



Beste lezer,

Het lijkt erop dat de pandemie op zijn retour is. Zoals u gemerkt heeft, zijn wij erg voorzichtig geweest, onder andere wat betreft het dragen van mondkapjes in ons centrum en ook wat betreft spreekuur in beschermende kleding en meer telefonische en videoconsulten dan wij eerder gewend waren.

U heeft zich daarbij steeds begripvol en coöperatief opgesteld. Dat waarderen wij zéér.

Mocht u een kwetsbare gezondheid hebben en positief getest worden op corona, wilt u ons dan laagdrempelig bellen bij klachten?

Heeft u vragen over de derde vaccinatie, de boostervaccinatie of over vaccinaties in het algemeen, neemt u dan svp contact op met de GGD, telefoonnummer: 0800-7070. Voor vragen omtrent de registratie van het corona vaccin of de corona check app kunt u terecht bij degene die bij u de vaccinatie heeft gezet. Zij kunnen u helpen met deze vragen.

Onze beroepsvereniging adviseert ons om met het dragen van mondkapjes toch nog even door te gaan. Dit is vooral om te zorgen dat we zo min mogelijk uitval hebben van zorgmedewerkers en dus zo goed mogelijk de zorg voor u kunnen voortzetten. Dus graag voorlopig bij bezoek van Zorgplein De Enk een mondkapje dragen.

Hulp bij overgewicht

U heeft ongetwijfeld ook meegekregen dat overgewicht en een ongezonde leefstijl de risico's

verhogen op een ernstig of dodelijk beloop bij een Corona-infectie. Wilt u graag hulp om bij uzelf hier verandering in te brengen, dan bent u van harte welkom bij onze praktijkondersteuners:

Marianne, Hanneke, Eilene, Miranda en Nanda.

Zij kunnen u ook informeren over de GLI (Gecombineerde Leefstijl Interventie). In deze nieuwsbrief leest u meer informatie hierover.

Verbeterpunten

Ook vindt u op onze website een link om aan ons 'verbeterpunten in onze praktijkvoering' te kunnen doorgeven. Dat kan ook via de Ideeënbuis die op onze balie bij de ingang staat.

Een hartelijke groet,

Team Huisartsen de Enk

Persoonlijke gegevens

Wilt u er op letten dat wij de juiste adresgegevens van u hebben? Als de huisarts of ambulance met spoed naar u toe moet is het erg vervelend als zij op een verkeerd adres komen. In geval van spoed kan er daardoor tijd verloren gaan, wat nadelig voor u kan zijn.

Ook is het van belang dat wij het juiste e-mailadres en telefoonnummer van u hebben. Bij voorkeur ook een 06-nummer. U kunt dit via het wijzigingsformulier op de website of via de mail aan ons doorgeven. Wij gebruiken het mailadres en 06-nummer onder andere voor het doorsturen van verwijzingen en zullen u in de toekomst meer en meer via de digitale weg informeren.

Volg ons:

We zijn nu ook te volgen op Facebook en Instagram!



Huisartsen Zorgplein De Enk



zorgpleindeenk

Even voorstellen...

Judith SOH GGZ JEUGD

Mijn naam is Judith Arnoldus. Vanaf het voorjaar 2020 ben ik werkzaam als SOH GGZ jeugd bij de huisartsen van Zorgplein de Enk. Dat staat voor Specialistisch Ondersteuner Huisartsen Geestelijke Gezondheidszorg Jeugd. De SOH GGZ jeugd heeft kennis en ervaring met problemen binnen gezinnen, opvoeding en geestelijke gezondheid bij kinderen van 0 tot en met 17 jaar. Dit kan gaan over druk gedrag, angsten, slaapproblemen, eetproblemen, somberheid, lichamelijke klachten zonder een medische oorzaak (bijvoorbeeld buikpijn), achterlopende ontwikkeling van een kind, stress, driftbuien, problemen na echtscheiding of conflicten binnen het gezin. Omdat ik in de huisartsenpraktijk werk zijn de lijntjes kort met de huisarts. De huisarts kan u/jou naar mij verwijzen. Dit heeft als voordeel dat u/jij snel bij mij terecht kunt om over de ervaren klachten en zorgen te praten. Daar neem ik ruim de tijd voor, zodat ik samen met u/jou kan uitzoeken wat er precies aan de hand is.



Daarna kan er hulp ingezet worden. Ik kan zelf een kortdurende behandeling geven (max. 8 consulten) of ik zoek samen met u/jou naar passende vervolg hulp. Alle ouders, kinderen en jongeren kunnen via de huisarts een afspraak laten maken bij de SOH GGZ Jeugd.

Annerie STAGE DOKTERSASSISTENTE

Ik ben Annerie, 36 jaar en woon samen met mijn man en twee kinderen een half uurtje van het mooie Nunspeet vandaan. In mijn vrije tijd spreek ik graag af met vrienden en familie en ga ik er graag met mijn gezin op uit. Ook word ik erg gelukkig van een fijne wandeling aan het strand en dan het liefst met een lekker zonnetje erbij! Sinds september 2021 loop ik stage bij Huisartsen de Enk. Ik zit in het laatste jaar van de opleiding doktersassistente en hoop in juni de opleiding af te ronden en mijn diploma in ontvangst te nemen. Na het behalen van mijn diploma zal ik op deze mooie praktijk blijven werken. U kunt mij treffen op het assistentespreekuur aan de balie of mij aan de telefoon krijgen op maandag, dinsdag of woensdag.



Leefstijlloket Nunspeet

Een gezonde leefstijl hoeft niet duur of ingewikkeld te zijn. Met kleine stapjes en aanpassingen kunt u grote resultaten bereiken.

Bij het leefstijlloket kunt u terecht met de vragen over een gezondere leefstijl.

Het leefstijlloket is er voor wie:

- gezonder wil eten
- meer wil bewegen en sporten
- wil stoppen met roken
- beter wil slapen
- beter wil omgaan met stress

Het leefstijlloket kan hierbij helpen. Voor inwoners van Nunspeet is dit gratis.

Voor meer info en actuele openingstijden:
www.leefstijlloketnunspeet.nl

ander nieuws

Stoppen met roken, wij kunnen u helpen!



Roken. Het is vaak een gewoonte, lekker, een uitlaatklep, gezellig etc. Door de verslavende stoffen is stoppen niet makkelijk. Dit terwijl stoppen met roken een enorme verbetering van de algehele gezondheid geeft. Zo gaat uw longcapaciteit en algehele conditie er flink van vooruit. Daarnaast wordt uw kans op diverse kankers en long-, hart- en vaatziekten aanzienlijk verminderd.

We zien geregeld patiënten op onze spreekuren die best zouden willen stoppen om diverse redenen alleen die niet weten hoe zij dat zouden moeten doen. Daarnaast horen wij geregeld van patiënten dat eigen stoppogingen toch anders liepen dan gehoopt. En we weten: eerdere stoppogingen die niet goed verlopen kunnen belemmerend werken om het nogmaals te proberen. Maar ze kunnen ook, door hier samen naar te kijken, nuttige informatie opleveren voor een volgende wel succesvolle stoppoging.

De redenatie: "je moet het toch zelf doen" is ten dele waar: uiteindelijk moet je zelf gemotiveerd zijn en het stoppen uitvoeren. Echter, wij kunnen u daar wel bij helpen! Begeleiding is bewezen effectiever in stoppen met roken dan het helemaal alleen moeten doen.

Onze praktijkondersteuners zijn opgeleid om u hierin te begeleiden binnen de praktijk. U kunt het zien als een vorm van coaching. Zij gaan graag vrijblijvend (dus ook indien u nog geen besluit over stoppen heeft genomen) met u hierover in gesprek en kijken met u naar de mogelijkheden van ondersteuning en zo nodig hulpmiddelen. Dit kan fysiek op de praktijk maar ook door middel van een video-consult.

Stoppen met roken is niet gemakkelijk, maar zeker niet onmogelijk! Wilt u meer informatie, of een afspraak plannen met onze praktijkondersteuner? Neemt u dan telefonisch contact op met de huisartsenpraktijk. De begeleiding bij stoppen met roken wordt vergoed door de zorgverzekering en is dus voor u kosteloos.

Zie ook <https://www.thuisarts.nl/stoppen-met-roken> voor nadere informatie.



Berichtje van de Praktijk Ondersteuners voor de Huisarts-GGZ (POH-ggz)

Binnen de POH-ggz begeleiding kijken we op verschillende manieren naar klachten. We willen u deze keer graag informeren over een manier van kijken naar klachten die we Contextuele hulpverlening noemen.

Wat betekent context

De mensen die behoren tot uw familie, vrienden en alle belangrijke anderen, noemen we context. Wanneer we vanuit de contextuele hulpverlening uw hulpvraag onderzoeken, dan kijken we of uw vraag te maken zou kunnen hebben met hoe u en uw omgeving met elkaar in verbinding staan en elkaar beïnvloeden. U kunt bijvoorbeeld denken aan de situatie dat de balans van geven en ontvangen helemaal weg is, u geeft alles wat u hebt en hebt het gevoel helemaal 'leeg' te zijn. Of u merkt dat u weinig terug krijgt op wat u geeft, dat kan voelen als een tekort.

Naast dat ieder mens zijn eigen karakter heeft, word je ook gevormd door de relaties met mensen om je heen.

Er is wisselwerking met de omgeving waarin je leeft. Hierbij kijken we soms ook naar het verleden, het gezin waarin je bent opgegroeid. Zo maken we een beweging van het heden, naar het verleden

en weer terug. Het doel daarbij is om uw leven en de keuzes die u maakt in het hier-en-nu beter te begrijpen.

Door uw geschiedenis beter te begrijpen en wat u daarin hebt gegeven of tekort bent gekomen, kunt u soms meer begrip krijgen voor uw situatie nu. Bijvoorbeeld één van uw ouders was vaak ziek en u hebt hierdoor een stuk onbezorgd kind-zijn gemist, door de verantwoordelijkheid die u voelde. Dan begrijpt u misschien beter waarom u in het hier-en-nu zoveel verantwoordelijkheidsgevoel hebt en het moeilijk vindt om voor u zelf iets te vragen.

We kijken in dit alles vooral naar hoe u op een andere, voor u meer gezonde manier, uw relaties kunt vormgeven. Hoe u beter uw eigen keuzes kunt maken. Hoe u op een andere manier verbonden kunt zijn met de mensen om u heen. Want als u zich goed en evenwichtig voelt, merkt uw omgeving dit in positieve zin op.

Heeft u vragen over dit aanbod dan kunt u daarover contact opnemen met de huisarts en de POH-ggz van de huisarts.

Jessica ten Kate & Janet Mons



nieuws over cool

Overgewicht en je fitter voelen

Heeft u overgewicht en wilt u zich fitter voelen, meer energie hebben en gezond afvallen? Dan is COOL wellicht iets voor u.

COOL (coaching op leefstijl) is een programma gericht op het veranderen van leefstijl met als doel het behalen van gewichtsverlies, verbeteren lichamelijke fitheid, realiseren van gezondheidswinst en verbeteren kwaliteit van leven.

COOL is een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) en wordt volledig vergoed uit de basisverzekering zonder dat het eigen risico wordt aangesproken. Het is een 2-jarig programma waarbij u advies en begeleiding krijgt op het gebied van voeding, beweging en gedrag. Daarnaast komen ook slaap, stress en ontspanning aan bod.

Het programma bestaat uit groepssessies en één-op-één gesprekken.

U komt in aanmerking bij:

- Overgewicht (BMI tussen 25 en 30 én verhoogd risico op hart- en vaatzieken, of diabetes type 2, of grotere buikomvang (>102cm bij mannen, >88cm bij vrouwen)
- Ernstig overgewicht (BMI > 30)

De praktijk laat zien dat het programma heel effectief is.

Tijdens het traject ligt de regie bij uzelf, er worden persoonlijke doelen gesteld. Een leefstijlcoach ondersteunt u met haar kennis en enthousiasme, met als doel u te begeleiden naar een gezondere leefstijl!

In Nunspeet kunt u naar leefstijlcoach Ellen Drost, www.be-leefstijl.nl

of Iris van den Berg

of

Babiche Roof, fysiotherapeutes bij Louwen Muilwijk.

Voor vragen en/of een verwijzing kunt u ook terecht bij uw huisarts of praktijkondersteuner.

Kleine veranderingen kunnen al een positief effect hebben op uw gezondheid!



Wandelen doet iets met je!

Wandelen is goed voor alles. Je hart, bloedvaten, bloeddruk, cholesterol, botten en spieren, gewicht en geheugen, ze gaan er allemaal op vooruit. En niet te vergeten: je humeur wordt er beter van.

Een goede reden om mee te doen met de wandelweken!

Deze werden georganiseerd van 7 maart t/m 18 maart. Onder professionele begeleiding kon men deelnemen aan verschillende wandelingen, zoals Mindful Walk. Dat is een unieke combinatie van wandelen, mindfulness en ademhalingsoefeningen. Of mee wandelen met de wandelgroepen voor mensen met chronische klachten, zoals diabetes, COPD, astma en/of overgewicht. De praktijkondersteuner Marianne Meijer biedt hier vanuit Huisartsen Zorgplein De Enk een aantal wandelmomenten voor aan.

En voor een actieve wandeling kon men meedoen met power-walking onder leiding van Ellen Drost.

Wandelweken voor iedereen

De wandelweken vinden voor de zomerperiode nogmaals plaats. Maar mocht u/jij belangstelling hebben dan is het ook nu mogelijk om eens mee te wandelen, welkom!

Meer informatie is te vinden op www.nunspeetbeweegt.nl.

Wil je meedoen?

Meld je dan aan via nunspeetwandelt@gmail.com. Vermeld daarbij je naam, telefoonnummer en de activiteit. Tijdens de wandelweken zullen de op dat moment geldende coronamaatregelen in acht worden genomen.

Wandelen doet iets met je!

**NUNSPEET
SPORTIEF
en GEZOND**

Chronische medicatie:

Komt u niet regelmatig bij de POH op controle, maar gebruikt u wel chronische medicatie? Wilt u dan zelf een jaarlijkse controle plannen bij de huisarts?



De Medicamus Patiëntenportaal

Makkelijk en snel op ieder gewenste tijd en locatie uw herhaalmedicatie bestellen of een korte (niet medisch- urgente) vraag aan de huisarts, assistente, praktijkondersteuner stellen?

Dat kunt u eenvoudig doen via het Medicamus Patiëntenportaal. Hiermee bent u niet gebonden aan de openingstijden van de praktijk, maar kunt u inloggen op een moment wat u uitkomt. In de app heeft u ook de mogelijkheid voor inzage in (een gedeelte) van uw medisch dossier.

Wij hopen binnen afzienbare tijd ook de mogelijkheid voor het 'zelf inplannen van een afspraak' weer in gebruik te kunnen nemen. Dit was in verband met corona tijdelijk niet mogelijk. Op dit moment hebben wij er voor gekozen deze optie nog te blokkeren, zodat wij telefonisch met u kunnen bespreken of uw klachten corona-gerelateerd kunnen zijn, om zo de kans op besmetting voor zowel u als patiënt, als onze medewerkers zo klein mogelijk kunnen houden.

Op onze website www.huisartsendeenk.nl vindt u meer uitleg over de app. Ook vindt u op onze website foto's van alle medewerkers.





Contact

Huisartsen Zorgplein de Enk
Stationsplein 18 (Zorgplein de Enk)
8071 CH Nunspeet

Telefoonnummers

B.Y. Ouwerkerk	0341-263344
De Vennen	0341-252395
P.J. Morgenstern	0341-253333

Spoed

Levensbedreigend: **112**

SPOED overdag: toets **1** in telefoonmenu

Huisartsenhulp voor spoedgevallen in avond-, nacht- en weekenddiensten:

Tel. 0900 - 341 0341

www.huisartsendeenk.nl
info@huisartsendeenk.nl

(Dit e-mailadres is alleen voor niet-vertrouwelijke communicatie. Maak gebruik van het Patiënten-Portaal voor vertrouwelijke, medisch inhoudelijke communicatie)

PRAKTIJK DR BIANCA OUWERKERK, DR EVELIEN VAN DELDEN EN DR MICHIEL VAN PAGÉE



Beste lezer,

FIJN dat u weer de moeite neemt om deze nieuwsbrief te lezen. We hopen u bij te praten over diverse veranderingen.

Wij weten dat veel mensen moeite hebben met lezen en schrijven. Veel mensen vinden het lastig om dit kenbaar te maken. Wij zouden het zeer op prijs stellen dit wel te mogen weten. Het kan bijdragen aan het verlenen van goede zorg aan u.

Op de website van de Thuisarts is er de mogelijkheid om de informatie te laten voorlezen.

Zoals u in de aanhef van deze brief al leest, hebben wij een nieuwe huisarts in onze praktijk, Michiel van Pagée. Hij komt in de plaats van Jaap Morgenstern. Jaap Morgenstern is vaste waarnemer geworden in 'huisartsenpraktijk de Vennen' (de oude praktijk van dr Geurts en de Jonge). Dokter Michiel van Pagée zal de woensdagen voor ons werken en sommige andere dagen in vakantie-weeken.

Hij stel zich zelf graag aan u voor:



Graag stel ik mij aan u voor, mijn naam is Michiel van Pagée en vanaf maart zal ik op de woensdagen in de praktijk van dokter Ouwerkerk komen werken. De afgelopen 12 jaar heb ik eerst gewerkt als waarnemer in de huisartsen- en gehandicaptenzorg, waarna ik een periode van 7 jaar in Hierden als huisarts heb gewerkt. Tegenwoordig combineer ik het huisartsenwerk met werkzaamheden bij Medicamus waar ik me voornamelijk bezig houd met de overstap naar een nieuw Huisarts Informatie Systeem voor de regio NW-Veluwe. In Nunspeet denk ik een fijne werkplek te vinden waar ik met een leuk team goede huisartsenzorg kan leveren!

Met vriendelijke groet,

Michiel van Pagée

Contact

Huisartsenpraktijk Ouwerkerk
Stationsplein 18 (Zorgplein de Enk)
8071 CH Nunspeet
www.huisartsendeenk.nl

Telefoonnummer: **0341-263344**
(bij SPOED toets 1 in keuzemenu)

*Digitale communicatie met de praktijk verloopt via het Patiëntportaal. Nog niet aangemeld?
Zie elders in deze nieuwsbrief voor meer informatie.*

Sommigen van u hebben haar al ontmoet, onze nieuwe Huisarts In Opleiding, dokter Annouk Koopman. Zij is in september 2021 gestart met haar laatste jaar van de Huisartsopleiding in onze praktijk. Zij stelt zich ook aan u voor:

Dokter Koopman

Hoi allemaal,



Mijn naam is Annouk Koopman en ik zal het komende jaar vanaf september 2021 werkzaam zijn als Huisarts In Opleiding bij de praktijk Ouwerkerk. Ik heb veel zin om het laatste jaar van mijn opleiding in Nunspeet te voldoen. Voor mij een compleet nieuwe regio waar ik me hopelijk snel wegwijs weet te maken. Qua omgeving en natuur een prachtige plek zover ik tot nu toe heb kunnen ontdekken. Zelf kom ik oorspronkelijk uit een dorpje in Noord-Holland en momenteel woon ik samen met mijn vriend in Utrecht.

Vanaf september 2021 ga ik naast de huisartsopleiding ook de basisopleiding leefstijlgeneeskunde en integratieve geneeskunde doen. Een persoonlijke interesse die de afgelopen jaar steeds meer gegroeid is. Door te lezen over en te experimenteren met voeding, beweging, slaap, kou en ademhalingsoefeningen heb ik gemerkt dat dit een belangrijke basis is voor gezondheid. Daarnaast ben ik ervan overtuigd dat het zelfhelend vermogen van de mens ontzettend sterk is.

Tijdens deze opleiding hoop ik te leren hoe je dit vermogen het beste kan ondersteunen en hoop ik dit vervolgens ook met jullie te kunnen delen wanneer dit van toepassing is.

Wellicht tot ziens in de spreekkamer!