

## In dit nummer:

- Waar is Sandra Lips?
- De huisarts wordt patiënt
- Reizigersvaccinaties
- Collega Ada Schonewille
- Uitbreiding huisartspraktijk
- Sabine Löwik vertrokken

# DOKWERK

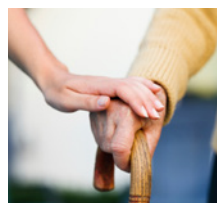
MEDEDELINGENBLAD HUISARTSENPRAKTIJK HET DOK • JUNI 2015 • NUMMER 2

## *Samenwerking tussen verschillende partijen*

# ‘Gezond op Urk’, een nieuw initiatief

De bewoners van Urk centraal zetten en eigen organisatiebelang loslaten. Dat is wat de Urker Huisartsen Maatschappij in Het DOK doet onder de naam OWZ (Organisatie van een Wijkgerichte Zorginfrastructuur). Samen met drie andere partijen willen zij een nieuwe impuls aan de gezondheidszorg op Urk geven. Op dit moment is een stuurgroep bezig om zaken te inventariseren en vorm te geven. Projectleider is Sandra Lips, praktijkverpleegkundige van de huisartsenpraktijk Het DOK. De enige praktijk in de regio die akkoord heeft gekregen van Achmea voor OWZ.

Doel van het project is tot plaatselijke samenwerking te komen met alle partijen die in de zorg op Urk aan het werk zijn. Voordat de aftrap voor de start van het project gegeven kon worden, is een stuurgroep aan het werk gegaan. Dit om tot een goede balans te komen in alles wat de Urker samenleving nodig heeft op het gebied van zorgverlening. “In eerste instantie bestaat de stuurgroep uit Antonie van Schothorst (huisarts), Wilfred Muller (Talma Haven) Jan Heutink (Fytac) en Kor Kooij (apotheken). Vanuit hun organisatie zijn zij ook partners



in de OWZ”, zegt Sandra Lips. Daarnaast zijn ook Zorggroep ONL, Caritas, Gemeente Urk, Sociale Wijkteams en Talma Thuis bij het project betrokken. Er is dus sprake van een brede

groep vertegenwoordigers uit de Urker samenleving. Met als doel de zorg voor de inwoners van Urk te verbeteren en daar waar mogelijk aan te vullen.

In eerste instantie is de aanpak gericht op kwetsbare ouderen, valpreventie (het voorko-

>> **vervolg op pagina 2**

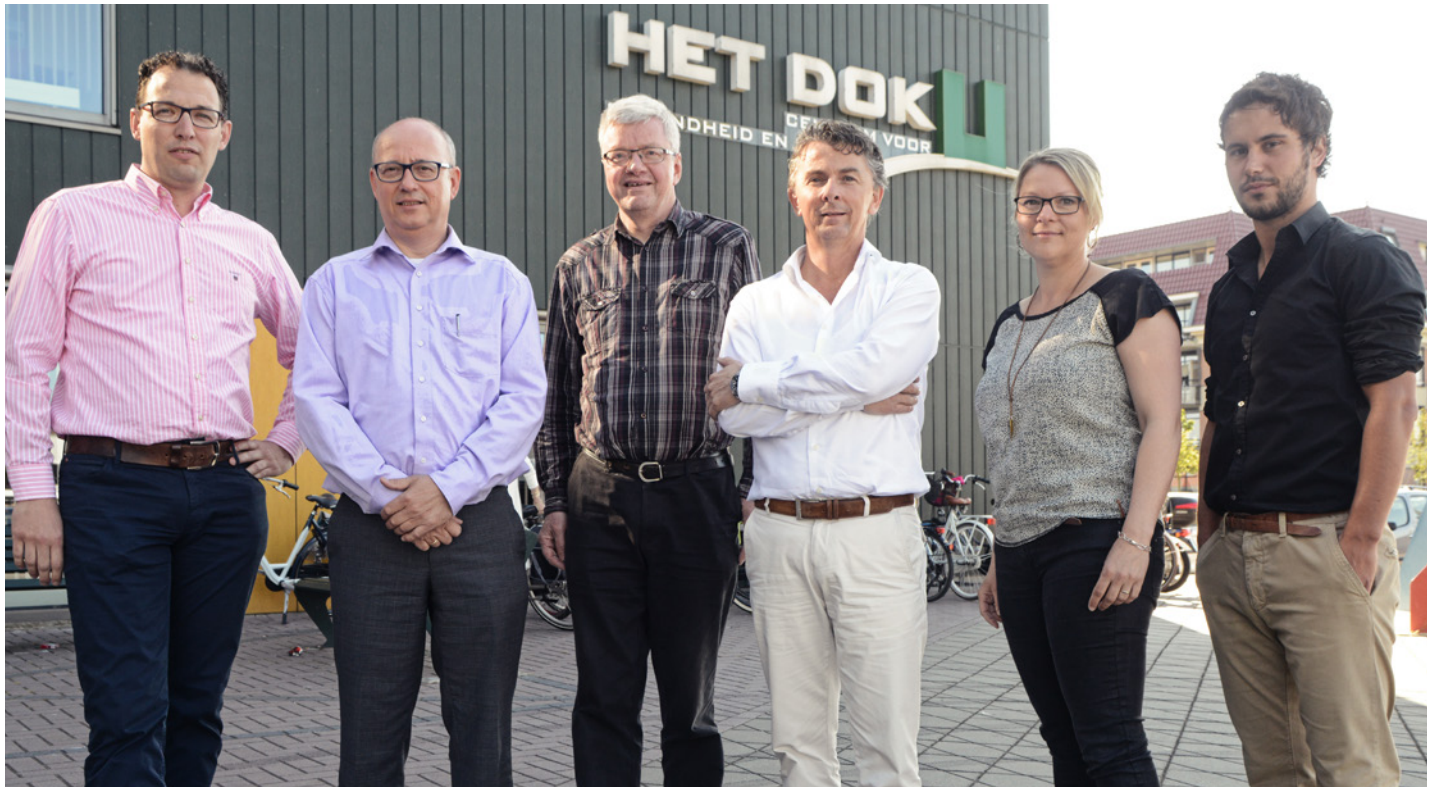
## Van de redactie

Al zeg ik het zelf: deze Dokwerk is weer een goed leesbaar exemplaar geworden. Er is weer heel wat nieuws uit het DOK te melden. Als hoofdartikel deze keer een verhaal over een nieuw initiatief, de OWZ. Gericht op samenwerking in de zorg ten behoeve van (in eerste instantie) de ouderen op Urk en omgeving. Een behoorlijke onderneming waar inmiddels veel energie en tijd in is gestoken. Tevens een verhaal over de lotgevallen van één van de collega's: de dokter wordt patiënt. Afscheid nemen van mw. Sabine Löwik, één van de eerste huisartsen in opleiding. En van Iris Vlijm, assistente. Dokkunst ontbreekt niet natuurlijk. En dan mw. Ada Schonewille. Die werkt alweer drie jaar bij ons. Is zij een blijvertje?

Ik wens u namens de redactie een hele fijne zomer toe. En o ja, nog reisvaccinaties nodig? Bel ons!

Gert Jonkheer

**HET DOK**  
CENTRUM VOOR  
BEZONDHEID EN WONEN



men dus dat mensen vallen en iets breken) en slaaptabletten. Verder is de focus gericht op de leefstijl van mensen. Sandra Lips: “De inwoners van Urk hebben net als die van andere gemeenten in Nederland hun eigen kenmerken. Op Urk zijn veel jongeren, terwijl de ouderen een relatief kleine groep vormen. Door 24 procent van de mensen van 65 jaar en ouder wordt slaapmedicatie gebruikt. De manier waarop mensen leven is een van de aandachtspunten in het project ‘Gezond op Urk’. Hiervoor is een gebiedsanalyse gemaakt, die momenteel wordt uitgewerkt. Aan de hand hiervan worden (hulp-)programma’s ontwikkeld.”

Het is momenteel nog niet duidelijk hoe lang het gaat duren voordat de plannen ten uitvoer gebracht kunnen worden. “Samenwerking door de verschillende zorgverleners op Urk is van grote invloed op het welslagen van de plannen. De eerder genoemde partijen zullen meepraten en de basis leggen. Wij hebben de eerste stappen gezet. Allemaal met als doel nog meer gerichte en betere zorg te verlenen op Urk. Daar doen wij het voor”, zegt Sandra Lips.

Als de plannen afgerond zijn en de uitvoering kan starten, wordt dat via Dokwerk en de lokale pers naar buiten gebracht.

## Waar is Sandra Lips?

**Sandra Lips woont onder de spreekwoordelijke rook van Urk. Aan een buitenweg van Tollebeek runt zij samen met haar man een gemengd boerenbedrijf. Zij is moeder van 3 opgroeiende kinderen. In haar vrije tijd houdt zij zich o.a. bezig met het Tollebeker dorpsleven. En zij is verpleegkundige in hart en nieren.**

Sandra is geen onbekende op Urk. Al ruim 17 jaar vindt zij hier haar werkveld. Waarvan bijna 13 jaar voor de huisartsen van Het DOK. Wijkverpleging en praktijkondersteuning is waar velen haar van zullen kennen. Zij is de laatste tijd minder zichtbaar voor patiënten, maar weg is zij allerminst. Veel van haar patiënten zijn overgedragen aan collega’s praktijkondersteuner binnen Het DOK. Geen gemakkelijke weg voor Sandra, want werken met mensen vindt zij gewoon hartstikke leuk. Zij zet zich nog steeds in voor de patiënten. Alleen in een andere vorm.



De zorg verandert en Sandra is één van de mensen die daar een coördinerende rol in heeft. Vooral de O.W.Z. (Organisatie van een Wijkgerichte Zorginfrastructuur) heeft veel aandacht nodig. In deze Dokwerk vindt u hier meer informatie over. Sandra is dus nog steeds druk bezig. Meer achter de schermen, maar ten bate van u allemaal.



# De huisarts wordt patiënt

Woensdag 3 december werd ik 's morgens, na een drukke week, wakker met duizeligheid en vermindering van mijn gehoor. Toch gewoon naar de praktijk, maar wat was ik blij dat het 17:00 uur was. Ik dacht door op tijd m'n bed in te gaan de volgende dag wel weer fit genoeg te zijn voor het werk. Helaas, donderdagochtend ging ik na een paar uurtjes naar huis, om voor vier weken in de ziekte-wet te belanden.



tuele genezing bevorderen. In het begin kon ik m'n draai maar moeilijk vinden thuis. Toch was het goed om een periode rust te nemen. Hopen op herstel en alles even laten bezinken. En het waren weken met veel medeleven vanuit Urk. Patiënten, andere zorgverleners, inwoners, collega's en vele anderen. Mede namens Jannine en de kinderen **hartelijk dank hiervoor!**

Begin januari ben ik het werk weer gaan opbouwen. Het gehoor in m'n ene oor is helaas niet teruggekomen, maar we zijn erg dankbaar dat ik de taken in

Na een periode van onzekerheid werd al snel duidelijk dat ik 'plotsdooft' geworden was (zie kader). Rust en geen stress moesten even-

de praktijk weer heb kunnen oppakken. Nu alleen met een cross-toestel (zie kader).

*Antonie van Schothorst*

## Plotsdooft

Bij plotsdooft treedt er in heel korte tijd een verslechtering van het gehoor op. Het kan zijn dat het oor (meestal aan één kant) plots echt helemaal doof is, maar er kan ook sprake zijn van slechthoortendheid: met het oor kan dan nog wel worden gehoord, maar geluiden komen minder goed door, klinken dof of klinken vervormd.

## Voorkomen

In Nederland komt plotsdooft bij 8 op de 100.000 mensen voor. Iedereen, ongeacht de leeftijd, kan door plotsdooft worden getroffen.

## Oorzaken

Er zijn meerdere oorzaken van plotsdooft bekend. Het kan ontstaan door een ernstige in-

fectie zoals hersenvliesontsteking. Door hoofdlletsel bijvoorbeeld of door een val op of harde klap tegen het hoofd. Door een harde explosie en mogelijk ook door bepaalde virusinfecties. Meestal is de oorzaak van plotsdooft echter niet te achterhalen.

## Klachten bij plotsdooft

Het hoorvermogen is in zeer korte tijd (in seconden of minuten) achteruit gegaan. Wanneer er maar één oor is aangedaan, dan is de balans in het horen kwijt: het is moeilijker om te bepalen uit welke richting een geluid komt of wie start met praten. Ook zal het verstaan in geroezemoes moeilijker verlopen. Vaak gaat het gehoorverlies samen met tinnitusklachten (oorsuizen), en een derde van de patiënten heeft last van evenwichtsklachten.

## Beloop plotsdooft

Bij een derde van de patiënten waarbij geen duidelijke oorzaak is gevonden herstelt het gehoor vanzelf. Het kan ook zijn dat het gehoor maar ten dele herstelt en dat er toch een flink gehoorverlies blijft bestaan. Dit is nog een bij een derde van de patiënten. Bij de resterende patiënten treedt er geen enkele verbetering op. De evenwichtsklachten verdwijnen meestal helemaal. Wat wel vaak blijft, is het oorsuizen.

## Hulpmiddelen

Bij een eenzijdig gehoorverlies kan het een optie zijn om het geluid van de zijde van het aangedane oor over te sturen naar het goede oor. Dit kan met daarvoor geschikte (cross) hoortoestellen. Op het goede oor wordt dan ook het geluid wat bij het andere oor aankomt aangeboden.



## Reizigersvaccinaties

We willen u er op attent maken dat onze praktijk een geaccrediteerde vaccinatieplek is. Alle vaccinaties voor reizen in (binnen- en) buitenland kunnen verstrekt worden. Goed idee, vooral bij verre en exotische reizen. Maar ook bij meerdere bestemmingen rond de Middellandse Zee is een vaccinatie vaak geen luxe.

Neem contact op met onze praktijk of bezoek onze website: [www.hetdok.praktijkinfo.nl](http://www.hetdok.praktijkinfo.nl)

*Dokkunst*

# De kunst van verhoudingen

*Bij vormen van kunst gaat het vaak over verhoudingen. Die moeten heel goed zijn. Of misschien wel perfect, voor een goed resultaat.*

*Wanneer bij een koor de stemmen niet goed in verhouding zijn of niet goed tot een eenheid komen, gaat dat ten koste van de klankkleur en de uitvoering. Ook bij kerkorgels komt een intoneur de vele stemmen zo goed mogelijk op elkaar afstemmen om een briljante orgelklank te krijgen. En het zal u niet verbazen dat bij portretschilderen of tekenen het op de juiste verhoudingen binnen een gezicht komt. De plaats en de grootte van de ogen, neus, mond en kin. Natuurlijk zijn er generale regels voor die verhoudingen maar het komt juist dan op precisie en maatwerk aan. En zit er iets een millimetertje naast, dan is het beste wat je kunt horen: 'het lijkt wel ergens, maar...' Dat komt omdat de beschouwer geen weet heeft van die verhoudingen en op zijn of haar gevoel afgaat. En onbewust maar heel zeker wordt dan de conclusie getrokken: het klopt niet. Daarom studeert de kunstenaar eindeloos om de verhoudingen goed in de vingers te krijgen. En bij gebrek aan een voorhanden model neemt hij zichzelf tot model. Er zijn wat zelfportretten gemaakt door de eeuwen heen.*

*Boeiend zijn de portretten van Rembrandt door de jaren heen. Je kunt de jaren van zijn leven in zijn portretten terugvinden.*



*Behalve verhoudingen in de kunst zijn er ook verhoudingen in de sociale kant van het leven.*

*Daar moet je in een organisatie, zeker wanneer die dienend is, mee rekenen. Iedereen moet zijn plaats in de organisatie goed weten en kennen.*

*Daar word je namelijk door de beschouwer of cliënt op afgerekend.*

*Het begint al bij de poort. Of zoals tegenwoordig meestal gebruikelijk, de telefoon. Degene die voor de organisatie de telefoon opneemt, is het uithangbord van de organisatie. Hij of zij moet zich realiseren, dat niet zij gebeld worden maar dat wat ze vertegenwoordigen. Gebeurt dat niet, krijg je een negatieve reactie. Het lijkt er misschien op, maar het is het niet. Zuiver een gevoelsreactie, maar toch.*

*In de organisatie van Het DOK worden er heel regelmatig zulke dingen doorgesproken binnen het werkoverleg. De artsen, praktijkondersteuners, doktersassistenten doen hun uiterste best hun positie zo goed mogelijk en naar wens van de cliënt in te nemen en in te vullen.*

*Dat lijkt wel wat op de portretstist: Steeds weer opnieuw beginnen en verbeteren. Voor het goede resultaat!*

KJR (kjromkes@hotmail.com)



*M.w. Ada Schonewille*

## Huisarts in Het DOK

M.w. Ada Schonewille is alweer een drietal jaren in het DOK werkzaam. Zij werkt gemiddeld drie dagen per week als waarnemend huisarts voor de vaste huisartsen. En dat wordt wellicht in het nieuwe jaar uitgebreid naar vier werkdagen. Dus wij zijn haar meer en meer gaan beschouwen als een vaste collega.

Oké, zij is geen praktijkhouder met patiënten op naam ingeschreven. Oké, zij draait niet mee in de diensten op Urk (wel op de huisartsenpost overigens). Oké, zij is geen lid van de Urker HuisartsenMaatschap. Maar, zij heeft wel zo langzamerhand haar eigen groep van patiënten die zij regelmatig ziet. We vinden het niet erg dat u als patiënt kiest om door haar gezien te worden als dat mogelijk is. Wij juichen het ook toe dat er wat dat betreft continuïteit komt. Dat ook zij patiënten en hun problemen kan volgen in de tijd. Dat maakt ons vak ook zo boeiend.

### Uitbreiding huisartspraktijk

**Je zit in de wachtruimte bij de huisartsen. Er worden regelmatig mensen opgehaald door artsen en praktijkondersteuners. Maar in plaats van naar de vertrouwde gangen zie je soms mensen naar de andere kant van het gebouw lopen. Wat is er aan de hand?**

Vanwege de toegenomen behoefte aan werkruimte hebben we extra ruimte gehuurd aan de andere kant van het trappenhuis. Wilma Hoekstra, praktijkondersteuner voor de GGZ, zit daar al een poosje. Ook wordt er toenemend gebruik gemaakt van die ruimte(s) door de andere praktijkondersteuners. In de nabije toekomst verwachten we dat we gebruik gaan maken van nog meer kamers. We merken dat we momenteel moeten woekeren met de ruimte die we hebben.

Positief verrast

# Sabine Löwik vertrokken

De tijd gaat snel. Dat geldt ook voor Sabine Löwik, die vijftien maanden in Het DOK was in het kader van haar opleiding tot huisarts. Aanvankelijk wat 'huufterig' voor wat haar allemaal te wachten zou staan. Maar na haar periode op Urk zegt Sabine dat ze 'positief verrast' is door Urk en door haar vaste opleiders Dick Visser en Kees de Visser.

Naast dat ze veel kennis heeft vergaard in de huisartsgeneeskunde, heeft Sabine ook een inkijkje kunnen krijgen in een deel van de Urker samenleving: "Wat mij opvalt is dat mensen op Urk goed voor elkaar zorgen. En ook dat mensen die op spreekuur komen, ook echt met klachten kampen. Dat heb ik elders wel anders meegemaakt. "Open en direct" zijn de andere complimenten voor de Urkers die ik heb mogen leren kennen."

Sabine heeft tijdens haar studie een co-schap gelopen in Tanzania. "Ook dat was



een bijzondere ervaring." Na het afstuderen ging zij op de spoedeisende hulp van het ziekenhuis van Hoogeveen werken. Daar keert zij nu naar terug. In de komende tijd zal zij zich verder bekwamen in zaken waar zij in een huisartsenpraktijk mee te maken kan krijgen.

Urk is dus een afgesloten hoofdstuk!? "Ik

heb hier heel veel geleerd. Zelfs over bevelingen. Vooral de communicatie binnen een huisartsenpraktijk was voor mij zeer leerzaam. Maar ook de manier waarop de huisartsen in Het DOK met hun patiënten omgaan en andersom was boeiend om mee te maken. Of ik ooit op Urk terugkom als huisarts? De tijd zal het leren!", besluit Sabine.

## Cursus 'Spanning de Baas' afgerond

**Zoals u in een van de vorige Dokwerken heeft kunnen lezen is er dit jaar een cursus van start gegaan in samenwerking met Fytac. Dit in de vorm van een gezamenlijke cursus, 'Spanning de Baas'.**

Deze cursus had tot doel: Spanningen in je eigen lijf te herkennen en hier iets mee doen. Zodat je er minder hinder van hebt. Eind januari begonnen we met elf deelnemers. Aanvankelijk was het een beetje aftasten, maar al snel voelde iedereen zich thuis in de groep. Sommige deelnemers voelden het als een soort van "lotgenoten-contact". Iedereen was even belangrijk en niemand was minder of beter.

Zoals al genoemd was de rode draad die

door de hele cursus liep: "hoe om te gaan met spanningen". Dit konden spanningen zijn op het werk, thuis of waar dan ook maar. Het belangrijkste was dan ook je spanningen ontdekken en erkennen dat die er zijn. Pas dan kun je aan de slag om er iets mee te doen. De psychomotore therapeute Maaïke Verbaan leerde de deelnemers stil te staan bij wat er zich zoal in je lijf af kan spelen. En dat ons lichaam eigenlijk een prachtig iets is. Het is zelfs in staat aan te geven wanneer we te gestrest zijn! Ik, Wilma Hoekstra, praktijkondersteuner-ggz, probeerde de deelnemers te leren hoe in hun



hoofd anders met spanningen om te gaan. Of met lastige gedachten, die spanningen veroorzaken, om te gaan. Ook het leren "nee-zeggen" en "grenzen aangeven" kwam aan de orde. Dit was voor veel mensen herkenbaar. De deelnemers lieten weten de cursus als

zeer positief te hebben ervaren. Tijdens de inmiddels gehouden terugkomavond gaf men aan het te missen.

Al met al kunnen we dus zeggen dat het een geslaagde pilot was. Zowel de deelnemers als ik en mijn collega Maaïke Verbaan hebben de cursus zeer waardevol gevonden. Wij bezien op welke manier hier in de toekomst een vervolg aan gegeven kan worden!!



# Iris Vlijm naar Utrecht

Heel lang is ze nog niet bij ons. Ruim een jaar pas.

Iris, een van de doktersassistentes, gaat ons eind juli weer verlaten. Wel vanwege een heel goede reden: Zij hoopt eind augustus in het huwelijksbootje te stappen. Haar partner werkt elders in het land en dat wordt dus verhuizen.

Zij heeft inmiddels een nieuwe baan gevonden in Utrecht.



## Urker Huisartsen Maatschap

- G.J. Jonkheer • A. van Schothorst
- Dr C.L. de Visser • D. Visser

Huisartsenpraktijk Het DOK  
Vlechtuinen 1-G • 8322 BA Urk  
T 0527-247024 (bij spoed toets 1)

Buiten kantoor tijden: 0900-3336333

Bij spoed: toets 1

Receptenlijn: T 0527-247025

Website: [www.hetdok.praktijkinfo.nl](http://www.hetdok.praktijkinfo.nl)



## Openingstijden Het DOK

- Alle werkdagen: van 8.00-17.00 uur  
Afspraak maken: 0527-247024  
Zaterdag: Weekendspreekuur 11.00-12.00 uur  
Afspraak maken: 0900-3336333  
Zondagmiddag: van 14.00-15.00 uur.  
Afspraak maken: 0900-3336333

## Herhaalrecepten

Bij het aanvragen van herhaalmedicatie is er een wijziging. We hebben het volgende met de apotheek afgesproken:  
\* medicatie die vóór 14.00 uur (was eerst 16.00 uur) aangevraagd wordt, is de andere dag na 16.00 uur af te halen.  
Dit om topdrukke in de late uurtjes van de middag te voorkomen.  
Op vrijdagen geldt dit uiteraard voor de levering op maandagmiddag.



## Trouwring gevonden!

Er blijft nog al eens iets achter in Het DOK. Soms wordt het teruggevraagd. Soms zijn het blijvertjes. De ring echter die gevonden is moet nodig terug naar de eigenaar vinden we.

Het betreft een trouwring en is eind maart 2015 op de kamer van Antonie van Schothorst gevonden. De ring heeft de inscriptie "Jannette". De datum staat er ook in. Aan de hand van die datum zullen we bij het ophalen controleren.

## 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 woensdagochtend van 10.30 tot 12.30 uur.
- **KNO-arts:** Elke woensdagmiddag van 13.30 tot 16.30 uur.
- **Dermatologie:** In de oneven weken op dinsdagmiddag.
- **Cardiologie:** Iedere dinsdag in de even weken.
- **Hartfalenspreekuur:** Gekoppeld aan cardiologiespreekuur.

## Overige activiteiten in Het DOK:

- **Dantuma (voor aanmeten kousen e.d.):** Elke tweede maandagmiddag van de maand. Afspraken via tel. nr.: 0800-2800409.
- **Visserij- en zeevaartkeuringen:** Alle huisartsen in Het DOK zijn bevoegd keuringsarts voor de 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-sprekuren van 'In de Bres' en 'Indigo'.