



IN DIT NUMMER

Corona maatregelen - Mondkapje

Zien drinken, doet drinken

Griep en pneumokokken - vaccinatie

ZinPlus - Zingeving en levensvragen

Duofiets Malderburch

Gezondheidsmeter GGD - Doet u mee?

CORONA MAATREGELEN - MONDKAPJE

Wij willen graag dat u veilig bij onze praktijken terecht kunt. Dit kunnen we alleen samen met u! Zowel patiënten als medewerkers hebben het dringend advies gekregen een mondkapje te dragen in de openbare ruimtes zoals de wachtkamers en hal. Dit geldt o.a. voor De Kroonsteen 1 en 8 in Malden, De Vuursteen in Molenhoek en huisartsenpraktijk Overasselt.

Verder geldt nog steeds:

- Bel altijd eerst met de praktijk, kom níet zonder afspraak binnenlopen!
- Samen wordt besproken of de afspraak persoonlijk, via telefoon of beeldbellen kan.
- Kom bij een afspraak, als dat kan, alleen.
- Kom op het afgesproken tijdstip, niet te vroeg

ZIEN DRINKEN, DOET DRINKEN

Als opvoeder heeft u meer invloed dan u denkt om te voorkomen dat uw kind jong alcohol gaat drinken. Het voorbeeldgedrag van ouders en van andere volwassenen in de omgeving van een kind, doet ertoe: geen alcohol drinken in het bijzijn van kinderen en jongeren verkleint de kans dat ze op jonge leeftijd beginnen met alcoholgebruik. 'Voor veel kinderen die volwassenen alcohol zien drinken, wordt alcohol aantrekkelijk. Daardoor

bestaat het risico dat ze op jonge leeftijd

- 1 beginnen met drinken en op latere leeftijd te veel en
- 1 te vaak gaan drinken. Kortom: zien drinken, doet
- 1 drinken. 'Door geen alcohol te drinken in het bijzijn
- 2 van kinderen geef je ze het goede voorbeeld mee.'
- 2 De campagne Zien drinken, doet drinken is van 2 t/m
- 2 8 november 2020. www.ziendrinkendoetdrinken.nl

GRIEP EN PNEUMOKOKKEN - VACCINATIE

De R is weer in de maand, daarom is het weer tijd voor de griepvaccinatie. Degenen die daarvoor in aanmerking komen, hebben hiervoor een uitnodiging ontvangen. Mensen die dit jaar 73 t/m79 jaar worden, krijgen een uitnodiging voor een pneumokokkenvaccinatie. Met deze vaccinatie heeft u minder kans op een longontsteking.

Het kan dus zijn dat u 2 uitnodigingen heeft ontvangen, één voor de griepvaccinatie en één voor de pneumokokkenvaccinatie.

Kijk goed in uw uitnodiging waar en wanneer de vaccinatie plaats vindt en bel uw huisartsenpraktijk als:

- Als u koorts heeft op de dag dat u de prik krijgt.
- Als eerder gebleken is dat u allergisch bent voor deze prik, of voor fenol.
- Als u deze prik al eerder heeft gekregen, bijvoorbeeld in het ziekenhuis.
- Als u op dit moment chemotherapie krijgt of in de laatste 3 maanden heeft gehad.
- Als u niet kunt op de dag die in uw uitnodiging staat.

Kijk voor meer informatie over de vaccinaties op: www.thuisarts.nl



ZINPLUS - ZINGEVING EN LEVENSVRAGEN

Soms gebeuren dingen in het leven, die u diep raken. U krijgt bijvoorbeeld te maken met ziekte of verlies, een conflict, diepe eenzaamheid, of een naderend overlijden van uzelf of een naaste. Het kan dan

voelen alsof de
vanzelfsprekendheid van het
dagelijks leven is weggevallen. U

weet niet meer zo goed hoe u verder moet, wat u nog houvast geeft of wat het juiste is om te doen. Het kan dan fijn zijn om met iemand in gesprek te gaan die alle ruimte heeft om naar uw verhaal te luisteren. Iemand die u helpt om wat u meemaakt een plaats te geven, (nieuwe) houvast te vinden, en samen met u zoekt hoe u verder kan gaan. De geestelijk verzorgers en getrainde vrijwilligers van ZinPlus zijn gespecialiseerd in het begeleiden van mensen met levensvragen. Zij zijn er voor iedereen, ongeacht geloofsovertuiging of levensfilosofie. Deze begeleiding is laagdrempelig en kosteloos.

Een afspraak maken is heel eenvoudig:

U kunt bellen naar 06-37 37 45 54.

Mocht er niemand opnemen, kunt u de voicemail inspreken en dan wordt u zo snel mogelijk teruggebeld.

U kunt ook een e-mail met uw contactgegevens sturen naar info@zinplus.nl. Uw naaste, een vrijwilliger of zorgprofessional kan dit ook voor u doen. ZinPlus neemt dan zo snel mogelijk contact met u op om een afspraak te maken.

Dat kan bij u thuis of ergens anders.

DUOFIETS MALDERBURCH

Bij de heropening begin 2020 van De Kroonsteen 8, werden bezoekers gevraagd om in plaats van een cadeau, een bijdrage te leveren voor de aanschaf van een tweede duofiets bij Malderburch. Bij deze heropening is een flink bedrag opgehaald.

Omdat dit bedrag niet genoeg was voor de aanschaf van een duofiets, heeft Catelijne Quant, dorpsverbinder in Heumen zich sterk gemaakt en subsidie aangevraagd bij de Arnold Uleyn Stichting. Zij hebben ook een bijdrage geleverd, zodat een tweedehands fiets aangeschaft kon worden.

Op donderdag 3 september 2020 is de fiets officieel in gebruik genomen.

Bij Malderburch staan nu drie duofietsen, waaronder één waar je een rolstoel aan kunt klikken.

Geïnteresseerden kunnen bellen naar Malderburch, telefoonnummer 024- 3570570.

Bij de eerste uitleen ontvangt u een instructie over het gebruik van de duofiets.



GEZONDHEIDSMETER GGD - DOET U MEE?

In dit najaar voert de GGD in alle gemeenten de 'Gezondheidsmeter 2020' uit. Met de slogan 'Hallo, hoe gaat het ons?' starten ze een onderzoek naar gezondheid, welzijn en leefstijl van volwassenen van 18 jaar en ouder in alle gemeenten

Met deze gegevens kunnen gemeenten en de GGD bepalen wat nodig is om de gezondheid en leefgewoonten van inwoners te verbeteren.

In de gezondheidsmeter staan vragen over:

- Achtergrondkenmerken (o.a. leeftijd, geslacht, geboorteland, gezinssamenstelling);
- Gezondheid (o.a. gezondheidsbeleving, lichamelijke en mentale gezondheid, beperkingen, chronische aandoeningen, veerkracht, zingeving);
- Leefstijl (o.a. roken, alcohol, drugs, voeding, beweging, seksuele ervaring en veilig vrijen);
- Leefomgeving (o.a. geluid en geurhinder, ervaring groen, koelte vinden en binnenmilieu);
- Vaardigheden (o.a. digitale en gezondheidsvaardigheden)
- Mantelzorg, vrijwilligerswerk, gevoel van veiligheid, discriminatie.

Een aantal mensen in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar heeft al een oproep voor het invullen van de vragenlijst ontvangen.

Als u geen vragenlijst heeft ontvangen, kunt u toch meedoen door een vragenlijst in te op www.ggdgezondheidsmeter.nl.

Dit onderzoek is volledig anoniem. Doet u ook mee?



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 27