

Het boek roept op tot actie om de pijn, stijfheid en vermoeidheid tegen te gaan: oefeningen doen en pijnbeheersingstechnieken toepassen. De oefeningen bestaan uit drie delen: beweeglijkheids-oefeningen, krachtoefeningen en conditietraining. Met (overwegend) duidelijke tekeningen leggen de auteurs de verschillende oefeningen uit; de oefeningen lijken goed uitvoerbaar. Onder pijnbeheersingstechnieken vallen ontspanningstechnieken en afleidingsmethoden. Het boek geeft tips en trucs, onder andere over hoe te communiceren met de eigen omgeving en met dokters: duidelijk zijn, grenzen stellen, omgaan met stemmingswisselingen en beperkingen. Het beveelt een managementplan aan om grip te krijgen op de eigen situatie: elke week jezelf haalbare doelen stellen en kijken naar wat wél kan.

De kracht van dit boek is tweeledig. Het geeft ten eerste praktische en duidelijke informatie en ten tweede biedt het een positief stimulerende houding om patiënten met reumatische aandoeningen op de been te houden. De inhoud sluit prima aan bij de NHG-Patiëntenbrieven Gewrichtsklachten, Artrose en RA. Van harte aanbevolen voor de patiëntenbibliotheek!

Annet Wind

## Formularia

Graatsma BH, De Jong R, redactie. *Geneeskundig Jaarboek 2005*. Houten: Bohn Stafleu van Loghum, 2004. 596 pagina's, los € 45, abonnement € 35. ISBN 90-313-4354-4.

Folmer H, Draijer LW, redactie. *Farmacotherapie voor de huisarts, formularium 2005*. Utrecht: Nederlands Huisartsen Genootschap, 2004. 376 pagina's, niet-leden € 33, leden € 23,10. ISBN 90-313-4441-9.

*Groninger Formularium, 6<sup>e</sup> editie*. Groningen: KNMP Departement Groningen, 2004. 352 pagina's, € 19,50. ISBN 90-809064-1-7.

In korte tijd zijn er van drie geneesmiddelgidsen voor huisartsen vernieuwde uitgaven verschenen. Ze zijn alledrie klein en passen gemakkelijk in een jaszak of visitetas.

Het *Geneeskundig Jaarboek* geeft een uiterst beknopt overzicht van de in Nederland voorgeschreven middelen. Ze zijn als generiek middel beschreven, maar zijn ook op merknaam op te zoeken. Bij elk middel staan indicatiegebied, dosering en toedieningsvorm. Daarnaast biedt het boekje een overzicht van de geneesmiddelgroepen met een plaatsbepaling van hun toepassing. Ook staat beschreven waar je op moet letten bij gestoorde lever- en nierfunctie en bij zwangerschap en lactatie. De doseringen voor kinderen en ouderen staan in een apart hoofdstukje. Het boekje eindigt met de beschrijvingen van veelvoorkomende vergiftigingen en de aanbevolen behandeling daarbij. Vooral het geneesmiddelenoverzicht is erg nuttig voor huisartsen als zij tijdens visites te maken krijgen met medicaties die zij zelf niet veel voorschrijven.

*Farmacotherapie voor de huisarts* (een NHG-uitgave) heeft vooral klachten en aandoeningen van patiënten als belangrijkste uitgangspunt, vaak met een korte toelichting. Daarnaast vinden we ook in deze uitgave een overzicht van groepen geneesmiddelen, zij het dat dit deel zich beperkt tot de groepen uit het eerste deel. Zo zult u hier geen bijwerkingen van cytostatica kunnen vinden. Alle adviezen in dit boekje zijn gebaseerd op de bekende NHG-Standaarden. Het boekje is strikt generiek, merknamen komt u niet tegen. De auteurs hebben zich niet beperkt tot farmacotherapie; bij bijna elke genoemde aandoening vindt u ook niet-medicamenteuze adviezen. Van de geadviseerde middelen wordt de standaarddosering weergegeven, voor het omrekenen naar kinderdoseringen verwijzen de auteurs naar de 'Denekampschaal' achterin het boekje. Ook het *Groninger formularium* gaat uit van klachten en aandoeningen. Deze zijn hier geordend naar ICPC-code en het zijn er duidelijk meer dan in het boekje van het NHG. Het formularium duidt de geneesmiddelen generiek aan, de merknaam staat alleen genoemd als een middel (nog) niet generiek in de handel is. Ook hier een aparte omrekentabel voor kinderen, hoewel de kinderdoseringen vaak ook in de tekst vermeld zijn. Het boekje

bevat een lijstje met veilige middelen in de zwangerschap en een met geneesmiddelen voor in de visitetas. Het *Groninger formularium* is volgens de verantwoording gebaseerd op bekende richtlijnen zoals de NHG-Standaarden en het *Farmacotherapeutisch Kompas*, maar wijkt daar soms vanaf als daar goede onderbouwing voor in de literatuur te vinden is.

Voor aandoeningen waar NHG-Standaarden voor ontwikkeld zijn, komen de adviezen in de twee laatstgenoemde boekjes redelijk overeen. Bij andere aandoeningen zijn er soms verschillende adviezen, zoals bij brandwonden, epididymitis, lasogen en gordelroos. Hoe dit kan is mij niet duidelijk.

F.W. Dijkers

## Vreemde vogels

Wouter van Kempen. *Vreemde vogels. Verhalen uit een kleurrijke huisartspraktijk*. Wormer: Immerc, 2004. 54 pagina's, € 18,50. ISBN 90-6611-200-x.

Wouter van Kempen schrijft korte verhalen over zijn kleurrijke praktijk in het blad *Medisch Vandaag*. Hij heeft meer dan 50 nationaliteiten in zijn praktijk en een praktijkfolder in twaalf talen. Die korte verhalen zijn nu geordend, aangevuld en voorzien van een paar verbindende teksten. Als verwoed vogelaar geniet Van Kempen van het bonte pluimage in zijn spreekkamer. Hij beschrijft hoe patiënten die onze taal niet machtig zijn en onze gewoonten niet begrijpen de huisarts en praktijkassistente in een lastig parket, maar ook in vermakelijke situaties, kunnen brengen. Niet alleen taalproblemen en cultuurverschillen komen aan bod in zijn verhalen, maar ook oneigenlijke hulpvragen en patiënten met levensbedreigende ziekten die de noodzakelijke behandeling weigeren.

Van Kempen kiest vaak voor niet-standaard oplossingen. Heeft u weleens vanachter de kast uw huisarts-in-opleiding geïnstrueerd hoe ze – voor het eerst – een IUD moet inbrengen bij een vrouw die geen mannelijke arts in haar buurt duldt? Van Kempen bedacht deze oplossing en