

# Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding



## Nieuws van de redactie

De zomervakantie staat voor velen alweer voor de deur. Deze nieuwsbrief is dan ook gericht op tips en tops voor uw eventuele vakantie. De een gaat naar een zonnig (ver) oord, de ander blijft in Nederland. Wij hopen dat u allemaal een prettige en zorgeloze vakantie heeft.

Deze keer in de nieuwsbrief:

- Pag. 2 > Bescherming tegen Beestjes
- Pag. 3 > (Online) afspraak maken & Privacy wetgeving
- Pag. 4 > Een medisch onderwerp: Zon (allergie & bescherming)
- Pag. 5 > Op Vakantie – vaccinaties & medicatie
- Pag. 6 > Reiziekte & Stichting Vrienden van MCL

## Belangrijke data 3<sup>e</sup> kwartaal 2018:

### **Zomervakantie**

Vanwege de vakanties van huisartsen en assistentes kan het zijn dat er een langere wachttijd aan de telefoon is en dat het langer kan duren voordat u een afspraak kunt krijgen. Ook kan het zo zijn dat u een waarnemend huisarts treft.

Wij vragen uw begrip hiervoor.

De volgende nieuwsbrief verschijnt in oktober 2018.

*Namens de redactie wensen wij u veel leesplezier.*

3<sup>e</sup> kwartaal 2018



## Wist u dat.....

- Onze nieuwsbrief nu ook online te lezen is. U kunt zich hier voor aanmelden via onze website <https://mcloudon.nl/nieuwsbrief/>
- Assistentente Saylenna ons helaas gaat verlaten per 1 augustus 2018. Zij gaat weer in de gehandicaptenzorg werken. Wij wensen haar veel succes in haar nieuwe carrière.
- Wij gelukkig ook een nieuwe assistente krijgen per 9 juli, Florine. Zij is een oude bekende. Zij heeft eerder stage bij ons gelopen en is inmiddels gediplomeerd.
- Er al volop gebruik wordt gemaakt van de mogelijkheid om online afspraken te maken via onze website. Dit kan tot op heden alleen voor MC Loudon [www.mcloudon.nl](http://www.mcloudon.nl)
- De griepvaccinaties nu al weer besteld zijn.



# Nieuwsbrief MCL

## Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

### Een medisch onderwerp

#### Bescherming tegen bestjes

Laat insecten uw vakantie niet verpesten!

Gelijk met het mooie weer komen ook de bestjes weer tevoorschijn. Muggen, vliegen en wespen: ze kunnen naar steken en voor overlast zorgen. Er zijn echter veel middeltjes en manieren om de strijd met deze insecten aan te gaan.

Op vakantie moet u zich goed beschermen tegen bestjes als muggen, teken en vliegen.

Enkele bekende anti-muggenmiddelen:

- Autan: geeft een geur af die muggen op een veilige afstand houdt. Verkrijgbaar in veel varianten: stick, lotion, gel, verstuiver, Autan Fresh milk en -crème en Autan Acute stift.
- Jaico muggenmelk: bevat Deet, wat ook goed is voor de bescherming tegen malariamuggen.
- Muggenstekkers van Vapona en Roxasect: op basis van citronella, waar muggen niet van houden. Je kunt ook pleisters met citronella gebruiken.
- Prrikrweg: homeopathisch middel dat de jeuk na insectensteken en kwallenbeten vermindert en pijnlijke zwellingen tegengaat. Het middel werkt verkoelend op de huid.
- Azaron: bevat een antihistaminicum, waardoor de allergische reactie na een muggenbeet verdwijnt. Ook voor de behandeling van wespsteken en kwallenbeten. Verkrijgbaar in een stick.
- After Bite: neutraliseert het gif van een insectenbeet. Er ontstaan geen rode, opgezette plekken op de huid en jeuk wordt voorkomen. Werkt ook bij kwallenbeten en wespsteken. Verkrijgbaar in een doseerpen. Bevat ammonia.

Let in de tropen extra op, want daar brengen muggen en vliegen ziekten als malaria en slaapziekte over.

Als u naar malaria gebied gaat, denkt u dan aan malaria tabletten!  
Tegen muggen en vliegen beschermt u zich met bedekkende kleding en een insectenafweermiddel met DEET. Let op: DEET vermindert de werking van zonnebrandmiddel, ook als er enige tijd tussen het insmeren zit.  
Houd daar rekening mee.



#### Wespen

Naast die vervelende muggen brengt de zomer ook andere zoemende en stekende bestjes: bijvoorbeeld hinderlijk en agressief.

Ze houden van zoetigheid en komen af op de geur van voedsel, dranken en parfum. Als je buiten eet of drinkt is er dus een grote kans dat er wespen op afkomen. Daar is wel wat aan te doen:

- Zet een meter of tien van je tafel een schoteltje met iets zoets, bijvoorbeeld limonadesiroop. Als één wesp dat eenmaal heeft ontdekt, zullen er snel meer volgen.
- Handig is ook de zogenaamde wespenvanger. Vul het met iets zoets. Als de wesp er eenmaal in zit, kan hij de weg terug niet meer vinden.
- Gebruik geen parfum of andere zoete geuren op je lichaam.
- Pas goed op met blikjes en flesjes. Als er een wesp in je blikje kruipt, kun je dit niet zien. Gebruik altijd een rietje of schenk de drank over in een glas.
- Ben je toch gestoken door een wesp, zuig dan de gifstof en de angel, als deze is achtergebleven, uit. Slik het wespengif niet door, maar spuug het onmiddellijk uit.

# Nieuwsbrief MCL

## Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding



### (Online) afspraken maken

Geen tijd om naar de praktijk te bellen om een afspraak te maken?

Patiënten van MC Loudon kunnen nu ook online een afspraak maken via onze website. Helaas werkt dit voor MC Landscheiding (nog) niet.

Hoe werkt dit?

1. Ga naar <https://mcloudon.nl/afspraak-maken-huisarts/>
2. U vult uw gegevens in.
3. Zet een vinkje bij "Ik ben patiënt bij Medisch Centrum Loudon"
4. Vervolgens kiest u voor uw **EIGEN** huisarts of voor de assistente.  
**Let op:** Kies dus **NIET** voor 'Geen voorkeur' of voor een andere huisarts, anders wordt deze afspraak geannuleerd. Ook niet als een andere arts eerder tijd heeft.  
**U kunt alleen een afspraak maken bij de huisarts waar u ingeschreven bent!**
5. U kiest voor een Consult of Dubbelconsult.
6. U vult de reden van uw bezoek in.
7. U kiest een datum en tijdstip.

**Let op:** het kan zijn dat er op die dag een waarnemer is. Dit kunnen wij helaas niet zichtbaar maken bij het online afspraak maken.

Als u twijfelt of een afspraak nodig is, raadpleeg dan eens [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl)

### Privacy wetgeving

In de vorige nieuwsbrief hebben wij u al geïnformeerd over de veranderingen die de nieuwe privacy wetgeving (AVG) met zich meebrengen.

Wij willen graag nog even extra benadrukken wat dit voor u als patiënt inhoudt:

- Wij mogen geen fax met patiëntgegevens meer versturen. Dus geen recepten, labuitslagen en verwijsbrieven.
- Wij mogen alleen nog "veilig" mailen. Dit houdt in dat als u een mail van ons krijgt, er ook een SMS bericht naar uw mobiele nummer wordt gestuurd met een code. Met deze code kunt u de mail openen.
- Apotheken buiten onze regio (cluster Den Haag) kunnen wij niet digitaal versturen. Dit betekent dat wij uw recept soms met de post zullen moeten versturen. Houdt u er dan rekening mee dat hier een paar dagen overheen gaan. Het heeft daarom altijd de voorkeur om van een apotheek in de buurt van de praktijk gebruik te maken.
- Ook mogen er geen (herhaal)recepten aan u worden meegegeven. Deze worden altijd (digitaal) verstuurd naar uw apotheek.
- Bestel uw (herhaal)recepten ruim op tijd als u op vakantie gaat.
- Wilt u (veilig) wijzigingen in uw gegevens aan ons doorgeven? Dit kunt u doen door met uw DigiD in te loggen op MijnGezondheid.net. Of geef het persoonlijk door aan de balie.

Wij vragen uw begrip voor veiligheidsmaatregelen.



# Nieuwsbrief MCL

## Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

### Een medisch onderwerp

#### Zon (allergie & bescherming)

Zonnestralen stimuleren bepaalde cellen in de huid om pigment te maken. Pigment is een bruine kleurstof die de huid tegen de zonnestralen beschermt. Bovendien wordt de buitenste laag van de huid onder invloed van de zon wat dikker. Ook dat beschermt de huid tegen de zon.



Door deze natuurlijke bescherming kunt u op den duur langer in de zon blijven, zonder te verbranden.

Als de huid te veel en te lang zon krijgt, biedt de huid te weinig bescherming. Uw huid kan dan verbranden.

- Door te veel zon kan de huid verbranden.
- Hoe snel de huid verbrandt, hangt af van uw huidtype.
- Bescherm uw huid tegen zonnebrand.
- Ga meteen uit de zon als u merkt dat u verbrandt.
- Verlicht de pijn door te koelen met natte doeken.
- Blijf minstens 3 dagen uit de zon om uw huid te laten herstellen.

#### Wat is zonneallergie?

Bij zonneallergie krijgt u jeukende huiduitslag met bultjes, blaasjes en/of vlekjes. De plekjes komen alleen op de huid waar het zonlicht op gekomen is.

Zonneallergie komt vooral voor bij mensen met een licht huidtype: lichte huidskleur, rood of blond haar en lichte ogen.

#### Wat is de behandeling bij zonneallergie?

De plekjes op de huid gaan vanzelf over, meestal binnen een paar dagen. U heeft dus geen behandeling nodig om de huiduitslag te laten genezen.

Heeft u veel last van de plekjes, bijvoorbeeld jeuk? Dan kan de huisarts medicijnen voorschrijven.

Bron: [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl)



# Nieuwsbrief MCL

## Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

### Op vakantie

Op vakantie gaan is natuurlijk heerlijk. Maar er zijn zaken waar u aan moet denken.

Gaat u naar het buitenland op vakantie, hou er dan rekening mee dat ook in veel Europese landen het kraanwater van slechte kwaliteit, zo niet ondrinkbaar is.

Dit kan leiden tot maag- en darmklachten.

Enkele tips:

- Drink alleen water uit dichte flessen
- Pas op met ijsblokjes
- Pas op met salades (deze kunnen met kraanwater gewassen zijn)
- Neem medicatie mee tegen diarree, zoals loperamide
- Neem ORS zakjes mee tegen uitdroging (zeker als u op reis gaat met kleine kinderen)

### **Reisvaccinaties**

Gaat u buiten Europa op vakantie, denk dan aan eventuele reizigersvaccinaties. Dit geldt zelfs al voor Turkije en Egypte! Denk aan DTP en Hepatitis A.

U kunt voor adviezen en voor de vaccinaties ook bij ons terecht. Voor het maken van een afspraak gaat u naar [www.dereisdokter.nl](http://www.dereisdokter.nl)



### **(Herhaal) medicatie**

Gebruikt u medicijnen? Denk hier dan van tevoren aan:

- Neem voldoende medicijnen mee voor de reisperiode en de week erna.
- Vraag of uw apotheek een overzicht van uw medicijnen voor u uitprint. Hierin staan alle gegevens over uw medicatie en over andere zaken zoals allergieën. Handig als u naar de dokter of apotheek moet op uw reisbestemming.
- Door sommige medicijnen wordt u gevoeliger voor zonlicht. Dit geldt bijvoorbeeld voor sommige antibiotica.
- Misschien heeft u medicijnen die koel bewaard moeten worden. Vraag uw apotheker hoe u dit op reis het beste kan regelen.

### **Ik ga op reis en ik neem mee.....**

- Eigen medicijnen
- Anticonceptiepil (extra strip)
- Eventueel medische verklaring (voor opiumwetmiddelen)
- Laat de medicijnen in de originele verpakking zitten met het etiket erop
- (Kinder) paracetamol
- Koortsthermometer
- Pilletjes tegen reisziekte, bijv Primatour (cyclizine, meclozine of cinnarizine)
- Insectenafweermiddel
- Zonnebrand
- Zonnebrandcrème
- Lippenbalsem met UV-filter
- Aftersun-product
- Verbanddoos met pleisters en gazen



# Nieuwsbrief MCL

## Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

### Reisziekte (bij kinderen)

Kinderen tussen de twee en tien jaar hebben het vaakst last van reisziekte, omdat hun evenwichtsorgaan nog niet goed ontwikkeld is.



#### Tips:

- Niet lezen of tekenen, maar zoveel mogelijk naar buiten kijken door de voorruit of achterrauit is de belangrijkste tip.
- Pas je rijstijl aan als je kind gevoelig is voor wagenziekte. Rijd op de snelweg met een zo constant mogelijke snelheid en haal niet te veel in. Trek rustig op en probeer soepel te schakelen.
- Plaats de autostoel van je kind voorin (airbag uit!) of in het midden van de achterbank, zodat je kind goed naar buiten kan kijken. Let wel op of de autostoel op die plek mag staan.
- Zorg voor voldoende ventilatie en frisse lucht in de auto.
- Geef je kind voor vertrek een lichte maaltijd. Reizen met een lege maag maakt reisziekte erger. Vermijd zoet, zuur en vet eten. Beter zijn appels of ander fruit, wortels en komkommers. Rijstwafels en biscuitjes zijn ook goede lichte snacks.
- Pauzeer regelmatig en laat je kind dan lekker even wandelen.
- Laat je kind voldoende drinken, maar geef geen frisdranken met koolzuur.

#### **Medicatie tegen reisziekte**

Er zijn medicijnen verkrijgbaar die reisziekte helpen verminderen. Tegen reisziekte worden vaak antihistaminica gebruikt, dit zijn medicijnen die helpen tegen allergie. Ze nemen niet de oorzaak van reisziekte weg, maar verminderen de braakneiging en hebben een rustgevende werking. Een middel tegen reisziekte moet je slikken vóórdat je last krijgt van reisziekte, het liefst een half uur voor vertrek. Voorbeelden van middelen met antihistaminica zijn: cinnarizine (vanaf 5 jaar), cyclizine (vanaf 6 jaar) en meclozine (vanaf 3 jaar).

### Stichting “Vrienden van MCL”

De stichting is opgericht met als doel de kwetsbare en eenzame patiënten, met name ouderen, van onze praktijken plezierig oud te zien worden. Kwaliteit van leven staat voorop!

De inzet van vrijwilligers is ook van essentieel belang, evenals de aanwezigheid van financiële middelen. De stichting krijgt geen subsidie en is afhankelijk van donaties. De stichting is een ANBI, dat betekent dat een donatie fiscaal aftrekbaar is voor u! U ontvangt een kwitantie.

Wilt u meer weten over de stichting, neemt u dan contact op met Daniëlle Kruger via email: [vriendenvanmcl@gmail.com](mailto:vriendenvanmcl@gmail.com) of via het telefoonnummer van uw praktijk.

Doet u mee?

Het rekeningnummer van de stichting is:  
NL 44 ABNA 0405284780 t.n.v. vrienden van mcl.

Volg ons via de website van ons medisch centrum en facebook.

Met vriendelijke groet,

Daniëlle Kruger, mede namens alle huisartsen en medewerkers van MC Loudon en MC Landscheiding

