

De praktijkondersteuners van huisartsenpraktijk Van Beukering

De derde en laatste groep in de voorstelronde van medewerkers in de huisartsenpraktijk Van Beukering zijn de praktijkondersteuners (POH's). In de krant van januari en februari kwamen alle andere medewerkers aan het woord. Er zijn twee POH's op het gebied van lichamelijke gezondheidszorg (somatiek) en twee op het gebied van geestelijke gezondheidszorg (GGZ).

Harma Guikema, POH-somatiek

Harma werkt al sinds 2007 in de praktijk in Ten Boer. Ze is begonnen als doktersassistent en heeft een jaar later ook haar diploma apothekersassistent behaald. Daarna heeft zij haar opleiding tot praktijkondersteuner somatiek gedaan. Ze is in de praktijk op beide locaties binnen al deze disciplines inzetbaar. Dit vindt Harma een mooie afwisseling in haar werkzaamheden. Zo is ze werkzaam in de apotheek, doet haar werk als doktersassistent met veel variatie in taken en ze spreekt als POH'er patiënten volgens afspraak. 'Ik vind het contact met mensen leuk. De begeleiding van patiënten met chronische aandoeningen is een mooie taak. Dit kunnen mensen zijn met diabetes, hart- en vaatziekten, longaandoeningen of andere lichamelijke problemen. Na de diagnose blijft de patiënt onder controle en checken wij regelmatig hoe het gaat met de klachten en of de eventuele medicatie het gewenste effect heeft.' Harma werkt drie dagen per week afwisselend in Ten Boer en Garmerwolde. Ze woont in Bedum met haar gezin met twee kinderen: een zoon van 12 en een dochter van 9 jaar. Soms werkt ze wat extra uren als het zo uitkomt. Ze houdt van leuke dingen doen met het gezin, films en series kijken en van lezen.

Tineke Zijlstra-Wierenga, POH-somatiek

Bijna twaalf jaar werkt Tineke als praktijkondersteuner somatiek nadat zij haar opleiding had afgerond. Daarvoor werkte zij als ziekenverzorgende in verpleeghuizen en in de wijkverpleging. In het verpleeghuis werkte ze in een team en waren er altijd collega's in de buurt. 'Ik kan mijn huidige werk veel meer zelf organiseren en dat vind ik erg leuk. Ik krijg daar ook alle ruimte voor. In onze plattelandspraktijk lukt het goed om de mensen beter te leren kennen en ik kan in overleg met de patiënt 'persoonsgericht werken' zoals dat heet. Gezien de verouderende patiëntenpopulatie in onze praktijk wordt het wel steeds drukker. Ik vind mijn taak in het geven van advies over gezondheid, leefstijl en voeding belangrijk. De begeleiding van patiënten met onder andere hart- en vaatziekten, longaandoeningen en diabetes bestaat ook vaak uit het geven van leefstijl- en voedingsadviezen. Tijd hebben voor de mensen is voor mij heel belangrijk.' Tineke woont met haar man in Zeerijp en zij hebben drie kinderen en vijf kleinkinderen waar zij ook geregeld op passen. Ze heeft veel hobby's en noemt vooral het zingen in koren waarvoor ze nu weer zang-



De praktijkondersteuners: van links naar rechts Marieke, Lacina, Harma en Tineke (foto Patrizia Meijer)

lessen volgt. Ze houdt van tuinieren en ook van puzzelen ter ontspanning. Op een speed pedelec, een snelle e-bike, met een helm op, legt ze de afstand tussen haar werk en huis af. Ze vindt het heerlijk om buiten te zijn.

Lacina Couperus, POH-GGZ

Patiënten met psychische en maatschappelijke problemen kunnen bij de POH-geestelijke gezondheidszorg terecht. Via de huisarts worden mensen doorverwezen naar één van de twee praktijkondersteuners binnen de praktijk Van Beukering. Mensen kunnen ook rechtstreeks naar de POH-GGZ gaan. Lacina werkt tien uur per week in de locatie Ten Boer en daarnaast 22 uur in het UMCG. In het ziekenhuis werkt zij in een team op de afdeling Dagbehandeling Algemene Psychiatrie. In Ten Boer werkt zij zelfstandig. Deze afwisseling vindt zij heel prettig. Ze kan binnen de praktijk overleggen met haar collega Marieke en eventueel kunnen zij elkaar vervangen. Lacina - een bijzondere voornaam die binnen haar familie wel meer voorkomt - werkt al meer dan negen jaar in Ten Boer. Ze heeft HBO-Verpleegkunde gedaan en daarna de opleiding POH-GGZ. Ze heeft in het begin van haar loopbaan in een psychiatrisch ziekenhuis in Tilburg gewerkt. In de praktijk spreekt zij veel patiënten met psychische klachten die veroorzaakt worden door bijvoorbeeld een depressie, overspannenheid of een angststoornis. En zij helpt mensen bij het verwerken van gebeurtenissen in het leven zoals het verlies van een dierbare, ziekte of een echtscheiding. De POH-GGZ behandelt volwassenen en jeugd vanaf om en nabij achttien jaar. Lacina woont in Zuidhorn met haar partner. Ze heeft een zoon van 26 en twee dochters van 22 jaar. Ze houdt van fietsen en wandelen en ze zingt

in een koor. Samen met haar partner heeft zij een bed-en-breakfastaccommodatie.

Marieke, POH-GGZ

Sinds vorig jaar zomer werkt Marieke op donderdagochtend in Garmerwolde en op donderdagmiddag in de praktijk in Ten Boer als praktijkondersteuner huisartsenzorg GGZ. Daarnaast werkt zij op de maandag in een huisartsenpraktijk in de stad Groningen. 'Vaak komen patiënten bij ons via de huisarts. Wij inventariseren de klachten op psychisch en psychosociaal gebied. Denk aan klachten als angst, somberheid, overspannenheid, verlies, verslaving of relatieproblematiek. We stellen samen de hulpvraag vast. Het vervolg is kortdurende begeleiding of behandeling. Soms werkt het goed als mensen daarbij begeleiding zelfhulp krijgen. Dit kan met behulp van een digitaal ehealth programma. Op een zelfgekozen moment kan hiermee gewerkt worden en zo krijgt de patiënt meer grip op het herstel. Het doel is dat mensen weer meer in hun kracht komen. Bij ernstige klachten verwijzen wij door naar de GGZ voor specialistische behandeling. Kinderen en jongeren tot 18 jaar kunnen op de praktijk terecht bij OJG'er (Ondersteuner Jeugd en Gezin). Deze is werkzaam via het WIJ-team van de gemeente Groningen.' Marieke heeft als vooropleiding Maatschappelijk Werk en Dienstverlening. Ze heeft verschillende werkplekken gehad en dankzij de opleiding POH-GGZ werkt zij nu binnen de huisartsenpraktijk. Ze woont in Meerstad met haar man, zoon en dochter op een mooie plek vlakbij het water. Ze geniet van de rust en van zwemmen in het Woldmeer in de zomer. En ze speelt af en toe piano.

Truus Top-Hettinga