



Huisartsenpraktijk | Montfort

Nieuwsbrief December 2025

Inhoud van deze nieuwsbrief

- Waarom deze nieuwsbrief
- Feestdagen en diabetes 2
- Medicatie afhaalautomaat
- Wist u dat....???
- Inloopmoment Sociaal team Roerdalen
- Gebruikt u medicijnen en gaat u op reis?
- Evaluatie valpreventiedagen
- Kerst en nieuwjaarswens

Waarom deze nieuwsbrief

Graag willen we u via deze nieuwsbrief op de hoogte stellen van de nieuwste ontwikkelingen in de huisartsenpraktijk Montfort.

Omdat de praktijk de laatste tijd veel ontwikkelingen doormaakt, zijn we gestart met periodieke nieuwsbrieven, zoals deze. Zoals we nu inschatten, zullen dat er ongeveer vier per jaar zijn. We zullen die nieuwsbrieven via email versturen. Stelt u hier geen prijs op, kunt u dit aangeven via de link onderaan deze email en zullen we u uitschrijven voor de nieuwsbrieven.

Feestdagen en diabetes 2

8 handige tips voor de feestdagen als je diabetes 2 hebt



Tip 1: Sla geen maaltijden over

Maaltijden overslaan om "ruimte te maken" voor het feestdiner kan je beter niet doen. Dan kan je bloedsuiker te veel dalen. Later op de dag ga je dan vaak te veel eten, waardoor je bloedsuiker juist weer omhoog kan schieten. Eet daarom op je gebruikelijke tijden. Is de feestmaaltijd later dan je normaal eet? Neem dan een kleine, gezonde snack tussendoor en drink genoeg water of thee tussendoor. Dan verwar je dorst niet met honger.^{1,2}



Tip 2: Eet met aandacht, niet op de automatische piloot

Rond de feestdagen ligt "gedachteloos" eten op de loer. Je kan beter met aandacht eten. Dat betekent stilstaan bij wat je kiest om te eten, proeven hoe het smaakt en aanvoelt en eten in reactie op echte hongersignalen. Leg je bestek af en toe neer, pauzeer voordat je bijschept en voel of je echt honger hebt. Dat helpt je om verzadiging beter te herkennen en helpt voorkomen dat je meer eet dan je wilt.³

Tip 3: Geen verboden lijst: kies bewust en geniet

Er is geen "verboden lijst", je mag genieten, maar doe het met mate. Kijk eerst wat er allemaal is. Kies dan vooral de lekkernijen die je echt bijzonder vindt en neem een kleine portie. Zo houd je balans. Kies één of twee favorieten die bij de feestdagen horen.¹



Tip 4: Buffet in balans: half bord groente, rustig eten, drink water erbij

Bij een buffet kies je snel te veel. Maak het simpel: vul minstens de helft van je bord met groenten, eet langzaam. Je lichaam heeft ongeveer 20 minuten nodig om te voelen of je verzadigd bent. Maak na 20 minuten een besluit of je voor een tweede keer opschept.⁴

Tip 5: Let op met alcohol

Alcohol levert veel "lege" calorieën: wel energie, weinig voedingswaarde. Het kan ook je eetlust vergroten. Beperk je daarom tot maximaal 1 glas per dag. Kies drankjes met weinig suiker en drink langzaam. Hierdoor heb je minder eet- en snackdrang. Spreek vooraf een grens met jezelf af: maximaal 1 glas. Spaar niet op voor het drinken van meerdere glazen op één dag.⁵



Tip 6: Blijf in beweging en haal eens een frisse neus

Na een grote maaltijd blijven zitten helpt niet bij het in balans brengen van je bloedsuiker. Kies voor een korte wandeling, doe iets actiefs met je (klein)kinderen of doe een lichte activiteit samen. Kleine beetjes helpen. Zo blijft je bloedsuikerwaarde stabiel, verwerkt je lichaam de maaltijd beter en voel je je fitter en minder slaperig.^{2,6,7}



Tip 7: Neem een gezond gerecht mee om te delen

Als je iets meebrengt, zorg dan voor een gezondere variant van een klassieke favoriet, bijvoorbeeld een gerecht met veel groenten, voldoende eiwit en minder toegevoegde suikers. Zo weet je zeker dat er in elk geval één gezonde optie op tafel staat die bij jouw voedingspatroon past. Vaak waarderen anderen dit ook en voor jou wordt kiezen ter plekke eenvoudiger.^{2,8}



Tip 8: Denk aan jezelf: plan rust en regelmaat

De feestperiode kan druk zijn. Zorg goed voor jezelf. Hou je eetmomenten en medicatie in de gaten, bouw pauzes in en bewaak je slaapritme. Dit kan helpen je bloedsuiker stabiel te houden, en meer energie en minder stress te geven. Delegeer taken waar mogelijk en bouw bewust pauzemomenten in.³

Medicatie afhaalautomaat

U gebruik maken van onze medicatie-afhaalautomaat, deze bevindt zich naast de voordeur van de praktijk.

U kunt dan op elke gewenste moment uw medicatie ophalen, ook buiten de openingstijden van de praktijk.

Wilt u daarvan gebruik maken? Meld dit dat aan een van onze assistentes.

Wist u dat....???

- Het econsult niet bedoeld is om met de arts te chatten?
- We het heel aardig van u vinden dat u ons bedankt nadat we een antwoord hebben gestuurd?
- Maar dat dit wel betekent dat dit ook in uw dossier komt?
- We dus graag met u willen afspreken om dat niet meer te doen, zodat we geen vervuiling krijgen in het dossier.
- Dat we geen inlooppreekuur hebben?
- Maar het sociale team wel? Onder dit item staan de tijden nogmaals vermeld.



- Dat we 5 minuten consulten ingevoerd hebben waarin de dokter even naar een kleine klacht kijkt, zoals bijvoorbeeld een ontstoken oog. Deze afspraken zullen over het algemeen aan het begin van de dag gepland worden. U krijgt bij uw afspraak de duidelijke instructie dat dit maar om één klacht kan gaan. Dit om meer tijd voor patiënten te krijgen die meer en intensievere zorg nodig hebben.

Inloophmoment Sociaal team Roerdalen

Let op! Dit is het inloophmoment van het Sociaal team en niet van uw huisartsenpraktijk

Inloophmoment

Montfort

Huisarts Montfort,
Julianastraat 6
Woensdag 09:00 – 10:00 uur

Sociaal Team Roerdalen

☎ 0475-30 40 60
✉ info@sociaalteamroerdalen.nl
🌐 www.sociaalteamroerdalen.nl
📱 sociaalteamroerdalen
📍 sociaal.team.roerdalen

Heeft u een vraag, probleem of idee?

Je kunt bij ons terecht voor een goed gesprek

We helpen je graag met vragen over bijvoorbeeld (mantel) zorg, opvoeding, vervoer, huishouden, vrijwilligerswerk of geldzaken.

Neem een kijkje op onze
nieuwe website!
www.sociaalteamroerdalen.nl

Onze andere inloophmomenten

Melick

Café Apollohal, Apollolaan 2
Maandag 11:00 – 12:00 uur

Posterholt

Groene Kruisgebouw, Nieuw
Holsterweg 38
Maandag 13:30 – 16:00 uur

Vlodrop

De Blokhut, Koebroeksweg 3
Dinsdag 11:00 – 12:00 uur

Sint Odiliënberg

Roerparel, Schaapsweg 24
Dinsdag 13:30 – 14:30 uur

Herkenbosch

De Harch, Kloosterweg 30
Donderdag 11:00 – 12:00 uur



Gebruikt u medicijnen en gaat u op reis?

Gebruikt u medicijnen en gaat u op reis? Dan wilt u weten of een medicijnverklaring verplicht is. Dit hangt af van uw medicijn, het land waar u naartoe reist en hoelang u reist. Door de [Medicijnen mee op reis-hulp](#) in te vullen, weet u wat u moet doen. Ook ziet u dan meteen welk formulier u moet gebruiken voor uw medicijnverklaring.

Medicijnverklaring verwerken

Als blijkt dat u een medicijnverklaring nodig heeft, kunt u op de [website van het CAK](#) het juiste formulier downloaden. U bent zelf verantwoordelijk voor het correct invullen van uw formulier: uw naam, adresgegevens en waar nodig uw reisgegevens. Ook geeft u aan om welke medicijnen het gaat inclusief dosis en dosering. Daarna geeft u het formulier af bij de huisartsenpraktijk. Wij rekenen 14 werkdagen om het formulier te controleren en te ondertekenen. Een onvolledig ingevuld formulier kunnen wij niet in behandeling nemen. Nadat uw formulier ondertekend is door uw huisarts, [stuurt u dit op naar het CAK](#). Zij rekenen ongeveer vier weken verwerkingstijd waarna u het goedgekeurde formulier retour ontvangt. De kosten vallen onder de niet-verzekerde zorg en zijn dus niet te declareren en komen voor uw eigen rekening. In onze praktijk is het tarief voor een Nederlandse verklaring €15,- en € 30 voor een Turkse of Engelstalige verklaring.

Evaluatie valpreventiedagen

Valpreventie richt zich op het voorkomen van vallen bij ouderen. Vallen is een probleem dat veel voorkomt en ernstige gevolgen kan hebben voor uw gezondheid en veiligheid. Tijdens deze middag krijgt u informatie over de risico's die u loopt en wat u kunt doen om vallen te voorkomen. Fysiotherapeuten nemen, als u dat wilt, een paar testen af. Zij meten hoe hoog of laag het risico is dat u valt. Daarna krijgt u een advies.

Bericht van de organisatie: We kijken terug op twee succesvolle informatie- en screeningsmiddagen, waarvoor we in totaal ongeveer 150 aanmeldingen hebben ontvangen. De aanwezigen gaven positieve feedback en we hebben van meerdere kanten gehoord dat mensen zich ook op advies van hun huisarts hebben aangemeld.

Op dit moment zijn we druk bezig met het bellen en inplannen van alle deelnemers met een matig valrisico voor de cursussen Vallen Verleden Tijd, die worden gegeven in week 47 t/m 50 en week 2 t/m 8 in de sporthallen van Melick, Posterholt en Montfort.

We zijn met de gemeente Roerdalen overeengekomen dat we het project valpreventie ook volgend jaar zullen voortzetten. Ons streven is om in het voorjaar opnieuw een ronde te organiseren. Zodra de data en tijden bekend zijn, laat ik dit uiteraard weer weten.

Wordt dus vervolgd!

Kerst en nieuwjaarswens



Huisartsenpraktijk
Montfort

Bedankt voor 2025 – Op naar een gezond en gelukkig nieuw jaar!



Het jaar 2025 is voorbijgevo! Dit is alweer de laatste nieuwsbrief van dit jaar.

Wij willen van deze gelegenheid gebruikmaken om u te bedanken voor het vertrouwen in onze praktijk.

Namens het hele team wensen wij u fijne feestdagen en een gezond en gelukkig 2026. Zorg goed voor uzelf en elkaar, en we kijken ernaar uit om u in het nieuwe jaar weer van dienst te zijn.

Feesttip: Geniet van de feestdagen, maar probeer balans te houden. Een eenvoudige regel is: drink een glas water tussen elk glas alcohol en maak een korte wandeling na het eten. Zo blijft u fit en voorkomt u dat u zich na de feestdagen minder energiek voelt.

**Namens het hele team van
huisartsenpraktijk Montfort**



Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u montfort@huisartsen-online.com toe aan uw adresboek.