

Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding



Nieuws van de redactie

Hierbij alweer de laatste nieuwsbrief van het jaar 2018. De zomervakantie is alweer voorbij. We hebben lang mogen genieten van het mooie weer, maar het is nu toch echt herfst geworden. Met het omslaan van het weer maakt ook de griep zijn intocht. Veel mensen met een verkoudheid en zelfs longontstekingen zijn aan de orde van de dag. Wij hopen dat u griepvrij deze winter doorkomt.

Voordat we het weten gaat de herfst weer ongemerkt over in de winter en staan de feestdagen weer voor de deur. Rest ons niets anders dan u alvast fijne feestdagen te wensen en namens de redactie veel leesplezier.

Deze keer in de nieuwsbrief:

- Pag. 2 > Meningokokken
- Pag. 3 > (Online) afspraak maken & Stoptober
- Pag. 4 > Griepvaccinaties
- Pag. 5 > Een ander soort recept
- Pag. 6 > Stichting Vrienden van MCL

Belangrijke data 4^e kwartaal 2018:

Dinsdag 25-12-18 : 1^e kerstdag, praktijk is gesloten.

Woensdag 26-12-18 : 2^e kerstdag, praktijk is gesloten.

Maandag 31-12-18: oudejaarsdag zijn wij gewoon geopend!

Dinsdag 01-01-2019 : Nieuwjaarsdag, praktijk is gesloten.

Tijdens bovenstaande feestdagen kunt u voor dringende medische zaken contact opnemen met de Huisartsenpost Smash 070 – 346 96 69

De volgende nieuwsbrief verschijnt in januari 2019.

4^e kwartaal 2018



Wist u dat.....

- Wij voor MC Loudon één nieuw algemeen telefoonnummer hebben -> 070 – 222 3000.
- Onze vorige huisarts in opleiding dr Yntema inmiddels gediplomeerd huisarts is en dat wij blij zijn dat zij bij ons in de praktijk blijft.
- Dr Yntema nu de vaste waarnemer is op dinsdag voor dr Hulsebosch en op donderdag en vrijdag voor dr Feenstra
- Wij inmiddels 2 nieuwe huisartsen in opleiding hebben, te weten: dr R. Berghuis (praktijk Feenstra/Geenen) en dr. J. Linnartz (praktijk Hulsebosch)
- Onze longverpleegkundige Walter van Vliet een officiële "Stoppen met roken" coach is
- Onze gepensioneerde assistente Anneke af en toe als vrijwilliger meehelpt
- Er in de wachtkamer van MC Loudon een iPad staat waarop u een kort patiënt tevredenheidsonderzoek kunt invullen
- Wij heel blij zijn met uw input
- Onze stagiaire Cheyenne in vaste dienst is
- Wij op maandag een POH GGZ in opleiding krijgen
- Op MC Landscheiding m.i.v. 8 oktober 2018 een doktersassistente stagiaire begint, zij heet Chaima
- Op 18-11-2018 om 14.30 uur een nabestaandencafé wordt geopend in wijk- en dienstencentrum de Oranjehoek te Voorburg



Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Meningokokkenziekte

Wat is meningokokkenziekte?

Meningokokkenziekte krijg je van een bacterie: de meningokok. Via hoesten, niezen en zoenen kun je elkaar besmetten.

De infectie geeft een ernstig ziektebeeld zoals hersenvliesontsteking of een bloedvergiftiging, die zich snel kan ontwikkelen tot een shock waar veel mensen aan overlijden.

Gelukkig is in Nederland de kans heel klein dat je meningokokkenziekte type W krijgt.

In 2017 waren er 80 patiënten in heel Nederland (17 miljoen inwoners). In de eerste helft van 2018 zijn 65 patiënten gemeld. De incidentie is momenteel 0,76 per 100.000 personen.

Wie krijgt de vaccinatie nu aangeboden?

- Per 1 oktober 2018 krijgt iedereen die dit jaar tussen 1 mei en 31 december 14 jaar wordt, een uitnodiging voor een prik tegen meningokokkenziekte.

Wie krijgt de vaccinatie in 2019 aangeboden?

- Peuters die in 2019 14 maanden worden.
- Tieners die in 2019 14 jaar worden.
- Alle jongeren geboren tussen 1 januari 2001 en 1 mei 2004.

Het RIVM verwacht dat een vaccinatie tegen meningokokken ACWY voor 14-jarigen vanaf 2020 deel zal gaan uitmaken van het Rijksvaccinatieprogramma.

Waarom alleen deze groepen kinderen?

Onder jonge kinderen en tieners is een toename in het aantal ziektegevallen. Door deze leeftijdsgroepen te vaccineren, voorkomen we besmetting op grotere schaal. In een aantal jaar wordt zo groepsbescherming tegen de gevaarlijke bacterie opgebouwd.

Tieners spelen een grote rol in het verspreiden van de meningokokken, o.m. doordat ze veel sociale contacten hebben in veel verschillende sociale groepen. Ze lopen daarom meer kans om besmet te worden en de bacterie onbewust te verspreiden. Door hen te vaccineren, wordt het snelst resultaat geboekt in het terugdringen van de verspreiding onder de hele bevolking.

Meer informatie over MenACWY-vaccinatie:

<http://www.deelditnietmetjevrienden.nl/>



Bron: RIVM

Wilt u dat uw kinderen (tieners) buiten het vaccinatieprogramma om worden ingeënt, dan bedragen de kosten voor een vaccin € 60. Dit moet u contact betalen. Wilt u hier gebruik van maken dan kunt u dat kenbaar maken bij de assistente. We werken volgens een afroep lijst!

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

Stoptober

In het kader van Stoptober besteden wij ook graag wat aandacht aan stoppen met roken.

Stoppen met roken is niet makkelijk. Hierbij enkele tips en handige sites waar u terecht kunt voor ondersteuning m.b.t. het stoppen met roken.

- Bedenk alvast wat u op moeilijke momenten gaat doen.
- Afdleiding, ontspannen en bewegen helpen wanneer u het moeilijk heeft.
- Beslis met uw huisarts of u nicotinevervangende middelen of medicijnen wilt gebruiken.
- Kies een vorm van ondersteuning die bij u past, zoals een app, een zelfhulp-programma op internet, een groepscursus of een persoonlijke begeleider.
- Uw huisarts helpt u bij uw keuze. U kunt hierbij de keuzetabel Stoppen met roken gebruiken. Zie www.thuisarts.nl

In Den Haag worden ook cursussen stoppen met roken aangeboden. Voor meer informatie kunt u naar de website

<https://www.rookvrijookjij.nl/>



Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Griepvaccinaties

De zomer is helaas voorbij. De blaadjes vallen van de bomen, regenbuien trekken over ons land.

Kortom : de herfst is in aantocht.

Dit betekent dat ook de griepvaccinaties weer binnen zijn en de oproepen reeds verstuurd zijn.

Wilt u deze oproepbrief meenemen? Wij hebben uw barcode nodig voor onze administratie, zonder uw brief krijgt u geen vaccinatie!

Wij prikken ook dit jaar weer op 2 verschillende locaties:

➤ Locatie: Medisch Centrum Loudon	Adres: Loudonstraat 118, 2593 WB Den Haag
<u>Datum</u>	<u>Tijdstip</u>
Dinsdag 16 oktober	vanaf 15.00 tot 17.00 uur
Donderdag 18 oktober (avond!)	vanaf 17.00 tot 19.00 uur !
Woensdag 24 oktober	vanaf 15.00 tot 17.00 uur

➤ Locatie: Medisch Centrum Landscheiding	Adres: Isabellaland 150, 2591 SL Den Haag
<u>Datum</u>	<u>Tijdstip</u>
Donderdag 25 oktober	Vanaf 15.00 tot 17.00 uur
Dinsdag 30 oktober	vanaf 15.00 tot 17.00 uur

Wij zullen niet eerder beginnen dan het aangegeven tijdstip!

Alleen als u lichamelijk niet in staat bent om naar één van deze locaties te komen, kunt u ons vóór 1 november bellen voor het aanvragen van een huisbezoek.

Wij stellen het op prijs als u zo veel mogelijk probeert om naar ons toe te komen.



Door de grieprik heeft u ongeveer 40% **minder kans** op griep.



Als u toch griep krijgt, wordt u vaak **minder ernstig** ziek.



De grieprik **bescherm**t tegen ernstige gevolgen van griep.



De grieprik helpt u zo **gezond** en **actief** mogelijk te blijven.



Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Een ander soort recept

**** Erwtensoep ****

Serveerde maat: 4 liter

Bereidingstijd: 2 uur

Kooktijd: 1 uur

Ingrediënten

750 gram spliterwten
3 schouderkarbonade
150 gram zuurkoolspek
1 rookworst
2 grote uien
2 winterwortels
1 prei
1 knolselderij
2 grote aardappelen
1 bosje bladselderij
2 1/2 eetlepels zout
peper
peterselie
3 liter water



Bereiding

Spoel de spliterwten in een zeef onder stromend water. Ze hoeven niet te weken.

Snijd het vlees van de schouderkarbonade van de botten en in kleine stukjes.

Snijd het zuurkoolspek in kleine blokjes.

Doe de erwten samen met het vlees, de uien en het zout in 3 liter water en breng dit aan de kook. Wanneer het kookt afschuimen en ongeveer 1/2 uur zachtjes laten koken.

Terwijl de erwten en het vlees zachtjes koken bereid je de groenten voor.

Snijd de schil van de knolselderij en snijd de knolselderij in blokjes.

Schil de aardappels en snijd deze in blokjes.

Schil of schrap de winterwortel schoon en snijd deze in ronde plakjes.

Snijd de prei in ringen en spoel die schoon onder de kraan.

Doe de schoongemaakte groente in de pan en kook op laag vuur totdat de erwten gaar zijn (anderhalf tot drie uur, de spliterwten moeten stukkoken).

Was de bladselderij, knip de blaadjes grof met een schaar.

Op het laatst wordt de rookworst in de erwtensoup verwarmd (een kwartiertje) en gaat de bladselderij en peterselie erdoor.

Proef en voeg naar smaak peper en zout toe.

Laat de soep onder veel roeren zo snel mogelijk afkoelen anders wordt deze zuur.

De erwtensoup is nog niet dik maar wordt dit vanzelf de volgende dag.

Eenmaal afgekoeld kun je de soep invriezen.

Tip

Lekker met stokbrood of ouderwets met roggebrood !

Eet Smakelijk

Nieuwsbrief MCL

Medisch Centrum Loudon & Medisch Centrum Landscheiding

Stichting "Vrienden van MCL"

Mede dankzij uw donatie hebben wij op zaterdag 15 september 2018 i.s.m. Cardia Landscheiding een leuk nostalgisch buurtfeest georganiseerd.

Het was een geslaagde, mooie dag !

De bewoners van Cardia Landscheiding, wijkbewoners en genodigden van onze Stichting Vrienden van MCL hebben zich de hele middag kunnen vermaken. Er was veel te doen, zoals oud Hollandse spellen, een paardentram, voor de kinderen schminken, rad van avontuur met mooie prijzen, poffertjes en pannenkoeken eten, etc.

Op naar de volgende leuke activiteit waarbij vrijwilligers de ouderen een plezierige oude dag geven!



De volgende activiteit op de planning is een gezellig kerstdiner. Meer informatie volgt z.s.m.

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 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

