



Therapeuticum Calendula
Krugerlaan 79, Gouda
Huisartsenpraktijk, fysiotherapiepraktijk,
consultatiebureau en therapieën geïnspireerd door de
antroposofische geneeskunde
www.calendula-gouda.nl

Praktijkinformatie december 2021



Feestdagen

Met de feestdagen voor de deur willen we u in de laatste nieuwsbrief van 2021 informeren over een aantal zaken en u natuurlijk fijne feestdagen wensen en een mooi 2022.

Tijdens de kerstdagen en nieuwjaarsdag is de praktijk gesloten, bel voor echte spoed de Huisartsenpost op 0182 322488 of de spoedlijn van Calendula 0182 521021

Tussen Kerst en Oud en Nieuw is de praktijk alleen open voor acute zaken en zijn de huisartsen om de beurt aanwezig.

U wordt dringend verzocht om de herhaal medicatie ruim vóór de kerstdagen te bestellen.

De normale agenda huisartsen:

Maandag	Munira Alwani
Dinsdag	Munira Alwani Madeleen Winkler
Woensdag	Munira Alwani
Donderdag	Sanne van Sonsbeek Madeleen Winkler kinderspreekuur
Vrijdag.	Madeleen Winkler

Praktijkbrief mailadressen.

We willen graag dat iedereen de praktijkinformatie ontvangt!

Wilt u bij wijziging van uw mailadres ons dit graag doorgeven!

Een nieuwe POHGGZ

Door veranderingen in rooster en bezetting hebben we dit jaar afscheid moeten nemen van Marloes Vermeulen, POHGGZ en eind december neemt ook Gert Jan Delen afscheid van de praktijk. We danken Marloes en Gert Jan voor hun inzet voor onze patienten en wensen hen alle goeds in de praktijken waar ze verder werkzaam zijn.

We zijn heel blij voor beide een goede opvolging gevonden te hebben in de persoon van Marianne Steijnis.

Even voorstellen

Mijn naam is Marianne Steijnis. Graag stel ik mij voor als de nieuwe collega naast Gerdien de Hek om patiënten psychologische ondersteuning te bieden in de functie van praktijkondersteuner GGZ binnen Therapeuticum Calendula. Ik zal daartoe werkzaam zijn op de donderdagen.

Sinds september 2021 werk ik met plezier en voldoening als praktijkondersteuner GGZ. Het is zeer inspirerend om in deze functie mensen met een grote variëteit aan achtergronden en leeftijden, binnen hun vertrouwde omgeving te ondersteunen bij de problemen die zij in hun leven ondervinden. Mijn focus ligt bij het helpen krijgen van overzicht, aansluiten bij eigenheid en kracht en (her)vinden van koers.

Als POH-GGZ binnen Therapeuticum Calendula wil ik graag mijn ervaring binnen diverse takken van hulpverlening samenbrengen. Ik zie ernaar uit om in samenwerking met het team van Calendula vanuit een gedeelde mensvisie bij te dragen aan persoonsgerichte zorg.

Na de onderbouw en daarna de bovenbouw van de Vrije School doorlopen te hebben koos ik voor de Creatieve Therapie opleiding en heb ik 12 jaar gewerkt als beeldend therapeut in de GGZ. Ik heb daarnaast tevens de maatschappelijk werk opleiding gedaan en ben als zodanig werkzaam geweest in een project om hulp te bieden aan alle betrokkenen bij huiselijk geweld. Dit werk heeft mij geïnspireerd om de opleiding te volgen voor relatie- en gezinstherapie. Ik heb de GGZ toen verlaten om verder te gaan binnen de LHBTI+ specifieke hulpverlening om mensen te ondersteunen bij de acceptatie van zichzelf binnen hun gezin en sociale/culturele en religieuze kring. Naast de directe hulpverlening was ik daarbij actief in het bieden van trainingen. Dit was een bevlogen tijd met veel verschillende uitdagingen. Sinds de geboorte van mijn dochter is er een nieuw verhouden tot mijn werk en past mij functie van POH GGZ binnen de kleinschaligheid en heldere structuur van een huisartsenpraktijk wonderwel goed. Wellicht treffen wij ons binnen Therapeuticum Calendula!

Coronamaatregelen:

Voor iedereen geldt, dat u bij luchtwegklachten of koorts eerst belt en niet zomaar naar de praktijk komt.

U krijgt dan een passend advies, een telefonische afspraak of er wordt een consult of visite afgesproken.

Mocht u erg vroeg zijn, wacht dan nog even buiten, of in de auto.

Eventuele CORONA/COVID19 verdachte klachten worden NOOIT in het hoofdgebouw bekeken, maar u wordt dan in de spreekkamer in de Berk gezien!

In alle toiletten is er gelegenheid tot handen wassen en er staat handengel bij de entree.

Wat kan Calendula voor u doen bij COVID19?

De antroposofisch artsen in Nederland en internationaal hebben intensief onderling contact en er zijn goede ondersteunende antroposofische geneesmiddelen en therapieën die daarbij werkzaam zijn, evenals preventieve middelen. U kunt de huisartsen daarnaar vragen.

Natuurlijk blijven de adviezen van kracht betreffende gezonde voeding met veel fruit en groente, voldoende slaap, regelmatig de frisse lucht ingaan en het huis goed ventileren.

Mijd alcohol wat het immuunsysteem ondermijnt.

Ook de hygiënische en houd afstand-adviezen blijven van kracht.

Zie ook: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden#nederland> en www.thuisarts.nl.

Testuitslag graag doorgeven aan de huisarts

Mocht u zich laten **testen, dan horen de huisartsen graag de uitslag van u**, zowel positief als negatief, want de GGD geeft ons dat niet altijd direct door en het is wel relevant voor uw dossier.

Mijn Gezondheid.net (MGN)

MijnGezondheid.net is een online omgeving waarmee u eenvoudig en snel gezondheidszaken bij uw huisarts of apotheek kunt regelen.

Als aanvulling op het patiëntenportaal MijnGezondheid.net kunt u gebruik maken van de app MedGemak.

U krijgt toegang tot een deel van uw elektronisch patiëntendossier.

Ons huisartseninformatiesysteem geeft die mogelijkheid via 'Mijn gezondheid.net'.

<https://home.mijngezondheid.net/aanmelden/>

Daarvoor kunt u zich aanmelden met een DigiD. Indien u nog geen DigiD heeft kunt u deze aanvragen. Ga hiervoor naar <https://digid.nl/aanvragen>

Bij aanmelding krijgt u dan een SMS waarmee u kunt inloggen.

Het aanmeldingsformulier voor mijngezondheid.net is als bijlage toegevoegd aan deze praktijkbrief. Deze kunt u invullen en naar de praktijk sturen of na invullen scannen en terugmailen.

U kunt het formulier ook invullen op onze website, www.calendula-gouda.nl

En wat kunt u dan doen?

1. Online recepten bestellen.

2. Uw laboratoriumuitslagen bekijken (en desgewenst uitprinten)

Wanneer u bloed heeft laten nakijken kunt u zelf de uitslag zien, zodra de huisarts die beoordeeld heeft en in uw dossier staat wat ermee moet.

Als alles goed is kan dat een snelle route zijn en hoeft u niet te bellen.

Als de uitslag aanleiding geeft om verder onderzoek te doen of bepaalde medicatie voor te schrijven is het waarschijnlijk zinvoller als we er wel een (telefonische) afspraak van maken. Heeft u naar aanleiding van de uitslag toch nog vragen, dan bent u natuurlijk welkom op het telefonisch spreekuur of op een afspraak.

3. Teruglezen wat de conclusie/de diagnose was in het laatste consult en wat we afgesproken hebben

Als huisarts houden we uw dossier bij, zodat de gegevens van nu later terug te vinden zijn.

Ook worden die aantekeningen weer gebruikt bij een eventuele verwijzing naar een specialist of (paramedisch) therapeut.

In principe gaat het dus om een medisch dossier, met alle latijnse termen van dien.

Natuurlijk kunt u ons bij een volgend contact om uitleg of verduidelijking vragen!

4. Uw medicatielijst bekijken en desgewenst uitprinten

5. Brieven van specialisten aan huisarts lezen

6. Een afspraak maken

We hebben nu al de mogelijkheid om via de website op bepaalde tijden een (korte) afspraak te maken.

Die mogelijkheid wordt voorzichtig uitgebreid.

Wel vragen we u nog steeds om aan te geven wat uw vraag is.

Er zijn vragen die alleen op bepaalde tijden handig zijn om op te pakken, bijvoorbeeld omdat ze om meer tijd vragen.

Langere afspraken moet u nog steeds via de assistente maken.

Zijn uw gegevens veilig?

Alleen de huisarts en de medewerkers van de huisartsenpraktijk en uzelf kunnen uw gegevens zien.

Andere mensen kunnen ze niet zien. Ook verzekeraars niet. Zelf ziet U uw medische gegevens nadat u veilig inlogt.

U kunt uw gegevens wel aan een ander familielid of vriend laten zien, als die u helpt bij de zorg voor uw gezondheid.

Bedenk eerst of u het echt goed vindt dat iemand anders uw gegevens ziet.

Pas op met het geven van uw gegevens aan anderen!

Soms vragen verzekeraars, gemeenten of een ander bedrijf informatie over uw gezondheid.

Vaak bent u niet verplicht om die gegevens te geven.

Soms wilt u wel uw gegevens delen.

Geef dan nooit uw hele medisch dossier, maar geef alleen die gegevens die nodig en relevant zijn.

Als u twijfelt over het geven van uw medische gegevens, bespreek dat dan met uw huisarts of de assistente. Zij kunnen u helpen.

Uw gegevens zijn persoonlijk. Geef uw inlogcodes nooit aan anderen.

Therapiegebouw

Opruimen

Bij het therapiegebouw zijn we begonnen met 'de grote schoonmaak'. Als eerste ruimen wij de kast in de gang op, waar alle persoonlijke lakens en handdoeken van patiënten liggen. **Heeft u nog een handdoek/laken liggen** en volgt u geen therapie, dan vragen we u om uw handdoek/laken op te komen halen in het therapiegebouw. We leggen ze klaar in de wachtruimte van het therapiegebouw.

Alle handdoeken/lakens die over zijn na 1 februari 2022 doneren wij aan het goede doel.

Hartelijke groet,

Jeanine Frenk, fysiotherapeut

Josien van Sandick, verpleegkundige

De heilige nachten

De periode tussen kerst en oud & nieuw is een bijzondere tijd. De natuur verstilt, het is donker buiten, binnen ontsteken we de lichtjes en keren we naar binnen toe. Het is winter.

De zogenaamde 'heilige nachten' beginnen met de kerstnacht (van 24 op 25 december) en eindigen op driekoningen (6 januari). De heilige nachten omvatten dus 12 nachten, waarbij de kerstnacht op zichzelf staat.

In vroegere tijden werd deze periode de 'tijd tussen de jaren' genoemd. Van maan tot maan duurt een maand 29.5 dagen. Waarbij 12 x 29.5 een totaal van 354 dagen maakt, waardoor er 11 dagen over blijven om tot een zonnejaar van 365 dagen te komen. Van oudsher werd gedacht dat in deze periode de sluier tussen hemel en aarde op zijn dunst is en je de verbinding met de geestelijke wereld het meest intens kunt beleven. (1,2). Dromen kun je beter onthouden en kunnen je inzicht geven in het komende jaar. (2)

Rudolf Steiner zegt hierover:

"De heilige twaalf nachten zijn beslissend voor het leven en het lot van het gehele komende jaar. In deze nachten kan een goede kiem van onze wil worden gelegd."

Om deze periode te gebruiken als bezinning, reflectie en verbinding is op verschillende manieren mogelijk. Het twaalfvoudig perspectief: je kiest een thema waar je de periode mee bezig wil zijn. Dat kan bijvoorbeeld een terugblik op de afgelopen 12 maanden zijn, of de 12 sterrenbeelden uit de dierenriem, 12 stenen, 12 bomen, 12 personen die belangrijk voor je zijn. Iedere avond schrijf of teken je iets over dat onderwerp en creëer je ruimte voor bijzondere ervaringen tijdens de nacht. (1)

Een andere manier is werken met een nachtboek: schrijf 's ochtends bij het ontwaken de dromen op, beelden, stemming, symbolen. Het kunnen ook 'ingevingen' zijn net voor het ontwaken. Het is mooi om te onderzoeken hoe bepaalde thema's of inzichten later in het jaar opduiken. Of: inslapen met een vraag die er toe doet en 's ochtends stil te staan bij wat er zich die nacht heeft aangediend. Waar wordt je mee wakker, welk antwoord heeft zich aangediend? Gedurende de 12 nachten kun je de vraag herhalen en onderzoeken welk verband houden ze met elkaar, is het beeld helderder geworden? Een variant daarop is de periode opdelen in 6 nachten, met oudjaarsnacht precies in het midden. De eerste 6 nachten kunnen een reflectie zijn van het afgelopen jaar, wat heb ik geleerd, wat is er gelukt, en wat niet? Wat heeft me vervuld, welke keuzes heb ik gemaakt en wat is er op mijn pad gekomen. De 6 nachten erna kunnen in het teken staan van een vooruitblik, welke wensen en doelen heb ik, wat zou ik graag willen verwezenlijken, wat dient mij niet meer en wat is mijn motto voor het komende jaar? En hoe staat dat in verbinding met mijn diepere missie en idealen? (3)

Ik hoop dat ik hiermee een idee heb kunnen geven, wat inspiratie misschien, om deze bijzondere tijd ook op deze manier te beleven. De volgende bronnen heb ik gebruikt en zijn zeker een aanrader:

- 1) De 12 heilige nachten, het droomlied van Olav Astenson, uitgeverij Christofoor
- 2) <https://www.antroposofieinspireert.nl/artikelen/aan-de-slag-met-de-heilige-nachten/>
- 3) <https://www.raphaelstichting.nl/wp-content/uploads/2017/11/Luisteren-in-de-nacht-A5.pdf>

Ik wens iedereen een hele mooie advent en kersttijd toe. Sanne van Sonsbeek, huisarts

Vanuit het bestuur Stichting Calendula

Even voorstellen

Mijn naam is Angelica Wilkens en ben sinds eind vorig jaar mede bestuurslid van de Stichting Calendula. Woon al ruim 30 jaar in Gouda en heb bijna 25 jaar op de basisschool De Ridderlag (Vrije School) gewerkt als vakleerkracht. Daar ben ik in aanraking gekomen met de antroposofie en het Therapeuticum en de keuze voor een antroposofische huisarts was voor mij een logische vervolgstap. Door de jaren heen is mijn keuze alleen maar bevestigd en uit waardering voor het waardevolle werk van de mensen die zijn betrokken bij het Therapeuticum wil ik graag mijn steentje bijdragen.

Momenteel werk ik als projectondersteuner bij een milieuadviesbureau op het gebied van milieu en veiligheid vooral in het havengebied van Rotterdam. Ben getrouwd, heb een zoon en een dochter en 2 kleinkinderen.

Mijn hobby's liggen op het gebied van mijn oude vakgebied (textiele technieken).

Even voorstellen

Mijn Naam is Shantum Klerks en ik ben sinds kort medebestuurslid van de Stichting Calendula. Inmiddels woon ik nu ongeveer acht jaar heel gelukkig in Gouda. Mijn vrouw is werkzaam hier in de buurt en mijn oudste dochter gaat naar de Ridderlag (Vrije School). Zelf werk ik vlak bij mijn geboorteplaats op een Vrije School in het voortgezet onderwijs.

Antroposofie ligt mij heel erg nauw aan het hart en ik vind het dan ook een enorme eer om mij in te mogen zetten voor het Therapeuticum. Zelf vind ik het ook erg belangrijk dat er in mijn woonplaats een antroposofische huisarts gevestigd is.

Verder heb ik twee dochters, één van twee en één van vier. In mijn vrije tijd ben ik momenteel graag bezig met muziek maken of luisteren en ik doe aan squash.

Stichting Calendula

Het jaar 2019 was voor de Stichting Calendula een bijzonder jaar. We deden onderhoudswerk aan het hoofdgebouw. Onderhoud dat je niet ieder jaar tegenkomt. Door een vorige eigenaar van het pand was een metalen hek aangebracht op de erker aan de achterzijde. Dat hek was totaal verroest en niet meer betrouwbaar. Het nieuwe hek is weer van hout en helemaal in de chalet-stijl van het gebouw.

Helaas moesten we in 2019 afscheid nemen van de monumentale kastanjeboom voor gebouw de Berk. Dat was al de tweede boom op het parkeerterrein die weg moest. De eerste boom, een op het oog stevige berk, helde tijdens een storm gevaarlijk over. Heggen, auto's en de bushalte in de Herzogstraat liepen gevaar. De politie gelastte ons de boom te verwijderen. De boomverzorger durfde niet meer in de scheef hangende berk te klimmen. Maar toen hij de berk via de kastanje benaderde, bleek ook de kastanje in slechte staat te zijn. De Omgevings-Dienst Midden-Holland constateerde bloederziekte en gaf vergunning ook de kastanjeboom te verwijderen.

Als vervanging plantten we in het voorjaar van 2021, 2 leibomen voor de gevel van gebouw de Berk. Het zijn goudrenetten. Dit najaar hadden we de eerste oogst: 1 appel.

In 2020 pleegden we groot onderhoud. Alle gebouwen werden aan de buitenzijde geschilderd. Nadere inspectie wees ook uit dat er hier en daar reparaties moesten worden doorgevoerd aan kozijnen en aan het hekwerk bij de voordeur. Enkele dubbelglas panelen bleken lek. Natuurlijk

zijn ze vervangen. Bij de ruimtes voor fysiotherapie zijn de nieuwe ramen vervangen door ramen met satijnglas.

Naar aanleiding van een door het bestuur van de Stichting Calendula uitgevoerde veiligheidsinspectie staat 2021 in het teken van 'veiligheid'. Ramen en deuren in een vluchtroute krijgen andere sloten, zogenaamde panieksloten. Die vluchtroutes worden beter aangegeven met de bekende groene bordjes. Ook worden reparaties uitgevoerd aan de brandtrap aan de achterzijde van het hoofdgebouw.

Het thema voor 2022 begint zich al af te tekenen. Maar daarover een volgende keer.

Stichting Calendula
Jan Wiersma

Therapeuticum Calendula

Adres Krugerlaan 79, 2806 EC Gouda

Telefoon

☎ 0182 – 580 344 (van 8.00 – 13.00 uur)

spoedgevallen overdag: ☎ 0182 – 521 021

HuisArtsenPost ☎ 0182 – 322 488 na 17.00 uur en in het weekend.

Alleen voor dringende zaken 's middags bereikbaar, beluister het antwoordapparaat.

Openingstijden 8.00 – 13.00 uur en 14.00 – 17.00 uur, *Woensdagmiddag gesloten.*

Spreekuurafspraken

Voor korte afspraken kunt u

- op de dag zelf bellen: ☎ 0182 – 580 344 van 8.00 – 8.30 uur
- mailen: afspraak@therapeuticumcalendula.nl tot 24 uur van tevoren (voor een afspraak op maandag uiterlijk vrijdagmiddag mailen)

Om een afspraak te maken voor consulten die meer tijd vragen kunt u tot 12.00 uur bellen.

Telefonisch spreekuur

Aanvraag bij de assistentes vóór 10.00 uur.

De dokter belt u, zo mogelijk, in de loop van de dag terug.

Aanvragen recepten

Dagelijks van **9.00** – 12.00 uur: ☎ 0182 – 580 344

per fax: ☎ 0182 – 522 998

via website : <https://calendula-gouda.nl/herhaalrecept-aanvragen>

per e-mail: recept@therapeuticumcalendula.nl o.v.v. naam, adres, geboortedatum, gewenst recept en toedieningsvorm.

Op verzoek van de apotheek graag herhalingsrecepten aanvragen minimaal 2 dagen, maar liefst een week voor u ze wilt ophalen.

Assistenten spreekuur is momenteel op afspraak

Dagelijks van 10.30 – 12.00 uur voor: injecties, oren uitspuiten, bloeddruk meten, urineonderzoek, bloedonderzoek en wratten aanstippen.

Consultatiebureau / Kinderspreekuur

Iedere donderdag op afspraak.

Madeleen Winkler, huis-/CB arts en Josien van Sandick, verpleegkundige.

Banknummer:

NL55 INGB 0004 1667 32

Verhinderung dient u minimaal 24 uur van tevoren aan het Therapeuticum kenbaar te maken, anders kunnen wij het consult in rekening te brengen.

Medewerkers Calendula

- Madeleen Winkler, *huisarts*
- Munira Alwani, *huisarts*
- Sanne van Sonsbeek, *waarnemend huisarts*
- Josien van Sandick, *verpleegkundige*
- Lies Emous, *verpleegkundige*
- Ghiti Brinkman, *euritmietherapie*
- Odette Aalhuizen, *kunstzinnige therapie*
- Jeanine Frenk, *fysiotherapeut en manueel therapeut*
- Ria Wijnhuizen, *assistente*
- Marieke Luijendijk, *assistente*
- Imane Afarmach, *assistente*
- Evelien Sassen, *assistente*
- Astrid de Frankrijker, *praktijkverpleegkundige*
- Gerdien de Hek, *praktijkondersteuner GGZ*
- Marianne Steijnis, *praktijkondersteuner GGZ*
- Sirikit Noordam, *boekhouding*

Stichtingbestuur

- Jan Wiersma ☎ 0182 – 513 404
- Jan Bouwman ☎ 0182 – 571 758
- Angelica Wilkens ☎ 0182 – 583 609
- Shantum Klerks ☎ 0182 – 787 143

Klachtencommissie

- Annette Cools ☎ 06 – 51 60 40 07
- Josien v Sandick ☎ 06 – 18 72 58 15

Solidariteitsfonds

- Paul Prieckaerts ☎ 0182 – 570 971 ('s avonds)

Antroposana <https://www.antroposana.nl/>