

## Nieuwsbrief van uw huisartsenpraktijk Gulpen

Beste lezer,

In deze nieuwsbrief praten we u bij over de lopende én toekomstige zaken van onze huisartsenpraktijk. Kijk ook regelmatig op onze social media en website [www.hapgulpen.nl](http://www.hapgulpen.nl) voor actueel nieuws, zo blijft u goed op de hoogte.

---

### De zon gaat weer aan!

Het is voorjaar! Dat betekent dat de zonkracht in Nederland toeneemt en we vaker zonkracht 3 bereiken. Dat is hét moment waarop zonbescherming belangrijk wordt. Het Nationaal Huidfonds adviseert vanaf zonkracht 3 om je te beschermen tegen schadelijke UV straling door weren, kleren en smeren.

#### Zonkracht 3 of hoger?

- Weren: zoek de schaduw op
- Kleren: draag beschermende kleding
- Smeren: gebruik zonnebrandcrème met minimaal factor 30 en UV A filter



#### Tip!

Zonkracht ≠ niet temperatuur  
Zonkracht = er ook tijdens bewolkte dagen.

Dus wees slim en zet de **Zonkrachtmeter** op je telefoon via <https://www.huidfonds.nl/check-de-zonkracht>;

Of klik hier om de zonkrachtmeter te downloaden

---

De meivakantie staat voor de deur!

In de meivakantie (18 april tot en met 3 mei) zijn er minder huisartsen, assistentes en praktijkondersteuners aanwezig in de praktijk. Het kan zijn dat de wachttijden aan de telefoon dan wat langer zijn. Ook kan het zijn dat u niet gelijk een afspraak kunt maken op het spreekuur van uw (vaste) huisarts. We doen ons best om u zo goed mogelijk te helpen!

Gelukkig hoeft u niet te wachten aan de telefoon en kunt u zelf online uw gezondheidszaken regelen! Via onze website en Mijn Huisarts Online kunt u veilig én kosteloos herhaalrecepten bestellen, een vraag stellen of berichtje sturen, afspraken maken, uw medische dossier inzien, een plekje beoordelen, en nog veel meer!



Meer informatie vindt u op onze website [www.hapgulpen.nl](http://www.hapgulpen.nl).

---

### De nieuwe app van Thuisarts is online!

De nieuwe app van Thuisarts is nu beschikbaar om te downloaden en te gebruiken. Met de app van Thuisarts zoekt u meteen op de juiste plek naar betrouwbare antwoorden. U kunt erop vertrouwen dat die informatie klopt. Artsen werken er zelf aan mee en we gebruiken deze informatie als huisarts ook in de spreekkamer.



Via onderstaande QR code vindt u meer informatie over de vernieuwde app en kunt u deze gelijk downloaden op uw telefoon:



De verbouwing is zo goed als afgerond. De komende weken gaan we de spreekkamers opnieuw inrichten en zal er een grote schoonmaak gehouden worden om alles (bouw)stofvrij te maken.



Dan kunnen we weer volledig gebruik maken van alle ruimtes en zal onze POH GGZ mevrouw Marx op donderdagen weer in onze praktijk haar spreekuur doen. Houd onze website in de gaten voor meer updates!

---

## Kinderboeken gezocht!



Voor onze minibieb 'Oonger ut Trepke' zijn we op zoek naar kinderboeken die mogen 'rondzwerven'. Heeft u nog kinderboeken in huis die niet (meer) gelezen worden? Geef ze dan af bij onze balie!

[Klik hier voor meer informatie](#)

---

**Onze praktijk gebruikt nu Mitz, voor het online vastleggen van toestemmingen**

Onze praktijk gebruikt Mitz. In Mitz kies jij zelf welke zorgaanbieders jij toestemming geeft om jouw medische gegevens beschikbaar te stellen. Jouw andere zorgaanbieders kunnen deze gegevens dan opvragen als zij deze nodig hebben voor jouw behandeling.



### *Waarom is toestemming geven belangrijk?*

Zorgaanbieders zoals de apotheek of huisartsenpost, hebben soms jouw medische gegevens nodig van onze Huisartsenpraktijk Gulpen. Zij kunnen jou dan beter helpen. Wij mogen jouw gegevens alleen elektronisch uitwisselen met een andere zorgaanbieder als jij dat goedvindt. Dit heet toestemming.

Wij maken voor deze toestemming gebruik van Mitz. Heb jij ons eerder al toestemming gegeven via bijvoorbeeld een LSP formulier of Volgjezorg? Dan zetten wij deze toestemming in Mitz. Je kunt deze toestemming inzien als je inlogt in [MijnMitz.nl](https://MijnMitz.nl).

### **Hoe werkt Mitz?**

Ga naar [MijnMitz.nl](https://MijnMitz.nl) Op deze website staat uitgelegd hoe Mitz werkt. Je kunt inloggen met DigiD en direct je keuzes maken voor al je zorgaanbieders. Deze worden veilig opgeslagen. Alleen jouw keuzes staan in Mitz, jouw medische gegevens niet. Je kunt jouw keuzes altijd aanpassen. Ze zijn direct geldig.

### *Heb je vragen over toestemming geven of Mitz?*

Deze animatie legt uit waarom toestemming geven belangrijk is en hoe je dat kunt doen met Mitz:



Nog meer vragen? Bel dan naar naar Mitz: 088-506 08 00. Bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

---

Met vriendelijke groet,

**Team Huisartsenpraktijk Gulpen**

[Klik hier om onze website te bezoeken](#)

---

**Huisartsenpraktijk Gulpen**

Rijksweg 29-B, 6271 AC Gulpen

[Bekijk in browser](#) | [Uitschrijven](#) | [praktijk.nl](#)