

Nieuwsbrief



Uitgave maart 2017

Voor u ligt de nieuwsbrief van huisartsenpraktijk Zwanenkamp. Deze nieuwsbrief kunt u mee naar huis nemen en/of lezen in de wachtkamer. Als u de nieuwsbrief via uw e-mailadres wilt ontvangen kunt u dit doorgeven aan de assistentes of een mail sturen naar zwanenkamp@elcm.nl

Even Voorstellen:

Huisarts Shafiq Alikhil:

Mijn naam is Shafiq, ik ben 43 jaar, kom oorspronkelijk uit Afghanistan maar woon met mijn vrouw en kinderen in Terwijde. Sinds februari van dit jaar ben ik huisarts op de praktijk Zwanenkamp als opvolger van Wendy Johnson. In heb in 2007 mijn artsdiploma behaald aan de Universiteit van Utrecht, daarna heb ik voor een periode gewerkt als arts-assistent van de interne geneeskunde en cardiologie in het Lucas ziekenhuis te Apeldoorn. In 2009 ben ik begonnen met de huisartsenopleiding in Utrecht. Hierbij heb ik ervaring opgedaan op de afdeling chirurgie in het St. Antonius ziekenhuis te Utrecht en de afdeling psychiatrie in het Meander Medisch Centrum te Amersfoort.

Sinds maart 2012 ben ik werkzaam als huisarts in Utrecht. Mijn ambitie en keuze voor het worden van huisarts ligt met name in de veelzijdigheid, laagdrempeligheid en kwalitatief goede zorg.

Praktijkverpleegkundige Diana de Wit:

Ik ben Diana de Wit. Getrouwd en trotse moeder van 3 al weer volwassen kinderen. Ik woon in De Meern. Sinds 1 februari 2017 ben ik gestart als praktijkverpleegkundige in de functie van POH: Praktijk Ondersteuner Huisarts. Op dinsdag en woensdag ben ik aanwezig op Zwanenkamp en op donderdag en vrijdag op Reigerskamp.

In twaalf jaar tijd heb ik ruime ervaring opgedaan in bieden van zelfstandig medische huisartsenzorg aan mensen met een chronische ziekte zoals diabetes, hoge bloeddruk en longproblemen. Dit natuurlijk altijd onder het toezicht van uw huisarts. Ik hoop ook in deze praktijken u te kunnen ondersteunen in en begeleiden tot een gezonde leefstijl.

Medisch nieuws:

Lees dit maar niet.

Oh, ik geloof dat u toch nieuwsgierig bent geworden en dat u wil weten waar dit naar toe gaat. Nou ik zal u niet langer in spanning houden. Het gaat over luchtwegklachten veroorzaakt door roken. Naast 10 soorten kanker veroorzaakt roken bij circa 10-15% van de rokers de ziekte COPD, soms ook nog wel chronische bronchitis of emfyseem genoemd. Ik verwacht dat de meeste lezers hier inmiddels al weer zijn afgehaakt want als ik praat met rokers over aan roken gerelateerde klachten hoor ik zelden een enthousiast: "Nou dan stop ik er nu mee!"

De meeste rokers weten wel dat roken niet goed voor ze is. Maar omdat stoppen met roken toch moeite kost wachten veel rokers té lang om wat te doen met het besef dat stoppen met roken misschien toch wel het beste is. Ik weet waar ik het over heb, zelf pafte ik 10 jaar lang een pakje per dag weg. Jaren gedacht dat het toch eens tijd werd om te stoppen met roken. Gelukkig heb ik er op een goede dag werk van gemaakt. Viel achteraf eigenlijk best mee trouwens.

COPD is een slopende, ziekte. Mensen met een ernstige vorm van COPD hebben snel last van benauwdheid soms zó erg dat zij continu zuurstof nodig hebben om de dag door te komen. Al voordat het zover is is het lichaam al gesloopt. Door benauwdheid bij inspanning raken mensen minder actief, waardoor er verder conditieverlies optreedt. Dit leidt tot spierverslies. De verhoogde ademarbeid leidt vaak tot gewichtsverlies. COPD is geen ziekte die beperkt blijft tot de longen.

COPD begint sluipenderwijs rokers herkennen daardoor vaak te laat dat zij aan een ernstige longaandoening lijden. Het lijkt er een beetje bij te horen. Pas als zij door bijvoorbeeld een "griepje" ernstig benauwd worden voelen ze dat de reservecapaciteit van de longen er niet meer is.

Bij het ELCM bestaat er een apart zorgprogramma voor het herkennen en begeleiden van patiënten met COPD. Naast de huisarts werken diëtisten, fysiotherapeuten, longarts, apotheker en praktijkondersteuner samen.

Inmiddels hier beland met lezen.? Dat is mooi! Dan stel ik u nu de hamvraag: "Waar wacht u op"? gaat uw pas stoppen als wij het er over gaan hebben in de spreekkamer of bent u mij voor? Veel rokers realiseren zich te laat dat zij eigenlijk al verschijnselen hebben die kunnen wijzen op COPD. Veel patiënten denken onterecht dat er toch niets meer aan te doen is als het eenmaal zo ver is.

Bezoek de onderstaande link eens en doe eens het zelf-testje. Heeft u misschien vroege signalen van COPD? <https://www.longfonds.nl/over-longen/test-je-longen/copdriscotest>

Wacht niet tot het niet meer gaat, herken signalen van een vroege COPD. Vroegtijdig ingrijpen kan een hoop ellende schelen. Bij het ELCM staat het COPD team voor u klaar!

Stagiaire POH-GGZ Jeugd

Hallo! Mijn naam is Iris Linders en ik start per 16 maart 2017 als stagiaire praktijk ondersteuner geestelijke gezondheidszorg voor jeugd (POH-GGZ Jeugd). Als stagiaire val ik onder de begeleiding van Nena van Toorn en zal dan ook net zoals haar werken voor alle huisartsenpraktijken in Maarssen (zowel Maarssendorp als Maarssenbroek). Mijn werkplek is bij de huisartsenpraktijk Pauwenkamp en mijn stagedag is iedere donderdag. Vanaf 14 maart 2017 ben ik begonnen met de opleiding tot POH-GGZ. Ik ben in 2013 afgestudeerd als Klinisch Psycholoog bij de Universiteit Leiden. Hierna heb ik gewerkt als intaker, waarin ik met alle problematieken en leeftijden heb gewerkt. Sinds september 2015 werk ik als sociotherapeut op een deeltijdbehandeling groep voor jongeren met een vorm van autisme. Mijn taken als sociotherapeut zijn het doen van groepswerk, het doen van individuele gesprekken en het hebben van gezinsgesprekken. Dit is ook iets wat ik naast mijn stage en mijn opleiding tot POH-GGZ zal blijven doen.

Als POH-GGZ Jeugd ga ik kinderen en jongeren (tussen 4 en 18 jaar) begeleiden/ondersteunen die om één of andere reden niet lekker in hun vel zitten. Uiteraard zullen de ouders daar ook bij betrokken worden. Kinderen/jongeren kunnen bij mij terecht als ze bijvoorbeeld gepest worden, als ze snel boos worden, als ze last hebben van de echtscheiding van hun ouders of als er iemand in hun gezin ziek is (kinderen kunnen daar zorgen om hebben).

In het begin zal ik als stagiaire meelopen met Nena, wanneer ik meer op mijn eigen benen kom te staan ben kunnen afspraken bij mij gemaakt worden via uw huisarts.

Training "samen dementievriendelijk".

Op 22 september 2016 hebben de huisartsen en apothekers in Maarssenbroek de intentieverklaring 'Samen Dementievriendelijk Stichtse Vecht' samen met een aantal andere partijen ondertekend. De initiatiefnemers zijn de Gemeente Stichtse Vecht, Alzheimer Nederland Westelijk Utrecht en Welzijn Stichtse Vecht.

Het doel is te bevorderen dat vóór 2020 iedereen in Stichtse Vecht meer weet over dementie én mensen met dementie en hun mantelzorgers kan ondersteunen of helpen.

De bovengenoemde partijen gaan een bijdrage leveren aan:

Taboedoorbreking rond dementie; kennis en begrip voor mensen met dementie en hun mantelzorgers; een stem geven aan mensen met dementie; deskundigheidsbevordering in het herkennen van de signalen van dementie en in het omgaan met dementie; ontmoetingen tussen mensen met dementie en hun mantelzorgers en overige inwoners; actieve participatie in de samenleving.

Dementie komt vaker voor dan we denken en we krijgen er in onze omgeving allemaal wel een keer mee te maken, in familie- of vriendenkring, in de buurt, op straat en op het werk. Met een klein beetje moeite kunnen we veel betekenen voor mensen met dementie en hun mantelzorgers. Zodat mensen met dementie en mensen in hun omgeving zo lang mogelijk kunnen meedoen en voor zover mogelijk een waardig en zinvol leven kunnen leiden.

Het ELCM wil graag 'Samen Dementievriendelijk' zijn. Op 13 februari 2017 hebben de assistentes van de huisartsenpraktijken en de apotheek een scholing gevolgd over het herkennen van de signalen van dementie en over het omgaan met dementie in de dagelijkse praktijk. Kennis hierover was al duidelijk aanwezig, maar juist als iemand nog geen diagnose heeft is het van belang om de signalen te herkennen en daar op in te spelen, praktijkvoorbeelden zijn met elkaar gedeeld.