



Latyrusblad

6e jaargang nr. 4 (Mei 2018)



Afwezigheid huisartsen:

Maandag 21 mei is de praktijk gesloten ivm 2^e pinksterdag.

Bovenstaande datum kunt in geval van **spoed** contact opnemen met **Huisartsenpost Hardenberg**
tel.: **0900 – 333 6 333**

Mw. Oosterlee is van 21 mei t/m 1 juni afwezig ivm zelfstandige periode van Mw. Biewenga, arts in opleiding.

Zelfstandige periode mw. Biewenga:

22 mei t/m 1 juni heeft mw. Biewenga zelfstandige periode.
Deze periode neemt zij de praktijk van mw. Oosterlee over. Dit hoort bij de huisartsopleiding.
Mw. Oosterlee is in principe deze periode afwezig.

Indien u (patiënten van huisarts Oosterlee) een afspraak wilt maken, telefonisch consult wilt of een visite dan wordt dit dus ingepland bij mw. Biewenga.

Mail verkeer:

Mail verkeer is niet 100% veilig. Daarom gelieve geen medische vragen o.i.d. via de mail versturen.

Ons advies is om u aan te melden bij www.mijngezondheid.net (=MGN) dit kan via onze website www.latyrus.nl
Voordeel hiervan is dat het beveiligd is en tevens is uw vraag dan rechtstreeks gekoppeld aan uw medisch dossier. Tevens kunt u via MGN afspraken maken en recepten herhalen, ook uitslagen van uw bloedonderzoek (welke door onze praktijk is aangevraagd) kunt u zelf inzien.

Iedereen van 16 jaar en ouder kan zich hiervoor aanmelden.

Schengenverklaring:

Gaat u op reis met een medicijn dat onder de Opiumwet valt of rustgevend medicatie (medicatie met gele sticker), dan moet u hiervoor een officiële verklaring aanvragen.
Dit kunt u zelf aanvragen via www.hetcak.nl Let erop: **Het kan wel enige tijd duren voordat u de officiële verklaring in huis heeft.**

In veel landen is het bezitten en gebruiken van opiaten streng verboden. Op het overtreeden van de Opiumwet staan strenge straffen. Medicijnen die onder de Opiumwet vallen kunt u dus niet zomaar meenemen naar het buitenland. Dat geldt onder andere voor slaap- en kalmeringsmiddelen (zoals Diazepam, Temazepam), sterke pijnstillers (bijvoorbeeld Morfine), middelen voor de behandeling van ADHD (zoals medicijnen met de werkzame stof methylfenidaat) en medicinale cannabis

Beschermd in de zon

De zon zit weer in de maand! Genieten dus. Maar ook oppassen voor de schadelijke gevolgen van de zon, vooral voor kinderen. Kinderen zijn extra gevoelig voor de zon.

Waarom? Juist bij kinderen kunnen beschadigingen door uv-straling uit zonlicht gevolgen hebben: hun huidcellen zijn extra kwetsbaar. Doordat kinderen in de groei zijn, gaat celdeling bij hen snel. Zo snel, dat niet alle beschadigde huidcellen kunnen herstellen voordat ze zich weer gaan delen. Dit zorgt voor een verhoogde kans op huidkanker op latere leeftijd. Daarom is bescherming tegen de zon zo belangrijk, juist voor kinderen.

Bescherm je kind door goed te smeren, het dragen van bedekkende kleren en af en toe de zon te weren.

Smeren met zonnebrandcrème

- **Gebruik een zonnebrandcrème met beschermingsfactor (SPF) van minstens 30;**
- Smeer je kind een halfuur voor het naar buiten gaat in;
- Smeer je kind in voordat ze naar school gaat;
- Herhaal het smeren iedere 2 uur, of vaker na zweten, zwemmen, afdrogen of het sporten.



Hoe dik moet je smeren? Smeer lekker dik! Zuinig smeren geeft een lagere beschermingsfactor dan op de verpakking staat.

Wij adviseren 7 theelepels zonnebrandcrème per smeerbeurt:

- 1 voor gezicht en hals
- 2 voor armen en schouders
- 2 voor borst, buik en rug
- 2 voor benen en voeten

Vergeet de bekende vergeten plekken niet: oren, lippen én de bovenkant van voeten.

Een zonnebrand die je maar één keer per dag hoeft aan te brengen en toch de hele dag beschermt klinkt mooi, maar is niet voor iedereen voldoende. Het hangt af van je huidtype en bezigheden op een dag. Wil je zeker weten dat je voldoende smeert? Herhaal het dan iedere twee uur.

Kleren: bedek de huid

Bescherm de huid met bijv. een shirt met mouwen;
Sommige kleding laat nog uv-straling door. Als je zeker wilt zijn van de bescherming tegen de zon, kies dan uv-werende kleding;
Hoedjes of petjes helpen hoofd en nek beschermen;
Zet een zonnebril op (met uv-werende glazen).

Weren: zoek af en toe de schaduw op

- Tussen 12 en 15 uur is de zon het schadelijkst. Zoek de schaduw op tijdens deze uren;
- Hoe? Gebruik bomen, parasols of bijvoorbeeld schaduwdoeken;
- Houd kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de directe zon.

Kinderen zien hoe jij omgaat met bescherming tegen de zon. Geef daarom het goede voorbeeld.

