

NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave April 2023 | nr.1



IN DIT NUMMER

Heb je de Service Apotheek app al?

Leefstijl bij Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen

Wandelchallenge, doe je mee?

Huisartsen-spoedpost Nijmegen en Boxmeer

HEB JE DE SERVICE APOTHEEK APP AL?

De Service Apotheek in Malden en Molenhoek helpt je graag om je leven met medicijnen zo gezond en comfortabel mogelijk te maken. Dat doen ze bijvoorbeeld met hun app. De app is een handig hulpmiddel, maar natuurlijk blijft je eigen Service Apotheek altijd een belangrijke rol houden. Daar worden al je bestellingen gecontroleerd en verwerkt.

Wat vind je in de app?

- Helder medicijnoverzicht met foto's
- Medicijnuitleg
- Innameherinneringen
- Eenvoudig herhaalbestellingen plaatsen
- Eenvoudig wijzigingen doorgeven
- Tips bij veel medicijnen
- Instructiefilmpjes
- Contact met jouw eigen Service Apotheek

Als je de QR code scant, ga je naar een filmpje met meer uitleg over de app.

De app vind je in de app stores.

Mocht je nog vragen hebben of meer informatie willen?

Neem dan contact met op via 024 - 358 24 18 of info@apotheekmalden.nl of loop even binnen.



1 LEEFSTIJL BIJ FYSIOTHERAPIE & SPORT DE KROONSTEEN

1 Door een gezonde leefstijl kom je lekker in je vel te zitten, voel je je fitter, slaap je beter en heb je meer energie. Een gezonde leefstijl bestaat uit voldoende bewegen, gevarieerd eten en ontspannen waar het kan. Daarnaast is het belangrijk om niet te roken en matig te zijn met alcohol.

2 Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen in Malden helpt je bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl met het Fit Switch programma van de Leefstijlclub. Dit is een online cursus van 12 weken waarbij deelnemers belangrijke informatie krijgen over een actief en gezond leven. De cursus geeft ook inzicht in het gebruik van voeding, ontspanning en mentale fitheid.

Deelnemers kunnen ervoor kiezen om de online cursus te combineren met persoonlijke coachgesprekken of trainen onder begeleiding van ervaren trainers. Op deze manier wordt de opgedane kennis ook direct in de praktijk toegepast.

Door het maken van een leefstijlscan krijg je inzicht in je leefstijl en waar een persoonlijke Switch gemaakt kan worden. De leefstijlscan is voor iedereen gratis beschikbaar.

Meer informatie over de Fit Switch cursus, persoonlijke begeleiding en gratis leefstijlscan is beschikbaar op www.fysiotherapie-malden.nl/leefstijlclub-malden.

Bellen of mailen kan ook: 024 - 358 60 51, leefstijl@ftmalden.nl.



WANDELCHALLENGE, DOE JE MEE?

Wandelen is gezond, samen wandelen is gezellig! Doe mee met de Wandelchallenge 'Samen Gezond op Weg' van 11 mei t/m 16 september 2023 in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar. De wandelchallenge is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation onder de naam Nationale Diabetes Challenge.

Niet alleen mensen met (risico op) diabetes kunnen deelnemen. Iedereen voor wie het goed is om in beweging te komen is van harte welkom! Heb je bv overgewicht, ben je moe en futloos, heb je long-, hart- of vaatklachten, of een andere reden: Samen met anderen én zorgverleners van onze aangesloten praktijken wandel je voor een betere gezondheid en een beter gevoel!

Vanaf 11 mei wandelen we elke donderdagavond om 19.00 uur. De startlocatie is verdeeld over de beide gemeenten. Het wandelen is gratis!

We houden rekening met ieders wandelniveau. Het is daarom niet erg als je (nog) niet zo ver kunt lopen. Iedereen vindt aansluiting!

We sluiten de Wandelchallenge feestelijk af op het Nationale Diabetes Festival op 16 september 2023 in Tilburg. Als je meegaat naar de slotdag in Tilburg betaal je een kleine bijdrage voor de bus en een T-shirt.

Informatiebijeenkomst Wandelchallenge:

Donderdag 20 april van 19.00 tot 20.00 uur.

Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1

Kloosterhof 1, Malden.

Voor deze bijeenkomst hoef je je niet aan te melden.

Inschrijven voor de wandelchallenge kan via www.nationalediabeteschallenge.nl/samengezondopweg



Gezondheidscentra Samen Gezond

Samenwerkingsverband van zorgverleners in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar

De Kroonsteen 8

Schoolstraat 8
6581 BG Malden

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

HUISARTSEN-SPOEDPOSTEN NIJMEGEN EN BOXMEER

Per 1 januari 2023 hebben de huisartsen-spoedposten Nijmegen en Boxmeer een nieuw telefoonnummer **024 352 35 79**. Dit nummer is in de plaats gekomen van het eerdere 0900-nummer.

Levensbedreigende situatie? Bel dan 112.

De huisartsen-spoedpost is in de avond, nacht, weekenden en op feestdagen telefonisch bereikbaar voor klachten die niet kunnen wachten tot de volgende dag. Kijk ook eerst op www.thuisarts.nl voor meer informatie over uw gezondheidsklachten.

Bij voorkeur belt de patiënt zelf.

Bel je voor iemand anders? Zorg dan dat je alle gegevens bij de hand hebt en bij de patiënt aanwezig bent.

Als je belt met de huisartsen-spoedpost hou dan deze informatie bij de hand:

- Burgerservicenummer (BSN), dit staat op de identiteitskaart, paspoort of rijbewijs
- Naam, geboortedatum en adres
- Eventuele namen van medicatie
- Naam van de huisarts

Om snel en goed geholpen te worden op de huisartsen-spoedpost is het van belang dat je vooraf een afspraak maakt. Kom daarom alleen met een afspraak naar de huisartsen-spoedpost.



**Huisartsenposten
Nijmegen en Boxmeer
Voor Spoed**

Huisartsenpost Nijmegen

Canisius-Wilhelmina Ziekenhuis

Weg door Jonkerbos 108, Nijmegen

Huisartsenpost Boxmeer

Maasziekenhuis Pantein

Dokter Kopstraat 1, Beugen

Voor meer informatie kijk je op de website:

www.hapnijmegenboxmeer.nl