bent u niet immuun. Elke tekenbeet kan u opnieuw besmetten. De ziekte kan niet door andere dieren of mensen worden overgedragen.

Adviezen om een tekenbeet te voorkomen

De beste manier om besmetting te voorkomen die de ziekte van Lyme veroorzaakt, is het vermijden van het contact met struikgewas en hoog gras. Andere adviezen om een tekenbeet te voorkomen:

- Blijf zoveel mogelijk op de paden als u in de natuur bent.
- Draag bedekkende kleding (dichte

schoenen en een lange broek).

- Kleine kinderen kunt u een pet laten dragen.

Zorg dat u na het verblijf in de natuur (hoog gras, struikgewas, bos of duingebied) aan het eind van de dag de huid zorgvuldig controleert. Bij kinderen ook het hoofd (vooral achter de oren) en de hals.

Als u een teek ontdekt hebt, verwijder deze dan zo snel mogelijk.

Bij verwijdering binnen 24 uur is de kans op besmetting vrijwel uitgesloten.

Hoe een teek te verwijderen?

De volgende stappen zijn belangrijk als u een teek gaat verwijderen:

1. Gebruik bij voorkeur een spitse pincet of een speciale tekenpincet (te verkrijgen bij de apotheek).
2. Plaats de pincet over de teek zo dicht mogelijk op de huid. Probeer niet de teek van tevoren te verdoven met alcohol of olie.
3. Trek voorzichtig de teek met een draaiende beweging uit de huid. Druk de teek niet plat.
4. Ontsmet het wondje na het verwijderen van de teek met alcohol 70% of betadine/jodium
5. Noteer de plek waar de teek heeft gezeten, de datum en het tijdstip van verwijderen om zo aan de hand van deze gegevens de eerste weken de huid te controleren.

Wanneer naar de huisarts?

Als u na de tekenbeet één of meer van de bovengenoemde klachten (beschreven bij de verschillende stadia van de ziekte van Lyme) krijgt, moet u contact opnemen met de huisarts. Ook bij een onverklaarbare rode (ringvormige) plek op de huid; zeker als deze zich uitbreidt.

Behandeling ziekte van Lyme

De ziekte van Lyme wordt met antibiotica behandeld. In het beginstadium (rode plek) is een kuur tabletten voldoende. Maak de kuur wel helemaal af.