



IN DIT NUMMER

IkPas Battle: Zet alcoholgebruik op pauze	1
E-consult huisarts	1
Alzheimer Café Heumen – Mook en Middelaar	2
Fijne feestdagen	2
Service apotheek-app	2

IKPAS BATTLE: ZET ALCOHOLGEBRUIK OP PAUZE

Met zoveel mogelijk inwoners uit de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar 30 dagen het alcoholgebruik op pauze zetten en daarin de strijd aangaan met onszelf en andere gemeenten. Dat wordt de inzet van de IkPas Battle 2022.



Heeft u onbewust een gewoonte ontwikkeld waarbij u best vaak alcohol drinkt? Doe mee aan 'IkPas Dry January' en ervaar wat alcohol in jouw leven betekent.

Uit landelijk onderzoek blijkt dat:

- 58% van de deelnemers is zich na deelname meer bewust van hun alcoholgebruik en kiezen bewuster of, wanneer en hoeveel ze willen drinken in plaats van te handelen uit gewoonte
- 55% van de deelnemers geeft aan beter te slapen
- 62% voelt zich lichamelijk fitter en 63% voelt zich mentaal fitter
- 32% van de deelnemers verliest gewicht na deelname
- 50% van de deelnemers ervaren dat ze een goed voorbeeld zijn voor jongeren
- 6 maanden na IkPas drinken deelnemers gemiddeld 30% minder alcohol

Wat is de IkPas Battle?

Afgelopen jaar is Nijmegen de strijd tegen Tilburg aangegaan. Nijmegen won glansrijk met 2.100 ingeschreven deelnemers. Dit jaar kan iedere gemeente de uitdaging aangaan met Nijmegen of elke andere gemeente. Uiteraard wordt het aantal deelnemers naar rato van het aantal inwoners berekend.

Zullen we als gemeenten Heumen en/of Mook en Middelaar de grootste pauzegemeente worden?! U doet toch ook mee?

Jong en oud, stimuleer vrienden, familie, burens om 30 dagen niet te drinken en doe mee!

Schrijf u in op www.ikpas.nl.

Daar leest u ook welke ondersteuning u krijgt vanuit IkPas.

E-CONSULT HUISARTS

Zoals u weet neemt de druk op de zorg toe.

Wij willen u hierbij informeren dat er een mogelijkheid is voor een e-consult. Dit is een manier om medische vragen te stellen aan uw huisarts via uw eigen computer of telefoon.

Zeker in deze tijd van Corona is het prettig als u hiervoor niet naar de huisartsenpraktijk hoeft te komen.

Een account aanvragen voor een e-consult kan via de patiëntenomgeving op de websites van de huisartsenpraktijken:

www.huisartsendekroonsteenboven.nl

www.huisartsendekroonsteenbeneden.nl

www.huisartsenmolenhoek.nl

www.huisartsenoverasselt.nl

Een e-consult is niet voor spoed vragen! In geval van spoed, belt u altijd met de huisartsenpraktijk.

ALZHEIMER CAFÉ HEUMEN – MOOK EN MIDDELAAR

Vol goede moed was op 7 oktober het Alzheimer Café voor de regio Heumen - Mook en Middelaar weer van start gegaan. Deze bijeenkomst waarbij algemene informatie over dementie werd gegeven, was zeer goed bezocht.

In november hadden we opnieuw een mooie avond in Maldensteijn, dit keer over dementie en bewegen.



Door de coronamaatregelen heeft de organisatie helaas moeten besluiten de bijeenkomst op donderdag 2 december niet door te laten gaan. In 2022 zijn er wel weer volop plannen voor het Alzheimer café: op 3 februari hebben we het thema muziek, 10 maart gaat het over voeding en de zorg voor het gebit en op 7 april staat vrijheid en veiligheid op het programma. Dit alles wel onder voorbehoud.

Maar nu staan eerst de feestdagen voor de deur. Graag willen we u hiervoor een tip meegeven: ontspanning en een goed contact met familie of bezoeker is er vooral als u echte aandacht heeft voor elkaar en zorgt voor rust in het contact. Een 4 sterren-kerstdiner kan veel stress geven. Misschien kunt u voor een beetje gemak kiezen, door niet alles zelf te (willen) maken. Dan kunt u de energie besteden aan elkaar. Wij wensen u fijne feestdagen toe en hopen u in 2022 terug te zien!

Voor meer informatie of hulp, schroom niet om contact op te nemen met uw zorgtrajectbegeleider of huisarts. U kunt ook bellen met de afdeling Welzijn van Malderburch, centrum voor Welzijn, Wonen en Zorg, tel. 024-3570570.

FIJNE FEESTDAGEN

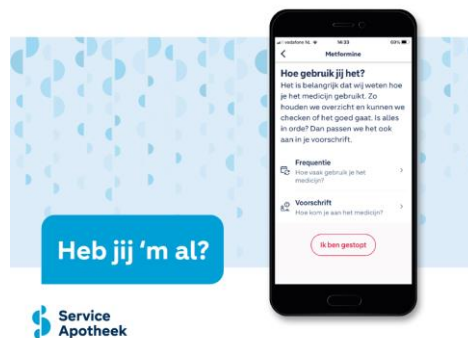
Alle medewerkers en bestuur van Stichting Gezondheidscentra Samen Gezond wensen u hele fijne feestdagen en een gezond 2022!



SERVICE APOTHEEK-APP

Medicijnen gebruiken is nooit leuk, maar soms wel nodig. En belangrijker, ze helpen u. Neem daarom medicijnen op de juiste manier in. De werking is dan het best en de kans op bijwerkingen het kleinst. Maar het is lastig om alle informatie te onthouden. In de Service Apotheek-app kunt u informatie over uw medicijnen nog eens nalezen. Met de app heeft u alles bij de hand, ook handig als u op reis gaat of naar het ziekenhuis moet. Ook vindt u er video's met handige tips. Hoe u bijvoorbeeld het beste uw medicijn inneemt. Als u medicijnen bij wilt bestellen, kan dat ook via deze app. Als uw bestelling klaar is, laat de apotheek het u weten. Bij vragen kunt u altijd terecht bij uw apotheek. Dit kan online of in de Service Apotheek in Malden of Molenhoek zelf. Download de Service Apotheek-app via uw app store.

Alles weten over je medicijnen met de Service Apotheek-app



	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

