

Nieuwsbrief juli 2025

Geachte heer/mevrouw,

Voor u ligt de derde nieuwsbrief van 2025. Het warme weer komt er weer aan.

Tips bij hitte

In de zomer kan het erg warm worden en kun je last krijgen van hoofdpijn of uitdroging. Bij langer dan 5 dagen achter elkaar warmer dan 25 graden Celsius, waarvan minimaal 3 dagen boven de 30 graden Celsius heeft u een groter risico op uitdroging.

Lees hier onze tips om u zelf en anderen te beschermen tegen de hitte.

- **Drink veel.** Ook als u geen dorst hebt, is het belangrijk om veel te drinken. Drink bij voorkeur water.
- **Kleed u zelf luchtig.**
- **Vermijd zware inspanning.** Als u graag wilt sporten, doe dit dan niet tijdens de warmste uren van de dag (van 12.00 tot 16.00 uur).
- **Doe vast boodschappen.** Zodat u niet op het heetste moment van de dag de deur uit moet.
- **Check uw medicatie.** Sommige medicijnen beïnvloeden je temperatuurregulatie. Controleer de bijsluiter en overleg met de huisarts of apotheek of u voor uw medicatie specifieke voorzorgsmaatregelen bij hitte moet treffen.
- **Bent u bekend met diabetes of heeft u medicatie voor hart- of vaatziekten** bij herhaaldelijk overgeven/diarree of koorts neem contact op met de praktijk. Soms is het nodig om het gebruik van bepaalde medicijnen aan te passen denk dan aan RAAS-remmers (medicatie tegen hoge bloeddruk), plastabletten of diabetes medicatie. Neem hiervoor contact op met u huisarts.
- **Verkoel u zelf.** Bijvoorbeeld door uw polsen te koelen onder een stromende kraan, en door een ventilator neer te zetten.
- **Ga beschermd naar buiten.** Moet u toch de zon in? Smeert u zich dan elke twee uur in en bescherm de huid en gezicht met zonnebril of hoedje. Zoek zoveel mogelijk de schaduw op als u buiten bent.
- **bent u (over)verhit, voelt u zich niet goed of maakt u zich zorgen? Neem dan contact op met de huisarts.**

Kijk op www.thuisarts.nl “wat kan ik doen bij warm weer” en “hoe zorg ik dat ik niet uitdroog” voor alle uitleg en adviezen.

Zomervakantie

Denkt u aan het tijdig bestellen van uw medicatie voor de zomervakantie?

Doktersassistente

Demi heeft haar diploma voor de opleiding Doktersassistente behaald. Zij blijft ons team versterken op maandagochtend, dinsdag en vrijdag.

Bloedafname Huisartsenpraktijk Diepenveen

Vanaf 1 april 2025 kunt u voor bloedafname terecht bij Huisartsenpraktijk Diepenveen.

De assistentes nemen bloed af in de ochtenden op maandag, woensdag en vrijdag.

U dient hiervoor een afspraak te maken. Telefonisch zijn wij bereikbaar op 0570-591244.

Vergeet niet uw ID kaart/ ziekenhuispas mee te nemen naar de afspraak.

Mijngezondheid.net (toevoegen profielfoto)

Vanaf heden is het mogelijk om een profielfoto toe te voegen aan uw dossier en dit te delen met de Huisartsenpraktijk.

Hoe werkt het? Ga naar www.mijngezondheid.net. en login met uw DigiD met sms of met de DigiD app. Dossierinzage en laboratoriumuitslagen kunt u hier ook bekijken. De patiënt kan zijn profielfoto uit MijnGezondheid.net (MGN) delen met zijn zorgverlener. Zodra de patiënt deze foto heeft gedeeld, wordt deze automatisch zichtbaar in het dossier. Dit is via de app nog niet mogelijk. Door middel van de profielfoto toe te voegen aan het dossier wordt het makkelijker om een gezicht bij een naam van een patiënt te plaatsen. Dit draagt bij aan een persoonlijke benadering tijdens afspraken, het helpt bij een snellere herkenning van de patiënt in de wachtkamer, de identiteit van de patiënt wordt extra gecontroleerd.

Groene Tip

Wij vinden het als praktijk erg belangrijk om bewust keuzes te maken betreft het milieu; wij raden iedereen aan om ze veel mogelijk op de fiets te komen naar de praktijk i.p.v. met de auto.

Met vriendelijke groeten,

Huisartsen en praktijkmedewerkers
Huisartsenpraktijk Diepenveen