

NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave februari 2021 | nr.1



IN DIT NUMMER

Mannen hebben ook een bekkenbodem

IkPas – 40 dagen geen druppel

Geldzorgen?

Behandelpaspoort

Facebook, maak kans op verrassingspakket

DigiHulplijn

MANNEN HEBBEN OOK EEN BEKKENBODEM

‘Problemen in de bekkenbodem? Dat is iets voor vrouwen. Mannen hebben daar geen last van.’ Dit vooroordeel bestaat bij veel mannen. Gevolg is dat ze er niet over praten.

Klachten kunnen zijn:

- Pijnklachten in de bekken(bodem)regio
- Plasproblemen, zoals vaak plassen of niet kunnen ophouden
- Ontlastingsproblemen, zoals vaak aandrang om te ontlasten of verstopping:
- Seksuele problemen, zoals erectiestoornissen
- Problemen na operaties, zoals een prostaatoperatie

Door te erkennen dat u last heeft van een probleem of klacht, zet u de eerste stap op weg naar genezing. De volgende stap is een deskundige raadplegen, zoals uw huisarts. Een van de mogelijkheden is dat de huisarts u doorverwijst naar een bekkenfysiotherapeut. Met gerichte adviezen en oefeningen kan de bekkenfysiotherapeut er samen met u voor zorgen dat uw bekkenregio weer kan functioneren. Rina Arts is bekkenfysiotherapeut bij Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen. Voor vragen of meer informatie kunt u bellen naar deze praktijk: 024 358 60 51

1 IKPAS – 40 DAGEN GEEN DRUPPEL

1 Na de succesvolle 30 dagen alcohol campagne Dry January, met meer dan 30.000 deelnemers, volgt de 2 ‘40 dagen geen druppel’ campagne.

2 Deze periode is van woensdag 17 februari 2021 tot en met zondag 28 maart 2021, de vastenperiode. Het doel van IkPas is het creëren van bewustwording om wel of niet te drinken. Om erachter te komen wat alcohol met je gezondheid doet, wordt het alcoholgebruik op pauze gezet. Ook inwoners van Heumen en Mook en Middelaar kunnen deze uitdaging aangaan!

IkPas-deelnemers merken verschillende positieve effecten van het op pauze zetten van hun alcoholgebruik. Het bespaart geld, het is goed voor uw organen en daarbij opgeteld: het heeft een positief effect op hoe u zich voelt! Niet alleen tijdens de campagne: meer dan de helft van de deelnemers voelde zich ook na zes maanden lichamelijk én mentaal fitter en drinkt minder dan voorafgaand aan IkPas.



**ZET JE
ALCOHOLGEBRUIK
40 DAGEN OP PAUZE**

IKPAS

Iedereen die mee wil doen, kan zich aanmelden via ikpas.nl/inschrijven. Doet u ook (weer) mee?

GELDZORGEN?

Heeft u geldzorgen? Of bent u in de schulden geraakt en kunt u er niet meer zelf uitkomen? Neem contact op met uw gemeente om te bespreken of u in aanmerking komt voor regelingen of vergoedingen. Gemeenten Heumen en Mook & Middelaar hebben regelingen voor vergoedingen voor bijvoorbeeld schoolkosten of kinderopvang, meedoen-regeling, individuele toeslagen, of aanvullende collectieve ziektekostenverzekering.

Heumen: Voor meer informatie, kijk op www.heumen.nl/hulp-bij-geldzorgen.

U kunt ook bellen naar 14 024 of 024 358 83 00 of stuur een e-mail naar soza@heumen.nl.

Mook & Middelaar: Bel naar 024 696 91 11 of kijk op www.mookmiddelaar.nl/ondersteuning-en-zorg.

BEHANDELPASPOORT

Stilstaan bij de vraag wat we willen als we ziek worden, doen we liever niet als we nog gezond zijn. Toch kan het goed zijn om hierover in gesprek te gaan en uw wensen vast te leggen.

Het behandelaspaspoort kan u helpen om goed geïnformeerde keuzes te maken. Want om te ontdekken wat u wel wil en liever niet wil, is het belangrijk te weten welke mogelijkheden er zijn. Zo kunt u zelf beslissen of u terughoudend wil zijn met medicijnen, reanimatie of acute ziekenhuisopname. Het is belangrijk om uw persoonlijke wensen te bespreken met uw huisarts en de mensen die dichtbij u staan. Hiervoor is voorlichtingsmateriaal ontwikkeld met vragen en mogelijkheid voor uw persoonlijke notities. Dit heet een behandelaspaspoort. Kijkt u voor meer informatie op www.behandelaspaspoort.nl.



Wij stellen graag een aantal behandelaspaspoorten beschikbaar. Geef uw naam en adres door aan info@gcsamengezond.nl en wij sturen u er een toe (op=op).

FACEBOOK, MAAK KANS OP VERRASSINGSPAKKET

Op onze Facebook pagina wordt u op de hoogte gehouden van nieuws uit onze praktijken in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar. Like onze Facebookpagina vóór 25 februari a.s. en maak kans op een verrassingspakket! www.facebook.com/gcsamengezond

DIGIHULPLIJN

Videobellen met familie, online bankieren of boodschappen bestellen? Het is fijn om digitaal mee te kunnen doen, maar het kan ook lastig zijn. Zeker als u op uzelf bent aangewezen en niet goed weet waar u moet beginnen. De DigiHulplijn is er om u te helpen met alle vragen over computer, laptop, smartphone en/of tablet. Het gratis telefoonnummer is elke werkdag bereikbaar van 09:00 – 17:00 uur. Bel: 0800-1508. www.dedigihulplijn.nl



GEZONDHEIDSCENTRUM **DE KROONSTEEN**

SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM **DE VUURSTEEN**

PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK

HUISARTSENPRAKTIJK **OVERASSELT**

BEATRIXSTRAAT 6
6611 BT OVERASSELT

CONTACT

Voor vragen over deze nieuwsbrief kunt u contact met ons opnemen via T. 024 - 358 20

