



Gezondheidscentrum Terwinselen Update



Hooikoorts, dit kunt u eraan doen

Hooikoorts is een allergie voor stuifmeel van grassen of bomen. U niest veel, heeft een verstopte neus, jeukende of tranende ogen, u heeft het benauwd en/of bent moe.

- Een neusspray of medicijnen tegen allergie kunnen helpen.
- Ook een neusspray met een ontstekingsremmer kan helpen.
- Hou de ramen dicht op zonnige dagen met veel wind.
- Draag buiten een zonnebril.



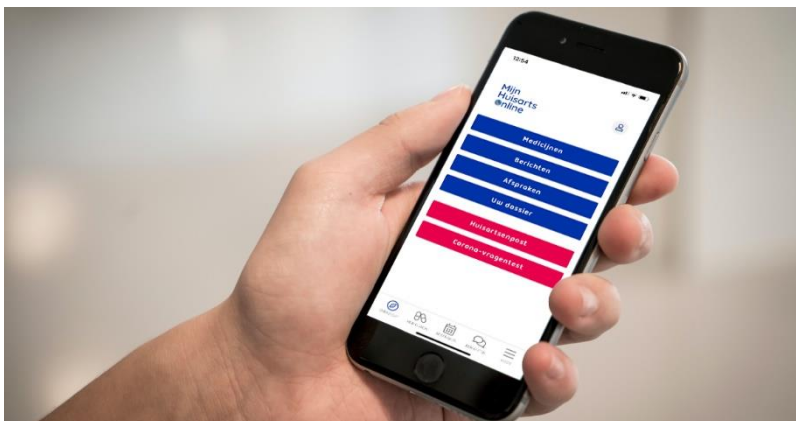
[Meer lezen](#)

Medicijntekorten

De afgelopen jaren zijn er steeds vaker medicijntekorten. Hierdoor zijn medicijnen soms (tijdelijk) niet te krijgen bij de apotheek. Hoe komt dat? En is een medicijntekort te voorkomen?

Soms is een medicijn niet te krijgen in de apotheek. Dit kan kort of lang duren. Soms gaat uw medicijnen helemaal uit de handel. In deze gevallen kan uw apotheker het medicijn dan ook niet voor u bestellen.

[Meer lezen](#)



Medische gegevens van Zuyderland en huisartsen in één digitale omgeving

Sinds januari 2023 is het mogelijk om ook uw medisch dossier van Zuyderland in te zien via de app MijnhuisartsOnline.

Daarmee speelt Zuyderland, samen met de huisartsen in de regio, in op de doelstellingen van het Integraal Zorgakkoord. Iedereen kan een kopie van de medische gegevens vanuit verschillende zorgaanbieders bekijken in eigen online omgeving. Dit wordt een persoonlijke gezondheidsomgeving genoemd (PGO).

Wat zijn de voordelen van het hebben van een PGO?

- Gegevens van zorgaanbieders overzichtelijk op één online plek
 - Niet meer zoeken naar jouw gezondheidsgegevens
 - Via een PGO veilig verbinden met jouw zorgverlener(s)
 - Beter voorbereid op gesprek met zorgverleners
 - Een completer beeld van je gezondheid

Wilt u meer weten over een Persoonlijke Gezondheidsomgeving of wilt u uw Zuyderland gegevens inzien via een PGO? Kijk dan op mijnhuisartsonline.nl of download de app.



Nieuwe praktijkassistentes stellen zich voor

Yaelle Pötgens (links):

Mijn naam is Yaëlle Pötgens. Vanaf mijn eerste stage in april 2021 ben ik werkzaam binnen GC Terwinselen als doktersassistente. In mei 2023 studeer ik af en blijf ik vast in dienst binnen het gezondheidscentrum. De omgang met patiënten, de passie voor het vak en tevens de beste zorg bieden is mij op het lijf geschreven. In mijn vrije tijd sta ik het liefst in de sportschool, maar houd ook wel van een hapje en een drankje.

Amber Wolke (midden):

Hallo, ik ben Amber Wolke. Samen met mijn vriend en mijn dochter ben ik woonachtig in het mooie Heuvelland. Daar kun je me, vooral met mooi weer, vinden op de racefiets. In de winter zoek ik graag de hogere bergen op voor de winstersport. Verder geef ik al jaren groepslessen in een sportschool. Na vele jaren administratief werk te hebben gedaan, heb ik het roer om gegooid. Sinds oktober ben ik werkzaam in Gezondheidscentrum als doktersassistente. Gezondheid en werken met mensen is waar mijn hart ligt, dat kan ik nu weer mooi combineren.

Anja Schaefer (rechts):

Mijn naam is Anja, ben woonachtig aan de mooie Brunssummerheide, samen met Hans. Samen hebben we 4 zonen en inmiddels 3 kleindochters. Oma zijn is geweldig! Ook houd ik van mountainbiken en skiën. Met 39 jaar ervaring als doktersassistente en de laatste 20 jaar ook als onderzoeksassistente binnen MUMC, werd het tijd voor een nieuwe stap. Mijn werkdagen zijn variabel, 1-2x per week.

Floor Blokland Diëtiste



Mijn naam is Floor Blokland, 25 jaar en nu een jaar werkzaam als diëtist bij Meander. Op woensdag ben ik te vinden in gezondheidscentrum Terwinselen waar mensen bij mij op spreekuur komen. Verder werk ik ook nog intramuraal in verpleeghuizen van Meander en in andere gezondheidscentra.

Als diëtist kan ik u helpen om uw voedingsgewoonten op een verantwoorde

manier aan te passen. Elk advies is dan ook volledig toegespitst op uw persoonlijke situatie. Wanneer u meer wilt weten over: gezonde voeding; voeding bij ondergewicht; voeding bij diabetes mellitus; voeding bij een verhoogd cholesterol gehalte; aanpassingen bij een voedselallergie of -intolerantie of voeding bij darmklachten, dan kunt u bij mij terecht.

Momenteel volg ik een nascholing over het FODMAP-dieet bij prikkelbare darmsyndroom. Hiervoor kunnen jullie straks dus ook bij mij terecht.

Gina Kreuwels POH Jeugd



Sinds 1 oktober 2022 ben ik op dinsdag werkzaam als praktijkondersteuner Jeugd GGZ bij het gezondheidscentrum Terwinselen. Daarnaast werk ik nog in enkele andere huisartsenpraktijken.

U en uw kind kunnen bij mij terecht met vragen die te maken hebben over opvoeding en/of psychische klachten. Het mogen kleine vragen zijn, die wellicht al met één gesprek aangepakt kunnen worden, maar ook grote vragen zijn welkom die meer aandacht vergen.

Huisartsen en assistentes schakelen mij in, als ze denken dat er meer tijd of expertise nodig is op psychologisch en/of pedagogisch gebied.

Samen met uw kind en u, zullen we kijken welke aanpak het meest passend is. Dit kunnen gesprekken met mij op de praktijk zijn. Wanneer dit niet toereikend is, kunnen we ook kijken om een verwijzing te maken naar team Jeugdhulp Kerkrade of een passende jeugd-zorgaanbieder.

Cursussen 2023

In het gezondheidscentrum worden in 2023 verschillende cursussen aangeboden. De cursussen worden gegeven in kleine groepen, boven in onze vergaderzaal.

Cursus	Wordt gegeven door
Rouwverwerking (verlies partner)	POH GGZ
Slaapcursus voor een gezond en ontspannen slaappatroon	POH GGZ
Info avonden COPD met aandacht voor voeding, bewegen en medicatie	POH S
Info avonden Diabetes met aandacht voor voeding, bewegen en medicatie	POH S
Mantelzorgers voor mensen met dementie	Casemanager dementie

Wilt u meer informatie over een van deze cursussen, stuur dan een berichtje naar info@gcterwinselen.nl

Bereikbaarheid

Huisartsenmaatschappij Terwinselen Praktijklijn	045-5410835
Spoedlijn	045-5427999
Huisartsenpost Oostelijk Zuid-Limburg	045-5778844
Receptenlijn	045-5420952
Service Apotheek Terwinselen	045-5697906
Tandartspraktijk Montoya	045-5416130
Fysiotherapiepraktijk Welman	045-5418490

Let op, het gezondheidscentrum is gesloten op:

- 2e paasdag maandag 10 april
- Koningsdag donderdag 27 april
- Hemelvaartsdag donderdag 18 mei
- 2e pinksterdag maandag 29 mei

Gezondheidscentrum Terwinselen

Maarzijde 2

6467 GC KERKRADE

The Netherlands

Telefoon: [045-5410836](tel:045-5410836)

E-mail: info@gcterwinselen.nl

Verzonden naar:

[Uitschrijven](#)