

Bericht van uw huisarts

Hierbij bieden wij u een nieuwe editie van onze nieuwsbrief aan waarmee we u op de hoogte houden van organisatorische en medische informatie. Deze nieuwsbrieven zullen we 4x per jaar via e-mail naar u toesturen. Stelt u hier geen prijs op, dan kunt u dit aangeven via deze "[link](#)" en zullen we u uitschrijven voor de nieuwsbrieven.

Update verbouwing

In de week van 29 juni is de fundering gestort, hierna volgt de staalconstructie en kan er weer gemetseld worden, u wordt verder uiteraard op de hoogte gehouden!



De nieuwe app van thuisarts is online!

De nieuwe app van Thuisarts is nu beschikbaar om te downloaden en te gebruiken.

Met de app van Thuisarts zoekt u meteen op de juiste plek naar betrouwbare antwoorden.

U kunt erop vertrouwen dat die informatie klopt.

Artsen werken er zelf aan mee en we gebruiken deze informatie als huisarts ook in de spreekkamer. Via de onderstaande QR code vindt u meer informatie over de vernieuwde app en kunt u deze gelijk downloaden op uw telefoon:



Mitz

Onze praktijk gebruikt vanaf 1 juli Mitz.

In Mitz kies jij zelf welke zorgaanbieders jij toestemming geeft om jouw medische gegevens beschikbaar te stellen. Jouw andere zorgaanbieders kunnen deze gegevens dan opvragen als zij deze nodig hebben voor jouw behandeling.

Waarom is toestemming geven belangrijk?



Zorgaanbieders zoals de apotheek of de huisartsenpost, hebben soms jouw medische gegevens nodig van onze huisartsenpraktijk. Zij kunnen jou dan beter helpen.

Wij mogen jouw gegevens alleen elektronisch delen met een andere zorgaanbieder als jij dat goed vindt. Dit heet toestemming.

Wij maken voor deze toestemming gebruik van Mitz.

Heb jij ons al eerder toestemming gegeven via bijvoorbeeld een LSP formulier of Volgjezorg? Dan zetten wij deze toestemming in Mitz.

Je kunt deze toestemming zien als je inlogt in MijnMitz.nl

Hoe werkt Mitz?

Ga naar MijnMitz.nl

Op deze website staat uitgelegd hoe Mitz werkt. Je kunt inloggen met DigiD en direct je keuzes maken voor al je zorgaanbieders. Alleen jouw keuzes staan in Mitz, jouw medische gegevens niet. Je kunt jouw keuzes altijd aanpassen. Ze zijn direct geldig.

Heeft u vragen over toestemming geven of over Mitz? Bel dan naar Mitz: 088-506 08 00. Bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur. Of scan:



Valpreventie

Jaarlijks belanden 119.000 65-plussers op de spoedeisende hulp na een val. Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid. Gelukkig kunt u zelf veel doen om uw kans op vallen te verkleinen, bijvoorbeeld door te blijven bewegen en uw huis veilig in te richten.

Wilt u weten hoe groot uw valrisico is? Doe de test via www.testjevalrisico.nl. Dit is anoniem en geeft direct inzicht. U kunt dit ook bespreken met onze verpleegkundig specialist Brenda of een van onze huisartsen.



Daarnaast zet gemeente Beekdaelen actief in op valpreventie. Woont u zelfstandig, bent u 65 jaar of ouder en heeft u een verhoogd valrisico? Dan kunt u deelnemen aan een valpreventiecursus. De trainingen worden gegeven bij twee fysiotherapiepraktijken in Hulsberg en hier zijn geen kosten aan verbonden voor u als deelnemer.

Vragen?

Rachelle Braeken is de beweegmakelaar in de gemeente Beekdaelen.

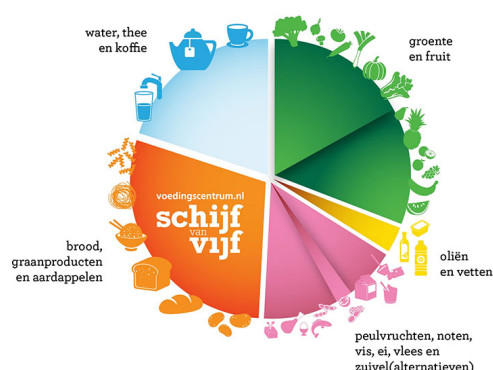
Zij helpt u graag bij vragen over valpreventie, sport en bewegen.

 rachelle@negen.nl

 06 83 36 85 87

De Schijf van Vijf is vernieuwd

Het Voedingscentrum heeft de Schijf van Vijf vernieuwd. De belangrijkste boodschap blijft hetzelfde: eet veel groente, fruit, volkorenproducten en peulvruchten, kies voor gezonde vetten en drink vooral water, thee en koffie zonder suiker.



Nieuw is onder andere dat het advies nog meer nadruk legt op plantaardige eiwitbronnen. Ook is de aanbevolen hoeveelheid vlees verlaagd naar maximaal 300 gram per week, waarvan niet meer dan 100 gram rood vlees. Daarnaast is het advies voor peulvruchten verhoogd, tellen hummus en falafel nu mee als

peulvruchtproduct, is de aanbevolen hoeveelheid noten verhoogd naar 30 gram per dag en is de aanbevolen hoeveelheid kaas verlaagd naar 20 gram per dag. Wilt u weten wat de vernieuwde Schijf van Vijf voor u betekent? Op de website van het Voedingscentrum vindt u de nieuwe adviezen en een persoonlijk voedingsadvies:

Klik hier voor meer informatie

Wat kan ik doen bij warm weer?

In het kort, dit kun je doen als het heel warm is:

- Genoeg drinken (ten minste 2 liter per dag, liefst ieder uur een glas).
- Zorgen dat je kunt afkoelen.
- In de middag niet actief sporten of bewegen.
- Uit de zon blijven.
- Ouderen en jonge kinderen hebben een grotere kans op klachten door warmte.
- Bel direct de huisarts bij deze klachten: je bent in de war of het voelt alsof je gaat flauwvallen.



Voor meer info zie [thuisarts.nl wat kan ik doen bij warm weer](https://thuisarts.nl/wat-kan-ik-doen-bij-warm-weer).

Met een zorgzame groet,

Team Huisartsen Hulsberg

Huisartsenpraktijk Hulsberg

Oudenboschstraat 36B, 6363BV Wijnandsrade

[View in browser](#) | [Uitschrijven](#) | [Praktijk.nl](#)