



Beneluxlaan 573-579
1363 BJ Almere Poort

Tel: 036 - 532 99 88
www.poortkliniek.com

Huisartsenpraktijk Medi-Mere 036 - 532 99 88

Sharda Das, huisarts
Bart Elsen, huisarts
Ineke Bergstein, praktijkverpleegkundige
Rita Jepsen, praktijkondersteuner GGZ
Annabelle Wit, POH - GGZ jeugd
Manouk de Haan, doktersassistente
Yvette Gunning, doktersassistente

Apotheek Medi-Mere 036 - 522 99 91

Bert Kockelbergh, apotheker

Tandarts Tandmere 036 - 222 23 33

Amir Aghagalal, tandarts
Prijja Soechit, tandarts
Irfan Abas, tandarts-implantoloog
Dashne Abdullah, mondhygiëniste
Aurora en Daisy, tandartsassistenten
Rianne van Vlastuin, praktijkmanager

Fysiotherapie Medi-Mere 036 - 532 11 22

Remco de Winter, fysiotherapeut
Amanda Waltmann, fysiotherapeut
Jeannette Kunnen, bekken fysiotherapeut

Diëtisten Simpl. Food 0320 - 23 92 23

Eline Binkhorst, diëtist
Jantina Nguyen-de Groot, diëtist
Marije Buijter, diëtist

Logopedie Flevoland 036 - 549 93 27

Barbara Richmond-van Olfen, logopedist
Inge Smeele, logopedist
Janina Köneke, (preverbaal-) logopedist
Vanessa van Aurich, logopedist

Verloskunde 06 - 228 692 60

Geboortecentrum Medi-Mere

RondOm Podotherapeuten 088 - 11 80 500

www.podotherapierondom.nl

Scheidingsbegeleiding Mend-it 06 - 537 736 18

Mandy van den Breemer, scheidingsconsulente

Esthetische Kliniek Medi-Mooi 036 - 310 07 00

Sharda Das, huisarts en cosmetisch arts

Huidtherapie Derma Quality 06 - 392 071 54

Funda Petek, huidtherapeute

Kinderpraktijk De Caleidoscoop 06 - 363 066 86

Suzanne Bakermans
Marja Barth

Hanssen Footcare 023 - 531 92 75

Michel Lever, orthopedisch schoentechnicus

Imre Zorg 020 - 616 80 00

Thuiszorgorganisatie

Prikpost voor Almere Poort 036 - 532 99 88

Medi-Lab

Flevoziekenhuis 036 - 868 88 88

Diverse specialisten

Dagboek van een huisarts



“Het heerst hè”, is een veelgehoorde uitspraak tijdens consulten deze dagen. “Er heerst van alles”, luidt meestal mijn antwoord. Vanaf september – als de scholen weer beginnen – tot en met maart melden veel mensen zich op het spreekuur met klachten door virussen.

Sinds de eerste week van 2016 heerst er een griep-epidemie in Nederland. We spreken hiervan als er bij 51 of meer mensen per 100.000 inwoners griep wordt vastgesteld.

Welke klachten een griepvirus geeft, wordt met name bepaald door de aanwezigheid van twee typen eiwit, hemagglutinine (H) en neuraminidase (N).

Bijvoorbeeld het vogelgriepvirus uit Azië (2005) betrof subtype H5N1. De Mexicaanse griep uit 2009 bestond uit een aantal stammen met type H1N1. Ook dit jaar wordt het merendeel van de griepgevallen veroorzaakt door een H1N1 subtype.

Elk jaar maakt de griep veel mensen ziek. Dit jaar valt op dat er veel maag-darmklachten optreden en dat het ziek zijn niet met een paar dagen voorbij is. In principe is de griep niet gevaarlijk. Voor bepaalde groepen mensen is het wel gevaarlijker, bijvoorbeeld ouderen; zij komen dan ook in aanmerking voor de griepvaccinatie.

De belangrijkste complicatie van de griep is een longontsteking. Bij Medi-Mere proberen we onderscheid te maken tussen luchtweginfecties door de griep (of andere virussen) en (bacteriële) luchtweginfecties door het bepalen van het CRP (C-reactive proteïne). De uitslag is binnen vijf minuten bekend middels een vingerprik en kan het onnodig voorschrijven van antibiotica voorkomen.

Antibiotica helpen namelijk niet tegen virussen! We schrijven liever niet te veel antibiotica voor wegens bijwerkingen en het feit dat bacteriën dan ongevoelig – resistent – kunnen worden voor antibiotica.

Het TNO heeft berekend dat elke dag dat een werknemer thuis zit 223 euro kost. Het totale ziekteverzuim in Nederland door de griep kost zo'n 928 miljoen euro!

Dat virussen veel invloed hebben, blijkt ook wel uit de uitbraak van het Zika-virus in Brazilië en de gevolgen daarvan voor zwangeren en ongeboren kinderen.

Ik zeg resumerend: op naar de lente (zonder muggen)!

Bart Elsen, huisarts ■

Zorg van de toekomst: Poortkliniek

Persoonlijke vertrouwde zorg en intensieve samenwerking tussen huisarts, apotheker en medisch specialisten. Wij nodigen je van harte uit ons prachtige pand te bezoeken en kennis te maken met het gehele team van Poortkliniek aan de Beneluxlaan 573.

Persoonlijker kunnen we het niet maken!