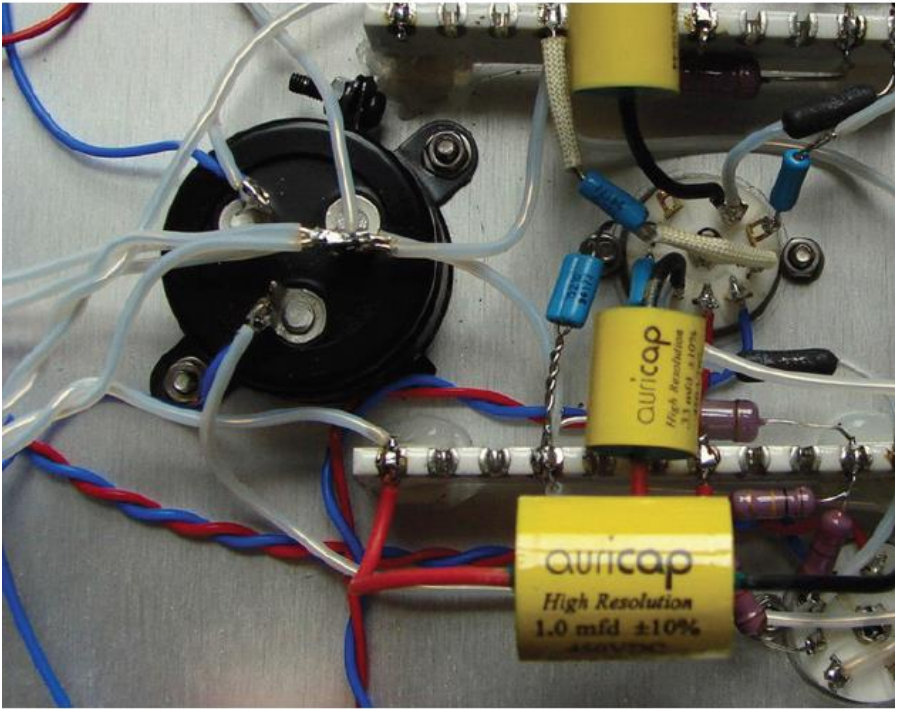


Heelkommentaar

WINTER 2013



Thema: GGZ in
Achterveld



Redactie

Geesje Edens
Elly van Ruitenbeek
Ary Langbroek
Annemarie Drenth
Lida van Dijk

Het Heelkommentaar verschijnt 2x per jaar en is een uitgave van Gezondheidscentrum “de Heelkom” te Achterveld.

Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF)

De Nederlands Patiënten Consumenten Federatie is een samenwerkingsverband van (koepels van) patiënten. De federatie fungeert als platform voor gemeenschappelijke beleidsontwikkeling en belangenbehartiging op inhoudelijke thema's.

De missie van de NPCF luidt als volgt:

'Realiseren van vraaggestuurde zorg voor patiënten en consumenten vanuit het patiëntenperspectief, uitgaande van solidariteit, keuzevrijheid en behoud van persoonlijke autonomie'.

Om deze missie te verwezenlijken streven patiënten- en consumentenorganisaties binnen de NPCF gezamenlijk de volgende doelstellingen na:

- Gezamenlijk ontwikkelen van visies, beleid, innovatie en activiteiten ten behoeve van gemeenschappelijke belangenbehartiging en het faciliteren daarvan.
- Behartigen van de gemeenschappelijke belangen van aangesloten patiënten- en consumentenorganisaties.
- Signaleren van leemtes in de patiënten- en consumentenbeweging en samen met de lidorganisaties verantwoordelijk voor het initiëren van oplossingsmogelijkheden.



Website: www.npcf.nl

GGZ Achterveld

De voorkant geeft u al een inkijkje. Een draadje los of is het vooral een heel complex geheel? Wat betekent dit voor u?

GGZ staat voor de geestelijke gezondheidszorg en omvat eigenlijk alle psychische klachten en ziektes. Dit zijn veel voorkomende, maar ook heel diverse, meer of minder ernstige problemen. Het gaat bijvoorbeeld om mensen met een depressie of mensen die kampen met veel angsten. Het gaat ook om mensen die net gehoord dat ze een ernstige ziekte hebben en dit moeten verwerken. Of om mensen die hun baan verloren hebben en er daardoor even geen gat meer in zien. Relatieproblemen, rouwverwerkingsproblemen of liefdesverdriet. Overbelasting of levensfaseproblemen. Autisme of ADHD. Maar ook mensen met lichamelijke klachten waar geen duidelijke verklaring voor gevonden kan worden, kunnen hier psychisch onder lijden. U kunt zich voorstellen dat dit een heel diverse groep mensen is. Je kunt je haast afvragen wie er eigenlijk niet een dergelijke fase in zijn leven doormaakt. Gelukkig is dit heel vaak tijdelijk en is er geen hulpverlening nodig. Maar niet altijd gaat dit vanzelf. In het project 'Op één lijn' hebben de diverse hulpverleners in en rond Achterveld nagedacht hoe deze zorg het beste gestroomlijnd kan worden. Voor een aantal aandoeningen zijn hier concrete afspraken over gemaakt, zoals u ook verderop in dit Heelkommentaar kunt lezen. Als u zich meldt bij de huisarts kan deze u daardoor op een goede manier zelf begeleiden, of u verwijzen als de situatie daarom vraagt.

We zijn dan ook heel blij met de nieuwe bezetting in ons centrum, na het vertrek van psycholoog Marrit van Boheemen en de pensionering van psychotherapeut Wim van Borsselen. Met Rein Westerduin, de nieuwe eerstelijnspsycholoog en Gerda van der Kooij, psychotherapeut bij het Riagg hebben we samen met Ardie Harmsen, maatschappelijk werkster weer volwaardige psychologische zorg in Achterveld.

Annemarie Drenth

Even voorstellen...

Vanaf februari werk ik op maandag in de Heelkom, vanuit het RIAGG Amersfoort en omstreken, als psychotherapeut. De sfeer in de Heelkom ervaar ik als open, ongedwongen en positief en ik vind het leuk iets meer te zien van het werk van huisartsen, fysiotherapeuten en andere hulpverleners. Als u last hebt van psychische klachten kan uw huisarts kan u verwijzen naar mij.

Ik behandel cliënten meestal met behulp van cognitieve



gedragstherapie, kortweg CGT genaamd. Dat is een therapievorm waar veel onderzoek naar gedaan is en effectief blijkt te zijn bij veel soorten psychische klachten en problemen. Cognities is een ander woord voor gedachten en cognitieve gedragstherapie pakt het gedrag en de gedachten aan, die problemen in stand houden.

Samen met een cliënt onderzoek ik of zijn manier van denken wel helemaal klopt. Als inderdaad blijkt dat de cliënt geneigd is te negatief over allerlei zaken te oordelen, dan

zoeken we samen uit welke manier van denken realistischer en geschikter is. Als er sprake is van een psychische ontregeling, dan kan ook bepaald gedrag, dat op zich heel begrijpelijk is, de klachten juist erger maken. Denk maar eens aan het gezegde “Angst is een slechte raadgever.” Ook gedragsverandering is onderdeel van de therapie.

Omdat het heel lastig is om gedachten en gedrag te veranderen, zijn daarvoor allerlei technieken en oefeningen ontwikkeld. Deze pas ik, in overleg met de cliënt, toe in de therapie. Thuis opdrachten uitvoeren is noodzakelijk om de therapie te laten helpen. Ik vergelijk het wel eens met leren pianospelen: de les zelf is belangrijk, maar minstens even belangrijk is het om zelf thuis te oefenen, als je het wilt leren.

In de Heelkom zie ik cliënten meestal individueel. In het gebouw aan de Westsingel in Amersfoort, geef ik ook cognitieve therapie in een groep. Cliënten uit Achterveld kunnen daar ook gebruik van maken.

Op dit moment volg ik een verdiepende cursus in de cognitieve gedragstherapie. Heel interessant en inspirerend, vooral in deze tijd, met grote veranderingen in de geestelijke gezondheidszorg. Dan is het juist prettig om met de inhoud van het werk zelf bezig te zijn.

Naast mijn werk en cursus probeer ik genoeg aandacht te geven en tijd door te brengen met mijn dochter van 15 en mijn huishouding wat op orde te houden. Verder houd ik van muziek maken, van zeilen, fietsen, bergwandelen en van het bezoeken van films, musea, concerten, etc. en van mooi weer.

Sinds kort heb ik het breien herontdekt. Wist u dat uit onderzoek blijkt dat breien een anti-depressieve werking heeft? Ik word er ook erg vrolijk van.

Gerda van der Kooij

Even voorstellen.....

Mijn naam is Rein Westerduin. Ik ben 39 jaar, getrouwd met Margriet en vader van 4 kinderen in de leeftijd van 6 tot 16 jaar.

Vanaf 1 november ben ik uw psycholoog in Gezondheidscentrum 'de Heelkom' in Achterveld. Ik behandel zowel kinderen en jongeren als volwassenen in mijn praktijk. Vanaf 1995 tot heden, werk ik voor een grote instelling voor moeilijk opvoedbare jongeren, waar ik verschillende functies heb doorlopen: ik heb o.a. gewerkt als groepsleider, orthopedagoog, psychodiagnosticus en psycholoog en ik heb me bezig gehouden met beleidsontwikkeling binnen de instelling.



Naast dit prachtige werk ben ik werkzaam voor het Centrum voor Consultatie en Expertise, waarin ik een adviserende rol heb in vastgelopen behandeltrajecten voor volwassenen en kinderen. Door deze werkzaamheden en diverse studies heb ik de afgelopen jaren veel ervaring opgedaan in het behandelen van complexe problematiek bij volwassenen en kinderen. Ik ben gespecialiseerd op het gebied van psychodiagnostiek, onderzoek en behandeling van mensen met een (licht) verstandelijke beperking en hulpverlening aan multi-problem gezinnen.

Deze ervaring ga ik nu inzetten binnen mijn praktijk. Het werk met mensen, die op de een of andere manier zijn vastgelopen, heeft mijn passie! Ik ben iemand die naast de patiënt staat, laagdrempelig, geïnteresseerd; op zoek naar de cruciale momenten in het leven van mijn cliënt. Wat is er gebeurd waardoor het misging? Ik wil het verschil maken voor de cliënt, om, als iemand is vastgelopen, hem of haar te helpen naar een nieuw toekomstperspectief. Niet altijd eenvoudig, maar altijd een uitdaging! En wat is het mooi als we weer stappen kunnen zetten op de weg naar verbetering!

Voor wie?

Kinderen - waarbij zorgen zijn ontstaan over de ontwikkeling van het kind. Bijvoorbeeld: druk en impulsief gedrag, angsten, somberheid, verdrietig en eenzaam voelen, slaapproblemen, zindelijkheid, rouw- en verlies verwerking, vermoeden van ADHD, onbegrepen lichamelijke klachten.

Jongeren - die vast dreigen te lopen op school of niet lekker in hun vel zitten. Bijvoorbeeld: angst en panieklachten, somberheid en depressieve gevoelens, problemen in de omgang met leeftijdsgenoten, gedragsproblemen, agressie/boosheid, ADHD, Autisme. Samen met je ouders of verzorgers kijken we hoe je geholpen kunt worden en welke stappen genomen worden.

Volwassenen - met klachten of problemen op het gebied van o.a. somberheid en depressieve gevoelens, rouw- en verliesverwerking, angst en onzekerheid, burn out, druk gedrag, eetproblemen, relatieproblemen, werk- en studieproblemen, opvoedingsproblemen, lichamelijke klachten waarvoor geen oorzaak gevonden kan worden, etc.

Bovenstaande is een greep uit klachten die voor kunnen komen. Heeft u een ander probleem of een andere vraag dan kunt u daarmee uiteraard ook bij mij terecht.

Contact

Heeft u vragen naar aanleiding van dit stukje dan kunt u contact met mij opnemen via email: info@psychologenpraktijkwesterduin.nl. Vermeld uw naam en telefoonnummer en uw eventuele vragen.



U kunt ook bellen: 06-83327328 en uw naam en telefoonnummer inspreken. Dan neem ik binnen 24 uur telefonisch contact met u op om uw vragen te beantwoorden.

Ik zie er naar uit u te ontmoeten in mijn praktijk!

Voor meer informatie kunt u de website raadplegen:
www.psychologenpraktijkwesterduin.nl

Rein Westerduin

Alle hulpverleners “Op één lijn”

De afgelopen anderhalf jaar hebben we geprobeerd de samenwerking binnen ons gezondheidscentrum op het gebied van de geestelijke gezondheidszorg te verbeteren.

Maatschappelijk werk, eerstelijns psycholoog, huisarts, fysiotherapeut en de psychotherapeut hebben nieuwe samenwerkafspraken gemaakt. Dit alles werd mogelijk gemaakt door financiering van het ZonMw project “Op één lijn”. (ZonMW is een Nederlandse organisatie die gezondheidsonderzoek en zorginnovatie stimuleert).

We hopen dat de patiënten die met deze zorg te maken krijgen, zullen merken dat alle hulpverleners de zorg op elkaar afgestemd hebben door dezelfde protocollen te hanteren op onder andere het gebied van angstklachten, depressieve klachten en psychosomatische klachten.

We hopen dat patiënten zullen merken dat de verschillende hulpverleners binnen ons centrum goed met elkaar samen kunnen werken en elkaar raadplegen bij vragen of problemen.

We hopen dat mensen zullen ontdekken dat ze zelf ook veel kunnen doen om hun psychische klachten op te lossen door bijvoorbeeld boeken uit onze patiëntenbibliotheek te lenen of door links van onze website naar andere nuttige zelfhulp websites te gebruiken.

Tot slot hopen we natuurlijk dat al deze inspanningen lijden tot een sneller herstel bij patiënten met psychische problemen.

Het moge duidelijk zijn: u bent met uw psychische klachten meer dan welkom binnen de Heelkom. We adviseren u altijd eerst een afspraak te maken bij de huisarts. U kunt dan samen met hem of haar kijken welke zorg het beste bij u past.

Willem Koch

Waar kunt u in 2014 terecht met psychische klachten?

Grotere rol van de huisarts

Ruim 4 op de 10 Nederlanders krijgen in hun leven te maken met psychische problemen. De geestelijke gezondheidszorg (GGZ) kan hierbij hulp bieden. Het kabinet wil de GGZ beter laten aansluiten op de behoeften van patiënten. Tegelijk zijn maatregelen nodig om de GGZ betaalbaar te houden. Daarom wijzigt per 1 januari 2014 de organisatie van de GGZ en de rol van de huisarts hierin.

Hieronder leest u wat in 2014 uw mogelijkheden zijn als u te maken krijgt met psychische klachten.

Wat kunt u zelf doen?

Bij lichtere vormen van psychische problemen of depressie zijn er goede mogelijkheden om zelf aan de slag te gaan met de klachten, al dan niet onder begeleiding. Dat kan met bijvoorbeeld e-health: zorg via internet.

Via www.heelkom.nl vindt u links naar websites waar u goede online hulp kunt krijgen of zelf aan de slag kunt gaan. Deze lijst treft u ook elders in dit Heelkommentaar aan.

Als u er zelf niet uitkomt..

Heeft u behoefte aan professionele ondersteuning, dan gaat u in eerste instantie naar de huisarts. Hij of zij vervult een soort poortwachtersrol en kan er voor kiezen patiënten zelf te behandelen of door te verwijzen. Zo kan de huisarts de hulp inroepen van een maatschappelijk werker of een speciaal hiervoor opgeleide praktijkondersteuner GGZ of kan hij advies inwinnen bij een GZ psycholoog, klinisch psycholoog, psychiater of psychotherapeut.

Binnen de Heelkom willen we in de loop van 2014 een praktijkondersteuner GGZ gaan aanstellen.

Als de huisarts u doorverwijst..

Kan de huisarts een patiënt niet helpen, dan kan hij doorverwijzen naar de Basis Generalistische GGZ: een nieuwe naam voor de al bestaande basis psychologische zorg. Binnen deze vorm van geestelijke gezondheidszorg heeft u recht op kortdurende, middellange, intensieve of chronische zorg. U komt dan terecht bij een GZ psycholoog, klinisch psycholoog, psychiater of psychotherapeut.

Uiteraard blijft een verwijzing naar de Gespecialiseerde GGZ instelling mogelijk voor patiënten met een hoog risico of complexe aandoeningen.

De Basis GGZ en Gespecialiseerde GGZ zijn alleen toegankelijk na verwijzing door de huisarts. Indien er geen sprake is van verwijzing moet u deze kosten zelf betalen.

Visie

Het bieden van laagdrempelige geestelijke gezondheidszorg (GGZ), dichtbij huis, passend en gericht, met de (vraag van de) patiënt als uitgangspunt.

In de Heelkom bieden we:

Ondersteuning bij zelfzorg, maatschappelijk werk, GGZ basiszorg, generalistische basis GGZ en gespecialiseerde GGZ .

Van het informatiepunt



WMO

Het kan u bijna niet ontgaan zijn: binnen de WMO gaat veel veranderen. De WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning) wordt uitgevoerd door de gemeente en moet ervoor zorgen dat alle mensen, ook mensen met beperking of chronische ziekte, moeten kunnen deelnemen aan de maatschappij. Van oudsher betekende dit dat als je beperkt of chronisch ziek was je op grond hiervan in aanmerking kwam voor voorzieningen op het gebied van bijvoorbeeld ondersteuning bij huishouden of mobiliteit.



De laatste jaren vond al een kanteling plaats en werd in de gesprekken met mensen die een zorgvraag hadden al meer en meer gekeken naar de daadwerkelijke vraag: wat heeft u echt nodig.

Omdat door de bezuinigingen minder geld beschikbaar is zien we opnieuw een verschuiving: wat heeft u echt nodig en wat kunt u binnen uw eigen mogelijkheden/netwerk oplossen. Zijn er dan

nog open eindjes dan wordt gekeken hoe deze kunnen worden aangepakt: met een collectieve voorziening of, als laatste, met een individuele voorziening.

Dit vergt voor iedereen een omslag in het denken. De WMO consulent bij het informatiepunt in de Heelkom kan samen met u kijken wat u nodig heeft en u helpen op deze nieuwe manier met de (zorg)vragen om te gaan. Hoe kan ik mijn eigen netwerk inschakelen, wat zijn hierbij de belemmeringen? Welke collectieve voorzieningen zijn er, en welke zijn passend in mijn situatie? Kom ik toch in aanmerking voor een individuele voorziening?

In Achterveld wordt naar elkaar omgezien. Men kent en helpt elkaar. Betekent dat ook dat zorg en aandacht voor iedereen in principe dichtbij is? In theorie wel, in de praktijk zal dat misschien niet overal het geval zijn. Wanneer we ons met z'n allen bewust zijn van hetgeen van ons als samenleving gevraagd wordt en we dragen hierin allemaal ons steentje bij dan worden de zorgen verdeeld en kunnen misschien zelfs hele mooie dingen ontstaan.

Ria Liemburg



Websites met betrekking tot GGZ

Algemeen:

www.kleurjeleven.nl

Effectieve therapie, zonder bezoek aan psycholoog
In acht lessen van 30 minuten stap voor stap positiever in het leven staan. Kleurjeleven.nl biedt een structuur en motiveert met persoonlijke e-mails om door te gaan.

www.klikvoorhulp.nl

Online hulp vanuit maatschappelijk werkinstellingen in Nederland. Zo'n 40 regionale AMW-instellingen zijn aangesloten bij deze site. De chatsprekuren en emailhulp voor psychosociale problemen worden uitgevoerd door deskundige maatschappelijk werkers. De hulp is gratis en anoniem.

www.riaggamersfoort.nl/

informatie over preventie en behandelprogramma's

www.interapy.nl

De online behandelingen van Interapy zijn gebaseerd op cognitieve gedragstherapie. Hierbij staat de wisselwerking tussen gedachten, gevoelens en gedrag centraal. Je onderzoekt welke factoren je klachten in stand houden en op welke manier je kunt ingrijpen. Een behandeling bestaat uit een zorgvuldig samengesteld programma van oefeningen en opdrachten.

<http://educatie.ntr.nl/beterslapen>

Zelfhulpcursus slaapproblemen van 6 weken.

www.ntr.nl/beterslapen.nl

Informatie en zelfhulpcursus slaapproblemen van 6 weken.

www.alcoholdebaas.nl

Online training om te stoppen of minder te drinken, eigen hulpverlener. No-nonsense informatie, zelftest, anoniem contact met anderen via het forum.

www.benzodebaas.nl

Deze website biedt informatie en hulp aan mensen die langdurig slaap- en kalmerings- middelen gebruiken. Met de online behandeling het gebruik hiervan, onder begeleiding, afbouwen.

www.mentaalvitaal.nl

Mentaal Vitaal is er voor iedereen die meer wil weten over mentale gezondheid en daar zelf mee aan de slag wil. Mentaal Vitaal geeft informatie, mentale fitness tips & oefeningen, online cursussen & therapie en verwijzing naar hulp (Trimbos instituut en Fonds Psychische Gezondheid).

www.VMBN.nl

Voor informatie en het vinden van gekwalificeerde mindfulnessstrainers.

www.thuisarts.nl

geeft betrouwbare informatie over gezondheid en ziekte bij vragen en klachten thuis, voor, tijdens en na het bezoek aan de huisarts.

Jongeren:

www.pratenonline.nl

Het doel van de website www.PratenOnline.nl is om alle Nederlandstalige jongeren, tussen 12 en 22 jaar, die kampen met depressieve klachten, kosteloos, anoniem en laagdrempelig, professionele hulp te bieden.

www.gripopjedip.nl/

voor licht depressieve jongeren in de leeftijd van 16-25 jaar. Chatten als preventie. De online cursus is geen therapie, maar een praktische cursus die als doel heeft om een depressie te voorkomen.

www.internethulpverlening.nl

Een gratis site gericht op online door het maatschappelijk werk. Informatie over o.a. pesten, faalangst, depressie. De site heeft een onderverdeling: jongeren (13-23jr) en volwassenen (vanaf 23 jr)

Dementie:

www.dementiedebaas.nl

Website voor mantelzorgers. Online cursus met zelf test waarmee getest kan worden of mensen hun situatie nog de baas zijn.

www.alzheimerexperience.nl

Website met een aantal filmpjes waarbij je kunt switchen tussen de verschillende acteurs, wat beleven en ervaren zijn? Wat betekent de situatie voor de persoon met de ziekte, het familielid en bv iemand die hen helpt in de winkel? Tussendoor toelichting voer de verschillende fasen van de ziekte.

www.dementelcoach.nl (Telefonisch)

10 coachgesprekken met een vaste coach (professionele zorgverleners) van plm. 45 minuten. Luisterend oor, praktische tips en adviezen. Online aanmelden. Bedoeld voor mantelzorgers in een thuissituatie of verzorgingshuis. U kunt Dementelcoach inschakelen zodra de diagnose dementie is gesteld, of in een latere fase.

www.thuiswonenmetdementie.nl

Praktische en overzichtelijke site om het wonen zo veilig en aangenaam mogelijk te maken voor mensen met dementie, beschreven per ruimte in de woning.

Informeert bij uw zorgverzekering wat er wordt vergoed bij internethulpverlening

DE:3 LINDEN

T A N D A R T S P R A K T I J K

TANDARTSPRAKTIJK VOOR ALGEMENE EN ESTHETISCHE TANDHEELKUNDE

HOE MOOI
IS UW LACH?

W. VAN AMERSFOORTSTRAAT 65 3791 AP ACHTERVELD
TEL 0342-452751 • TANDARTS@DEDRIELINDEN.INFO
WWW.DEDRIELINDEN.INFO

AGRARISCHE HANDELSONDERNEMING
van Burgsteden Mario en Bert

M & B

'T Jannendorp 7 3791 VJ Achterveld
Tel 0342 - 451 986 Fax 0342 - 452 997
www.lmburgsteden.nl info@lmburgsteden.nl

Autobedrijf Terveld BV

- * Verkoop nieuwe auto's
- * In- en verkoop gebruikte auto's
- * Reparatie en onderhoud
- * Expertise en schade regeling
- * APK autokeuringen
- * Elektronica voor automobielen
- * Inbouwspecialist alarm- en navigatiesystemen



Hessenweg 196 3791 PN Achterveld
Tel. 0342-450045

In gesprek met.....Andy Boutens, Eigenaar van Eeterij, Tapperij en Proathuus “De Hessenkar”

Al jong is Andy in het horecavak gerold. Na de opleiding Bouwtechniek bij Don Bosco in Leusden moest er een baantje gezocht worden. Omdat Andy al regelmatig bij Jan van de Wetering (De Berken) kwam, kreeg hij daar zijn eerste baantje en kwam de belangstelling voor de horeca vanzelf. Via allerlei andere banen is hij gekomen tot waar hij nu is: eigenaar van een eigen eetcafé in Achterveld.

We kunnen al pratende niet om het thema drank, het plezier en de problemen die dat met zich mee kan brengen, heen.

De tijden zijn aan het veranderen. Dat is duidelijk. Vroeger zaten er meer vrijgezellen en wat oudere mannen aan de bar hun verhalen van de afgelopen week of de problemen op het werk te vertellen. Die zie je nu een stuk minder. Onze jeugd vertoeft er nu. Zij komen wel een stuk laterMaar ook zij willen hun verhaal kwijt onder het genot van een wijntje of een glas bier, in gezelschap of al pratend met de persoon achter de bar. Andy voelt zich af en toe net een maatschappelijk werker. Maar kan de problemen die hij hoort of ziet goed aan. Hij neemt ze niet mee naar huis. Er zijn bij hem ook duidelijke regels in het huis. Niet roken, geen drugs en vechten doen we niet! Te diep in het glaasje gekeken? Autosleutels inleveren en lopend of met de taxi naar huis!

Hier hebben de jongeren wel een goede omslag gemaakt vindt Andy, want 30 jaar geleden stapte men nog vrij makkelijk in de auto als men iets gedronken had. Nu spreekt men van te voren af wie er rijdt of men komt gewoon lopend. De jeugd zegt er ook gewoon wat van als de chauffeur met alcohol op achter het stuur wil stappen. Helemaal top!

Eruit geschopt wegens wangedrag tijdens carnaval: kom je ook de andere Achterveldse horeca deze dagen niet in. Daar zijn met de collega's onderling goede afspraken over.

De horeca ondernemers uit Achterveld zijn samen in overleg over de vraag hoe men straks de wettelijke regel moet toepassen wanneer er op 1-1-2014 onder de 18 jaar geen alcoholische drank mag worden geschonken. Laten we ze helemaal niet binnen? Dan krijg je de verschuiving naar het drinken in de keten weer. Laat je de 18-jarige wel binnen; dan kan een van de vrienden(innen) drank halen en dan loopt zowel de café eigenaar als de 18-jarige het risico een forse boete te krijgen, waar niemand baat bij heeft. Hier ligt natuurlijk ook een stuk opvoeding bij de ouders door goede voorlichting al thuis te geven.

Onvermijdelijk krijgen we het ook over Carnaval. Het grootste feest wat hier gevierd wordt. Van heinde en verre komt men hierheen om dit met de Achtervelders mee te vieren. En ook hier denkt de horeca goed na over hoe zij dit feest in zo goed mogelijke banen kunnen leiden. Want hoe je het ook wendt of keert.....

De drank vloeit rijkelijk en de mensen moeten soms tegen zichzelf of een ander beschermd worden. De horeca en De Puupenkoppen gaan hun verantwoordelijkheden niet uit de weg en heeft in en buiten de zalen beveiligers staan. Omdat er zoveel mensen op de been zijn, op zondag wel zo'n 20.000, kijkt men of er nog verdere uitbreiding nodig is. Ook op de dagen net voor of na carnaval, om alles tot een goed einde te brengen.

De maatschappelijke zorg staat bij hen hoog in 't vaandel.



*Elly van Ruitenbeek
Geesje Edens*

Huisartsen



Binnen de huisartsenpraktijk vormen de drie huisartsen na anderhalf jaar samenwerken inmiddels een goed ingewerkt team. Gelukkig heeft nog steeds niet iedereen kennis kunnen of hoeven maken met de nieuwe dokters. Daarom stellen we graag alle huisartsen nog een keer opnieuw aan u voor. Op de foto ziet u van links naar rechts:, Annemarie Drenth, Willem Koch en Marloes Rietmeijer.

De apotheekhoudende huisartsenpraktijk Achterveld "de Heelkom" staat open voor alle mensen in de woonkernen van Achterveld, De Glind en Terschuur en de buitengebieden. De huisartsen van de Heelkom proberen moderne huisartsgeneeskunde te bedrijven met behoud van het vertrouwde dorpsdokter gevoel.

Bent u nog niet bij ons als patiënt ingeschreven dan kunt u vrijblijvend kennis komen maken met een van de artsen door een afspraak te maken op het spreekuur via 0342-452588.

Kijk voor meer informatie op www.heelkom.nl.

Diagnostisch Centrum in Leusden

Meander Medisch Centrum gaat samenwerken met de huisartsen in Leusden/Achterveld. De plannen krijgen inmiddels vorm. Er is een geschikte locatie gevonden aan De Mulderij 2 (voormalige SNS bank) in winkelcentrum De Hamershof. Vanaf begin 2014 kunnen inwoners van Leusden en omgeving in ieder geval terecht voor bloedonderzoek, standaard röntgenfoto en een echo.

Deze plannen zijn in een stroomversnelling gekomen door de verhuizing van Meander Medisch Centrum op 23 december. Voor inwoners van dit deel van de regio Eemland komt het ziekenhuis dan verder weg te liggen. Gezamenlijk ontwikkelen ziekenhuis en Leusdense/Achterveldse huisartsen al enige tijd plannen voor de verdere invulling van dit medisch centrum.

Wanneer het medisch centrum in De Hamershof precies opengaat, is op dit moment nog niet bekend, maar hoogstwaarschijnlijk wordt dit eind januari. De verbouwing, om de ruimtes geschikt te maken voor patiëntenzorg, start eind november.



Vlnr: Annemarie Drenth, Ismene Tchaoussoglou, Martha Peters (Meander), Marnix van der Leest en Karin van den Ekart.

Huisarts Ismene Tchaoussoglou is enthousiast over het initiatief. “Huisartsen staan voor de uitdaging dat er steeds meer zorg in de eerste lijn onder regie van de huisarts zal gaan plaatsvinden. Als Leusdense/Achterveldse huisartsen grijpen we de komst van dit centrum aan om onze onderlinge samenwerking te verstevigen. Ook biedt het een kans om nieuwe samenwerkingsvormen met het ziekenhuis en de specialisten te ontwikkelen en verder uit te bouwen.” Martha Peters, manager Radiologie & Nucleaire geneeskunde in Meander Medisch Centrum, sluit daarbij aan: “Het is mooi dat we nu gezamenlijk de eerste concrete stappen gaan zetten, na een periode van verkennen en afstemmen van de verwachtingen. Met als doel de zorg dicht bij de patiënt aan te kunnen bieden”.

Annemarie Drenth



slaapkenner™
VAN RAVENHORST

ervaar het verschil

Slaapkenner Van Ravenhorst, Hessenweg 72
3835 PL Stoutenburg, Tel. 0334 94 08 44

www.vanravenhorst.eu

Vervoer naar het nieuwe Meander

De OV verbinding naar het nieuwe Meander aan de Maatweg in Amersfoort is vanuit Achterveld niet prettig omdat meerdere keren moet worden overgestapt. Voor bepaalde onderzoeken (echografie, röntgenfoto's etc) kunt u straks gelukkig ook terecht in het nieuwe diagnostisch centrum nabij Winkelcentrum Hamershof. Deze is met de buurtbus goed te bereiken, halte Noorderinslag.

Meer informatie over de buurtbus vindt u op www.buurtbusbarneveldnijkerk.nl of kom naar het informatiepunt in de Heelkom.

In Achterveld zijn er ook vrijwilligers (burenhulp) die het vervoer naar het Meander ziekenhuis tegen een redelijke vergoeding willen verzorgen, wanneer u niet beschikt over een WMO regiopas en niemand heeft die met u mee wil/kan. Voor meer informatie en het aanvragen van een vrijwilliger kunt u terecht bij het informatiepunt in de Heelkom.



Overigens kan iedereen, ook zonder (WMO) pas reizen met de regiotaxi. Meer informatie vindt u bij de Heelkom of op www.rteh.nl , telefoonnummer 0900 – 11 22 44 5.

Waar of niet waar: antwoorden op de voedingsquiz

Waar of niet waar: in donker brood zitten meer vezels dan in licht brood

Niet waar: de kleur van brood zegt niets over de hoeveelheid vezels die het brood bevat. Het vezelgehalte wordt bepaald door de grondstof waar het brood van is gemaakt. Volkorenmeel bevat de hele graankorrel, in tegenstelling tot bloem of tarwemeel. Brood dat gemaakt is met volkorenmeel bevat dus meer vezels en is gezonder, ondanks dat het vaak licht van kleur is. Sterker nog, uit een test van de Consumentenbond is gebleken dat donkere broden soms juist de minste hoeveelheid vezels bevatten van alle meergranenbroden.

Waar of niet waar: van bananen krijg je verstopping

Niet waar: in bananen zitten veel vezels. Vezels zitten vooral in groente, fruit, volkorenbrood en peulvruchten. Vezels worden niet verteerd in de dunne darm; ze komen onveranderd aan in de dikke darm. Daar worden ze door de darmbacteriën bewerkt. Hierbij komen stoffen vrij die de darmbeweging stimuleren. Bananen zijn dus, net als andere soorten fruit, goed voor de spijsvertering en stoelgang. Het is een hardnekkige fabel dat bananen verstopping veroorzaken.

Waar of niet waar: ontbijtkoek werkt laxerend

Ook dit is niet waar. Gewone ontbijtkoek bevat weinig voedingsvezels en heeft zeker geen laxerende werking. Het aantal vezels in ontbijtkoek is ongeveer gelijk aan het aantal vezels in witbrood. Voedingsvezels stimuleren de darmbeweging en werken bovendien als een soort spons. Ze nemen vocht op, waardoor de ontlasting soepel wordt. U kunt volkoren ontbijtkoek gebruiken in plaats van gewone ontbijtkoek, want deze bevat meer vezels.

Waar of niet waar: jonge kaas bevat bijna geen zout

Niet waar: jonge en oude kaas bevatten veel zout, omdat kaas bij de bereiding in een zoutbad wordt gelegd. Daarna moet de kaas rijpen. Jonge kaas rijpt 4 weken en oude kaas wel 10 maanden. Langer rijpen maakt de kaas zouter en droger. Er zijn ook minder zoute kaassoorten te koop. Vraag uw kaasleverancier.

Waar of niet waar: zoete drop bevat minder zout dan zoute drop

Niet waar: alle soorten drop bevatten zout, ook zoete drop en Engelse drop. Daarnaast bevat drop de stof glycyrrhizinezuur, die de bloeddruk ook verhoogt. Als u een hoge bloeddruk heeft, kunt u daarom het beste voorzichtig zijn met het eten van elke soort drop.

Waar of niet waar: 't meeste zout dat u dagelijks binnenkrijgt, komt van bewerkte voedingsmiddelen uit de winkel.

Waar: de gemiddelde Nederlander krijgt 9 tot 10 gram zout per dag binnen. Driekwart hiervan komt uit vleeswaren, kaas, brood, soepen, kant-en-klaarmaaltijden, pizza's, visproducten en snacks. Uw lichaam heeft aan 1 tot 3 gram zout al voldoende .

Waar of niet waar: 1 lepel olijfolie bevat evenveel kcal. als 1 lepel varkensvet

Waar: beiden bevatten 90 kilocalorieën. Echter olijfolie bevat 13% verzadigd vet (=verkeerd vet) en varkensvet 40% verzadigd vet. Omdat het advies is minder verzadigd vet gaat de voorkeur naar het gebruik van olijfolie.

Waar of niet waar: afvallen gaat sneller als je veel water drinkt

Niet waar: alleen als je minder eet dan je verbruikt val je af. Dit heeft niets te maken met hoeveel water je extra drinkt.

Wil je afvallen? Dan is water een goede keuze omdat het geen calorieën bevat.

Waar of niet waar: een kwarkpunt is beslist niet vet

Niet waar: een punt kwarktaart bevat 13 gram vet. Ter vergelijking: een vruchtenvlaai bevat 6 gram vet.

Waar of niet waar: 2 x per week vis eten is goed voor de gezondheid

Waar: het advies is eet 2 x per week vis, waarvan ten minste één keer vette vis. Visvet is gezond omdat het beschermt tegen hart – en vaatziekten.

De quiz werd gewonnen door mevrouw Van Laar te Achterveld.

Maria Lunter



Bloedafname in de Heelkom eenvoudiger!

Vanaf maandag 3 februari 2014 gaan het Saltro en het Meander voor elkaar prikken.

Het maakt vanaf die datum dan dus niet uit met welk formulier, je kunt dan iedere dag om 9.30 prikken.

Het formulier bepaalt waar het bloedonderzoek ook daadwerkelijk gedaan wordt.

Dagelijks kunt u bloed laten prikken in de Heelkom. Er zijn 2 laboratoria die in de Heelkom prikken: Saltro en Meander. U krijgt vooraf een labformulier van een van de zorgverleners in de Heelkom.

De huidige openingstijden blijven ongewijzigd.

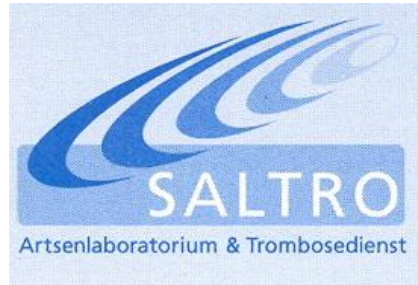
Priktijden Saltro:

maandag, woensdag en vrijdag van 09.30-9.45 uur.

Priktijden Meander:

dinsdag en donderdag van 09.30-10.00 uur

Annemarie Drenth



Patiëntenbibliotheek

Patiëntenbibliotheek: maandag- woensdag- en vrijdagochtend 08.30 – 12. 30 uur



Boeken die vooral de geestelijke gezondheid betreffen:

"Je gevoel de baas" Greenberger & Padesky ISBN 9026517653

een leuk werkboek voor mensen die zelf aan de slag willen met hun negatieve denkpatroon

"Ik kan denken/voelen wat ik wil" Rene Diekstra ISBN 9026517823

een dun leesboekje met praktische tips over hoe je zelf je negatieve denkpatroon kan doorbreken, inclusief cdrom

"Piekeren" Ad Kerkhof ISBN 789085064695

een makkelijk zelfhulpboek voor mensen die hun piekergedrag aan willen pakken, inclusief cdrom

"in de put, uit de put" P. Cuijpers ISBN 9055740462

een goed en leesbaar boek over hoe je zelf je depressiviteit kunt aanpakken

"Beren op de weg, spinsels in je hoofd" IJzermans & Dirx

Dit boek leert je beter om te gaan met werksituaties die stress, slechte sociale contacten en ergernis veroorzaken

"Boekenreeks van A tot ggZ"

Leven met obesitas

Leven met dementie

Leven met een piekerstoornis

Leven met een trauma

Leven met een alcoholprobleem

Leven met een paniekstoornis

Leven met een depressieve stoornis

Leven met een eetstoornis

Leven met chronische hoofdpijn
"Ik zie elk dood vogeltje"
M. van Son
reeks Boom: zorgen voor je zelf

"Depressie"
R.B. Houtman
NFGV: spreekuur thuis

"Een depressie heb je niet alleen"
Wyeth-Lederle

"Omgaan met depressie"
(en familielieden)
prof. F. de Jonghe
Kosmos ZNK uitgevers

"Depressie overwinnen" (werkboek, zelfhulp)
W.A.J. van de Sanden

***Bovengenoemde boeken zijn opgenomen
in de bibliotheek van de Heelkom.***

"Mindfulness voor beginners" (+CD).
Jon Kabat Zin

"Werken met mindfulness" (+CD's)
Edel Maex

"In de maalstroom van je leven"
Edel Maex

"Adempauze, aandacht trainen op het werk" (+CD)
Chris Grijns

Kommaatjes

- Op 1 september 2013 was Jacqueline van Lobenstein 25 jaar werkzaam als fysiotherapeut in De Heelkom. In een versierde Heelkom werd zij door alle medewerkers in het zonnetje gezet!
- De thuiszorg team Achterveld is al helemaal ingeburgerd in de Heelkom.
- Marloes Rietmeijer, huisarts, is zwanger van haar tweede kindje. Vanaf begin februari zal zij vier maanden met zwangerschapsverlof zijn. Mw. Clara Dunk zal die maanden voor haar waarnemen op woensdag en vrijdag.
- Irma Haacke stopt als verloskundige. Er is gelegenheid om op 27 december van 15.00 tot 17.30 uur afscheid te nemen in het CJG te Leusden. U bent welkom. Het praktijkdeel van Irma wordt overgenomen door Nikki van den Heuvel.
- Het zwangerschapsverlof van verloskundige Susan Brouwer zal vanaf eind maart worden waargenomen door Sjoeke Tamminga.
- De voorlichtingsmiddag over valpreventie op 18 oktober jl. was een succes. Door huisarts, praktijkondersteuner, fysiotherapeut, ergotherapeut en medewerkster van het informatiepunt werd er een presentatie gegeven. Wat zijn de oorzaken van vallen? Wat kunt u er zelf aan doen om valpartijen te voorkomen? Er werden tips gegeven om “gevaarlijke” situaties in en om huis aan te pakken.

In de dagelijkse praktijk had de voorlichting al resultaat:

Meneer X komt een bekende tegen in het dorp. De bekende loopt op sloffen. Reactie: je bent bij de voorlichting valpreventie geweest? Dan weet je toch dat je echt je schoenen aan moet doen!

- Alle medewerkers van de Heelkom wensen u fijne feestdagen en een gezond 2014!



TELEFOONNUMMERS

MAATSCHAPPELIJK WERK

Mevr. A. Harmsen

Spreekuur:

1^e en 3^e donderdag, 10.00-11.00 u

0342-451333.

Elke werkdag in Leusden, van
09.00-10.00 u., 033-4945618

FYSIOTHERAPIE

Dhr. G.K. Oudshoorn

Mevr. J. van Lobenstein

Mevr. H. Stererdink-Brouwer
(kinderfysiotherapeute)

Dhr. B. Nuijens

Dhr. B. Hossianian

Spreekuur volgens afspraak:

0342-451542

LOGOPEDIE

Mevr. N. Bakker-Kruithof

Spreekuur op maandag volgens
afspraak: 0342-451333

Op andere dagen 033-4950847
(Praktijk Leusden)

PSYCHOLOOG:

Dhr. R. Westerduin

Spreekuur op vrijdag volgens
afspraak: 06-83327328

DIËTISTE

Mevr. M. Lunter

Spreekuur op woensdagmiddag
volgens afspraak: 0342-451856

BEWEGING 3.0: Cliënten
Service Bureau 24 uur per dag
bereikbaar. Tel: 033-4692020

Thuiszorgteam Leusden-

Achternveld: 06-51452629

(bereikbaar tussen 07.30-23.00)

CONSULTATIEBUREAU

Mevr. I. Nijhuis verpleegkundige

1^e en 3e donderdag zuigelingen-
en peuterbureau

Tel: 0342-451333

Andere dagen: 033-4600046

(afspraken en cursussen,
telefonisch spreekuur 09.00-11.30
en 14.00-16.30 u.)

PSYCHOTHERAPEUT

(RIAGG Amersfoort)

Mevr. G. van der Kooij

Spreekuur op maandag volgens
afspraak: 033-4603500

INFORMATIECENTRUM

Mevr. R. Liemburg

Voor algemene zorgvragen,
uitleenartikelen en patiënten-
bibliotheek op maandag,
woensdag en vrijdag van 08.30-
12.30 u. Tel: 0342-451333

HUISARTSENPRAKTIJK

Dhr. W. Koch

Mevr. A. Drenth-Kleppe

Mevr. M. Rietmeijer-Mentink

SPOEDGEVALLEN

(vanaf 08.00 tot 17.00 u.):

0342-451222

's Avonds en in het weekend:

0900-33 112 33 (Houd uw

papieren van

de zorgverzekering bij de hand)

Spreekuur:

Maandag van 08.00-09.00 u. vrije inloop, verder volgens afspraak.

0342-452588:

-Voor afspraak consult.

-Voor uitslagen, verzoek

thuisbezoek, voor telefonisch

consult: graag voor 10.00 u.

Apotheek:

-balie open van 11.00-12.00 u. en 15.00-17.30 u.

-herhaalrecept aanvragen via

www.heelkom.nl of door inlevering van leeg doosje bij de balie. Voor 13.00 u. besteld, dan de volgende dag vanaf 15.00 u. op te halen.

TROMBOSEDIENST

LABORATORIUM MEANDER

M.C. Dinsdag en donderdag van 09.30-10.00 u.

DIAGNOSTISCH

LABORATORIUM

(Saltro) maandag, woensdag en vrijdag van 09.30-09.45 u.

M.i.v. 3 februari 2014 elke dag om 09.30 door een van beide diensten ongeacht het formulier

VERLOSKUNDIGEN

Maandag, woensdag en vrijdag van 09.00-12.30 uur voor vragen en het maken van afspraken: 033-8200062.

Voor bevallingen en dringende situaties: 06-55373685

SECRETARIAAT SESA

(St. Eerstelijns Samenwerkingsverband Achterveld)

Coördinator: Mevr. W. Zuidweg

Secr.: Mevr. L. van Dijk

Ma. 08.30 – 17.00 u.

Do en wo. 08.30 – 12.30 u.

Tel. 0342-451333

e-mail : info@heelkom.nl

website: www.heelkom.nl

De Heelkom  **Gezondheidscentrum**

W.van Amersfoortstraat 36, 3791 AR Achterveld