

VOOR PATIËNTEN VAN HUISARTSENPRAKTIJK POELENBURG

# PRAKTIJK MAGAZINE

huisartsenpraktijk  
POELENBURG  
Hansma  
Verlinden

SEPTEMBER 2015

## Huisarts en ziektekosten



Koorts bij  
kinderen



De grieprik



Alles over  
antibiotica

## 3 Redactioneel

## 4 In het kort

## 6 De zorgverzekering Wat wordt vergoed?

## 8 Alles over antibiotica Voor welke ziekten?

## 10 Koorts bij kinderen Wat te doen?

## 12 Vraag het de assistente Contactgegevens van de praktijk



## Colofon

Teksten: De Medische Redactie

Concept & ontwerp: Ketz and Dogs grafisch ontwerp

Druk: Hassink Drukkers

© 2015 Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de aangesloten huisartsen van Zaandam Zuid en De Medische Redactie ([www.demedischeredactie.nl](http://www.demedischeredactie.nl)).

De aangesloten huisartsen van Zaandam Zuid 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.

# Redactioneel

## Beste lezer

Wanneer ga je naar de huisarts? Meteen als je kind koorts heeft? Of kun je best even wachten tot de koorts vanzelf zakt? En voor welke klachten krijg je antibiotica? Moet je daar zelf om vragen?

We krijgen vaak dezelfde vragen. Vandaar dit Praktijkmagazine: alle antwoorden overzichtelijk bij elkaar. Handig en leuk om te lezen. Dit is het eerste nummer van het Praktijkmagazine. We zijn erg benieuwd naar jullie reacties. Laat het de assistente of de dokter weten wat je ervan vindt.

Je mag dit praktijkmagazine meenemen naar huis. Heb je tijdens het lezen nog vragen? Kijk dan op onze website (zie achterpagina van dit magazine). Wij wensen je veel leesplezier.

*Huisartsen en assistenten van huisartsenpraktijken in Zaandam Zuid.*



# In het kort

## De grieprik

In de maanden oktober en november kunnen patiënten de grieprik halen. De grieprik beschermt tegen het griepvirus. Patiënten die deze grieprik kunnen halen, krijgen een brief thuisgestuurd. De gratis grieprik is voor personen van 60 jaar en ouder en voor mensen met bijvoorbeeld longziekten, hartziekten en diabetes.



## Hetzelfde medicijn, andere kleur

Hetzelfde medicijn voor dezelfde ziekte kan door verschillende fabrikanten worden gemaakt. Vaak verschillen de medicijnen dan van grootte en van kleur. Dat is lastig. Omdat de ene pil makkelijker is in te nemen dan de ander bijvoorbeeld. Of omdat de werking van het ene merk iets anders voelt dan de ander. Je wilt dan dat de huisarts de pillen voorschrijft die je gewend bent.

Maar de dokter heeft hier niets over te zeggen. De ziektekostenverzekeraar beslist van welke fabrikant de huisarts medicijnen mag voorschrijven of van de apotheek mag meegeven. Mocht je hier ontevreden over zijn, dan adviseren wij je contact op te nemen met je zorgverzekeraar.

*Andere kleur,  
dezelfde werking!*



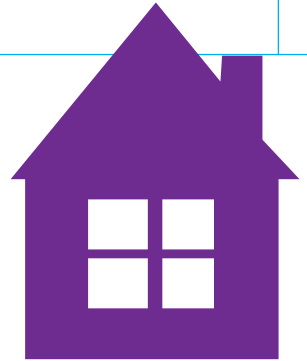
## Wanneer een scan?

Als je klachten hebt, onderzoekt de huisarts wat er met je aan de hand kan zijn. Als de huisarts het nodig vindt, kan hij je doorsturen naar het ziekenhuis voor een röntgenfoto, echo of MRI. De dokter weet heel goed wanneer hij dit moet doen en welke scan dan gedaan moet worden. Hij doet dit alleen als hij weet dat een scan informatie geeft over wat jou mankeert.

## Urgentieverklaring voor een woning

Om voor een sociale huurwoning in aanmerking te komen moet je ingeschreven staan bij Woningnet. Voor een woning in Zaanstad schrijf je je in voor Stadsregio Amsterdam ([www.woningnetregioamsterdam.nl](http://www.woningnetregioamsterdam.nl)).

Heb je een medische verklaring nodig om met voorrang een woning te krijgen? **Ga NIET naar de huisarts.** Bel 14020 (zonder 020). Leg je situatie uit. De medewerker aan de telefoon bepaalt of je de urgentieverklaring krijgt. Als het nodig is, schakelt de gemeente zelf een arts in die jou onderzoekt. Kijk voor meer informatie op [amsterdam.nl](http://amsterdam.nl) (vul urgentieverklaring in de zoekbalk in).





# De zorgverzekering. Hoe werkt het eigenlijk?

IEDEREEN DIE IN NEDERLAND WOONT OF WERKT HEEFT **VERPLICHT** EEN ZORGVERZEKERING. JE BETAALT IEDERE MAAND EEN VAST BEDRAG. DAARMEE IS ALLES VERGOED: BIJNA ALLE MEDICIJNEN EN ALLE BEZOEKJES AAN DE HUISARTS. HET MAAKT DAN NIET UIT OF JE ELKE DAG, OF MAAR ÉÉN KEER PER JAAR NAAR DE DOKTER GAAT.

Misschien heb je een toegangspas voor het zwembad of de sportschool. Je betaalt een vast bedrag. Daarvoor wil je zo vaak mogelijk zwemmen of sporten. Zo haal je je geld er uit. Bij de zorgverzekering ligt dat anders. Een zorgverzekering is geen abonnement waar je zoveel mogelijk uit moet halen. Het woord verzekering zegt het al: je betaalt een bedrag om er zeker van te zijn dat de dokter je helpt als je ziek wordt.

**Mohammed (33)** heeft reuma. Hij heeft veel pijn en moet vaak naar de dokter. Mohammed betaalt evenveel voor zijn zorgverzekering als zijn buurman Mustafa (54) die nooit naar de dokter gaat. Op een dag heeft Mustafa erge pijn. De huisarts verwijst hem door naar de specialist in het ziekenhuis. Een paar weken later wordt Mustafa geopereerd. Na de operatie herstelt hij snel.

Niemand kan in de toekomst kijken. Mustafa was jarenlang gezond. Ineens werd hij ziek. Heeft Mustafa al die jaren voor niets betaald? Nee. Hij had ook tien jaar eerder ineens ziek kunnen worden. Of vijf verschillende operaties moeten ondergaan. Mustafa was blij dat de kosten voor zijn operatie gedekt waren toen hij het nodig had. Mohammed en Mustafa waren echt ziek. Ze moesten naar de huisarts. Ga niet naar de huisarts als je een dag moet hoesten of hoofdpijn hebt. De huisarts is geen zwemabonnement; je gaat er alleen heen als je echt hulp nodig hebt.

## Verplicht eigen risico

De zorgverzekering dekt niet alle kosten. Alle mensen boven de achttien jaar hebben een verplicht eigen risico. Dat betekent dat je de eerste 375 euro aan medische kosten zelf betaalt. Als de huisarts je verwijst naar het zieken-



huis voor bijvoorbeeld een foto of bloedonderzoek, dan valt dit onder het eigen risico. Je krijgt de rekening hiervoor thuis gestuurd. Maar een bezoek aan de huisarts en verrichtingen door de huisarts (bijvoorbeeld iets weghalen) gelden niet voor het eigen risico. Deze kosten worden volledig vergoed.

### Eigen bijdrage

Daarnaast moet je voor veel hulpmiddelen, bijvoorbeeld een hoortoestel, een eigen bijdrage betalen. Dat is een gedeelte van de kosten. De eigen bijdrage komt nog bovenop die 375 euro verplicht eigen risico. Voor kinderen onder de achttien is wel alles gratis.

### Vrijwillig risico

Vrijwillig risico is weer iets anders. Daar kun je voor kiezen. Als je een hoog vrijwillig risico neemt, krijg je korting op je maandelijkse premie. Dat betekent dat je zorgverzekering erg goedkoop is als je gezond blijft. Word je ziek, dan moet je veel kosten zelf betalen.

**Fatima (23)** is nooit ziek. Ze heeft voor een hoog vrijwillig risico gekozen. Daardoor betaalt Fatima maar 100 euro per maand voor haar zorgverzekering. Er is namelijk maar een heel kleine kans dat ze naar de dokter moet. Haar vriendin **Sara (24)** heeft minder geluk. Na de bevalling van haar dochtertje heeft ze last van haar bekken. Sara moet iedere week naar de fysiotherapeut en naar de huisarts.

Ze heeft voor aanvullende verzekeringen gekozen en voor een laag eigen risico. Sara betaalt 200 euro premie per maand. Dat is voordelig voor haar. Zonder aanvullende verzekeringen zou ze hogere kosten hebben.

### Vergoeding ziekenhuisbehandeling

Heeft de huisarts je verwezen naar een specialist in het ziekenhuis? Controleer dan eerst of deze specialist vergoed wordt door jouw zorgverzekering. Soms mag je niet zelf kiezen naar welk ziekenhuis je gaat. Ga je naar een specialist die niet op de lijst staat van je zorgverzekeraar? Dan krijg je een dure rekening thuisgestuurd. Weet je het niet zeker? Vraag het NIET aan de huisarts. De huisarts weet niet welke zorgverzekeraar wat vergoedt. Ga naar de website van je zorgverzekeraar en bekijk de lijst van ziekenhuizen en dokters die vergoed worden. ●



# Vragen en antwoorden

Helpen antibiotica tegen elke ziekte?

Antibiotica werken alleen tegen bacteriën, niet tegen virussen. Bij griep, verkoudheid of waterpokken zijn antibiotica daarom niet effectief, bij ernstige infecties zoals longontsteking wel.

Kan ik om antibiotica vragen bij de huisarts?

Nee. Als je gezond bent, bestrijdt je lichaam zelf de ziekmakende bacteriën. Koorts is een teken dat je eigen afweersysteem aan het werk is. De ziekte gaat dan vanzelf over, zonder medicijnen. Dus als het niet nodig is, schrijft de arts geen antibioticum voor.

In een ander land kreeg ik antibiotica toen ik erom vroeg. Waarom schrijft mijn Nederlandse huisarts het niet voor?

Vergeleken met andere landen schrijven Nederlandse huisartsen minder antibiotica voor. Gewone kwalen als koorts en keelpijn gaan vanzelf over, weten zij. Alleen bij ernstig zieke mensen willen zij geen risico nemen. Het heeft dan ook geen zin om er om te blijven vragen. De huisarts kan uitstekend beoordelen of je antibiotica nodig hebt.



# over antibiotica...



## Waarom schrijft de huisarts niet altijd antibiotica voor?

Hoe vaker je antibiotica neemt, hoe meer bacteriën eraan 'wennen'. Dan worden ze niet meer gedood door de antibiotica. En dan werkt het niet meer, ook niet bij andere patiënten. Als zo iets vaak gebeurt, is er uiteindelijk tegen die bacterie helemaal geen geneesmiddel meer.

## Hoe gebruik ik antibiotica?

Gebruik de medicijnen tot ze op zijn. Of zolang als de huisarts heeft voorgeschreven. Stop niet eerder, ook niet als de klachten zijn verdwenen want dan kun je weer ziek worden. Een antibiotica-kuur duurt vaak vijf tot tien dagen.

## Voor welke ziekten krijg je antibiotica?

- **Ernstige luchtweginfecties**, zoals longontsteking. Maar bij keel-, neus-, en oorontsteking hebben antibiotica weinig zin. Die worden veroorzaakt door een virus. Antibiotica helpen alleen tegen bacteriën.
- **Maagzweer**
- **Blaasontsteking**  
Naast het gebruik van de antibiotica moet je veel water drinken en regelmatig gaan plassen om de urinewegen goed 'schoon te spoelen'.
- **SOA's** (seksueel overdraagbare aandoeningen) zoals Syfilis, Gonorrhoe en Chlamydia.
- **Tuberculose (tbc)**
- **Krentenbaard**; een besmettelijke huidziekte die vooral bij kinderen voorkomt.
- **Wondroos**, een infectie onder de huid.

# Koorts bij kinderen...

Bij vermoeden van koorts neem de temperatuur een paar keer per dag op.



## WAT TE DOEN ALS JE KIND KOORTS HEEFT?

Als je kind een temperatuur heeft van boven de 38 graden, dan heeft het koorts. Als ouder raak je vaak snel bezorgd en wil je meteen de dokter bellen. Dit is meestal niet nodig. Koorts kan vaak geen kwaad. Ook heftige koorts van boven 40 graden niet. Dat komt het meest voor bij kinderen tussen 0 en 4 jaar. Houd je kind wel goed in de gaten en let op veranderingen in gedrag.

### Wat je moet doen:

- Neem de temperatuur rectaal (in de anus) een paar keer per dag op.
- Schrijf de stand van de thermometer op.
- Geef je kind elke uur wat kouds te drinken - of een waterijsje.
- Zorg dat je kind genoeg rust krijgt.
- Trek je kind dunne kleding aan. Het lichaam moet de warmte kwijt kunnen.

- Geef hem eventueel paracetamol. Hoeveel pillen je kind mag, lees je op de gebruiksaanwijzing.

### LET OP UITDROGING:

- Dit gebeurt vooral door overgeven en/of diarree. Vooral bij kinderen onder de 2 jaar. Beginnende uitdroging herken je als je kind niet of weinig plast (een halve dag geen natte luier heeft gehad). Bovendien gedragen uitgedroogde kinderen zich suf. Bel dan meteen de huisarts.

**Derya is 2 jaar** en wordt wakker met rode wangen en een warm voorhoofd. Ze moet hoesten en heeft pijn in de keel. De moeder meet de temperatuur op: Derya heeft 39 graden koorts. Ze geeft Derya een paracetamol en een glas koude limonade. Derya mag lekker op de bank liggen. De moeder geeft Derya elk uur wat te drinken. Aan het eind van de middag voelt Derya zich al weer wat beter en speelt ze fijn met haar zusje.

# ...wat te doen?



**Amir is drie jaar** en heeft al de hele dag 39 graden koorts. Hij heeft de hele dag nog niets gedronken en ligt stil in bed. Aan het eind van de dag hebben zijn ouders de dokter gebeld. In de huisartsenpraktijk ziet de dokter dat Amir heel suf is. Hij vermoedt dat Amir is uitgedroogd. De dokter stuurt Amir naar het ziekenhuis voor groter onderzoek. Daar blijkt dat Amir daadwerkelijk was uitgedroogd. Gelukkig reageerden de ouders van Amir snel en kon Amir in het ziekenhuis snel worden behandeld voor uitdroging. Na een dag voelde hij zich al weer een stuk beter en mocht toen weer naar huis.

## Je belt altijd de dokter als je kind koorts heeft en jonger is dan 3 maanden.

Als je kind **ouder** is dan 3 maanden en alleen koorts heeft, kun je gerust 3 dagen afwachten.

Je belt wél als je kind....

- Ontroostbaar blijft huilen. Als het huilen verandert in kreunen of jengelen. En als het huilt als je zijn benen buigt (zoals bij verschonen van de luier). Of:
- Steeds zieker wordt en veel minder drinkt dan normaal. Of:
- Snel ademt of benauwd is. Of:
- Kwijlt en ruisend ademt. Of:

- Erge oorpijn heeft. Of:
- Een bleke of blauwe huid krijgt - vooral bij de lippen of nagels. Of:
- Vlekjes krijgt. Let vooral goed op roodblauwe stipjes, op de borst, rug, armen en benen.

**Tom is zes maanden** en is met koorts wakker geworden. Zijn vader meet de temperatuur: 39 graden koorts. Tom blijft maar huilen, wil niets drinken en huilt nog harder als zijn luier wordt verschoond. Zijn ouders bellen de dokter. De dokter onderzoekt Tom. Gelukkig lijkt het niets ernstigs en mag Tom weer naar huis. Maar de dokter wil hem wel terugzien voor controle. Thuis geven zijn ouders hem een paracetamol en veel te drinken. Ze controleren elk uur zijn temperatuur. Gelukkig gaat het al gauw weer een stuk beter met Tom. Dat is ook wat de dokter tijdens de controle vaststelt. Na een paar dagen is Tom weer beter.

Wil je meer informatie zoeken over ziekten en wat je moet doen.

Kijk dan eens naar:

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

Deze site is ook als app te downloaden. Kijk in de app-store.

# Vraag het de assistente



In een huisartsenpraktijk werken huisartsen en assistenten samen. De assistente is geen dokter, maar heeft wel een medische opleiding gevolgd. De assistente heeft verschillende taken: ze geeft injecties, verbindt wonden en doet administratieve taken. Ook moet ze aan de telefoon beslissen of jij als patiënt een afspraak bij de dokter krijgt. Vaak kan de assistente je adviezen geven waarmee je lichamelijke klacht kan worden opgelost. Dan hoeft je de dokter niet te zien. Als dat wel moet, beslist ze of je meteen moet komen of dat de afspraak op een later moment kan plaatsvinden. Daarom stelt ze je een aantal vragen. Als je klacht bijvoorbeeld zou kunnen wijzen op een blaasontsteking, zal de assistente vragen (ochtend)urine langs te brengen. Na overleg met de huisarts wordt dan besloten wat er gedaan moet worden.

**De assistente vraagt altijd eerst voor welke klacht jij een afspraak wilt maken.** Het hangt van de klacht af welke vragen ze daarna stelt:

'Wat is uw lichaamstemperatuur?'

'Heeft u koorts. Zo ja: hoe hoog is deze?'

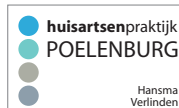
'Heeft u pijn op de borst?' of 'Moet u overgeven?'

'Hoe lang heeft u deze klacht al?'

'Wat heeft u zelf al gedaan? Heeft u pijnstillers genomen?'

'Gaat het om één klacht of heeft u meer vragen?'

## 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 14-15.30 uur. Buiten deze tijden bereikbaar voor spoed.  
Donderdagmiddag gesloten/alleen bereikbaar voor spoed.

**Website:** [www.docvadis.nl/huisartsenpraktijkpoelenburg](http://www.docvadis.nl/huisartsenpraktijkpoelenburg)