



### Fit blijven in de herfst!

Korte dagen in het najaar kunnen je meer moe maken én zorgen dat je minder vitamine D aanmaakt. Maar gelukkig is de oplossing simpel: door een paar keer per week 10 tot 15 minuten een stukje te wandelen, maak je al voldoende vitamine D aan en geef je jouw energieniveau een boost.



### Deel uw ervaring over Mijn Huisarts online en de chronische zorg! Uw mening telt!

We willen onze (digitale) dienstverlening graag naar een hoger niveau tillen en daarvoor hebben we uw hulp nodig.

Zou u een paar minuten van uw tijd willen nemen om ons tevredenheidsonderzoek in te vullen?



Uw feedback is van onschatbare waarde en helpt ons om onze zorg voor u en anderen te verbeteren. Belangrijk: deze enquête is volledig anoniem, zelfs uw huisarts weet niet wie de vragenlijst heeft ingevuld.

### Doet u mee?

Klik dan op deze link: [Patiënten-ervaringsonderzoek](#) en ga naar Gezondheidscentrum Terwinselen. Alvast hartelijk dank voor uw medewerking!

## Grieprik en Pneumokken oktober 2024

Op **zaterdag 12 oktober 2024** vindt de vaccinatie voor griep en pneumokokken plaats **tussen 8.30 uur en 13.30 uur**.

De grieprik is beschikbaar voor personen van 60 jaar en ouder. Ook mensen met bepaalde aandoeningen (zoals diabetes, een hart-, long – of nierziekte of een verminderde weerstand) krijgen een uitnodiging.

De pneumokokken uitnodiging krijgt u wanneer u geboren bent tussen 1961 en 1964.

Als u in aanmerking komt voor één van deze vaccinaties, ontvangt u per post een uitnodiging met het tijdstip waarop we u verwachten. Er zijn voor u geen kosten aan verbonden. Neemt u deze brief mee naar de praktijk. Voor meer informatie kunt u terecht op de site van het RIVM voor [griep](#) en voor [pneumokokken](#).

Kunt u niet op 12 oktober, dan is er 28 oktober tussen 17.00-18.30 uur een tweede (en laatste) mogelijkheid.

### Coronaprik

Op 16 september 2024 start een nieuwe vaccinatieronde tegen corona. Deze is bedoeld voor mensen vanaf 60 jaar. Mensen die om individuele redenen een vaccinatie willen, bijvoorbeeld vanwege een kwetsbaar gezinslid of op advies van een behandelend arts, kunnen deze ook halen in de najaarsronde.

Vanaf eind augustus 2024 ontvangen de eerste mensen een uitnodiging voor de coronaprik van de GGD. [Het RIVM nodigt mensen van 60 jaar en ouder per brief uit](#). Mensen onder de 60 jaar, die in de doelgroep vallen, krijgen geen uitnodigingsbrief. Zij kunnen [een afspraak maken bij de GGD](#). De coronaprik wordt door de regionale GGD'en gegeven. Het is tot en met 6 december 2024 mogelijk om de coronaprik te halen.

### Let op!

De huisartsenpraktijk is gesloten op vrijdagmiddag 1 november wegens nascholing. De huisartsenpost is dan geopend.



Van 26 september t/m 2 oktober is de week tegen eenzaamheid. Als centrum zijn we aangesloten bij het programma **Kerkrade: samen tegen eenzaamheid**.

In deze week worden verschillende activiteiten georganiseerd, kijk voor meer informatie in de [folder](#).

### Oefenen met digitale zorg

Met het lesprogramma DigiVitaler leer je om zelf je gezondheidszaken te regelen via internet.

Bijvoorbeeld: betrouwbare informatie over gezondheid en ziekte vinden via sites als Apotheek.nl of Thuisarts.nl het gebruik van handige gezondheidsapps online een vraag stellen, een afspraak maken of een herhaalrecept aanvragen inloggen en medische gegevens bekijken in het patiëntenportaal van de huisarts of ziekenhuis videobellen met de dokter.



**De lessen zijn gratis. Je hoeft geen lid te zijn van de Bibliotheek.**

**Voor wie:** Voor mensen die al een beetje ervaring hebben met computer, tablet of smartphone.

**Waar en wanneer:** 1 okt. | 13:00 - 15:00 HuB. Bibliotheek Kerkrade

Kids & Koffie Kerkrade komt voort uit een samenwerking met Kansrijke Start.



Het vindt wekelijks plaats **op woensdag van 9.00-11.00 uur.**

De ene week in de HUB en de andere week in 't Westhoes.

<https://westhoes.nl/kids-koffie/>



### Langere wachttijden door niet op tijd afbellen van afspraken bij de huisartspraktijk

Het komt helaas steeds vaker voor dat patiënten een afspraak maken en vervolgens niet op het spreekuur verschijnen. Dit gebeurt maar liefst 100 keer per maand. Hiermee gaat onnodig spreekuurtijd verloren en lopen de wachttijden voor het maken van een afspraak op.

Als u de afspraak niet kunt laten doorgaan vragen wij u minimaal 24 uur van te voren de afspraak af te zeggen. Een andere patiënt kan dan in uw plaats worden ingepland. Bij het niet verschijnen zonder bericht noteren we dit in uw medisch dossier.

Wanneer u niet op het spreekuur verschijnt zonder af te bellen, sturen we u een bericht. Gebeurt dit daarna nog eens dan brengen wij de kosten van het consult in rekening a €25,-. Dit conform landelijke richtlijnen van de Landelijke Huisartsenvereniging.

**Let op: dit bedrag wordt niet vergoed door uw zorgverzekeraar.**

### Parkeer in de parkeervakken!

Ook als u uw medicijnen komt ophalen uit de medicijn kluis. Het gele kruis op de parkeerplaats is gereserveerd voor de ambulance.

