

VOOR PATIËNTEN VAN HUISARTSENPRAKTIJK POELENBURG

PRAKTIJK MAGAZINE



APRIL 2016

Ziek tijdens de vakantie



Hooikoorts
en allergie



Rugklachten: rust
is beste medicijn



Handige apps
over gezondheid

3 Redactioneel

4 In het kort

6 Vakantiespecial

Ziek tijdens de vakantie in het buitenland. Wat moet je doen?

9 Landelijk Schakelpunt

Hoe zit het precies?

10 Vragen en antwoorden

Over hooikoorts en allergie

11 Vragen en antwoorden

Over blaasontsteking

12 Wat vraagt de assistente?

Contactgegevens van de praktijk



Colofon

Dit is een uitgave van de huisartsen uit Zaandam-Zuid en kwam tot stand met financiële steun van het Achterstandsfonds ZonH.

Teksten: De Medische Redactie

Concept & ontwerp: Ketz and Dogs grafisch ontwerp

Druk: Hassink Drukkers

© 2016 Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en de Medische Redactie.

De uitgever noch de Medische Redactie kan enige aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade ten gevolge van het gebruik van de informatie in dit praktijkmagazine. De informatie in dit praktijkmagazine kan niet worden beschouwd als vervanging van een consult of een behandeling bij de huisarts. Het is slechts een bron van algemene informatie.

Beste lezer

Dit is het tweede nummer van Praktijkmagazine, dat in september 2015 voor het eerst verscheen. In het Praktijkmagazine beantwoorden we vragen die vaak gesteld worden. Ook in dit magazine, met als thema vakantie.

Hoe bereid je je goed voor op vakantie in het buitenland? Wat moet je doen als je daar medische hulp krijgt? En vooral, wat moet je doen als je in het buitenland in het ziekenhuis hebt gelegen? Neem Praktijkmagazine dus mee naar huis, of mee op vakantie!

Wij wensen je veel leesplezier.

Huisartsen en assistenten van huisartsenpraktijken in Zaandam-Zuid



In het kort

Rugpijn: veel bewegen helpt

Rugpijn is een vervelende kwaal, want er bestaat geen medicijn voor. Behalve pijnstillers natuurlijk. De huisarts kan er weinig aan doen. Wat wel helpt: veel bewegen, rechtop zitten (bijvoorbeeld als je op de computer werkt), oefeningen doen en de rug met rust laten. Op de bank hangen voelt misschien fijn maar is juist niet goed voor de rug. Als de rugpijn langer dan enkele weken aanhoudt, ga dan wel naar de huisarts omdat er dan iets anders aan de hand kan zijn.



Gezonde apps

Zoek je informatie over gezondheid? Kijk eens op ggdapstore.nl. Een nieuwe site met uitleg over apps: welke informatie ze geven en waar je ze gratis kan downloaden. Bijvoorbeeld de app *Medalert* die laat zien hoe je pillen op tijd inneemt. Of de app *Rode Kruis* die kinderen helpt gevaren te herkennen. Heel handig zijn de apps *Thisarts* en *Moet ik naar de dokter*. Maar bijvoorbeeld ook de app *Versterk je enkel*.



Gehandicapt? Laat je rijden

Ben je slecht ter been en ga je op vliegvakantie deze zomer? Regel dan vervoer op het vliegveld, dan hoef je niet zo ver te lopen. Vraag om assistentie of begeleiding bij de vliegmaatschappij of het reisbureau waar je de reis boekt. Zij geven het door aan Schiphol waar na een begeleider op je wacht. Zie ook: schiphol.nl > reizigers > op Schiphol > reizen met een mobiele beperking. **Een briefje van de huisarts is niet nodig.**

Bescherm je tegen tropische ziekten

Ga je naar de Tropen? Gebruik een muggenstift met 30 tot 40 procent DEET (een middel tegen muggen) en trek een lange broek en shirt met lange mouwen aan. Het zijn bepaalde soorten muggen die ons besmetten met het zikavirus, dengue, malaria en gele koorts. Draag dus kleding die je huid bedekt, waardoor je zo min mogelijk geprikt wordt. Gebruik de muggenstift alleen op huidplekken die onbedekt zijn. Sommige muggen steken alleen 's nachts, andere juist overdag. Je moet dus 24 uur per dag beschermd zijn. **Kijk ook op lcr.nl**



Ziek tijdens de vakantie



LEKKER MET VAKANTIE! NOG EVEN EN WE GAAN MET DE AUTO OF HET VLIEGTUIG OM EEN PAAR FIJNE WEKEN DOOR TE BRENGEN IN EEN ANDER LAND. MAAR LET OP: DIE VAKANTIE WORDT PAS ECHT ZORGELOOS ALS JE HEM GOED VOORBEREIDT.

Voor je gaat

Ga je iets verder dan Europa? Goede kans dat je een paar weken voor vertrek een prik moet halen tegen ziekten die daar voorkomen. Dat heet een vaccinatie. **Kijk op vaccinatiesopreis.nl** voor welke landen een prik verplicht is. Naar Egypte of Turkije? Haal een vaccinatie tegen DTP (difterie, tetanus en polio) en hepatitis A (besmettelijke geelzucht). De GGD verzorgt speciale spreekuren voor reizigers: **ggdzw.nl/reizigers**. Ook sommige huisartsen hebben een vaccinatieservice.

Medicijnen meenemen

Slik je iedere dag medicijnen? Zorg dat je een voorraad hebt voordat je op vakantie gaat. Zo loop je niet de kans zonder te zitten in een land waar je niet precies weet of jouw pillen er wel verkocht worden. **Maar let op: niet alle medicijnen mogen zomaar de grens passeren.** Sommige vallen onder de Opiumwet: ze worden in andere landen als drugs gezien. Bijvoorbeeld Ritalin, sommige slaappillen of pijnstillers. Je hebt een medische verklaring nodig om deze medicijnen mee te kunnen nemen.

Download de medische verklaring via www.hetcak.nl en vraag de huisarts zijn handtekening hieronder te zetten. Kijk ook op **hetcak.nl > uw situatie > medicijnen op reis** voor welke landen dit nodig is. Daarnaast is het handig een medicijnenpaspoort te vragen bij je apotheek. Hierin staan de geneesmiddelen die je gebruikt, zodat een buitenlandse arts kan zien wat je neemt en waarvoor.

Alleen reizen met kinderen

Ga je als ouder alleen op vakantie en neem je je kind(eren) mee, dan is er meer nodig dan een paspoort voor alle reisgenoten. De controle op kidnaping is een stuk strenger geworden. Alleenreizende ouders moeten een extra document hebben dat aantoont dat **de achtergebleven ouder toestemming geeft** voor de reis van het kind. Download dit toestemmingsformulier van de site van de Rijksoverheid (tik bij Google 'rijksoverheid reizen met kinderen' in).



Heb je als enige het gezag over het kind dan moet je dat ook kunnen bewijzen. Vraag een uittreksel uit het gezagsregister aan bij elke rechtbank in Nederland. Dat is gratis.

Ziek in het buitenland

Het kan zomaar gebeuren. Je gaat door je rug, breekt een been of valt ongelukkig. Soms moet je naar het ziekenhuis. >>



Let dan op het volgende:

- Controleer voor je met vakantie gaat of je een **geldige reisverzekering** hebt.
- Kom je onverwacht in het ziekenhuis te liggen? Dan hoef je meestal niet te betalen. Bij thuiskomst **stuur je de rekening naar je zorgverzekeraar** die alles rechtstreeks vergoedt.
- Heb je een operatie in het buitenland gepland? Hou er rekening mee dat je **bij het verlaten van het ziekenhuis meteen moet afrekenen**. Lees dus voor vertrek alle regels en voorschriften over vergoeding van de zorgverzekeraar.
- Heb je in een buitenlands ziekenhuis gelegen, vraag dan bij het ontslag om **een behandelingsverslag in het Engels**. De arts in Nederland wil graag weten wat er precies aan de hand was.

Terug van vakantie

Heb je in het buitenland een arts bezocht die een bepaalde diagnose stelde (dus vertelde welke ziekte je hebt)? Soms kan de Nederlandse arts een andere conclusie trekken. Af en toe zijn je klachten nog niet heel duidelijk, zoals bij pijn, moeheid of misselijkheid. Dit kan wijzen op verschillende ziekten en afwijkingen. **Soms ook wordt dezelfde klacht of afwijking anders genoemd**. Zo noemt men in Turkije een uitpuiling van de tussenwervelschijf tussen de wervels van de rug een hernia. In Nederland noemen we pas iets een hernia als de rugzenuw wordt

platgedrukt. Soms ook adviseren artsen in het buitenland een operatie terwijl Nederlandse dokters daar niet voor kiezen. Dit betekent niet dat de dokters in het ene land beter of slechter zijn dan in het andere land; er zijn voor verschillende aandoeningen verschillende mogelijkheden om te behandelen. Ook kan de afweging van de voor- en nadelen en de risico's anders worden ingeschat.

Ziekenhuisbacterie

Heb je in het buitenland in het ziekenhuis gelegen? Vraag na thuiskomst aan de huisarts de MRSA-bacteriecheck. Deze ziekenhuisbacterie is namelijk heel moeilijk te behandelen. Het is ook een heel gevaarlijke bacterie voor mensen die al erg ziek zijn. De Nederlandse arts wil dus graag zeker weten dat je die bacterie niet hebt meegenomen. Andere patiënten kunnen dan niet besmet raken.

Als je in het buitenland alleen naar een huisarts, polikliniek of Eerste Hulp bent geweest, dan is **controle op de MRSA-bacterie** niet nodig.



Landelijk Schakelpunt: wat is dat?



Stel dat je in het weekend naar de huisartsenpost gaat, dan is het soms handig dat de dokter daar de informatie kan opvragen over de medicijnen je gebruikt, of de aandoeningen die je hebt. Ook voor de dienst-apotheek is het handig te weten welke andere medicijnen je eventueel gebruikt (bijvoorbeeld omdat sommige medicijnen niet samen gebruikt mogen worden). Om die reden is het Landelijk Schakelpunt ingesteld; dit is een soort netwerk waardoor dokters en apothekers medische gegevens kunnen uitwisselen. Maar dit kan alleen als jij, de patiënt, hiervoor toestemming geeft. Pas dan kunnen andere dokters de informatie die de huisarts heeft, inkijken. Dat is handig en praktisch.

Het Landelijk Schakelpunt (LSP) is de opvolger van het Elektronisch Patiëntendossier (EPD)

Welke gegevens worden uitgewisseld?

- Overzicht van de gezondheidsproblemen.
- Een lijst van de medicijnen die je gebruikt.
- Allergieën waaraan je lijdt.
- Informatie over contact dat je met de dokter hebt gehad.

Wie kan mijn medische gegevens inkijken als ik toestemming heb gegeven?

Als je het goed vindt dat de huisarts je aanmeldt bij het Landelijk Schakelpunt (LSP), wil dat niet zeggen dat alle dokters en apothekers jouw medische gegevens kunnen lezen. Elke nieuwe dokter of apotheker moeten eerst om toestemming vragen. Pas daarna kan hij jouw medische gegevens inkijken. Via de website vzvz.nl kun je inzien wie jouw gegevens hebben opgevraagd.

Hoe meld ik me aan voor het Landelijk Schakelpunt?

Je kunt toestemming geven met je DigiD. Ga daarvoor naar de website ikgeeftoestemming.nl. Je kunt ook bij je huisartsenpraktijk langsgaan en daar een formulier tekenen. De apotheek heeft weer aparte toestemming nodig, dus loop daar ook een keer naar binnen. Ook als je juist helemaal niet wil dat er uitwisseling van je gegevens mogelijk is, dan kun je dat aangeven. De huisarts meldt dan aan het schakelpunt dat er niks mag worden opgevraagd.

Aanmelden bij het Landelijk Schakelpunt is **NIET** verplicht. Pas als je toestemming hebt gegeven mogen je medische gegevens via het Landelijk Schakelpunt worden uitgewisseld.

Vragen en antwoorden over Blaasontsteking

Hoe weet ik dat ik blaasontsteking heb?

Als je vaak moet plassen, kleine beetje plast, als dat pijn doet en als je pijn hebt in rug of buik. De plas kan sterk of vies ruiken of er kan bloed in zitten.

Hoe kom ik aan blaasontsteking?

Blaasontsteking wordt veroorzaakt door bacteriën. Deze komen soms in de plasbuis als je de blaas niet helemaal leeg plast tijdens wc-bezoek, je jezelf niet helemaal goed schoonmaakt na de stoelgang (bijvoorbeeld als je van achter naar voor afveegt) of tijdens het vrijen. Soms ook gewoon door pech. Vooral jonge vrouwen (tot 24 jaar) en vrouwen in de overgang hebben er last van. Je krijgt geen blaasontsteking van verkoudheid of de wc-bril van een openbaar toilet.

Moet ik naar de huisarts?

Heel vaak gaat blaasontsteking vanzelf over. Zorg dat je veel drinkt. Bel de huisarts als je koorts hebt, je je heel slecht voelt, of als de blaasontsteking na een week nog niet over is. Zwangere vrouwen, mannen en kinderen met blaasontsteking moeten altijd de huisarts bellen. Kijk op thuisarts.nl voor meer informatie.

THUISARTS.NL

Hooikoorts en allergie

Heb ik hooikoorts?

Meestal wel als je last hebt van:

- Tranende, branderige ogen
- Een droge keel en kriebelhoest
- Een jeukende, verstopte neus
- Een vol gevoel in je hoofd.

Maar let op: dit voel je ook als je allergisch bent voor kattenharen of stof.

Wanneer begint het hooikoortsseizoen?

Voor wie allergisch is voor boompollen begint het al in februari of maart. Wie niet tegen graspollen kan, merkt dat iets later in het jaar, zo in mei. Dan verspreidt het stuifmeel zich in de lucht en dat irriteert de luchtwegen. Vooral op zonnige, winderige dagen.

Wat kan ik hier tegen doen?

Draag een zonnebril als je naar buiten gaat. Check pollennieuws.nl voor je op pad gaat, voor het gehalte aan stuifmeel op die dag. Blijf je veel last houden, dan kunnen tabletten (bij drogist of apotheek te koop), of een neusspray helpen.

Vraag het de assistente



Mag ik altijd de spoedlijn bellen?

antwoord Bel de spoedlijn alleen als er iets is wat echt niet kan wachten. Dus niet voor herhaalrecepten, het opvragen van uitslagen of het maken van afspraken. Ook als je erg lang moet wachten op de gewone lijn, mag je niet de spoedlijn bellen. De spoedlijn rinkelt namelijk op alle werkplekken in de praktijk. Je stoort dan veel mensen. Natuurlijk proberen we de telefoon zo snel mogelijk te beantwoorden. Op sommige tijdstippen kan het langer duren voor je de assistente aan de lijn krijgt. Met name maandagochtend is het erg druk.

Mijn oren moeten worden uitgespoten. Waarom kan ik daar niet meteen nu voor langskomen?

antwoord Oren uitspuiten is een klus voor de assistente. Zij heeft niet altijd tijd om dit te doen. Soms zit de prop in het oor nogal vast; dan moet het oorsmeer weken. Je moet dan eerst thuis een paar keer olijf- of zonnebloemolie in het oor druppelen. Twee dagen later zal de assistente het oor dan makkelijk kunnen uitspuiten. En bij sommige mensen kan het oor niet worden uitgespoten. Dat is zo als je een gaatje in het trommelvlies hebt of een middenoorontsteking.

Als ik de assistente bel met een medische vraag, zegt ze soms dat ze met de huisarts zal overleggen en dan hoor ik pas 's middags het antwoord. Waarom moet ik zo lang wachten?

antwoord In de ochtenduren houdt de huisarts spreekuur. Hij heeft dan geen tijd om met de assistente te overleggen. Na het spreekuur, meestal tussen de middag, legt de assistente alle vragen van patiënten die 's ochtends hebben gebeld aan de huisarts voor. Daarom gaat daar wat meer tijd overheen.

HUISARTSENPRAKTIJK POELENBURG



Huisartsen: A. Hansma, J.P.H. Verlinden

Dodonaeusstraat 24, 1504 KJ Zaandam, Tel: 075 617 61 01, Twitter: @HAPPoelenburg

Bellen voor een afspraak:

Maandag tot en met vrijdag 8-12 uur en 14-17 uur. Buiten deze tijden alléén bereikbaar voor spoed. Donderdagmiddag gesloten/alleen bereikbaar voor spoed.

Website: www.docvadis.nl/huisartsenpraktijkpoelenburg