

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)

Nieuwsbrief HHD januari 2020



Voor u ligt de eerste nieuwsbrief van dit jaar. Middels deze brief willen wij u graag op de hoogte stellen van onze huidige werkwijze en enkele veranderingen binnen onze praktijk.

Nieuwsbrief januari 2020

Leefstijl

Donderdag 26 september was de aftrap met de eerste leefstijlsessie getiteld "Leefstijl aanpassen: waarom en hoe". Tijdens deze sessie hebben we op basis van de evolutie gekeken naar verbeterpunten voor onze huidige leefstijl. Een goed voornemen, zoals minder zitten, is een start, maar het daadwerkelijk uitvoeren is andere koek. Daarom hebben we tijdens deze sessie ook gekeken naar waarom leefstijl aanpassen zo moeilijk is en hoe je de kans van slagen kunt vergroten.

Ook geïnteresseerd in deelname aan een leefstijl sessie? De volgende sessies staan momenteel gepland. U dient zich hiervoor in te schrijven want vol = vol.

<i>Voeding</i>	donderdag 16 januari	16:00-17:30 uur
<i>Stress/ bioritme</i>	donderdag 26 maart	16:00-17:30 uur
<i>Beweging</i>	donderdag 11 juni	16:00-17:30 uur

Actueel

De uitstrijkjes in het kader van het bevolkingsonderzoek naar baarmoederhalskanker, kunnen tegenwoordig ook worden uitgevoerd door de doktersassistentes. Ook kunt u hiervoor nog terecht bij een van de huisartsen. U kunt uw voorkeur aangeven bij het inplannen van de afspraak.

De bibliotheek van de praktijk is uitgebreid met het boek "Leefstijl op recept" van Jacqui van Kemenade. Aan de hand van vijf pijlers (voeding, beweging, slapen, stress en hormonen) geeft ze inzicht in de werking van ons lichaam en de effecten van leefstijl op onze gezondheid.

Op verzoek van veel patiënten houden we in donderdag 13 februari 2020 een lezing over blaasontstekingen. De lezing vindt plaats in de praktijk en start om 16:00 uur. U kunt zich hiervoor aanmelden bij de assistente.

Vanaf januari 2020 hebben we een nieuwe medewerker in onze praktijk. Zij stelt zich graag aan u voor.

Mijn naam is Marlie de Bruijini en zal in 2020, hopelijk, mijn 40^e jarig jubileum als doktersassistente behalen. Ik vind het heerlijk om met mensen te werken en vooral de afwisseling in het werk als doktersassistente vind ik prachtig! In een huisartsenpraktijk is geen dag hetzelfde en dat ervaar ik nog steeds als een uitdaging. Ik ben geboren in Sittard en heb na mijn trouwen met Ton 15 jaar in Munstergeleen gewoond. Onze twee dochters hebben in de peuterspeelzaal hun 1^e schooljaren gevolgd, zijnde het gebouw waar nu de praktijk 'Hartje Dorp' gevestigd is. In 1997 zijn we verhuisd naar Puth. Onze dochters zijn ondertussen volwassen en wonen elders samen. Mijn hobby's zijn wandelen (vanuit Puth vertoef je zó in de natuur), lezen en gezellig uit eten met vriendinnen. Kortom genieten van het leven!

Nierfunctie

Naarmate we ouder worden gaat de werking van de nieren er mogelijk op achteruit. Omdat dit van belang is bij het gebruik van medicatie, is de apotheek verantwoordelijk om uw recente nierfunctie in het systeem te hebben staan. Afhankelijk van u leeftijd en uw medicatie wordt dit jaarlijks of meerdere keren per jaar gecontroleerd. Het kan zijn dat u van de apotheek een oproep krijgt om uw nierfunctie te laten controleren. Wij verzoeken u hier gehoor aan te geven. Voor het bloedprikken (en het formulier hiervoor) kunt u bij ons terecht.

Recept

Groene Salade met Mango en Appel.

Ingrediënten:

100 gram veldsla of gemengde sla; 100 gram courgette in reepjes gesneden; 2 stengels bleekselderij, schoon en in boogjes gesneden; ½ mango zonder schil; en in stukjes gesneden; ½ appel, met schil en in dunne plakjes gesneden;

Voor de dressing: 45 ml theelepels olijfolie; 15 ml balsamicoazijn; 1 tl-limoen of citroensap; 1 tl-honing; Beetje zout en peper.

Bereidingswijze:

Doe alle groenten in een schaal en meng deze door elkaar; Meng voor de dressing alle ingrediënten door elkaar met een garde; Schenk de dressing over de salade
Smakelijk!

Kookboek

Hartje Dorp wil graag gezonde recepten van haar patiënten gaan bundelen. U heeft vast een uniek recept wat u graag opgenomen ziet in deze bundel. U kunt uw recept afgeven aan de balie ter attentie van Jos van Dijk. In de loop van 2020 hopen we de bundel te hebben samengesteld zodat we deze, met eer aan de inbrengers, kunnen uitgeven.

Redactie

Jos van Dijk en Rhea Heeringa