



Namens alle medewerkers van het
Gezondheidscentrum Terwinselen wensen wij u
een vrolijk Pasen!



Op maandag 6 april (2e paasdag) en 27 april (Koningsdag) is het gezondheidscentrum gesloten.
Dit geldt ook voor 14 mei (Hemelvaartsdag) en 25 mei (2e pinksterdag)

Tijdens deze dagen kunt u voor spoed bellen met de Huisartsen Spoedpost Oostelijk Zuid-Limburg, te bereiken op [tel.nr](tel:045-5778844): 045-577 88 44.

Fysiotherapie bij COPD

Mijn naam is Tom Bleser. Als fysiotherapeut werk ik dagelijks met mensen die leven met COPD, een chronische longaandoening die een grote impact kan hebben op het dagelijks functioneren. Mijn doel is om cliënten niet alleen fysiek sterker te maken, maar ook het vertrouwen te geven om actief te blijven en beter om te gaan met hun klachten.



Een belangrijk onderdeel van de behandeling bij COPD is het trainen in groepsverband. In deze groepen komen mensen met vergelijkbare klachten samen, wat zorgt voor herkenning en extra motivatie. Tijdens de sessies werken we aan kracht, uithoudingsvermogen en ademhaling, altijd afgestemd op ieders niveau.

Naast fysieke voordelen speelt ook het sociale aspect een grote rol. Deelnemers steunen elkaar en ervaren dat ze er niet alleen voor staan. Dit maakt het bewegen niet alleen effectiever, maar ook leuker.

Samen werken we stap voor stap aan een betere kwaliteit van leven.

Wilt u meer weten of een afspraak maken? Kom gerust bij ons langs of neem contact met ons op via Tel 045 – 5418490 of E-mail fysiotherapie@gcterwinselen.nl

Wat kan ik met de Mijnhuisarts online app?

Met de mijnhuisartsonline app en de website <https://gcterwinselen.uwzorgonline.nl/inloggen-en-registratie/app>



- kunt u online een afspraak maken,
- vraagt u gemakkelijk een herhaalrecept aan,
- heeft u inzage in uw gegevens over uw gezondheid,
- vindt u gegevens over uw huisartspraktijk.
- kunt u uw bloeddruk, bloedsuiker, gewicht en hartfrequentie invoeren en opslaan. Deze metingen kunnen worden doorgestuurd naar de praktijk, alleen wanneer u dit heeft afgesproken met uw zorgverlener.

Met een E-consult kunt u online uw medische vragen stellen aan de huisarts. Ook kunt u hierbij foto's toevoegen van bijvoorbeeld een wondje of huiduitslag. U ontvangt een berichtje als uw vraag beantwoord is. Dit is binnen 2 werkdagen en niet bedoeld voor medische spoed.

Door MijnhuisartsOnline op uw telefoon te installeren, kunt u heel veel zaken op het gebied van uw gezondheid via de telefoon of tablet regelen en inzien.

- Vragen worden via een beveiligde verbinding verstuurd
- U kunt de app 24/7 gebruiken
- Online inzicht in de antwoorden van uw arts of de assistent

Heeft u hulp nodig bij het gebruiken van Mijn Zorg Online? Kijk dan [hier](#).

Gordelroosvaccinatie

Gordelroos is een ziekte die wordt veroorzaakt door het varicellavirus en komt vooral voor bij ouderen en mensen met een verminderde afweer. Voor deze groepen kan een vaccinatie nuttig zijn om zich tegen gordelroos en ernstige klachten door gordelroos te beschermen.

Het vaccin Shingrix werkt zeer goed. Bij volwassenen van 50 jaar en ouder voorkomt het vaccin rond de 90 procent van de gordelroosgevallen.

Op dit moment wordt de vaccinatie tegen gordelroos alleen vergoed voor mensen uit een van de specifieke medische risicogroepen. Dit gaat via de medisch specialist.

Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport heeft [besloten](#) de gordelroosvaccinatie in de toekomst gratis aan te bieden aan 60-jarigen. Het is nog niet duidelijk vanaf wanneer de gratis vaccinatie beschikbaar komt voor deze groep.

Voor meer informatie en actualiteiten klik [hier](#)

Wilt u zich vanwege uw leeftijd of om andere redenen nu al laten vaccineren? Dan moet u de vaccinatie zelf betalen. De kosten liggen rond de €450,- euro voor 2 prikken.

Maak een afspraak via [Vaccinatiepunt](#) of vraag een recept via uw huisarts. Ook kunt u bellen met de GGD 088-8805078

Nieuwe medewerkers stellen zich voor

Debby Schmitz, doktersassistente

Ik ben Debby Schmitz. Ik ben 34 jaar en kom uit Kerkrade. Ik woon samen met mijn partner, twee kinderen, twee konijnen en een hond.

Mijn hobby is paardrijden en dansen. In mijn vrije tijd vind ik het leuk om dingen te ondernemen samen met mijn gezin en vrienden. Ik werk al heel wat jaren in de zorg als verpleegkundige. Sinds februari ben ik begonnen in de praktijk als doktersassistente, waar ik graag mijn passie voor de zorg wil doorzetten. Mijn werkdagen zijn maandag, dinsdag en donderdag.





Praktijkondersteuner GGZ i.o. Koos Driessen

Mijn naam is Koos Driessen, ik ben in 2026 gestart met een nieuwe uitdaging bij GC Terwinselen.

Mijn carrière startte als dramatherapeut in de GGZ. In 2018 werd ik nieuwsgierig naar een leidinggevende rol en heb ik in deze hoedanigheid kennisgemaakt met de jeugdzorg, gehandicaptenzorg en huisartsenzorg. Daardoor begon de functie van POH-GGZ begon te trekken. Voor mij weer terug naar mijn basis: mensen helpen.

In april start ik met de opleiding POH-GGZ. Ik heb daar heel veel zin in. Door deze combinatie met de begeleiding van mijn collega's en de leerstof vanuit de opleiding krijg ik het vak goed onder de knie.

Mijn werkdagen zijn maandag, donderdag (om de week) en vrijdag. Daarna kom ik thuis bij mijn man en onze 3 kinderen (en onze goudvis). Ik hou van zingen, koken ... en eten. Wie weet leren we elkaar in de toekomst kennen, tijd genoeg, want ik heb mijn plekje wel gevonden.

Cursussen 2026

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

Slaapcursus

Bij voldoende aanmeldingen organiseren de POH-GGZ een slaapcursus. Deze is gericht op informatie over slaap en leefstijl. Deelnemers wordt daarbij gevraagd om te onderzoeken hoe hun persoonlijke slaappatroon eruit ziet en waar zij zelf mogelijke aanpassingen kunnen doen, aan de hand van de inhoud van de cursus.

De cursus omvat een 5-tal bijeenkomsten van max. 1,5 uur per keer.

Wilt u meer informatie over een van deze cursussen, stuur dan een berichtje naar info@gcterwinselen.nl. De cursus start bij voldoende aanmelding.

Bereikbaarheid

Zet onderstaande telefoonnummers in uw telefoon, dan kunnen we elkaar nog beter bereiken

Huisartsenpraktijk Terwinselen	045-5410836
Spoedlijn	045-5427999
Huisartsen Spoedpost Oostelijk Zuid-Limburg	045-5778844
Service Apotheek Terwinselen	045-5697906
Tandartspraktijk Bekkerveld	045-5717107
Fysiotherapiepraktijk Welman	045-5418490

Bent u verhuisd, heeft u een ander telefoonnummer of e-mailadres, geef het aan ons door!

Gezondheidscentrum Terwinselen
Maarzijde 2
6467 GC KERKRADE
Nederland

Telefoon: [045-5410836](tel:045-5410836)
E-mail: info@gcterwinselen.nl

[Uitschrijven](#)