

Nieuwsbrief 1 oktober 2021 huisartsenpraktijk de Jasmijn (huisartsenpraktijk Brockhoff)

Voor u ligt mogelijk de laatste nieuwsbrief die u op deze wijze toegestuurd krijgt. In het tijdperk van digitalisering zullen we aansturen op zoveel als kan digitale correspondentie. De personen die digibeet zijn of geen internet hebben, kunnen een geprinte nieuwsbrief aan de balie halen.

Leest u a.u.b. de onderstaande tekst goed door.

Vaccinatie dag 8 oktober:

- 8 oktober grieprikken
- 8 oktober pneumokokprikken (1 x per 5 jaar). Dit jaar zijn dit de mensen van 69 t/m 73 jaar. Deze mensen krijgen tijdens de vaccinatie dag een rode sticker op de hand geplakt
- De mensen die in aanmerking komen voor een griep- of pneumokokkenvaccinatie hebben onlangs een persoonlijke uitnodiging met barcode ontvangen.
- **Neem de uitnodiging mee als u komt voor uw vaccinatie, deze wordt bij de ingang gescand.**
- De collega's dragen een shirt met opdruk 'Stoptober' en opdruk 'Verslaving' maakt meer stuk dan je lief is. Ga a.u.b. in gesprek met ons.

De praktijkvoering:

- **Mocht u een afspraak op het spreekuur maken i.v.m. griepklachten (denk aan verkoudheid, hoesten, buikgriep, etc.) dan vragen wij u een mondkapje te dragen wanneer u in de praktijk bent.**
- Het inloopspreekuur wordt vervangen door het MGN spreekuur (MGN=MijnGezondheid.net) MGN oftewel MijnGezondheid.net: de avond van tevoren kunt u via uw mobiele telefoon of via de computer/laptop online een afspraak inplannen, bijvoorbeeld om 07:30 uur. Wij stellen het MGN spreekuur open van 07:30 uur tot 08:30 uur. Vol is vol!!!
- Denkt u aan het doorgeven van uw e-mailadres en mobiele telefoonnummer? Deze hebben wij nodig voor het aanmelden voor MijnGezondheid.net.
- Aanmelden kan via de website, ook kunt u het telefonisch doorgeven aan de assistente of via ons e-mailadres: info@huisartsenpraktijkdejasmijn.nl
- Tussen 09:00 uur en 10:00 uur is er een regulier spreekuur.
- Tussen 07:30 uur en 10:00 bellen voor afspraken en visite aanvragen
- Tussen 10:30 uur en 11:00 uur telefonisch spreekuur van de huisarts voor het opvragen van uitslagen
- **U dient echt in de ochtend te bellen voor afspraken en visites.**
- Voor uitsluitend spoedgevallen zijn wij de gehele dag bereikbaar, ook als u twijfelt of het spoed is of niet.

Het nieuwe personeel:

- In opleiding tot POH-GGZ mevrouw Jolien Entjes, psychiatisch verpleegkundige ma/do
- In opleiding tot POH-S mevrouw Floor Gasman, HBO-verpleegkundige di/wo/do
- Mevrouw Jeannine Veluw-Kasemier huisarts werkzaam di en vr

MGN/digitalisering: overal doet internet zijn intrede net als mobieltjes. Het heeft voordelen en nadelen. Het is vanuit de overheid geregeld dat de zorg om u allen heen georganiseerd wordt. Door een formulier in te vullen en te tekenen kunnen wij een vinkje zetten, zodat er een verbinding mogelijk is tussen uw mobiel en gegevens van u die in de praktijk bekend zijn. Ook hebben alle assistentes een extra opleiding gekregen om voor een aantal klachten, zoals bijvoorbeeld oorpijn, gekneusde hand of voet, keelpijn en wonden, een eerste beoordeling te doen. Dit wordt altijd gecontroleerd door de huisarts via een vast stappenplan.

Stoptober:

- De maand oktober is de uitgelezen maand om te stoppen met roken
- Landelijk wordt aandacht besteed aan stoppen met roken
- Er zijn publiekcampagnes om kinderen te laten opgroeien als rookvrije generatie
- U kunt zich melden bij de praktijkondersteuner om het stoppen met roken te starten of aangemeld te worden voor een stoppen met roken groep.

Verslaving:

- Verslaving maakt meer kapot dan je lief is
- Veel mensen of jongeren zijn verslaafd
- Alcohol is een groot maatschappelijk probleem
- Drugs is een groot maatschappelijk probleem niet in de laatste plaats bij jongeren
- Er zijn ook nog andere vormen van verslaving denk aan gokken
- Kom in gesprek met ons. De POH-GGZ is samen met de huisartsen gestart met opvangen en signaleren van verslaving. Schaam u niet. Komt gerust. Het is heel menselijk om een drempel te ervaren en ieder van ons kent allemaal eigenaardigheden of zwakheden.

Effecten stoppen met roken:

- Na 20 minuten: je bloeddruk en hartslag dalen
- Na 12 uur: je koolmonoxide-gehalte in je bloed is weer normaal
- Na 2-12 weken: je longfunctie en bloedcirculatie worden langzaam iets beter
- Na 1-9 maand: je rokershoest is weg en je hebt meer adem
- Na 1 jaar: je verhoogde risico op hart en vaatziekten is gehalveerd
- Na 5-15 jaar: je verhoogde risico op een beroerte is gelijk aan dat van een niet-roker
- Na 10 jaar: je verhoogde risico op longkanker is gehalveerd
- Na 15 jaar je hebt geen verhoogde risico meer op hart en vaatziekten
- 20 sigaretten kost ongeveer €8,-
- 15 jaar niet roken bij 10 sigaretten per dag heeft je lichaam niet 54750 sigaretten hoeven te verwerken
- Je hebt ongeveer €6844,- over gehouden waar je leuke dingen mee kunt doen.

Bron: samen op weg naar een Rookvrije Generatie (webinar 7 oktober Tactus Verslavingszorg/GGD)

Wij hopen allen die in aanmerking komen voor een griep- of pneumokokkenvaccinatie te ontmoeten op 8 oktober. Denk aan het meenemen van uw uitnodigingsbrief. Mensen die geen griep- of pneumokokkenprik wensen te ontvangen kunnen dit telefonisch aan onze assistentes doorgeven, bij voorkeur in de loop van de middag of via ons algemene e-mailadres: info@huisartsenpraktijkdejasmijn.nl.

Namens uw huisarts.