

## Nieuwsbrief De Dorpsgaard



v.l.n.r. Jean-jacques Pirson, Joost Hartgers, Carolien Houben, Yolanda Mulder, Rhea Heeringa, Ine Doelen, Jos van Dijk, Miranda Lentink, Maren Eussen, Roel Smeijsters (zie [www.huisartsenhartjedorp.nl/overons](http://www.huisartsenhartjedorp.nl/overons))

### **Nieuwsbrief HHD september 2019**



*Voor u ligt de tweede 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.*

### **Leefstijl**

Zoals aangegeven in de vorige nieuwsbrief organiseren we vanaf dit najaar leefstijlsessies. Hieronder vindt u een overzicht van de onderwerpen en bijbehorende data. Inschrijven kan telefonisch of via de balie. Doe dit tijdig want vol=vol. Als het maximale aantal deelnemers is bereikt, kunnen we u op de wachtlijst zetten. Bij voldoende animo wordt er een tweede sessie georganiseerd.

Leefstijl aanpassen: waarom en hoe	donderdag 26 september	16:00-17:30 uur
Voeding	donderdag 16 januari	16:00-17:30 uur
Stress / bioritme	donderdag 26 maart	16:00-17:30 uur
Beweging	donderdag 11 juni	16:00-17:30 uur

### **Positieve gezondheid**

Positieve gezondheid is een begrip dat misschien al bekend is via onze eerdere nieuwsbrief of door middel van een gesprek met een van onze medewerkers. Alle medewerkers van de praktijk hebben inmiddels een scholing gevolgd op dit gebied en een aantal medewerkers gaat zich verder specialiseren.

Een van de manieren om uw positieve gezondheid in kaart te brengen is door middel van het "spinnenweb". U kunt dit spinnenweb op papier bij ons krijgen of digitaal invullen. Via de website [iph.nl/tools](http://iph.nl/tools) vindt u de verschillende tools die er zijn en de betreffende links naar de mogelijkheden om het spinnenweb digitaal in te vullen.

### **Wondzorg**

Recent zijn we overgestapt op andere wondverbandmiddelen. En dat mét succes want sindsdien zien we een snellere wondgenezing. Dit scheelt u tijd doordat u minder vaak langs hoeft te komen en door de snellere genezing verbruiken we minder materialen. Wij krijgen deze wondverbandmiddelen geleverd door de apotheek Munstergeleen. Mocht u bij een andere apotheek uw reguliere medicatie krijgen, dan dient u toestemming te geven om de wondverbandmiddelen via de apotheek Munstergeleen te laten verlopen. U hoeft hiervoor zelf geen actie te ondernemen, de assistente zal dit zo nodig met u oppakken.

### **Actueel**

De mogelijkheid om via de website een afspraak te maken bij een van de artsen is uitgebreid. Zie [www.huisartsenhartjedorp.nl](http://www.huisartsenhartjedorp.nl)

Achter de schermen zijn wij weer volop bezig met het komende griepseizoen en de bijbehorende griepvaccinatie. U ontvangt binnenkort de uitnodiging hiervoor. De bekende griepvaccinatie avond zal dit jaar plaatsvinden op dinsdag 12 november.

Dokter Smeijsters en dokter Heeringa geven woensdag 27 november om 15:00 uur een lezing bij Gilde De Graven. Voor meer informatie en aanmelding kunt u zich melden bij de Gilde.

### **Recept**

Dit keer een recept van onze eigen Jos van Dijk, een heerlijke courgettesoep. Gaat u deze ook proberen?

Benodigdheden (voor 4 personen): 3 courgettes, 1 grote ui, 1 bouillonblokje (of bosje gemengde verse kruiden), 1 scheut (plantaardige) melk

Bereiding: 1. Was de courgettes en snijd deze in stukjes 2. Doe de courgettestukjes in een soepketel en zet ze in water zodanig dat ze **net** onder water staan 3. Voeg de bouillon en de gesnipperde ui toe 4. Kook het geheel 20 minuten 5. Pureer het geheel met een staafmixer 6. Voeg peper en (plantaardige) melk toe naar smaak.

### **Redactie**

Jos van Dijk en Rhea Heeringa