



NIEUWSBRIEF

Huisartsenpraktijk de Schans



December 2019

Personele veranderingen

In januari neemt doktersassistente Thera van Burken na 40 jaar dienst afscheid van onze praktijk. We kijken terug op vele jaren van goede samenwerking en danken haar voor haar warme betrokkenheid en grote inzet.

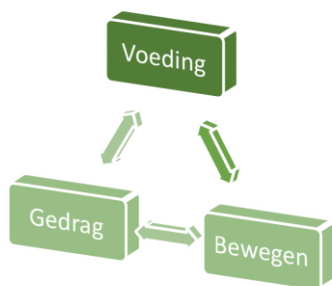
Doktersassistente Inge Morren gaat in januari met zwangerschapsverlof.

LSP

Graag brengen wij het Landelijk Schakelpunt (LSP) nogmaals onder uw aandacht. Het LSP is een veilig en betrouwbaar systeem dat uw medische gegevens kan delen met de huisartsenpost en ziekenhuizen. Hiervoor dient u actief toestemming te geven via volggezorg.nl, of het invullen van het toestemmingsformulier in de folder die op de praktijk zijn te verkrijgen. Meer informatie kunt u vinden op www.volggezorg.nl

Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI)

In januari 2020 start in Woudenberg een leefstijlprogramma (GLI) voor mensen met overgewicht en een verhoogd gezondheidsrisico. Het doel van dit programma is om samen met een team



van specialisten en lotgenoten te werken aan een duurzaam gezond voedingspatroon, te streven naar gewichtsverlies, te leren bewegen en om kennis te maken met lokaal sport- en bewegingsaanbod. U komt in aanmerking als u gemotiveerd bent om twee jaar lang te werken aan een betere leefstijl, ouder bent dan 18 jaar en u overgewicht heeft (BMI tussen de 25 en 40). Op de huisartsenpraktijk zijn er folders beschikbaar. Mocht u geïnteresseerd zijn, kunt u een afspraak maken met een huisarts om te bespreken of u binnen de doelgroep valt.

Winterdip

Veel mensen zijn in de winter weleens somber of moe. Bij milde klachten spreekt men van een winterdip. Indien de klachten langer aanhouden kan er sprake zijn van een winterdepressie. Dit is meestal goed te behandelen met ondersteunende gesprekken bij onze praktijkondersteuner-GGZ mw. Trudie Bijl. Ook lichttherapie kan helpen. Verder gelden dezelfde adviezen als bij een 'gewone' depressie, zie hiervoor ook de website www.thuisarts.nl. Mocht u bovenstaande klachten herkennen en hier verder over willen doorpraten, kunt u een afspraak maken met de huisarts.

De medewerkers van huisartsenpraktijk de Schans wensen u goede kerstdagen en een gezond 2020!



Wilt u voortaan deze nieuwsbrief automatisch op uw e-mailadres ontvangen? Schrijf u dan in op onze **digitale nieuwsbrief** via de praktijkwebsite.