

Huisartsenzorg in Corona tijd



Foto's Janou Zoet, project 'Sparndam Inside'

Bij Huisartsenpraktijk Sparndam staat veiligheid voorop:

- Mond-neus maskers
- Hygiëne
- 1,5 meter afstand en
- beperken van onnodige contacten

Onderaan staan de 12 belangrijke vragen in Corona tijd.

Mond-neusmaskers

We vragen u om bij binnenkomst een mondk masker te dragen. Draag het masker op de juiste manier: over de neus en over de kin. Probeer het masker zo weinig mogelijk aan te raken. Wij dragen ook een mondk masker of een doorzichtig gezichtsscherm.

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 zullen wij voor u de deuren openen, zodat u geen klinken hoeft aan te raken. Na uw bezoek zullen wij alles desinfecteren. 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. Wij desinfecteren onze handen na elk contact. Dit is volgens de richtlijnen van onze beroepsgroep.

1,5 meter afstand

De 1,5 meter afstand geldt o.a. voor de balie. Om de assistentes te beschermen houden we het schuifraam dicht, elkaar verstaan gaat prima door de kieren van het raam. We vragen u om niet naar de praktijk te komen voor het maken van een afspraak of om even iets te vragen, online of telefonisch is dan veiliger. Om diezelfde reden staan de urinepotjes buiten op een karretje. Als u urine komt brengen belt u even aan, nadat u het klachtenformulier hebt ingevuld. Dit formulier is ook te vinden op onze website, onder het kopje 'zelf regelen', dan kunt u het ook evt. thuis al invullen. Verwijsbrieven en lab-aanvragen worden daarom via e-mail verstuurd. Ook kunnen we dit soms via MijnGezondheid.net versturen. Als dat voor u niet mogelijk is sturen we het op per post.



De 1,5 meter afstand ziet u ook terug in de wachtkamer bij de hoofdingang, waar we stoelen hebben weggehaald en ruimte is voor maximaal 5 personen. 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 is een intercomsysteem met videocamera geïnstalleerd. Als u een afspraak hebt bij de assistente, de POH-GGZ (Anna Bongers) of POH-S (Willeke v.d. Lee) dan willen we graag dat u zich meldt bij deze 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 assistente moeten zijn, worden binnengelaten op het moment van de afspraak. Kom dus niet te vroeg en vergeet niet om de handen te desinfecteren bij binnenkomst.

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 en dat wij dan beoordelen 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.

<p style="text-align: center;">Urgente klachten</p> <p style="font-size: small;">Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Pijn op de borst • Uitvalsverschijnselen • Erge benauwdheid • Erge pijnklachten <p style="font-size: x-small;">Advies: DIRECT telefonisch contact opnemen met uw huisarts en buiten kantooruren met de huisartsen-spreekpost. Alle spreiding gaat gewoon door. Bel 112 bij een levensbedreigende situatie.</p>	<p style="text-align: center;">Andere klachten</p> <p style="font-size: small;">Bijvoorbeeld:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Buikpijn • Riekes op de huid die u niet vermoedt • Aanhoudende hoofdpijn • Nieuwe rugpijn die niet overgaat <p style="font-size: x-small;">Advies: neem contact op met uw huisarts om uw klachten te bespreken. Indien nodig krijgt u een uitnodiging voor een consult.</p>
--	--

Corona voorkomen door gescheiden spreekuren

<p style="text-align: center;">Regionaal Luchtwegspreekuur</p> <p style="font-size: x-small;">luchtwegklachten, ook in combinatie met koorts en andere klachten</p> <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 ziet niet standaard uw eigen huisarts. 	<p style="text-align: center;">Spreekuur eigen praktijk</p> <p style="font-size: x-small;">geen luchtwegklachten en/of koorts</p> <ul style="list-style-type: none"> • We doen zo veel mogelijk telefonisch, via e-consult of beeldbellen. • 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).

Ook beeldbellen is mogelijk bij ons, u kunt dit aanvragen bij de assistente of via het e-consult.

De patiënten die gewend waren een oproep te krijgen voor een jaarcontrole (bloeddruk, glucose, hartfilmpje, nierfunctie) krijgen nu eerst een telefoontje van ons. 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 echt 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 dorps huis 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

12 belangrijke vragen die met Corona verband (kunnen) hebben

1. **Thuisquarantaine:**
 - Huisgenoot met bewezen of verdachte COVID-19.
 - In afwachting van de uitslag van test op COVID-19.
 - < 2 weken geleden contact gehad met bewezen COVID-19 patiënt.
 - Op advies van GGD in kader van contact onderzoek.
 - < 2 weken in land geweest met oranje/rood reisadvies.
2. **Koorts** (>38,0 graden), tel 0,5 °C er bij op bij paracetamol gebruik.
3. **Kortademigheid** in rust of bij lichte inspanning.
4. **Hoesten.**
5. **Keelpijn.**
6. **Neusverkoudheid** (snotteren, niezen, loopneus, verstopte neus)
7. **Spierpijn** onverklaard, zoals bij griep.
8. **Algehele malaise** in rust of bij lichte inspanning.
9. **Smaak en/of reukverlies.**
10. Extreme **vermoeidheid.**
11. **Pijn achter de ogen.**
12. **Diarree.**

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. Als de klachten hevig zijn, dan belt u de huisarts. U krijgt dan een afspraak op het regionale Corona spreekuur of wij bezoeken u thuis.

In de afgelopen periode zijn er veel mooie sociale dingen gebeurd in Spaarndam. Raakt u in de knel of hebt u hulp nodig, schakel dan Dijk van een Dorp in: info@dijkvaneendorp.nl

Hartelijke groet, Huisartsenpraktijk Spaarndam