

Poort

KLINIEK



Beneluxlaan 573-579
1363 BJ Almere Poort
Tel: 036 - 532 99 88
www.poortkliniek.com

info@poortkliniek.com
info@dokternodig.nu
info@medi-mere.com

Huisartsen Medi-Mere 036 - 532 99 88

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

Apotheek Medi-Mere 036 - 522 99 91

Bert Kockelbergh, apotheker

Tandarts Tandmere 036 - 222 23 33

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

Fysiotherapie Medi-Mere 036 - 532 11 22

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

Verloskundigen De Eerste Stap 036 - 540 02 66

www.verloskundigedeerstestap.nl

Diëtist Simpl. Food 0320 - 23 92 23

Eline Binkhorst, diëtist

Logopedie Flevoland 036 - 549 93 27

www.logoflevo.nl

Psycholoog ISIS 088 - 580 80 00

Homa Mangal, psycholoog eerste lijn

Scheidingsbegeleiding Mend-it 06 - 537 736 18

Mandy van den Breemer, scheidingsconsulente
www.mend-it.nl

Orthopeden AVE Kliniek 036 - 622 32 60

Ibo van der Haven, orthopeed

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!

Dagboek van een huisarts



Het is bijna negen uur 's avonds en ik plof eindelijk neer op de bank. Met de nog op te vouwen was naast me. De televisie staat aan, maar ik kijk niet echt. Het was erg druk op de praktijk vandaag. Niet ontbeten – kenners weten dat ik dat nooit doe – en geen tijd gehad om te lunchen, omdat ik wellicht de tijd ook niet néém.

Slechts een bescheiden vier kopjes koffie later sjees ik na mijn spreekuur weg om op tijd op het voetbalveld te zijn. Het is altijd een race tegen de klok. Je zou verwachten dat ik met zo'n schema wat afval, maar helaas. Ik weet het, soms zorg ik slecht voor mezelf. Het woord ongezond neem ik natuurlijk niet in mijn mond. Maar ja... doktoren zijn dan ook de slechtste patiënten, nietwaar!

Hoe leren we nu beter zorgen voor onszelf in de dagelijkse hectiek? Ik weet het niet. Nadat je kinderen hebt gekregen is je leven nooit meer zorgeloos, verlies je alle vertrouwen in je opvoed-skills, kun je nooit meer uitslapen en zijn er niet genoeg uren in een dag.

Je bent simpelweg te moe om je in een 'Victoria's Secret'-niemendalletje te hijsen – voor zover je maat nog bestaat – en 'Vijftig tinten grijs' is slechts een fantasie vlak voordat je uitgeput in slaap valt om half elf.

Ontstressen in deze tijd is dus óf een illusie, óf een bepaalde 'mindset', een knop omzetten, iets wijzigen aan je instellingen – om het maar in digi-taal te zeggen. Ik kies voor het laatste, ook al ben ik een pessimist in hart en nieren. Het eerste is simpelweg geen optie. Het geheim is volgens mij: rust. En iedereen vindt dat natuurlijk op een andere manier. Even tijd voor jezelf, waarbij je niet hoeft te zorgen voor iets of iemand. Een vakantie of zomaar een uurtje tussen de bedrijven door.

Sporten is een perfecte manier, tenzij je dat niks vindt of daar te lui voor bent. Ik laat even in het midden welke van de twee voor mij geldt. En daar heb je het dan al. Grootse plannen als wereldreizen of dolfinnen trainen in Thailand – het leek me ooit zo mooi, vrij en zorgeloos – heb ik laten varen. Ik zoek het in de kleine dingen. Zoals soms niks te hoeven doen, af en toe uitslapen, een boek lezen of gehaktballetjes halen bij Ikea.

Het leven is zoeken naar een balans tussen vrij en zorgeloos zijn tegenover voldoen aan alle verplichtingen. En respect heb ik voor die mensen die zo'n balans gevonden hebben.

Sharda Das, huisarts ■