

Nieuwsbrief zomer 2025

Hierbij weer een nieuwsbrief van OranjePraktijk huisartsen. Hierin informeren wij u over het reilen en zeilen binnen onze praktijk en geven u informatie over diverse (medische) onderwerpen.

Huurders praktijkruimtes

In onze praktijk worden al enige tijd praktijkruimtes verhuurd aan externe zorgpartners. Wij stellen ze graag aan u voor!



Karien Geurts

Misschien heeft u het al gezien op de deur van onze praktijk: Hypnotherapie. Voor sommige mensen klinkt dat wat zweverig, maar wist u dat hypnotherapie een wetenschappelijk onderbouwde en effectief bewezen behandelmethode is? Het wordt onder andere succesvol ingezet bij prikkelbare darmsyndroom (PDS), tinnitus, angstklachten en stoppen met roken. Hypnotherapie wordt vaak (deels) vergoed vanuit de aanvullende verzekering. Wilt u meer weten? Er liggen folders bij de balie of kijk op www.medischehypnosecentrum.nl



Esther Gieling

In mijn praktijk bied ik 2 behandel structuren aan:
1. Fysiotherapie 2.0, waarbij ik gebruik maak van

innovatieve en vrijwel pijnloze 'reset' technieken, uniek in Apeldoorn. Pijn en spierspanning smelten vaak binnen enkele tellen weg. 2. En een 'all-in' behandeltraject, waarbij de onderliggende oorzaken worden opgespoord en de pijn op een blijvende manier wordt aangepakt. Ik werk contract- en registervrij. Op deze manier kan ik methodes toepassen die het meest effectief zijn. De meeste klachten worden in gemiddeld 4 zittingen verholpen. Wanneer je kiest voor het behandeltraject, zal dit resultaat ook duurzaam zijn. Klachten die veel gezien worden en effectief behandeld worden zijn: Nekklachten, rugklachten, schouderklachten, hoofdpijn/migraine, (chronische) vermoeidheid, onverklaarbare klachten, stressklachten.

<https://www.heliosfysiotherapie-revalidatie.nl/>

Arenda Bus

Vanuit Praktijk Hoop voor jou bied ik ondersteuning aan gezonde mensen die vastlopen in hun leven. De hulpvragen waar je mee kunt komen zijn heel divers, bijv.: rouw en verlies, burn-out, gebrek aan zelfvertrouwen of zingeving. We staan stil bij wie jij bent en wat je nodig hebt om verder te gaan. Je hebt geen verwijzing nodig van een arts en indien je aanvullend verzekerd bent, kun je mogelijk een deel van de kosten terugkrijgen.

<https://www.praktijkhoopvoorjou.nl/>



Thea Brouwer

Bij Madeliefje streven we ernaar om uw leven makkelijker te maken door u te ontzorgen op het gebied van huishoudelijke taken. Wij verlenen ondersteuning in de huishouding om uw huis schoon en leefbaar te houden op indicaties van het WMO (gemeente).

<https://madeliefje.nl/>

Apeldoorn: Gezondste stad van Nederland

Apeldoorn is sinds 2024 de gezondste stad van Nederland! Uit cijfers van o.a. CBS, RIVM en de GGD blijkt dat inwoners steeds gezonder leven: minder mensen roken, meer houden zich aan de alcoholrichtlijn en ruim de helft beweegt voldoende. Toch blijft overgewicht een aandachtspunt: nog altijd heeft 1 op de 2 volwassenen geen gezond gewicht.

De gemeente zet actief in op een gezonde leefomgeving met rookvrije zones, gezonde scholen en aandacht voor mentale gezondheid. Wethouder Anja Prins: *“We boeken vooruitgang, maar er is nog werk te doen. Samen zorgen we voor een gezonder Apeldoorn.”*

“In Apeldoorn hebben nog altijd zo’n 71.000 volwassenen overgewicht, 20.000 inwoners roken en 8.500 drinken zwaar. Dat laat zien dat er nog genoeg te doen is. Tegelijkertijd boeken we vooruitgang: samen met onze inwoners zetten we stappen en leven Apeldoorners inmiddels gezonder dan mensen in vergelijkbare gemeenten.”

Zonnebrand is geen luxe, maar noodzaak



De zomer is weer begonnen, en met de tropische temperaturen en hoge zonkracht neemt ook het risico op

verbranding snel toe. Zonder zonnebrandcrème kan je huid al binnen 10 tot 15 minuten verbranden. Toch denkt 45% van de Nederlanders onterecht dat zonnebrand schadelijk is en zelfs huidkanker kan veroorzaken, blijkt uit onderzoek van Independer.

Deze misinformatie komt vooral via social media zoals TikTok, Instagram en Facebook, en zorgt ervoor dat veel mensen – vooral mannen – minder smeren. Experts maken zich zorgen, want huidkanker is de meest voorkomende vorm van kanker: 1 op de 5 Nederlanders krijgt ermee te maken.

Bescherm jezelf dus goed: zoek de schaduw op, draag bedekkende kleding en smeer je elke twee uur in met zonnebrandcrème met minimaal factor

30. Want voorkomen is nog altijd beter dan genezen.

Met medicatie op vakantie? Vergeet je verklaring niet!

Ga je op reis en gebruik je medicatie? Let dan goed op: voor bepaalde medicijnen, zoals sterke pijnstillers, ADHD-medicatie of slaapmiddelen, heb je een officiële verklaring nodig. Deze zogeheten Schengenverklaring of medische verklaring voorkomt problemen bij grenscontrole of douane.

Zonder verklaring kun je je medicatie kwijt raken of zelfs een boete riskeren. Regel dit op tijd – sommige documenten moeten door je arts én het CAK worden goedgekeurd.

Check vóór vertrek:

- * Staat jouw medicijn op de Opiumwet? Dan heb je een verklaring nodig.

- * Reis je buiten Europa? Informeer bij de ambassade of extra papieren nodig zijn.

- * Meer informatie vindt u op de website van het CAK

Veilig en zorgeloos op reis? Goed voorbereid met je medicatie in je bagage!

Vakantieperiode

OranjePraktijk Huisartsen is deze zomer gesloten van maandag 11 augustus tot en met vrijdag 29 augustus 2025. Bij spoed of zaken die echt niet kunnen wachten kunt u contact opnemen met de waarnemend huisartsen. Raadpleeg de website of bel met de OranjePraktijk om te horen bij welke huisarts u terecht kunt.



**Namens ons
team wensen wij
u een fijne
zomerperiode!**