

Nieuwsbrief juli 2024

Geachte heer/mevrouw,

Voor u ligt de derde nieuwsbrief van het jaar. 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. 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.
- **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? Smeer 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.**

Zomervakantie

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

Nieuwe website

Vanaf 1 juli hebben wij een nieuwe website. Deze is te raadplegen via

www.huisartsenpraktijkdiepenveen.nl

Stoppen met roken

Stoppen met roken. Wie wil dat nu niet? Op 19 september en 25 september zijn er informatieve bijeenkomsten over Stoppen met Roken in Deventer. Voor meer informatie kunt u kijken op

<https://www.samengezondindeventer.nl/rookvrij-deventer/goed-voorbereid-stoppen-met-roken/>

Geen inloospreekuur

Er komen wel eens verzoeken bij ons binnen of het inloospreekuur terug kan keren. Het is organisatorisch lastig om het inloospreekuur terug te laten keren voor onze praktijk. Het is vooraf onduidelijk hoeveel patiënten er komen en het is daardoor moeilijk te plannen.

De nationale Diabetes Challenge

Nationale Diabetes Challenge is een wandelprogramma van de Bas van de Goor Foundation.

Wandelen is gezond en het is gezellig. Door regelmatig te wandelen voelt u zich prettiger en

Wordt u fitter. Hebt u diabetes? Dan helpt wandelen om diabetes onder controle te krijgen. Hebt u een verhoogd risico om diabetes type 2 te krijgen? Dan kan wandelen ervoor zorgen dat u het niet krijgt.

Voor meer informatie kijk op <https://www.nationalediabeteschallenge.nl/deventer>

PostCovid

Mensen met post-COVID klachten kunnen zich aanmelden om mee te doen aan wetenschappelijk onderzoek via het landelijke portaal, Postcovidonderzoek.nl. Dit portaal is onderdeel van het Post-COVID Netwerk Nederland. Het doel is om mensen in Nederland met de diagnose post-COVID die mee willen doen aan onderzoek op te nemen in één online portaal zodat gemonitord kan worden welke klachten mensen hebben, hoe vaak deze klachten voor komen en hoe deze klachten veranderen over de tijd. Via deze link kunt u zich melden. <https://www.postcovidonderzoek.nl/>

Praktijkuitje

Op 27 september staat ons jaarlijkse praktijkuitje gepland. Deze dag is de praktijk gesloten. Overdag nemen de huisartsen in Schalkhaar waar voor spoedgevallen (telefoonnummer 0570-630366). Na 17 uur kunt u terecht bij de Spoedpost Huisartsenzorg Deventer (telefoonnummer 0570-501777).

Dokter Quartero 25 jaar huisarts in Diepenveen

1 juli jl. was dokter Quartero 25 jaar huisarts in Diepenveen! Begonnen aan de Dorpsstraat samen met de heer en mevrouw Trompetter. Later aan de Burg. Doffegnieslaan met dokter Zevenhuijzen en dokter Nijk. Een jubileum om bij stil te staan en te vieren.

Met vriendelijke groeten,

Huisartsen en praktijkmedewerkers
Huisartsenpraktijk Diepenveen