



In deze nieuwsbrief:

Ouderenzorg	1	Jeugdconsulent	2
Roken en Vapen	1	Huisartsen Spoedzorg	2

Beste patiënt,

In deze nieuwsbrief houden we u graag op de hoogte van de belangrijkste ontwikkelingen binnen onze praktijk en delen we waardevolle tips voor uw gezondheid en welzijn.

Heeft u vragen of wilt u meer weten over een van de onderwerpen in deze nieuwsbrief? Ons team staat altijd klaar om u verder te helpen. We wensen u veel leesplezier en hopen dat u de informatie nuttig vindt!

Ouderenzorg

Mensen leven steeds langer en het aandeel ouderen in de bevolking neemt snel toe. Het aantal personen van 65 jaar en ouder zal de komende 25 jaar groeien van ruim drie naar bijna vijf miljoen. Het aantal 90-plussers gaat verdriedubbelen en het aantal mensen van 100 jaar en ouder zal tussen nu en 2040 bijna verviervoudigen. Het is nog niet gewoon om de 100 te passeren, maar uitzonderlijk is het straks ook niet meer.

Hierdoor komen we met zijn allen voor een uitdaging te staan maar vooral ook in de zorg. De stijgende levensverwachting betekent dat ouderen gemiddeld langer vitaal zijn, maar ook langer kwetsbaar en afhankelijk.

We gaan bij alle 75+ers een korte vragenlijst afnemen om problemen op het gebied van gezondheid, zorg en welzijn beter en tijdig in beeld te brengen. Deze vragenlijst wordt afgenomen door de assistente of praktijkondersteuner wanneer u het spreekuur bezoek of u kunt hierover gebeld worden. De uitkomst wordt besproken met de praktijkondersteuner en huisarts en we zullen daarop eventueel actie ondernemen indien noodzakelijk of gewenst.

Roken en Vapen

In Iedere Roker Zit Een Stopper!!

Het blijkt dat veel rokers overwegen om te stoppen met roken. Wat u zelf wilt, is uw eigen keuze maar wees bewust dat u met het roken ook de gezondheid van anderen kan schaden.

Er zijn genoeg redenen en momenten om te stoppen met roken. Daarom adviseren wij u te stoppen met roken. Hiervoor bieden wij u graag hulp en adviseren wij u een afspraak te maken bij onze praktijkondersteuner.

Vapen en de elektronische sigaret

Iedereen weet dat roken slecht is maar vaak staan we er niet bij stil of weten we niet dat daar ook een e-sigaret (Vape) onder valt.

Het blijkt dat 1 op de 5 jongeren het afgelopen jaar heeft gevaped, dit is alarmerend en erg zorgwekkend omdat het meestal op heel jonge leeftijd al gebeurt en dat de meesten dit bijna dagelijks doen. Ook is het risico groot dat je door het vaperen ook gewoon gaat roken. In de vapes die in Nederland op de markt zijn zit een grote hoeveelheid verslavende stoffen met name nicotine zouten die razendsnel in de hersenen komen waardoor je niet merkt dat je het opneemt waardoor je makkelijk te veel binnenkrijgt.

We verwachten dat jongeren die vaperen steeds vaker in het ziekenhuis terecht komen met ernstige ademhalingsproblemen. Als je regelmatig een vape gebruikt dan wordt de kans op schade ook groter. Is het dan 'eigen schuld' wanneer iemand ziek wordt door het roken of vaperen? Wij vinden van niet. Daarom vinden wij dat het helpen van rokers bij het stoppen met roken of vaperen en ervoor zorgen dat kinderen beschermd worden en nooit beginnen met roken of vaperen, een verantwoordelijkheid is van ons allemaal.

Wanneer je wilt stoppen is een sterke wilskracht van belang maar ook hulp van buitenaf kan helpen eventueel via de huisartspraktijk kan je begeleiding krijgen om je te helpen. Maak een afspraak met de praktijkondersteuner, je bent van harte welkom.

Jeugdconsulent

Sinds enige tijd is in onze praktijk een jeugdconsulent te vinden. Deze consulent ondersteunt de huisartsen bij vragen van jongeren in de leeftijd tot 18 jaar die zelf of via hun ouders/begeleiders bij hun huisarts komen. En waarbij (psycho)sociale en/of vermoedelijke psychische problemen een rol (lijken te) spelen. De jeugdconsulent heeft kennis en ervaring in de geestelijke gezondheidszorg en het maatschappelijk werk.

Wat een jeugdconsulent precies doet en hoe het in z'n werk gaat, kunt u lezen in de folder "[Jeugdconsulent gemeente Hardenberg](#)"

Huisartsen Spoedpost Hardenberg

Vanaf maandag 4 november is er een nieuwe website online gekomen, www.huisartsenspoedposthardenberg.nl.

Dit betekent dat wanneer u informatie zoekt over de huisartsenspoedpost u niet meer naar de Medrie-website hoeft. Elke huisartsenspoedpost van Medrie heeft een eigen website. De digitale assistent (de Zorgvraaghelp) is meteen in beeld, zodat u eerst online advies krijgt en dan pas gaan bellen! Dit is een van de acties om de druk op de huisartsenspoedzorg te verminderen.

Ook via onze website staat er meer informatie wat u moet doen en wordt u doorverwezen naar deze nieuwe website van de huisartsenspoedpost.

<https://hulscherdebruin.praktijkinfo.nl/spoedgevallen/>