

Poort

KLINIEK

Beneluxlaan 573-579
363 BJ Almere Poort
Tel: 036-5329988
www.poortkliniek.com
info@poortkliniek.com
info@dokternodig.nu
info@medi-mere.com

Huisartsen Medi-Mere 5329988

Sharda Das, huisarts
Bart Elsen, huisarts
Remco Stam, praktijkverpleegkundige
Rita Jepsen, praktijkondersteuner GGZ
Manouk de Haan, doktersassistente

Apotheek Medi-Mere 5229991

Bert Kockelberg, apotheker

Tandarts Tandmere 2222333

Amir Aghagalal, tandarts
Rianne van Vlastuin, praktijkmanager
Giti Sabet, tandartsassistente

Fysiotherapie Medi-Mere 5321122

Remco de Winter, fysiotherapeut
Jelle Sol, fysiotherapeut
Jeannette Kunnen, fysiotherapeut

Verloskund. De Eerste Stap 5400266

www.verloskundigedeeerstestap.nl

Diëtiste Simpl. Food 0320 239223

Eline Binkhorst, diëtiste

Logopedie Flevoland 5499327

www.logoflevo.nl

Psycholoog ISIS 088 5808000

Homa Mangal, psycholoog eerste lijn

Orthopeden AVE Kliniek 6223260

Ibo van der Haven, orthopeed

Cardiologen HartKliniek 8222277

Menno Baars, cardioloog
Chris Hie, cardioloog

Zorg van de toekomst: Poortkliniek

Persoonlijke vertrouwde zorg en intensieve samenwerking tussen huisarts, apotheker en medisch specialisten. Wij nodigen u 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!**

Dagboek van een huisarts



Koning Winter is in aantocht. Het wordt kouder. De vakantie waar we van opladen is allang vergeten.

Langzaam stijgt weer ons stress niveau. Werk, relaties, opvoeden van kinderen, financiën. Overall waar eisen en verplichtingen aan vastzitten, al dan niet door ons zelf opgelegd, bezorgd ons zorgen en dit geeft op zijn beurt weer stress. Slapeloze nachten, vermoeidheid, hoofdpijn, nek en schouderpijn, concentratiestoornissen, hartproblemen, vergeetachtigheid, kort lontje enz. De lijst met stress gerelateerde klachten is nog heel lang.

Ik begin helaas alweer een paar van die symptomen ook te herkennen bij mezelf. Waanzinnig waren mijn twee heerlijk stressvrije vakantie weken op Tobago. Het feit dat de meeste waarschijnlijk niet weten waar dat ligt verraad al hoe idyllisch het er was. Maar er was meer. Ik had geen verplichtingen, geen deadlines, geen verantwoordelijkheden, hoefde voor niemand te zorgen, kortom geen zorgen dus. Alleen maar pure zaligheid en besef hoe gefortuneerd ik ben. Volledig opgeladen kwam ik terug, met veel behoefte mijn kind te knuffelen en zin aan de slag te gaan. Benieuwd hoe het mijn patiënten in de tussentijd was vergaan. Minimaal teleurgesteld dat ik niet helemaal onmisbaar ben, moet ik zeker chapeau zeggen tegen mijn vaste collega Bart Elsen die voor mij heeft gewerkt. Hij heeft mijn vertrouwen in hem dubbel en dwars waargemaakt. Wie weet heeft hij ook mooie verhalen voor deze dagboek rubriek.

Maar goed ik had het over mijn stress niveau nietwaar. Nog geen twee maanden terug en elke dag in mijn agenda is alweer bezet. En ook al zitten er hele leuke dingen tussen, zoals opeens voetbal mama zijn 3x/

wk of medische assistentie verlenen tijdens de Almere Triatlon (het team van Medi-Mere ondersteunt al jaren dit evenement), het blijft ook best vermoeiend. Ik, die moeilijk nee kan zeggen, moet vooral ervoor waken dat ik mezelf niet voorbij loop. Maar als dokter ben ik dan ook de slechtste patiënt nietwaar.

Het is belangrijk stress gerelateerde klachten te herkennen maar nog belangrijker is het te onderkennen. Vaak weten we het wel maar willen het niet zien. Toegeven betekent gevoelsmatig zwakte. En erkennen betekent dat er iets moet veranderen. Dat laatste is zonder **(psychologische) hulp** best moeilijk. Poort kent helaas een hoog percentage stress en burn-out klachten, het is dan ook super dat er een nieuwe **psychologe Homa Mangal** ons team komt versterken in de Poortkliniek. En heel fijn ook dat dit vanaf volgend jaar weer vergoed wordt. Vermoeidheid is een veel gehoorde symptoom van stress. Rust is ook een van de belangrijkste pijlers in de behandeling. Wat veel mensen echter niet weten is dat hartklachten zoals hartkloppingen en pijn op de borst ook veroorzaakt kunnen worden door stress, zeker bij jonge mensen. Geweldig is het dan dat de cardiologen van **HartKliniek Flevoland** zich in de **Poortkliniek** komen vestigen. Bij twijfel kan ik Dr. Menno Baars, direct, mee laten kijken als er een patiënt met pijn op de borst binnenkomt. En dat, geeft mij nou aanzienlijk minder stress.

*Sharda Das, huisarts Medi-Mere/
Poortkliniek*