



Lions Club Appelthorn Bulletin 2020 44^e jaargang



APPELTHORN

Afmelden voor bijeenkomsten bij: Bart Kuis
E-mail: b.w.kuis@hetnet.nl
Telefoon/sms : 06 - 53 34 48 11

Het Apeldoorns Corona dagboek:

In dit bulletin 2 bijdragen: van Folkert en Lisette.
Lisette geeft het stokje door aan Anita.

Zoals bekend, de opzet is dat dit het Apeldoorns dagboek ca. 2-wekelijks zal verschijnen om de leemte enigszins te vullen nu we de reguliere bijeenkomsten en contacten moeten missen. Het stokje wordt iedere week doorgegeven; zo komt iedereen een keer aan de beurt. Je bent geheel vrij in hoe je het dagboek wilt invullen/verslaan; ook bescheiden bijdragen zijn waardevol en welkom.

NB Als er iemand is die een speciale week meemaakt en die week speciaal met ons wil delen, of om andere reden eerder in de reeks opgenomen wil worden, laat dat mij dan even weten, dan wordt dat natuurlijk er tussen geschoven.

Wederom, mijn dank alvast voor iedereen voor hun bijdragen!

Hartelijke groet,

Wilfred

De week van Folkert Buis

De zaterdag voor Moederdag deed ik om 7.15 uur de vergeten boodschappen bij AH.

In een soort schoenendoos kocht ik de ingrediënten voor een gele sinaasappel-paprika soep. Iets anders dan de gebruikelijke soepen maar het bleek wel iets om de huismoeder mee te verwennen.

Rijdend langs de banketbakker aan de Schuttersweg zag ik een lange rij vaders met kinderen, op corona afstand, om moeders met zoetheid, waarvan zij zelf ook konden profiteren, te verwennen. Mijn moeder is al meerde jaren geleden op 92-jarige leeftijd overleden. De aandacht voor deze voornamelijk commerciële dag valt daarom voor onze drie zonen die op een gevarieerde wijze aandacht aan Else hebben gegeven.

Door somatische problemen lukt het niet meer samen te fietsen en lopen is beperkt tot de zeer korte baan. Gelukkig is autorijden, na de recente APK, geen probleem.

Jammer dat met dit mooie weer de terrassen niet geopend mogen zijn. Wij zijn blij meerdere vrienden te hebben met een tuin groter dan vele malen 1.50 meter. Wat een geluk voor ons allen dat de huidige crisis in een zonnig voorjaar valt.

De dinsdag is grotendeels doorgebracht in Isala Zwolle voor onderzoek en consulten.

Woensdag heb ik met een van onze 9 kleinzonen een lange wandeling gemaakt in het Loopark. In alle jaren die ik in die ik in Apeldoorn woon was ik daar nog nooit geweest..

Je bent nooit te oud om nieuwe wegen op te gaan.

Vanaf de Soerenseweg liepen wij altijd met de hond in het bos achter de Juliana toren richting Hoog Soeren deels door het kroondomein.

Bij onze eerste online vergadering lukte het me niet, ondanks alle mails van Cyro een verbinding met mijn apple te openen. Inmiddels heb ik van Fred de hiervoor benodigde app gekregen.

Vrijdag met vrienden na lange tijd weer kunnen golfen, alhoewel de gebruikelijke koffie na afloop thuis moest worden gedronken.

De te verwachten verruiming van de lockdown zal voor ons allen het leven weer gezelliger kunnen maken.

Folkert

De week van Lisette van de Weg

Poeh! Het is best een lang epistel geworden...

Het is een beetje van alles, beetje vrije tijd, beetje werk, beetje rondom het huis....

In ieder geval alvast een tip voor de komende tijd:

Ga eens kijken bij Het Leesten.

Er is naast natuurlijk de bekende wandelroutes, een prachtig nieuw paviljoen gekomen. In samenwerking met Staatsbosbeheer. Absoluut de moeite waard om eens even te kijken en een kopje koffie of iets dergelijks et halen. De eigenaar heeft wel pech, want alles zou officieel geopend worden vlak voor Pasen. En toen begon net de Intelligente Lockdown. Dus hij kan wel een beetje aandacht gebruiken!



Maandag 18 mei 2020

“Van de bloemetjes en de bijtjes”.

Fantastisch! In de Nextdoor app had ik al gelezen dat een imker schreef over het in deze tijd “uitzwermen van de bijen” en dat hij mocht iemand een zwerm in de tuin krijgen, deze graag kwam ophalen. Tot nu toe ging dit fenomeen onze deur voorbij. Tot vandaag! Vanmorgen zagen en hoorden we een wolk zoemende bijen langs vliegen. Nou ja, je weet niet meteen dat het bijen zijn, maar toen ze met elkaar de bosjes indoken en we het zaakje van dichtbij konden bekijken was het duidelijk: aan een takje, 15 cm boven de grond hing een flinke tros over elkaar klauterende bijen. Eerst denk je: die vertrekken zo weer, maar de tros werd steeds gladder en rustiger. Dus na een poosje de imker gebeld.

Hij kwam rond 19.00u; bijenbedtijd.

Het was “de eerste zwerm” wist hij. Die blijft 24 uur hangen. En het waren echte honingbijen. De zwerm bestaat uit een uitgevlogen koningin die gevolgd wordt door mannetjes, de vliegbijen (ongeveer 50% van het oorspronkelijke volk). De werksters blijven in de oude korf met een andere koningin. Tussen de vliegbijen zitten ook een stel zoekbijen, die gaan in die eerste 24 uur op zoek gaan naar een nieuwe hangplek. Behalve dan als er een imker komt om de tros in een korf te tikken. Zoals bij ons.

Hoe pakt hij dat aan? In dit geval was het een eitje vertelde hij. De tros hing bij wijze van spreken klaar om in de bak te vallen; een korfje naar zijn hand. Meestal moet hij het volk met een bezempje van bv een boomstam vegen. Dan is het nooit zeker of de koningin erbij zit en die is nodig, want zonder koningin geen volk. Dit keer hoefde hij de bijentros alleen maar met een beetje water te besproeien (alsof het regent). De bijen staken de vleugeltjes als een soort parapluutjes naar achteren uit en terwijl ze hun aandacht daar bij moesten houden knipte hij huppeteet het takje door. En zo belandde het nieuwe bijenvolk in de korf die onder de bijentros geplaatst was, deksel erop en bijna klaar. Niet alle bijen stinken er namelijk meteen in, dus even de klep van de korf openzetten en een uurtje wachten tot de meeste achterblijvers de weg de korf in hebben gevonden. (Overigens: geen zorgen over degenen die toch achterblijven, die vliegen gewoon naar de oude korf terug). Vervolgens de korf mee achterin de auto en wegwezen naar de nieuwe plek om daar o.a. honing te gaan maken. Een volk verzamelt ongeveer 5-8 kgr honing per jaar. Maar deze imker is niet zo van de honing, maar van het proces: de bijen zelf interesseren hem.

Tenslotte nog iets bijzonders met betrekking tot onderzoek van aanwezigheid van de koningin: als je een tik geeft tegen de korf en er dan een soort siddering door het volk gaat, waarna het even stil is en vervolgens het zoemen weer begint, dan is het bingo: de vlag mag uit, Hare Koninklijke Hoogheid is present!



Dinsdag 19 mei 2020

“Gemuild”

Van PBM had tot voor 3 maanden vrijwel niemand bewust gehoord, maar nu is het een begrip. Je bent gelukkig als je niet meteen precies weet wat het is, want het is niet een echt prettig iets. PBM is de afkorting van: Persoonlijk Beschermings Middel. Oftewel: mondkapjes in alle soorten, spatbrillen, (dubbele) handschoenen en een “schort met lange mouwen”. Het is bedoeld om vooral jezelf en toch ook anderen te beschermen tegen een besmetting met het in deze tijd bekende Covid19 (en dat is weer een afkorting van Coronavirusdisease 2019).

Wij huisartsen waren “vroeger” nauwelijks te vinden in PBM. Was ook niet nodig, want tot op heden waren de infecties waartegen we ons moeten beschermen op een praktisch voor ons gevoel (enkele uitzonderingen daargelaten) verwaarloosbaar. Gezellig onbedekt babbelen plaatsten we spiralen, verwijderden we talgcysten van het behaarde hoofd en andere plekken, brachten we katheters in, hechtten we wonden en deden we een wigexcisie (verwijderen van een deel van de nagel). En nooit

zijn we daar zelf ziek van geworden of zagen we hierna welke wondinfectie dan ook op de praktijk. En voor iedereen was dit zo prima. Tot nu toe dan. Covid verandert alles. Opgetuigd in PBM (met FFP2-masker) zien we de laatste maanden patiënten niet meer op onze praktijk, maar in de luchtwegtent. Dit betreft alle patiënten die Covid verdacht kunnen zijn. Dwz patiënten met koorts, uitputtingsverschijnselen, hoesten, benauwdheid, hartproblemen, oogontstekingen en maag-darmproblemen, smaak en reuk stoornissen. En zelfs mensen die geen thermometer hebben (want die kunnen zich koortsig voelen, maar dan weten ze niet of ze koorts hebben).



Hoe zit het met de regels voor PBM in de “schone” praktijk? Het Crisisteam volgt de regels van de LHV (Landelijke Huisartsvereniging) en het RIVM: Alleen bij onderzoeken waarbij we meer dan 3 minuten op minder dan 30 cm. van het gelaat van een patiënt verwijderd zijn, moeten we ook in de “schone praktijk” PBM dragen. En we denken er ook over om dat van nu af aan bij die behandelingen voor altijd te gebruiken. En zo heeft Covid 19 toch weer iets wat eerder gewoon was veranderd in “het nieuwe gewoon”.

En heeft het nieuwe gewoon nog een beetje gevoel voor humor? Oordeel zelf: Van onze zoon uit Rotterdam kregen we een prachtig voorbeeld van een typisch nuchter Rotterdams mondkapje: En ook Reitze heeft zijn “eigenste” mondkapje besteld: het is wel duidelijk waar zijn hart ligt....



Woensdag 20 mei 2020

“In de praktijk werkt het anders”

Vertellen over het nieuwe werken vind ik moeilijk. De afgelopen weken waren intensief. Ik weet niet hoe ik goed uit kan leggen en beschrijven wat de Coronacrisis heeft gedaan met mij en met mijn werk. Ik ben er nog niet helemaal uit wat alles betekent en hoe open ik daarover kan schrijven. Het raakt aan veel en regels zijn niet in steen gehouwen, maar zijn onderworpen aan de nieuwe ervaringen en inzichten. Deze kunnen wisselen zoals iedereen heeft gemerkt de afgelopen weken. Wanneer doe je het goed? Regelmatig weet je dat achteraf pas. Een besluit dat de ene dag is genomen moet de volgende dag weer aangepast worden.

We mogen door al deze weken heen alleen patiënten in onze praktijk zien (of visites namaken) die (sub)acute zorg nodig hebben. Of we bezoeken ze thuis wanneer dat nodig is. Iedereen die een dokter nodig heeft wordt gezien. En we willen mensen op het hart drukken dat ze de nodige zorg niet uitstellen. We zien wel minder patiënten en meer zaken worden telefonisch afgehandeld zolang dat verantwoord is.

De praktijk is versoberd; een deel van het personeel werkt zoveel mogelijk vanuit huis. De wachtkamer is leeg gemaakt, tijdschriften, de krant en het speelgoed zijn weggehaald. Dus het is allemaal bij elkaar kaler dan we gewend zijn. ook het hele gebouw waarin onze praktijk zich bevindt en alle parkeerterreinen waren bijna helemaal leeg.

IN TIJDEN VAN VERANDERING



HOUD HET
HOOFD KOEL
EN HET HART WARM

Loesje
www.loesje.nl
loesje@loesje.nl

Wat we nu merken is dat het versoepelen van de regels ook risicovolle situaties in de hand werkt. Zo kwamen er recent patiënten met koorts of andere klachten waarvan ze niet bedachten dat het Corona gerelateerd kon zijn, gewoon de “schone” praktijk binnenlopen. Want er mag toch weer meer? Daarom hebben we juist nu nieuwe, voor ons ongebruikelijke regels ingesteld. Het kan niet anders, want we moeten met elkaar voorkomen dat er een nieuwe piek komt. Dus voorlopig is binnenlopen niet mogelijk en is de deur van onze praktijk op slot. Patiënten moeten aanbellen. Ze kunnen uitsluitend op afspraak komen en mogen niet te vroeg komen. Er is een bel bij de voordeur en voordat iemand naar binnen mag wordt eerst de temperatuur opgenomen. Er staat desinfectans voor de handen bij de voordeur. De patiënten moeten, uitzonderingen daargelaten, alleen komen. Om patiëntenstromen te regelen gaat iedereen door de achterdeur weer naar buiten; we mogen elkaar niet teveel tegenkomen in de gangen. In de wachtkamer mogen niet meer dan 5 patiënten aanwezig zijn (1,5 m regel). Dus ik mag ook niet uitlopen met mijn spreekuur. We wisselen consulten af met telefoontjes en zorgen dat onze afspraken niet synchroon lopen, maar om en om in de agenda gepland worden. Het is veel denkwerk op het ogenblik. Langzaam komen ook andere werknemers en huurders weer terug in het pand, waardoor er nog meer mensen in en uit het gebouw lopen. We moeten kijken hoe zich dit (verantwoord) ontwikkelt.

Ik vind de regels in deze tijd nodig en professioneel. Ik vind het ook knap van ons allemaal dat we ze accepteren. Maar het geeft me ook zo'n dubbel gevoel, want al die dingen die we nu als risico zien, daar dachten we tot voor kort helemaal niet over na. Binnenlopende patiënten, krantje lezen in de achtkamer wachtkamers, even een hoestje, een hand aan iemand geven of een arm om iemand slaan, even iemand spontaan opzoeken thuis of in het ziekenhuis... Het is bijna onvoorstelbaar dat dat allemaal nu niet meer kan...

Donderdag 21 mei 2020, Hemelvaartsdag

“Sommige mensen genieten van de tijd tussen de vakanties. Dat schijnt ook wel wat te hebben”.
(Omdenken kalender 2020)

Vorige week kreeg onze buurvrouw per ongeluk de verkeerde krant in de bus bezorgd. Het was de Telegraaf. En bij de Telegraaf zat een Magazine. En in dat Magazine stond de beschrijving van een wandeling over het Empese en Tondense heide en weide gebied. Absoluut aan te raden! Dus vandaag met Reitze op pad gegaan. De wandeling loopt door een Natuurmonumenten gebied en vertrekt vanaf

de parkeerplaats Hallsedijk en je kunt kiezen uit een rode (5 km) of gele (7,5 km) wandeling. Gekozen voor de gele natuurlijk! Hond mag mee, maar aangelijnd. Het is een relaxte wandeling, door wat bos, vennen (een kikkerconcert!) en door weilanden. Bloemetjes en bijtjes en kikkertjes en vogeltjes. Wat kan je er nog meer over vertellen en wat kan je je nog meer wensen op een mooie Hemelvaartsdag. We wonen echt in een mooie omgeving en ik moet bekennen: veel ervan ken ik eigenlijk nog niet voldoende. Misschien niet zo erg dat we de komende tijd wat beperkter zullen zijn in de reismogelijkheden. Ontdekken we gewoon het eigen land dichterbij en verder weg. Moet het natuurlijk wel zo lekker weer zijn als vandaag....



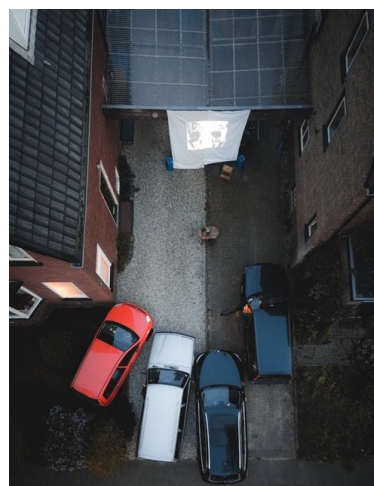
Vrijdag 22 mei 2020

“Coronatijd in de Gunninglaan: Van klusschuur tot buitenkeuken tot drive-in Bioscoop”



De afgelopen tijd hebben we onze achtertuin “verbouwd”. We zijn begonnen toen Corona nog nét niet regeerde en deze week is alles afgemaakt. We hebben ons dus echt niet verveeld de laatste weken. Er is een klusschuur met kleine veranda gekomen, een houthok, een nieuwe schutting en een buitenkeuken rondom de pizzaoven. Het is mooi geworden (zie de wat vertekende panoramafoto) en het is vooral heel prettig om thuis te komen en gewoon vakantie te kunnen vieren in je eigen achtertuin. Onze achtertuin is omringd door 5 andere tuinen. Enkele burens gingen ook spontaan in hun tuin mooie overkappingen bouwen en iedereen wisselde adviezen uit. Vooral Reitze hield zich bezig met het kluswerk, want hij houdt van dit werk en zou naast kinderarts ook graag werken in de bouw. In zijn klusschuur heeft hij nu veel gereedschap van mijn vader staan; dat vind ik weer heel leuk, want het brengt mooie herinneringen boven en Reitze gebruikt alles met veel plezier. Zo is alles op zijn plek gekomen. Voor onze achterbuurvrouw, die wat kritisch is en daarom in de omgeving bekend staat als BB boze buurvrouw (die bijnaam komt uit de serie Ja Zuster Nee Zuster) hebben we een mooie Ginkgo Biloba op stam geplant om het kijkgaatje dat haar hinderde na het plaatsen van de nieuwe schutting weer te verdoezelen. Zo staat er ook nog iets waaraan een geneeskrachtige werking wordt toegeschreven in de tuin.

De burens even verderop hebben een paar keer een Drive-in bioscoop op hun oprit gemaakt waar we ’s avonds, met de hond op de achterbank, voorzien van een biertje en popcorn (zoet en zout) allemaal in onze eigen auto hebben gekeken naar films van Netflix. Ook de poes die steeds op de motorkap ging zitten was geïnteresseerd. In de pauze moesten we wel even een rondje rijden, omdat de accu door het gebruik van de radio een beetje leeg begon te raken. Probeer dat maar eens in de echte bioscoop!



Zaterdag 23 mei 2020

“Het nieuwe gewoon”.

Tot slot nog mijn gedachten over de afgelopen tijd en over “het nieuwe gewoon”. Wat wil ik meenemen uit de afgelopen weken? Want deze vreemde tijd heeft ook nieuwe en waardevolle inzichten gebracht.

Mijn werk veranderde. Ik heb ervaren dat eindelijk de haast weg was uit het werk. En hoeveel goed dat me deed. Ik kreeg nieuwe ruimte waarin ik “scharrelde”. Dat is voor mij een hele goede ontwikkeling. Ik was vaak op de praktijk omdat ik merkte dat ik het prettig vond om steeds de vinger aan de pols te houden. Even snel iets aan te sturen, na te zoeken, op te lossen. Even het team bijstaan (wat hebben ze goed gewerkt allemaal!!). Even iemand bellen hoe ging. Of even een kaartje te sturen nu ik niet op bezoek kon bij mensen thuis, in het ziekenhuis of in het verpleeghuis. Mijn agenda ging van overbelast naar overzichtelijk. De niet aflatende stroom werk was in strikte banen geleid en er was meer tijd voor verschillende zaken; bijvoorbeeld voor even iets nazoeken en nadenken over (medische) problemen zonder tijdsdruk. Het geduld van patiënten was bijzonder. Maar ook werden

bijzondere en aangrijpende gesprekken gevoerd over ziekte, over het einde van het leven en over hoe iemand dat voor zich zag.

Ik maak(te) me ook zorgen over patiënten. Sommigen kwamen echt te laat met hun klachten, ze hadden uit angst voor het virus het vragen om hulp te lang uitgesteld. Terwijl dat echt helemaal niet nodig was. Gelukkig zijn er geen hele ernstige situaties ontstaan.

Daarnaast bleken mensen ineens veel kwetsbaarder te zijn dan ze tot dan toe dachten. We zagen veel angst en eenzaamheid en hoe dit tot verdriet en depressie kan leiden. Dat is zorgelijk en ik weet niet hoe we dit de komende tijd allemaal kunnen opvangen, maar dat we ook daar de schouders onder gaan zetten is zeker.

Samenwerken met collega's bleek hechter dan ooit, we zijn een goede groep huisartsen met een solide organisatie in Apeldoorn en omstreken. Als een geoliede machine heeft het Crisisteam ons met hulp van de verschillende coördinatoren (waarvan ik er ook 1 was) door de Coronatijd geleid. Zonder morren deden we extra diensten overdag in de Luchtwegtent naast de Huisartsenpost en in ANW (Avond/Nacht/Weekend) uren. En omdat de saamhorigheid zo groot was, werd niemand er moe van. Heerlijk was het daarna om gewoon overdag te werken en dan 's avonds niks te hebben. Niemand had iets, dus voor iedereen was deze nieuwe rust een welkome ervaring.

Het was een vreemde tijd. Maar ook een tijd van bezinning. Ik hoop dat ik wat kan blijven scharrelen. Dat er een beetje meer ruimte overblijft dan er was. We gaan het zien.

**KUNNEN WE MIJN
TEMPO AANHOUDEN
ALS DE
MAATSCHAPPIJ WEER
IN BEWEGING KOMT**

tante Rie
van *Loesje*
www.loesje.nl loesje@loesje.nl

Lisette

PROFICIAT....



MEI: 07 mei 08 mei 15 mei 23 mei 25 mei	Ada van Exel Klaske Becude Joris Rietveld Marjan Bleize (Ron Bleize) Else Buis
------------------------------------------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------



Lions Club Appelthorn

