

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 personeelwisselingen. 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.

Valpreventie

Wist u dat valongelukken de meest voorkomende oorzaak van verwondingen zijn bij mensen van 65 jaar en ouder? Bijna de helft van alle valongelukken veroorzaakt verwondingen als hersenletsel of botbreuken, waardoor het te vaak voorkomt dat ouderen hierdoor hun zelfredzaamheid tijdelijk of voorgoed verliezen. Daarom start de gemeente Roermond met valpreventie door het aanbieden van twee verschillende gratis cursussen en informatiebijeenkomsten, verzorgd door Roermondse fysiotherapeuten.



Informatiebijeenkomsten valpreventie

Voorafgaand aan de cursussen worden er informatiebijeenkomsten georganiseerd. Onder het genot van een kopje koffie krijgt u meer informatie over de valpreventiecursussen en voeren de fysiotherapeuten testjes uit om uw valrisico in te schatten.

Kosten en aanmelden

Inwoners van de gemeente Roermond kunnen gratis deelnemen. U kunt zich aanmelden via valpreventie@roermond.nl.

Doe het zelfzorg

doe.het.zelfzorg

Steeds vaker kunnen patiënten na een ziekenhuisopname thuis zelf bepaalde zorghandelingen uitvoeren, eventueel met hulp van een mantelzorger. Via **Doe het zelfzorg**

leren patiënten stap voor stap hoe zij dit veilig en zelfstandig kunnen doen.

Denk bijvoorbeeld aan het verzorgen van een katheter, het toedienen van injecties, wondverzorging, het aantrekken van steunkousen of het druppelen van de ogen. Een speciaal opgeleide instructeur geeft uitleg en oefent deze handelingen samen met de patiënt, zodat u met vertrouwen naar huis kunt. Hierdoor bent u minder afhankelijk van thuiszorg en is een langer verblijf in het ziekenhuis vaak niet nodig. Zo houdt u de regie over uw eigen zorg, met professionele ondersteuning wanneer dat nodig is.

Doe het zelfzorg is een samenwerking van De Zorggroep, Proteion, VieCuri Medisch Centrum en Laurentius Ziekenhuis.

Wist u dat

- u voor een bezoek aan de fysiotherapeut geen verwijziging nodig heeft van de huisarts?
- u eenvoudige zaken zoals een aanvraag voor herhaalmedicatie of een adreswijziging eenvoudig online kunt regelen via ons patiëntenportaal?



Spelregels e-consult

Graag brengen wij de spelregels rondom e-consulten nog eens onder de aandacht.

Geschikte onderwerpen/vragen voor een e-consult zijn:

- vragen over leefstijl
- vragen over medicijnen
- vragen over onderzoek en uitslagen van onderzoek
- controle en vragen over chronische ziekten, zoals hoge bloeddruk, astma of suikerziekte

Maak géén gebruik van een e-consult bij:

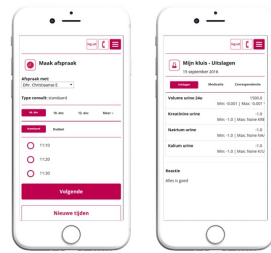
- spoedeisende vragen. Bel dan de spoedlijn (0475-501488 optie 1) of 112
- vragen waarvoor (mogelijk) lichamelijk onderzoek nodig is
- emotionele/psychische problemen die u wilt bespreken
- vragen die niet over uzelf gaan, maar bijvoorbeeld over uw kinderen of ouders

U kunt binnen 4 werkdagen een antwoord op uw e-consult verwachten.

E-mailadres voor uw kinderen en/of ouders

Als u een Gmail-adres heeft, kunt u extra mailadressen aanmaken waarvan de berichten vervolgens in uw eigen inbox terecht komen. Dit kunt u doen door een plusteken (+) toe te voegen aan het nieuwe e-mailadres voor kind of ouder. Voorbeeld: stel uw e-mailadres is patient@gmail.com. Voor uw kind (of ouder) maakt u dan een nieuw e-mailadres aan onder de naam: patient+naamkind@gmail.com. De berichten voor dit laatste mailadres komen in uw mailbox terecht.

Ook binnen Outlook kunt u extra mailadressen aanmaken. Dit doet u vanuit uw eigen account. [De handleiding vindt u hier.](#)



Iedereen Kan Sporten



Regelmatig bewegen is belangrijk voor een goede gezondheid. Het helpt niet alleen om fit te blijven, maar draagt ook bij aan een beter humeur, meer zelfvertrouwen en een hogere kwaliteit van leven. Toch is sporten en bewegen niet voor iedereen vanzelfsprekend. Mensen met een lichamelijke, verstandelijke of zintuiglijke beperking kunnen tegen

verschillende drempels aanlopen.

We vragen hierbij aandacht voor Iedereen Kan Sporten. Dit initiatief helpt mensen met een beperking of chronische aandoening om een passende sport of beweegactiviteit te vinden. Daarnaast biedt het ondersteuning bij vragen over sporthulpmiddelen, vervoer, financiën en begeleiding naar passend sportaanbod. Het doel is om sporten en bewegen toegankelijk te maken voor iedereen.

Via Iedereen Kan Sporten kunnen deelnemers ontdekken welke sport bij hen past. Er wordt gezocht naar mogelijkheden die aansluiten bij de persoonlijke situatie en wensen. Consulenten ondersteunen hierbij en helpen u op weg naar duurzaam sport- en beweegplezier. Ook is er informatie beschikbaar over financiële regelingen voor kinderen en volwassenen met een beperkt budget. Daarnaast bestaan er mogelijkheden om sporthulpmiddelen, zoals een sportrolstoel of handbike, tijdelijk uit te proberen.

Iedereen Kan Sporten laat zien dat er vaak meer mogelijk is dan u denkt. Via [deze link](#) vindt u meer informatie.

Patiëntenportaal: DigiD

Goed nieuws! Vanaf nu kunt u ook veilig en eenvoudig inloggen in ons patiëntenportaal met uw **DigiD**. Hiermee wordt uw identiteit direct gecontroleerd, zodat u nog veiliger gebruik kunt maken van het portaal.

Gebruikt u liever uw vertrouwde gebruikersnaam en wachtwoord? Geen zorgen: deze manier van inloggen blijft gewoon beschikbaar.

Via het patiëntenportaal kunt u onder andere uw dossier inzien, een e-consult aanvragen, herhaalmedicatie bestellen en afspraken maken. Zo regelt u uw zorg eenvoudig online, wanneer het u uitkomt.



Tips bij hitte



Drink voldoende

Drink meer dan u normaal doet, ook als u geen dorst heeft. Maar drink liever geen alcohol.



Doe rustig aan

Span u zo min mogelijk in. Vooral niet 's middags, omdat het dan het warmst is.



Zorg voor verkoeling

Leg een vochtige doek in uw nek. Neem een koel (voet)bad of douche. Zet de ventilator/airco aan.

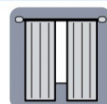


Blijf uit de zon

Blijf overdag binnen. Of buiten in de schaduw.

Houd de zon buiten

Gebruik een zonnescherm of gordijnen. Zo wordt het minder warm in huis.



Open uw ramen 's nachts

Zet uw ramen pas laat in de avond open. Het is dan buiten koeler dan binnen. Sluit ze 's ochtends weer.



Slaap koel

Slaap in een koele ruimte (beneden) in het huis. Gebruik dun bedden, goed en dunne nachtkleding.



Vraag om hulp

Bijvoorbeeld voor het regelen van verkoeling. Overleg met uw dokter of apotheker over medicijngebruik bij hitte.



Een hittegolf kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Vooral bij mensen die al wat ouder zijn of een chronische aandoening hebben. Zorg dus goed voor elkaar bij hitte.



Personele wijzigingen



In mei is Milou Peters gestart als waarnemend huisarts in ons team. Milou vervangt Olga Sampers tijdens haar zwangerschapsverlof en is werkzaam op dinsdag en donderdag. We wensen haar veel werkplezier in onze praktijk! U kunt via de assistente een afspraak plannen op het spreekuur van Milou.

Per 1 september start onze POH-Somatiek Jeanette Koolen aan de opleiding tot PA (Physician Assistant). Na de opleiding beschikt een PA over brede medische kennis en vaardigheden. Zij kan en mag zelfstandig patiënten onderzoeken, diagnoses stellen, behandelen en begeleiden. Tijdens de opleiding kunt u worden ingepland op haar spreekuur. De PA kan ten allen tijde overleggen met de huisarts indien nodig.

We wensen Jeanette heel veel succes met de opleiding. Haar opvolger voor de werkzaamheden van praktijkondersteuner wordt binnenkort aan u voorgesteld.



Per 1 juli is Esther Heine in de praktijk gestart als praktijkmanager. Ze vervangt daarmee Claudia Bocxe. Esther is al bekend met onze branche door haar vorige rol bij MCC Omnes en zal zich in onze praktijk voornamelijk bezighouden met de organisatie van de praktijk. We wensen haar veel succes en werkplezier!



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 huisartsenpraktijk-centrum-swalmen@send.laposta.email toe aan uw adresboek.