

Praktijk

magazine 2018

Voor patiënten van
Huisartsenpraktijk
Poelenburg



*Laat je kind inenten
tegen ziekten*

*Afvallen?
Doe het gezond*

*Kom gezellig langs bij
het sociaal wijkcentrum*

Huisartsenpraktijk Poelenburg

Huisartsen

Hr. A. Hansma
Mw. J.P.H. Verlinden
Mw. S. Wadan (waarnemend)
Dhr. L. Hobbelink (waarnemend)

Assistentes

Mw. F.Kobyas
Mw. R. Shakison
Mw. Z. Kürk

Praktijkondersteuner Somatiek

Mw. N. Jilali

Praktijkondersteuner GGZ

Mw. C. van den Heuvel

Openingstijden

Van maandag tot en met vrijdag is de praktijk van 08.00 uur- 12.00 en tussen 14.00 uur en 15.30 uur telefonisch bereikbaar voor het maken van afspraken, navragen van uitslagen en andere vragen.
Tussen 12.00 en 14.00 uur is de praktijk bereikbaar voor spoedgevallen.

Dhr. Hansma heeft spreekuur op maandag, dinsdag, woensdag en op donderdagochtend.
Mw. Verlinden heeft spreekuur op maandag, dinsdag, donderdagochtend en vrijdag.
Donderdagmiddag is de praktijk alleen bereikbaar voor spoedgevallen die niet kunnen wachten tot de volgende dag.

Spreekuur, alleen volgens afspraak.

Voor het maken van een afspraak neem je tussen 08.00 uur- 12.00 uur contact met ons op via het praktijknummer 075 – 61 76 101.

Ben je vanwege ziekte niet in staat om zelf naar de praktijk te komen dan kan de huisarts je thuis bezoeken. De huisbezoeken moeten tussen 08.00 – 10.00 uur te worden aangevraagd.

Spoed

In geval van spoed bel je de praktijklijn, 075 – 6176101, en kies je 1.
In de avonden na 17.00 uur en in het weekend bel je de huisartsenpost via telefoonnummer 075 – 65 33 000 en kies je 2.

Huisartsenpost

Uitsluitend voor spoedgevallen en dringende zaken die niet kunnen wachten tot de volgende dag, of na het weekend, kan je contact opnemen met de huisartsenpost. 's Avonds, 's nachts en in het weekend werken de huisartsen samen en zijn bereikbaar via de huisartsenpost.

Herhaalrecepten

Het aanvragen van herhaalrecepten kun je vanaf 10.00 uur telefonisch doen via 075- 61 76 101 of via www.herhaalrecept.nl.
Ook kun je lege doosjes inleveren in de brievenbus in de wachtkamer.
Herhaalrecepten liggen een dag later na 13.00 uur klaar.

Huisartspraktijk Poelenburg

Dordonaeusstraat 24
1504 KJ Zaandam
Telefoon: 075-6176101
Spoed: 075 – 6176101 kies 1
Fax: 075 - 6179468

Bel 112 bij levensbedreigende situaties
Huisartsenpost: 075 – 65 33 000 keuze 2

Foto: Bovenste rij vlnr: dhr. A.Hansma, mw. H.Verlinden (huisartsen), dhr. L.Hobbelink (waarnemend huisarts), mw. R. Shakison (dokters-assistente). Onderste rij van links naar rechts: mw. F. Kobya, mw. N. Jilali (assistente). Niet op de foto: mw. S. Wadan (waarnemend huisarts) en mw. Z. Kürk (doktersassistente).

Cijfers & weetjes

Het aantal bezoeken aan de huisarts neemt de afgelopen jaren toe. Het gemiddeld aantal bezoeken ligt op ruim vier per persoon. Vooral ouderen boven de 65 jaar en kinderen onder de 4 jaar gaan naar de huisarts.

Elk jaar worden ruim 1 miljoen mensen door een teek gebeten. Ongeveer 2 op de 100 mensen krijgen daarna de ziekte van Lyme. Dat zijn dus zo'n 20.000 mensen per jaar.

In Nederland worden ieder jaar een miljoen mensen slachtoffer van huiselijk geweld. In meer dan 200.000 gevallen gaat het zelfs om ernstig huiselijk geweld. Ieder jaar worden er 63.000 gevallen bij de politie gemeld.

In 2017 werden in Nederland ongeveer 169.000 kinderen geboren. Meer dan 95 procent van de baby's wordt ingeënt.

Ongeveer 1 op de 10 mensen is allergisch voor het gif van insecten. Steeds meer mensen gaan met een insectenbeet naar de huisarts.

Ongeveer 60 procent van de vrouwen slikt geen foliumzuur vóór de zwangerschap. Veel vrouwen beginnen pas met het slikken van foliumtabletten na het eerste bezoek aan de verloskundige. En dat is te laat.

Het aantal Nederlanders dat huidkanker krijgt groeit elk jaar. In totaal kregen 16.200 mensen in 2017 huidkanker. Dit is daarmee de meest voorkomende kankersoort in Nederland. De grootste risicofactor voor het ontstaan van huidkanker is teveel blootstelling aan UV-straling van zonlicht of zonnebanken.



03 Praktijkinformatie

06 Kort nieuws

08 Interview met Ali Aghagalal, apotheker in Poelenburg

10 Moet je met insectenbeten naar de huisarts?

12 Medicijnen kopen bij de drogist. Is dat veilig?

14 Naar de huisartsenpost of het ziekenhuis. Bel altijd voor je komt.

19 Je hebt weinig kans op de ziekte van Lyme na een tekenbeet.

20 Laat je baby inenten tegen ziektes

22 Interview met de fysiotherapeut.

24 De zorgverzekering. Welke zorg wordt vergoed?

26 Genieten van de zon. Maar smeer je wel in met zonnebrandcreme.

27 Medische apps. Altijd handige info bij de hand.

28 Bereik een gezond gewicht. Goed eten en toch afvallen.

30 Bu sayıdaki tüm makalelerin özetinin Türkçe çevrisi

31 ددعلا اذه في تالاقم اعمج رهوجل ةيبرعلا ةغللاب ةمجر

Colofon

Dit is een uitgave van de huisartsen uit Zaandam-Zuid en kwam tot stand met financiële steun van het Achterstandsfonds ZonH.

Teksten: De Medische Redactie

Idee: Arnoud Hansma

Ontwerp en productie: De Vormstrategie

Foto's: Jan Vonk / Adobestock

© 2018 Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van De Medische Redactie.

De Medische Redactie aanvaardt geen aansprakelijkheid voor eventuele schade ten gevolge van het gebruik van de informatie in dit praktijkmagazine. De informatie in dit praktijkmagazine kan niet worden beschouwd als vervanging van een consult of een behandeling bij de huisarts. Het is slechts een bron van algemene informatie.



Je baby is geboren. Meld je kindje op tijd aan!

Al direct na de geboorte moet je je kindje aanmelden bij een aantal belangrijke instanties. Waar?

Aanmelden bij de gemeente

Binnen drie dagen na de geboorte moet je je kindje aangeven bij de burgerlijke stand van de gemeente waar hij of zij is geboren. De gemeente schrijft je kind in bij de gemeentelijke basisadministratie (GBA). Je kind is dan automatisch aangemeld bij een aantal belangrijke instanties. Binnen een week of vier na de aanmelding, krijg je dan vanzelf bericht van:

- de *Belastingdienst*: deze stuurt je kind zijn of haar Burger Service Nummer (BSN). Goed bewaren!;
- de *Sociale Verzekeringsbank* (SVB): in deze brief staat hoe je kinderbijslag aanvraagt voor je baby;
- de *RIVM/RVP*: hiervan krijg je een oproep om je kind te laten inenten tegen ziektes.

Aanmelden bij je zorgverzekeraar

Binnen twee maanden na de geboorte meld je je baby aan bij je zorgverzekeraar. Hoe je dat doet, vind je op de website van je zorgverzekeraar. Of bel met de klantenservice van je zorgverzekeraar om te informeren hoe je dat het beste kunt aanpakken. Als je je kind vergeet aan te melden

bij de zorgverzekeraar kun je niet met hem naar de huisarts als er iets is. Het is dus heel belangrijk. En het kost geen geld: je kind is tot zijn achttiende verjaardag gratis meeverzekerd op jouw polis of die van je partner.

Vergeet niet het BSN van je baby door te geven aan de huisarts.



Kindermishandeling? Kom in actie

Gaat het thuis niet goed? Is er ruzie tussen je kind en je partner? Mishandelt je partner de kinderen? Blijf het niet aanzien. Je kunt hulp krijgen.

Kom in actie. Ook als je niet zeker weet of het mishandeling is. Of als je bang bent dat je partner boos wordt en jou ook gaat slaan. Bel Veilig Thuis Zaanstreek Waterland: het regionale advies- en meldpunt waar slachtoffers, daders en omstanders terecht kunnen voor deskundige hulp en advies.

Kindermishandeling is niet altijd gemakkelijk te herkennen. Maar er zijn veel signalen die op een onveilige thuisomgeving kunnen wijzen. Heb je het gevoel of een vermoeden dat er met een ander kind iets aan de hand is: de buurjongen, of het vriendinnetje van je eigen dochter? Neem dan ook

contact op met Veilig Thuis. **Veilig Thuis Zaanstreek Waterland is 24 uur per dag en 7 dagen in de week bereikbaar via het gratis telefoonnummer: 0800-2000.** Ook als je anoniem wilt blijven is dit natuurlijk mogelijk. Voor meer informatie kijk je op www.vooreenveiligthuis.nl



Ben je zwanger? Slik foliumzuur en vitamine D

Vrouwen die zwanger willen worden, moeten vier weken voor die tijd extra foliumzuur gaan slikken. Foliumzuur is een vitamine en zit in groente, peulvruchten (bonen en linzen) en fruit. Foliumzuur is belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel van je baby. Tabletjes kun je bij de drogist kopen. Na de derde maand van je zwangerschap kun je ermee stoppen.

Tijdens je zwangerschap moet je ook extra vitamine D slikken. Voor de aanmaak van de botten van je baby is vitamine D nodig. Kijk voor meer informatie op www.strakswangerworden.nl. Vergeet niet om je huisarts te vertellen dat je zwanger bent. Dat is hard nodig wanneer er iets met je gebeurt of als je ziek wordt tijdens de zwangerschap.



Gezelschap en hulp bij het sociaal wijkteam

Voel je je eenzaam en zou je best mensen willen leren kennen? Zou je een cursus willen volgen of heb je een bijbaan nodig? Wil je anderen leren met de computer om te gaan? Snap je niets van je belastingaangifte? Of heb je huiswerkbegeleiding nodig? Het sociaal wijkteam helpt bij bijna alles.

Het sociaal wijkteam staat voor je klaar, welke vraag je ook hebt. Binnen dit wijkteam werken professionele vrijwilligers met ervaring op het gebied van sociaal juridische dienstverlening, werken inkomensvraagstukken.

Het wijkteam doet nog veel meer. Samen met de buurt organiseren de vrijwilligers diverse leuke buurtinitiatieven, zoals bewonersavonden, sporttoernooien en kledingmarkten. De meeste activiteiten vinden plaats in het buurtcentrum de Poelenburcht aan de Weerpad 1a. Of bij sociaal wijkteam Peldersveld, Tijstroom Rode zee 69. Kom gewoon eens langs.

Wil je op hoogte blijven van de initiatieven die het sociaal wijkteam organiseert? Kijk dan regelmatig op de website van het sociaal wijkteam, www.swtzaanstad.nl

Apotheker Ali Aghagalal: 'Wij besteden veel tijd aan voorlichting voor patiënten'

Een apotheek is geen supermarkt, zegt Ali Aghagalal van BENU-apotheek Poelenburg. 'Wij doen veel meer dan alleen een doosje medicijnen uit het rek pakken en afrekenen.' De jonge apotheker legt graag uit wat er allemaal achter de balie gebeurt.

Op het moment dat jij je medicijnen in je hand houdt, is er al veel mee gebeurd. 'Een recept wordt tenminste drie keer gecontroleerd voordat een klant zijn medicijnen krijgt', vertelt Ali Aghagalal. De eerste controle gebeurt door de apothekers-assistente die in de computer checkt of de voorgeschreven geneesmiddelen samen kunnen gaan met de medicijnen die de patiënt al slikt. 'De huisarts weet natuurlijk wat hij doet, maar de assistente controleert nog extra. Als zij denkt dat er iets niet klopt, overlegt ze met de huisarts of met mij.'

Vervolgens scant een tweede assistente de code van het doosje pillen om te controleren of de inhoud overeenkomt met het recept. Bij het afgeven van het doosje aan de klant controleert zij nogmaals. Nadat jij als patiënt allang weer thuis bent, komt de derde controle. Die doet Ali. 'Een paar keer per dag haal ik alle recepten uit de computer die die dag aan klanten zijn meegegeven. Ik kijk of alles klopt en zo nodig bel ik een patiënt om te checken.'

En toch kan het misgaan ...

Omdat de patiënt niet goed leest en de geneesmiddelen op de verkeerde manier gebruikt: niet op het juiste tijdstip inneemt, of gebruikt samen

met pillen die ze thuis nog hebben en dezelfde werking hebben, of samen met pillen die ze van een vriend of buurvrouw hebben gekregen. Dat is heel gevaarlijk, maar mensen beseffen dat niet,' zegt Ali. 'Daarom besteden wij veel tijd aan voorlichting. Het is niet voor niets dat de assistente veel vragen stelt als je medicijnen zonder recept haalt. Dat is in jouw belang. Als je verkeerde medicijnen samen gebruikt, kan dat gevolgen hebben. Bijvoorbeeld een maagbloeding na het slikken van ibuprofen.' Ali heeft daarom speciaal meertalige assistentes in dienst genomen.

Om die reden duurt het soms wat langer voor je je geneesmiddelen krijgt. De assistente wil het uitzoeken. En waarom worden sommige medicijnen niet vergoed en andere wel? Ali lacht. 'Die vraag wordt vaak gesteld. De apotheker bepaalt dat niet, dat doen de zorgverzekeraars. Zij vergoeden alleen bepaalde merken, vaak de goedkoopste. Als je bepaalde geneesmiddelen al heel lang neemt, bijvoorbeeld pillen tegen hoge bloeddruk, dan ben je er aan gewend altijd het merk te krijgen dat jouw zorgverzekeraar vergoedt. Soms besluit de verzekeraar ineens dat hij een ander merk gaat vergoeden. Die pillen hebben dan vaak een andere kleur en vorm. Maar ze werken hetzelfde.'



Ali Aghagalal

Slaapmiddelen worden niet vaak vergoed

Alleen in uitzonderingsgevallen: patiënten met ernstige epilepsie, ernstige psychiatrische problemen of mensen met terminale ziektes. Verder worden bijna alle geneesmiddelen wel vergoed, behalve paracetamol en pillen die je gewoon bij de drogist kan kopen. Wil je kijken of jouw medicatie vergoed wordt? Kijk dan op medicijnkosten.nl. Let op: medicijnen gaan wel

van je eigen risico af, dus de eerste 385 euro betaal je altijd zelf. Tot slot: je krijgt nooit een voorraad pillen mee waarmee je langer dan zes maanden kan doen.

Ali: 'Je gezondheid kan veranderen in die zes maanden. Misschien word je allergisch voor de stof die er in zit, dan moet je de rest van je voorraad weggooien. Van slaapmiddelen krijg je maar tabletten voor drie maanden mee. ■

Een steek!



Vervelend maar meestal onschuldig

Helaas worden we allemaal wel eens geprikt. Zeker in het voorjaar of in de zomer wanneer we veel buiten leven. Maar wat doe je nadat je bent gestoken? En waarom steken insecten eigenlijk?

Waarom steken insecten?

De meeste insecten steken uit zelfverdediging. Denk hierbij aan wespen, bijen en hommels. Bij het zien van een van deze insecten beginnen we vaak direct om ons heen te slaan. Hierdoor schrikt het insect en gaat steken. Sommige insecten steken omdat zij zich voeden met menselijk bloed. Muggen, luizen en vlooiën zijn hier voorbeelden van.

Is een insectenbeet gevaarlijk?

Meestal niet. Steeds meer mensen gaan naar de huisarts met een insectensteek. Maar dat is eigenlijk niet nodig. Insectenbeten kunnen pijn, jeuk en zwelling van de huid veroorzaken. Heel vervelend maar in het algemeen niet gevaarlijk. Vaak zijn de klachten maar van korte duur en verdwijnen vanzelf. Een koude natte doek, wat azijn of citroensap kunnen de jeuk en pijn verlichten en de zwelling beperken. Alleen als je overgevoelig of allergisch bent voor insectenbeten is het verstandig direct de huisarts te bellen.

Gestoken in de mond tong of keel? Bel dan 112

Lekker een ijsje aan het eten? Je kan zomaar gestoken worden door een bij of wesp die ook afkomt op de zoete geur van jouw ijsje. Word je gestoken in je mond of keel? Let dan goed op of de zwelling de luchtweg afsluit waardoor je benauwd wordt. Als dat gebeurt moet je 112 bellen, want dan is het een levensbedreigende situatie. Zuigen op een ijsblokje of het nemen van een koude drank kan de zwelling verminderen.

Wat te doen als de angel van de bij of wesp na een steek is blijven zitten.

Als je gestoken bent door een bij en de angel is blijven zitten, kun je zelf proberen de angel

te verwijderen. Doe dit voorzichtig en met een pincet. Dit voorkomt dat er nog meer gif in de huid wordt gespoten. Als de angel eruit is, kun je de wond schoonmaken met jodium of alcohol. Een koude natte doek helpt de pijn en zwelling te verminderen. Is je kind door een wesp gestoken? Zuig het gif uit de wond en spuug het uit. Spoel je mond daarna. Het is niet schadelijk en je kind heeft een stuk minder pijn.

Wat kan je doen om insectenbeten te voorkomen?

Er bestaan verschillende middelen om je te beschermen tegen insectenbeten. Deze middelen bevatten DEET. DEET is een stof waardoor de mug ons niet meer kan ruiken. DEET wordt al tientallen jaren gebruikt en is nog steeds het meest effectieve insectenwerende middel. DEET is te koop als gel, spray of lotion en verkrijgbaar bij elke drogist. Een andere oplossing is het plaatsen van horren-gaas voor de ramen, een citroenkaars branden of slapen onder een klamboe.

Ook zonnebrandcrème, parfum en felgekleurde kleding trekken wespen, bijen en hommels aan

Net als zoete eet- en drinkwaren, worden wespen en bijen ook aangetrokken door de zoete geur van parfums, zonnebrand- en aftersuncrèmes. Felgekleurde en zwarte kleding trekt wespen, bijen en hommels aan. Op witte, groene en lichtbruine kleding komen ze minder snel af. ■

Tips:

- Wees voorzichtig met zoete dranken, parfums en crèmes als je buiten bent.
- Zodra je gestoken bent, ga dan niet krabben, maar dep met een koude natte doek.
- Als je het gevoel hebt dat het uit de hand loopt of als je een allergische reactie krijgt, neem dan direct contact op met een huisarts of bel 112.



Medicijnen kopen bij de drogist

Sommige geneesmiddelen kun je gewoon bij de drogist kopen. Je hoeft niet eerst naar de huisarts voor een recept. Maar let op: sommige mensen kunnen niet zomaar alle geneesmiddelen innemen.

Welke middelen van de drogist kan ik veilig innemen?

- keelpastilles bij keelpijn;
- middeltjes tegen jeuk bij insectenbeten.

Bij elk middel geldt de regel: let op het gebruik. Neussprays bij verkoudheid kun je bijvoorbeeld gewoon kopen en veilig gebruiken, maar niet langer dan een week. Ook kan het zijn dat een middel dat je gekocht hebt wel lijkt te helpen, maar dat de kwaal niet over gaat. Je moet dan toch echt nog naar de huisarts.

Welke middelen van de drogist kunnen sommige mensen niet nemen?

Pijnstillers met **ibuprofen**, **naproxen** of **diclofenac** erin, de zogenoemde nsaid's. Op het doosje staat of een van deze middelen in je pijnstiller zit. Het staat ook altijd in de bijsluiter.

Wie moet opletten met slikken van deze pijnstillers?

Mensen met astma (je kan na het slikken een astma-aanval krijgen), mensen met nierziektes (je nieren werken dan minder goed) en mensen met hartziektes (je wordt benauwd, of je lichaam houdt vocht vast als je het slikt). Zwangere vrouwen kunnen beter geen pijnstillers slikken, behalve paracetamol. Er is gevaar voor het ongeboren kind en een verhoogde kans op een miskraam.

Waar moet ik nog meer op letten?

- Slik geen twee verschillende pijnstillers tegelijk, dus geen **ibuprofen** samen met **naproxen**. Ibuprofen mag wel samen met paracetamol omdat het erge pijn minder maakt. Vraag de apotheek wat je wel en niet mag combineren.
- Van pijnstillers kun je maagpijn krijgen (met name de nsaid's)
- Slik je al medicijnen van de huisarts, bijvoorbeeld bloedverdunners of antidepressiva? Wil je daarbij pijnstillers slikken? Dan mag je altijd paracetamol gebruiken. **Ibuprofen** en dergelijke (de nsaid's) mogen niet zomaar gebruikt worden met andere medicijnen. Mensen boven de 65 jaar moeten vaak ook oppassen met nsaid's, dus neem zo nodig contact op met huisarts of apotheker.

Welke middelen van de drogist kun je niet tegelijk nemen met andere medicijnen?

Bepaalde middelen die gebaseerd zijn op kruiden: Sint Janskruid (tegen depressie). Dit mag je bijvoorbeeld niet gebruiken als je ook de anticonceptiepil slikt. Je kunt dan namelijk toch zwanger worden. Verder gaat Sint Janskruid niet goed samen met maagzuurpillen, slaappillen, cholesterolmedicijnen en medicijnen voor hartziekten. Overleg altijd met de huisarts of apotheker als je Sint Janskruid wilt gaan gebruiken.

Daktarin of een andere crème waar de stof **miconazol** in zit en dat je gebruikt bij een voet- en huidschimmel, mag je niet gebruiken als je ook bepaalde bloedverdunners gebruikt (bijvoorbeeld **acenocoumarol**, **fenprocoumon**) Als je deze bloedverdunners gebruikt, dan moet je regelmatig je bloed laten controleren door de trombosedienst.

Handige tips

- Haal de middeltjes zonder recept niet bij de drogist. Maar haal ze bij de apotheek waar je ook je medicijnen via de (huis)arts krijgt. De apotheek verkoopt namelijk ook middelen waar geen recept voor nodig is. De apotheek weet of alle geneesmiddelen die je gebruikt wel bij

elkaar passen. En hij weet ook of jij het medicijn mag slikken.

- Drogisterijen die medicijnen verkopen moeten ook een medewerker hebben die er wat meer van af weet. Weet de medewerker het ook niet goed? Ga dan naar de apotheek. Daar werken mensen die een medische opleiding hebben gehad. Zij weten altijd antwoord op je vragen.

kinderen: Kinderen mogen sommige medicijnen niet gebruiken. Andere wel maar in een aangepaste dosis. Kijk dus goed op de verpakking of het veilig is voor kinderen en hoeveel je mag geven.

ouderen: mensen op oudere leeftijd zijn in het algemeen lichamelijk kwetsbaarder. Vaak wordt de grens 65 jaar en ouder gehanteerd. Zij krijgen het advies een maagbeschermer te slikken als ze ook ibuprofen gebruiken, omdat ouderen een grotere kans hebben op maagproblemen bij gebruik hiervan (met name een maagbloeding). Ouderen gebruiken mogelijk ook andere medicijnen, dus als dat zo is, moet je iets beter opletten of alles wel samen kan.

andere voeding: soms zie je op het etiket van het medicijn staan dat het niet samen met grapefruit mag. Grapefruit zorgt namelijk voor een versnelling van de afbraak van sommige medicijnen, waardoor de pillen die je neemt minder goed werken. Het maakt dan niet uit of je de pillen en de grapefruit met een tijd ertussen neemt.

Bij de apotheek moet je soms toch betalen voor een medicijn waar de dokter een recept voor heeft uitgeschreven. Dat is omdat niet alle medicijnen worden vergoed. Soms heeft de zorgverzekeraar bepaald dat je een deel van het bedrag zelf moet betalen. (De apotheker Ali Aghagalal vertelt hierover op pagina 8 en 9.) Een voorbeeld van een medicijn op recept waar je toch voor moet betalen, is **codeïne** (tegen hoesten) en maagmiddelen (let op: voor maagmiddelen betaal je alleen het gebruik van de eerste twee weken; bij chronisch gebruik wordt het verder wel vergoed.). ■

Spoedeisende hulp of huisartsenpost: wat is het verschil?

Op welk adres zitten de huisartsenpost en de spoedeisende hulp?

De huisartsenpost en de spoedeisende hulp zitten allebei in het Zaans Medisch Centrum op het *Koningin Julianaplein 58 in Zaandam*.

Wanneer ga je naar de huisartsenpost?

Alleen als je spoedeisende klachten hebt en je eigen huisartsenpraktijk niet open is. Spoedeisende klachten zijn klachten die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag van je eigen huisarts. Voor een bezoek aan de huisartsenpost is het handig eerst te bellen: **075 65 33 000**. De assistente stelt dan vragen over je medische klachten en situatie. Aan de hand daarvan kan zij vaststellen welke hulp nodig is en hoe snel.

Wanneer ga je naar de spoedeisende hulp?

Dat hoef je niet zelf te beslissen. Als je bij de huisartsenpost in het Zaans Medisch Centrum meldt, zal de assistente bepalen welke zorg je nodig hebt.

Is het ernstig, dan kan zij je doorverwijzen naar de Spoedeisende Hulp (SEH). Als zij beoordeelt dat je kunt wachten, maakt ze een afspraak voor je met de huisarts op de huisartsenpost.

Wat zijn de openingstijden van de huisartsenpost?

Op werkdagen van 17.00 uur tot 08.00 uur. In het weekend en tijdens feestdagen is de huisartsenpost 24 uur per dag bereikbaar. ■



foto: Zaans Medisch Centrum

Weet wat u slikt?!

Tips voor goed en veilig medicijngebruik

Weet wat u slikt?!

Gebruikt u medicijnen? Doe dit dan goed en veilig. Zo kunt uw aandoening onder controle houden of krijgen. Op deze poster vindt u tips hoe u dit kunt doen.

1 DIT KUNT U ZELF DOEN

- Volg het voorschrift op het etiket en lees de bijsluiter.
- Zo weet u hoe u uw medicijn moet innemen, en van welke bijwerkingen u mogelijk last kunt krijgen.
- Heeft u vragen of wilt u van het voorschrift afwijken? Overleg met uw arts of apotheker.

2 ZELF STOPPEN MET MEDICIJNEN KAN NARE GEVOLGEN HEBBEN

- U heeft veel last van bijwerkingen? U voelt zich weer goed? U kunt uw medicijnen niet meer betalen?
- Stop nooit zelf met uw medicijnen. Dat kan slecht zijn voor uw gezondheid.
- Wilt u stoppen? Overleg dit altijd met uw arts of apotheker.

3 GEBRUIK NOOIT MEDICIJNEN VAN EEN ANDER

- Medicijnen werken bij vrouwen anders dan bij mannen. En bij ouderen anders dan bij jongeren. De arts houdt daar rekening mee bij de dosering.
- Gebruik daarom nooit medicijnen op recept van een ander.

4 PAS HIERMEE OP



- Grapefruit(sap) heeft een nadelige invloed op de werking van bepaalde medicijnen.
- Ook geneeskrachtige kruiden, zoals sint-janskruid, en bepaalde theesoorten (kamille, sterrenmunt, zoethout, groene) kunnen de werking van uw medicijnen beïnvloeden.
- Twijfelt u? Vraag uw apotheker om advies.

5 LET EXTRA OP BIJ MEDICIJNEN ZONDER RECEPT

- Sommige medicijnen die u zonder recept koopt zorgen ervoor dat uw andere medicijnen minder goed of juist té goed werken. Pijnstillers bijvoorbeeld.
- Dan helpen ze u niet, of u krijgt meer last van bijwerkingen. Vertel daarom uw apotheker als u een medicijn zonder recept slikt.

6 HOUD GOED OVERZICHT OVER UW MEDICIJNEN

- Als u verschillende medicijnen gebruikt, houd deze dan goed gescheiden. Zo voorkomt u dat u het verkeerde medicijn inneemt.
- Een doseerdoos is handig als u veel medicijnen slikt. Vraag uw apotheker om een actueel overzicht van uw medicijnen.
- Neem dit overzicht altijd mee naar uw arts of specialist.

7 VRAAG ADVIES BIJ BIJZONDERE SITUATIES

- Veel medicijnen moet u voor, tijdens of na de maaltijd innemen. Maar wat moet u doen als u bijvoorbeeld diarree hebt of moet overgeven? Of als moslim aan de ramadan meedoet?
- Beslis nooit zelf om uw medicijnen niet in te nemen, maar vraag uw apotheker om advies.

8 ANDERE VERPAKKING? SCHRIK NIET

- Het kan zijn dat uw zorgverzekeraar bepaalde medicijnen niet vergoedt. U krijgt dan van uw apotheker een ander medicijn.
- Geen zorgen. Dit medicijn werkt hetzelfde, maar is van een andere fabrikant.

9 NEEM ALTIJD UW MEDICATIE OVERZICHT MEE NAAR UW ARTS

- Als u naar de huisarts of het ziekenhuis gaat, neem dan een overzicht van uw medicijnen mee. U kunt dit bij uw apotheek opvragen.
- De arts kan dan zien of het medicijn dat hij wil voorschrijven, samengaat met uw andere medicijnen.

10 GEEF TOESTEMMING VOOR INZAGE IN UW MEDISCH DOSSIER

- Zeker in noodsituaties moet iedere zorgverlener snel uw medische gegevens weten. Zo kunnen zij u snel en veilig behandelen.
- Alleen met uw toestemming mag de apotheker uw medicijngegevens met uw zorgverleners delen.
- Geef daarom officieel uw toestemming aan uw apotheker of kijk op de website www.vzvz.nl hoe u dit kunt doen.



Dit is een uitgave van het NUZO (Netwerk Utrecht Zorg voor Ouderen) voor het project 'Weet wat u slikt?!' en tot stand gekomen met medewerking van de Apothekersvereniging Midden-Nederland, Netwerk van Organisaties van Oudere Migranten (NOOM), Instituut voor Verantwoord Medicijngebruik (IVM) en Platform Mantelzorg provincie Utrecht.

In Nederland heb je een hele kleine kans op de ziekte van Lyme. Deze kan worden veroorzaakt door een beet van een teek, die de Borrelia-bacterie met zich meedraagt. Het grootste gedeelte van de teken in Nederland is echter onbesmet. Zelfs als je wordt gebeten door een geïnfecteerde teek betekent dit nog steeds niet dat je de ziekte van Lyme krijgt. Uiteindelijk krijgt ongeveer twee procent van de mensen die een tekenbeet hebben opgelopen te maken met de ziekte van Lyme. Maar omdat deze ziekte vervelend, gevaarlijk en ook nog eens lastig vast te stellen is, moet je goed opletten bij een tekenbeet.



Teken en de ziekte van Lyme

Verwijder de teek direct

Een teek bijt zich in je huid vast en blijft op je lichaam zitten. Als je de teek binnen 24 uur opmerkt en verwijdert, is de kans op besmetting heel klein.

Klachten

De klachten van de ziekte van Lyme zijn lastig te herkennen. Bij besmetting ontstaat binnen maximaal zes weken een rode ring die steeds groter wordt. (zie ziektevanlyme.eu voor een plaatje). Het is dan belangrijk direct een huisarts te raadplegen. De ziekte kan dan namelijk makkelijk bestreden worden met antibiotica. Hierbij geldt wel dat hoe eerder de besmetting wordt opgemerkt, hoe beter de behandeling aanslaat. Wordt de tekenbeet niet opgemerkt, dan kan de ziekte nare gevolgen hebben. In eerste instantie lijken de klachten op die van een gewone griep, maar in een later stadium kun je ergere klachten krijgen.

Verwijderen

Je kunt de teek verwijderen met een speciaal daarvoor ontwikkelde tekentang of een pincet. Die kun je bij elke drogist kopen. Pulk een teek niet met de hand weg. Hierdoor loop je het risico dat het beestje gedeeltelijk afbreekt en half in je lichaam blijft steken. Je kunt dan nog steeds besmet worden. Ga om dezelfde reden nooit krabben aan een tekenbeet. Gebruik geen alcohol om de wond te ontsmetten! De teek gaat dan 'braken' en zo wordt een borrelia-infectie eerder overgebracht.

Registreer de datum van een tekenbeet

Schrijf op wanneer je de tekenbeet hebt opgelopen. Dit omdat er na een beet van een besmette teek niet altijd een rode vlek ontstaat. De klachten kunnen pas veel later ontstaan en zijn ook niet voor iedereen hetzelfde. Omdat je dan wellicht vergeten bent dat je enige tijd geleden door een teek gebeten bent, kan de vaststelling en de juiste bestrijding van de ziekte van Lyme heel lastig worden.

Voorkomen is beter dan genezen

In geval van de ziekte van Lyme geldt: voorkomen is beter dan genezen. Wat kan je er zelf aan doen? Teken komen vooral voor in bomen, struiken, heide en hoog gras. Bij een bezoek aan het bos of park kun je beter bedekkende kleding dragen, waardoor de teek niet direct in aanraking met je lichaam komt en zich niet kan vastbijten in de huid.

Controleer lichaam en kleding na een bezoek aan de natuur

Controleer je lichaam en kleding na een wandeling in de natuur altijd zorgvuldig op teken. Dit geldt vooral voor jonge kinderen die graag spelen in het gras of struiken. Een kwart van de tekenbeten komt voor bij kinderen.

Meer informatie

Wil je meer informatie over teken, een tekenbeet en de ziekte van Lyme? Kijk dan op www.thisarts.nl (zoek op lyme) of bezoek de website van de Rijksoverheid voor Volksgezondheid en Milieu, www.rivm.nl ■

Waarom inenten zo belangrijk is

Leeftijd	Inenting 1	Inenting 2
6 - 9 weken	DKTP Hib HepB	Pneu
3 maanden	DKTP Hib HepB	
4 maanden	DKTP Hib HepB	Pneu
11 maanden	DKTP Hib HepB	Pneu
14 maanden	BMR	MenC
4 jaar	MenC	
9 jaar		BMR
12 jaar	HPV (2 keer 1 prik)	

Betekenis afkortingen

D	Difterie
K	Kinkhoest
T	Tetanus
P	Polio

Hib	Haemophilus influenzae type b
HepB	Hepatitis B
Pneu	Pneumokokken
B	Bof

M	Mazelen
R	Rodehond
MenC	Meningokokken C
HPV	Humaan papillomavirus

Is inenten gevaarlijk? Wordt je kind daar ziek van? Of autistisch? Sommige moeders en websites willen ons dat laten geloven. Maar dat is echt onzin. Een ingeënt kind wordt juist niet ziek. Laat je niet gek maken. Vaccinaties beschermen je kind tegen afschuwelijke ziektes zoals verlamming en dodelijke aandoeningen.

Niet verplicht, wel nodig

Je bent niet verplicht om je kind te laten vaccineren in het rijksvaccinatieprogramma. Daarvan krijg je een brief thuisgestuurd. Gelukkig maken verreweg de meeste ouders (meer dan 95 procent) er wel gebruik van. Inenten tegen besmettelijke infectieziekten die ernstige gevolgen kunnen hebben, hoort er in Nederland gewoon bij. Bijna alle landen in de wereld hebben een soortgelijk vaccinatieprogramma.

Welke ziektes?

Vlak na de geboorte krijgt je baby een injectie tegen difterie, kinkhoest, tetanus en polio. DKTP heet die cocktail. Daarnaast tegen Haemophilus influenzae type b (Hib), hepatitis B (hepB) en pneumokokken. Kinderen van twee jaar krijgen vervolgens een vaccinatie tegen BMR (bof, mazelen, rodehond) en meningokokken C. Inenting tegen DKTP, DTP en BMR krijgen de kinderen als ze vier en negen jaar zijn opnieuw.

Meisjes

Sinds 2008 krijgen meisjes van twaalf jaar een inenting tegen het HPV-virus dat baarmoederhalskanker kan veroorzaken. Je krijgt vanzelf een

oproep voor je dochter in de bus. Na deze vaccinatie heeft zij nog maar een heel klein kansje op baarmoederhalskanker.

Fabels

Er bestaan veel fabels rondom het vaccineren. Zo zouden kinderen daar autistisch van worden en zou de HPV-vaccinatie leiden tot onvruchtbaarheid. Allemaal niet waar. Op internet vind je veel van dit soort verhalen. Gelooft ze niet. Op thuisarts.nl staat wel goede informatie. Zoek op HPV.

Wat wel waar is

Als je je kind niet laat inenten, kan het een afschuwelijke ziekte krijgen en doodgaan. Mazelen kan hersenvliesontsteking veroorzaken en bof onvruchtbaarheid bij jongens. Polio zorgt voor verlamming van lichaamsdelen. Kinkhoest kan dodelijk zijn, vooral voor kleine kinderen. Pneumokokken veroorzaken onder meer hersenvliesontsteking, longontsteking en bloedvergiftiging.

Belangrijk: iedereen moet de prik halen

Hoe minder kinderen worden ingeënt, hoe groter de kans dat iedereen ziek wordt! Als minder dan 95 procent van de kinderen is ingeënt lopen meer mensen gevaar, zoals kleine kinderen die nog niet alle prikken hebben gehad.

Wil je meer zekerheid?

Vraag het de dokter op het consultatiebureau als je daar met je kindje heengaat. Die kan je alles vertellen over inenten en de bijwerkingen die je ervan kan krijgen. Kijk ook op www.rivm.nl. ■

Bij fysiotherapie De Vijfhoek in Poelenburg

Veel patiënten weten precies wanneer ze moeten komen

Je kunt gewoon een afspraak maken met de fysiotherapeut. Daar heb je geen verwijzing van de huisarts voor nodig. Maar waarmee helpt de fysiotherapeut? En wanneer ga je er met je kind heen? Saskia Boogaard en Eppo Janssen van De Vijfhoek in Poelenburg leggen het uit.

'Ik leer baby's anders in de wieg te liggen', vertelt Saskia, de kinderfysiotherapeut. 'Of liever gezegd: ik adviseer de ouders de voorkeurshouding steeds te veranderen. Als de baby steeds hetzelfde ligt krijgt hij een verkeerd gevormde schedel. En er is gevaar voor wiegendood.' Verder behandelt Saskia kinderen met motorische achterstanden, pubers met groei pijnen en Downkindjes met slappe spieren. 'Ouders willen meestal dat achterstanden bij hun kinderen opgelost worden.' Collega Eppo Janssen behandelt alle algemene klachten van volwassenen. 'Sommige mensen staan direct na een rugpijntje op de stoep, anderen lopen zes weken door met pijn.' Verder behandelt Eppo veel mensen met chronische ziektes, zoals Parkinson of Multiple Sclerose of patiënten die een hersenbloeding hebben gehad en daar motorische problemen aan

overgehouden hebben. 'Veel patiënten weten precies wanneer ze moeten komen. Ze bellen gewoon voor een afspraak.' Andere collega's in De Vijfhoek zijn gespecialiseerd in onder andere het behandelen van spierklachten door stress, hyperventilatie en bekkenklachten.

Wordt fysiotherapie vergoed?

In een aantal gevallen wordt fysiotherapie vanuit de basisverzekering vergoed: Dit is zo als je een chronische ziekte hebt. Het wordt dan vanaf de 21ste behandeling vergoed. Let op: je moet dan dus wel de eerste 20 behandelingen zelf betalen. Bij sommige andere aandoeningen worden juist weer de eerste behandelingen vanuit de basisverzekering vergoed. Een aanvullende verzekering waarin dekking voor fysiotherapie, vergoedt een bepaald aantal behandelingen. Als je chronisch ziek bent en aanvullend bent verzekerd, hoef je dus in de meeste gevallen niet zelf te betalen voor fysiotherapie. Chronische zieke kinderen krijgen alle fysiotherapie behandelingen vergoed. Voor andere aandoeningen geldt: de eerste 18 behandelingen worden vergoed. Informeer bij je zorgverzekeraar hoe jouw vergoeding is geregeld.

Waar zitten de fysiotherapeuten?

De fysiotherapiepraktijk van Eppo Jansen en Saskia Boogaard bevindt zich in hetzelfde pand als huisartsenpraktijk Poelenburg.

Andere fysiotherapeuten zijn:

- Fysiotherapie De Weer bij huisartsenpraktijk Kiel/Summertown. Fysiotherapeuten Joost

Schumacher en Corinne Jong behandelen hier.

- Fysiofit, Bristolroodstraat 164 in Zaandam.
- Profysio Zaandam, Mahoniehout 12.
- Fysiopraktijk Dodonaeslaan, waar fysiotherapeut Erik Hermans werkt.
- In Peldersveld zit sportschool LEEF, met ook fysiotherapie. ■

Basisverzekering, eigen risico en eigen bijdrage

Hoe zit het ook alweer?

Iedereen die in Nederland woont of werkt, is verplicht een basiszorgverzekering af te sluiten. Met de basiszorgverzekering ben je verzekerd voor de kosten van de zorg uit het basispakket. De zorg die binnen het basispakket valt, wordt elk jaar door de overheid weer opnieuw vastgesteld.

Verplicht eigen risico voor iedere volwassene

Voor iedere volwassene die gebruik maakt van zorg uit het basispakket geldt een verplicht eigen risico. Het verplichte eigen risico is het bedrag dat je eerst zelf moet betalen voordat je in aanmerking komt voor een vergoeding via de zorgverzekeraar. De hoogte van het verplichte eigen risico wordt elk kalenderjaar door de overheid opnieuw vastgesteld. Voor 2018 bedraagt dit 385 euro. Voor kinderen onder de 18 jaar geldt geen eigen risico. Zij krijgen altijd gratis zorg.

Gespecialiseerde zorg

Het verplichte eigen risico geldt voor de meeste zorg uit de basisverzekering. Hierbij kun je denken aan de behandeling door een medisch specialist, verblijf in het ziekenhuis en bijvoorbeeld ook het gebruik van geneesmiddelen. Echter niet voor alle medische zorg geldt een eigen risico. Zo krijg je geen rekening voor zorg van de huisarts,

de verloskundige, de kraamhulp en deelname aan bevolkingsonderzoeken. En bij bepaalde ziektes, zoals diabetes, valt de behandeling van specialisten niet onder het eigen risico. Dat gaat dan om fysiotherapeuten, oogartsen, podotherapeuten en diabetisch verpleegkundigen.

Spoedeisende hulp wel of niet onder eigen risico ?

Als je echt klachten hebt, moet je tijdig naar de huisarts gaan. Daarom valt een bezoek aan de huisarts niet onder het eigen risico. Maar voor de zorg door andere artsen daarna, of de medicijnen die de arts vervolgens voorschrijft, geldt dat het wel weer onder het eigen risico valt. Voor een spoedbezoek aan de huisarts of de huisartsenpost geldt geen eigen risico. Maar maak je gebruik van de spoedeisende hulp van het ziekenhuis dan valt dit bezoek wel onder het eigen risico.

Waarom bestaat het eigen risico ?

Er zijn twee redenen waarom de overheid het eigen risico heeft ingesteld. Doordat iedereen het eerste gedeelte van de zorgkosten voor eigen rekening neemt, kunnen de verzekeringspremies lager blijven. Ook wordt er door de invoering van het eigen risico serieuzer met de zorg omgegaan. Je bent je meer bewust van de kosten als je een gedeelte van de kosten zelf moet dragen.



Vrijwillig verhogen van het eigen risico

Je kunt ervoor kiezen om het wettelijke verplichte eigen risico te verhogen. Dit noemen we het vrijwillige eigen risico. De premie die je aan je zorgverzekeraar betaalt is dan lager. Als je denkt dat je geen of weinig gebruik gaat maken van de zorg dan kun je dit overwegen.

Wat is nu de eigen bijdrage ?

De eigen bijdrage is iets anders dan het eigen risico. De overheid heeft bepaald dat sommige zorgkosten niet volledig vergoed worden. Hiervoor geldt dan de zogenaamde eigen bijdrage. De eigen bijdrage is een vast bedrag, of wordt in de vorm van een percentage geheven. De eigen bijdrage geldt ook voor sommige medicijnen en voor een aantal zorgvormen die vanuit het basispakket worden aangeboden. Denk hierbij aan extra kraamzorg, bepaalde medicijnen, orthopedische schoenen, hoortoestellen en een gebitsprothese. ■

Niet voor alle zorgverlening geldt het eigen risico. Van deze zorg kun je gebruik maken zonder dat je daar zelf een deel van hoeft te betalen;

- zorgverlening door de huisarts;
- verloskundige en kraamzorg;
- bruikleenartikelen;
- griepvaccinatie voor risicogroepen;
- bevolkingsonderzoeken;
- zorgverlening die vanuit een aanvullende verzekering wordt vergoed;
- zorgverlening uit het basispakket voor kinderen onder de 18 jaar;
- wijkverpleging.

Voor meer informatie kijk je op de website van je zorgverzekeraar

Geniet van de zon en smeer je goed in

Het wordt weer zomer. Lekker naar buiten, de zon op je lijf voelen en heerlijk genieten. De zon geeft je ook nog eens vitamine D, die je nodig hebt voor een energiek leven. Maar een teveel aan zon kan schadelijk zijn. Wat moet je wel en niet doen?

Laat je huid wennen aan de zon

Hoe verleidelijk ook, ga niet direct vol de zon in. Zeker in het voorjaar niet. Je komt net uit de winter en je huid is nog helemaal niet gewend aan de zon. Daarbij is de zon in het voorjaar over het algemeen al best snel sterk. Verstandig dus om je huid ook bij de eerste zonnestrallen al direct in te smeren en niet te lang in de zon te blijven zitten.

Flesje zonnebrandcrème over van vorig jaar? Doe maar niet!

Gebruik geen zonnebrandcrème die over is van vorig jaar. Ook zonnebrandcrème kan over de houdbaarheidsdatum heen zijn. Zeker als de crème in een vorige zomer warm is geweest. De beschermende bestanddelen in de crème werken niet meer goed, waardoor je dus wel degelijk een verbranding kan oplopen.

Mijd de zon tussen 12 en 15 uur

Gewend of niet gewend, gevoelige of minder gevoelige huid? Smeren, smeren en smeren blijft het advies. Ook als je een donkere huid hebt. Vergeet ook je hoofd en ogen niet en draag een zonnehoed en zonnebril. De zon is tussen 12.00 uur en 15.00 uur op zijn sterkst. Zoek op dat tijdstip de schaduw op of bedek je lichaam met luchtige kleding. Bedenk dat je ook onder een parasol zomaar kan verbranden. En ook een dun t-shirt houdt de schadelijke UV-straling van de zon niet tegen. Dus ook in de schaduw blijf je gewoon smeren.

Naar het strand of zwembad

Water, maar ook zand weerkaatst het zonlicht waardoor er meer UV-straling de huid bereikt. En doordat er aan het strand vaak een prettig windje waait, heb je vaak niet in de gaten hoe de zon op je lijf brandt. 's Avonds merk je dit direct, maar dan is het te laat. Ben je op het water of aan het strand, dan is extra smeren raadzaam. In ieder geval om de twee uur. ■

Medische apps

Belangrijke informatie snel bij de hand

Tegenwoordig zijn er veel apps die je kunnen ondersteunen bij het bereiken van een gezonde levensstijl of die helpen bij allerlei medische zaken.



Afvallen

De *My diet coach app* helpt je op een leuke en handige manier een gezond gewicht te bereiken. En via de *My fitnessPal app* kan je heel eenvoudig je maaltijden en activiteiten registreren. Door de calorieënteller en stappenteller van deze app krijg je snel een goed beeld van je bewegings- en voedingspatroon.

Probeer ook eens *Food*: door in te vullen wat je eet, zie je eenvoudig van welke voedingsmiddelen je dik wordt. Ooit geweten dat een mini-Bros maar 6 calorieën bevat? Door al die gaatjes in de reep eet je maar heel weinig chocola.

Eerste hulp

Een ongeluk zit in een klein hoekje. Wat doe je ook alweer bij brandwonden, verslikkingen of verstikkingen? Download de *EHBO app* van het Rode Kruis en je hebt altijd de belangrijkste eerste hulp paraat.

Medicijnen innemen

Gebruik je meerdere medicijnen per dag of per week? Vergeet je er wel eens een op tijd een pil in te nemen? Download dan de *MedApp*. Door de reminder vergeet je ze nooit meer te laat in te nemen. Bovendien leer je hoe je medicijnen werken. De app maakt het zelfs mogelijk je voorraad te registreren. Je weet dan dus precies wanneer je moet bijbestellen.

Kinderen

Achy Penguin. Met deze app kunnen kinderen aan de huisarts laten weten waar ze pijn voelen en wat voor soort pijn het is. Dit is vaak moeilijk uit te leggen voor kinderen. Achy penguin maakt het makkelijker.

Pepi doctor. Voor kleine kinderen die bang zijn voor de tandarts of regelmatig naar het ziekenhuis of de dokter moeten. Door het spel te spelen raken zij vertrouwd met de medische omgeving en weten ze dat er niets engs gebeurt.

Zelf klachten onderzoeken

Thuisarts is een heel handige app om op te zoeken waar je klachten vandaan komen. Ben je gevallen of werd je wakker met een stijve nek? Kijk in thuisarts of het nodig is dat je naar de huisarts gaat. Thuisarts is de huisarts in je zak. Ook heel handig ná je bezoek aan de huisarts om extra informatie op te zoeken over wat je mankeert.

Tekenbeet. De app geeft informatie over teken, hoe je je lichaam kunt controleren en wat je moet doen als er een vast zit in je huid.

Het menselijk lichaam. Leer hoe je er van binnen uit ziet en wat er mis kan zijn als je pijn op een bepaalde plek voelt.

Appotheek. Deze app helpt je met onafhankelijke informatie over medicijnen als aanvulling op de bijsluiter. De teksten zijn geschreven door apothekers. ■

Hoe bereik je een gezond gewicht?

Voor een goede gezondheid is een gezond gewicht heel belangrijk. Een gezond gewicht bereik je door gezond te eten en meer te bewegen. Dat lijkt simpel, maar dat is het niet voor iedereen. Soms helpt het als je hier wat hulp bij krijgt.

Gezond eten

Met goede voeding verklein je de kans op ziektes, zoals diabetes, kanker en hart- en vaatziekten. Bovendien voel je je fitter.

Goede voeding is:

- veel groente en fruit;
- volkorenproducten, zoals bruinbrood, volkoren-pasta en zilvervliesrijst;
- peulvruchten, zoals bruine bonen, sojabonen, linzen of kikkererwten;
- een handvol ongezouten, ongebrande noten (dus geen borrelnoten);
- elke dag een portie halfvolle zuivel, zoals melk of yoghurt;
- een keer per week vette vis zoals bijvoorbeeld haring, zalm of makreel;
- weinig producten gemaakt van wit meel, zoals witbrood, koekjes en zoutjes;
- weinig rood of bewerkt vlees, zoals worst of vleeswaar. Rood vlees is al het vlees dat komt van koeien, schapen en geiten;
- weinig zoete dranken waarin suiker zit zoals cola en sprite;
- beperkt zout toevoegen aan eten.

Niet de hele dag eten

Gezond eten betekent ook dat je niet de hele dag door eet. Beperk het eten tot drie hoofd-

maaltijden op een dag: ontbijt, lunch en avondeten. Heb je tussendoor nog trek, neem dan maximaal vier keer iets gezonds, zoals rauwkost, fruit of ongezouten noten. Geen snoep of chips. Drink tussendoor regelmatig een glas water.

Naar de diëtist

Lukt het je niet om gezond te eten, dan kun je naar de diëtist. De diëtist weet veel over het bereiken van een gezond voedingspatroon. Meestal worden de eerste drie bezoeken aan de diëtist vergoed door je verzekeraar. Een verwijzing van de huisarts is hiervoor niet nodig.

Voldoendebewegen

Bewegen is gezond en geeft een goed gevoel. Je voelt je fitter en krijgt meer energie. Door voldoende te bewegen kun je beter ontspannen en heb je minder last van stress. Bewegen helpt je ook bij somberheid en angst. Je kunt beter slapen. Je krijgt sterkere spieren, botten en een mooiere huid. Als je regelmatig beweegt, heb je minder kans op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten.

Fietsen en wandelen

Bij bewegen denk je misschien meteen aan de sportschool. Maar dat is niet nodig. Voldoende beweging bereik je ook door elke dag 15 kilometer te fietsen, of door elke dag 5 kilometer stevig te wandelen. Daarnaast beweeg je ook door in de tuin te werken of zwaar huishoudelijk werk te doen, zoals dweilen en stofzuigen. Neem de trap in plaats van de lift, loop bijvoorbeeld naar de derde verdieping en neem de lift verder naar de zesde verdieping als je daar moet zijn. Maar ga ook lopend naar de winkel in plaats van met de auto. ■

أخبار موجزة

هل أنجبت طفلا للتو؟

أبلغ بولادته أو بولادتها لدى البلدية و مصلحة الضرائب و بنك الضمان الاجتماعي و المعهد الحكومي للصحة العامة والبيئَة RIVM. و إلا يعتبر الطفل غير موجود أمام القانون و لا تحصل كذلك على علاوة الأطفال.

إساءة معاملة الأطفال؟ قم بالمبادرة.

هل تسير الأمور في المنزل بشكل سيء؟ هل هناك شجار بين ابنك و زوجك؟ هل يسيء شريك حياتك معاملة الأطفال؟ لا تبقى تتفرج على ذلك . يمكنك الحصول على المساعدة. مؤسسة Veilig Thuis Zaanstreek Waterland تحت رهن الإشارة 24 ساعة في اليوم و 7 أيام في الأسبوع عبر رقم الهاتف المجاني: 0800-2000.

هل أنت حامل؟ تناولي حمض الفوليك و فيتامين «د». يجب أن ينمو الطفل في بطنك بشكل صحي. يمكنك شراء أقراص حمض الفوليك وفيتامين «د» ببساطة لدى متجر العقاقير. لمزيد من المعلومات راجعي الموقع الإلكتروني www.strakswangerworden.nl.

هل تشعر بالوحدة وتحبِّد التعرف على أناس آخرين؟ هل تود متابعة دورة دراسية أو تحتاج لعمل إضافي؟ هل تريد تعليم الآخرين كيفية التعامل مع الكمبيوتر؟ ألا تفهم شيئا في الإقرار الضريبي؟ فريق الحي الاجتماعي يقدم المساعدة على كل شيء تقريبا. تجدنا في مركز الحي بـ «بولئُبورخت» Poelenburcht بالعنوان Weerpad1/a . فُتمَ بزيارتنا مرة ما. أو قم بزيارة الموقع www.swtzaanstad.nl

مقابلة مع الصيدلي علي أغا جلال

الصيدلية ليست سوقا التسوق، يقول علي أغا جلال من صيدلية -BENU بـ «بولنبورخ». «نحن نقوم بأشياء كثيرة أكثر من مجرد أخذ علبة دواء من على الرف و استلام ثمنها». يشرح الصيدلي الشاب ما الذي يحدث وراء مكتب الإستقبال. «نحن نعطي الكثير من المعلومات لزبائننا. لا يمكنك تناول كل الأدوية التي تريد بهذه البساطة. من المهم أن يتم طلب المعلومات منا. مساعدات الصيدلية التابعين لنا يتحدثن أيضا التركية و العربية.»

هل لدغة الحشرة خطيرة؟

غالبا لا. يزداد عدد الأشخاص الذي يذهبون إلى طبيب الأسرة جراء التعرض للدغة الحشرات أكثر فأكثر. إلا أن ذلك في الواقع ليس ضروريا. يمكن أن تتسبب لدغات الحشرات في الشعور بالألم، الحكّة وتورم الجلد. إنه شيء مزعج جدا لكن على العموم ليس خطيرا. وغالبا ما تدمم الأعراض فقط لمدة قصيرة و تختفي تلقائيا. يمكن لقطعة قماش مبللة و باردة، بعض الخل أو عصير الليمون التخفيف من الحكّة والألم والحد من التورم. إلا أنه إذا كنت سريع الإصابة بأمراض الحساسية أو لديك حساسية ضد لدغات الحشرات، فمن الحكمة الاتصال بطبيب الأسرة مباشرة.

كيف يمكنك الوصول إلى وزن صحي؟

من أجل التمتع بصحة جيدة يُعدّ الوزن الصحي أمرا مهما جدا. تصل إلى وزن صحي من خلال تناول الطعام الصحي و التحركُ كثيرا. بعض النصائح:

- تناول الكثير من الخضروات والفواكه؛

- تناول عددا قليلا من المنتجات المصنوعة من الدقيق الأبيض، مثل الخبز الأبيض، الكعك و البسكويت المملُح؛
- تناول القليل من اللحوم الحمراء أو المصنعة، مثل النقانق أو منتجات اللحوم. اللحوم الحمراء هي كل لحم مصدره الأبقار، الأغنام، الماعز والخنازير؛
- اشرب كمية قليلة من المشروبات الحلوة التي تحتوي على السكر.

حاليا هناك العديد من التطبيقات التي يمكنكها
مساعدتك على تحقيق نمط حياة صحي أو تساعدك في مختلف الأمور الطبية.
My fitnessPal app يمكنك بسهولة تسجيل وجبات طعامك وأنشطتك. عن طريق عدّاد السعرات الحرارية و الخطى لهذا التطبيق، يمكنك بسرعة الحصول على صورة جيدة عن أسلوبك في الحركة والتغذية.
تطبيق Thuisarts تطبيق مفيد جدا يمكنك من البحث عن مصدر الأعراض. هل تعرضت لحادث سقوط أو استيقظت وأنت تشعر بتصلب في الرقبة؟ انظر في تطبيق «Thuisarts» ما إذا كان ضروريا أن تذهب إلى طبيب العائلة. يُعدّ تطبيق «Thuisarts» بمثابة طبيب عائلة في جيبك.

7: متى تذهب إلى مركز أطباء العائلة المناوب؟
فقط إذا كانت لديك شكاوى مستعجلة وكانت عيادة طبيبك الخاص غير مفتوحة. الشكاوى المستعجلة هي الشكاوى التي لا تستطيع احتمالها حتى اليوم التالي للذهاب إلى طبيب العائلة الخاص بك. من أجل الذهاب إلى مركز أطباء العائلة المناوب ينبغي عليك أولا و دائما الاتصال هاتفيا: 075653300. متى تذهب إلى قسم إسعاف الطواريء؟
تقوم أولا و في كل الأحوال بإبلاغ مركز أطباء العائلة المناوب، سواء كانت شكاواك ذات طابع خفيف أو شديد. تقرر المساعدة في مركز أطباء العائلة المناوب الرعاية التي تحتاج إليها. إذا كان الأمر خطيرا، يمكن أن تحيلك إلى قسم إسعاف الطوارئ(SEH). إذا كنت تستطيع الانتظار، تحدد لك موعدا مع طبيب العائلة في مركز أطباء العائلة المناوب.

متى تذهب إلى أخصائي العلاج الطبيعي؟

يمكن بشكل عادي أن تعمل موعدا مع أخصائي العلاج الطبيعي. لا تحتاج لذلك إلى رسالة إحالة من طبيب العائلة. لكن ما المساعدة التي يقدمها أخصائي العلاج الطبيعي؟ متى تذهب برفقة طفلك إليه؟ السيدة «ساسكيا بوخارد» Saskia Boogaard و «إبو يانسن» Eppo Janssen التابعين لـ «دُفايْفهوهُوك» De Vijfhoek في«بولنبورخ» Poelenburg سيشرحان لك ذلك.
‘أُعلِّم وضع الأطفال الرضع بطريقة مختلفة في المهد، هو ما تقول»ساسكيا» أخصائية العلاج الطبيعي للأطفال. الزميل «إبو يانسن» يعالج كل الشكاوي العامة لدى البالغين. إضافة إلى ذلك يعالج «إبو يانسن» أناسا كثيرين مصابين بأمراض مزمنة، مثل الشلل الرعاشي (باركنسون) أو التصلُّب المتعدد (MS) أو المرضى الذي تعرضوا لسكتة دماغية و نتج عن ذلك مشاكل حركية لهم.

لدغة القرادة و داء لايم

في هولندا هناك احتمال ضئيل جدا للإصابة بداء لايم. يمكن التسبب فيه عن طريق لدغة القرادة التي تحمل بكتيريا البوريليا. غير أن الجزء الأكبر من القرادات في هولندا غير مصاب بالعدوى. حتى ولو تعرضت للدغة

قرادة مصابة بالبكتيريا، لا يعني ذلك بعدُ أنك ستصاب بداء لايمٍ. في الأخير حوالي اثنان في المائة من الأشخاص الذين تعرضوا للدغة القرادة، تكون لهم علاقة بداء لايم. لكن انتبه: تفحص جسمك دائما ما إذا كنت قد تعرضت للدغة القرادة بعد القيام بجولة في الغابة و انزع القرادة دةًما مباشرة بواسطة ملقط. هل بقيت القرادة في جسمك أكثر من 24 ساعة؟ إذهب عندئذ إلى طبيب الأسرة.

التأمين الأساسي، مبلغ المسؤولية الذاتية و مبلغ المساهمة المالية الخاصة.

كيف يكون ذلك؟

كل شخص يعيش في هولندا أو يعمل بها، ملزم بعمل التأمين الصحي الأساسي؟ بواسطة التأمين الصحي الأساسي تكون مؤمنا ضد تكاليف الرعاية في الحزمة الأساسية. إن الرعاية التي تشملها الحزمة الأساسية، تتم إعادة تحديدها كل سنة من قبل الحكومة. انظر الموقع الإلكتروني لشركة التأمين الخاصة بك لمعرفة الرعاية التي يغطيها التأمين أو لا يغطيها. إذا لم تفهم ذلك، اتصل هاتفيا بمكتب خدمة الزبائن.

شراء الأدوية من متجر العقاقير

يمكنك شراء بعض الأدوية بشكل عادي من متجر العقاقير. لست مضطرا للذهاب إلى طبيب الأسرة للحصول على وصفة طبية. لكن انتبه: لا يستطيع بعض الأشخاص تناول كل الأدوية بهذا الشكل. لا يمكن تناول المسكنات التي تحتوي على ايبوبروفين Ibuprofen أو نابروكسين naproxen أو ديكولوفناك diclofenac من قبل مرضى الكلى، النساء الحوامل والمرضى المصابين بالربو ومرض القلب. وكذلك بالنسبة للأطفال، لا ينبغي أن يتناولوا كل الأدوية من متجر العقاقير بهذا الشكل. لا تتناول أبدا أدوية خاصة بشخص آخر: نصيحة: استفسر عن ذلك من طبيب العائلة الخاص بك أو الصيدلية.

استمتع بالشمس

سيأتي الصيف مرة أخرى. الخروج إلى الفضاء الطلق و الاستمتاع يشكل رائع. كما تمنحك الشمس فيتامين «د» الذي تحتاج إليه لتعيش حياة نشيطة. لكن التعرض للشمس أكثر من اللازم يمكن أن يكون مُضرا. ما الذي عليك القيام به والإمتناع عنه؟ اجعل بشرتك تعتاد على الشمس.

تجنب التعرض للشمس بين الساعة 12 و الساعة 15. هل تريد الذهاب إلى الشاطئ أو حمام السباحة؟ يقوم الماء، لكن الرمل أيضا بعكس ضوء الشمس بحيث تتلقى بشرتك مزيدا من الأشعة فوق البنفسجية. إذن لا تقض وقتا طويلا مسترخيا عند الماء أو على الشاطئ.

لِمَ يُعدّ التطعيم مهما جدا

هل التطعيم خطير؟ هل يمرض طفلك جراء ذلك؟ أو يصاب بالتوحد؟ يريد بعض الأمهات و المواقع الإلكترونية جعلنا نصدّق ذلك. لكن هذا هراء بالفعل. بالعكس من ذلك، الطفل الذي يخضع للتطعيم لا يمرض. لا تجعل ذلك يؤثر عليك. التطعيمات تحمي طفلك من الأمراض الراهية مثل الشلل والأمراض القاتلة. يرسل لك برنامج التطعيم الوطني رسالة تتضمن استدعاء. و تعرف بواسطة الموعد والمكان الذي ينبغي أن تتواجد به من أجل التطعيم. ■

شَـيـ Borrelia bakterisini taşıyan bir kene tarafından ısırılmaktadır. Fakat Hollanda'daki kenelerin çoğunda bu bakteri yoktur. Hatta bu hastalığı taşıyan bir kene tarafından ısırılmış olsanız bile bu, yine de Lyme hastalığına yakalandığınız anlamına gelmez. Sonuç olarak bir kene tarafından ısırılan kişilerin yaklaşık yüzde ikisi Lyme hastalığına yakalanır. Fakat dikkatli olun: Orman yürüyüşlerinden sonra vücudunuzu kene açısından her zaman kontrol edin ve keneyi daima hemen bir cımbızla çıkarın. Kene vücudunuzda 24 saatten fazla mı kaldı? Bu durumda aile hekiminize başvurun.

TEMEL SAĞLIK SİGORTASI, BİREYSEL RİSK VE BİREYSEL KATKI PAYI

Bu düzenlemeler nasıldır?

Hollanda'da yaşayan veya çalışan herkes temel sağlık sigortası yaptırmak zorundadır. Temel sağlık sigortasıyla, temel paket kapsamındaki sağlık giderleri için sigortalı olursunuz. Temel paket kapsamına giren sağlık hizmetleri hükümet tarafından her yıl yeniden belirlenmektedir. Hangi sağlık hizmetlerinin sigorta kapsamına girmediğini sağlık sigortası kurumunuzun internet sitesinden öğrenebilirsiniz. Anladınız mı? Öyleyse müşteri hizmetlerini arayabilirsiniz.

KOZMETİK MAĞAZALARINDAN İLAÇ ALMAK

Bazı ilaçlar kozmetik mağazalarından satın alınabilir. Reçete için önce doktora gitmenize gerek yoktur. Ama dikkatli olun: Bazı insanlar her ilacı öyle rastgele içemeyebilir: İbuprofen, naproksen veya diklofenak içeren ağrı kesiciler, böbrek hastaları, gebe kadınlar, astım ve kalp hastaları tarafından kullanılmamalıdır. Ayrıca çocuklar da kozmetik mağazalarında satılan her ilacı öyle rastgele içemez. Ve asla başka birinin ilacını kullanmayın. Tavsiye: Bunu aile hekiminize veya eczacınıza danışın.

GÜNEŞİN TADINI ÇIKARIN

Yine yaz geliyor. Dışarı çıkın ve tadını çıkarın. Güneş size ayrıca enerjik bir yaşam için ihtiyacınız olan D vitamini verir. Fakat güneşte fazla kalmak zararlı olabilir. Ne yapmalı ve ne yapmamalısınız?

Cildinizi güneşe alıştırın
12 - 15 arası saatlerde güneşten kaçınm

Kumsal mı yüzme havuzu mu? Su ve aynı zamanda kum da güneş ışığını yansıtır ve bu yüzden cilde daha fazla UV ışını temas eder. Bu nedenle suyun kenarında veya kumsalda fazla kalmayın.

Aşı olmak neden bu kadar önemlidir?

Aşı olmak tehlikeli midir? Çocuğunuzun aşı yüzünden hasta olur mu? Veya otistik? Bazı anneler ve internet siteleri bizi buna inandırmaya çalışıyor. Fakat bu gerçekten saçma. Aşı olan bir çocuk tam tersine hasta olmaz. Sizi yanılmalarına izin vermeyin. Aşilar çocuğunuzu felç ve ölümcül hastalıklar gibi korkunç hastalıklardan korur. Ulusal aşı programı bir mektup göndererek sizi çağırır. Böylece aşı için ne zaman, nerede olmanız gerektiğini öğrenirsiniz. ■

- Beyaz ekmek, kurabiye/bisküvi ve tuzlu atıştırmalıklar gibi beyaz undan yapılmış ürünleri az tüketin;
- Sosis veya bu tür et ürünleri gibi işlenmiş etleri ve kırmızı eti az tüketin. Kırmızı et; inek, koyun, keçi ve domuzdan elde edilen tüm etlerdir.
- Şeker içeren tatlı içecekleri az tüketin.

TIBBİ UYGULAMALAR. ÖNEMLİ BİLGİLER HIZLIÇA ELİNİZİN ALTINDA

Günümüzde, size sağlıklı bir yaşam tarzı elde etmede destek olabilecek veya her türlü tıbbi konuda size yardımcı olabilecek birçok uygulama bulunmaktadır.

My fitnessPal app uygulaması aracılığıyla da çok kolay bir şekilde yemeklerinizi ve aktivitelerinizi kaydedebilirsiniz. Bu uygulamada yer alan kalorisayar ve adımsayar sayesinde hareket ve yeme düzeniniz hakkında çabucak iyi bir bakış açısı kazanırsınız.
Thuisarts şikâyetlerinizin neden kaynaklandığını bulmak için çok kullanışlı bir uygulamadır. Düşününüz mü veya boynunuz tutulmuş bir şekilde mi uyandınız? Aile hekimine gitmenize gerek olup olmadığına Thuisarts'tan bakabilirsiniz. Thuisarts'la aile hekiminiz cebinizde!

NÖBETÇİ AİLE SAĞLIĞI MERKE-ZİNE (HUISARTSENPOST) NE ZAMAN GİDEBİLİRSİNİZ?

Yalnızca acil şikâyetleriniz varsa ve kendi Aile Sağlığı Merkeziniz açık değilse. Acil şikâyetler, kendi aile hekiminizin bir sonraki iş gününe kadar beklenemeyecek şikâyetlerdir.

Nöbetçi Aile Sağlığı Merkezine gitmeden önce şu numarayı mutlaka aramanız gerekmektedir: 075 65 33 000.

Ne zaman acil servise gidebilirsiniz?

Şikâyetleriniz hafif de olsa şiddetli de olsa her halükarda öncelikle Nöbetçi Aile Sağlığı Merke-zine başvurmanız gerekmektedir. Nöbetçi Aile Sağlığı Merkezindeki asistan, hangi yardıma ihtiyacınız olduğunu belirler. Durumunuz ciddiyse sizi Acil Servis'e yönlendirir. Bekleyebilecek durumda olmanız halinde ise Nöbetçi Aile Sağlığı Merkezindeki aile hekiminden sizin için bir randevu alır.

Ne zaman fizyoterapiste gidebilirsiniz?

Fizyoterapistten istediğiniz zaman randevu alabilirsiniz. Bunun için aile hekiminin sevkine ihtiyacınız yoktur. Fakat fizyoterapist size hangi konularda yardımcı olur? Ve çocuğunuzla oraya hangi durumlarda gidersiniz? Poelenburg'daki De Vijfhoek'ta görevli Saskia Boogaard ve Eppo Janssen bunu şöyle açıklıyor: Çocuk fizyoterapisti Saskia: "Bebeklere beşikte farklı bir şekilde yatmayı öğretiyorum" diyor. Mesleктаşı Eppo Janssen ise yetişkinlerin tüm genel şikâyetlerini tedavi ediyor. Eppo bunun dışında Parkinson veya MS gibi kronik hastalığı olan birçok kişiyi veya beyin kanaması geçirmeleri sonucu hareket problemleri yaşayan hastaları tedavi ediyor.

KENE ISIRMASI VE LYME HASTALIĞI

Hollanda'da Lyme hastalığına yakalanma riskiniz oldukça azdır. Bu hastalığa yol açabilen

KISA HABER

Kısa bir süre önce bebeğiniz mi oldu?

Bebeğinizin doğumunu belediyeye, Vergi dairesine, Sosyal Güvenlik Kurumuna (SVB) ve Hollanda Halk Sağlığı ve Çevre Enstitüsüne (RIVM) bildiriniz. Aksi halde çocuğunuzun varlığı hukuken yok sayılır ve bu nedenle çocuk parası da alamazsınız.

Çocuğa karşı şiddet? Harekete geçin.

Evdeki durumlar iyi gitmiyor mu? Çocuğunuzla eşiniz kavga mı ediyor? Hatta eşiniz çocuklara şiddet mi uyguluyor? Buna seyirci kalmayın. Yardım alabilirsiniz. Haftanın 7 gün 24 saati boyunca ulaşılabilir olan "Zaanstreek Waterland Güvenli Ev'i (Veilig Thuis)" 0800-2000 numaralı ücretsiz telefon hattından arayabilirsiniz.

Hamile misiniz? Folik asit ve D vitamini kullanınız

Bebeğiniz karnınızda sağlıklı büyümelidir. Folik asidi ve D vitaminiini, kozmetik mağazalarından satın alabilirsiniz. Daha fazla bilgi için www.strak-szwangerworden.nl adresini ziyaret edebilirsiniz.

Kendinizi yalnız mı hissediyorsunuz ve başka insanlarla tanışmak ister miydiniz?

Bir kursa mı katılmak isterdiniz yoksa ek bir işe mi ihtiyacınız var? Birilerine bilgisayar kullanmayı öğretmek ister misiniz? Yıllık vergi beyanını yapmakta zorlanıyor musunuz? Sosyal mahalle ekibi neredeyse her şeye yardımcı olur. Yerimiz, Weerpad 1/a adresinde bulunan Poelenburcht semt merkezinde bulunmaktadır. İstedığınız zaman uğrayabilirsiniz. Veya www.swtzaanstad.nl adresini ziyaret edebilirsiniz.

ECZACI ALI AGHAGALAL İLE RÖPORTAJ

Eczane bir süpermarket değildir, diyor Poelenburg BENU-Eczane'sindeki Ali Aghagalal. "Raftan bir kutu ilaç almaktan ve bunu hesaplamaktan çok daha fazlasını yapıyoruz." Genç eczacı, eczane tezgâhının arkasında neler yapıldığını memnuniyetle açıklıyor. "Müşterilerimize çeşitli bilgilendirmelerde bulunuyoruz. İsteddiğiniz her ilacı öyle rastgele kullanamazsınız. Bu konuda bizden bilgi talebinde bulunmanız önem arz etmektedir. Eczane çalışanlarımız Türkçe ve Arapça dillerini de konuşmaktadır".

BÖCEK ISIRMALARI TEHLİKELİ MİDİR?

Genellikle değildir. Gittikçe daha fazla insan böcek ısırması nedeniyle aile hekiminin gitmektedir. Fakat buna aslında gerek yoktur. Böcek ısırmaları ağrıya, kaşıntıya ve cildin şişmesine neden olabilir. Bu çok can sıkıcı bir durum olsa da genellikle tehlikeli değildir. Şikayetler genellikle kısa sürer ve kendiliğinden geçer. Soğuk bir ıslak bez, biraz sirke veya limon suyu kaşıntı ve ağrıyı hafifletebilmekte ve şişmeyi azaltabilmektedir. Fakat, böcek ısırıklarına karşı aşırı duyarlıysanız veya alerjiniz varsa hemen aile hekiminizi aramanız akıllıca olacaktır.

SAĞLIKLI BİR KİLOYA NASIL ULAŞIRSINIZ?

Sağlığınız iyi olması için sağlıklı kiloda olmak çok önemlidir. Sağlıklı kiloya, sağlıklı beslenerek ve çok hareket ederek ulaşabilirsiniz. Birkaç tavsiye:

- Bol miktarda meyve ve sebze tüketin;

