

Vakantiestress



Twee weken voordat de grote vakantie start word ik onrustig. Mijn agenda bestudierend zie ik dat deze langzaam geheel gevuld wordt, niet alleen overdag maar ook in de avonduren. Iedereen wil nog "even" wat afspreken of bespreken. De laatste puntjes op de beruchte i. Bomvolle lunchloze dagen. Zaterdagochtenden worden zelfs geclaimd. De zorgverzekeraar maakt het helemaal bont, deze wil NB in de eerste week van de vakantie starten met voorlichting mbt de contracteefase 2015. Het antwoord op mijn geïrriteerde mail luidde dat ook zij onder tijdsdruk staan. Mea Culpa...

De Triathlon Almere vraagt aandacht, de verbouwing in Medi-Mere Poort slokt tijd, nieuw personeel dient te worden ingewerkt. De traditionele personeels bbq brak even de spanning in de laatste weken. Slechts voor even: de rust werd verstoord door een Spoedbijeenkomst in Zeist bij Achmea ivm de verandering in de huisartsenbesteding 2015. Weinig duidelijk, nog steeds veel onzekerheden. Gesprekken over intentieverklaringen in het Flevoziekenhuis, over intensivering van onze samenwerking, werkafspraken met internisten, longartsen, cardiologen, neurologen en vaatchirurgen. Overvolle gesprekken, patiënten die nog even voor de vakantie een aantal zaken geregeld of opgelost willen hebben en een tsunami aan herhalingsreceptuur en preventieve middelen. Mijn koffer staat al klaar, bijna vakantie.... Nog even.

Han van de Steeg

VAKANTIE!

Tijd voor ontspanning, reizen, nieuwe horizons verkennen.

Op reis gaan, begint met een goede voorbereiding. Reizigersadviseur op maat door een LCR erkende reizigersadviseur maakt daar deel van uit. Medi-Mere werkt met Reisprk.nl

Een aantal algemene adviezen: Kijk op de website van Reisprk.nl of er voor uw vakantieland vaccinaties geadviseerd worden. Zo ja, maak dan ruim van te voren een afspraak want de meeste vaccins moeten minstens 14 dagen voor vertrek gegeven worden, wilt u beschermd op reis gaan. Denk ook aan bescherming tegen muggen i.v.m. malaria, knokkelkoorts en/of gele koorts.

Tijdens de reis is een goede handhygiëne van belang. Wees voorzichtig met eten kopen van stalletjes op straat, de hygiëne-standaard is niet overal zoals wij die gewend zijn. Verdeel medicijnen over handbagage en koffer, dan zit u niet zonderals u erder aankomt dan uw koffer. Vraag een medicijnpaspoort aan bij de apotheek dat kan handig zijn bij de douane.

Als u brildragend bent, neem dan een "oude" bril mee als reserve. Ivm de vluchtvoorschriften van luchtvaartmaatschappijen kunt u de vloeistof voor contactlenzen beter in kleine flesjes meenemen. Voor jongeren geldt: "een slimme jongen/meid is op alles voorbereid!" Je weet maar nooit wie je tegenkomt op vakantie en hoe gezellig dat wordt. DUS condooms mee uit Nederland dan weet je wat je bij je hebt. Scheelt een hoop gedoe en verkleint je kans op een SOA!

Kortom; gezond verstand en goede voorlichting is de helft van het plezier. Fijne reis! *Tanja Alta*

Vraag een medicijnpaspoort aan bij de apotheek dat kan handig zijn bij de douane. Als u brildragend bent, neem dan een "oude" bril mee als reserve. Ivm de vluchtvoorschriften van luchtvaartmaatschappijen kunt u de vloeistof voor contactlenzen beter in kleine flesjes meenemen. Voor jongeren geldt: "een slimme jongen/meid is op alles voorbereid!" Je weet maar nooit wie je tegenkomt op vakantie en hoe gezellig dat wordt. DUS condooms mee uit Nederland dan weet je wat je bij je hebt. Scheelt een hoop gedoe en verkleint je kans op een SOA!



Diabetes en vakantie? Geen probleem!

Zorg wel voor een goede voorbereiding. Bedenk van tevoren welke invloed reizen en klimaat met uw diabetes kunnen doen en hoe u ter plaatse aan diabetes hulpmiddelen en medicatie kunt komen. Vraag op tijd herhaalrecepten aan of regel dit via Mijngezondheid.net. Voor insulinegebruikers is het wellicht nodig eventueel een reserve glucosemeter en/of insulinepen aan te vragen. Bij reizen naar een bestemming met een tijdsverschil is een eventuele aanpassing van uw insuline toediening nodig. Sommigen van u zullen een ontspannen vakantie houden, anderen een actieve vakantie. Als u een dagje op het strand ligt en lekker niets doet, kan uw bloedglucose stijgen. Minder stress, ontspanning en ook lichamelijke inspanning zoals wandelen, fietsen en zwemmen werken juist weer bloedsuiker verlagend. Soms is dan extra bloedsuiker meten verstandig. Als u gaat vliegen zorg er dan voor dat u uw medicatie altijd in uw handbagage vervoert i.v.m. bevriezingsgevaar van insuline of indien uw koffer zoek raakt onderweg. Vraag ook om een douaneverklaring i.v.m. vervoer/ invoer van insuline en injectiemateriaal. Maar vergeet vooral niet te genieten. Op vakantie mag het best wat minder streng. Neem voor al uw vragen contact op met uw praktijkondersteuner Prettige vakantie! *Remco Stam*

Voeding in het buitenland - waar moet je op letten?

Wanneer je in het buitenland bent is het belangrijk om op een aantal 'gevaren' te letten:

Drink geen kraanwater, ook al geven ze aan dat de leidingen gereinigd worden. Wij kunnen vaak niet tegen de bestaande bacteriën waar lokale bevolking wel tegen kan. Om diarree en andere klachten te voorkomen kan je beter water in flessen kopen. Ijsklontjes worden bijna altijd gemaakt van kraanwater. Bestel je drinken zonder ijsklontjes of gooi deze weg als ze al in je glas zitten. Wees voorzichtig met rauw vlees (o.a. carpaccio) en vis in het buitenland.

Kies wanneer je dit graag wilt eten voor een restaurant dat goed aangeschreven staat. vaak kan je dit aan de reisbegeleider op je verblijflocatie vragen. Beoordeel of het restaurant er schoon en fris uit ziet, vaak zegt dit ook iets over hoe de keuken eruit ziet.

Fijne vakantie! *Eline, Jantina en Marije*



Beweegtips

van Fysiotherapie Medi-Mere



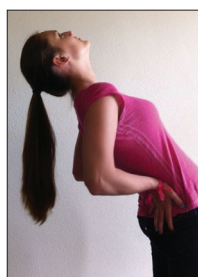
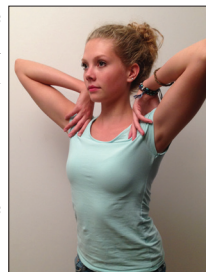
Beweegtips om de vakantie reis zo SOEPEL mogelijk door te komen.

Probeer tijdens de reis regelmatig te bewegen. Denk hierbij aan een stukje lopen in het gangpad van het vliegtuig / trein of op de parkeerplaats tijdens een tussenstop met de auto.



In zit (links): Zet de voeten plat op de grond en beweeg vervolgens van de hakken naar de tenen. Herhaal dit 10 maal.

In zit of stand (rechts): Plaats de handen op de toppen van de schouders en draai met de ellebogen grote cirkels. Herhaal 10 maal.



In stand (links): Plaats de handen op de achterzijde van het bekken. Duw het bekken naar voren en strek de bovenrug zo ver mogelijk achterover. Houdt deze positie 5 tellen vast.

In stand (rechts): Strek de armen recht uit naar voren. Draai met armen, romp en hoofd zover mogelijk naar rechts en vervolgens naar links. Herhaal 5 maal.



Fysiotherapie Medi-Mere wenst u een soepele vakantie!

Medi-Mere Gouden Standaard

van huisartsenzorg Nederland

De uitslagen van de klanttevredenheidsonderzoek 2014 zijn bekend. Het rapportcijfer is bijzonder mooi. Medi-Mere heeft als gezondheidscentrum het hoogste resultaat gehaald in Nederland. Geen enkele centrum in Nederland scoorde dit jaar hoger dan Medi-Mere!! Het behaalde cijfer is een 8,5. Dit rapportcijfer is het resultaat van het werk van het waanzinnige Medi-Mere Team. De 8,5 is een gemiddeld cijfer van de drie Medi-Mere locaties. Medi-Mere Stad en Medi-Mere Poort scoren zelfs nog hoger.

Tevredener kunnen wij u niet maken.....

8,5

Team Medi-Mere wenst u een FIJNE VAKANTIE

Heerlijk! Daar is ie dan "de zon"!!

Lekker ontspannen, genieten en een lekker kleurtje krijgen.

Toch moeten we heel erg oppassen in de zon. Het risico van huidverbranding kan ontwikkeling van huidkanker en vervroegde veroudering van de huid geven. Het is belangrijk dat we onze huid daarom goed beschermen. Vooral voor jonge kinderen tot 16 jaar is optimale bescherming belangrijk om dat verbranding bij een jonge huid een extra groot risico op huidkanker op latere leeftijd kan veroorzaken.



Welke beschermingsmaatregelen moet u in acht nemen:

Mijdt de felle zon tussen 11 en 15 uur, draag een zonnebril voor het beschermen van UV straling van de ogen, draag beschermende kleding, zonnebrand met een juiste factor, draag een hoedje met een brede rand.

Hoe weet u nu welke bescherming voor u de juiste is:

Huidtype 1	Zeer licht, verbrandt snel, wordt niet bruin	factor 30-50
Huidtype 2	Licht type, verbrandt redelijk snel, bruint langzaam	factor 20-30
Huidtype 3	Lichte huid, verbrandt niet snel, makkelijk bruin	factor 20-30
Huidtype 4	Getint huidtype, verbrandt bijna nooit, bruint snel	factor 20
Kinderen		factor 30-50

De zonnebrandcrème dik aanbrengen, dit geeft een hogere bescherming. Smeer na een aantal uur opnieuw in. Smeer 30 minuten voordat u in de zon gaat in. Geniet van een heerlijke en zonnige vakantie!

Apotheek Medi-Mere, Carola

