

Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van huisartsen hartje dorp. Middels deze brief willen wij u graag op de hoogte stellen van onze huidige werkwijze en enkele veranderingen binnen onze praktijk. Een nieuwsbrief zal iedere drie maanden verschijnen.

Ouderenzorg

Om ervoor te zorgen dat we onze patiënten sneller de juiste zorg kunnen bieden en u langer gezond thuis kunt wonen, hebben we de ouderenzorg geoptimaliseerd. Gefaseerd zullen wij met onze patiënten hierover in gesprek gaan. Dit gebeurt in de praktijk en desgewenst bij u thuis. Daarbij komen de verschillende onderwerpen uitgebreid aan bod. Hierbij kunt u denken aan: lichamelijke klachten, zelfredzaamheid, (mantel)zorg, medicatie, eenzaamheid, wensen omtrent levensende en vallen. Afhankelijk van de bevindingen kunnen we samen met u kijken wat er op dat moment mogelijk is om de kwaliteit van uw leven te optimaliseren. Als u vragen heeft omtrent deze ouderenzorg of behoefte heeft aan een bezoek, dan kunt u hiervoor bij ons terecht.

Leefstijl.

Wij staan klaar voor u als u ziek bent. Nog liever houden we u echter gezond. Dit noemen we preventieve zorg. Voeding, beweging, stress en bioritme, kortom onze leefstijl, is van grote invloed hierop. Omdat wij preventieve zorg hoog in ons vaandel hebben, gaan we vanaf komend najaar op regelmatige basis leefstijlsessies aanbieden. Iedere sessie komt een ander onderwerp aan bod en zullen we zowel theoretisch als praktisch aan de slag gaan. Iedereen is welkom tijdens deze sessies. U dient zich hiervoor wel in te schrijven want vol = vol. De data van de sessies worden gecommuniceerd in de volgende nieuwsbrief, op de website en in de praktijk.

De Kracht van Positieve Gezondheid.

Voormalig huisarts Machteld Huber heeft onderzoek gedaan naar wat mensen zelf verstaan onder gezondheid. Dat deed ze nadat ze meerdere ziektes had gehad. Ze merkt toen dat ze zelf veel kon bijdragen aan haar eigen herstel. Wat blijkt uit haar onderzoek? Mensen die ervaring met ziekte hebben, zien gezondheid veel breder dan alleen de lichamelijke kant. Het gaat bijvoorbeeld over je grenzen kennen. Lekker in je vel zitten. Het gevoel van controle hebben over je leven. En mee kunnen doen.

Gezondheid is dus meer dan niet-ziek zijn. Misschien zijn voor de patiënt dus andere dingen belangrijker dan de huisarts of praktijkondersteuner kan inschatten. Daarom is daarover praten zo belangrijk. Veel zorg en hulpverleners werken met Positieve Gezondheid.

De Huisartsen en medewerkers van Hartje Dorp omarmen de kracht van positieve gezondheid. Naast de extra tijd die wij graag voor u nemen worden wij allen momenteel geschoold om Positieve gezondheid in de praktijk toe te passen.

Bibliotheek Hartje Dorp.

Recentelijk heeft de praktijk een aantal actuele boeken aangeschaft over gezondheid en leefstijl. Deze boeken zijn te lenen. Wilt u een boek meenemen dan kunt u dit melden bij de doktersassistent. U naam wordt dan genoteerd en u kunt dan het boek voor 3 weken lenen, met de optie om deze eenmalig (telefonisch) voor 3 weken te verlengen.

Onze nieuwe aanwinsten;

- **Vet Belangrijk;** Mariette Boon & Liesbeth van Rossum; feiten en fabels over voeding, vetverbranding en dikmakers.
- **Mindfulness voor beginners; Jon kabat-zinn;** Het hier en nu en je leven herwinnen.
- **Hart en Vaatziekten;** Karine Hoenderdos & Hanno Pijl; Maak jezelf beter.
- **Diabetes type 2;** Karine Hoenderdos & Hanno Pijl. Meer energie, gezonder eten en minder medicijnen.
- **Shinrin Yoko, De helende kracht van Bospaden;** Anette Lavrijssen.
- **Vraag jezelf vrij;** Hoe vier vragen je hoofd en je hart kunnen openstellen.

Nieuwe medewerkers

....

Actueel

Onze website is bijgewerkt. Zie www.huisartsenhartjedorp.nl

In de maanden juni, juli en augustus is er in de middag geen mogelijkheid om laboratoriumafspraken in te plannen in verband met de vakantieperiode. In de ochtend kan het hierdoor ook drukker zijn. Graag uw begrip hiervoor.

Recept

Een heerlijke en gezond ontbijt maakt u nu snel klaar middels het volgende recept. Dit recept komt uit het kookboek "Groenten van Roos" hetgeen u kunt vinden in onze bibliotheek.

5 minuten bereidingstijd

Ingrediënten: 1 banaan, 1 (bloed)sinaasappel, 0,5 appel, handje druiven, handje blauwe bessen, 1 tl kaneel, 1 el hennepzaad, 1 tl geraspte kokos.

Bereiding: schil de banaan en de sinaasappel en snijd al het fruit in plakjes, partjes of doormidden. Bestrooi met kaneel, hennepzaad en kokos.

Heeft u snel na deze maaltijd weer trek: voeg dan een gekookt eitje of een scheutje olijfolie toe. Deze gezonde vetten zorgen voor een langere verzadiging.

Redactie

Jos van Dijk en Rhea Heeringa