



# Zorgpoort Maasland

Juli 2024

## NIEUWSBRIEF

Huisartsenpraktijk Zorgpoort Maasland

### Zomerse nieuwsbrief

Hierbij ontvangt u een nieuwsbrief met de laatste nieuwtjes en informatie van uw huisartsenpraktijk. Ondanks dat het buiten nog niet heel erg zomers oogt en voelt, hopen we toch dat we u met deze nieuwsbrief een zonnige groet kunnen brengen.

Graag vertellen we u over de app van de apotheek en werken we aan een manier om mensen op weg te helpen met de digitale systemen wanneer u hier zelf niet goed uit komt.

Verder kunt u lezen over vitamine D, bloeddrukcontrole via de praktijkondersteuner en de griepvaccinaties komen er weer aan.

Veel plezier met lezen gewenst.

### In deze nieuwsbrief:

- [Visite huisarts](#)
- [Benu apotheek app](#)
- [Controle via praktijkondersteuner](#)
- [Griepvaccinaties](#)
- [Vitamine D](#)
- [Hulp bij digitale middelen](#)
- [Bloedafname](#)
- [Bereikbaarheid](#)
- [Thuisarts](#)



# Zorgpoort Maasland

## Visite huisarts

Heeft u een klacht waarvoor de huisarts mogelijk bij u langs moet komen omdat u zelf niet in staat bent om naar de praktijk te komen? Bel dan vòòr 11 uur naar de assistente en wacht alstublieft niet tot het telefonisch spreekuur (13.30u - 14.00u). In geval van een spoedgeval belt u altijd op onze spoedlijn (keuze 1 in het menu).

## BENU apotheek app

De BENU apotheek heeft een eigen omgeving waarin u makkelijk en veilig in uw persoonlijke omgeving zaken rondom medicatie kunt regelen. Van herhaalservice tot het volgen van uw recept. En heeft u een vraag, dan kunt u heel eenvoudig een berichtje sturen naar uw eigen apotheek.

De voordelen van Mijn BENU:

- Altijd uw medicijnoverzicht bij de hand.
- Eenvoudig uw bestellingen volgen.
- De bijsluiter van uw medicijnen bekijken.
- Pas snel uw gegevens aan, zoals de afleverwijze.

U kunt Mijn BENU gebruiken [via de website](#) of via uw smartphone met de BENU app, te downloaden in de appstore van Android of Apple.



Wist u dat de apotheek ook een eigen app heeft waarop u uw gegevens rondom medicatie kunt inzien?



# Zorgpoort Maasland

## Jaarlijkse controle via praktijkondersteuner

De huisartsen hebben de jaarlijkse controles overgedragen aan de praktijkondersteuner. Het doel van deze controles is om risicofactoren, die kunnen zorgen voor hart- en vaatziekten, te verlagen. Via bloedcontrole, het meten van de bloeddruk en het doornemen van een vragenlijst kunnen we uw risicofactoren in kaart brengen. Samen kijken we wat voor uw situatie de beste mogelijkheid is.

Hierbij kunt u denken aan:

- Advies over voeding en bewegen.
- Stoppen met roken.
- Medicijnen om uw bloeddruk, cholesterol of bloedsuiker te verlagen.

## Griepvaccinatie 2024

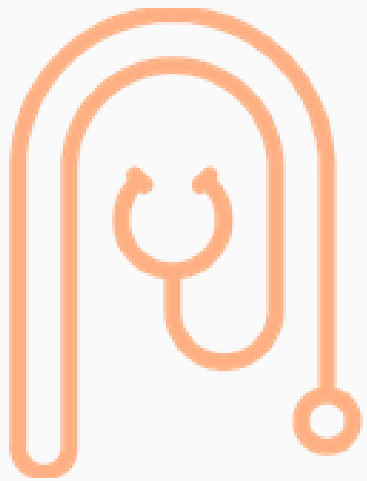
Ondanks dat de zomer pas net begonnen is, zijn wij alweer volop bezig met het organiseren van de griepvaccinaties voor komend najaar.

Dit jaar hebben wij de middag van 22 oktober 2024 gereserveerd voor het geven van de griepvaccinaties. Als u in aanmerking komt voor een griepprik, ontvangt u ruim voor die tijd een uitnodiging per post. Heeft u begin oktober geen uitnodiging ontvangen en u denkt toch recht te hebben op een griepprik, neem dan even contact op met onze assistente.

Bent u geboren tussen 1-1-1961 en 31-12-1964 ontvangt u tevens een uitnodiging voor een pneumokokkenvaccinatie.

Jaarcontrole  
voortaan via  
praktijkonder  
steuner

Griep  
vaccinaties  
2024



# Zorgpoort Maasland

## Vitamine D

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten, tanden, spieren en weerstand. Extra vitamine D is nodig:

- als u een getinte huid heeft: uw hele leven
- als u niet zo vaak buiten komt
- vrouwen die zwanger zijn
- vrouwen met een lichte huid vanaf 50 jaar
- mannen met een lichte huid vanaf 70 jaar
- kinderen tot en met 3 jaar

Uw huid maakt vitamine D als u buiten bent en zonlicht (UV-B stralen) op uw huid komt. Ook als het overdag bewolkt is. Tussen 11 en 15 uur zijn de UV-stralen het sterkst. In de zomer komt u meer buiten met een blote huid. Daardoor heeft u in de zomer meer vitamine D in uw bloed dan in de winter.

Vitamine D zit in:

- vette vis (zoals zalm of makreel), visolie
- rundvlees, kaas, eieren

Op de website van thuisarts kunt u lezen of u mogelijk extra vitamine D nodig heeft en hoeveel u dan kunt slikken. Vitamine D wordt niet meer vergoed door de zorgverzekering, deze is te koop bij drogist of apotheek.

Website thuisarts: <https://www.thuisarts.nl/vitamine-d/ik-heb-misschien-extra-vitamine-d-nodigD>

Heeft u of  
uw kind  
extra  
vitamine D  
nodig?





# Zorgpoort Maasland

## Hulp bij Medgemak of mijngezondheid.net

We merken in de wandelgangen dat mensen soms moeite hebben om hun digitale dossier goed in te kunnen zien of om bijvoorbeeld digitaal medicatie te bestellen.

Tegenwoordig gaat dit via een app op de telefoon of via de website van mijngezondheid.net. Ondanks diverse pogingen, lukt het nog niet iedereen om de digitale middelen goed werkend te krijgen.

Daarom willen we kijken of we u kunnen helpen om toegang te krijgen tot de app Medgemak en de website van MijnGezondheid.net. Wilt u een keer door ons geholpen worden met uw medisch dossier, neem dan even contact op met de assistente.

## Bloedafname

Momenteel is de bloedafname alleen aanwezig op dinsdagochtend van 08.00u tot 09.00u bij ons in de praktijk. U hoeft hiervoor geen afspraak te maken.

Bloedafname kan alleen met het daarvoor bestemde formulier dat u van de huisarts of specialist heeft gekregen.

Heeft u van de specialist een digitale verwijzing voor bloedprikken? Print deze dan uit, anders kan het laboratorium in onze praktijk u helaas niet helpen.

Hulp bij de  
digitale  
omgevingen  
van de  
huisartsen  
praktijk

-----

Bloedafname  
tijdelijk  
alleen op  
dinsdag



# Zorgpoort Maasland

## Bereikbaarheid

Dagelijks kunt u bellen tussen 8.00u en 11.00u en tussen 16.00u en 16.45u.

Als u een dringende vraag of klacht heeft, belt u dan ten alle tijde met de assistente. Voor dringende klachten kunt u namelijk altijd dezelfde dag gezien worden door de huisarts. Ook al lijkt er online geen plek in onze agenda, belt u dan met de assistente voor overleg. Er zijn namelijk altijd spoedplekken beschikbaar.

Komt u er niet uit met het online dossier? Neem contact met ons, we helpen u hier graag bij.

Houdt u met bellen alstublieft rekening met de tijden:

- afspraak maken 08.00 – 11.00 uur
- (herhaal)- recepten 09.00 – 11.00 uur
- telefonisch spreekuur 13.30 – 14.00 uur
- opvragen van uitslagen 16.00 – 16.45 uur
- urine nakijken na 8.30u

## Thuisarts.nl

Wist u dat u voor betrouwbare informatie over gezondheid en ziekten, samengesteld door huisartsen, terecht kunt op de [website](https://www.thuisarts.nl) van thuisarts.

Als u twijfelt of u naar de dokter moet of zoek bent naar een goed advies over uw medische klacht, kijk dan eerst eens op [thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl) voor u de huisartsenpraktijk belt.

Geen plek in  
online  
agenda?

Neem  
telefonisch  
contact met  
ons op.

-----

Kijk ook eens  
op  
[thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl)