

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 juli 2020



. Middels deze brief willen wij u graag op de hoogte stellen van onze huidige werkwijze en enkele veranderingen binnen onze praktijk.

Nieuwsbrief Juli 2020.

Huisarts in opleiding Drs. Tukker.

In goed overleg zet Drs. Tukker haar opleiding tot huisarts voort in een andere praktijk. Wij wensen haar veel succes met het vervolg van haar opleiding.

Incontinentie.

Een zorg voor veel mensen. Incontinentie is vaak voor mensen een moeilijk te bespreken onderwerp. Wij nodigen u uit om hierover te praten met de huisarts en u te laten informeren over de zorg en behandelmogelijkheden.

Leefstijlprogramma Doorbreek Diabetes. D2D.

Binnenkort starten we in samenwerking met CZ, Jacqui van Kemenade, huisarts en kaderarts Diabetes, Alexander van Eekelen, Phd, gedragswetenschapper en Wim Tilburgs, Ervaringsdeskundige, ex-diabetes 2 patiënt met een een nieuw leefstijlprogramma D2D.

D2D is ontstaan vanuit de ontmoeting van verschillende mensen met zeer verschillende achtergrond zowel binnen als buiten de Zorg. De basis van het programma is mede ontstaan vanuit eigen ervaring en behelst o.a. het motiveren en inspireren door andere ervaringsdeskundigen. D2D biedt een online programma, onder supervisie van het medisch team, en een community waar (ex-)patiënten met type 2 diabetes elkaar kunnen vinden. Doel is o.a. om door blijvende aanpak van leefstijl, medicatie te kunnen afbouwen en zelfs stoppen. Vanaf juni 2020 wordt het

programma in een samenwerking met CZ aan patiënten van een aantal huisartspraktijken aangeboden.

D2D is een leefstijlprogramma en is geen vervanging van de zorg door uw huisarts of POH. U blijft gewoon bij uw eigen praktijk ingeschreven. Samenwerking met uw huisarts is zelfs van belang, met name als u uw medicatie kan minderen.

De eerste praktijken die meedoen zijn praktijken vanuit de Zorggroep Meditta en alle aangesloten huisartsen.

Verschillende spreekuur mogelijkheden.

Toen de Corona uitbraak hebben we in plaats van het spreekuur in de praktijk of het bezoek bij u thuis veel telefonisch spreekuur gehouden. Ook zijn er de eerste contacten met patiënten geweest via beeldbellen.

Deze vormen van spreekuur willen wij blijven aanbieden. Mocht u hiervoor interesse hebben dan vernemen wij dit graag.

Praktijk tot 17.00 uur open.

De huisartsenpost in de Westelijke mijnstreek is al een tijdje vanaf 17.00 uur telefonisch bereikbaar. Deze bereikbaarheid is in andere delen van Limburg al langer van toepassing. Dit betekent dat onze praktijk vanaf 01-07-2020 om 17.00 uur gesloten is. Voor niet uitstelbare zorg kunt u dan de huisartsenpost bellen.

Slecht slapen.

Slaapt u slecht? Laat u bij de huisarts of huisarts informeren over de mogelijkheden om tot een betere slaap te komen.

Alvast een aantal tips: Beperk beeldschermgebruik, drink s 'avonds geen koffie, zorg voor een rustige inrichting van uw slaapkamer.

Boeken uitleen.

Er worden geregeld boeken geleend over leefstijl. Dit juichen we zeer toe. Helaas missen we een boek. Titel: Keer diabetes 2 om geschreven door Hanno Pijl.

Vriendelijk verzoek dit boek af te geven bij de balie.

Rhea's ontbijtrecept. (jammie)

Ingrediënten voor 1 a 2 personen

- 2 avocado's
- 8 gedroogde dadels
- 1 citroen geschild
- Handje cacao nibs (Rhea's keuze)
- of rozijntjes (Keuze van Rhea's kinderen)

Bereiding.

- Voeg alles behalve de cacao nibs samen en maal het fijn met een staafmixer.
- Doe het in een bakje, strooi de nibs erover en eet smakelijk

Redactie Jos van Dijk en Rhea Heeringa

