

NIEUWSBRIEF

Sûnhûs, Gezondheidscentrum Makkum



Grieprik en pneumokokkenvaccinatie – belangrijker dan ooit

Op **maandag 27 en dinsdag 28 oktober** worden de jaarlijkse griepvaccinaties gegeven in het gezondheidscentrum. Patiënten die hiervoor in aanmerking komen, ontvangen binnenkort een persoonlijke uitnodiging per post.

De grieprik helpt om ernstige griepklachten en complicaties te voorkomen, vooral bij ouderen en mensen met een kwetsbare gezondheid. Ook het pneumokokkenvaccin is beschikbaar voor bepaalde leeftijdsgroepen. Pneumokokken kunnen longontsteking veroorzaken, en vaccinatie biedt hiertegen bescherming.

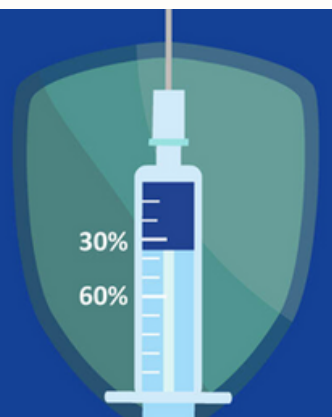
We raden iedereen die een uitnodiging ontvangt aan om gebruik te maken van deze gratis vaccinaties. Het is een eenvoudige manier om uzelf en anderen te beschermen in het griepseizoen.

Vitamine D in de winter – extra belangrijk voor ouderen

In de herfst en winter maken we minder vitamine D aan door het gebrek aan zonlicht. Vooral ouderen en mensen met een donkere huid hebben baat bij het slikken van extra vitamine D. Dit helpt om botten sterk te houden en het immuunsysteem te ondersteunen.

Vitamine D is verkrijgbaar bij de apotheek en drogist. Overleg met uw huisarts of apotheek over de juiste dosering. Een dagelijkse dosis kan bijdragen aan een betere weerstand en minder kans op botontkalking.

Met de grieprik
heeft u 30 tot
60% minder
kans op griep



SMS HERINNERING

Als uw telefoonnummer bekend is bij de praktijk krijgt u sinds kort automatisch een herinnering per SMS voordat u een afspraak hebt. Op deze manier hopen we patiënten te helpen de afspraak in het Gezondheidscentrum niet te vergeten. Krijgt u nog geen SMS of wilt u geen SMS krijgen? Graag doorgeven aan de balie.

Huiskamer in Makkum - FysioMaks - actief voor ouderen

FysioMaks, gevestigd aan de Bleekstraat 44 in Makkum, organiseert regelmatig bijeenkomsten voor huisartsen en speciale activiteiten voor ouderen. Deze bijeenkomsten richten zich op het verbeteren van de samenwerking in de zorg en het bevorderen van gezond bewegen bij senioren.

Recent is ook het FitMaks-programma gestart, gericht op preventieve training en advies voor ouderen. De praktijk werkt samen met diverse specialisten en biedt persoonlijke begeleiding. De bijeenkomsten zijn laagdrempelig en gezellig, en er is ruimte voor vragen en advies.

Daarnaast organiseert Plaatselijk belang, in samenwerking met FysioMaks en het Sûnûs 2 maal per week op Dinsdag- en Donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur een huiskamer bijeenkomst. Iedereen is van harte welkom voor een gezellig gesprek of activiteit in een huiselijke omgeving. De bijeenkomst wordt gehouden in een ruimte die ter beschikking is gesteld door FysioMaks.

Nieuwe vaccinatie leidraad voor longpatiënten - landelijke lancering

Op 25 september vindt in Nieuwspoort, Den Haag, de officiële lancering plaats van de vaccinatieleidraad voor mensen met een chronische longziekte, opgesteld door de Long Alliantie Nederland (LAN). Deze leidraad benadrukt het belang van vaccinatie bij longziekten zoals astma en COPD.

Dr. Boudewijn Dierick zal deelnemen aan de paneldiscussie tijdens dit seminar, dat plaatsvindt op World Lung Day. De leidraad is een belangrijke stap in het verbeteren van preventieve zorg voor longpatiënten.

MEDICATIE MEE OP VAKANTIE – VERGEET DE SCHENGENVERKLARING NIET

Gaat u op reis en neemt u medicatie mee, zoals slaapmiddelen, sterke pijnstillers of ADHD-medicatie? Dan heeft u mogelijk een Schengenverklaring nodig. Deze verklaring kunt u aanvragen bij uw apotheek. Zorg dat u dit ruim op tijd regelt, want de aanvraag kan enkele weken duren.

De Schengenverklaring is een officieel document waarmee u kunt aantonen dat u uw medicatie op doktersvoorschrift gebruikt. Dit voorkomt problemen bij grenscontroles en zorgt voor een zorgeloze vakantie.