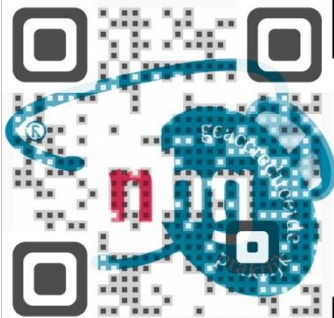


0345 571300

www.huisartsentricht.nl



Zorg op maat  in de Betuwe

Huisartsenpraktijk Tricht - Buurmalsen

MijnGezondheid.net

De veiligheid van uw gegevens en de mogelijkheden te communiceren worden vergroot door deelname aan MijnGezondheid.net.

Met deelname aan MijnGezondheid.net kunt u waar dan ook een

hulpverlener precies vertellen wat u aan medicatie gebruikt en in welke dosering (ook bv als u onverhoopt tijdens uw vakantie iets overkomt, tijdens een bezoek aan de specialist in het ziekenhuis of de dokter van de huisartsenpost). Toestemming

verlenen doet u zelf op dat moment.

Toekomstige ontwikkelingen na de recente wetsaankomsten moeten we nog afwachten.

08:00 -08:30 Bloedprikken (dagelijks), zonder afspraak

De assistente is telefonisch bereikbaar van:

09:00-10:45 afspraken maken en aanvragen van visites voor dezelfde dag (aangevraagd na 10:45 visite de dag erna)

11:15-12:30 opvragen van uitslagen van onderzoeken etc.

13:30-14:00 & 16:00-17:00 algemene zaken uitslagen

Individuele artikelen

Griepvaccinatie	2
NVZB/ no show	2
POH-GGZ	3
POH-Somatiek	3
MijnGezondheid.net	4
Preventie	4

Assistenten spreekuur

Omdat de assistentes in het begin van de middag ook een spreekuur hebben (bv voor het maken van uitstrijkjes in het kader van het bevolkingsonderzoek, zwachtelen, wondverzorging, wratten aanstippen) willen we u verzoeken het bellen tussen 14:00 en 16:00 te beperken tot dingen die niet kunnen wachten tot een later tijdstip.

Nieuw: Periodieke Medicatie Beoordeling

In Nederland gebruikt zo'n 30-45% van de 65-plussers 5 of meer verschillende geneesmiddelen (polyfarmacie). Dit zijn ruim 750.000 ouderen die risico's lopen door hun multimorbiditeiten (die kwetsbaar worden door verschillende aandoeningen), waarvoor ze 5 of meer verschillende geneesmiddelen gebruiken, en door hun met de leeftijd samenhangende veranderde fysiologie, zoals een verminderde nierfunctie.

Onjuist geneesmiddelgebruik zorgt voor een verminderde kwaliteit van leven en in ernstige gevallen tot onnodige ziekenhuisopnamen en overlijden. Het is bekend dat problemen door onjuist geneesmiddelgebruik zijn te voorkomen.

De **Inspectie van de Gezondheidszorg** ziet erop toe dat er een goede medicatiebeoordeling plaatsvindt bij kwetsbare ouderen met

polyfarmacie. In het kader van het ouderenzorg project en dat van de polyfarmacie is er overleg tussen uw huisarts en apotheker om te komen tot een optimalisatie van uw farmaceutische behandeling. De nierfunctie is bepalend voor de optimale dosering van een aantal medicamenten.

Wij gaan er van uit dat wij uw toestemming hebben deze gegevens met de apotheker uit te wisselen. Mocht u daar bezwaar tegen hebben verzoeken wij u dit kenbaar te maken via info@huisartsentricht.nl of een brief.

Als er een voorstel voor medicatiewijziging of aanpassing uit een dergelijk overleg volgt nemen wij contact met u op om dit te overleggen.

Nationaal Programma Grieppreventie



GRATIS Jaarlijkse Griepvaccinatie

De jaarlijkse griepvaccinatie zal zijn op **3 nov 2016 van 16:00-19:00.**

Iedereen ouder dan 60 (geboren voor 01-05-1957) komt volgens het advies van de Gezondheidsraad in aanmerking voor de grieprik. Deze mensen krijgen geen aparte oproep.

Verder heeft de Gezondheidsraad een aantal risicogroepen aangewezen (niet

gewijzigd t.o.v. 2013), patiënten die tot deze groepen behoren ontvangen een aparte uitnodiging op naam.

Indien u geen uitnodiging hebt ontvangen maar wel graag een griepvaccinatie wilt krijgen (eigen verzoek) kunt u dat aangeven (via een mail of telefoontje met de assistente). We zullen een recept op uw naam uitschrijven naar de apotheek waar u dan de spuit kunt halen. De kosten hiervoor

(27,50€) worden door een aantal verzekeraars vanuit de aanvullende verzekering vergoed. Bij de apotheek betaalt u nog een apart bedrag voor het vaccin zelf (ong € 25,-). Overlegt u met de assistente, wanneer u langskomt voor de . wanneer u langskomt voor de vaccinatie.

Meer informatie vindt u op www.rivm.nl/grieprik en www.thuisarts.nl/griep.

Over de grieprik

De grieprik verkleint de kans dat u griep krijgt. Van de prik zelf kunt u geen griep krijgen omdat de virussen die erin zitten geïnactiveerd zijn. De bescherming duurt meestal 6 maanden.

Er zijn 3 typen griep:

Type A: malaise, koorts, pijn in spieren/botten/hoofd, loopneus/waterige ogen/hoesten, misselijk en overgeven, koude rillingen, moeheid .

Type B: ongeveer dezelfde klachten maar komt niet als epidemie voor.

Type C: klachten van verkoudheid die wel 6 weken kunnen duren. Dan lijkt het alsof je er niet overheen kunt komen.

Nu lijken deze symptomen veel op die van een stevige verkoudheid of een andere (virus)infectie, maar wanneer deze symptomen ontstaan in een periode dat er griep heerst, is de kans wel erg groot dat het een influenza-infectie is. Iemand met echte griep is al gauw een week uit de running, terwijl een verkoudheid met een paar dagen weer over is. Gemiddeld krijgt 10% van de volwassenen en

ongeveer 30% van de kinderen echte griep tijdens de jaarlijkse griepgolf (epidemie). Je voelt je er doodziek door en voor sommige mensen kan de ziekte ernstige gevolgen hebben.

De Gezondheidsraad heeft als **risicogroepen** aangewezen: mensen met **Pulmonale aandoeningen** **Cardiale aandoeningen** **Diabetes Mellitus** **Ernstige nierinsufficiëntie** **Na recente beenmergtransplantatie** **Hiv-infectie** **Kinderen met langdurig salicylatengebruik** **Verstandelijke handicap in intramurale voorziening**

Kans op griep zonder

vaccinatie 10%

Na vaccinatie kans

gedaald naar 2-3%

Voorkomt jaarlijks 5400

sterfte gevallen

<http://www.nivel.nl/nl/griep-veel-gestelde-vragen>

no show bij POH

Om optimaal en efficiënt om te kunnen gaan met de mogelijkheden zoals die er nu zijn op de praktijk worden spreekuren vooraf gepland. Het is dan buitengewoon jammer als er tijd voor iemand wordt gereserveerd die vervolgens niet verschijnt. Op die afspraakplaats had

iemand anders geholpen kunnen worden. Mocht u verhinderd zijn om op een eerder gemaakte afspraak te verschijnen wilt u dat uiterlijk 24 uur van te voren doorgeven zodat er iemand anders ingepland kan worden. Mensen die **niet verschijnen zonder bericht**

zal in het vervolg een nota van € 27,- in rekening worden gebracht.



Dit wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar.

Ondersteuning

Praktijkondersteuner GGZ

Er is een verplaatsing van de zorg voor stabiel op medicatie ingestelde kinderen met ADHD van de kinderartsen naar de POH van de huisartspraktijk.

Piekt u of bent u eenzaam? Hebt u slaapproblemen? Of bent u nerveus, neerslachtig of depressief? Bent u niet in staat vaste patronen in de gewenste richting om te buigen? Wilt u met een op dit gebied getrainde professional dingen op een rijtje zetten dan kunt u een afspraak maken bij de poh-ggz.

Mocht de begeleiding elders meer op uw hulpvraag aansluiten kennen zij ook de mogelijkheden in de regio en kunnen zij contact voor u regelen.

Piekeren is net als schommelen,

*Je bent wel bezig,
maar komt niet
van je plaats*



Based on these criteria, three types of ADHD are identified:

1. ADHD, **Combined Type**: if both criteria A and B are met for the past 6 months.
Tigger type- Hyperactive, restless, disorganized, inattentive, impulsive



2. ADHD, **Predominantly inattentive Type**: if criterion A is met but criterion B is not met for the past six months
Pooh type- Inattentive, sluggish, slow-moving, unmotivated, daydreamer



3. ADHD, **Predominantly Hyperactive-Impulsive Type**: if Criterion B is met but Criterion A is not met for the past six months.

Rabbit Type- over focused, obsessive, argumentative



Een emotie duurt maar
9 seconden
daarna wordt 't een
keuze



365 Dagen Succesvol

Mensen hebben geen hekel aan verandering. Ze hebben een hekel aan veranderd worden.

OM
DENKEN

Peter Sange

POH-somatiek

Meestal is Annica's doel het motiveren van mensen om hun life style te optimaliseren. Bij **hypertensie en diabetes, bij het willen stoppen met roken en de begeleiding van mensen met COPD** is dit motiveren van groot belang omdat alleen mensen zelf hun stappen kunnen nemen. In overleg wordt een individueel zorgplan opgesteld.

Nieuw: Omdat het risico op een hartinfarct bij mensen met diabetes is verhoogd zouden we een uitgangssituatie willen vastleggen komende tijd. Als er bij u nog geen EKG is gemaakt bespreekt u dat dan met haar. Ook kunnen we binnenkort de bloeddruk aan de tenen meten wat iets zegt over de kwaliteit van de bloedvaten in de benen.

Niet veranderen maar continueren (wel optimaliseren) is juist het doel van het **project Ouderenzorg**: om zo lang mogelijk zelfstandig kunnen blijven wonen en zo actief en gezond mogelijk te blijven. Soms zijn kleine veranderingen voldoende voor een veel stabielere situatie. Samen met de thuiszorg en het **Kernteam** kan er gekeken worden hoe dat bereikt kan worden. Met de apotheker is overleg of de medicatie geoptimaliseerd kan worden.

Huisartsenpraktijk
Tricht-Buurmalsen
Groeneweg 44 bis
4197 HH Buurmalsen

Telefoonnr.
(0345) 571300



E-mailadres
info@huisartsentricht.nl



www.huisartsentricht.nl

MijnGezondheid.net

Betreft: Inzage in uw eigen dossier, medicatie aanvragen, vragen stellen en meer via MijnGezondheid.net

Geachte lezer,

Huisartspraktijk Tricht-Buurmalsen nodigt u van harte uit uw eigen zorgdossier te openen op MijnGezondheid.net. Op dit internetportaal krijgt u via een beveiligde verbinding inzage in delen van uw medische en medicatiedossier. Verder kunt u bijvoorbeeld herhaalmedicatie aanvragen, labuitslagen bekijken, een afspraak maken voor een bezoek aan de huisarts, een e-Consult aanvragen en betrouwbare informatie over uw aandoeningen en medicatie raadplegen. In bijgevoegde folder vindt u meer informatie.

Hoe opent u een dossier op MijnGezondheid.net?

Wanneer u uw dossier op MijnGezondheid.net wilt openen kunt u uw interesse kenbaar maken middels een e-mail aan info@huisartsentricht.nl.

Preventie

We willen een start maken met een preventieproject waarin we samen met geïnteresseerden risicofactoren in kaart willen gaan brengen. Dat zal inhouden een spreekuurcontact met de assistente waarbij aan de hand van de anamnese wordt gekeken of er, en welk, aanvullend onderzoek gedaan kan worden waarbij u kunt denken aan bloedonderzoek, een ecg of longfunctiemeting. Voor de mensen die al op spreekuren bij de POH somatiek komen verwachten we geen meerwaarde omdat daar immers iedere keer gekeken wordt naar risicofactoren. De mensen die dit jaar voor de eerste keer op basis van hun leeftijd voor de griepsput in aanmerking komen zullen ook hiervoor een uitnodiging ontvangen.

Als u wilt weten hoe uw statistische risico's op ziekte zijn zou u kunnen kijken op :

[Persoonlijke gezondheidscheck.nl](http://www.erspc.org/)

Soms wordt daarbij advies gegeven voor verder onderzoek middels bloed testen of longfunctie onderzoek hetgeen via de praktijk kan worden gerealiseerd.

Regelmatig worden wij gevraagd om een **PSA bepaling**. Het grote Europese onderzoek wat loopt heeft nog geen resultaten opgeleverd die populatie screening adviseren/justificeren.

<http://www.erspc.org/>

Bij de Amerikaanse Urologische Associatie is er ook een uitspraak: The AUA guidelines state that PSA screening is not recommended for men younger than 40 years, for men 40 to 54 years who are at average risk, for men 70 years and older, and for men with a life expectancy of less than 10 to 15 years. [American Urological Association \(AUA\) 2013 Annual Scientific Meeting](#)

U kunt uw risico inschatten door het invullen van de prostaatwijzer www.prostaatwijzer.nl

Statines

Voor de meeste statines is aangetoond dat zij het risico op HVZ aantoonbaar verminderen.³⁵⁾ Gemiddeld geeft iedere mmol/l daling van het LDL ongeveer 20% reductie van het relatieve risico op ziekte of sterfte door HVZ, en 10% daling van het relatieve risico op sterfte in het algemeen.

Behandeling met een statine bij patiënten die een TIA of herseninfarct hebben doorgemaakt leidt tot een reductie van de kans op een herseninfarct en andere cardiovasculaire gebeurtenissen.

Wij horen vaak mensen over bijwerkingen van statines, spierpijn klachten als frequentste. Ook al is het cholesterol niet iets waar je voelbaar last van hebt en die statines klachten kunnen geven willen we benadrukken dat het wel een duidelijke risicovermindering geeft op een nieuw event (CVA/TIA, hartinfarct of afsluiting van een slagader)indien een statine wordt gebruikt. In afwachting van de komst van nieuwe medicatie is het een afweging die individueel gemaakt moet worden.