

Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding



Nieuws van de redactie

Het eerste kwartaal van 2018 is al weer achter de rug.

De griepepidemie duurt voort. Half maart duurt deze al 12 weken. Vorige week gingen 162 op de 100.000 inwoners met griepachtige klachten naar de huisarts, ongeveer net zo veel als de week ervoor. De grieprik beschermt dit jaar iets minder goed. Het griepvirus dat nu het meeste voorkomt, zit niet in de grieprik. Wel beschermt een van de griepvirussen uit de grieprik u deels tegen het huidige griepvirus.

De Olympische Winterspelen 2018 werden gehouden in Pyeongchang, Zuid-Korea, van 9 tot 25 februari 2018. Ook wij hebben met spanning onze olympische helden gevolgd.

In Nederland hebben we een koude maand achter de rug. Met gevoelstemperaturen ver onder het vriespunt gaan we nu met goede moed de lente tegemoet.

Deze keer in de nieuwsbrief:

Pag. 2 Info Smash Huisartsenpost

Pag. 3 Protocol wratten en Privacywet

Pag. 4 Medisch onderwerp

Pag. 5 Wilsverklaring

Pag. 6 Stichting Vrienden MCL

Belangrijke data 2^e kwartaal 2018:

Vrijdag 30 maart: Goede vrijdag, praktijk is gewoon open.

Maandag 2 april: 2^e Paasdag, praktijk is gesloten

Vrijdag 27 april: Koningsdag, praktijk is gesloten

Donderdag 10 mei: Hemelvaartsdag, praktijk is gesloten

Vrijdag 11 mei: dag na Hemelvaartsdag, praktijk is alleen geopend voor spoedgevallen*

Maandag 21 mei: Pinksteren, praktijk is gesloten.

*Op vrijdag 11 mei is er geen regulier spreekuur mogelijk. Er is dan ook géén telefonisch spreekuur. Alleen voor spoedgevallen zijn wij telefonisch bereikbaar via optie 1 in het telefoonmenu.

De bloedafname is wel gewoon aanwezig van 8.00 – 10.00 uur.

De volgende nieuwsbrief verschijnt in juli 2018.

Namens de redactie wensen wij u veel leesplezier.

2^e kwartaal 2018



Wist u dat.....

- Wij voor zowel MC Loudon als MC Landscheiding een vernieuwde website hebben
- Onze assistentes “Coaching on the job” krijgen. De huisarts luistert hierbij enkele telefoongesprekken mee als training.
- Wij in beide praktijken een ideeën/klachten brievenbus hebben.
- De griepepidemie ook het personeel getroffen heeft en er daardoor soms wat langere wachttijden waren dan u van ons gewend bent.
- Wij miv 1 februari een nieuwe stagiaire doktersassistente hebben, haar naam is Cheyenne.
- Wij in de wachtkamer van Loudon een Ipad hebben waar u kort een (on)tevredenheidssonderzoekje in kunt vullen. Dit is om onze kwaliteit van zorg continu te verbeteren.
- Benu apotheek Loudon nu een afhaalautomaat heeft. U kunt dit regelen bij de apotheek.
- Op 25-05-18 de nieuwe Europese Privacy Wetgeving ingaat. Deze nieuwe wet heeft ook gevolg voor mail verkeer. Wij werken hard aan een nieuw systeem om veilig te kunnen mailen.
- Onze medewerkers aan de balie geen medisch inhoudelijk gesprek met u kunnen aangaan in het kader van uw privacy.



Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

**MET SPOED 'S AVONDS, 'S NACHTS OF IN HET WEEKEND
EEN HUISARTS NODIG?
Bel 070 – 346 96 69**



Is er sprake van acuut levensgevaar? Bel dan 112

Wat doen zij voor u?

Smash regelt de spoedeisende hulp van huisartsen 's avonds, 's nachts, in het weekend én op alle erkende feestdagen.

U kunt bij Smash terecht met spoedeisende klachten. Dit zijn klachten waarmee u niet kunt wachten tot het volgende spreekuur van uw huisarts. U kunt ook bellen als u niet zeker weet of u met uw klacht tot de volgende werkdag kunt wachten tot u naar uw huisarts kunt.

**MOET IK NAAR DE DOKTER?
THUISARTS**

Vraagt u zich af wanneer u naar de huisarts moet gaan? Raadpleeg THUISARTS.NL voor informatie over gezondheid en ziekten of download de app 'Moet ik naar de dokter?'

WAT MOET U NOG MEER WETEN?

ALLEEN OP AFSpraak

Zij werken alleen op afspraak! Bel dus altijd eerst voor overleg met hun medewerkers. Lees welke vragen hun medewerkers altijd stellen en zorg dat u de informatie bij de hand hebt.

BEREIKBAARHEID

Op werkdagen van 17.00 - 08.00 uur. Op zaterdag, op zondag en op feestdagen is Smash vierentwintig uur per dag bereikbaar.

De Smash heeft 3 LOCATIES: Haga Ziekenhuis, HMC Bronovo en HMC Westeinde.

Kosten

Als u contact opneemt met de huisartsdienst Smash, ontvangt uw zorgverzekeraar automatisch de rekening. Als u niet verzekerd bent, uw verzekeringsgegevens niet bekend zijn of als uw woonadres in het buitenland is, ontvangt u zelf een rekening. U wordt verzocht de rekening ter plekke contant te betalen (cash, credit card of pinautomaat).

Tarieven

Tarieven Smash per 1 januari 2018)

Telefonisch advies	€ 25,00
Consult op de huisartsenpost	€ 108,35
Visite aan huis	€ 162,52

EIGEN RISICO:

Huisartsenzorg buiten kantoor tijd valt onder uw basisverzekering. Er geldt daarom geen eigen risico voor de zorgverlening van Smash.

Spoedeisende hulp ziekenhuis (EHBO)

De zorg bij een spoedeisende hulppost vindt plaats in een ziekenhuis. Voor deze zorg geldt ook wel het verplicht eigen risico. Heeft u uw eigen risico nog niet helemaal gebruikt? Dan betaalt u zelf een gedeelte van de rekening.



Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Aanpassing protocol wratten behandeling

Belangrijkste wijziging is dat de behandeling met monochloorazijnzuur (MCA) niet meer wordt aanbevolen in verband met veiligheidsaspecten.

In het kort

- ❖ Wratten worden veroorzaakt door een virus.
- ❖ Wratten komen vooral voor op de handen en voeten, maar ze kunnen ook op andere plaatsen zitten.
- ❖ Wratten zijn onschuldig.
- ❖ Ze verdwijnen meestal vanzelf zonder littekens.
- ❖ Na 1 jaar zijn de wratten bij ongeveer de helft van de mensen spontaan verdwenen.
- ❖ Wratten hoeven alleen behandeld te worden als u er veel last van heeft. Voetwratten bijvoorbeeld kunnen pijn doen bij staan of lopen.
- ❖ Wratten kunt u zelf insmeren met salicylzuurzalf of laten bevriezen bij de huisarts.
- ❖ De behandeling van een wrat geeft vaak meer klachten dan de wrat zelf.

Hoe gaan wratten weg?

Als u weinig last heeft van de wratten kunt u het beste afwachten en niets doen.

Er zijn middelen die u zonder recept bij de drogist of apotheek kunt kopen. Het is niet bewezen dat deze zelfzorgmiddelen helpen, maar ze kunnen ook geen kwaad.

Mogelijke behandelingen bij de huisarts zijn:

- ❖ De huisarts schrijft een recept voor salicylzuurzalf 40%. Dit wordt echter niet vergoed. U smeert de wrat zelf dagelijks in met deze zalf. Dit kan huidirritatie geven.
- ❖ In de huisartsenpraktijk wordt uw wrat aangestipt met vloeibare stikstof. Is de wrat na 1 keer bevriezen niet weg? De behandeling wordt dan elke 2 tot 4 weken herhaald.

Bron: thuisarts.nl

Nieuwe Europese privacywetgeving

Algemene informatie AVG

Per 25 mei 2018 is de Algemene verordening gegevensbescherming (AVG) van toepassing. Dat betekent dat er vanaf die datum dezelfde privacywetgeving geldt in de hele Europese Unie (EU). De Wet bescherming persoonsgegevens (Wbp) geldt dan niet meer.

De AVG is de nieuwe wet ter bescherming van privacy en persoonsgegevens. Op grond van deze wet heeft een organisatie die met persoonsgegevens werkt bepaalde plichten en heeft degene van wie de gegevens zijn bepaalde rechten. Naast deze algemene wet gelden specifieke regels voor de privacy in de gezondheidszorg. Deze regels staan onder andere vermeld in de Wet geneeskundige behandelingsovereenkomst (WGBO). Dit privacyreglement is bedoeld om u te informeren over uw rechten en onze plichten die gelden op grond van de AVG en de WGBO.

Bezoek onze websites voor onze privacyverklaring.



Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Een medisch onderwerp

Sterke botten door bewegen, vitamine D en genoeg kalk

Sterke botten zijn belangrijk. Ze voorkomen dat u makkelijk iets breekt. Hoe zorgt u dat uw botten sterk blijven, ook als u ouder wordt?

Beweeg elke dag minimaal een half uur: wandelen, fietsen, hardlopen of een andere sport. Doe ook een paar keer per week oefeningen die botten en spieren versterken.

Vitamine D en kalk zijn ook belangrijk. Ga voor vitamine D elke dag naar buiten en slik er vitamine D pillen bij als u een getinte of donkere huid heeft.

Kalk zit in melk, kaas, groente, noten en peulvruchten.

Vitamine D

- Als de zon op uw huid schijnt, wordt er in uw huid meteen vitamine D gemaakt.
- Genoeg buiten zijn is daarom belangrijk.
- Er zit ook vitamine D in vette vis en levertraan.
- Vitamine D is erg belangrijk voor uw botten en gebit.
- Met normaal gezond eten en buiten komen hebben veel mensen al gauw voldoende vitamine D.

Bij wie helpt het om dagelijks extra vitamine D te nemen?

- kinderen jonger dan 4 jaar
- volwassenen en kinderen vanaf 4 jaar met een donkere huidskleur
- volwassenen en kinderen vanaf 4 jaar die onvoldoende buiten komen
- mensen die buiten altijd een sluier of burka dragen
- vrouwen vanaf 50 jaar
- mannen vanaf 70 jaar

Bron: www.thuisarts.nl



Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Hoe stel ik een wilsverklaring op?

In een wilsverklaring zet u op papier welke medische behandelingen u wel of niet wilt. Bijvoorbeeld geen reanimatie bij een hartstilstand. U kunt in de verklaring ook opschrijven dat u bij ondraaglijk lijden euthanasie wilt. Het maakt niet uit of u uw wensen typt of met de hand opschrijft.

Wensen vastleggen in wilsverklaring:

- **Behandelverbod:** bij een behandelverbod schrijft u op onder welke omstandigheden u geen medische handelingen wilt. Bijvoorbeeld voor als u in coma ligt of wanneer u door een ziekte niet meer aanspreekbaar bent.
- **Verklaring niet-reanimeren:** reanimeren is hartmassage door drukken op uw borst en beademen. Reanimeren kan ook met een automatische externe defibrillator (AED). In een verklaring niet-reanimeren schrijft u op dat u geen reanimatie wilt bij een hartstilstand. U kunt ook een metalen penning dragen waar dit op staat. Een niet-reanimerenpenning is onder meer aan te vragen bij de Patiëntenfederatie Nederland. Tot 7 juni 2017 gaf de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levens einde (NVVE) de niet-reanimerenpenning uit. De penning van de NVVE blijft geldig. Ook penningen van andere aanbieders blijven geldig.
- **Euthanasieverklaring:** in een euthanasieverklaring beschrijft u wanneer u zou willen dat een arts euthanasie bij u uitvoert. Dat is wanneer er volgens u sprake is van ondraaglijk en uitzichtloos lijden.
- **Vertegenwoordiger aanwijzen :** u kunt in uw wilsverklaring ook opschrijven wie uw vertegenwoordiger is. De vertegenwoordiger mag met uw arts praten en medische beslissingen nemen als u dit niet meer kunt.
- **Inhoud wilsverklaring:** Er zijn geen regels hoe u uw wensen moet opschrijven in een wilsverklaring. Schrijf wel duidelijk op wat u wilt, zodat er bij de arts geen twijfel hierover bestaat. Zet in de verklaring ook altijd uw achternaam en voornamen voluit. Ook moet u aan het eind van het document de datum en uw handtekening zetten.
U kunt ook een standaardformulier gebruiken voor uw wilsverklaring. Op de website Thuisarts.nl vindt u een overzicht met standaardwilsverklaringen.

Zorg dat u uw arts regelmatig laat weten dat u nog steeds achter uw wilsverklaring staat. Uw verklaring blijft weliswaar altijd geldig, maar bij een oude wilsverklaring kan uw arts gaan twijfelen. Verandert u van mening over wensen in uw wilsverklaring? Bespreek dan ook de nieuwe wensen met uw huisarts.

Bron: <https://www.rijksoverheid.nl>

Kijk voor meer informatie ook op:

<https://www.nvve.nl/onze-diensten/wilsverklaringen-van-de-nvve>

<https://www.patiëntenfederatie.nl/themas/wilsverklaring/>

Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Stichting “Vrienden van MCL”

Op 23 december 2017 hebben we een leuke high tea in samenwerking met Cardia Landscheiding georganiseerd.

De planning is weer iets leuks te organiseren in de maand juni 2018.

Misschien heeft u leuke ideeën om met kwetsbare ouderen te gaan doen en/of bent u bereid om mee te helpen als vrijwilliger dan horen we dit graag!

Mocht u ook iets willen bijdragen?

Het rekeningnummer van de stichting is:

NL 44 ABNA 0405284780 t.n.v. vrienden van mcl.

Wilt u meer weten over de stichting, uw idee delen of u aanmelden als vrijwilliger, neemt u dan contact op met Daniëlle Kruger via email: vriendenvanmcl@gmail.com of via het telefoonnummer van uw praktijk. Kijk ook op de website van MC Loudon en MC Landscheiding en facebook.

