



IN DIT NUMMER

Lichaamsbeweging bij depressie

Medicijngebruik bij hitte

Rookvrij zwanger

Kan mijn klacht wachten tot mijn huisarts open is?

LICHAAMSBEWEGING BIJ DEPRESSIE

Ongeveer 1,2 miljoen mensen gebruiken antidepressiva in Nederland. Daar zitten vervelende bijwerkingen aan, zoals misselijkheid, droge mond of slaperigheid. Het is bovendien lastig om weer af te bouwen.

Al langer gaan er geluiden op dat beweging ook werkt tegen depressieve klachten. Nu is er een grote studie die dat inderdaad bevestigt en waarin zelfs wordt aangeraden om lichaamsbeweging net zo belangrijk te maken als behandelmethodede als therapie of medicijnen.

Wandelen, hardlopen, yoga of krachttrainingen hebben aantoonbaar een positief effect op de mentale gezondheid, zo schrijven de onderzoekers in hun artikel over de onderzoeksresultaten in The British Medical Journal.

Volgens de onderzoekers is zelfs een lichte workout goed tegen depressieve klachten.

De effecten van sporten zouden in vergelijking met antidepressiva 'opvallend positief' zijn. Maar bij mensen die antidepressiva slikken én gaan sporten viel op dat de medicatie nog beter leek te werken. Aan de studie deden zo'n 14 duizend mensen mee uit verschillende landen.

1 MEDICIJNGEBRUIK BIJ HITTE

- 1 Op hete dagen, kan je lichaam uitdrogen of heeft je lichaam meer moeite om warmte af te voeren. Dit is nog lastiger als je ouder of ziek bent of als je bepaalde medicijnen gebruikt.

Wanneer moet je opletten?

Bij langer dan 5 dagen achter elkaar warmer dan 25°C, waarvan minimaal 3 dagen boven de 30°C.

Let extra goed op bij de volgende medicijnen:

- Medicijnen tegen de ziekte van Parkinson en middelen tegen een psychose kunnen het zweten verminderen. Zorg voor koelte, doe zo weinig mogelijk activiteiten op de heetste uren van de dag (tussen 12.00 en 16.00 uur).
- Medicijnen tegen hartproblemen of hoge bloeddruk (ook plaspillen) kunnen bij hitte de water- en zouthuishouding in je lichaam verstoren. Je hebt dan een grotere kans op uitdroging. Dit kan nierschade of ernstige bijwerkingen veroorzaken. In veel gevallen moeten deze middelen tijdens warme dagen gestaakt worden of is er een aanpassing in de dosering nodig. Overleg dit altijd met je behandelend arts.

Dat je uitdroogt merk je aan het volgende:

- Je plast minder
- De plas heeft een donkere kleur
- Je hebt veel dorst
- Je wordt duizelig, misselijk, suf of verward. Je kunt ook flauwvallen.

Tip: drink ½ liter vocht extra. Ook als je geen dorst hebt.

ROOKVRIJ ZWANGER

Stellen met een kinderwens die roken zeggen vaak dat ze willen stoppen als ze zwanger zijn. Roken is schadelijk voor een ongeboren kind, maar ook al als je zwanger wilt worden! Als je stopt met roken, heb je meer kans om zwanger te worden.

Als de vrouw stopt met roken:

- word je sneller zwanger. Roken beschadigt de eicellen. En heeft invloed op hormonen. Dit kan er voor zorgen dat je minder vruchtbaar wordt.
- heb je minder kans op een miskraam, een buitenbaarmoederlijke zwangerschap of aangeboren afwijkingen bij het kind.
- heb je meer kans om zwanger te worden bij vruchtbaarheidsbehandelingen (zoals IVF). Roken vermindert de kans van slagen van deze behandelingen.



Als de man stopt met roken:

- wordt het zaad beter. Daardoor neemt de kans op een zwangerschap toe.
- ademt je vriendin of vrouw de schadelijke sigarettenrook niet meer in. Wist je dat van de rook van een sigaret 85% in de omgeving terecht komt?
- Rookt je vriendin of vrouw ook? Als jij stopt met roken is het voor haar ook makkelijker om te stoppen. Jullie kunnen dan elkaar steunen.

Stoppen wordt makkelijker met begeleiding! De telefonische coaches van Rookvrije Ouders kunnen je hierbij helpen. Deze hulp is gratis (vergoed vanuit de basisverzekering).

Kijk voor meer tips, informatie en aanbod aan hulp bij het stoppen met roken op: www.ikstopnu.nl/rookvrijeouders, www.ikstopnu.nl/zwanger of op www.gcsamengezond.nl/gezondheidsinformatie



KAN MIJN KLACHT WACHTEN TOT MIJN HUISARTS OPEN IS?

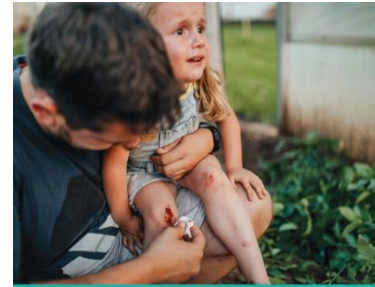
Voordat je contact opneemt met de huisartsen-spoedpost, stel jezelf altijd de vraag: 'Kan mijn medische klacht wachten tot mijn eigen huisartsenpraktijk open is?'

Nederlanders bellen de huisartsen-spoedposten vaak voor vragen en klachten die kunnen wachten tot zij bij hun eigen huisartsenpraktijk terecht kunnen. Hierdoor moet je als patiënt onnodig lang wachten aan de telefoon.

En kom je, als je écht dringend hulp nodig hebt, er niet snel genoeg doorheen. Ook de werkdruk voor de huisartsen die dienst doen en de triage-assistenten neemt teveel toe.

Check & chat op hapnijmegenboxmeer.nl: Twijfel je of je dringend een huisarts nodig hebt 's avonds, 's nachts of in het weekend? Check dan eerst online of je klacht kan wachten en wat je kunt doen. In de regio Nijmegen – Boxmeer kan dat op www.hapnijmegenboxmeer.nl of scan de QR code. Beantwoord een aantal vragen en krijg een gericht persoonlijk advies. Je kunt zo nodig ook chatten en/of beeldbellen met een zorgmedewerker.

Ook op Thuisarts.nl kunt u veel informatie vinden en lezen wanneer een afspraak maken nodig is. Op Thuisarts.nl staat betrouwbare en toegankelijke informatie over gezondheid en ziekte. Gemaakt door huisartsen en medisch specialisten.



Kan mijn klacht wachten tot de huisarts open is?

Vind je antwoord op hapnijmegenboxmeer.nl



Wij zijn er alleen voor spoed.

Huisartsen  Spoedposten



Wij wensen iedereen een fijne zomer!

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

De Kroonsteen 1

Kloosterhof 1
6581 BT Malden

Huisartsenpraktijk MC Mook

Kon. Julianastraat 3a
6585 XP Mook

De Vuursteen

Prinsenweg 6
6584 AZ Molenhoek



CONTACT

Voor vragen over deze nieuwsbrief kun je contact met ons opnemen via T. 024 358 20 27



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

De Kroonsteen 1

Kloosterhof 1
6581 BT Malden

Huisartsenpraktijk MC Mook

Kon. Julianastraat 3a
6585 XP Mook

De Vuursteen

Prinsenweg 6
6584 AZ Molenhoek



CONTACT

Voor vragen over deze nieuwsbrief kun je contact met ons opnemen via T. 024 358 20 27