

Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding



Nieuws van de redactie

Inmiddels is het team van MCL beter op sterkte. Om de kwaliteit van de zorg continu te blijven verbeteren, is het Medisch Centrum aan het groeien. Beide locaties worden nu optimaal benut door onze disciplines.

De huidige huisartsen in opleiding, dr. Holtkamp en dr. Robbers) hebben hun leerjaar in MC Loudon bijna afgerond en zullen ons in augustus verlaten. Wij wensen hun veel succes met het vervolg van de opleiding. Er zullen dan weer twee nieuwe huisartsen in opleiding komen.

Belangrijke data 3^e kwartaal 2017:

Geen feestdagen in het 3^e kwartaal.
Echter de zomervakantie staat voor de deur.
Alle praktijken blijven gewoon open, maar het kan zijn dat uw eigen huisarts(en) op vakantie is/zijn. De praktijk heeft dan een waarnemer.
Ook de bezetting van de assistentes is minder volledig.

De volgende nieuwsbrief verschijnt oktober 2017.

Namens de redactie wensen wij u veel leesplezier.



3^e kwartaal 2017



Wist u dat.....

- Wij er inmiddels in geslaagd zijn om 2 nieuwe praktijkondersteuners aan ons team toe te voegen. Dit zijn Iris en Jorinde.
- Praktijkverpleegkundige Walter van Vliet op 24 april 2017 10 jaar in dienst was.
- Assistenten Suzanne, Claudia en Daisy ons team komen versterken.
- Assistenten Lorian, Liselotte, Kubra, Monique en Yvette hebben ons verlaten.
- Praktijkondersteuner Lisette Luijt ons gaat verlaten en wij een ervaren vervanger gevonden hebben. Haar naam is Juliëtte ten Have.
- Wij voor de woensdag een nieuwe balie medewerkster hebben, haar naam is Esther.
- Wij een stichting "Vrienden van MCL" hebben.
- Assistenten Leanne en Madelon inmiddels de cursus wondverzorging hebben afgerond.
- Apotheek Loudon nu een Benu apotheek is en binnenkort verbouwd gaat worden en hierdoor enkele weken gesloten zal zijn. Voor uw medicatie kunt u dan tijdelijk naar apotheek Rijneveld.
- Wij op beide locaties een kunst expositie hebben.
- Eigen parkeerplaatsen hebben op de locatie Landscheiding (via ingang Bezuidenhoutseweg, voor koffiehuis de Koning).

Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Nieuws uit het seizoen: Hooikoorts

Wat is hooikoorts?

Hooikoorts is een vorm van allergie. Iemand met hooikoorts is overgevoelig voor bepaalde soorten stuifmeel van grassen, planten of bomen. Stuifmeelkorrels worden ook wel pollen genoemd.

Wat zijn de verschijnselen van hooikoorts?

De neus kan jeuken, waardoor u veel niest. U kunt ook last hebben van een verstopte neus of een 'loopneus'.

Uw ogen kunnen jeuken, tranen of branderig aanvoelen.

Uw keel kan droog en branderig zijn, waarbij u moet hoesten. Soms is er een kriebelhoest.

Sommige mensen hebben een vol gevoel in hun hoofd.

Ook een koortsig en moe gevoel kan het gevolg zijn.

De klachten treden op in de bloeitijd van grassen, planten en bomen. Bomen bloeien eerder dan grassen. Daarom krijgen mensen met een allergie voor boomstuifmeel al vroeg in het jaar (februari-maart) klachten, terwijl mensen met een allergie voor grasstuifmeel later in het jaar (mei-juni) last krijgen.

Adviezen bij hooikoorts

U kunt niets doen om hooikoorts te genezen. Wel kunt u proberen contact met stuifmeel zoveel mogelijk te vermijden.

Medicijnen bij hooikoorts

Als u af en toe allergische klachten heeft, dan kunt u een neusspray of tabletten met antihistaminica gebruiken. Hiervoor kunt u naar de apotheek of drogist.



Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding



De komende periode kunnen tropische temperaturen verwacht worden. Vooral kwetsbare ouderen hebben veel last van de hitte.

Het lichaam koelt zichzelf af door te transpireren, maar bij ouderen neemt het vermogen om te transpireren af. Ook de behoefte om te drinken is minder bij oudere mensen.

Daarnaast kunnen medicijnen ook een versterkende werking hebben op uitdroging of sufheid.

Wat u moet doen als het warm wordt



Drink voldoende

Drink 2 liter vocht per dag, ook als u geen dorst heeft. Drink bij voorkeur water. Vermijd alcohol.



Vermijd inspanning

Vermijd inspanning vooral tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag.



Blijf uit de hitte

Blijf binnen of in ieder geval in de schaduw tussen 12.00 en 16.00 uur, de warmste uren van de dag. Draag een hoed, zonnebril en lichte kleding.



Zorg voor koelte

Leg af en toe een koele handdoek in uw nek, neem een koele douche of bad. Laat de zonwering zakken of doe de gordijnen dicht van kamers die veel zon krijgen. Doe ook de ramen dicht als het buiten warmer is dan binnen (overdag) en zet ze open als het buiten koeler is ('s nachts en vroeg in de morgen).



Zorg voor elkaar

Steek een helpende hand toe als er in uw omgeving ouderen of zieken zijn, die hulp nodig hebben om deze adviezen op te volgen.



Vragen?

Overleg met uw huisarts als u vragen heeft over uw gezondheid of met uw apotheek als u medicijnen gebruikt. Voor alle andere vragen kunt u terecht bij de GGD in uw regio. Weet u het nummer niet, bel dan met Postbus 51 (0800 - 8051).

Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Patiënttevredenheidsonderzoek voor MC Loudon

Wij zijn continu bezig om onze service nog beter te maken. Hiervoor hebben wij input van u nodig.

Helpt u ons door uw mening te geven?

Via onderstaande QR code of via de link URL: <https://m.rate.nl/start/azalea> kunt u enkele vragen beantwoorden, dit duurt slechts 1 minuut!

Iedere 2 maanden veranderen wij onze vragenlijst en wisselt het thema.



Handige links

MC Loudon	www.mcloudon.nl
MC Landscheiding	www.mlandscheiding.nl
Thuisarts	www.thuisarts.nl
Reizigersvaccinaties	www.dereisdokter.nl
Apotheek Loudon	https://loudon.benuapotheek.nl
Fysiotherapie Loudon	www.mcloudon.com
Fysiotherapie Landscheiding	http://www.multifysio.nl/
Tandartsen Landscheiding	http://www.pm242.com/pages/Landscheiding.html
Diëtiste Dieetplaneet	https://www.dieetplaneet.nl/
Slaapapneuservice	http://www.slaapapneuservice.nl/
Podotherapie van der Pas	http://www.podotherapievanderpas.nl/



Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Medisch Centrum Landscheiding

Ingang

Met ingang van 1 april heeft Medisch Centrum Landscheiding ook een eigen ingang. Wij verzoeken u zich aan te melden bij de balie.



Parkeren

Wij hebben eigen parkeerplaatsen op het parkeerterrein aan de achterzijde van de praktijk. De oprit vindt u via de Bezuidenhoutseweg voor koffiehuis de Koning. U kunt ook in de wijk gratis parkeren.

Bloedafname

Dinsdag van 9.30 – 10.30 uur. Bij binnenkomst trekt u een nummertje, u wordt opgeroepen.

Voor bloedafname heeft u altijd een aanvraagformulier nodig van de (huis)arts en een legitimatiebewijs.

Zonder legitimatiebewijs kan er géén bloedafname plaatsvinden.

Voor sommige onderzoeken dient u nuchter te zijn. Dit wil zeggen dat u 8 uur voorafgaand aan het onderzoek niet meer mag eten en drinken behalve water. Medicijnen kunt u gewoon innemen.

Medisch Centrum Landscheiding op Facebook!

Medisch Centrum Landscheiding is hard aan het groeien! MCL is nu ook vindbaar op facebook. Volg ons op facebook en blijf op de hoogte van ontwikkelingen binnen MCL, veranderingen, nieuwtjes en belangrijke informatie over nieuwe behandelingen, wetenschappelijk onderzoek, zorgverzekeraars, vergoedingen etc.

facebook.com/medischcentrumlandscheiding



Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Medisch Centrum Landscheiding

<p><u>Maandag</u> Huisarts C. van Hoolwerff Praktijkondersteuners: - J. Korporaal-Maas (hart- en vaatziekten en diabetes) - D. Kruger (ouderenzorg) - L. Luijt (psycholoog) Assistente Caroline (van 8.00-15.00 uur) Slaapapneuservice</p>	<p><u>Dinsdag</u> Huisarts C. van Hoolwerff Praktijkondersteuners: - W. van Vliet (COPD en diabetes) - D. Kruger (ouderenzorg) Assistente Caroline (van 8.00-15.00 uur) Diëtiste B. Jutte Podotherapie van der Pas Bloedafname Slaapapneuservice</p>
<p><u>Woensdag</u> Huisarts W Bus (ochtend) Praktijkondersteuners: - D. Kruger (ouderenzorg) - L. Luijt (psycholoog) Assistente Caroline (van 8.00-13.00 uur) Slaapapneuservice</p>	<p><u>Donderdag</u> Huisarts W Bus (ochtend) Huisarts C. van Hoolwerff (middag) Praktijkondersteuner D. Kruger (ouderenzorg) Assistente Caroline (van 8.00-13.00 uur) Slaapapneuservice</p>
<p><u>Vrijdag</u> Huisarts C. van Hoolwerff Assistente Caroline (van 8.00-13.00 uur) Assistente Leanne (van 13.00-17.00 uur) Slaapapneuservice</p>	<p>Huisartsen W. Bus en C. van Hoolwerff</p> 

Stichting “Vrienden van MCL”

Achter de schermen zijn wij druk bezig met het organiseren van activiteiten. Op 29 juni 2017 hebben wij een BBQ georganiseerd met Cardia Landscheiding. Meer informatie en foto's kunt u binnenkort op de website vinden en in de volgende nieuwsbrief.

U kunt zich nog steeds aanmelden als vrijwilliger of een donatie doen.

Doet u mee?

Het rekeningnummer van de stichting is:

NL 44 ABNA 0405284780 t.n.v. vrienden van mcl.

Wilt u meer weten over de stichting, neemt u dan contact op met Daniëlle Kruger via email: vriendenvanmcl@gmail.com of via het telefoonnummer van uw praktijk.