

beter

Uitgave van de samenwerkende eerstelijns zorgverleners



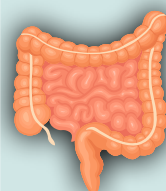
Op pad met de duo-fiets
van Fietsmaatjes, p. 7

“Fijne feestdagen”
- Kerstrecept, smakelijk eten! p. 13

ALPHEN OP
EÉN
LIJN

Winter '21/22

in deze beter



**“Zorg goed
voor je
darmen,
dan zorgen
zij voor jou!”**

Diëtist Sylvia Verdoold over het
belang van een goede darmflora

Pagina
4

**Behandeling van kleine
acute klachten**



Assistentes worden Spreekuur
Ondersteuner Huisarts (SOH)

Pagina
6

**“Joh, wat is
dat nou?”**

Veel exotische producten in
de koelkast van mw. Lalay

Pagina
8

**DNA bepaalt
straks welk
medicijn het
veiligst is**

Apothekers werken mee aan
onderzoek LUMC

Pagina
10

Verder in deze BETER:

Uitslag enquête	3
Veranderingen na aanbesteding in Sociaal Domein (o.a.WMo)	12
Nieuwtjeszorgverleners	14
Winter Polderwandeling	16

**ONS ADVIES,
HOE EERDER,
HOE BETER!**



'Alphen op één Lijn werkt ook in 2022 aan optimale zorg!

Toen ik 1 maart van dit jaar startte was ik als directeur de eerste werknemer van de stichting AOEL. Het was voor iedereen spannend om voor het eerst met een directeur te gaan werken, en voor mij ook! Terugkijkend is er enorm veel gebeurd, en wat een raar jaar was dit. Ik weet nog dat we ons afvroegen of er nog een volgende Corona golf zou komen, terwijl we nu in de vierde zitten! We hebben dat pijnlijk gemerkt toen we 2 maanden geleden probeerden weer een Prisma cursus te starten. Er waren veel aanmeldingen van patiënten, maar naarmate de Corona cijfers slechter werden moesten we deze eerste cursus toch afzeggen.

Inmiddels heb ik binnen AOEL een team van 8 mensen. We werken met zijn negen en hard om AOEL als organisatie verder te professionaliseren en te zorgen dat alles gesmeerd loopt. Waarvoor? Dat is heel simpel. Hoe beter wij de huisartsen, doktersassistenten, praktijkverpleegkundigen, fysiotherapeuten, diëtisten en apothekers in ons samenwerkingsverband ondersteunen, hoe beter ze voor u kunnen zorgen. Laatst hebben wij opgeschreven waar we voor staan en waar we voor gaan. In chique woorden heet dat missie en visie. U vindt de missie van AOEL in het kadertje op deze pagina.

Over het team van ondersteuners van AOEL. Het zijn enthousiaste professionals die nauw samenwerken en alles doen om de zorgverleners, dus de mensen die u behan-

delen, in hun kracht te zetten. Dit gebeurt door allerlei rompslomp bij ze weg te nemen. Er zijn teamleden die heel veel van de zorginhoud weten en ook andere mensen (zoals ik) die meer van de organisatie zijn. Nieuw is dat we een wijkmanager hebben aangenomen, die de samenwerking tussen de wijken gaat stimuleren. Elke praktijk heeft namelijk een Praktijkmanager. Samen met Floortje als nieuwe wijkmanager wordt er verbinding gelegd en wordt de samenwerking verder gestimuleerd. Verder heeft zij veel verstand van hulp voor patiënten in de sociale sfeer, zodat ze het medische en het sociale "domein" met elkaar kan verbinden.

Het kan zijn dat u er iets van heeft gemerkt als u een afspraak met uw zorgverlener wilt maken, maar is er in de gehele zorg in Nederland een personeelstekort. Vanuit AOEL hebben wij dit geagendeerd in de regio, om te kijken hoe wij met concrete acties kunnen zorgen dat onze vacatures vervuld worden. We doen er alles aan. Zo hebben we bijvoorbeeld toestemming gekregen van de zorgverzekeraar om een basisarts in dienst te nemen en die ook POH werk te laten doen. En er komen nog veel meer creatieve ideeën om onze vacatures te vervullen, want u moet altijd goede zorg kunnen ontvangen!

Namens het gehele team van AOEL wensen wij u alvast een goede gezondheid in het nieuwjaar toe.



Hankie van Baasbank is sinds maart 2021 directeur van het Service Bureau van AOEL

Wij zijn AOEL. Waar staan wij voor?

Alphen op één Lijn is een organisatie die de aangesloten zorgverleners helpt om het vak leuk te houden door samen te werken, te inspireren, te faciliteren en te ontzorgen.

Hoe meer wij zorgprofessionals als huisartsen, fysiotherapeuten, apothekers en diëtisten kunnen ondersteunen, des te beter kunnen zij voor hun patiënten zorgen.

Daarnaast werkt AOEL mee aan het invoeren of verbeteren van lokale en regionale programma's die gericht zijn op de multidisciplinaire zorg voor de kwetsbare of chronische patiënt in de gemeente Alphen.

AOEL werkt nauw samen met welzijnsinstellingen en organisaties in het sociale domein, met als doel de juiste zorg op de juiste plaats te leveren.

Bij dit nummer

In dit nummer vindt u een aantal leuke artikelen met totaal verschillende onderwerpen. Het artikel over uw darmflora (microbioom) maakt de functie van uw darmen duidelijk. Het artikel over DNA-onderzoek door de apotheker zal u verbazen. De koelkast van mevrouw Lalay zit voor verschillende ingrediënten uit verre landen. Opmerkelijk zijn de Spreekuur Ondersteuners van de Huisarts.... en nog veel meer.

We wensen u veel plezier bij het lezen van dit nummer van BETER.



Uitkomst cliëntenpanel:

Patiënten mijden huisarts door corona

Uitkomst enquête door huisartsen onder leden van de cliëntenpanels.



Sommige patiënten bleven ook na de lockdown weg bij de huisarts, zelfs al hadden ze klachten. Dat is de meest opvallende uitkomst van de enquêtes die ook dit jaar werden gehouden vanuit alle huisartsenpraktijken in de regio. De vragenlijsten werden net na de lockdown in het voorjaar en in de zomer verzonden naar de leden van het digitale cliëntenpanel.

In totaal hebben ruim 1.200 cliënten de digitale vragenlijsten ingevuld en de invloed van corona is duidelijk merkbaar.

De belangrijkste uitkomsten op een rij:

- De meeste deelnemers aan de enquête zijn tevreden over hun zorgverleners en over de informatie die ze krijgen.

- Een groep patiënten gaat ondanks een zorgvraag niet naar de huisarts vanwege de pandemie.
- Het meeste contact met de zorgverleners verloopt via de telefoon, op de praktijk, of via MijnGezondheid.net (MGn) of de Medgemak app.
- Een deel van de ondervraagde cliënten is niet bekend met MGn/ Medgemak of wil er geen gebruik van maken omdat het persoonlijke contact voorop staat.
- Patiënten kunnen zonder problemen een afspraak maken met hun zorgverlener.

- Patiënten die niet naar de locatie kunnen of willen komen, kunnen contact opnemen met hun zorgverlener. Er zijn verschillende manieren om de zorg te bieden die nodig is.
- De informatie op de website is een punt van aandacht. Door de snelle veranderingen, zeker tijdens de pandemie, loopt de informatie op de site nog wel eens achter. We zijn ons daarvan bewust en we doen ons best om alle informatie zoveel mogelijk up-to-date te houden.

Intussen hebben wij voor het afgelopen jaar weer een enquête klaarliggen. Deze verzenden we binnenkort en we vragen u vriendelijk weer mee te doen.



MijnGezondheid.net

Het gebruik van MGn en de app Medgemak heeft (zeker in deze tijd) veel voordelen voor patiënten. De zorgverleners van AOEL stimuleren het gebruik en zullen u er herhaaldelijk op attenderen.

Zowel MGn als de Medgemak-app zijn sinds kort uitgebreid met nieuwe mogelijkheden. U maakt veilig gebruik van MijnGezondheid.net door er met uw DigiD op in te loggen. Nadat u de Medgemak-app heeft gekoppeld

met MGn kunt u met een 5-cijferige code op uw smartphone inloggen. De voordelen van MGn en Medgemak zijn:

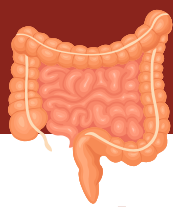
- Direct een afspraak maken met uw huisarts of apotheker.
- Berichten en/of vragen aan uw zorgverlener sturen.
- De inneemwekker, zodat u op tijd uw medicijnen inneemt.
- Uw medisch dossier in kijken

- Uw medicijnoverzicht opvragen
- Uw medicatie aanvragen

Nieuwsgierig?

U vindt meer informatie op <https://home.mijngezondheid.net/>





“Zorg goed voor je darmen”

Dan zorgen je darmen goed voor jou!

“In mijn praktijk komen nogal wat mensen met darmproblemen of aan de darmen gerelateerde klachten. Ik probeer dan vaak al bij de eerste ontmoeting meteen duidelijk te maken hoe onze darmen werken en hoe belangrijk ze zijn voor onze fysieke en psychische gezondheid.” - Sylvia Verdoold, diëtist

“Onze darmen vormen een slimme, multifunctionele machine die ons eten verteert, ons energie geeft, ervoor zorgt dat we voedingsstoffen opnemen en ook nog de afvalresten afvoert. De darmen worden dan ook wel het ‘Tweede Brein’ genoemd, vanwege het uitgekiende samenspel tussen spieren, zenuwen, sensoren en het **microbioom**.”

Wat is de functie van microbioom of darmflora?

“In onze darmen wonen miljarden bacteriën. Samen vormen zij het microbioom, ook wel darmflora genoemd. Dat microbioom is een verzameling van wel duizend verschillende soorten bacteriën, virussen en gisten, waarmee onze darmen onze gezondheid sturen. De hoofdfuncties van het microbioom zijn:

- Het microbioom zorgt voor 80% van ons immuun- of afweersysteem en houdt de darmwand gezond, waardoor het lichaam zich kan verweren tegen binnendringende ziekteverwekkers.
- Het helpt bij de uitscheiding van afvalstoffen en stimuleert de darmbewegingen.
- Het speelt een rol bij de vertering van voedsel, vooral bij het fermenteren van vezels die het lichaam zelf niet verteert.
- Het zorgt voor de opname van voedingsstoffen in het lichaam.
- Het maakt stoffen aan die ons fitter en gelukkiger laten voelen (dopamine en serotonine).

Willen we onze darmen gezond houden, dan kan dat in de eerste plaats door gezond en gevarieerd te eten. Daardoor blijven de verschillende soorten bacteriën in ons microbioom in balans. We zijn dan weerbaarder, zowel fysiek als mentaal. Maar we mogen ook de bacteriën en microben die we bui-

tenshuis opnemen niet onderschatten. Zij helpen bij de versterking van ons afweersysteem, dus het is raadzaam niet al te steriel te leven.”

Wanneer wordt het microbioom gevormd?

“Volgens sommige wetenschappers begint de ontwikkeling van ons microbioom al in de baarmoeder en worden we niet steriel geboren. Echter daar zijn vele microbiologen nog niet van overtuigd, zij stellen dat de vorming van het microbioom start bij de natuurlijke geboorte via de vagina. Ontlastingsmonsters laten zien dat baby's die met een keizersnede ter wereld komen een heel ander microbioom hebben dan baby's die op de natuurlijke manier geboren zijn. Volgens deze wetenschappers heeft een kind dat via een keizersnede wordt geboren, een aantoon-



Sylvia Verdoold, diëtist



ZWANGERSCHAP
Moeder Microbioom
Gezondheid moeder
Leefstijl



GEBOORTE
Vaginaal/Keizersnede
Prematuur j/n
Borst- of flesvoeding

KIND T/M 3 JAAR
Gezonde voeding
Woon- en leefomgeving
Genetische factoren

BASIS VOOR DE FORMING VAN MICROBIOOM/DARMFLOORA

baar hogere kans op immuunziekten en metabole aandoeningen zoals eczeem, astma, overgewicht en diabetes.

Borst- of flesvoeding maakt eveneens een groot verschil. Het bepaalt welke soorten bacteriën zich in de darmen ontwikkelen. Heel belangrijk zijn de eerste drie levensjaren van een mens, het microbioom dan grotendeels gevormd.

Naarmate we ouder worden, neemt het aantal bacteriën in onze darmen verder toe. Gedurende ons leven kan de samenstelling door verschillende factoren veranderen.

Wat gebeurt er als de balans is verstoord in het microbioom?

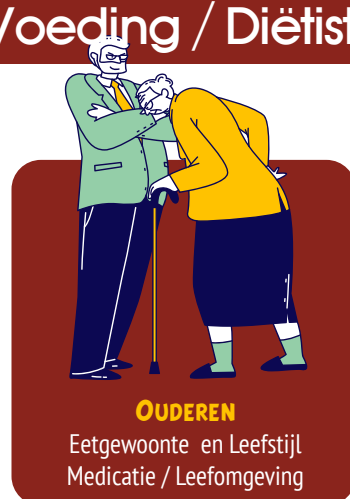
“Tussen hersenen en darmen loopt een rechtstreeks lijntje, de nervus vagus. Dat is een supersnelle zenuw die signalen over en weer stuurt. Wanneer de balans tussen ‘foute en goede’ bacteriën verstoord raakt – bijvoorbeeld door gebruik van antibiotica of te weinig gevarieerde voeding – kun je klachten krijgen.

‘Foute’ bacteriën kunnen zorgen voor ongewenste signalen naar de hersenen, Ze kunnen ook stoffen die via de bloedbaan worden gestuurd beïnvloeden, waardoor er te veel of te weinig serotonine of dopamine in de hersenen terechtkomt, precies de stoffen die verantwoordelijk zijn voor ons gevoel van geluk en welbehagen.

Het gevolg kan zijn, dat wanneer we bijvoor-



VOLWASSENEN
Eetgewoonte en Leefstijl



OUDEREN
Eetgewoonte en Leefstijl
Medicatie / Leefomgeving

LEEFSTIJL GERELATEERDE EFFECTEN OP MICROBIOOM

beeld te veel hamburgers eten, we daar een heel goed gevoel bij krijgen en we er zelfs veel meer van willen eten. Het tegenovergestelde kan ook gebeuren: het komt voor dat somberheid of een depressie beïnvloed wordt door de darmen.

Klopt het dat ons immuunsysteem sterk afhankelijk is van onze darmen?

‘Ja, ons immuunsysteem wordt voor zo'n 70% gestuurd door de darmen. Het is duidelijk, dat wanneer de darmen slechter functioneren het immuunsysteem hapert en er meer slechte stoffen worden opgenomen in het lichaam, waardoor we ons minder blij en gezond voelen of zelfs ziekte kunnen worden. Het kost behoorlijk wat energie om jezelf fit en weerbaar te houden.”

Hoe herstel je het microbioom of darmflora?

“Onze darmen kunnen heel wat hebben en meestal herstellen ze zelf hun balans. Maar je kunt de zaak ook bewust positief beïnvloeden. Goed en gezond eten is dan de basis. Dat betekent een dieet met veel oliën (vis, olijfolie etc.), vezels (veel variatie in groenten) en noten en eiwitten.

Er zijn ook veel middelen te koop die probiotica worden genoemd helpen de darmflora te herstellen, raadpleeg eerst een diëtist voor je met dit soort middelen begint. Daarnaast is beweging en voldoende slaap belangrijk voor goed functionerende darmen.

Wees goed voor je darmen, dan zijn je darmen goed voor jou!

-Sylvia Verdoold, diëtist



Assistentes behandelen kleine acute klachten

Drie assistentes worden Spreekuur Ondersteuner Huisarts (SOH)

Om de drukke agenda's van huisartsen te ontlasten, kunnen ervaren doktersassistentes een opleiding volgen om verantwoord en zelfstandig een aantal acute aandoeningen te behandelen. Bij gezondheidscentrum Lupine worden Corine Molenaar, Silvia Weerdenburg en Diana van der Laan sinds begin van dit jaar ingezet als SOH.



Vlnr. Corine Molenaar, Silvia Weerdenburg en Diana van der Laan

Het drietal begon in 2020 met het theoretische deel van de opleiding. Tot hun examen, begin volgend jaar, helpen ze binnen het gezondheidscentrum als stagiaire al patiënten. Zo vermindere ze de werkdruk van de huisartsen door kleine zaken te behandelen zonder dat de huisarts uit het spreekuur hoeft te worden gehaald. Natuurlijk kijkt de huisarts achteraf of de patiënt correct is behandeld.

De drie SOH's functioneren als de voorpost van de huisartsenpraktijk. Omdat ze parttime werken, hebben ze het zo kunnen plannen dat elke dag één van hen aanwezig is bij Lupine.

Waarmee kan iemand bij de SOH terecht?

De SOH wordt opgeleid om bij 15 uiteenlopende acute zaken zelfstandig, via een strak protocol, patiënten te behandelen.

Daarbij gaat het om – in alfabetische volgorde – allergische huidreactie, bijtonden, bloedneus, brandwonden, enkelverzwikking, hout- of metaalsplinters in de huid, keelpijn, plas-

klachten bij vrouwen, schaafwonden, scheur- en snijwonden, sinusklachten en verkoudheid, tand door de lip, teenletsel, tekenbeet en wespen-, bijen-, of insectensteek.

Tijdens de stage zijn inmiddels vrijwel alle aandoeningen al een keer voorbijgekomen en behandeld. Voor de SOH in opleiding is dat belangrijk, want het

voor iemand met een klacht zoals een verzwikte enkel, die gezien moet worden. Dat deden we dan soms 'even bij', maar nu is voor dat soort klachten een mooie plek bij een bekwame collega.

Op deze manier kunnen mensen die met een acuut probleem op de praktijk komen sneller worden geholpen. We zorgen er ook voor dat de zorg voor iedereen toegankelijk blijft. Onze drie tot SOH opgeleide assistentes zijn zeer gemotiveerd en helpen de patiënt aan de hand van een strak omlijnd protocol. Ze overleggen met de huisarts wanneer de klacht buiten het protocol valt, of wanneer zich andere onvoorziene zaken voordoen.

Wat fijn is, is dat het enthousiasme van de SOH's uitstraalt naar het hele team bij Lupine. Hun werk geeft een positieve stimulans aan ons gezondheidscentrum."

Denk aan mensen met Covid-gerelateerde klachten, of mensen uit de GGZ, die weer in onze praktijk terechtkomen omdat daar de wachttijden extreem lang zijn. Daardoor was er niet altijd vlot plek

is een voorwaarde om straks examen te kunnen doen.

Corine, Silvia en Diana hadden overigens al behoorlijk wat praktijkervaring voor ze aan de opleiding begonnen. Zo maakten ze uitstrijkjes en ECG's, hielpen ze mensen met oorklachten en deden ze wondzorg.

Verder na de opleiding

Na het examen heeft het drietal de mogelijkheid zich verder te specialiseren in bijvoorbeeld het behandelen van hand- of polstrauma's, knieklachten of het houden van spreekuur voor vrouwen.

Daarmee krijgt hun werk nog meer diepgang. En de ervaring leert inmiddels dat veel patiënten bij Lupine het prettig vinden om door een van de SOH's geholpen te worden met iets wat eigenlijk niet kan wachten.

Samen delen de SOH's een goed gevulde SOH-koffer waarin alles zit wat ze voor hun werk nodig hebben.



Winter 2021/22

Stap eens met z'n tweeën op een elektrische duofiets

'Het is heel anders dan een tandem, want op een duofiets zit je naast elkaar en niet achter elkaar en dat maakt het fietsen een stuk gezelliger.' - Mark Koning, huisarts

In Alphen beheert de Stichting Fietsmaatjes 12 elektrische duofietsen.

De stichting werkt met vrijwilligers en houdt de fietsen op de weg dankzij donaties, sponsoring, ondersteuning door de gemeente en inkomsten uit de gemaakte ritjes.

Met een duo-fiets gaat een vrijwilliger er met een gast op uit. De vrijwilliger krijgt na aanmelding een korte training hoe er veilig met dit bijzondere vervoermiddel kan worden gereden.



Diana Boerefijn is van Stichting Fietsmaatjes Alphen aan den Rijn. "Gasten kunnen zich aanmelden (of zich laten aanmelden) en gaan er bijvoorbeeld eens per week een uur of twee op uit. Met een volle accu hebben de fietsen een bereik van zo'n 60 kilometer, dus een rondje van Alphen /Leiden of een tochtje door de polders, is goed te doen."

Onlangs stapte de huisarts Koning voor het eerst op een duofiets, samen met de heer Gerse. Meneer Gerse rijdt elke vrijdag als het weer een beetje meezit een rondje van zo'n uur of twee met een vrijwilliger. "Het is echt fijn om te doen", vertelt hij. "Ik heb last van mijn heup en kan zelf niet meer goed fietsen. Dan is dit wel een uitkomst. Zo blijf ik in beweging en het



is ook nog gezellig. Je kletst wat af naast elkaar."

Huisarts Koning vult aan: "Het is ontzettend leuk en beslist niet moeilijk. Je moet in het begin alleen even wennen aan de breedte van de fiets. Achteruitrijden gaat ook geweldig, gewoon achteruittrappen en de fiets gaat langzaam de gewenste richting uit. De snelheid valt me ook mee, ik geloof dat we net zo'n 20 kilometer haalden. De mogelijkheden zijn enorm en je kan er veel mensen blij mee maken. Mensen die moeilijk ter been zijn, zoals meneer Gerse, maar ook mensen met een handicap of mensen die zich eenzaam voelen kunnen hier echt veel plezier aan beleven."

Diana Boerefijn: "Gasten kunnen zich simpel aanmelden of laten aanmelden op onze website: www.fietsmaatjesalphenaanrijn.nl. De kosten voor een rit zijn drie euro, en dat is natuurlijk inclusief een volle accu. De belangstelling is groot, maar we zijn afhankelijk van vrijwilligers en daar kunnen we er nog wel een paar van gebruiken. Zij kunnen zich ook aanmelden op onze website."



SOH's als buffer van de praktijk

Huisarts Maarten van Gemen: "Met de komst van de SOH hebben we binnen onze praktijk een belangrijke stap gezet. Ons spreekuur wordt steeds drukker door dat we steeds vaker mensen met ingewikkelde klachten behandelen. Mensen die we eerder niet zagen.

Winter 2021/22



“De sambals zijn zóóó lekker!”

...de koelkast van mevr. Lalay bevat veel exotische producten

Mevrouw Lalay en diëtiste Marja Haak kennen elkaar al jaren. “Zestien jaar geleden zei mijn dokter dat ik moest afvallen. Zo kwam ik bij Marja terecht. Dat afvallen lukte prima en ik ben op 69 kilo blijven steken. Vier jaar geleden kreeg ik te horen dat ik diabetes-2 had en toen kwam ik weer bij Marja terecht voor de begeleiding”.

De diabetes manifesteerde zich bij mevrouw Lalay na een hectische periode in haar privé-leven en daarop volgde ook nog eens een diagnose van borstkanker. Daarvan zegt ze nu relativerend: “Ik heb deze ziektes gekregen na mijn vijftigste. Daarvoor mankeerde ik nooit wat, dus zoveel te klagen heb ik niet, vergeleken met veel anderen. De borstkanker is nu achter de rug, maar de diabetes is gebleven en daar heb ik echt wel begeleiding bij nodig. Ik let niet zozeer op mijn gewicht, maar ik wil meer de balans vinden in dat wat ik eet”.

Hoe gaat het nu met de diabetes?

Mevrouw Lalay: “Ja, dat is wel een dingetje, want ik hou absoluut niet van prikken. Dus om insulineprikken te voorkomen moet ik meer gaan bewegen om weer op niveau te komen”.

Marja Haak: “Vergeet niet dat stress ook van invloed is. Zorg dat je op tijd kunt ontspannen”.

De koelkast

Mw. Lalay: “Welkom in mijn helaas wat smal uitgevallen keuken”.

Marja: “Mmm, ik ruik al meteen veel exoti-

sche geuren. En wat zie ik veel groente in de koelkast, daar word ik meteen heel blij van”.

Mw. Lalay: “Klopt, ik ben min of meer verslaafd aan groente, ik ben er gek op. Vlees vind ik niet zo belangrijk, dat eten we bijna niet, maar zonder groente zou ik niet kunnen”.



Marja: “Het valt me op dat de groente la zo keurig is ingedeeld”.

Mw. Lalay: “Ja, netjes hè? Ik wilde de koelkast nog en beetje

opruimen voor je kwam, maar dat is er niet meer van gekomen”.

Marja: “Waarom bewaar je paprika en tomaten in de koelkast? Het advies is juist om die buiten de koelkast te bewaren, dan blijft de smaak beter bewaard”.

Mw. Lalay: “Dat is voor mij standaard. Anders is het naar mijn idee snel bedorven”.

Marja: “Dat valt wel mee hoor, probeer het maar.”

Mw. Lalay: “Kijk in dat blik zit Tautjo, dat zijn gefermenteerde zwarte bonen”.

Marja: “Jòh, dat ziet er niet uit, maar het ruikt wel lekker. Hoe houd je dat goed?”.

Mw. Lalay: “Normaal bewaar je dat in een pot, ik bewaar ze in het blik met een afsluitbare plastic zak er omheen, dan houd je het best lang goed”.



Wilt u informatie over wat voor u een goed eetpatroon is, dan adviseren wij u op consult te gaan bij een diëtist. Wilt u zelf op zoek naar adviezen over voeding dan raden wij u aan de website van het voedingscentrum te bezoeken.
www.voedingscentrum.nl



“Kijk in dit blik zit Tautjo, dat zijn gefermenteerde zwarte bonen”.



Marja: “Misschien is het handig om er een etiketje op te plakken met wat erin zit en de datum. Dat is vooral handig met restjes.”

Mw. Lalay: “Hmm, ik ben de enige die in de koelkast komt, dus dat is niet echt nodig. En de restjes verdwijnen trouwens allemaal in de buik van Andy, mijn man”.

Marja: “Wat zit er in dat afsluitbaar bakje?”.

Mw. Lalay: “Dat is rettich, een witachtige pittige wortel. Dat maakt een vriend van ons en het is om te snoepen. Hij snijdt het in blokjes, dan wast en zout hij het, wast het opnieuw en zout het weer in. Heerlijk, en het kan bijna niet bederven”.

Veel culturen

Marja: “Je ziet in je koelkast echt veel culturen terug, dat is waanzinnig leuk”.

Mw. Lalay: “Dat klopt. Je ziet Indonesische, Surinaamse en Indiase ingrediënten, omdat we veel familie en vrienden met die achtergrond hebben. We hebben dan ook best veel verschillende soorten sambal, zoals garnalensambal, een aantal sambal oeleks en dan de Koreaanse sambal. Zo, dat is pas lekker! Maar wat ik echt iedereen kan aanraden is de Chinese sambal van op Christel olie...deze sambal met alleen witte rijst is al een delicatessen! En we gebruiken natuurlijk ook veel chutneys, zoals deze mangochutney. Probeer maar eens op een broodje pindakaas. Ohhh, zo heerlijk!”.

Opvallend weinig zuivel

Marja: “Ik zie trouwens niet veel zuivelproducten in je koelkast, zoals melk of yoghurt”.

Mw. Lalay: “Tja, dat gebruiken we zelden, dus het staat ook niet in de koelkast”.

Marja: “Voor een evenwichtige voeding zou ik toch wat meer zuivelproducten adviseren. De boter die hier staat is prima, op basis van olijfolie en lekker.”

Veel minder bekende ingrediënten

Marja: “Wat ik zo verrassend vind aan je koelkast, zijn de voor ons minder bekende ingrediënten. Er staan ook zo veel verschillende sausjes in, wees daar wel voorzichtig mee, er zit vaak te veel zout of suiker in”.

Mw. Lalay: “Klopt, maar we zijn niet echt van de sausjes hoor. Het is meer als ik zo’n bui heb, dan doe ik het op van alles en nog wat”.

Marja: “En omdat je sambal en sausjes eet, hoeft je geen extra zout te gebruiken”.

Mw. Lalay: “Klopt, koken doe ik altijd zonder zout.”

In de vriezer...

Mw. Lalay: “In de bovenste la vind je al onze restjes groente terug. We gooien bijna nooit wat weg. Kijk: rode kool, peper, gember, dop-erwtjes, knoflook, sereh, salemblad, citroenblad, en ga maar door. In de middelste la ligt volkorenbrood en bladerdeeg. En omdat ik meestal vegetarisch kook, bewaar ik de resten daarvan in de onderste la, zoals bevroren tahoe en vegetarisch vlees”.

Marja: “Je bewaart behoorlijk veel, dus let op de houdbaarheid, ook in de vriezer. Daarvoor zijn normen opgesteld door het Voedingscentrum en ook hier zijn etikettes handig waarop je het moment van invriezen schrijft.

Maar hé, die beker Griekse yoghurt met 10% vet valt me nu pas op. Heb je die bewust gekozen?”.



Mw. Lalay: “Haha, daar zit geen yoghurt in. Daarin bewaar ik de kersen die ik gisteren heb gekocht”.

Naschrift Marja Haak

De koelkast van mw. Lalay is goed gevuld. Er is veel verse groente, maar er zijn weinig melkproducten. Aanvulling van melkproducten/ sojaproducten maakt de voeding volwaardiger. Mevrouw Lalay gaat bewust om met voeding, eet weinig vlees, wel vleesvervangers en probeert zo min mogelijk eten weg te gooien. De sausjes en smaakmakers zijn een puntje van aandacht: ze bevatten vaak veel zout en suiker. Het labelen van de restjes in de koelkast en vriezer met de datum dat het erin gaat, zou het helemaal compleet maken.



Marja Haak is diëtist en werkzaam op locaties in Alphen a/d Rijn, Leiden en Benthuisen.

DNA bepaalt straks welk medicijn het veiligst is

Alphense Apothekers werken mee aan onderzoek LUMC

In Alphen werken de Samenwerkende Apotheken Rijn en Gouwe en de Benu Apotheek Kerk en Zanen mee aan een onderzoek dat is opgezet door het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) en het Leids Academisch Netwerk Apothekers (LANA).

Het onderzoek heeft als doel om na te gaan of op basis van een DNA-test de antistollingsmedicijnen Ticagrelor of Prasugrel kunnen worden aangepast naar een veiliger medicijn: Clopidogrel. Omdat dit laatste medicijn niet bij alle patiënten goed werkt, schrijft de cardioloog na een stentplaatsing vooral Ticagrelor of Prasugrel voor. Het nadeel van deze twee is echter dat het risico op een bloeding groter is dan bij Clopidogrel. Op basis van een DNA-test is het mogelijk om te zien welk medicijn het veiligst is voor de patiënt.

Beter spreekt hierover met apothekers Amar Levens, Sanne Appelman en Roland Wybrands.

DNA-analyse in de stadsapothek?

Amar Levens: "Op basis van een DNA-test is het mogelijk om te zien welke van de drie

medicijnen het veiligst is voor de patiënt, maar DNA-analyses worden op dit moment alleen uitgevoerd in ziekenhuizen en laboratoria. Met de recente introductie van het zogeheten 'point-of-care' apparaat wordt er nu in 20 openbare apotheken, verspreid over het land, onderzocht of het uitvoeren van DNA-tests ook haalbaar is in de openbare apotheek van de patiënt."

Hoe verloopt het onderzoek in Alphen?

Sanne Appelman: "We hebben in onze apotheken zo'n 30 patiënten onderzocht, en ongeveer de helft hebben we andere medicijnen kunnen adviseren, uiteraard altijd in overleg met de cardioloog."

Ronald Wybrands: "Dat geldt ook voor onze apotheek. We hebben ons deel van het onderzoek nu afgerond. Bij ons heeft ongeveer een kwart van de patiënten een andere dosering of een ander medicijn gekregen. Dat vinden we een mooi resultaat. Daarnaast waren de patiënten die we voor het onderzoek benaderden heel bereidwillig om mee te werken." >

We weten inmiddels dat 95% van de bevolking een afwijkend DNA-profiel heeft. Dit kan invloed hebben op zowel de effectiviteit als veiligheid van geneesmiddelen.

Meer dan 90 geneesmiddelen die in Nederland worden voorgeschreven kunnen op basis hiervan worden aangepast.

-Amar Levens, poliklinisch apotheker

> Hoe wordt een DNA- test afgenomen?

Amar Levens: "Zo'n test wordt afgenomen door met een wattenstaafje wat wangslim uit de mond te nemen. Uit dit DNA-materiaal kunnen wij met het 'point-of-care' apparaatje de activiteit van één specifiek enzym in de lever bepalen. Dat enzym is belangrijk voor de omzetting van clopidogrel in het lichaam. Bij patiënten bij wie het enzym minder of helemaal niet actief is, werkt het middel niet goed."

Het klinkt een beetje als science fiction.

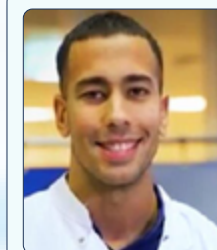
Sanne Appelman: "Nee hoor, dit is nabije toekomst. Farmogenetica, zoals het heet, staat bij normale apotheken nog in de kinderschoenen. In ziekenhuizen wordt het wel steeds vaker toegepast. En ik denk dat de ontwikkelingen snel zullen gaan en dat we er nog veel goeds van kunnen verwachten. Medicijnen en doseringen kunnen straks veel beter op ieder individu worden afgestemd."

Dat betekent dat medicijnen efficiënter kunnen worden ingezet, met als gevolg een betere gezondheid tegen lagere kosten."

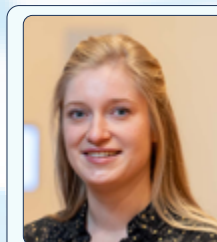
Amar Levens: "In Nederland wordt veel onderzoek gedaan naar variaties in het DNA die invloed kunnen hebben op de respons van het lichaam op geneesmiddelen. We zijn zelfs wereldwijd voorloper op dit gebied. DNA-tests worden dan ook steeds vaker ingezet om de behandeling van patiënten te individualiseren. Ik verwacht dat deze trend zich de komende jaren gaat voortzetten en dat iedere patiënt in Nederland over 5 tot 10 jaar een DNA-medicatiepas heeft."

Roland Wybrands: "Ik denk dat deze methode zeker voorziet in een behoefte. Het is voor iedereen belangrijk dat mensen de juiste medicijnen in de juiste dosering krijgen. Zeker als zo'n methode laagdrempelig beschikbaar is bij de apotheek om de hoek."

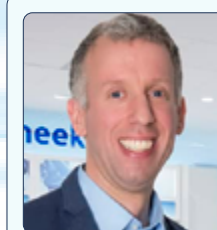
Sanne Appelman: "Het zou echt te gek zijn als straks iedereen een eigen Farmacogenetisch paspoort heeft. Dan wordt het mogelijk om vooraf per patiënt voor een groot aantal medicijnen te bepalen wat een effectieve dosering is, met zo min mogelijk bijwerkingen."



Poliklinisch apotheker Amar Levens van het LUMC coördineert het onderzoek in het kader van zijn promotietraject. Het doel is medicatie op maat in plaats van one treatment fits all: vaststellen wat het juiste geneesmiddel of dosering is per persoon op basis van het DNA-profiel.



Apotheker Sanne Appelman van apotheek 'De Hoge Zijde'



Apotheker Ronald Wybrands van BENU Apotheek



De Spartan-Cube, van fabrikant Spartan Bioscience. Het 'point-of-care' apparaat dat voor het onderzoek wordt gebruikt door de apotheken.



Voor vragen over het onderzoek kunnen patiënten van de Samenwerkende Apotheken Rijn en Gouwe contact opnemen via de website:



www.samenwerkendeapotheken.nl

Patiënten van de BENU-Apotheek kunnen een mail sturen aan:



kerkenzanen@benuapotheek.nl

'Tom in de Buurt' aanspreekpunt voor ZORG

Participe voor Indicaties en Preventie

De aanbestedingen van de gemeenten Alphen, Nieuwkoop en Kaag en Braassem voor de diensten binnen het sociaal domein zijn achter de rug. De uitvoering is gegund aan een aantal bekende organisaties die vanaf 1 januari 2022 het gemeentelijk beleid op het gebied van zorg en welzijn in de praktijk gaan brengen.

Voor de gemeente Alphen betreft het drie aanbestedingen: **Ondersteuning, Huishoudelijke hulp en Hulpmiddelen en een belangrijke subsidie: Preventie**. De belangrijkste veranderingen zijn:



Ondersteuning: Tom in de Buurt

De naam Tom in de Buurt is inmiddels ingeburgerd in Alphen en staat nu voor de partijen die verantwoordelijk zijn voor zorg en ondersteuning bij WMO-maatwerkvoorzieningen. U kunt hier rechtstreeks terecht voor WMO-vragen, WMO-indicaties, PGB-aanvragen en informatie en advies over zorg en ondersteuning. Binnen deze opdracht vallen ook maatschappelijkwerk en mantelzorg. De organisaties die onder naam Tom in de Buurt gezamenlijk optrekken zijn: Kwadraad, Gemiva, ActiVite, de Binnenvest, WMO-Maatwerk (ipse de Bruggen) en Kwintes.

Tom in de Buurt is voor indicaties bereikbaar op nummer: 088 900 45 67



Huishoudelijke hulp: Tom in de Buurt

Wanneer u een WMO-indicatie heeft, kunt u via Tom in de Buurt huishoudelijke hulp aanvragen. De in Alphen werkende organisaties zijn: Vierstroom Hulp Thuis, WIJdezorg (in samenwerking met Thuiszorg Izo en Axxicom), ActiVite (samen met Groen-

oord zorgt), Tzorg en Thuiszorg INIS. Voor Alphenaren met bestaande afspraken verandert er niet veel, u bent hier al over geïnformeerd.

Tom in de Buurt is bereikbaar op nummer 0172 42 75 00

Preventie: Participe en Kwadraad

Participe is samen met Kwadraad uitvoerder van Preventie. Onder Preventie vallen veel welzijnstaken, met het doel om Alphenaren gezond en met plezier in hun eigen omgeving te laten wonen. Het is een veelomvattend terrein, dat zaken omvat als, opvoeden en opgroeien, vrijwilligerswerk, buurthuizen, ontmoetingsactiviteiten, bewegingsinitiatieven persoonsalarmering, langer thuis blijven wonen, hulp bij administratieve zaken en vervoer binnen Alphen. Participe werkt samen met aantal onderaannemers.

Participe is bereikbaar op nummer 0172 42 75 00

Hulpmiddelen: Medipoint en Welzorg

Het contract voor hulpmiddelen, zoals een scootmobiel, tillift, rolstoel is gegund aan:

Medipoint (088-6 540 811) en Welzorg (088 0016 700).

Beide organisaties zijn 24 uur per dag bereikbaar, 7 dagen in de week.

Dienstverlening dichtbij

Binnenkort kunt u met vragen over hulp of ondersteuning ook in uw buurthuis terecht, zodat u niet meer naar het gemeentehuis hoeft te reizen. Zo brengt de gemeente hulp- en dienstverlening een stap dichtbij.

Wethouder Han de Jager: "Van alle inwoners van Alphen is 90% in staat het eigen leven in te richten en de weg te vinden binnen onze instanties. De 10% die daar niet toe in staat is moeten we helpen, anders vallen deze mensen uit de boot en dat mag niet gebeuren. Denk aan mensen met een taal- of leesachterstand, mensen die niet mobiel zijn, mensen die de digitalisering in onze maatschappij niet kunnen bijhouden, mensen die in financiële problemen zitten, bijvoorbeeld door een scheiding.

Voor hen doen we het ... als je als gemeente daar geen oor voor hebt, dan sla je de plank volledig mis! Ons zorg- en welzijnsbeleid is op deze mensen gebaseerd.

We hebben de afgelopen jaren in Alphen een enorme slag gemaakt in de samenhang van zorg, ondersteuning en welzijn. We hebben geluisterd naar wat inwoners zelf inbrachten. Ons antwoord was meer maatwerk en minder formele richtlijnen. Dat was het fundament onder de aanbestedingen van het afgelopen jaar. Daarbij hielp de ervaring die we hier hadden met 'Tom in de Buurt'.

Met onze aanpak zorgen we dat procedures en wachttijden korter zijn, en er zo min mogelijk gemeenteloketten moeten worden bezocht. Met als doel om onze inwoners zonder veel formeel gedoe de hulp en ondersteuning te geven die ze nodig hebben en waar ze recht op hebben."

Wethouder
Han de Jager



Winter 2021/22

Kerst Recepten

Tijdens de feestdagen eten en drinken we veelal anders en wellicht meer dan we gewend zijn. Dat hoort bij de feestdagen en moet natuurlijk best wel een keertje kunnen. Velen van u zullen daar misschien door een ziekte of aandoening beperkt in zijn. Daarom heeft BETER twee kerst-recepten opgenomen uit het 'Kerstreceptenboekje' van De Voedietist. Ook dit jaar hebben de diëtisten van De Voedietist een aantal recepten samengebracht in een fraaie brochure, waarmee u een heerlijk feestelijke kerstmaaltijd kunt bereiden. Op deze pagina zijn een hoofd- en bijgerecht geselecteerd. We wensen u veel plezier in de keuken en natuurlijk 'smakelijk eten'.

Hoofdgerecht - Kerstwrap met Brie en pecannoten



KERSTWRAP

met brie en pecannoten

Bereidingswijze:

1. Verwarm de oven voor op 200 graden. Vet een ovenschaal in.
2. Snij de brie op de dunne zijde in tweeën, zodat er 2 driehoeken ontstaan.
3. Leg de wraps in de ovenschaal en bak de wraps ca. 5 tot 10 minuten tot ze licht kleuren.
4. Verdeel de rucola over 4 borden en leg de gevulde wraps hierop.
5. Serveer met pecannoten en honing.

Lekker met de gegrilde groente.

Variatietip: wil je een gezondere variant? Neem dan een volkoren wrap of gebruik wortel- of bietenwraps.

Ingrediënten:

- 2 stukken brie (ca. 2x 200 gr)
- 4 wraps
- 100 gr pecannoten
- 4 eetlepels honing

Energie: 776 kcal, vet: 54,9 gr (waarvan 23,6 gr verzadigd), koolhydraten: 44,4 gr, vezels: 3,9 gr, eiwit: 24,1 gr.

Bijgerecht - Gegrilde groente

Ingrediënten

- 200 gr bimi
- 200 gr groene asperges
- 10 cherrytomaatjes
- 4 eetlepels olijfolie
- peper en zout

Energie: 121 kcal, vet: 10,6 gr (waarvan 1,6 gr verzadigd), koolhydraten: 2,9 gr, vezels: 2,9 gr, eiwit: 2,2 gr.

Bereidingswijze

1. Verhit de grillpan of grillplaat (heb je geen grillpan, verwarm dan de oven voor op 200 graden).
2. Was de bimi en asperges en snijd de harde onderkant van de asperges. Dep de groenten droog en smeer ze in met olijfolie en bestrooi met peper en zout.
3. Grill de groenten in de hete pan, of in de oven in ca. 10 minuten zodat ze beetgaar zijn.



GEGRILDE GROENTE

Huisarts Hans van Selm verlaat Dillenburg

Hans van Selm, één van de grondleggers van Gezondheidscentrum Dillenburg, neemt per 31 december afscheid van de praktijk.

Hans begon zijn medische loopbaan als arts in het leger. In 1988 kwam hij als militair arts in opleiding tot huisarts in Alphen. Van 1990 tot 1994 werkte Hans naast zijn militaire loopbaan als waarnemend huisarts, tot hij de (toen al 3300 patiënten) zelfstandige praktijk van huisarts Van der Steen overnam. Vanaf dat moment spande hij zich in voor een andere vorm van zorg. Niet langer vanuit een op zichzelf gerichte praktijk, maar in samenwerking met meerdere artsen.

Als resultaat van dit denken ontstond Gezondheidscentrum Dillenburg. Al snel werd dit initiatief gevolgd door Prelude, Lupine, Centrum en Med-Zorg en sinds kort door de praktijken

Saffier, Het Ambacht en Bospark. De samenwerking tussen al deze verschillende praktijken met meerdere apotheken, fysiotherapeuten, diëtisten en andere zorgprofessionals vormt Alphen op één Lijn, de organisatie waarvan Hans jarenlang met veel plezier voorzitter was.

Hans krijgt nu meer tijd om te golfen en samen met zijn vrouw op reis te gaan, hoewel dat laatste er door corona waarschijnlijk even niet van zal komen.

Waar hij zich na zijn afscheid in elk geval mee zal blijven bezighouden, zijn de ontwikkelingen in de zorg. Samen met anderen wil Hans nadenken over hoe de toeloop naar de zorg kan verminderen. "Ik wil graag de uitdaging aangaan om minder aanloop in de huisartsenpraktijk te krijgen, zonder dat dit ten koste gaat

van goede zorg voor mensen die dat nodig hebben. Daarmee blijft de zorg in ons land behapbaar."

Hans wordt opgevolgd door Elske Vonk, die al jarenlang binnen Dillenburg actief is als huisarts. Zij krijgt ondersteuning van huisarts Joop Schat.

Mede door de coronamaatregelen komt er geen afscheidsreceptie. Hans biedt iedereen die dat wil de gelegenheid om persoonlijk op de praktijk afscheid te nemen. U kunt hiervoor een afspraak maken in de laatste twee weken van dit jaar.



Huisarts Margit Smid neemt afscheid na bijna 40 jaar



Op 1 januari 2022 neemt Margit Smid afscheid van de praktijk die ze in 1983 als vrijwel enige vrouwelijke huisarts in Alphen begon.

"Nu ik nog goed fit en 'bij-de-tijd' ben, is dit een mooi moment om te stoppen", vertelt ze. "Als huisarts ben je veel bezig met je werk. Werk dat elke dag anders is en vol zit met uitdagingen. Dat maakte het voor mij heel erg leuk, maar het is ook druk. – alsof je permanent in de versnelling staat".

"Het werk was altijd al dynamisch, maar, nu is de werkbelasting wel toegenomen. Dat sloopt erin door de toename van bijkomende zorgtaken. Neem bijvoorbeeld de mooie maar tijdrovende palliatieve zorg en de overheveling van de chronische zorg van de ziekenhuizen naar de huisartsenpraktijk. Daar komen nog maatschappelijke ontwikkelingen bij, zoals de uitbreiding van informatievoorziening, digitalisering en de verantwoordingsplicht. Dat alles heeft het werk anders, maar zeker niet minder boeiend gemaakt.

"Er komt nu meer rust en daar zie ik wel naar uit. Ik ben altijd vóór veranderingen geweest, maar alleen als de zorg voor patiënten erdoor verbetert. We staan nu op het punt dat huisartsen veel meer ontzorgd moeten worden van taken waarvoor ze niet zijn opgeleid. Zo kunnen zij dan weer meer tijd aan hun patiënten geven. Mijn opvolger, Jelle de Gelder, zal ongetwijfeld actief gaan mee denken in dit vraagstuk.

Na het afscheid op 1 januari blijft Margit nog twee jaar actief in het Tuchtcollege voor de Gezondheidszorg. Bovendien blijft ze als vertrouwenspersoon verbonden aan de Hospice groep Alphen a/d Rijn. En

als het binnen Prelude nodig is, zal ze met plezier inspringen.

Margit: "Mijn man Jan en ik hebben geen grote plannen gemaakt voor het leven na de praktijk. Ik kijk uit er naar uit om meer tijd te kunnen besteden aan muziek. Ik zing in een barokkoor en speel graag piano. Ik wil vanaf volgend jaar graag meer concerten en opera's bezoeken. En natuurlijk is het fijn dat ik meer tijd ga hebben voor mijn kleinkinderen.

Tot slot, maar beslist niet in de laatste plaats, dank ik mijn patiënten voor het vertrouwen dat ze mij al die jaren hebben gegeven. Daarnaast dank ik

mijn directe collega's in de praktijk en iedereen waarmee ik heb samengewerkt binnen de verschillende zorgdisciplines in en rondom Alphen a/d Rijn."



Sint Maartenskliniek opent polikliniek reuma in Alphen aan den Rijn

Vanaf 1 februari start de Sint Maartenskliniek in Alphen aan den Rijn een polikliniek voor mensen met reuma.

Hiermee brengt de kliniek, gespecialiseerd in onder andere de behandeling van reumatische aandoeningen, haar zorg dichtbij de patiënten in deze regio.

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende pijnlijke aandoeningen aan gewrichten, spieren en pezen, die gepaard gaan met pijn en beperking van de bewegingsvrijheid. Denk aan bijvoorbeeld artrose, artritis en jicht.

Reumatoloog Corine van Vliet: "De samenwerkende zorgverleners van 'Alphen op één Lijn' werken al langer aan het dichtbij brengen van multidisciplinaire zorg naar de mensen die het nodig hebben. Ook de Sint Maartenskliniek heeft het streven zorg zo dicht mogelijk bij de patiënt

te brengen. Met de komst van deze polikliniek dragen we bij aan de volgende stap in deze richting. Patiënten uit de regio Alphen aan den Rijn met reumatische klachten kunnen vanaf 1 februari door de huisarts direct naar onze reumatologen verwezen worden."

De polikliniek is gevestigd in Gezondheidscentrum Lupine en is 1 dag per week geopend.

Meer over de reumatologische zorg van de Sint Maartenskliniek op:

www.maartenskliniek.nl/reumatologie



Sint Maartenskliniek

Nieuwe site van de Samenwerkende Apothekers Rijn & Gouwe

Veel vertrouwde informatie, maar ook een nieuwe presentatie met frisse foto's en een gebruiksvriendelijke navigatie die de bezoeker snel door de website loodst. Dat biedt de nieuwe website van de Samenwerkende Apothekers Rijn en Gouwe in onze regio.

Evelyn Schuil-Vlassak is een van de apothekers in het samenwerkingsverband. "We hebben de site zo toegankelijk mogelijk gemaakt", vertelt ze, "zo staan al onze apothekers er met een foto op. Bezoekers herkennen dan meteen een bekend gezicht, waardoor ze hopelijk snel contact opnemen wanneer ze vragen hebben over hun medicijnen of het gebruik ervan.

Via de site is het mogelijk om een één-op-één afspraak met de eigen apothe-

ker te maken. Dat kan een afspraak in de apotheek zijn, een video-belaf-spraak of een afspraak per telefoon.

Het doel van de nieuwe site is alles simpeler te maken voor iedereen die online kan zijn. Er is ook een formulier voor herhaalrecepten en kan je een aanvraag indienen voor de 'geneesmiddelaafhaalcluis'.

Verder biedt samenwerkendeapotheken.nl een rechtstreekse DigiD-inlog naar mijngezondheid.net, waarmee je zelf veel een aantal zaken online bij uw huisarts of apotheek regelt.

Daarnaast vind je linkjes naar websites over medicijnen, bijsluiters en de meest uiteenlopende ziektes en aandoeningen".

Evelyn Schuil-Vlassak tot besluit: "Het mooie van deze nieuwe site is, dat we zelf de inhoud kunnen aanpassen aan de omstandigheden. We zijn dus altijd actueel, en dat is in deze tijd wel belangrijk".



Winter 2021/22

Winter 2021/22



Een frisse neus in de polder

De feestdagen staan bekend om het gezellige eten, drinken en lang tafelen. Maar het is juist goed om in deze dagen ook 'even lekker buiten' te bewegen. Met deze wandeling en/of fietstochtje bent u er echt even helemaal uit.



Wandeling: 11 kilometer. **Terrein:** Verhard en Drassig, stevige stappers worden aangeraden. **Wandelduur:** Ca. 2 uur. (640 kcal.) **Fiets of scootmobiel:** Volg de route adhv de blauwe route én de RODE stippellijnen met de rood omcirkelde Fietsknooppunten op het kaartje of volg de knooppunten, zoals hieronder gegeven.

Beschrijving Wandelroute (BLAUW):

Start: Fietsknooppunt **64** - Compieriekade Alphen aan den Rijn. Wandelaars gaan hier **LA**: en na ca. 50 meter **RA**, het bospad geheel aflopen. Éénmaal op het Spookverlaat **LA** tot Fietsknooppunt **67** (**Bezoek Vogelkijkhut Amalia**), Loop verder op Spookverlaat, in de bocht bij **66** gaat u **LA**, via het tegelpad en het Papenpad, (**u kunt aan het eind van het Papenpad 200 meter naar links voor een bezoek aan de Groene Kathedraal**) vervolg via Burg. ten Heuvelhofweg, langs de Rietveldsemolen, volg de Fietsknooppunten **86**, **85** en **53**. Op de Compieriekade **RA**, na 200 meter **LA**, de Spijkerboorsekade aflopen tot spoorbrug, rechtdoor naar Bedelaarsbos tot Fietsknooppunt **61** op het Rietveldsepad **LA**, na ca 40 meter **RA**, het IJsvogelpad op. Aan het eind van het IJsvogelpad, **LA**. Na ongeveer een kilometer **LA**, de houten brug over naar Compieriekade, **RA** naar het startpunt.

Knooppuntenroute voor fiets en scootmobiel

Start: Knooppunt **64**, Compieriekade. Vervolgens **67**, **66**, **86**, **87**, **84**, **58**, **85**, **53**, **65**, **61**, **63**, **64**.

COLOFON

ALPHEN OP ÉÉN LIJN - De samenwerkende eerstelijns zorgverleners



Prinses Irenelaan 1d, 2404 BH Alphen a/d Rijn
Algemeen nummer 0172 447 922
Spoedlijn 0172 447 920
Als elke seconde telt 112
Receptenlijn 0172 447 929



Preludeweg 538a, 2402 HR Alphen a/d Rijn
Algemeen nummer 0172 236 300
Spoedlijn 0172 236 301 of 0900 5138 039
Als elke seconde telt 112



Lupinesingel 85, 2403 CM Alphen a/d Rijn
Algemeen nummer 0172 235 970
Spoed: 0172 469 029
Als elke seconde telt 112
Receptenlijn 0172 235 970 - keuzemenu: Optie 2



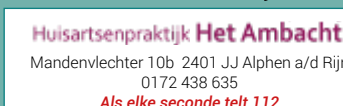
Lemelerberg 1, 2402 ZN Alphen a/d Rijn
Algemeen nummer 0172 251 111
Spoedlijn 0172 240 031 of 0172 251 111 optie 1
Als elke seconde telt 112
Receptenlijn 0172 251 111 optie 2



Toussaintstraat 47A, 2406 XN Alphen a/d Rijn
Huisarts K. Saeed 0172 472 072
Huisarts R. Leddy 0172 473264
Huisarts R.V.G. Luining 0172 476677
Spoedlijn 0172 491 666 **Als elke seconde telt 112**



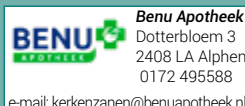
Magnoliastraat 42, 2404 VT Alphen a/d Rijn
Huisartsenpraktijk Van Rijn 0172 472 858
Huisartsenpraktijk Vletter 0172 425 640
Als elke seconde telt 112



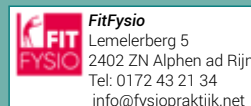
Mandenvlechter 10b 2401 JJ Alphen a/d Rijn
0172 438 635
Als elke seconde telt 112



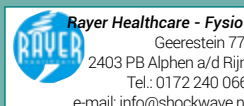
Saffierstraat 129 2403 XP Alphen a/d Rijn
Spoed overdag 0172 445 610 optie 1
Als elke seconde telt 112



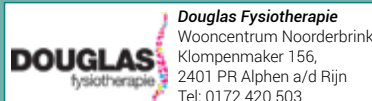
Benu Apotheek
Dotterbloem 3
2408 LA Alphen
0172 495588
e-mail: kerkenzanen@benuapotheek.nl



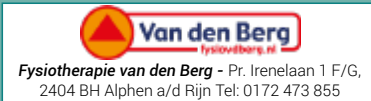
Fit Fysio
Lemelerberg 5
2402 ZN Alphen a/d Rijn
Tel: 0172 43 21 34
info@fysiopraktijk.net



Rayer Healthcare - Fysio
Geerestein 77,
2403 PB Alphen a/d Rijn
Tel.: 0172 240 066
e-mail: info@shockwave.nl



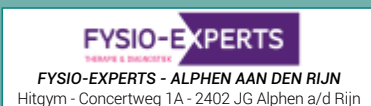
Douglas Fysiotherapie
Wooncentrum Noorderbrink
Klompemaker 156,
2401 PR Alphen a/d Rijn
Tel: 0172 420 503



Fysiotherapie van den Berg - Pr. Irenelaan 1 F/G,
2404 BH Alphen a/d Rijn Tel: 0172 473 855



Fysio Alphen
- Sterrenlaan 168
- Lupinesingel 83,
0172 445 600



FYSIO-EXPERTS
FYSIO-EXPERTS - ALPHEN AAN DEN RIJN
Hitgym - Concertweg 1A - 2402 JG Alphen a/d Rijn



de Voedietist
Tel.: 0172 444 893
www.voedietist.nl/locaties/



VodiService
Diëtisten
Tel.: 0172-722099 - info@vodiservice.nl
www.vodiservice.nl/in-de-regio



Marja Haak diëtist
Tel.: 06 8127 8888
www.marjahaak.nl/spreekuurlocaties/

beter is een uitgave van ALPHEN OP ÉÉN LIJN - Het samenwerkingsverband van de hierboven genoemde eerstelijns zorgverleners.

Redactiecommissie 'beter' bestaat uit:
Marc Kraaij, Sanne Appelman en Sylvia Verdoold.

Bladformule, redactie en vormgeving:
Peter Remerij - PR-Studio in samenwerking met Hans Voskamp

Heeft u vragen op opmerkingen bij beter of wilt u "beter" niet langer ontvangen? Stuur dan a.u.b. een mail naar beter@aoel.nl

Beter ontvangen: U ontvangt 'beter' op uw mailadres, dit mogelijk is op basis van de oude privacywetgeving en uw toestemming die doorloopt. Wilt u 'beter' niet langer ontvangen meldt u dat op beter@aoel.nl. Nieuwe patiënten wordt bij inschrijving expliciet om toestemming voor toezending gevraagd. Disclaimer. Deze disclaimer is van toepassing op alle content van de uitgaven van "beter" van ALPHEN OP ÉÉN LIJN. De content is door de redactieraad met de grootst mogelijke zorg samengesteld, doch, ALPHEN OP ÉÉN LIJN aanvaardt geen aansprakelijkheid ten aanzien van mogelijke onjuistheden van de inhoud. ALPHEN OP ÉÉN LIJN is niet verantwoordelijk voor content op de aan deze uitgave gekoppelde bestanden en/of websites waarnaar wordt verwezen. Ongeautoriseerd of onwettig gebruik van de content of delen daarvan maken inbreuk op intellectuele rechten. Toestemming tot het gebruik van de getoonde content of delen daarvan op publiekelijk toegankelijke plaatsen dient schriftelijk aan ons te worden verzocht. Vragen kunt u per mail richten aan: beter@aoel.nl tav Dhr. M. Kraaij.