



Huisartsenpraktijk Someren **Nieuwsbrief**

Een gezond en fijn 2023

2022 zit er weer op! Hopelijk heeft iedereen fijne feestdagen gehad. Wij wensen iedereen een prettig en vooral een gezond 2023!

Veel leesplezier. Mocht u vragen hebben over uw eigen gezondheid dan kunt u natuurlijk altijd contact opnemen met de praktijk.

Dr. Mateijssen & Dr. Westphal

Nieuws uit de praktijk

- Bloedprikken

Vanaf 1 januari 2023 is het niet meer mogelijk om op maandagochtend op de praktijk bloed

te laten prikken. U kunt vanaf dan dagelijks terecht: (Bloed)afnamelocatie Wijkgebouw Someren maandag t/m vrijdag 07.45 - 10.45 uur Kerkstraat 6c 5711GV Someren

- Bij de (bloed)afnamelocaties kunt bloed laten prikken of lichaamsmateriaal als urine en ontlasting inleveren. **LET OP:** U heeft hiervoor een verwijzing nodig van uw huisarts, trombosedienst of specialist. U kunt zonder afspraak terecht.

Even voorstellen;

Marloe



Hoi! Ik ben Marloe van Grootel en ben werkzaam als POH-GGZ Jeugd voor de huisartsen in Someren. Ik werk ondersteunend aan de huisarts en ben er voor

kinderen en jeugd (en hun ouders) van 0 t/m 18 jaar uit Someren, die niet lekker in hun vel zitten. Denk hierbij aan problemen thuis of op school, gedragsproblemen, opvoedproblemen of andere psychische/ psychosociale problemen. via de doktersassistente kun je een afspraak inplannen.

Eva



Mijn naam is Eva Habets (48) en per december kom ik het team van Huisartsenpraktijk Someren versterken als doktersassistente. Ik kom uit

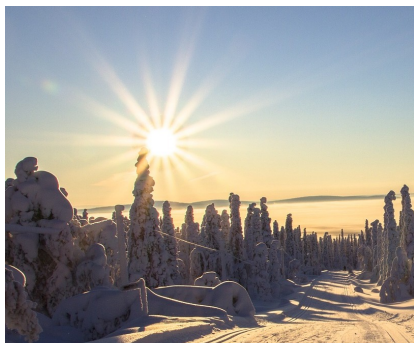
Geldrop waar ik samenwoon met mijn partner Peter. In mijn vrije tijd fotografeer ik graag, wandel ik in de natuur en verken ik graag andere landen & culturen. Daarnaast verslind ik de nodige boeken en hou ik van een goede film en lekker eten. Ik kijk er naar uit om met jullie kennis te maken.

Vitamine D

Vitamine D is belangrijk voor sterke botten, tanden, spieren en uw afweer.

- Probeer 15 tot 30 minuten per dag buiten te zijn. Uw huid maakt dan zelf vitamine D aan.
- Veel mensen hebben extra vitamine D nodig:
 - als u een getinte huid heeft:
 - als u niet elke dag tussen 11 en 15 uur even buiten bent
 - vrouwen die zwanger zijn
 - vrouwen met een lichte huid vanaf 50 jaar
 - mannen met een lichte huid vanaf 70 jaar
 - kinderen tot en met 3 jaar

Slik dan elke dag een pil met vitamine D.



Griep

Griep begint met hoge koorts, koude rillingen, keelpijn, hoofdpijn en spierpijn in het hele lichaam. Griep is iets anders dan [verkoudheid](#). Neem genoeg rust en drink voldoende, zeker bij koorts. Wilt u nagaan of u griep heeft?

doe hier [De griepcheck](#)

CGM life



Mijnlife is een persoonlijke

gezondheidsomgeving

(PGO) via een website of app te benaderen, waarin u informatie over uw eigen gezondheid kunt bijhouden. Zo kunt u uw medische gegevens eenvoudig verzamelen, beheren en delen. Ook kunt u zelf gegevens toevoegen, zoals behandelingen, labuitslagen, medicatie en inentingen. Wilt u inzicht in uw dossier; registreren kan via: <https://cgmlife.nl/>

Winter depressie

Veel mensen zijn in de winter weleens somber of moe. Soms noemt men dat een winterdip. Dat is niet hetzelfde als een winterdepressie. Bij een winterdepressie heeft u ten minste 2 weken lang bijna dagelijks last van meerdere [verschijnselen](#) van een depressie;

De 2 belangrijkste [verschijnselen](#) van een depressie zijn:

1. U bent het grootste deel van de dag somber.

2. U heeft (bijna) nergens meer zin of plezier in.

de klachten beginnen in het najaar of in de winter en gaan in het voorjaar vanzelf over. de klachten zijn vaak goed te behandelen met lichttherapie. Een winterdepressie heeft waarschijnlijk te maken met veranderingen in de hoeveelheid licht.

[Lees hier meer informatie over een winterdepressie](#)