

---

## Nieuwsbrief van de huisartsenpraktijk

We willen u door het digitaal versturen van deze nieuwsbrief op de hoogte houden van de nieuwste ontwikkelingen van Huisartsenpraktijk Sint Odiliënberg. Wij zullen u, afhankelijk van het nieuws dat we te melden hebben, u 3 of 4 keer per jaar een nieuwsbrief sturen.

We houden u via deze mailing onder andere op de hoogte van personeelwisselingen, ontwikkelingen over de praktijkvoering, griep- en pneumokokkenvaccinaties.

Via onze website zijn de allerlaatste nieuwtjes te volgen: [www.huisartsodiliënberg.nl](http://www.huisartsodiliënberg.nl)

Wilt u geen nieuwsbrieven ontvangen? Klik dan onderaan deze email op 'uitschrijven', zodat u geen nieuwsbrief meer ontvangt.

---

## Vitamine D: belangrijk voor uw gezondheid

Vitamine D speelt een essentiële rol in uw gezondheid. Vitamine D (colecalfiferol) zorgt voor de opname van kalk en fosfaat uit het voedsel. Kalk en fosfaat zijn nodig voor een goede opbouw van botten en gebit.

### Vitamine D heb je nodig voor:

- sterke botten
- sterke tanden
- verbeteren van je afweer

### Vitamine D zorgt er ook voor:

- dat je spieren goed werken
- dat je nieren en bijnieren goed werken

### Wie heeft extra vitamine D nodig?

- mensen met een getinte of donkere huid
- Vrouwen die 50 jaar of ouder zijn
- Mannen en vrouwen vanaf 70 jaar
- zwangeren
- mensen die niet elke dag een, een half uur buiten komen
- mensen die hun huid altijd bedekken als ze buiten zijn. Bijvoorbeeld vrouwen met een sluier of boerka
- mensen met de huidziekte vitiligo

### Hoeveel vitamine D en hoe vaak?

- Voor de meeste mensen is 10 microgram vitamine D per dag genoeg.
- Mannen en vrouwen vanaf 70 jaar wordt geadviseerd om 20 microgram per dag te slikken.

Vitamine D kun je zonder recept bij de apotheek of drogist kopen.

---

## Thema-avond: Samen vooruit denken

Op 16 maart organiseerden de huisartsen van Roerdalen een thema-avond met als onderwerp: **"Samen vooruit denken"**. Deze avond werd goed bezocht, met maar liefst 240 aanmeldingen van mensen uit Roerdalen. Het doel van de avond was om u, als patiënt, te stimuleren na te denken over uw eigen wensen en keuzes voor de toekomst, vooral als het gaat om het levenseinde. Wat wilt u wel en wat wilt u niet? Het gesprek over levenswensen kan soms moeilijk zijn, maar het is belangrijk om hierover na te denken en uw keuzes helder te krijgen. Op onze website is de presentatie terug te vinden en is er meer informatie te vinden over dit thema. Klik op deze [link](#) om naar de presentatie en informatie te gaan.

---

## Vaccinatie tegen gordelroos

Gordelroos is een pijnlijke huiduitslag die wordt veroorzaakt door het varicella-zoster virus, hetzelfde virus dat waterpokken veroorzaakt. Na een waterpokkeninfectie blijft het virus in uw lichaam aanwezig en kan het later opnieuw actief worden, wat leidt tot gordelroos.

### **Wat is het risico?**

Gordelroos komt vaker voor bij mensen boven de 50 jaar en kan ernstige pijn veroorzaken, soms langdurig, zelfs nadat de uitslag verdwenen is (postherpetische neuralgie).

### **Vaccinatie**

Er is een vaccin beschikbaar dat het risico op gordelroos en de bijbehorende complicaties kan verminderen. Het vaccin wordt aanbevolen voor volwassenen vanaf 60 jaar, en soms eerder als er risicofactoren zijn.

### **Waarom vaccineren?**

De vaccinatie helpt om de kans op het krijgen van gordelroos aanzienlijk te verkleinen en vermindert de ernst van de ziekte als het toch voorkomt.

Heeft u vragen of wilt u meer informatie over de vaccinatie tegen gordelroos? Overleg dan met de huisartsenpraktijk.

### **Kosten?**

Het ministerie van VWS heeft besloten de gordelroosvaccinatie gratis aan te bieden aan 60-jarigen. Het is nog niet duidelijk vanaf wanneer de gratis vaccinatie beschikbaar komt voor deze groep. Dat wordt nog verder uitgewerkt. De vaccinatie dient daarom zelf betaald te worden. Voor meer informatie over de vaccinatie klik op deze [link](#).

---

## **Patientenportaal**

Het patiëntenportaal is een moderne toevoeging die wij u als praktijk bieden. De applicatie is beschikbaar in elke webbrowser, of u nu een PC, laptop, tablet of smartphone gebruikt.

Door in te loggen op de applicatie kunt u als patiënt meteen diverse zaken regelen met de huisartsenpraktijk, zonder dat u aan de telefoon in de wacht hoeft te staan. Zo kunt u online een afspraak in plannen op de speciaal daarvoor ingerichte tijdsloten, herhaalmedicatie bestellen, bloed- en rontgenuitslagen inzien inclusief het bijbehorende doktersadvies en zelf een email consult versturen aan uw huisarts. Hiermee voldoen we als praktijk ook aan de [landelijke eis](#) voor elektronische inzage in uw eigen patiëntendossier.

De medische informatie is veilig doordat het portaal ontwikkeld is naar de gangbare standaarden voor het verwerken van gevoelige informatie. Er wordt gebruik gemaakt van beveiligde netwerksystemen en aangepaste software. Wilt u hier gebruik van maken? Klik op deze [link](#) om u aan te melden.

---

## **Schrijf een review**

Wij doen elke dag ons best om u zo goed mogelijk te helpen. Bent u tevreden over onze zorg? Dan zouden we het enorm waarderen als u uw ervaring wilt delen via een review op Google. Dat kan via deze [link](#) of via de QR code.

Zo helpt u ook andere patiënten bij het vinden van een passende huisartsenpraktijk.

Alvast hartelijk dank!



---

## **Feestdagen 2026**

Koningsdag: 27 april 2026

Hemelvaartsdag: 14 mei 2026

Pinksteren: 25 mei 2026

Kerst: 25 december 2026

Nieuwsjaarsdag: 1 januari 2027

Huisartsenpraktijk Sint Odilienberg is tijdens bovenstaande feestdagen gesloten. Voor klachten die niet kunnen wachten tot de eerst volgende werkdag kunt u tijdens de feestdagen contact opnemen met de spoedpost Roermond. Tel: 0475-771771

---

## **Wist u dat...**

- Dat onze huisartsenpraktijk open is voor inschrijvingen? De praktijk is open voor mensen die woonachtig zijn in de gemeente Roerdalen. Woont u buiten ons postcode gebied, neem dan contact op met de praktijk.
- Het **pollenalarm** u dagelijks de pollenconcentratie in uw omgeving geeft? Hierdoor kunt u zich beter voorbereiden op hooikoortsverschijnselen zoals verstopte neus, jeukende ogen en niesbuien.
- De drogist een breed assortiment aan hooikoorts-

tabletten heeft? Deze kunnen de klachten verlichten en je dag een stuk draaglijker maken.

- De skinvision app gebruikt kan worden om verdrachte huidplekje te analyseren? De aanschafkosten wordt vaak vergoed door de zorgverzekering.



Website

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [huisarts.odillienberg@ezorg.nl](mailto:huisarts.odillienberg@ezorg.nl) toe aan uw adresboek.

