



SAMEN GEZOND

GEZONDE INFORMATIE OVER GEZONDHEIDCENTRA
DE KROONSTEEN EN DE VUURSTEEN

INFORMATIE HERFST 2018

De gezondheidscentra De Kroonsteen in Malden en De Vuursteen in Molenhoek blijven hun vertrouwde naam behouden. Het samenwerkingsverband van alle zorgpraktijken die er werkzaam zijn heet voortaan 'Gezondheidscentra Samen Gezond'.

Met de uitbreiding van vele nieuwe disciplines in gezondheidscentrum De Kroonsteen 1 willen we graag de diversiteit van al het aanbod onder uw aandacht brengen. Vanaf nu doen we dat elk kwartaal met twee pagina's.



Coen van Ojen en Lianne Sluiter

GRIEPPRIK IS ABSOLUUT EFFECTIEF

Tijdens een griep epidemie worden jaarlijks duizenden mensen opgenomen in een ziekenhuis vanwege complicaties en overlijden 2.700 mensen aan de gevolgen van de griep. De griep prik is een vaccin dat ervoor zorgt dat er afweerstoffen worden gemaakt tegen de griepvirussen waarvan men verwacht dat deze actief zullen zijn in de komende griep periode. Twee weken na de griep prik heb je genoeg afweerstoffen in je lichaam en de bescherming duurt meestal 6 maanden.

Huisarts Coen van Ojen: "De griep prik vermindert de kans om griep te krijgen met 40%. We hebben niet de pretentie dat we de griep volledig kunnen

uitroeien. Krijg je echter onverhoopt toch de griep, dan zorgt de griep prik er voor dat je minder ernstig ziek wordt. Dit is vooral van belang voor

mensen die vanwege een aandoening of hun leeftijd al een minder goed werkende afweer hebben. Afgelopen winter vielen door de griep talloze docenten uit en werden complete schoolklassen naar huis gestuurd. Stel je voor dat we dat met 40% hadden kunnen verminderen! Een griep prik is dus absoluut effectief als je de griep gevallen met bijna de helft kunt reduceren en bij de rest de griep koorts kunt verlichten."

**"KRIJG JE TOCH
DE GRIEP, WORD JE
MINDER ERNSTIG
ZIEK"**

Praktijkondersteuner Lianne Sluiter: "Sommige bedrijven bieden hun personeel collectief een griep prik aan. Vooral voor zorgverleners en mantelzorgers die met zieke en kwetsbare mensen te maken hebben, is een griep vaccinatie belangrijk. Voor mensen vanaf 60 jaar en mensen met een chronische ziekte zoals bv diabetes of COPD,

DIABETES CHALLENGE

Op 29 september gaan 25 mensen naar Amsterdam om op de finaledag van de Nationale Diabetes Challenge van de Bas van de Goor Foundation 5, 10 of zelfs 20 km te lopen. Voor de derde keer zijn weer nieuwe mensen in beweging gekomen onder bege-

leiding van Mirjam de Jonge, diabetescoach en andere hulpverleners. Met goede resultaten voor het lichaam en met veel plezier met elkaar!



**De Nationale
Diabetes Challenge**

wordt de griep prik uit de algemene middelen vergoed en komen dus niet ten laste van het eigen risico. Deze mensen krijgen in oktober een uitnodigingsbrief voor een van de inlooppreekuren in onze praktijken. Ons advies is dat zoveel mogelijk mensen zich preventief laten prikken. De data staan per praktijk op de website. Als u geen uitnodiging ontvangen heeft terwijl u wel tot een risicogroep behoort, kunt u contact opnemen met uw huisartsenpraktijk."

GROEPSTRaining 'VOEL JE VRIJ!' STOPPEN MET ROKEN EN LEEFSTIJLtraining

Op maandag 24 september
2018 om 19:30 uur start

een stoppen met roken cursus in De Kroonsteen 1.

In 12 weken zijn er 7 bijeenkomsten.

Naast het stoppen met roken wordt aandacht gegeven aan leefstijlverandering. Iedere deelnemer krijgt een 'maatje' uit de groep, waardoor extra steun gegeven en gekregen kan worden. De cursus 'Voel je vrij' wordt gegeven door ZZG Zorggroep. Kijk op www.zzgorggroep.nl/stoppenmetroken of bel naar ZZG zorggroep (024) 366 57 77

Kijk voor meer informatie over stoppen met roken op www.ikstopnu.nl

Oktober is de maand van Stoptober. Kijk op www.stoptober.nl of op Facebook. Doet u mee?!



KANKER... EN NU?

U HOEFT ER NIET ALLEEN VOORTE STAAN

Kanker en de behandeling daarvan hebben een grote impact op uw lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Hulpverleners kunnen u helpen om uw klachten te verlichten en kunnen u begeleiden bij het omgaan met uw ziekte. Het is mogelijk om een deel van deze zorg dichtbij huis of zelfs aan huis te ontvangen.

In de folder 'Kanker... en nu?' vindt u meer informatie over de hulpverleners die in en rondom Gezondheidscentra Samen Gezond samenwerken. Zij kennen elkaars specialisme en kunnen naar elkaar verwijzen, uiteraard alleen met uw toestemming.

De folder is te vinden in de verschillende wachtkamers in de gezondheidscentra en op de website www.gcsamengezond.nl

Als u na het lezen nog vragen heeft, aarzel dan niet om contact op te nemen met uw huisarts of

de hulpverleners die zich in deze folder aan u voorstellen.



HEB JE EEN ZWANGERSCHAPSWENS? SLIK EERST FOLIUMZUUR!

Wil je graag zwanger worden? Slik dan elke dag 1 tablet foliumzuur 0,5 mg. Foliumzuur is een vitamine die de kans kleiner maakt dat je kind een ernstige handicap krijgt, zoals een open ruggetje.

Het duurt zo'n vier weken voordat je lichaam genoeg foliumzuur heeft opgebouwd. Daarom kun je het best beginnen voordat je probeert

zwanger te worden. Begin 4 weken voordat je zwanger kunt worden. Dus een maand voordat je met voorbehoedsmiddelen stopt. Blijf slikken tot je 10 weken zwanger bent.

Kijk voor meer informatie en advies op www.strakswangerworden.nl



GEZONDHEIDSCENTRUM DE KROONSTEEN 1 en 8
SCHOOLSTRAAT 8
6581 BG MALDEN
KLOOSTERHOF 1
6581 BT MALDEN



GEZONDHEIDSCENTRUM DE VUURSTEEN
PRINSENWEG 6
6584 AZ MOLENHOEK