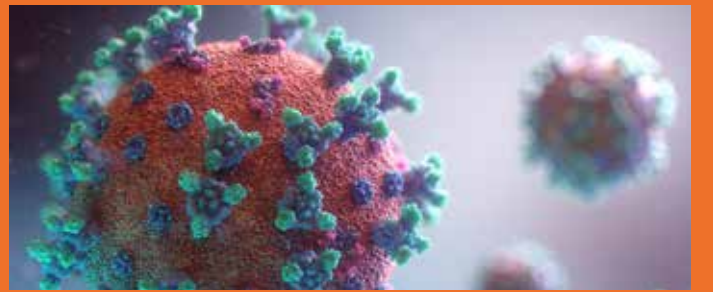




Gezondheidscentrum
Charley Toorop

02

Uitgave september 2020



TooropActueel

In dit nummer:

- Anders dan andere tijden
- Uit de praktijk: griep en pneumokokken
- MijnGezondheid.net

Herstelzorg na COVID-19: stap voor stap

Op 17 april liep hij de huisartsenpost van het IJsselland Ziekenhuis binnen, met de diagnose COVID-19 op zak. Hij mocht zijn vrouw uitzwaaien en werd opgenomen. Van wat daarna gebeurde, herinnert hij zich niets meer. Na vier - voor zijn naasten angstige - weken op de IC werd Marti Mulder met moeite wakker. "Ik had vreselijke dorst, was 15 kilo kwijt, had geen kracht meer in mijn handen en armen en van mijn beenspieren was weinig meer over. Ik kon eigenlijk niks. Toch hoorde ik bij de geluksvogels: ik had het coronavirus overleefd."

Er volgde een week op de longafdeling en aansluitend kon Marti terecht in Rijndam Revalidatie. "Daar werd het breed opgepakt met een psycholoog, diëtist, logopedist, ergotherapeut, revalidatiearts en fysiotherapeut. Het was hard werken. Ik ging goed vooruit en mocht na vier weken naar huis, ik was zo blij! Toch was en ben ik er nog lang niet. Mijn vrouw heeft Ruud Verdonk, al 35 jaar onze huisarts, gebeld. Hij heeft met René Oonk van FysioNesse overlegd met als resultaat dat René mij snel kon zien. Dat is fijn, dat alle disciplines in het gezondheidscentrum samenwerken en ook dat ze hier allemaal zo betrokken zijn. Huisarts in opleiding Jolet Smans heeft onder supervisie van dokter Verdonk regelmatig contact gezocht met mijn vrouw en later ook met mij. Echt geweldig."

Psychosomatisch

Na een heftig ziekteproces zijn veel COVID-19 patiënten intens moe en hun spierkracht, balans en conditie kwijt. "Het beeld varieert per patiënt. Naast fysieke klachten kan er sprake zijn van geheugenverlies, slapeloosheid en

concentratieproblemen, maar ook psychische problemen als angst en stress komen veel voor," aldus René die als psychosomatisch fysiotherapeut daar vanuit zijn specialisatie extra alert op is. "Voor deze klachten hoeft u niet op de IC te hebben gelegen. Ook als u met COVID-19 op een andere ziekenhuisafdeling bent opgenomen of flink ziek thuis bent geweest, kunt u er last van hebben. Daarom krijgt deze patiëntengroep als herstelzorg 50 behandelingen in zes maanden vergoed."



Samen met René Oonk (rechts) werkt Marti Mulder stap voor stap aan zijn herstel: "Niks forceren, dat is de boodschap."

Steeds een beetje verder

Bij het intakegesprek met Marti heeft René een beeld gekregen van zijn ziekteproces en een inschatting gemaakt van zijn belastbaarheid. Sindsdien begeleidt hij Marti twee keer per week bij het opbouwen van zijn spierkracht en conditie. "Dat doen we stap voor stap, heel gedoseerd." Dat dit maatwerk belangrijk is, beaamt Marti. "In Rijndam heb ik gezien hoe groot de variatie aan klachten is en hoe verschillend het herstel verloopt. Zelf moet ik ook cognitief herstellen. Mijn concentratie is slecht. Waar ik in mijn werk als kok in een zorginstelling dagelijks zorgde voor honderden maaltijden, heb ik nu moeite thuis het avondeten op tafel te zetten. Samen met René, maar ook thuis doe ik veel dezelfde oefeningen om in te prenten wat ik geleerd heb. Verder wandel ik bij mooi weer, steeds een beetje verder. Niks forceren, dat is de boodschap. Er is nog niets bekend over hoe lang de klachten duren en de eventuele blijvende gevolgen. Daarom neem ik deel aan een tweejarig onderzoek van Erasmus MC, Rijndam en Laurens. Zo komen we met elkaar hopelijk meer te weten."



Locatie

Gezondheidscentrum
Charley Toorop
Charley Tooropsingel 48
3059 WG Rotterdam
www.gcct.nl



Contact

Spoed 010 - 4 555 888 keuze 1

op werkdagen van
8.00 - 17.00 uur
Gezondheidscentrum
Charley Toorop

Bel buiten deze tijden:
010 - 2 79 92 62
Huisartsenpost
IJsselland Ziekenhuis

Over spreekuren en privacy

Samen hebben ze elf jaar ervaring als centrumassistente bij gezondheidscentrum Charley Toorop. Ze hebben het prima naar hun zin en genieten van het werken met mensen. Het zijn anders dan andere tijden op dit moment en dat merken ze maar al te goed. Het advies is niet naar de praktijk te komen als het telefonisch afgehandeld kan worden en er zijn strakke maatregelen om corona zo goed mogelijk buiten de deur te houden. Centrumassistenten Béthanie Mercera en Salma Yagoubi zetten de belangrijkste regels rondom spreekuren, privacy en het opvragen van uitslagen nog eens op een rij.

"Wat vandaag zo is, kan morgen anders zijn. In zo'n wereld leven we nu, dus houd daar altijd rekening mee als je naar onze praktijk komt en check ook even de website," aldus Béthanie. Wat de centrumassistenten merken, is dat het veel rustiger is op de praktijk. "Dat komt enerzijds doordat de huisartsen in plaats van zes patiënten per uur, drie patiënten per uur plannen en anderzijds omdat mensen minder naar de praktijk komen. Het aantal telefoontjes

is wel toegenomen." De assistenten adviseren om 's ochtends tussen acht en negen uur te bellen om een afspraak te maken. "We plannen per dag en niet meer vooruit. Elke ochtend hebben we overleg hoe we de dag indelen."

Temperatuur

Er is dagelijks om 12.00 uur en om 16.00 uur een coronaspreekuur. "Mensen van wie we vermoeden dat ze corona hebben of die vergelijkbare klachten hebben, kunnen een afspraak maken voor die tijden. We vragen hen ook een mondkapje te dragen als ze naar de praktijk komen. Verder meten we bij iedereen die naar een spreekuur komt de temperatuur. In het belang van de patiënt, maar ook van onszelf. Daarnaast vragen we aan iedereen om op tijd te komen, maar niet te ver van tevoren en natuurlijk ook niet te laat. Zijn er meer dan tien mensen dan kan het voorkomen dat we u vragen buiten te wachten. Kom dus altijd voorbereid! Trek de juiste kleding aan en neem voor de zekerheid een mondkapje mee."

Wat de centrumassistenten ook willen benadrukken is dat uitslagen nooit bij de balie worden gegeven in verband met de privacy. Verzoek is ook om niet met zulke vragen langs te komen. "Dat kan telefonisch. Vanaf zestien jaar mag

iemand zelf uitslagen opvragen of als hij/zij toestemming heeft gegeven kan een ouder dat doen. Vanaf 18 jaar moet iemand zelf de uitslagen opvragen," leggen ze uit. "Het zijn hectische tijden waarin heel veel anders gaat dan normaal. Door gezamenlijk onze verantwoordelijkheid te nemen, kunnen we hopelijk het tij keren. Geen idee wat de herfst gaat brengen. Voorlopig houden we onze adem nog even in."

Kijk voor meer informatie over de rechten van minderjarigen op www.knmg.nl.

Met ingang van 1 oktober heeft Béthanie Mercera haar werkplek bij Charley Toorop verruild voor die van leerlingverpleegkundige bij een thuiszorgorganisatie. Het is altijd haar grote droom geweest om een opleiding tot verpleegkundige te volgen. Volgend jaar hoopt zij die met succes af te ronden en nu al gaat zij aan de slag in die nieuwe rol. "Ik heb een superfijne tijd gehad bij Charley Toorop en ga de patiënten en mijn collega's enorm missen. Tegelijkertijd kijk ik na bijna tien jaar uit naar deze nieuwe uitdaging. Ik wens iedereen het allerbeste en vooral veel gezondheid!"



Béthanie Mercera (links) en Salma Yagoubi: "Door gezamenlijk onze verantwoordelijkheid te nemen, kunnen we hopelijk het tij keren."

UIT DE PRAKTIJK: GRIEP EN PNEUMOKOKKEN

'Zonder brief geen prik'

Bent u 60 jaar of ouder of heeft u een chronische ziekte waarbij griep tot complicaties kan leiden? Dan krijgt u de komende week de uitnodiging voor de jaarlijkse griep-prik. Bent u ook nog eens geboren tussen 1 januari 1941 en 31 december 1947? Dan heeft u de primeur. U ontvangt dan tevens een uitnodiging voor een pneumokokkenprik. Beide vaccinaties zijn gratis. Huisarts Ruud Verdonk en centrumassistentte Jacobine Jasperse geven graag een toelichting.

Waarom zou ik me laten vaccineren tegen griep?

Jacobine: "Griep wordt veroorzaakt door influenzavirussen. Bij de meeste mensen veroorzaakt zo'n griepvirus een infectie van de luchtwegen waarvan zij meestal binnen een tot drie weken volledig genezen. Maar de griep kan ook ernstiger verlopen en complicaties opleveren, zoals een longontsteking, een hartinfarct of hartfalen en zelfs leiden tot de dood. Jaarlijks zijn er gemiddeld 1.400 tot 2.700 sterfgevallen door de griep. Ook kan de griep chronische ziekten tijdelijk of blijvend verergeren en uw algemene gezondheid verslechteren. De griep-prik verkleint de kans om griep te krijgen gemiddeld met 40%. Als u toch griep krijgt, wordt u minder ernstig ziek en herstelt u sneller en beter."

Waarom zou ik me laten vaccineren tegen pneumokokken?

Ruud: "Een pneumokok is een bacterie waarvan er meer dan 90 verschillende typen zijn. Iedereen kan zo'n bacterie bij zich dragen zonder er ziek door te worden en door niezen en hoesten via de lucht er andere mensen mee infecteren. Maar ook door zoenen of iemand aanraken na het hoesten of niezen, kunt u besmet raken. Vooral jonge kinderen en oudere mensen met minder weerstand kunnen een pneumokokkenziekte krij-



Vooral ouderen met minder weerstand kunnen een pneumokokkenziekte krijgen, zoals een ernstige longontsteking, bloedvergiftiging of hersenvliesontsteking.

gen, zoals een ernstige longontsteking, bloedvergiftiging of hersenvliesontsteking. Baby's tot 11 maanden krijgen een pneumokokkenprik via het Rijksvaccinatieprogramma die hen beschermt tegen tien typen pneumokokken. Van mensen van 60 jaar en ouder worden er jaarlijks 6.000 in het ziekenhuis opgenomen met een ernstige pneumokokkenziekte. 900 van hen overlijden. Bovendien herstelt niet iedereen volledig na een pneumokokkenziekte en houdt gezondheidsklachten. De pneumokokkenprik verkleint de kans dat dit u overkomt, want deze beschermt tegen de 23 meest voorkomende typen pneumokokken. Reden voor de overheid

deze prik aan te bieden aan ouderen, dit jaar aan 73- tot 79-jarigen. De komende jaren wordt dit uitgebreid. Overigens moet de pneumokokkenprik iedere vijf jaar worden herhaald."

Zijn er bijwerkingen?

Ruud: "Na de griep-prik kunt een stijve, beetje pijnlijke arm hebben. De arm waarin u de pneumokokkenprik krijgt, is nog wat pijnlijker. U kunt ook last hebben van lichte koorts en spierpijn omdat uw afweersysteem aan het werk gaat om de dode virussen dan wel bacteriën in het vaccin te vernietigen door antistoffen aan te maken. Deze bijwerkingen zijn een signaal dat het vaccin werkt."

Wanneer kan ik de prik(ken) krijgen?

Jacobine: "In de uitnodigingsbrief staan de data en tijden waarop we u verwachten in ons gezondheidscentrum. In verband met corona hebben we meer dagen en ruimere tijden ingepland dan voorgaande jaren. Ook zijn er dan geen reguliere spreekuren. We geven duidelijk de looproutes aan en natuurlijk geldt in de rij de 1,5 meter afstand tussen de wachtenden."

Hebben jullie nog tips?

Ruud: "Vergeet vooral niet de uitnodigingsbrief of -brieven mee te nemen. Zonder brief geen prik. Bent u jonger dan 60 jaar, heeft u geen medische indicatie, maar wilt u wel worden ingeënt tegen griep? Neem dan contact op met onze centrumassistenten. Voor een griep-prik op eigen verzoek betaalt u 25 euro. Soms vergoedt de zorgverzekering dit." Jacobine: "We vaccineren in uw bovenarm. Bij twee prikken krijgt u er een in iedere arm. Doe kleding aan waarbij u gemakkelijk uw bovenarmen bloot kunt maken. Bent u op onze vaccinatiedagen verkouden en/of koortsig of staat binnen 48 uur na de prik een operatie op de planning, bel ons dan om een ander moment af te spreken."

Groot gebruikersgemak en snelle service



“Er zijn patiënten die erbij zweven.” Dat zegt huisarts Ronald van Leeuwen over MijnGezondheid.net. Met deze online omgeving kunt u snel en eenvoudig gezondheidszaken regelen met uw huisarts, de Verpleegkundig Specialist of de centrumassistenten. Dat kan op uw pc, tablet en mobiele telefoon.

“Met dit patiëntenportaal is onze huisartsenpraktijk 7 dagen per week, 24 uur per dag digitaal bereikbaar. Via MijnGezondheid.net kunt u online afspraken maken, een e-consult aanvragen, herhaalrecepten bestellen, uitslagen van het laboratorium bekijken, uw medicatiepaspoort inzien en printen en informatie over de zorg die u het afgelopen jaar van ons heeft gehad nalezen. U heeft zo de mogelijkheid meer eigen regie over uw gezondheid te voeren. Bovendien werkt

het sneller en op tijden die u schikken dan wanneer u kiest voor persoonlijk contact. Belangrijk is wel dat het bij u past en u zich er prettig bij voelt.”

Als u zich heeft aangemeld voor MijnGezondheid.net (zie kader), kunt u de app MedGemak downloaden op uw telefoon en heeft u online nog sneller toegang tot onze praktijk en uw gegevens. “Bijvoorbeeld als u bloed heeft laten prikken, kunt u de uitslagen zien plus wat uw huisarts er voor advies of uitleg bij heeft geschreven. Als u daarover vragen heeft, kunt u die digitaal stellen. Ook een e-consult is mogelijk. Heeft u bijvoorbeeld een plekje op uw huid dat u wilt laten beoordelen door uw huisarts? Stuur hem of haar dan een bericht met een goede foto, dan weet u snel waar u aan toe bent. Steeds meer patiënten vinden dit een prima ontwikkeling dankzij de combinatie van een groot gebruikersgemak en een snelle service.”

Ook iets voor u?

Meld u dan aan. Ga naar onze website www.gcct.nl of die van MijnGezondheid.net en klik op aanmelden. Of vraag een van onze centrumassistenten aan de balie om u via de mail uit te nodigen voor het patiëntenportaal. In die mail staat een link naar de website van MijnGezondheid.net. U maakt met uw DigiD een account aan, wij accorderen dat en geven uw dossier vrij. Daarna kunt u gebruikmaken van MijnGezondheid.net en van de app MedGemak. Uw persoonlijke medische gegevens zijn op MijnGezondheid.net optimaal beveiligd. U logt in met uw DigiD met sms-verificatie of via de DigiD-app. Met deze extra verificatie voldoet MijnGezondheid.net aan het hoogste veiligheidsniveau.

Kort nieuws

Nieuw redactielid

Met ingang van de komende editie treedt een nieuw lid toe aan de redactie van Toorop Actueel. Na jarenlang actief deelnemer te zijn geweest geeft centrumassistent Jacobine Jasperse het stokje over aan haar collega, centrumassistent Salma Yagoubi. De redactie dankt Jacobine voor haar inbreng en heet Salma van harte welkom!

Andere podotherapeut

Sinds april 2020 is Erik Straatman een dag per week verbonden aan gezondheidscentrum Charley Toorop als podotherapeut. Hij volgt daarmee Jenneke Blom op. Op woensdag in de oneven weken heeft hij van 8.00 tot 16.30 uur spreekuur bij Charley Toorop. U kunt bij hem terecht voor klachten aan voeten, maar ook voor pijntjes aan de heupen, knieën en de rug die voetgerelateerd

kunnen zijn. Hij behandelt eveneens likdoorns en ingegroeide nagels en ziet veel mensen met diabetes die voetklachten hebben. U kunt een afspraak met hem maken via het servicecenter van Voetencentrum Wender, tel.: 088 - 454 77 00.



Redactie

Galtjo Burema, Ronald van Leeuwen, Annemarie Martin, René Oonk, Salma Yagoubi, Annelies de Back en Anneke Guis (Com'an). Heeft u ideeën, opmerkingen of vragen naar aanleiding van deze uitgave, dan kunt u die mailen naar actueel@gcct.nl. Meer informatie vindt u ook op www.gcct.nl.

Colofon

Toorop Actueel is een uitgave van gezondheidscentrum Charley Toorop en verschijnt vier keer per jaar.