



SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND
GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE ZOMER 2020

Corona: Hoe een crisis kan verbinden

De coronacrisis heeft een flinke impact op onze samenleving: volle ziekenhuizen, besmettingsrisico, sociale onthouding en existentiële angst. Huisartsen Coen van Ojen en Peter van de Rijt over de effecten van corona voor patiënt en arts.

Binnen de Gezondheidscentra Samen Gezond werden tijdig voorzorgsmaatregelen getroffen om verspreiding van het virus te voorkomen en toch patiënten zo goed mogelijk te kunnen blijven behandelen. Mensen met milde luchtwegklachten kunnen aan het einde van de dag op het 'roze spreekuur' terecht, waar de dienstdoende arts met mondkapje en handschoenen de patiënten persoonlijk te woord kan staan en behandelen. Kwetsbare patiënten worden thuis bezocht met persoonlijke beschermingsmaatregelen. Met dagelijkse telefonische consulten of videobellen blijven huisartsenpraktijken met hun patiënten in contact. Coen van Ojen: "Het is nu vooral wachten op een werkend vaccin. Je ziet dat mensen bescheidener zijn geworden in hun hulpvraag en het bezoek aan de praktijk soms langer uitstellen. Gelukkig knapt men vaak na verloop van tijd ook vanzelf weer op van een ziekte. Ik maak me echter zorgen om de groep die al (chronisch) ziek is en door uitstelgedrag hun ziekte gaat verwaarlozen. Stel je zorgvragen aan de huis-

arts niet uit, dat kan een minstens zo groot risico gaan vormen als een besmetting met het coronavirus. Veel mensen hebben ook psychische klachten vanwege de corona-beperkende maatregelen. Door de onvoorspelbaarheid van deze ziekte kunnen mensen last krijgen van angstgevoelens. Anderen moeten nu de reguliere psychiatrische hulp missen. Het aantal mensen met psychische klachten neemt daardoor flink toe."



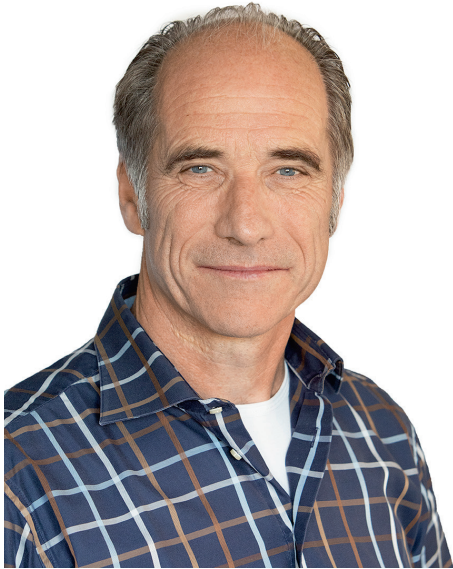
Huisarts Coen van Ojen

Wekelijks hebben de huisartsen van Malden, Molenhoek, Overasselt en Mook crisisoverleg en bespreken alle stappen en maatregelen. Coen van Ojen: "Door de crisis hebben wij als zorgverleners ook extra aandacht en tijd voor elkaar en zien we er als collega's op toe dat we allemaal zo goed mogelijk gezond blijven. 'Samen Gezond' geldt in dit geval zowel voor onze patiënten als voor alle medewerkers binnen de praktijk en de zorgverleners in de regio."

Hoe kunnen wij u helpen zo gezond mogelijk te blijven in coronatijd?

In deze periode waarin we veel thuis zijn, is het belangrijk te blijven bewegen, ontspannen en oefeningen voor uw klachten te blijven doen. Daarnaast is het belangrijk om goed en voldoende te blijven eten. De zorgverleners van Gezondheidscentra Samen Gezond werken samen om u hierbij te helpen. De fysiotherapeuten kunnen u onder-

steunen bij bewegen en ontspannen. Dit doen zij met persoonlijke oefenschema's, oefen video's voor bewegen en ontspannen en tips en adviezen. Wij kunnen ons voorstellen dat u nu niet graag boodschappen doet of dagelijks voor uzelf kookt. Ook kan eenzaamheid of spanning invloed hebben op uw eetlust.



Huisarts Peter van de Rijt

Corona-proof

Ondanks alle strenge voorzorgsmaatregelen werd huisarts Peter van de Rijt zelf besmet met het coronavirus. Als 'ervaringsdeskundige' blikt hij terug: "Als arts denk je vaak, zo iets overkomt mij niet. Ik werd medio maart opeens ziek en dacht dat het een gewoon griepje was. Mijn partner en ik bleken echter corona te hebben! We hebben alles goed gemonitord, maar het ziekteverloop is

De diëtisten van BaseLine VoedingsAdviesburo kunnen u helpen om goed en voldoende te blijven eten.

Revalideren na corona

Als u weer moet aansterken na een infectie van het coronavirus, kan fysiotherapie helpen. Onze fysiotherapeuten zijn op de hoogte van de laatste ontwikkelingen van revalidatie na corona en werken samen met bijv. de diëtiste om u zo goed mogelijk te ondersteunen.

onvoorspelbaar en het kan ineens verslechteren of verbeteren. Gelukkig hadden wij de 'milde vorm' en was ik na tien dagen beter.

"Het persoonlijke contact tussen arts en patiënt is misschien wel belangrijker dan ooit."

Daarna ben ik nog een week thuisgebleven en toen weer aan het werk gegaan. Ik kan me heel goed voorstellen hoe mensen in thuisisolatie zich kunnen voelen. Iedereen beleeft deze crisis op zijn/haar eigen manier, maar erover praten lucht op. Ik vertel mijn patiënten open dat ik ook ziek ben geweest. Het persoonlijke contact tussen arts en patiënt is misschien wel belangrijker dan ooit. Soms kan dat met een telefoontje of we gaan op bezoek bij kwetsbare mensen. Fijn om te zien welke initiatieven er in de samenleving spontaan ontstaan om elkaar bij te staan. Deze crisis laat ons zien dat het leven plotseling een onverwachte wending kan nemen, die alles wat normaal

Neemt u bij vragen contact op met uw huisarts of bel direct met:

MMFysio: 024 – 358 0779

Fysio & Sport De Kroonsteen:

024-358 60 51

BaseLine Voedingsadviesburo:

024-373 97 73

Contactgegevens van overige zorgverleners vindt u op www.gcsamengezond.nl onder 'Zorgverleners'.

was volledig op zijn kop zet. Maar een crisis kan ook verbinden en het goede in ons oproepen. Ik heb volop vertrouwen in de veerkracht en de kracht van het intermenselijk contact."

De oproep van beide huisartsen: "Aarzel niet om contact op te nemen als u daar behoefte aan heeft. Samen vinden we wel een oplossing!"

Wilt u onze nieuwsbrief digitaal ontvangen?

Ga naar www.gcsamengezond.nl

Links onderin vindt u de aanmeldknop

Of scan de QR code:



GEZONDHEIDSCENTRUM
DE KROONSTEEN 1 EN 8
SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM
DE VUURSTEEN
PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK

HUISARTSENPRAKTIJK
OVERASSELT
BEATRIXSTRAAT 6
6611 BT OVERASSELT