

## Handig: voortaan ook bloed prikken in de praktijk

**Bloed prikken kan vanaf nu ook bij Pallion. Deze extra service is bedoeld voor mensen die meteen na hun consult bij de huisarts bloed willen laten prikken.**

U hoeft in dat geval dus niet meer speciaal naar het ziekenhuis. De bloedafname in onze praktijk gebeurt door onze assistenten. Zij hebben hiervoor een opleiding gevolgd. U kunt natuurlijk ook nog steeds terecht bij het lab in het ziekenhuis.



Praktisch: bloedafname nu ook bij Pallion.

## Pallion 12,5 jaar!

Onze praktijk bestaat deze maand 12,5 jaar! Kwaliteit van zorg en gastvrijheid zijn het belangrijkste. Daar doen we onze uiterste best voor. We stellen alles in het werk om een toegankelijke praktijk te zijn en te blijven. Bedankt voor uw vertrouwen in ons team.



## Nieuwe gezichten

Sinds januari hebben we er een nieuw gezicht bij: Carla. Zij is allround assistente en vult het team van assistenten aan tot elf; tien assistentes en één assistent. Ook nieuw in onze praktijk is dokter Van Westreenen.

Hij is basisarts en oriënteert zich het komende jaar bij Pallion op het huisartsenvak. Dokter Van Westreenen gaat zelf spreekuur houden. Hij werkt onder de hoede van dokter Voorbrood.



## Help, de griepgolf komt er weer aan!

*Wintertijd, grieptijd. Heeft u koorts, hoofdpijn en spierpijn? Wellicht heeft het griepvirus te pakken. Bij de meeste mensen gaat griep vanzelf over. U hoeft hiervoor niet altijd naar de dokter. U kunt zelf ook dingen doen om het ziekzijn te verlichten.*

Neem rust en drink minimaal 1,5 tot twee liter water (of thee) per dag. Er zijn geen medicijnen tegen de griep. Paracetamol kan de klachten verlichten. Na drie tot vijf dagen voelt u zich meestal weer wat beter. Het kan wel weken duren voordat u zich weer fit voelt.

Doktersbezoek is in principe niet nodig. Tenzij u deze klachten krijgt: benauwdheid, slijm ophoesten, suf worden of heel weinig plassen. Neem ook contact op met de praktijk als u griepklachten heeft en zestig jaar of ouder bent. Ook als u een hart- of longziekte heeft, diabetes, astma of COPD of weinig weerstand heeft is het aan te raden om met griepverschijnselen de dokter te raadplegen. Weten of u griep heeft?

Doe de zelftest op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl).



Griep? Neem rust!



## Urineonderzoek? Eerst bellen!



*Denkt u dat u een blaasontsteking heeft? U kunt uw urine laten onderzoeken in de praktijk. Tip: neem eerst telefonisch contact op om uw klachten te bespreken.*

Als u uw urine moet inleveren, let dan op deze zaken. Het is van belang voor goed onderzoek:

- 1 Voor het plassen goed wassen met water.
- 2 Ochtendurine is het meest geconcentreerd en daardoor gemakkelijker te testen.
- 3 Plas eerst een beetje en vang daarna wat urine op (een laagje van 1 cm in een potje is voldoende).
- 4 Gebruik een schoon plastic potje. U kunt dit bij de balie ophalen.
- 5 Schrijf uw naam en geboortedatum op het potje.
- 6 Lever de urine voor 10.00 uur 's morgens in. Lukt dit niet, bewaar het potje met urine dan maximaal vier uur in de koelkast (anders kunt u beter opnieuw plassen).

De kosten voor eventueel urineonderzoek worden verrekend met het eigen risico van uw zorgverzekering.

# Wij wensen u een gezond 2020!