



Middelste Wei 2 3844 HT Harderwijk Tel: 0341 – 200 230
info@praktijkvanderhulst.nl www.praktijkvanderhulst.nl

Vakantiesluiting

De praktijk is gesloten van:

- **28 april t/m 5 mei** (meivakantie en 5 mei is feestdag)
- **11 t/m 29 augustus** (zomervakantie)
- Overige vakanties dit jaar: [Vakantiewaarneming](#)

Waarneming bij een spoedgeval

- Werkdagen: praktijk Bredeweg, **tel: 0341- 200 270**
- Avond, nacht, weekend, feestdag:
Huisartsenspoedpost, **tel: 085 - 773 73 71**

Bel alleen bij een spoedeisend probleem, waarmee je niet kunt wachten tot wij geopend zijn. Vraag vóór onze vakantie een herhaalrecept aan. In onze vakantie toch een recept nodig? Spreek dan onze eigen receptenlijn in.



Bloedafname, hoe gaat dat?

Een aanvraag voor bloedonderzoek kan vragen oproepen als;
Hoe maak ik een afspraak? Moet ik nuchter zijn? Moet ik urine meenemen? Antwoorden vind je in ons [Stappenplan bloedafname](#). Kom je er niet uit, bel ons!



Stop nu!

We zijn erg trots op de groep van 14 deelnemers die vorige maand is gestopt met roken.

Ons traject duurt een jaar en bestaat uit meerdere informatiebijeenkomsten. Deelnemers motiveren elkaar en soms wordt medicatie ingezet ter ondersteuning. We zijn blij om mensen op weg te kunnen helpen naar een **rookvrij bestaan!**

Kloppen jouw gegevens nog?

Adres, telefoonnummer of mailadres gewijzigd?

Vergeet dit niet aan ons door te geven, via ons:

[wijzigingsformulier](#)

Bedankt!

Nieuwe uitdaging

Door Sylvia van Loo



“Ruim 25 jaar ben ik assistente en de afgelopen 10 jaar werkte ik met veel plezier in deze praktijk. Desondanks was ik op zoek naar een nieuwe uitdaging. Daarom ben ik 2 jaar geleden begonnen met de Hbo-opleiding voor Praktijkondersteuner Huisartsenzorg. Als ‘POH’ behandel en begeleid ik mensen met een chronische aandoening, onder verantwoordelijkheid van de huisartsen. Mijn stage heb ik in ‘onze’ eigen praktijk gedaan, hierdoor hebben sommige mensen mij al op een andere plek zien zitten. In juni studeer ik af. Ik kijk er naar uit om u, naast mijn werk als praktijkassistente, tijdens mijn eigen spreekuur (op dinsdag- en woensdagmiddag) te mogen begeleiden!”

Investeer in je botten

Helaas zien we steeds vaker de nare gevolgen van botontkalking (osteoporose), zoals een vervelende botbreuk of ernstige rugpijn door een ingezakte rugwervel. Daarom adviseren wij iedereen, **ook al ben je nog jong**, aandacht te hebben voor het sterk houden van je botten. Investeer nu om toekomstige verzwakking van je bot tegen te gaan!



Onderzoek naar botontkalking (DEXA-scan)

In de volgende situaties raden wij aan om een afspraak te maken met de huisarts, om samen te kijken of het zinvol is om onderzoek te doen naar botontkalking. Neemt [dit formulier](#) ingevuld mee naar de afspraak.

- Je gebruikt regelmatig of langdurig Prednison.
- Je bent 50 (of ouder) en je hebt een recente botbreuk of wervelinzakking (minder dan 2 jaar geleden)
- Je bent 60 (of ouder) en je hebt een **combinatie van factoren** die de kans op een botbreuk vergroten: erg laag gewicht, hoge leeftijd, ouder(s) met een gebroken heup, weinig beweging, vallen, roken en/of alcoholgebruik, medicatiegebruik (o.a. voor epilepsie), of een chronische ziekte.

Meer info: [Onderzoek naar botontkalking](#).

Samen Wandelen

Wandelen is een eenvoudige manier om de botten te versterken en de kans op vallen te verkleinen. Elke maand gaan we **Samen Wandelen**, een rustige wandeling van 5 km. Op **donderdag 17 april** vertrekken we weer om 18:30 vanaf De Roef. Loop eens lekker mee!



En van 20 t/m 23 mei lopen we, samen met onze 'Roef-collega's', 4 avonden 10 km tijdens de **Avond4daagse** van Harderwijk. Een beetje support is altijd fijn, dus moedig ons aan!

Hoe zorg je voor sterke botten en maak je de kans op een botbreuk kleiner?

- ✓ Je beweegt elke dag minimaal 30 minuten, bij voorkeur buiten, en je zorgt daarbij voor druk op de botten, zoals; traplopen, stevig wandelen, hardlopen, tennissen, dansen, aerobics. **Fietsen op een elektrische fiets maakt de botten niet sterker.**
- ✓ Je doet regelmatig **balansoefeningen** (poets je tanden terwijl je op één been staat!)
- ✓ Je eet gezond en zorgt voor voldoende **kalk**: melk, kaas, noten, groente, erwten, bonen.
- ✓ Veel mensen hebben **extra vitamine D** nodig, check hier: [Heb ik extra vitamine D nodig?](#)
- ✓ Je gebruikt geen sufmakende medicatie/slaappillen en geen (of weinig) alcohol.
- ✓ Je laat je **ogen** regelmatig controleren.
- ✓ Je zorgt voor **veiligheid in huis**: goede verlichting, geen losse spullen (geen kleden op vloer), handgrepen in douche/toilet.

Meer tips: [Botten sterker maken](#) of maak een afspraak met een fysiotherapeut.

*Bedankt voor je
aandacht.
Vragen of tips?
Bel of mail ons!*