

Heelkommentaar

WINTER 2011



Thema:
opgroeien in Achterveld



Redactie

Geesje Edens

Elly van Ruitenbeek

Ary Langbroek

Berend Schaeffner

Lida van Dijk

Puck van Beurden (gastredactrice)

Het Heelkommentaar verschijnt 2x per jaar en is een uitgave van Gezondheidscentrum “de Heelkom” te Achterveld.

Nederlandse Patiënten Consumenten Federatie (NPCF)

De Nederlands Patiënten Consumenten Federatie is een samenwerkingsverband van (koepels van) patiënten. De federatie fungeert als platform voor gemeenschappelijke beleidsontwikkeling en belangenbehartiging op inhoudelijke thema's.

De missie van de NPCF luidt als volgt:

'Realiseren van vraaggestuurde zorg voor patiënten en consumenten vanuit het patiëntenperspectief, uitgaande van solidariteit, keuzevrijheid en behoud van persoonlijke autonomie'.

Om deze missie te verwezenlijken streven patiënten- en consumentenorganisaties binnen de NPCF gezamenlijk de volgende doelstellingen na:

- Gezamenlijk ontwikkelen van visies, beleid, innovatie en activiteiten ten behoeve van gemeenschappelijke belangenbehartiging en het faciliteren daarvan.
- Behartigen van de gemeenschappelijke belangen van aangesloten patiënten- en consumentenorganisaties.
- Signaleren van leemtes in de patiënten- en consumentenbeweging en samen met de lidorganisaties verantwoordelijk voor het initiëren van oplossingsmogelijkheden.



Website: www.npcf.nl

Van de redactie, december 2011

Oproep aan ouders

De laatste jaren hebben we veel aandacht besteed aan het “Ouder worden in Achterveld”. Dit was ook het thema van de feestdag toen we in mei jl. het 25-jarig bestaan van de SESA vierden.

Terecht, want met het vorderen van de leeftijd worden we meer kwetsbaar en hebben we meer behoefte aan goede zorg.

De redactie wil nu ook eens aandacht besteden aan de jongeren in ons dorp (ca 800 onder de 18!).

Vandaar dit themanummer “Opgroeien in Achterveld” met de vrolijke en zonnige foto op de omslag. Het jonge volkje heeft zo zijn eigen problemen en probleempjes en daarover hadden we een levendig gesprek in café de Hessenkar. Puck van Beurden, journaliste in opleiding bij de Barneveldse Krant, maakte er een verslag van. Het was een leerzame ontmoeting: geen achterlicht op de Asschatterweg? Gewoon je telefoon inschakelen en naar het achteropkomende verkeer houden.....

In dit nummer laten we de jongeren aan het woord. In een volgend nummer zullen we de ouders aan het woord laten. Vaders en moeders die belangstelling hebben om te reageren in een panel van ouders kunnen zich melden bij de redactie. Of buurtbewoners die hun zegje willen doen. Eigenlijk zouden we daar de buurtagent ook voor willen uitnodigen, maar zojuist bereikte ons het bericht “dat hij opgeheven is” omdat er te weinig werk voor hem is in Achterveld!

Deze aandacht voor de jongeren valt samen met de opening van het Centrum Jeugd en Gezin in het voormalig postkantoor van Leusden.

In dit nummer kunt u meer over dit laagdrempelige adviesbureau lezen. Ook bespreken we twee boeken in de patiëntenbibliotheek:

“Als kinderen niet luisteren....” en “Pubers”.

Niet dringen alstublieft.

De redactie

Even voorstellen.....

Graag wil ik mezelf even introduceren, zodat u een idee heeft wie de nieuwe huisarts is.

Mijn naam is Jaap-Ronald Blom, ik ben 35 jaar en woon met mijn vrouw in Utrecht.

Na een paar jaar als arts gewerkt te hebben in verschillende ziekenhuizen in o.a. Utrecht en Harderwijk, ben ik me in 2005 gaan specialiseren in de huisartsgeneeskunde.

Sinds 2007 ben ik werkzaam als huisarts. De eerste jaren heb ik in meerdere praktijken gewerkt als waarnemend huisarts. De laatste anderhalf jaar ben ik huisarts geweest in Nieuw Zeeland.

Recent ben ik weer terug uit het buitenland en heb daarna de mogelijkheid aangegrepen om mijn vak te gaan uitoefenen in Achterveld.

Inmiddels werk ik nu ruim vier maanden in Achterveld en het bevalt goed. Ik werk met veel plezier in de Heelkom. Ook het dorp begint al wat vertrouwder te worden en ik begin ook al een beetje de weg te kennen. Ik hoop dat mijn gezicht voor de Achtervelders ook al wat vertrouwd begint te worden.



Tot ziens in Achterveld,

Jaap-Ronald Blom

Even voorstellen.....

Graag stel ik mij aan u voor: mijn naam is Ans van Duijnhoven. Vanaf februari jl. ben ik als diëtiste werkzaam in de Heelkom. Ik woon in Hoewelaken en heb 2 zelfstandig wonende dochters, Suzanne (23) en Judith (21).

Mijn hobby's zijn: lezen, zingen, tennissen, wandelen en hardlopen. Mijn carrière ben ik begonnen op de Veluwe bij het Kruiswerk, later Thuiszorg. Nu werk ik bij Liv voeding- & leefstijladvies.



In de Heelkom heb ik elke donderdag spreekuur. Hier ontvang ik cliënten voor een individueel voedings- of dieetadvies.

Op medische indicatie kan ik ook een huisbezoek doen. Verder verzorg ik voorlichting aan groepen.

De grote uitdaging is telkens weer: hoe help ik mensen om te (blijven) genieten van het eten ondanks de beperkingen van een dieet.

Ans van Duijnhoven

NB: Zoals u wellicht weet gaat de dieetadvisering uit de basisverzekering en komt het terug in sommige aanvullende pakketten. We willen toch tegen zo laag mogelijke kosten u een persoonlijk dieetadvies geven.

Even voorstellen.....

Aan mij nu het woord om in het kort iets over mezelf te vertellen. Sommigen van u hebben me al in de Heelkom ontmoet, maar velen van u nog niet.

Ik ben Astrid van den Brink, 43 jaar. Ik ben getrouwd en woon samen met mijn man en onze drie dochters in Amersfoort.

Nadat ik jarenlang in het basisonderwijs werkzaam ben geweest heb ik de stap genomen om me om te scholen tot doktersassistente. Tijdens mijn studie heb ik stage gelopen bij twee praktijken; een praktijk in Amersfoort en hier in Achterveld bij de Heelkom. Bij beide praktijken heb ik enorm veel geleerd en kon ik direct werkervaring op doen. De keuze om in de gezondheidszorg aan het werk te gaan is hierdoor alleen maar bevestigd.

Nu ik mijn diploma behaald heb ben ik dan ook erg blij voorlopig bij de Heelkom te kunnen werken en zo nog meer ervaring op te doen. Ik vind het een leerzame plek en heel bijzonder hoe de praktijk inhoud geeft aan de zorg voor de patiënten.

In mijn vrije tijd ben ik graag bezig met tuinieren, lezen, fietsen en wandelen (liefst zomers in de bergen). Daarnaast houd ik erg van skiën en (mooi-weer) zeilen. Verder ben ik actief in de gemeente van de kerk waar we bij betrokken zijn.

Zoals u kunt lezen bij de “kommaatjes” zal ik tot eind mei werkzaam zijn als doktersassistente in de huisartsen praktijk van de Heelkom.

Hartelijke groeten
Astrid van den Brink.



‘Ik zou nergens anders willen wonen’

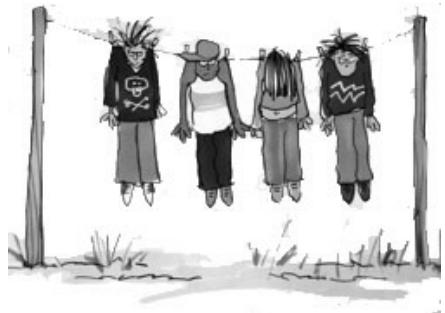
Negen jongeren over opgroeien in Achterveld

Achterveld ligt ver van de grote stad, heeft weinig vermaak te bieden en iedereen weet er alles van elkaar. Hoe is het om op te groeien in zo’n dorp? Aaike, Bianca, Eliza, Sivar, Maaïke, Thijs, Emily, Dana en Matthijs (gemiddelde leeftijd vijftien) praatten er over en kwamen tot een conclusie: Achterveld is zo slecht nog niet.

Op een regenachtige dinsdagavond in november schuiven de negen jongeren aan tafel in De Hessenkar. Al snel staat de tafel vol flesjes bier en cola en zijn de jongeren in gesprek over hun jeugd. Het dorp, de roddels, het verre fietsen, alles komt voorbij.

‘Hangjongeren’

Over de levendigheid van het dorp in de avond, is de groep het snel eens. „Er is hier helemaal niks te doen in de avond”, zegt één van de jongens, waarna de rest instemmend knikt. „Sommige jongeren gaan de kroeg in, anderen blijven thuis. Zelf ga ik ongeveer drie keer per week met een groep vrienden naar het trapveldje achter de kerk.” Op dat veldje kletsen hij en zijn vrienden bij. „Of het nou regent of niet, we gaan altijd daarheen. Er is niet echt een andere plek om heen te gaan, dus als je een grote groep vrienden wilt ontmoeten, moet je wel daarheen.” Thuisblijven is voor de jeugd geen optie. „Thuis ben je niet altijd met de mensen waar je mee wilt zijn. Na een hele dag school wil ik gewoon mijn vrienden zien.”



Hoewel de jongeren alleen kletsen, bestempelen buurtbewoners hen vaak als hangjongeren en klagen regelmatig over de groep. „Mensen

in de buurt denken dat we alleen komen om dingen te mollen, maar dat doen wij niet. Er komen ook jongeren van De Glind nog wel eens naar Achterveld”, vertelt een meisje. „Zij zijn wat lastiger dan wij. De buurtpolitie komt ook wel eens bij ons staan, terwijl wij echt niks slechts doen. We nemen zelfs nog een eigen vuilniszak mee, om onze rommel op te ruimen.”

Ze willen dan ook geen ‘hangjongeren’ worden genoemd. „Dat is een negatief woord”, klinkt het vanuit de groep. „Hangjongeren doen criminele dingen. In Leusden zijn er een hoop, daar woont een heel ander soort jongeren. Die gebruiken veel drugs en maken dingen kapot, dat doen wij niet.”

Op het trapveldje zijn over het algemeen maar twee groepen te vinden. „De rest van de jongeren zit thuis met de gedachte ‘wat kan ik doen?’ En de jongere kinderen zijn op de crossbaan bij de Moespot, of in een keet.” De tijd van keten in en rondom het dorp is dus nog niet voorbij. „Iedereen in het Achterveld doet op een bepaalde leeftijd hetzelfde. Eerst hadden de jongens die nu wat ouder zijn een keet, daarna kwamen wij en nu hebben de jongeren een keet.” Zelf komt de groep nog wel eens in een keet. „Maar daar

komen we niet vaak, alleen als we willen indrinken.”



Het trapveldje wint het dus van de keet. „Alleen de regen is soms een probleem. We zouden wel een afdakje kunnen gebruiken, of een kleine kantine, om het wat gezelliger te maken. Maar het moet niet te georganiseerd worden.”

Uitgaan buiten het dorp

In de avond is er volgens de groep dus te weinig te doen in het dorp. Daarom gaat de Achterveldse jeugd in het weekend naar Amersfoort voor vermaak. Over de grote afstand tot de stad maken ze zich geen zorgen. „Als ik terugkom neem ik soms de bus of een taxi, maar dat is wel duur.” De meesten fietsen midden in de nacht naar huis. Hun ouders maken zich, volgens de jongeren, geen zorgen. „In het weekend maakt het niet uit hoe laat ik thuis ben”, zegt een jongen.

„Ik hoef het ook niet te laten weten als ik thuis ben. Mijn ouders zitten dan zelf vaak ook in de kroeg.” Zo gaat het bij alle jongeren, zegt de groep. „Nou ja, ik laat het meestal wel weten als ik thuis ben”, geeft een meisje toe. „Anders is mijn moeder ongerust.” Ook de andere jongeren durven uiteindelijk toe te geven dat ze toch wel iets aan hun ouders laten weten. „Meestal klop ik even op de deur of zeg ik even ‘hoi’ tegen ze. Anders ligt mijn moeder toch de hele nacht wakker.” Alle jongeren denken dat het alleen hun moeder is die wakker ligt. „Mijn vader slaapt gewoon verder, maar mijn moeder doet echt geen oog dicht als ik me niet meld.” Volgens de meisjes is hun moeder vooral bang voor ‘vieze mannen’. „Ze kunnen er niks aan doen dat ze zich zorgen maken. Mijn moeder heeft me verteld dat ze bang was dat een enge meneer me mee zou nemen, dus ik laat het altijd even weten als ik thuis ben.”

Hoewel het van hun ouders niet mag, fietsen bijna alle jongeren geregeld alleen over de Asschatterweg of de Hessenweg naar huis. „Ik zet gewoon mijn muziek op, dan hoor ik niks meer. Maar ik vertel mijn ouders niet dat ik in mijn eentje daar fiets als het donker is. Dan gaan ze zich alleen maar meer zorgen maken.” Bang zijn ze niet, als ze alleen fietsen. „Ik denk niet dat we bang hoeven te zijn voor enge mannen, maar meer voor het verkeer. Het zijn best gevaarlijke wegen, vooral de Asschatterweg.”

Uitgaan in het dorp

Hoewel er 's avonds weinig te doen is voor de jeugd, staat Achterveld bekend om de kroegen en Carnaval, het grootste jaarlijkse drankfestijn in het dorp. Bijna alle jongeren in de Hessenkar hebben vrienden die met enige regelmaat dronken zijn, maar spreken hen er niet op aan. „Het ligt er wel aan hoe vaak iemand dronken is”, vindt de groep.

„Als iemand echt vaak teveel drinkt, zeg ik er wel wat van. En er wordt echt veel gezopen in Achterveld.” Ook ligt het er aan wat iemand doet als hij een glaasje teveel op heeft. „Soms gebeuren er



leuke, grappige dingen, maar als iemand echt vervelend wordt zeg ik er wel wat van. En we brengen elkaar allemaal thuis.”

Voor de jongste tieners is het nog lastiger om een leuk feest te vinden. „Wij zijn pas vijftien en we willen graag naar de zestien+feesten. Maar om daar in te komen moeten we weer iemands ID lenen en dan moeten al onze ouders het eerst goed vinden”, zeggen twee meisjes. „Dan mag de één wel en de ander niet. Er wordt gewoon te weinig georganiseerd voor mensen van vijftien jaar. De feesten voor 12 tot 15-jarigen zijn niet leuk genoeg en bij die voor de oudere groep mogen we niet naar binnen.” Om leuke activiteiten te organiseren voor jongeren, is het ‘A-team’ in het leven geroepen. Deze groep jongeren moet er voor zorgen dat er voor alle leeftijden



wat te doen is in het dorp. „Het is gewoon heel moeilijk om iets voor 15-jarigen te organiseren. De feesten die er zijn vinden ze niet leuk genoeg, maar ze weten ook niet precies wat ze dan wel willen. Vijftien is gewoon zo’n leeftijd waarop je nog net niets kan, dat hebben wij zelf ook meegemaakt.

Het leven begint pas bij zestien.”

Wat er op de feesten in het dorp, voor welke leeftijd dan ook, gebeurt, weten alle jongeren. „Maar vaak worden de verhalen erger gemaakt dan ze zijn”, zegt iemand. „In Achterveld wordt altijd van één klein dingetje een heel verhaal gemaakt.” Een groot deel van de groep vindt dat geroddel helemaal niet leuk. „Iedereen maakt overal iets van. Dat kan heel positief zijn. Als iemand gaat trouwen of een kind krijgt, zal iedereen diegene ermee feliciteren.” Maar de verhalen hebben ook een negatieve kant. „Het begint dan met een heel klein verhaaltje, dat gaat ineens overal rond en iedereen verzint er iets bij. Niemand denkt er aan dat zo’n verhaal je misschien pijn kan doen, of dat het vervelend kan zijn als vreemde mensen je op straat ergens op aan spreken.” Ondanks het feit dat het vervelend kan zijn om ergens op aangesproken te worden, vindt de groep dat wel fijner dan als iemand niks zegt. „Ik heb liever dat mensen naar me toe komen om

te vragen of een verhaal waar is, dan kan ik tenminste gewoon de waarheid vertellen als ik dat wil.”

Bellen, sms of real life?

Als er eens echt een verhaal is dat waar is, spreken de jongeren het liefst met hun vrienden. „Het ligt er wel aan hoe goed de vriend is. Als het om iemand gaat die ik maar een beetje ken, dan sms ik”, vertelt een meisje. „Soms kan het wel fijn zijn om iemand te bellen, want dat is makkelijker dan iemand in het echt te zien.” Vooral over gevoelens is het makkelijker om te praten via de telefoon. „Aan de telefoon hoor je iemands reactie, maar je hoeft niet te zien of iemand het echt meent. Maar het ligt er wel echt aan met wie”, vindt de groep. „Met echt goede maten praat ik face-to-face, bijvoorbeeld op het trapveldje, maar met minder goede vrienden bel of sms ik.” Ook



via Twitter wordt nog wel eens een gesprek gevoerd. „Maar als ik iets over Twitter heb gezegd, denk ik soms achteraf wel ‘had ik dat nou maar niet gezegd’. Mensen kunnen het op internet toch heel anders opvatten.”

Met hun ouders spreken ze eigenlijk liever niet over hun gevoelens. „Maar ik kan wel alles aan mijn ouders vertellen”, zegt een meisje. „Ik heb zelf een hele goede band met mijn vader, dus ik vertel hem wel eens over gevoelens of problemen. Hij doet er verder niks mee, maar hij luistert gewoon. Dat is al heel fijn.”

Online hulp vragen bij problemen of naar een maatschappelijk werker gaan, komt bij de jongeren niet op. „Dat spreekt niet genoeg aan”, menen ze. „Vooral niet met de problemen die wij hebben. Stel dat mijn ouders willen dat ik elke avond om tien uur in bed lig, maar

DE:3 LINDEN

T A N D A R T S P R A K T I J K

TANDARTSPRAKTIJK VOOR ALGEMENE EN ESTHETISCHE TANDHEELKUNDE

HOE MOOI
IS UW LACH?

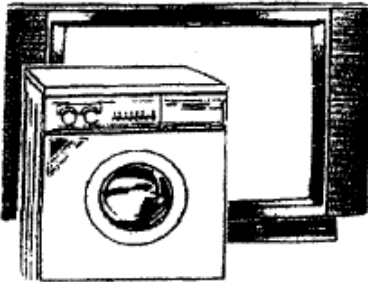
W. VAN AMERSFOORTSTRAAT 65 3791 AP ACHTERVELD
TEL 0342-452751 • TANDARTS@DEDRIELINDEN.INFO
WWW.DEDRIELINDEN.INFO

Autobedrijf Terveld BV

- * Verkoop nieuwe auto's
- * In- en verkoop gebruikte auto's
- * Reparatie en onderhoud
- * Expertise en schade regeling
- * APK autokeuringen
- * Elektronica voor automobielen
- * Inbouwspecialist alarm- en navigatiesystemen



Hessenweg 196 3791 PN Achterveld
Tel. 0342-450045



**verkoop en reparatie
van audio, video en
elektrische huishoudelijke
apparaten**

Uw elektro specialist

A. A. van Daatselaar



Achterveld - Hessenweg 180 - Tel. (0342) 45 12 27

ik vind dat onredelijk, dan gaat zo'n centrum daar echt niks aan veranderen." Ook voor lichamelijke klachten van vrienden of henzelf stappen de jongeren niet snel naar een centrum. „Dan zou ik nog eerder met een vriendin samen naar de huisarts gaan.”

Nergens anders willen wonen



Al met al is er voor de jeugd dus weinig te doen in Achterveld. Voor een beetje vermaak moeten jongeren het hele eind naar Amersfoort afleggen en daar komt nog eens een heleboel geroddel bovenop. Toch zijn de jongeren allemaal erg positief over het dorp. „Ik wil later hier blijven wonen, of in elk geval ergens in de buurt”, zegt een jongen. Sommige jongeren zien zichzelf later wel met gezin in het dorp wonen. „Je went aan het fietsen en Achterveld is veel knusser dan andere dorpen.” Vooral voor de echt jonge kinderen is het volgens de groep leuk om in Achterveld te wonen. „Als je klein bent is Achterveld heel leuk en veilig. En zelf zou ik ook nog steeds nergens anders willen wonen.”



Centrum voor Jeugd en Gezin Leusden (CJG)

Op 5 oktober j.l. werd het nieuwe gebouw van het Centrum voor Jeugd en Gezin geopend aan de Mulderij 1 in Leusden (het voormalig postkantoor)

Wat doet het CJG?

Het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG) krijgt te maken met vragen van ouders over opvoeden en opgroeien en vragen van jongeren tot 23 jaar. Soms kunnen de vragen meteen beantwoord worden, bij voorbeeld als ouders willen weten hoe ze hun kinderen kunnen vertellen dat ze gaan scheiden. Soms zijn het vragen die wat uitgebreider zijn of waarbij een goede hulpverlening gezocht moet worden, bij voorbeeld als een jongere te maken krijgt met huiselijke problemen. Ook praktische vragen komen binnen, zoals: waar vind ik een goeie sociale vaardigheidstraining voor mijn kind?



Hoe kom je binnen?

Het CJG wil graag makkelijk toegankelijk zijn voor iedereen die een vraag heeft. Dat kan ook anoniem. Iedereen kan binnenlopen of bellen 's morgens tussen 9.00 – 12.30 uur aan de Mulderij. Er is dan een gastvrouw aanwezig die je de weg wijst en een afspraak met de consulenten kan maken.

Consulenten

Er zijn drie consulenten met wie een afspraak gemaakt kan worden. Dit zijn een jeugdverpleegkundige en twee maatschappelijk werkers. Deze consulenten zijn gebonden aan privacyregels en kunnen alleen met toestemming van de hulpvrager contact met andere hulpverleners opnemen.

Tijdens zo'n afspraak wordt onderzocht wat het beste antwoord op de vraag is. Dat kan zijn dat je een advies meekrijgt om iets uit te

proberen, dat je een folder meekrijgt, of bij voorbeeld adressen voor een cursus. Het kan ook zijn dat je verwezen wordt naar een hulpverlener van een organisatie of een therapeut dichtbij huis. Er wordt steeds gezocht naar een antwoord op maat, een antwoord passend bij jouw situatie.

Wie stellen vragen?

Naast ouders, kinderen en jongeren komen er ook vragen binnen van leerkrachten, en andere professionals die met ouders en jeugd te maken hebben. De consulenten zoeken dan samen met de professional een passend antwoord. De consulenten gaan niet zelf hulpverlenen maar zoeken steeds passende hulp zo dicht mogelijk bij huis.

Wat gebeurt er als er al hulp aanwezig is?

Het kan zijn dat er in een gezin al hulp is, maar dat er toch nog meer nodig is. Dan zal het CJG aan de slag gaan om de hulpverleners met elkaar te laten samenwerken. Belangrijk is dat het gezin duidelijkheid krijgt en er één hulpverlener het aanspreekpunt voor het gezin is.

Wie zitten er allemaal in het gebouw van het CJG?

Er nemen veel organisaties deel in het CJG, ongeveer 18, die allemaal op de een of andere manier te maken hebben met jeugd. Dat betekent niet dat ze allemaal in het gebouw zitten, maar wel dat ze allemaal een overeenkomst hebben getekend. In deze overeenkomst staat dat ze bereid zijn met elkaar samen te werken rond vragen van gezinnen en jongeren.

Organisaties en praktijken die in het gebouw zijn:

- Jeugd Gezondheidszorg van GGD Midden Nederland: Consultatiebureau van 0 – 4 jarigen en Jeugdgezondheidszorg van 4 – 18 jaar
- Gewichtconsulente van Jeeigengewicht
- Speel-o-theek Hamertje Tik

- Verloskundigenpraktijk Luna
- Pampa Praktijk voor ambulante muziektherapie, preventie en advies
- de Klaver, praktijk voor therapie en coaching
- Jij Onderwijsadvies, begeleiding voor kinderen in de basisschoolleeftijd.

Voor jongeren bestaat de site waar (anoniem) vragen gesteld kunnen worden: www.klikvoorhulp.nl.

Marijke van der Veen

Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG), de Mulderij 1,
3831 NV Leusden. Tel. 033 8200060 (van 9.00 – 12.30 uur)
e-mail: info@cjgleusden.nl. internet: www.cjgleusden.nl



slaapkenner™
VAN RAVENHORST

ervaar het verschil

Slaapkenner Van Ravenhorst, Hessenweg 72
3835 PL Stoutenburg, Tel. 0334 94 08 44
www.vanravenhorst.eu

Opgroeien met social media (sociale media)

Alle media die je gebruikt om iets te vertellen valt onder (sociale) media, denk aan de krant, de radio, de tv en ga zo maar door.

Al deze vormen van media zijn gemaakt om iets te “zenden”. Wij (van jong tot oud) willen steeds sneller en met de media *vooral ook méér*. In plaats van dat er alleen maar een bericht gezonden kan worden, willen wij ook kunnen reageren.

De snelheid en het reageren is mogelijk met moderne sociale media. Het oude eenrichtingsverkeer is niet meer van deze tijd. We maken dan gebruik van moderne vormen van sociale media. Ook wel genoemd: Social Media 2.0. Wat is dat dan?

De meest bekende Social Media 2.0 die wij gebruiken om te zenden en vooral ook te kunnen ontvangen zijn: Twitter – Hyves – Facebook – LinkedIn en Flickr .

Elke vorm van Social Media heeft zijn eigen kenmerk:

Twitter : een korte mededeling, alle doelgroepen

Hyves : vooral voor jongeren tot circa 13 jaar

Facebook : boven de 13 jaar moet je dit hebben natuurlijk

LinkedIn : voor de volwassen zakelijk ingestelde persoon die ook nog wel eens wil solliciteren

Flickr : om iets te zeggen met foto's

Hoe vaak en wie gebruikt nou wat?

Leeftijd	Facebook	Hyves	Twitter	LinkedIn
15-24	39,5%	79,1%	17,3%	8,3%
25-34	44,7%	67,5%	16,8%	17,3%
35-44	36,6%	65,5%	18,2%	22,2%
45-55	32,7%	65,6%	19,6%	19,1%
55+	28,2%	46,4%	15,7%	9%

Voorals Facebook scoort hoog. Er is wel een verschuiving naar Facebook en Twitter waar te nemen en er komen steeds nieuwere vormen van Social Media 2.0 bij.

We kunnen hier dus allemaal gebruik van maken om te ontvangen en om te reageren. Daar was het ons ook om te doen, snelheid, zenden en ontvangen. Helaas is de snelheid in sommige gevallen toch iets te hoog. Een bericht is al geplaatst, de reacties zijn er al maar het bericht is al weer achterhaald, niet waar of je hebt er spijt van. Dan kom je al snel bij de Do's en de Dont's van Social Media 2.0.



Nog even wat tips!

- Gebruik je meerdere vormen van Social Media 2.0 en wil je in één scherm alles kunnen zien? Kijk eens naar Hootsuite of Tweetdeck.
- Wil je weten of er een melding wordt gedaan over een onderwerp of naam? Kijk eens naar Google-alerts, je kan dan automatisch een mail ontvangen als het zo is.

Terug naar de Do's en de Dont's. Waar moet je nou rekening mee houden? Kan en mag alles? Wie ziet het? Wat zijn de voordelen?

Hoe werkt het dan?



Heb ik hier ineens een onderwerp voor de Kerngroep Jeugdactiviteiten In Achterveld? Ik zal het eens vragen.

Raymond Bolk

Echo apparaat

Gezondheidscentrum de Heelkom heeft sinds dit jaar een echo apparaat tot haar beschikking. Een echo apparaat maakt door middel van ultrasound geluidsgolven plaatjes van de binnenkant van de mens. Door te investeren in deze techniek in Achterveld, hopen we de patiënten minder vaak naar het ziekenhuis te hoeven sturen voor verder onderzoek.



Willem Koch heeft met goed resultaat een cursus aan de Fontys Hogeschool Eindhoven doorlopen en mag zich nu huisarts noemen met als bijzondere bekwaamheid de echografie van de buik.

Met behulp van dit apparaat kan hij echo's maken bij jonge zwangerschappen tot 12 weken. Daarnaast kan hij onder andere bij het onderzoek van de buik kijken of er galstenen in de galblaas zitten en of de lichaamslagader vergroot is. Ook is het mogelijk om de baarmoeder en eierstokken te bekijken bijvoorbeeld om te controleren of een spiraaltje goed geplaatst is.

Jacqueline van Lobenstein heeft een cursus gedaan met betrekking tot echografie en het bewegingsapparaat. Zij kan met behulp van hetzelfde apparaat een echo maken van schouder, elleboog, pols, heup, knie en enkel, waar het pezen, spieren, gewrichtskapsels, slijmbeurzen of sommige zenuwen betreft. Zo worden onbegrepen of beperkende klachten van het bewegingsapparaat snel in beeld gebracht en kan de juiste behandeling worden ingezet of verwezen worden naar de specialist.

Een groot voordeel van deze procedure is dat de patiënt zelf tijdens het echo-onderzoek kan bijsturen en meekijken waar de exacte pijn of klacht zich bevindt. Ook sportblessures kunnen beter inzichtelijk gemaakt worden

Huisartsen/fysiotherapeuten

Patiëntenbibliotheek

Patiëntenbibliotheek: maandag- woensdag- en vrijdagochtend 08.30 – 12. 30 uur



Titel : Pubers
Schrijver : Elisabeth Tettero
Isbn : 90-5352-030-9

In de puberteit veranderen kinderen. Ze worden kritisch en onvoorspelbaar, willen op eigen benen staan., besteden uren aan hun uiterlijk of trekken zich zwijgzaam terug op hun kamer. Er verandert veel in hun leven en de puber probeert er zijn eigen weg in te vinden. Dar is niet altijd gemakkelijk.

Ook voor ouders is deze periode niet gemakkelijk. Ze herkennen hun kind niet meer, begrijpen niet wat er in hun kind omgaat. De relatie komt onder druk te staan en ouders verwijten dat hun puber, zich niet realiserend dat ook zij aan het probleem bijdragen.

Dit boek besteedt aandacht aan ouders en pubers in deze moeilijke periode. Aan de hand van veel voorbeelden wordt duidelijk gemaakt wat er misgaat (in de gesprekken) tussen ouder en kind en hoe daarin verbetering kan worden gebracht.

Titel : Als kinderen niet luisteren. (werkboek voor ouders)
Schrijver : Hans Janssen
Isbn :90-6009-998-2

Dit boek zet uiteen wat er allemaal achter kan zitten als kinderen niet luisteren. De oorzaken moeten niet alleen bij het kind gezocht worden, soms hebben ouders er zelf ook een aandeel in.

In plaats van een beschuldigend vingertje op te heffen naar de ouders, biedt dit boek praktische suggesties voor een andere aanpak. Het is een werkboek: met behulp van oefeningen kunnen ouders zich allerlei vaardigheden en ideeën over de opvoeding eigen maken.

Kommaatjes

➤ Bestuurswisseling

Binnen het bestuur van de SESA heeft er een wisseling plaatsgevonden. De voorzittershamer is door Martine Ganzevles overgedragen aan Eveline de Kruijk. Ook Fons de Jonge heeft zijn bestuursfunctie neergelegd. Zijn plaats als vertegenwoordiger van Beweging 3.0 wordt ingenomen door Inge van Nimwegen. Lucas Koch stelde zijn plaats in het bestuur al op eerder moment dit jaar beschikbaar aan Willem Koch. Lucas, Martine en Fons: nogmaals bedankt!



➤ Zwangerschapsverlof Lyanne vd Heuvel

Lyanne werkt 2 dagen per week als doktersassistente bij de huisartsenpraktijk. Zij verwacht in februari haar derde kindje. Zij zal daarom vanaf eind januari met zwangerschapsverlof zijn. Medio mei zal ze weer terug komen. Tijdens het verlof zal Astrid van den Brink haar vervangen.

➤ Astrid van den Brink, van stagiair naar gediplomeerd doktersassistente

Astrid heeft van maart t/m september in de Heelkom stage gelopen als doktersassistente. Ze heeft dit succesvol kunnen afronden en is nu gediplomeerd! De komende tijd werkt Astrid bij de huisartsenpraktijk als collega's op nascholing of met verlof zijn. Tijdens het zwangerschapsverlof van Lyanne zal zij op donderdag en vrijdag het vaste gezicht achter de balie van de huisartsen zijn.

➤ 2012

Het einde van het jaar 2011 nadert. Een jaar waarin we afscheid namen van personen maar ook nieuwe gezichten welkom hebben geheten. Wij allen, medewerkers van gezondheidscentrum De Heelkom, wensen u fijne feestdagen en een goed, gezond 2012.

TELEFOONNUMMERS

MAATSCHAPPELIJK WERK

Mevr. M. van der Veen

Spreekuur:

1^e en 3^e donderdag, 10.00-11.00 u

0342-451333

Elke werkdag in Leusden

van 09.00-10.00 u.

Tel: 033-4945618

FYSIOTHERAPIE

Dhr. G.K. Oudshoorn

Mevr. J. van Lobenstein

Mevr. H. Stemerding-Brouwer
(kinderfysiotherapeute)

Dhr. B. Nuijens

Dhr. B. Hossianian

Spreekuur volgens afspraak:

0342-451542

LOGOPEDIE

Mevr. N. Bakker-Kruithof

Spreekuur op maandag volgens

afspraak: 0342-451333

Op andere dagen 033-4950847

(Praktijk Leusden)

PSYCHOLOOG:

Mevr. M. van Boheemen

Volgens afspraak: 0342-451191

PSYCHOTHERAPEUT

Dhr. W. van Borselen

Volgens afspraak 0342-451191

BEWEGING 3.0: Cliënten

Service Bureau 24 uur per dag

bereikbaar. Tel: 033-4692020

CONSULTATIEBUREAU

Mevr. I. Nijhuis verpleegkundige

1^e en 3e donderdag zuigelingen-

en peuterbureau

Tel: 0342-451333

Andere dagen: 033-4600046

(afspraken en cursussen,

telefonisch spreekuur 09.00-12.00

en 14.00-16.30 u.)

DIËTISTE

Mevr. A. van Duijnhoven

Spreekuur: elke donderdag-

ochtend. Volgens afspraak:

033-7600025 (Liv Voedings- en

Leefstijladvies)

INFORMATIECENTRUM

Mevr. R. Liemburg

Voor algemene zorgvragen,

uitleenartikelen en patiënten-

bibliotheek op maandag,

woensdag en vrijdag van 08.30-

12.30 u. Tel: 0342-451333

HUISARTSENPRAKTIJK

Dhr. B.F. Schaeffner

Dhr. W. Koch

Dhr. JR. Blom

SPOEDGEVALLEN

(vanaf 08.00 tot 17.00 u.):

0342-451222

's Avonds en in het weekend:

0900-33 112 33 (Houd uw

papieren van de zorgverzekering bij de hand)

Spreekuur:

Maandag van 08.00-09.00 u. vrije inloop, verder volgens afspraak.

U belt 0342-452588:

-uitslagen vóór 10.00 u.

-thuisbezoek tot 10.00 u.

-telefonisch consult tot 10.00 u.

-afspraak spreekuur tot 12.00 u.

Apotheek:

-medicijnen van 11.00-12.00 u.
en 15.00-17.30 u.

-herhaalrecept tot 13.00 u.

dit kan door inlevering verzoek bij balie of via de website

www.heelkom.nl. De medicatie

kan de volgende dag na 15.00 uur opgehaald worden.

TROMBOSEDIENST

LABORATORIUM MEANDER

M.C. Dinsdag en donderdag van 09.45-10.00 u.

HUISARTSEN-

LABORATORIUM

(Saltro) maandag, woensdag en vrijdag van 09.30-09.45 u.

VERLOSKUNDIGEN

Maandag, woensdag en vrijdag van 12.20-13.30 uur voor vragen en het maken van afspraken: 033-8200062.

Voor bevallingen en dringende situaties: 06-55373685

SECRETARIAAT SESA

(St. Eerstelijns Samenwerkingsverband Achterveld)

Coördinator: Mevr. W. Zuidweg

Secr.: Mevr. L. van Dijk

Ma. en do. 08.30 – 17.00 u.

Wo. 08.30 – 12.30 u.

Tel. 0342-451333

e-mail : info@heelkom.nl

website: www.heelkom.nl

De Heelkom  **Gezondheidscentrum**

**W.van Amersfoortstraat 36
3791 AR Achterveld**