

# ZorgSaam

NIEUWS VAN

GEZONDHEIDSCENTRUM DILLENBURG

Win een  
**BLOED-  
GLUCOSE-  
METER**

Leven met  
**Diabetes type 2**

Hoe en waarom  
**zorgprogramma's**

Hans van Selm  
**'Samen werken aan zorg'**





# Welkom...

Tot 2007 hebben we voor u het magazine VoorZorg verzorgd. Velen van u waren altijd erg enthousiast over het blad en vonden het jammer dat het, door de hoge kosten, niet meer kon worden uitgegeven. Dit jaar hebben we door het samenwerkingsverband van de huisartsen, de apotheek en fysiotherapie van Gezondheidscentrum Dillenburg weer een budget gevonden om een nieuw blad te maken.

## Inhoud



6

### Samen werken aan zorg



8

### PRISMA-cursus



10

### Zorgprogramma's

#### en meer..

Opnieuw voorstellen	3
Data PRISMA- en DISCO-cursussen	12
SCAL	
Multidisciplinair overleg	13
Uw Voedietist	
Puzzel	15

Voor u ligt de eerste uitgave van ZorgSaam. De naam ZorgSaam houdt in dat wij samen voor én met u willen zorgen. In ZorgSaam willen wij ons opnieuw aan u voorstellen. Tevens wordt aandacht besteed aan de totstandkoming van de Geïntegreerde Eerstelijns Zorg (GEZ). En we vertellen u van alles over de zorgprogramma's voor patiënten met een chronische aandoening. Ook komt een ervaringsdeskundige aan het woord. U kunt zich opgeven voor cursussen en voor de doeners is er een puzzel.

Het is de bedoeling dat ZorgSaam meerdere keren per jaar uitkomt om u te informeren over wat er bij Gezondheidscentrum Dillenburg gaande is. Er is nieuws genoeg, want het samenwerkingsverband is druk doende om de komende jaren nog een aantal zorgprogramma's te gaan vormgeven. Wij houden u op de hoogte.

Dit keer is ZorgSaam op papier uitgegeven en verstuurd naar uw woonadres. De volgende editie willen we digitaal bij u thuis laten komen. Als uw e-mailadres bij ons bekend is ontvangt u het volgende exemplaar via de mail. Indien uw e-mailadres niet bekend is, mail het dan naar zorgsaam@ghcd.nl.

Er zal wel een aantal exemplaren op papier in de praktijken en bij de verzorgingshuizen aanwezig zijn, om onze niet-digitale lezers van dienst te kunnen zijn. Ik wens u veel leesplezier!

Namens alle medewerkers,  
**Marjan Meekma-van der Horst**



## Colofon

ZorgSaam is een gezamenlijke uitgave van Apotheek De Hoge Zijde, Huisartsengroep Dillenburg en Fysiotherapiepraktijk Van den Berg. Zij vormen tezamen Stichting Samenwerkingsverband Gezondheidscentrum Dillenburg (SSGD).

#### Redactieraad

M. Meekma-van der Horst, E.J. Troe, M. Ruitenburg, A. Koole, J. van Baak en C. Ettema

#### (Eind)redactie

C. Harting, CHT teksten

#### Ontwerp en vormgeving

Creative Fellows, Alphen aan den Rijn

#### Fotografie

E. Taal, Fototaal

#### Druk

Drukkerij Holland

#### Oplage

5.500 exemplaren

#### Contact

[www.gezondheidscentrumdillenburg.nl](http://www.gezondheidscentrumdillenburg.nl)



*Opnieuw voorstellen...*

# Huisartsengroep Dillenburg

## Wij zijn

de huisartsengroep Dillenburg. U vindt ons op de eerste verdieping van Gezondheidscentrum Dillenburg. Wij zijn een moderne, vooruitstrevende en dynamische huisartsenpraktijk.

## Bij ons werken

21 mensen: vier huisartsen (praktijkhouders), twee huisartsen in dienst, twee huisartsen in opleiding, één co-assistent, twee praktijkondersteuners, negen doktersassistenten en één stagiaire.

## Speerpunten

persoonlijk en betrokken, kwalitatief hoogstaand, professioneel en transparant, intensieve samenwerking, hoogstaande ICT en gebruik van eHealth.

## Bij ons

staat de patiënt centraal. Wij stimuleren zelfmanagement en patiëntenparticipatie en willen dat bereiken met de zorgprogramma's die we aanbieden.

## Wij werken aan

kwaliteit. We willen ons onderscheiden van andere huisartspraktijken en zorgverleners in de eerste lijn. Dat we op de

goede weg zijn, hebben we bewezen met het behalen van het HKZ ISO 9001 certificaat. Dit staat voor kwalitatief hoogstaande en transparante huisartsenzorg. Met dit certificaat verplichten wij ons om iedere dag opnieuw te werken aan kwaliteitsverbetering van de zorg- en dienstverlening. Elke drie jaar wordt getoetst of we het certificaat weer verdienen.

## Onze rol

in de Geïntegreerde Eerstelijns Zorg (GEZ) is om samen met de patiënt te bepalen hoe de behandeling van zijn chronische aandoening eruit gaat zien. Dit doen wij aan de hand van een zorgprogramma, zoals voor diabetes mellitus type 2 en COPD al bestaat. Als huisarts zijn wij het beginpunt van waaruit de patiënt de andere disciplines bezoekt: de apotheker, fysiotherapeut en mogelijk ook de diëtist. Dankzij een goede terugkoppeling met behulp van moderne computerprogramma's zijn we van elkaars plannen op de hoogte en kunnen we makkelijk schakelen als dat nodig is.







# Apotheek De Hoge Zijde

## Wij zijn

onderdeel van de samenwerkende apotheken Alphen aan den Rijn en omstreken. U vindt onze ruime en moderne apotheek direct bij de ingang op de begane grond van Gezondheidscentrum Dillenburg.

## Bij ons werken

zestien mensen: twee apothekers, één farmaceutisch manager, één farmaceutisch consulent, negen apothekersassistenten, één assistent in opleiding en twee ondersteunend medewerkers.

## Wij werken volgens

drie speerpunten: wij overleggen met de zorgverleners van de patiënt, zodat wij en zij altijd goed zijn geïnformeerd, we bieden de patiënt zorg op maat én spelen een actieve rol in het bevorderen van zelfmanagement van patiënten, onder andere door het aanbieden van cursussen.

## Bij ons kan

iedere patiënt altijd terecht voor advies over medicijngebruik. Wij zijn er immers in gespecialiseerd. We zorgen ook voor een goede terugkoppeling naar de behandeld arts. Binnen Gezondheidscentrum Dillenburg zijn de lijnen kort. Een extra service die wij bieden is de herhaalservice. De patiënt hoeft

niet steeds het herhaalrecept aan te vragen, dit gebeurt automatisch. Gebruikt een patiënt meerdere medicijnen, krijgt hij uiteraard alles in één pakket mee naar huis. De herhaalservice biedt de patiënt rust, terwijl wij de herhaalrecepten goed kunnen plannen. Zo houden wij meer tijd over voor klantcontacten.

## Onze rol

in de Geïntegreerde Eerstelijns Zorg (GEZ) is patiënten te helpen op het gebied van medicijngebruik. Iedere patiënt die meedoet aan een zorgprogramma, bijvoorbeeld diabetes mellitus of COPD, krijgt altijd een actueel overzicht van de medicijnen voor in zijn zorgmap. We overleggen met de behandelend arts, bespreken het behandelplan en helpen bij de keuze van de medicijnen die het beste bij de patiënt passen. Verder informeren wij de patiënt over zijn medicijnen zodat hij weet wat hij gebruikt, waarom, wanneer en hoeveel. Boven alles kan de patiënt altijd bij ons terecht met vragen of klachten. Samen zoeken we naar oplossingen. Patiënten met een zorgmap kunnen dezelfde behandeling verwachten bij onze collega's van de samenwerkende apotheken Alphen aan den Rijn e.o.

*apothek De Hoge Zijde*

GEZONDHEIDSCENTRUM DILLENBURG

# Fysiotherapiepraktijk Van den Berg



## Wij zijn

als een van de grootste fysiotherapiepraktijken in de regio actief op meerdere locaties. Op de tweede en derde verdieping van de hoofdvestiging in Gezondheidscentrum Dillenburg behandelen wij dagelijks onze patiënten in een moderne omgeving.

## Bij ons werken

34 mensen: vier praktijkhouders (dga's), 25 medewerkers fysiotherapie en vijf administratief medewerkers.

## Wij werken volgens

BERG - Bekwaamheid, Empathie, Resultaatgericht en Gedreven - aan drie speerpunten. Ten eerste hebben we binnen Fysiotherapiepraktijk Van den Berg bewust gekozen om zoveel mogelijk specialisaties in huis te hebben (zie [www.fysiovdberg.nl](http://www.fysiovdberg.nl)). Daarnaast willen wij zelfmanagement bevorderen van de patiënt. Ten slotte werken wij zoveel mogelijk multidisciplinair; zowel binnen Gezondheidscentrum Dillenburg als daarbuiten.

## Wij bieden onder meer

zes verschillende beweegprogramma's aan. Drie als onderdeel van een zorgprogramma: voor longpatiënten, hartpatiënten en diabetespatiënten. En drie die door individuele patiënten kunnen worden gevolgd: voor reuma-/artrosepatiënten, osteoporosepatiënten en patiënten met kanker. Belangrijk hierbij is dat we contact houden met de zorgverleners van de patiënt.

Dus bij aanvang van het programma, maar ook tijdens en na afronding. Het is ook prettig voor bijvoorbeeld een vaatverpleegkundige of vaatchirurg om een terugkoppeling te krijgen over het effect dat ons programma heeft gehad op hun patiënt. Verder zoeken wij ook samenwerking met sportclubs, om onze patiënten te begeleiden naar meer bewegen.

## Bij ons kan

iedereen sporten, dik of dun, jong of oud.

## Onze rol

in de Geïntegreerde Eerstelijns Zorg (GEZ) is patiënten met een chronische aandoening te helpen om op een verantwoorde manier te gaan bewegen. We bieden hiervoor speciale beweegprogramma's aan die door de meeste zorgverzekeraars worden vergoed. Doel één is dat de patiënt minimaal dertig minuten per dag matig-intensief beweegt. Doel twee heeft te maken met de aandoening. Een diabetespatiënt wil bijvoorbeeld zijn bloedglucosewaarde verlagen. Terwijl een COPD-patiënt behoefte heeft aan effectiever ademen en spieren opbouwen. We overleggen altijd met de behandelend arts en dat werkt binnen Gezondheidscentrum Dillenburg bijzonder goed.







## ‘Samen werken aan zorg voor chronisch zieken is wat wij doen’

**“We zijn goed bezig: onze manier van werken past in de moderne gezondheidszorg. De patiënt is er absoluut beter mee af. Gezondheidscentrum Dillenburg is eind vorig jaar zelfs in de prijzen gevallen. Dat is een opsteker voor ons allemaal.”**

Huisarts Hans van Selm is druk. Eerst een vol ochtend-spreekuur, gevolgd door een afspraak in Leiden bij verzekeraar Zorg en Zekerheid. Vervolgens snel weer terug om op tijd te zijn voor dit interview. Rustig even lunchen is er niet bij. Snel een beker soep, die Hans tijdens ons gesprek over het ontstaan van Gezondheidscentrum Dillenburg leeg eet.

**“Al gauw merkten we dat samenwerken meer is dan werken in één gebouw”**

Gezondheidscentrum Dillenburg opende in 2004 haar deuren. In het opvallende gebouw aan de Prinses Irenelaan konden patiënten voortaan terecht bij hun huisarts, de apotheek en de fysiotherapeut, die samenwerkten onder één dak.

“Vanaf de start hebben we hard gewerkt om het Gezondheidscentrum goed van de grond te krijgen”, vertelt Hans van Selm en neemt een flinke lepel soep. “Voor de huisartsgroep, waartoe ook de praktijk van Marjan Meekma-van der Horst hoort, gold vooral dat de neuzen dezelfde kant op moesten. We hielden onze patiënten via VoorZorg, ons vorige magazine, steeds op de hoogte van onze plannen. We wilden niet dat ze zich onnodig zorgen zouden maken. Bijvoorbeeld of ze wel bij hun eigen huisarts zouden blijven, nu we in een huisartsgroep werkten.”

“Al gauw merkten we dat samenwerken meer is dan werken in één gebouw”, herinnert Van Selm zich goed. De meeste patiënten vonden de huisarts, apotheek en fysiotherapeut zo dichtbij elkaar wel prettig. Maar van de samenwerking tussen de drie partijen merkten ze

nog lang niet genoeg. Te vaak nog moesten patiënten opnieuw hun verhaal doen. Dan weer bij de dokter, dan weer bij de fysio of de apotheek. “Waarom waren we nu niet op de hoogte van elkaars behandelplannen? We realiseerden ons dat de patiënten gelijk hadden, maar zagen op dat moment niet direct een oplossing.”

### Zelfmanagement

De soep is op en Hans zet de beker achter zich neer. Vanachter zijn bureau vertelt hij verder over de veranderingen in de politiek, dat moet in 2008 geweest zijn. Er kwam een nieuwe kijk op de zorg. De samenwerking tussen eerstelijns zorgverleners, zoals in het Gezondheidscentrum Dillenburg, werd gestimuleerd. De minister van Volksgezondheid richtte zich vooral op de zorg voor chronisch zieken en noemde daarbij steeds vaker de term ‘zelfmanagement’. Bovendien kwam er meer geld beschikbaar om de nieuwe wijze van zorg ook te kunnen uitvoeren.

“Deze politieke veranderingen maakten voor ons de weg vrij voor wat wij de Geïntegreerde Eerstelijns Zorg (GEZ) noemen: de samenwerking tussen de artsen-groep, apotheek en fysiotherapiepraktijk. Als eerste maakten we een zorgprogramma voor patiënten met diabetes mellitus type 2 (suikerziekte), volgens de richtlijnen van de Diabetes Vereniging Nederland. Hierin werken de huisarts, praktijkondersteuner, apotheker, fysiotherapeut en aangesloten diëtist samen aan zorg op maat. Naast de gebruikelijke controles bij de diabetes-

verpleegkundige en huisarts, krijgt de diabetespatiënt een persoonlijk behandelplan,” legt Hans van Selm uit. “Belangrijk hierin is dat de patiënt zelf kan meedenken over welke behandeldoelen hij wil bereiken.”

De zorgverleners delen de patiëntgegevens in één computerprogramma en bespreken met regelmaat de voortgang. Het uiteindelijke doel is dat de patiënt beter omgaat met zijn aandoening, goed in zijn vel zit en mogelijk met minder of zelfs zonder medicijnen kan.

“Sinds februari 2012 nodigen we diabetespatiënten uit om mee te doen aan de PRISMA-cursus: **PRO**-actieve **I**nterdisciplinaire **S**elf **MA**nagement educatie”, vertelt Hans. “Immers, als je wilt dat de patiënt beter met zijn aandoening omgaat, moet hij wel veel weten over de aandoening. De cursus is ontwikkeld door het VU medisch centrum in Amsterdam. De reacties van deelnemers zijn ontzettend positief!”

### Toekomst

Inmiddels is voor patiënten met de chronische longziekte COPD ook een zorgprogramma opgesteld, dat later dit jaar wordt ondersteund met een speciale cursus. Uiteraard zijn er nog meer chronische aandoeningen, zoals hart- en vaatziekten, osteoporose en depressie. Patiënten met deze aandoeningen kunnen verwachten dat ook hiervoor zorgprogramma’s worden ontwikkeld. “Samen werken aan goede zorg voor chronisch zieken is wat wij doen.”

## Prijs voor Gezondheidscentrum Dillenburg

Op 13 december 2012 vond tijdens een groots gala de uitreiking plaats van de Achmea Eerstelijns Innovatieprijs 2012. Deze prijs wordt jaarlijks toegekend aan de meest vooruitstrevende eerstelijns organisatie van Nederland. De vreugde was groot toen Hans van Selm, Ronald van Ommen, Anita Koole, Cynthia Ettema, Reggy Smith en Rob Beereboom namens Gezondheidscentrum Dillenburg op het podium mochten komen. Trots namen ze de fonkelende trofee in ontvangst uit handen van Leon van Halder, directeur generaal curatieve zorg van het ministerie van VWS. Met deze prijs is Gezondheidscentrum Dillenburg beloond voor de nieuwe manier van samenwerken en de grote betrokkenheid bij patiënten. Ze hebben de zorg voor chronisch zieken een nieuwe impuls gegeven en bewezen dat het werkt. In het juryrapport stond onder meer: ‘Omdat zij op basis van gelijkwaardige samenwerking zeer goede, samenhangende zorg voor patiënten met een chronische aandoening neerzetten. Hierbij staat het persoonlijk behandelplan centraal!’



Foto Studio Oostrum



# Diabetes type 2

## *in eigen hand*

In januari 2012 ontving Ria Treuren, diabetespatiënt, de uitnodiging om deel te nemen aan de PRISMA-cursus bij het Gezondheidscentrum Dillenburg. PRISMA is onderdeel van het zorgprogramma dat de samenwerkende zorgverleners van de Dillenburg hebben opgezet rond diabetes mellitus type 2. Het unieke voorlichtingsprogramma heeft als doel de deelnemers experts te maken op het gebied van diabetes. “Het was ontzettend leerzaam en bovendien kreeg ik bevestigd dat ik goed bezig was.”



Ria Treuren



Ria Treuren (66 jaar) weet het nog goed. Het was oktober 2007 toen bij bloedonderzoek toevallig bleek dat haar bloedglucosewaarde te hoog was. Ze kreeg medicijnen en moest kort daarop opnieuw bloed laten prikken. Weer was de uitslag niet goed. “De boodschap luidde: mevrouw, u heeft diabetes mellitus type 2. Suikerziekte! Ik had het niet eens gemerkt,” vertelt Ria ruim vijf jaar later, als we elkaar spreken in haar gezellige woning in het centrum van Alphen aan den Rijn. “Maar goed, je komt meteen in een medische molen terecht. Een bezoek aan de diabetesverpleegkundige, aan de pedicure en aan de oogarts stonden op het programma. Dat heeft natuurlijk alles te maken met de eventuele gevolgen van diabetes. Zo kun je wondjes aan je voeten hebben die niet goed genezen, problemen krijgen met je bloedvaten, waardoor je slechte doorbloeding hebt. En kans op oogziekten. Gelukkig zag het er bij mij allemaal goed uit.”

Na de eerste reeks controles volgen driemaandelijke bezoeken aan de diabetesverpleegkundige en eens per jaar een algehele controle door de huisarts. De controles zijn bedoeld om de gezondheid van de patiënt te volgen. De diabetesverpleegkundige neemt ruim de tijd voor deze bezoeken en is voor velen een bron van informatie.

### **PRISMA-cursus kan helpen**

Ria heeft haar diabetes al weer jaren goed onder controle. Zelfs zo goed, dat bloedglucoseverlagende medicijnen niet langer nodig zijn. “Op wat overgewicht en schommelingen in de bloeddruk na gaat het prima,” lacht ze, “maar je blijft de rest van je leven diabetespatiënt.” Dat vraagt om de nodige discipline als het gaat om eten, gewicht en bewegen. Diabetespatiënten kunnen er zelf veel aan doen om het ontwikkelen van complicaties te voorkomen. Diabetes is namelijk een aandoening die zich goed door de patiënt zelf laat controleren en managen. De PRISMA-cursus kan de patiënten hiermee helpen.

“Iedereen kan zijn verhaal kwijt”

Ria hoefde niet lang na denken toen zij de uitnodiging ontving om de cursus te volgen. “Ik dacht: je kunt er alleen maar wijzer van worden.” Tijdens twee dagdelen in februari 2012 leerde ze samen met negen andere diabetespatiënten meer over de aandoening en vooral over wat ze zelf kan doen om grip te krijgen en te behouden op diabetes. Ria heeft de cursus als heel positief en open ervaren. Ze vertelt: “De een weet al meer over diabetes en hoe ermee om te gaan dan de ander en toch kon iedereen zijn verhaal kwijt en vragen stellen. De cursus wordt geleid door mensen van het Gezondheidscentrum Dillenburg, vaak zijn dat bekende gezichten. Je krijgt les over de medische achtergrond van diabetes, waar en wat er in je lichaam gebeurt. Verder was het heel praktisch opgezet.”

### **“De cursus is ook geschikt voor mensen die denken alles al te weten”**

Hoeveel suikerklontjes zitten in een glas cola? Bepaal welke producten het meeste vet bevatten en meer van dergelijke testjes. Wist je dat in bananen veel natuurlijke suikers zitten? En in druiven! Als je die dingen eenmaal weet, kun je ze in de praktijk ook goed toepassen. Ik merkte dat ik al veel wist en automatisch toepaste in mijn leven. Natuurlijk ging het ook over bewegen en op gewicht blijven.” Met name dit laatste vond Ria interessant, omdat zij iets te zwaar is. Een resultaat van de cursus was dat Ria enige tijd een beweegprogramma volgde bij fysiotherapie Van den Berg. “Maar sport is echt niets voor mij, ik werd er heel ongelukkig van. Ik haal mijn beweging nu uit de dagelijkse dingen, waarbij ik bewust kies voor de gezonde activiteiten. Dus veel trappenlopen en op de fiets boodschappen doen of naar de kinderen. Ik wandel graag en werk regelmatig in de tuin.” Dit in combinatie met een laag koolhydratendieet dat Ria volgt onder begeleiding van de diëtiste die ook samenwerkt met Gezondheidscentrum Dillenburg, moet ervoor zorgen dat de benodigde kilo’s verdwijnen.

“Ik kan niet anders zeggen dan dat de cursus en de begeleiding vanuit Dillenburg mij heel goed zijn bevallen. De cursus is dus ook geschikt voor mensen die denken alles al te weten. Een stuk bevestiging dat je op de goede weg bent is ook prettig.”

“Het is belangrijk dat de patiënt een rol speelt in zijn of haar behandeling”

# Hoe en waarom zorgprogramma's

Huisarts Ernst-Jan Troe en praktijkondersteuner Anita Koole zijn vanuit de huisartsengroep Dillenburg nauw betrokken bij het opzetten en uitvoeren van de zorgprogramma's voor diabetes mellitus type 2 en COPD. Een derde zorgprogramma, voor cardiovasculair risicomanagement, is momenteel in een testfase. Lees in dit artikel meer over het hoe en waarom van de zorgprogramma's.

## Met welk doel zijn de zorgprogramma's voor diabetes mellitus type 2 en COPD opgezet?

**Anita Koole:** “Ten eerste kunnen we patiënten met een chronische aandoening, zoals diabetes en COPD, middels het zorgprogramma helpen meer grip te krijgen op hun aandoening en de risico's op complicaties doen verminderen. Patiënten zijn niet alleen patiënt als ze op het spreekuur komen. Nee, hun aandoening is chronisch en dus altijd aanwezig. Zelfmanagement en een intensieve begeleiding door de zorgverleners – huisarts, apotheker, fysiotherapeut en diëtist – hebben bewezen dat de patiënt beter met zijn chronische aandoening leert omgaan. Ten tweede blijkt dat werken volgens een zorgprogramma dé manier is om de multidisciplinaire samenwerking die we binnen Gezondheidscentrum Dillenburg hanteren, te stroomlijnen.”

**Ernst-Jan Troe:** “Juist omdat de patiënt is betrokken bij het opstellen van een behandelplan en het stellen van einddoelen is hij meer gemotiveerd. Wij vinden het belangrijk dat de patiënt een rol speelt in zijn behandeling. Als einddoel van de zorgprogramma's zien wij graag een kwaliteitsverbetering voor zowel de patiënt, de zorgverleners als de zorg in het algemeen.”

## Wat kan een patiënt verwachten als hij deelneemt aan een zorgprogramma?

**Anita:** “Chronisch zieken krijgen uiteraard de reguliere zorg zoals we die altijd al hebben geboden. Daarnaast maken we samen met de patiënt een persoonlijk behandelplan waarin persoonlijke doelen worden vastgelegd. Vervolgens werken de zorgverleners samen met de patiënt aan het realiseren van die doelen. Dit doen we bijvoorbeeld door zijn kennis over de aandoening te vergroten aan de hand van de PRISMA-cursus, nieuwsbrieven en dergelijke. Als je meer inzicht hebt in je aandoening kun je ook de stap maken naar acceptatie en er beter mee omgaan.”

**Ernst-Jan:** “Belangrijk om te weten is dat wat er ook wordt afgesproken het altijd de keuze van de patiënt blijft. Neem bijvoorbeeld een COPD-patiënt, die een pakje per dag rookt. We vertellen hem over wat roken met hem doet en stimuleren hem te stoppen met roken. Maar natuurlijk weten wij ook dat dat voor velen een grote stap is. Daarom vragen we de patiënt wat wel haalbaar is. Elke aanpassing in zijn leefstijl, hoe klein ook, helpt de patiënt weer een stapje vooruit. Zo bespreken we ook overgewicht en bewegen. Beweegt de pati-







Ernst-Jan Troe

Kooke

ent volgens de norm, dat wil zeggen minimaal dertig minuten matig-intensief? Wat is haalbaar voor deze patiënt met een longziekte? En hoe denkt hij zelf over meer bewegen? De fysiotherapeut biedt bijvoorbeeld goede loopprogramma's aan voor COPD-patiënten. We vragen de fysiotherapeut de patiënt uit te nodigen voor een kennismaking en hem meer te vertellen over de voordelen van bewegen."

**Anita:** "Onderdeel van het zorgprogramma is de zorgmap, waarin de patiënt alle informatie verzamelt die met zijn aandoening te maken heeft. Hierin hoort ook een actuele uitdraai van de medicijnen die de patiënt gebruikt. Daarvoor draagt de apotheek weer zorg. De zorgverleners houden onderling contact over de voortgang van de patiënt, zodat alle disciplines weten hoe het ervoor staat."

### Diabetespatiënten kunnen de PRISMA-cursus volgen. Kunnen COPD-patiënten ook deelnemen aan een soortgelijke cursus?

**Anita:** "Ja, voor COPD-patiënten starten we vanaf april van dit jaar met de cursus DISCO: Dillenburger Selfmanagement COPD-training. Deze cursus is op dezelfde

wijze vormgegeven als de PRISMA-cursus voor diabetespatiënten. In twee dagdelen leren de deelnemers meer over de achtergrond van de aandoening, over medicijngebruik, de behandeling en wat de patiënt zelf kan doen om met de aandoening om te gaan."

### Welke zorgprogramma's kunnen we nog verwachten?

**Ernst-Jan:** "Er zijn nog meer chronische ziekten, zoals osteoporose, hart- en vaatziekten en depressie, die zich goed lenen om binnen een zorgprogramma te laten behandelen. Cardiovasculair risicomanagement (voor patiënten met hart- en vaatziekten) is in voorbereiding en zal mogelijk later dit jaar van start gaan. Voor andere aandoeningen willen we graag zorgprogramma's ontwikkelen, mogelijk ook in samenwerking met andere huisartspraktijken in Alphen aan den Rijn."

**Nieuwe data voor de PRISMA-diabetescursus en DISCO-COPD-cursus in 2013 vindt u op pagina 12.**

# SCAL Medische Diagnostiek

Wanneer u zich niet lekker voelt, gaat u naar de huisarts. Maar niet altijd is direct duidelijk wat er aan scheelt. Bloedonderzoek, echo's en functiemetingen kunnen de huisarts dan extra informatie geven om de juiste conclusies te trekken en keuzes te maken over uw gezondheid.

Wat is de diagnose en moet er wel of niet worden behandeld? SCAL Medische Diagnostiek biedt professionele en persoonlijke ondersteuning door de medische informatie te leveren, die voor de arts nodig is. Stichting Centraal Artsenlaboratorium Leiden (SCAL) werd 55 jaar geleden opgericht. Van oudsher werkt het centrum nauw samen met de eerstelijnsgezondheidszorg. Huisartsen, verloskundigen en thuisverplegers verwijzen hun patiënten naar SCAL voor bloedafname, voor zwangerschapsecho's en 24-uurs ECG. Anno 2013 is SCAL uitgegroeid tot een modern diagnostisch centrum waar jaarlijks meer dan één miljoen bloedonderzoeken worden gedaan.



Bij SCAL zijn patiënten geen nummer, wij staan voor een persoonlijke aanpak. Daarom proberen wij zoveel mogelijk vaste medewerkers op de locatie te laten werken. In Gezondheidscentrum Dillenburg is Marjon Huizer een vast gezicht

voor de patiënten en zijn sommige patiënten voor haar 'vaste klant'.

## Waarvoor kunt u in Gezondheidscentrum Dillenburg terecht bij SCAL?

- Bloedafname en afgifte van weefsel?  
Binnenlopen met aanvraagformulier:  
Maandag t/m vrijdag 8.00 - 12.00 uur  
Dinsdag 16.00 - 19.00 uur

Op afspraak:

- Zwangerschapsecho's worden gemaakt op dinsdag van 16.00 - 19.00 uur en op donderdag de hele dag.
- Diabetespatiënten kunnen iedere dinsdag bij ons terecht voor hun jaarlijkse fundusfoto (netvliesfoto), daarvoor hoeft u niet meer naar de oogarts in het ziekenhuis.
- Holter-ECG of 24-uurs bloeddrukmeting kunnen dagelijks, maar altijd even een afspraak maken.

Voor het maken van een afspraak belt u het afsprakenbureau van SCAL, op werkdagen te bereiken van 8.00 - 17.00 uur via telefoon 071 516 00 20.

Wij zien u graag op de derde etage bij SCAL!



## Nieuwe data voor de PRISMA-diabetescursus en DISCO-COPD-cursus in 2013

### PRISMA-diabetes:

1. Zaterdagochtend 6 en 13 april 2013 van 9.30 - 13.00 uur
2. Woensdagochtend 19 en 26 juni 2013 van 9.00 - 12.30 uur

### DISCO-COPD:

1. Maandagmiddag 15 en 22 april 2013 van 13.30 - 17.00 uur
2. Donderdagmiddag 23 en 30 mei 2013 van 13.30 - 17.00 uur

### Wilt u zich aanmelden of wilt u meer informatie over de cursussen?

U kunt zich aanmelden via [cursus@ghcd.nl](mailto:cursus@ghcd.nl) of telefonisch bij mw. C. Ettema, 0172 44 79 33.

## Diabetes en gebruik van glucosamine

Veel patiënten met diabetes mellitus type 2 zijn in verwarring: mag ik met diabetes glucosamine innemen? De huisartsen, praktijkondersteuners en diëtiste krijgen deze vraag met regelmaat gesteld. Glucosamine is een lichaamseigen stof en een populair voedingssupplement. Het draagt bij aan soepele gewrichten en helpt kraakbeen gezond te houden.

Uit recent onderzoek blijkt dat glucosamine geen invloed heeft op de bloedglucosespiegel en dat insulineresistentie niet wordt verergerd door het gebruik van glucosamine.

Het is wel van belang om het gebruik van deze supplementen te melden bij uw huisarts en/of praktijkondersteuner.





Bespreek uw behandelplan in het

# Multidisciplinair overleg

Een afspraak maken met meerdere zorgverleners tegelijkertijd, kan dat?

Dat kan zeker! Een belangrijk onderdeel van Geïntegreerde Eerstelijns Zorg is het multidisciplinair overleg. In dit overleg bespreken huisarts, praktijkondersteuner, apotheker, fysiotherapeut en eventueel de diëtist, de voortgang van de zorg voor patiënten met COPD of diabetes mellitus type 2. De wijze waarop dit overleg plaatsvindt, wordt aangepast. Niet langer wordt gesproken óver de patiënt, maar nu ook mét de patiënt. In het kader van het bevorderen van zelfmanagement, openheid en transparantie van de zorg, krijgt de patiënt de mogelijkheid aanwezig te zijn om over zijn behandelplan te praten.

### Vragen stellen

Wat betekent dit concreet voor u als COPD- of diabetespatiënt? U kunt als actief betrokken patiënt vragen stellen die direct door de zorgverleners worden beantwoord. Dit kan gaan over alles wat te maken heeft met uw aandoening, zoals medicijngebruik, uw gedachten en gevoelens die een rol spelen bij uw behandeling, voeding of bewegen. Bijvoorbeeld: 'Het laatste bezoek aan de oogarts is alweer een tijd geleden, is het niet weer eens tijd om mijn ogen te laten controleren?'

'De kortademigheid lijkt erger te worden, kan ik naast medicijngebruik zelf nog meer doen om me beter te voelen?'

Misschien heeft u meer hulp en begeleiding nodig om uw doelen te bereiken. Als het bewegen maar niet van de grond komt. Of zelf stoppen met roken toch moeilijker is dan gedacht.

Deze en meer vragen kunt u voorleggen aan de zorgverleners die u dan kunnen helpen te zoeken naar de voor u meest geschikte oplossing en eventueel direct kunnen doorverwijzen.

### Aanwezig zijn?

Wilt u uw eigen zorgvraag en/of behandeling bespreken binnen het multidisciplinair overleg, vraag dan een aanmeldformulier bij de praktijkondersteuner. Is uw vraag geschikt voor bespreking binnen het overleg, dan volgt een uitnodiging om aanwezig te zijn. Voorlopig is een aantal dinsdagochtenden van 11 tot 12 uur gereserveerd voor dit overleg. De data zijn: 5 maart, 9 april, 14 mei en 4 juni 2013.

---

## Uw Voedietist

# Maren Oosthuizen

'Als eerstelijns diëtiste ben ik gespecialiseerd in diabetes mellitus en maag-lever-darmklachten. Sinds maart 2012 werk ik in het Gezondheidscentrum Dillenburg. De manier waarop we hier samenwerken en de resultaten die we daarmee behalen, geven mij veel voldoening. Ik vind het heel mooi om iets te kunnen betekenen voor patiënten op het gebied van voeding.



Met voeding is zoveel te bereiken. Mijn passie? Begeleiden van patiënten op weg naar het waarmaken van hun doelen. Mensen motiveren en samen zoeken naar oplossingen is iets wat mijn vak heel aantrekkelijk maakt.



**Ik ben elke dinsdag van 8.40 tot 16.00 uur aanwezig in Gezondheidscentrum Dillenburg.'**

# Zelfmanagement

## Patiënt aan het roer!

De tijd dat de dokter precies bepaalde wat de patiënt moest doen en wanneer ligt achter ons. De tijd dat de patiënt zwijgend luisterde trouwens ook. Eenrichtingsverkeer in de spreekkamer is verleden tijd. Patiënt en arts bepalen juist samen welke behandeling het beste past. Het zijn vooral de chronisch zieken die hiermee als eerste te maken krijgen.



### Er wordt steeds vaker gesproken over zelfmanagement. Wat is dat?

Zelfmanagement is inderdaad een veelgebruikte term in de zorg en past in de multidisciplinaire aanpak zoals die ook in Gezondheidscentrum Dillenburg wordt geboden. Hoewel er verschillende definities voor bestaan, betekent het onder meer dat u als patiënt zelf bepaalt hoe de behandeling van uw aandoening eruit ziet. Bijvoorbeeld over medicijngebruik, onderzoeken en leefstijlveranderingen.

### Wat wordt er precies van u verwacht?

Zelfmanagement zegt het al: het begint bij uzelf. Het belangrijkste is dat u goed voor uzelf zorgt. Dat u uw medicijnen juist en op tijd inneemt. Goed naar uw

lichaam luistert en tijdig aan de bel trekt wanneer u denkt dat het minder goed gaat. Dat u samenwerkt met zorgverleners die bij uw zorg zijn betrokken, zoals de huisarts, apotheker, fysiotherapeut en eventueel de diëtist. Zij willen immers dat u zich, ondanks uw chronische aandoening, beter voelt, kunt blijven werken of genieten van de leuke dingen in het leven. Het mooie van zelfmanagement is dat u zelf de besluiten neemt.

### Zelf besluiten nemen? Ik ben toch geen arts?

U bent geen arts, maar u kent uw eigen lichaam het beste en weet waarschijnlijk ook goed welke behandeling bij u past. Besluiten nemen betekent dat u de mogelijkheid heeft de behandeling

in eigen hand te houden. Hierbij wordt u natuurlijk geholpen door de zorgverleners. Zo maakt u samen met hen een individueel behandelplan, waarin wordt uitgestippeld wat de beste zorg voor u is en welke rol u hierin kunt spelen.

Een onderdeel is dat u een aantal persoonlijke doelen vastlegt, zoals meer bewegen of afvallen. Hiermee gaat u in het dagelijks leven aan de slag, al dan niet onder begeleiding van in dit geval de fysiotherapeut of diëtist. Vraag om extra ondersteuning of begeleiding. Wilt u meer weten over uw aandoening?

Er is voldoende patiëntinformatie voorhanden op papier of digitaal. Vraag ernaar bij uw zorgverleners. Bovendien biedt Gezondheidscentrum Dillenburg cursussen aan, zoals de PRISMA-cursus voor diabetespatiënten, of de DISCO-cursus voor COPD-patiënten. U leert op een laagdrempelige manier meer over uw aandoening.

### Met zelfmanagement werkt u aan zorg die bij u past

Zorg die op uw lijf is geschreven. Er zijn immers geen twee patiënten hetzelfde, dus waarom dan wel standaard behandelingen volgen? Dat is niet meer van deze tijd.



# Puzzel mee met ZorgSaam

suiker overgevoeligheid	↓	brieven- snoer	↓	ge- schreeu- de leus	naaigerei	genees- middel deel v.e. oog	↓	manier van lopen	↓	tank- station- keten	↓	veilig	↓	land- afslijting	↓	fitness- apparaat promotie- filmpje	↓	
↳		↓			↙ 5	↓		deel v.e. lichaam	→		↖ 10	↓	klimaat- regelaar niet bezet	→		↓		
vogel	→	↖ 8		gebrek atmo- sferisch gas	→					reageer- buisbe- vruchting een zekere	→				boom ver- wonding	↖ 13		
energie- eenheid woud	→			↓				gedrukte gemoeds- stemming tijdperk	↖ 15	↓					↓		↖ 2	
↳				rang- telwoord oosterse winkel	↖ 12			↓	tablet			oever- gewas		op het kantje netwerk	→			
duivel		vat hoofd- deksel	↘			elk bak- mengsel	→		↓	↖ 6	↓	barens- pijn	→				huid- opening	
↳	↖ 4	↓				deel v.e. huis sieraad	↘			denk- beeld enthousi- asme	→					familieel meubel- stuk	↘	
vermogen om te bewegen	keurmerk groot- ouder	→		zangnoot snelle loop	↘			golf- beweging in een stadion	↖ 3				schut- sluis	↖ 1	vijvervis kweek- plaats	↘		
↳	↓			↓				gereed- schap karaat	→				↓	boterton	↓			↖ 7
pers. v.nw. vette vis	→		griezelig	→	↖ 14			bijart- stok	→			spraak- stoornis	→					
↳						baar- moeder	→		↖ 11					hemel- lichaam	↖ 9			

© Creataal, Schijndel

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

Ga er maar eens lekker voor zitten. Vul deze puzzel in en neem de letters in de gemarkeerde vakjes over in de oplossingsbalk. Daar verschijnt de oplossing waarnaar wij op zoek zijn.

U kunt de oplossing doorgeven via [puzzel@ghcd.nl](mailto:puzzel@ghcd.nl) of per post sturen naar:

Gezondheidscentrum Dillenburg, o.v.v. puzzel,  
Antwoordnummer 10342, 2400 WB Alphen aan den Rijn.

De uiterste inzenddatum is 30 maart 2013. Onder de inzenders van de juiste oplossing worden vijf bloedglucosemeters verloot. De prijswinnaars krijgen persoonlijk bericht en worden op de website bekendgemaakt.

**Veel puzzelplezier!**





In Gezondheidscentrum Dillenburg vindt u de volgende zorgverleners onder één dak: huisartsengroep Dillenburg, bestaande uit vier huisartspraktijken, apotheek De Hoge Zijde, onderdeel van de samenwerkende apotheken in Alphen aan den Rijn e.o. en fysiotherapiepraktijk Van den Berg.

#### HUISARTSEN

##### **Gezondheidscentrum Dillenburg**

Prinses Irenelaan 1D  
2404 BH Alphen aan den Rijn  
Telefoon: 0172 44 79 22  
[www.gezondheidscentrumdillenburg.nl](http://www.gezondheidscentrumdillenburg.nl)

De praktijk is op werkdagen  
geopend van 8.00 - 17.00 uur.

#### APOTHEEK

##### **Apotheek De Hoge Zijde**

Prinses Irenelaan 1A  
2404 BH Alphen aan den Rijn  
Telefoon: 0172 44 79 33  
[www.apotheekdehogezijde.nl](http://www.apotheekdehogezijde.nl)

De apotheek is op werkdagen  
geopend van 8.00 - 18.00 uur.

#### FYSIOTHERAPIE

##### **Fysiotherapie Van den Berg**

Prinses Irenelaan 1 F/G  
2404 BH Alphen aan den Rijn  
Telefoon: 0172 47 38 55  
[www.fysiovdberg.nl](http://www.fysiovdberg.nl)

De praktijk is op werkdagen  
geopend van 7.00 - 22.00 uur.