NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRUM
kersenboogerd

HUISARTSEN
FYSIOTHERAPIE
APOTHEEK
MAATSCHAPPELIJK WERK
WIJKVERPLEGING

De zomervakantie is in aantocht! Daarom specifiek aandacht voor medicatie mee op reis. Daarnaast aandacht voor de nieuwe website en stellen twee zorgverleners zich aan u voor.
Joris Arts, bestuurder

juli 2017 – NUMMER 3

Vol trots presenteren wij aan u onze nieuwe website. Neem een kijkje op www.kersenboogerd.nl
U kunt daar op een gebruiksvriendelijke manier naar de website van de verschillende zorgverleners in ons centrum doorklikken. Daarnaast staat er veel informatie over allerlei verschillende ziektebeelden op.
Ook zijn wij erg blij met de zeer eenvoudige manier om online een afspraak met de huisarts of de doktersassistente te maken. Probeert u zelf eens om direct een afspraak in de agenda van uw huisarts te plannen, zonder dat u daarvoor ingewikkelde wachtwoorden of toegangscodes voor nodig heeft. Uw naam en geboortedatum is voldoende!

Medicijnen mee op reis

Gebruikt u geneesmiddelen en gaat u binnenkort op reis? Vergeet dan niet naast uw reispapieren een geneesmiddelenpaspoort mee te nemen. Deze kunt u bij ons afhalen. Het is een document waarin alle gegevens over uw medicijngebruik bij elkaar staan. Ook staan er eventuele andere bijzonderheden in, bijvoorbeeld als u ergens allergisch voor bent.
Neemt u medicijnen mee naar het buitenland die onder de Opiumwet vallen, zoals een ADHD-middel of zware pijnstillers? Dan heeft u bij de douane een speciale verklaring nodig van een arts. Afhankelijk van het land is dit een 'Schengenverklaring' of een Engelstalige medische verklaring. Begin op tijd met de aanvraag: het kan 4 weken duren voordat alles geregeld is. Meer informatie vindt u op de website van het CAK:
https://www.hetcak.nl/regelingen/medicijnen-mee-op-reis

Uiteraard kunt u bij ons in de apotheek ook terecht voor een reisapotheek. Vraag om advies hierover aan de balie. We kunnen dan samen met u bekijken wat u in uw situatie het beste mee kunt nemen.

Yvonne Minderhoud-Olde Wolsink,
bekkenfysiotherapeute

In deze nieuwsbrief wil ik mij graag aan u voorstellen. In juni ben ik begonnen als nieuwe collega binnen het team van de fysiotherapeuten. Met man en zoon woon ik in Enkhuizen. We proberen zo veel mogelijk te genieten van kunst-cultuur en sportieve activiteiten. Ik houd van buitensporten zoals hardlopen (lange afstand) en zwemmen. Sinds ongeveer drie jaar volg ik de(koude-)training van Wim Hof. Ik mag graag koken en vind het heerlijk als er mensen aanschuiven om met ons mee te eten. Af en toe is er tijd om te tekenen en schilderen.
Mijn professionele specialisatie is bekkenfysiotherapie voor zowel volwassenen als kinderen.
Miek ten Asbroek, al bijna 30 jaar (bekken)fysiotherapeute in het gezondheidscentrum Kersenboogerd zal in november met pensioen gaan. Tot die tijd zullen wij samenwerken en vanaf november mag ik het stokje van haar overnemen.
Ik heb ongeveer vijftien jaar in het ziekenhuis in Hardenberg gewerkt. In 2006 ben ik van mijn woonplaats Hengelo naar Enkhuizen verhuisd. Zes jaar heb ik in het Westfries Gasthuis gewerkt en vervolgens vijf jaar in een eerstelijns praktijk in Enkhuizen.
Het is fijn dat ik nu de mogelijkheid heb gekregen om samen te werken met een zeer gewaarde

collega bekkenfysiotherapie. Ik wil me graag inzetten voor een goede voortzetting van de zorg voor bekken (bodem-) patiënten.
Als bekkenfysiotherapeute onderzoek en behandel ik mannen, vrouwen en kinderen met klachten in het buik-, bekken-, en bekkenbodemgebied. Deze klachten kunnen zijn:

- Ongewild verlies van urine en/of ontlasting;
- Niet te onderdrukken aandrang om te plassen en/of te ontlasten;
- Moeizaam kwijt kunnen van urine en/of ontlasting;
- Zwaar, drukkend gevoel in de onderbuik en/of balgevoel in de vagina of anus;
- Pijn in de onderbuik, rond de anus of de geslachtsdelen;
- Problemen bij het vrijen die samenhangen met de bekkenbodem;
- Bekkenpijn en lage-rugklachten in de periode rond de zwangerschap en bevalling;
- Bekkenpijn en lage-rugklachten door andere oorzaken dan zwangerschap en bevalling;
- Problemen vóór en na operaties in buik- en bekkengebied.

Voor een afspraak hebt u geen verwijzing van huisarts of specialist nodig. Mocht u vragen hebben met betrekking tot één of meer van bovenstaande klachten neem dan gerust contact op met onze praktijk voor fysiotherapie.

Graag tot ziens in het gezondheidscentrum Kersenboogerd!
Yvonne Minderhoud-Olde Wolsink

Wijsindewijk

Veel ouders ervaren weleens onzekerheid over de opvoeding en ontwikkeling van hun kind(eren). Deze onzekerheid kan toenemen wanneer leerkrachten hun zorgen uitspreken over het functioneren van uw kind op school of wanneer u als ouder bijzonderheden ziet in het gedrag van uw kind. De vraag die zich dan aandient is: Wanneer is een probleem ernstig genoeg om hulp in te schakelen? In onze praktijk spreken wij geregeld ouders die ons consulteren omdat bijvoorbeeld school dat wenst. Niet zelden horen we dat ouders niet op een "sticker" of "label" zitten te wachten waar, in hun ogen, bijna iedereen voor in aanmerking komt. Ook zien we ouders die zich zorgen maken over de ontwikkeling van hun kind en, hopend dat het vanzelf beter zal gaan, het inschakelen van hulp uitstellen.
Echter, wanneer er sprake is van aanhoudende moeilijkheden, waardoor het functioneren van het kind (thuis en/of op school) vermindert, kan het zinvol zijn te laten onderzoeken of er sprake is van een betekenisvol probleem, en zo ja, op welke manier het verminderd dan wel weggenomen kan worden.
In dit verband kan het verhaal van een 9-jarige jongen interessant zijn. Hij werd aangemeld in verband met gedragsproblemen en een vermoeden van ADHD. Op school kwam hij niet tot werken, toonde hij weinig interesse in schoolse vakken en liet hij zich gemakkelijk afleiden. Zijn schoolresultaten waren onvoldoende en het contact met leeftijdsgenoten liep vaak uit op ruzie. Thuis was hij opstandig en klaagde geregeld over buik- en hoofdpijn. Een lichamelijk onderzoek door de kinderarts leverde geen verklaring op voor zijn klachten. Tijdens het psychologisch onderzoek werd duidelijk dat hij voornamelijk op schooldagen last had van buik- en hoofdpijn. Zijn gedrag verslechterde vaak 's avonds, voor het naar bed gaan. Ouders hebben van alles geprobeerd maar met weinig resultaat, waardoor ze problemen bij zichzelf zijn gaan zoeken. Ze begonnen te twijfelen aan hun opvoedkunde.
In samenspraak met ouders en school is een schoolobservatie ingezet en is een intelligentieonderzoek afgenomen. Daaruit kwam een begaafd intelligentieniveau naar voren. In overleg met school is het lesprogramma en -materiaal aangepast en is ervoor gezorgd dat hij op eigen niveau kon werken. Daarnaast hebben 3 gesprekken met het kind plaats gevonden waarin is gewerkt aan het constructief omgaan met spanning en (negatieve) emoties. Hierna was vrij snel verbetering zichtbaar in zijn gedrag en bleek verder onderzoek naar ADHD niet nodig.
Dit verhaal maakt duidelijk dat een vrij eenvoudige en kortdurende interventie veel winst kan opleveren zowel voor het kind als voor de ouders en school. Heeft u naar aanleiding van bovenstaande tekst vragen of bent u benieuwd of wij iets voor u en uw kind kunnen betekenen? Neemt u dan gerust vrijblijvend contact met ons op via info@wijsindewijk.nl

Vakanties huisartsen:

Dr. Boorsma	14-8 t/m 18-8
Dr. den Otter	24-7 t/m 11-8
Dr. den Boer	21-8 t/m 8-9
Dr. Verschoor	3-7 t/m 21-7
Dr. Vroegh	8-8 t/m 19-8
Dr. Knottnerus	21-7 t/m 28-7
	11-8 t/m 18-8
Dr. Bus	24-7 t/m 4-9
Dr. v.d. Veer	4-9 t/m 18-9