

## Nieuwsbrief van de huisarts

Door het digitaal versturen van deze nieuwsbrief willen we u graag op de hoogte houden van de nieuwste ontwikkelingen en wetenswaardigheden van Huisartsenpraktijk Centrum Swalmen. Afhankelijk van het nieuws dat we te melden hebben, zullen we dat 3 tot 4 keer per jaar doen.

We houden u via deze mailing onder andere op de hoogte van ontwikkelingen in de praktijkvoering en personeelswisselingen. Zo bent u altijd op de hoogte van de laatste ontwikkelingen in de praktijk.

Wilt u de nieuwsbrieven niet ontvangen? Klik dan onderaan deze email op "uitschrijven", zodat u van de mailinglijst verwijderd wordt.

## Vaccinatie gordelroos

Gordelroos is een huidandoening. De medische naam voor gordelroos is herpes zoster. Gordelroos begint met pijnlijke plekken op uw huid. U kunt ook koorts hebben. Na een paar dagen ontstaan er blaasjes op uw huid. De blaasjes jeuken erg en uw huid is rood. De blaasjes zitten op één kant van uw lichaam. Na 7 tot 10 dagen drogen de blaasjes op. Er komt dan een korstje op. Als het korstje verdwenen is kunt u nog lang pijn houden op die plek. Dit is zenuwpijn.



De gordelroosvaccinatie beschermt u tegen gordelroos. Vaccinatie tegen gordelroos kan daarom nuttig zijn voor mensen van 50 jaar of ouder.

Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport) heeft besloten om de gordelroosvaccinatie gratis aan te bieden aan 60-jarigen. Het is nog niet duidelijk vanaf wanneer de gratis vaccinatie beschikbaar komt voor deze groep. Dat wordt nog verder uitgewerkt. Wanneer u niet wilt wachten op het vaccinatieprogramma van het ministerie of wanneer u niet in de leeftijdscategorie valt, kunt u op eigen kosten een afspraak plannen via [Vaccinatiepunt](#). Twijfelt u of een vaccinatie voor u zinvol is? Overleg dan met de huisarts of bel naar de Twijfeltelefoon via 088-7555777.

## Wist u dat ....

- u snel en eenvoudig online uw afspraak kunt plannen via het patiëntenportaal? Zo spaart u veel wachttijd aan de telefoon. Heeft u nog geen portaalaccount? Meld u dan aan via [deze link](#).
- het belangrijk is dat u met dezelfde (terugkerende) klacht altijd weer bij dezelfde dokter een afspraak plant? Deze dokter is beter op de hoogte van uw klachtenverloop en kan u daardoor beter adviseren.



## Wijkmanagement



Sinds kort hebben 13 huisartsenpraktijken in de gemeente Roermond, waaronder onze praktijk, een wijkmanager. De wijkmanager werkt nauw samen met allerlei partners in de wijk, waaronder de gemeente. Het gewenste resultaat is dat door samenwerking met de partners in de wijk, onze inwoners de juiste zorg op de juiste plek krijgen. Zo zijn er onder andere jeugdcoaches, de stichting VIJF, burgers, het algemeen maatschappelijk werk, wijkverpleging en Centrum voor Jeugd en Gezin.

De huisarts is voor veel mensen het eerste aanspreekpunt bij medische en vaak ook niet-

medische zaken. Door de samenwerking tussen zorgpartners én sociale partners hopen we de uitdagingen voor behoud van goede huisartsenzorg aan te pakken en voor u de juiste zorg te kunnen blijven bieden.

Wat merkt u hiervan? U kunt zich aansluiten bij allerlei initiatieven of bijeenkomsten binnen de gemeente Roermond. U wordt geïnformeerd bij de verschillende aangesloten zorgverleners en via nieuws van de gemeente. Een voorbeeld hiervan is het artikel hieronder over de Academie voor Patiënt en Mantelzorg.

## Academie voor Patiënt en Mantelzorg



Soms bent u afhankelijk van een zorgverlener voor bijvoorbeeld het aantrekken van steunkousen, katheterzorg of het toedienen van injecties, terwijl u dat mogelijk ook zelf kunt doen, of uw mantelzorg u hiermee kan helpen. Bijvoorbeeld na een ziekenhuisopname of bij een structurele zorgvraag van de wijkverpleging.

De Academie voor Patiënt en Mantelzorg (APM) is een initiatief vanuit het Viecuri en Laurentius Ziekenhuis. Zij helpen patiënten en mantelzorgers met duidelijke instructies en begeleiding, waardoor zij zelfstandig handelingen kunnen uitvoeren in de thuisomgeving. Dankzij de juiste instructies

verbetert de kwaliteit van zorg en is onze branche beter in staat om passende zorg te bieden. Soms kan een ziekenhuisopname hierdoor ook verkort worden. Denkt u dat de academie iets voor u en/of uw mantelzorg is? Meld u zich dan in onze praktijk.

## Bloedprikken

Door toenemende drukte tijdens de prikmomenten in onze praktijk, vragen wij onze vitale jongere patiënten én fitte, mobiele ouderen vriendelijk om voor bloedafname gebruik te maken van de poli Bloedafname bij het Laurentius Ziekenhuis of externe prikpunten. Hierdoor houden we binnen de praktijk ruimte voor patiënten voor wie het moeilijk is om naar het ziekenhuis te gaan en voor spoedgevallen.



Vaak kunt u op de alternatieve plekken snel en op een voor u gunstig tijdstip terecht. Via [deze link](#) leest u hoe u een afspraak maakt bij de poli of externe prikpunten. De openingstijden van externe prikpunten vindt u [hier](#).

Bedankt voor uw begrip en medewerking. Zo zorgen we samen voor goede en toegankelijke zorg voor iedereen.

## Hooikoorts

### Wat is hooikoorts?

Hooikoorts is een allergie. Bij hooikoorts krijg je klachten door stuifmeel van sommige grassen of bomen. Een andere naam voor stuifmeel is pollen. De klachten ontstaan als er stuifmeel in je ogen, neus, mond, keel of luchtpijp komt. Hierdoor worden de slijmvliezen dikker en gaan ze meer slijm maken. Hooikoorts is vervelend, maar niet gevaarlijk. De klachten verdwijnen vanzelf weer als het stuifmeel uit de lucht verdwenen is.



### Wat merk je van hooikoorts?

Door hooikoorts kun je deze klachten krijgen als er stuifmeel in je ogen, neus, mond, keel of longen komt:

- jeuk aan je neus
- een verstopte neus
- een snotneus of loopneus
- niezen
- jeukende ogen
- tranen
- een droge keel, soms met kriebelhoest
- een vol gevoel in je hoofd
- moe zijn
- benauwd zijn of moeilijker ademen

- piepend geluid bij het ademen
- een gevoel alsof je koorts hebt.

Hooikoortsklachten krijg je alleen als grassen en bomen bloeien. Hooikoorts komt dus als er stuifmeel in de lucht zit: hooikoorts door bomen begint in februari of maart. Tussen maart en eind mei heb je vaak de meeste klachten. Hooikoorts door gras begint in april of mei. Tussen mei en augustus heb je vaak de meeste klachten. Als de temperatuur al vroeg in het jaar hoger wordt, bloeien bomen en grassen ook sneller. Dan komen de hooikoortsklachten ook vroeger in het jaar. Het stuifmeel verspreidt zich vooral op zonnige, winderige dagen. De hooikoorts kan dan erger worden.

#### **Wat kun je zelf doen bij hooikoorts?**

Probeer zo weinig mogelijk met stuifmeel in contact te komen. Let op het weerbericht, vooral in het voorjaar en in de zomer: bij droog en zonnig weer zit er veel stuifmeel in de lucht. Of kijk op internet waar en wanneer er veel stuifmeel in de lucht zit. Blijf dan zoveel mogelijk binnen. Hou de ramen dicht, ook 's nachts. Laat je autoramen ook dicht. Zo waait er geen stuifmeel naar binnen. Doe de ramen open als het regent of net geregend heeft. Draag buiten een bril of zonnebril. Ga niet zelf grasmaaien. Laat je was binnen drogen. Buiten komt er stuifmeel in.

## Personele wijzigingen



Wij mogen het blijde nieuws met u delen dat onze huisartsen Olga Sampers en Mariël Hendrickx beiden een kindje verwachten. In mei en augustus zullen zij met zwangerschapsverlof gaan. We zullen de werkdagen invullen met twee waarnemend huisartsen.



Website



Facebook

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien](#) en [wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u [claudiabocxemediita@outlook.com](mailto:claudiabocxemediita@outlook.com) toe aan uw adresboek.