

## Belangrijk bericht van uw huisarts

---

### Een gezond 2024

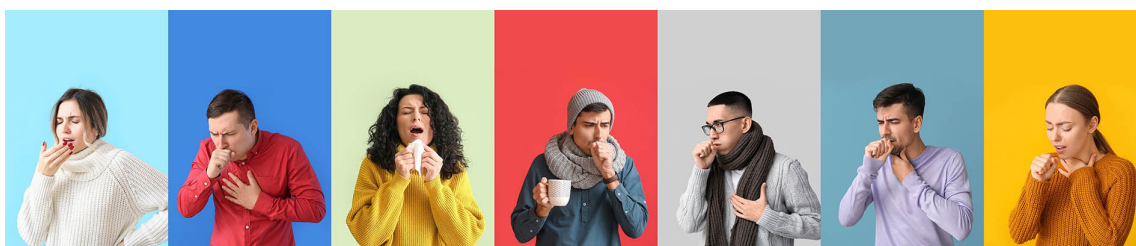
Namens ons hele team de allerbeste wensen voor 2024! Het nieuwe jaar is weer ingegaan. Een goed moment om ook nog even stil te staan bij het afgelopen jaar.

Zoals veel huisartsenpraktijken hebben wij ook roerige periodes gekend. Het onverwachte vertrek van Dr. Schulteis had een grote impact, zowel voor de patiënten als ook voor het team. In de zomermaanden hadden we een groot tekort aan huisartsen. Spreekuren moesten vaak verplaatst worden. We waren dan ook erg blij met de komst van Dr. Rijnders. Helaas speelden ook afgelopen jaar factoren die wij niet konden beïnvloeden zoals de lange wachttijden bij het ziekenhuis of de medicijntekorten bij de apotheek. Ondanks alle tegenslagen mogen we trots zijn op ons team. Alleen door er samen de schouders onder te zetten hebben we deze pittige periode weten te overbruggen.

We hebben veel steun ervaren van onze patiënten. Hiervoor willen wij u hartelijk danken.

---

### Hoesten en proesten



We worden momenteel veel gebeld door hoestende en proestende mensen voor medicijnen of controle van de longen. Dit is meestal echt niet nodig. Wij kunnen er niet voor zorgen dat klachten sneller over gaan. Hoesten komt bijna altijd door een virus. Hier helpen geen medicijnen tegen! Ouderwets honing, een

dropje of zuurtje om de keel te smeren en uitzieken maar. Bij pijn of ongemak door koorts helpt Paracetamol echt het allerbeste! Je mag vier keer per dag twee Paracetamol van 500mg tegelijk nemen. Antibiotica maken bacteriën dood. We geven dus alleen "een kuurtje" als we denken aan een bacteriële infectie.

### **Wanneer is het wél verstandig om te bellen?**

- je bent kortademig terwijl je rustig zit/licht
- je piept of broemt bij het ademen
- je hebt koorts en raakt hierbij suf of in de war
- je hoest bloed op
- je bent bekend met een verminderde afweer

Zie ook: [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) en zoek op hoesten en griep  
[www.moetiknaardedokter.nl](http://www.moetiknaardedokter.nl)

---

### **Aanmeldzuil**



Wij hebben een aanmeldzuil bij de ingang van de praktijk.

Als u een afspraak heeft, kunt u door het invoeren van uw geboortedatum zichzelf aanmelden én direct plaatsnemen in de wachtkamer.

Voor vragen kunt u uiteraard nog steeds terecht bij onze balie-assistente.

---

### **Spreekuur ondersteuner Huisarts**

Onze assistente Deniece is speciaal opgeleid om 15-tal aandoeningen en klachten zelfstandig te behandelen. Bijvoorbeeld: uitstrijkjes bevolkingsonderzoek, wonden, keelpijn of insectensteken.

De consulten worden volgens protocol afgehandeld en zo nodig kan de huisarts betrokken worden.

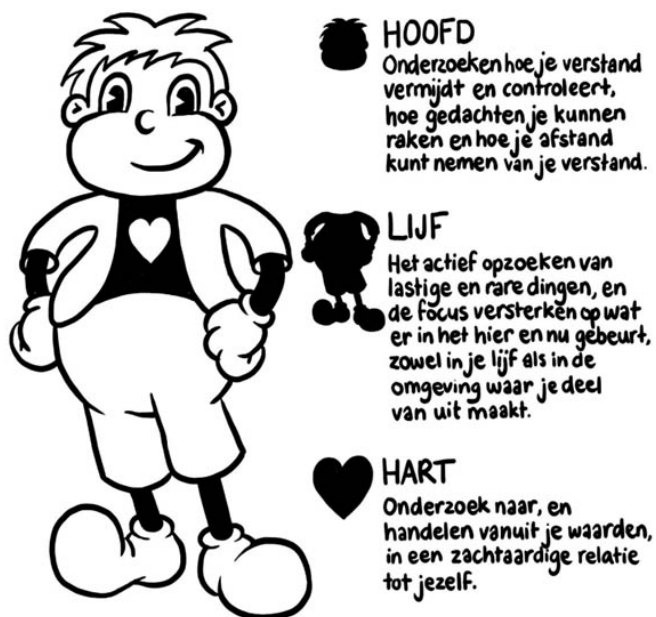


---

## ACT groepstherapie

MC Molenhoek start dit najaar met een groepstraining ACT, Acceptance en Commitment Therapie.

De training geeft bruikbare handvatten om persoonlijke veerkracht te ontwikkelen en weer ACTief in het leven te staan. Act kan worden ingezet bij verschillende problemen; somberheid, veel piekeren, burn-out, lichamelijke klachten, rouw, angsten.



De training omvat 6 bijeenkomsten van 2 uur, op donderdagavond elke 2 weken in de huisartsenpraktijk. Maximaal 6 deelnemers. Er zijn geen kosten verbonden aan de training, deelname valt onder de huisartsenzorg. Deelnemers ontvangen

een app, boordevol oefeningen en een werkboek.

Begeleiding door Nicolle Jacqz, praktijkondersteuner geestelijke gezondheidszorg van de praktijk, welke gecertificeerd ACT master is. Voor vragen/interesse kunt u contact opnemen met onze praktijk. Via de huisarts of praktijkondersteuner wordt u aangemeld, na een korte intake.

---

**Met een zorgzame groet. Team MC Molenhoek**

**Medisch Centrum Molenhoek**

van Lennepstraat 4 6416 EG Heerlen

[View in browser](#) | [Uitschrijven](#) | [Praktijk.nl](#)