

Een beetje terug naar normaal, maar echt normaal is het voorlopig nog niet...



Foto's Janou Zoet, project 'Sparndam Inside'

Huisartsenpraktijk Sparndam start de zorg weer op. Misschien zal dit voorzichtiger gaan dan u zou willen. Veiligheid staat namelijk voorop. We houden ons aan drie principes: **hygiëne**, de **1,5 meter afstand** en het **beperken van onnodige contacten**. In dit stuk leggen wij graag uit hoe dit vorm zal krijgen in onze praktijk. Aan het einde staan de 12 belangrijke vragen in Corona tijd. Als laatste stellen wij u graag voor aan de nieuwe huisarts-in-opleiding.

Hygiëne

Bij beide ingangen hangt een dispenser met handalcohol. Iedereen die binnenkomt vragen we om de **handen te desinfecteren**, ook kinderen. Naast de dispenser hangt een papierrol, zo kunt u ook uw **mobieltje desinfecteren** met deze alcohol. Bij binnenkomst openen wij voor u de deuren, zodat u geen klinken hoeft aan te raken. Na uw bezoek desinfecteren wij alles. Zo is de kamer weer schoon voor de volgende patiënt. Tussen de middag en in de avond worden alle algemene ruimtes nog eens extra gedesinfecteerd.

U zult ons zonder handschoenen of mondkapjes aan het werk zien. We gaan er van uit dat u uw verantwoordelijkheid neemt en niet op het spreekuur komt als u klachten heeft die kunnen passen bij het Corona virus (zie de 12 vragen aan het einde). Bij bepaalde onderzoeken en handelingen die langer dan 3 minuten in de buurt van het hoofd gedaan moeten worden, dragen wij wel mondkapjes, handschoenen en een witte jas. Dit is volgens de richtlijnen van onze beroepsgroep.

1,5 meter afstand



De 1,5 meter afstand geldt voor de balie. Om de assistentes te beschermen houden we **het schuifraam dicht**. Door de kieren van het raam kunt u elkaar prima verstaan. We vragen u om **niet naar de praktijk te komen voor het maken van een afspraak, of voor het stellen van een vraag**.

Het is veiliger dit online of telefonisch te doen. Om

diezelfde reden staan de urinepotjes buiten op een karretje. Als u urine komt brengen vult u het klachtenformulier in (ligt in het laatje van het karretje), waarna u even aanbelt. Het urine-klachtenformulier is ook te vinden op onze website, dan kunt u het ook evt. thuis al invullen. Verwijsbrieven en lab-aanvragen worden via e-mail verstuurd, om bezoek aan de praktijk te beperken. De 1,5 meter afstand zult u ook terugzien in de wachtkamer bij de hoofdingang. Daar hebben wij stoelen weggehaald, waardoor voor 4 personen ruimte is. We willen graag dat u op een rood kussentje of rode stoel gaat

zitten. We vragen u om zoveel mogelijk **alleen te komen naar het spreekuur** en niet uit gewoonte met kinderen of partner. Jonge kinderen, vergeetachtige mensen en mensen die een tolk nodig hebben zijn natuurlijk uitgezonderd van deze regel. De wachtkamer bij de hoofdingang zal alleen nog gebruikt worden voor het spreekuur van de huisartsen.

We gebruiken nu de andere ingang aan de dr. W. Nijestraat ook. Speciaal hiervoor wordt een intercomsysteem met videocamera geïnstalleerd. Als u een afspraak hebt bij de assistente, de huisarts-in-opleiding, de POH-GGZ (Anna Bongers) of POH-S (Willeke vd Lee) dan willen we graag dat u zich meldt bij deze zij-ingang. Dit geldt ook voor de diëtiste en verloskundige. De patiënten die op de bovenverdieping moeten zijn (POH-S en POH-GGZ, diëtiste en verloskundige) mogen meteen naar boven doorlopen of de lift nemen. Boven is ook een kleine wachtkamer. Patiënten die bij de huisarts-in-opleiding of assistente moeten zijn, worden binnengelaten op het moment van de afspraak. Kom dus niet te vroeg. Bij regen staat er een tent zodat u droog staat.

Beperken van onnodige contacten

Het fijnste is als u via het patiënten portaal **MijnGezondheid.net** (met de app MedGemak) uw probleem eerst voorlegt aan ons. Wij beoordelen dan of een afspraak op het spreekuur nodig is, of dat een andere oplossing beter past. Dit ontlast ook de telefoon. Kinderen onder de 16 jaar kunnen nog geen gebruik maken van het portaal. Voor hen kunt u bellen of een (beveiligde) e-mail sturen. Via thuisarts.nl vindt u natuurlijk ook al veel oplossingen en antwoorden op medische vragen.

Naar de huisarts - ook in coronatijd!

Blijf de huisarts raadplegen bij klachten waar u zich zorgen over maakt. Neem telefonisch contact op met de praktijk.

Urgente klachten	Andere klachten
 <ul style="list-style-type: none">Bijvoorbeeld:• Pijn op de borst• Luchtwegverschijnselen• Erge benauwdheid• Erge pijnklachten	 <ul style="list-style-type: none">Bijvoorbeeld:• Buikpijn• Rukjes op de huid die u niet vertrouwt• Aanhoudende hoofdpijn• Nieuwe hogepijn die niet overgaat

Advies: DIRECT telefonisch contact opnemen met uw huisarts en buiten kantooruren met de huisartsen-spreekzaal. Alle spoedzorg gaat gewoone door. Bel 112 bij een levensbedreigende situatie.

Advies: neem contact op met uw huisarts om uw klachten te bespreken. Indien nodig krijgt u een uitnodiging voor een consult.

Corona voorkomen door gescheiden spreekuren

Regionaal Luchtwegspreekuur	Spreekuur eigen praktijk
 <ul style="list-style-type: none">• Dagelijks op 1 locatie in uw regio• Alleen op afspraak (bel uw eigen huisarts om de afspraak te maken)• Verzorgd door huisartsen uit verschillende praktijken• U doet niet stondebaard uw eigen huisarts.	 <ul style="list-style-type: none">• We doen zo veel mogelijk telefonisch, via e-consult of besoeftelen.• Is er toch lichamelijk onderzoek nodig? Dan wordt u uitgenodigd op de praktijk.• We plannen minder patiënten in dan anders om zo de wachtkamer zo leeg mogelijk te houden.

Informeer bij uw eigen huisartsenpraktijk welke spreekuren er zijn. Op deze manier willen we u zo goed mogelijk zorg blijven leveren.

Het principe is dat we vooral afspraken zullen maken waar een lichamelijk onderzoek voor nodig is.

Soms kan dat vervangen worden door een foto of een video, maar niet altijd (bv buikprobleem).

De patiënten die gewend waren een oproep te krijgen voor een **jaarcontrole** (bloeddruk, glucose, hartfilmpje, nierfunctie) krijgen nu eerst een telefoontje van ons. Als u al een tijd goede waardes had en geen problemen, dan slaan we de controle een keer over. Als u te hoge waardes had, en/of kortgeleden gestart of gestopt was met medicijnen, dan is een controle wel nodig. Per patiënt bekijken we wat de beste oplossing is. **We hopen dat u wel aan de bel trekt als u klachten hebt!** Want dan maken we een afspraak.

Patiënten met **psychische problemen** kunnen nog steeds terecht bij Anna Bongers, de POH-GGZ. We kiezen alleen vaker voor video-bellen of voor een telefoongesprek. Ook wordt online hulp van Therapieland ingezet om u te helpen.

Het **inloopspreekuur** is nog steeds gesloten. Dat vinden we erg jammer, want het voorzag wel in een behoefte. Het geeft op dit moment echter te veel risico's.

Dit voorjaar hadden we willen starten met het inloopspreekuur van **Pluspunt**, dat voorheen in het Dorpshuis zat. Pluspunt van Meerwaarde is waar u terecht kunt voor welzijn, vrijwilligerswerk, hulp en dienstverlening. Voorlopig kan dit spreekuur op donderdag van 14-16 uur niet doorgaan. Zij zijn telefonisch en per e-mail bereikbaar van ma-vrij tussen 9-17 uur T 023 – 569 88 60 E pluspuntzwanenburg@meerwaarde.nl

Deze 12 vragen stelt u zich elke dag voordat u de deur uitgaat:

1. Heeft u **koorts** (>38,0 graden)? Meet de temperatuur en tel er 0,5°C bij op bij paracetamolgebruik.
2. Heeft u last van **kortademigheid** in rust of bij lichte inspanning?
3. Heeft u last van **spierpijn** in rust of bij lichte inspanning?
4. Heeft u last van **algehele malaise** in rust of bij lichte inspanning?
5. Heeft u last van **hoesten**?
6. Heeft u last van **keelpijn**?
7. Heeft u last van **neusverkoudheid** (snotteren, niezen, loopneus, verstopte neus)?
8. Heeft u last van onverklaard **smaak en/of reukverlies**?
9. Heeft u last van extreme **vermoeidheid**?
10. Heeft u last van **pijn achter de ogen**?
11. Heeft u op dit moment (onverklaarde) **diarree**?
12. Heeft u een **huisgenoot/ partner** met bewezen of verdachte COVID-19?

Als u één van deze vragen met JA beantwoord, dan mag u niet naar uw afspraak, uw werk of naar de winkel. U blijft dan thuis. Soms komt u in aanmerking voor een test, we volgen dan de richtlijnen van het RIVM. Als de klachten hevig zijn, dan belt u de huisarts. U krijgt dan een afspraak op het regionale Corona spreekuur.

Nieuwe huisarts-in-opleiding



Vanaf 1 juni start Lianne Stolwijk bij ons in de praktijk. Zij is een arts met ruime ervaring in de kinder- en ouderengeneeskunde. Ze houdt van schrijven en speelt in haar vrije tijd tennis.

In de afgelopen periode zijn er veel mooie sociale dingen gebeurd in Spaarndam. Er wordt goed voor elkaar gezorgd en naar elkaar omgekeken. Bedankt alle kinderen voor het maken van lieve kaartjes, tekeningen en knutselwerkjes. Bedankt alle mensen die boodschappen deden voor anderen. Bedankt telefooncirkel!

Raakt u in de knel of hebt u hulp nodig, schakel dan Dijk van een Dorp in:
info@dijkvaneendorp.nl

Hartelijke groet, Huisartsenpraktijk Spaarndam