



Therapeuticum Calendula
Krugerlaan 79, Gouda
Huisartsenpraktijk, fysiotherapiepraktijk,
consultatiebureau en therapieën geïnspireerd door de
antroposofische geneeskunde
www.calendula-gouda.nl

Praktijkinformatie maart 2020

In de ban van het Coronavirus

Bij klachten van de luchtwegen graag eerst telefonisch contact met de praktijk. Zo nodig krijgt u een speciale afspraak, waardoor anderen niet onnodig besmet kunnen worden. Afspraken die niet (hoog)urgent zijn stellen we graag uit om voldoende ruimte te hebben voor acute problemen.

Hygiënische adviezen zie onderaan deze praktijkbrief, blijven van kracht.

Verzorg uw afweersysteem met gezonde voeding met veel fruit en groente, voldoende slaap, ga regelmatig de frisse lucht in en ventileer het huis goed. Mijd alcohol wat het immuunsysteem ondermijnt.

Wat is koorts, zie ook www.thuisarts.nl

Koorts is de gezonde reactie op een inbreuk op het lichaam van een virus, bacterie, of ook een trauma. Door de temperatuursverhoging is het voor het immuunsysteem makkelijker om antistoffen te produceren. Bij het koken zetten we het vuur immers ook hoog om iets gaar te krijgen.

Paracetamol helpt tegen pijn. Studies wijzen echter uit dat het, bijvoorbeeld na vaccinaties, de vorming van antistoffen juist vermindert.

Wie het universele griepmiddel Infludo wil gebruiken kan dat rechtstreeks bij de Weleda bestellen met de geneesmiddelapp of op <https://apotheek-online.weleda.nl/#/>. Maak een foto van een briefje met Infludo erop, vul uw gegevens in, zet op automatisch betalen en het flesje gaat op de post.

Voor meer ondersteunende middelen kunt u een van de artsen raadplegen.

Paaslezing: De kiem van Pasen

Tenzij er dan nog een samscholingsverbod is gezien het Corona virus...

organiseert Therapeuticum Calendula een lezing op **donderdag 9 april**

Ouder worden, ziek worden, afstand moeten doen van vertrouwde vanzelfsprekende dingen die je gewoon was te doen, het leven is vaak loslaten en nieuw evenwicht hervinden.

Wat komt daarbij kijken, wat helpt, wat werkt juist tegen en wat kan ons inspireren? Pasen als voorbeeld?

door Madeleen Winkler, huisarts

20.00 in de Berk, Krugerlaan 79

vrijwillige bijdrage

Save the date

De kiem Calendula is uitgegroeid!

Calendula 40 jaar

In 1980 opende therapeuticum Calendula haar deuren aan de Lage Gouwe in Gouda.

Dit jaar vieren we dus de **40e verjaardag!**

En wel op **zaterdag 6 juni**.

In 1920 werd de eerste cursus antroposofische geneeskunde voor artsen gegeven, dus staan onze activiteiten op 6 juni ook in het teken van **100 jaar antroposofische geneeskunde**.

11.00 ontvangst, inleiding, muziek, ontmoeting en diverse kraampjes

12.00 workshops met de verschillende therapieën en antroposofische geneeskunde

13.00 afsluiting

Cursussen

Vitaal de lente in als het Corona virus weer weggeëbd is.

Basisoefeningen **euritmie**

Je leert in een ontspannen sfeer een aantal basisoefeningen, die een weldadige en harmoniserende werking hebben op lichaam, ziel en geest.

Het kan een eerste kennismaking zijn, maar het kan ook de euritmie, die je al kent, onderhouden en verdiepen:

Vrijdagochtend van 9.00 – 10.00 uur

Kosten: € 10,00 per keer

Je kan per keer bepalen of je komt. Wel graag even aanmelden in verband met de beperkte ruimte.

Ghiti Brinkman: info@ghitibrinkman.nl of 0614145645 of 070-8882676

Afdeling fysiotherapie

De afdeling Fysiotherapie wil nogmaals alle patiënten bedanken die mee hebben gedaan aan het onderzoek voor lage rugpijn. Alle data worden op dit moment verwerkt en we hopen snel de eerste resultaten te kunnen delen.

Vanaf heden kunt u ook op vrijdag terecht bij de afdeling fysiotherapie, tenzij er een studiedag is. De tijden worden nog aangepast op de website.

Vragen over fysiotherapie? Neem een kijkje op de volgende website:

<https://www.defysiotherapeut.com/>

Therapeuticum Calendula is gesloten op de volgende officiële feestdagen:

- 2^e Paasdag: maandag 13 april.
- Koningsdag: maandag 27 april.
- Bevrijdingsdag: dinsdag 5 mei.
- Hemelvaartsdag: donderdag 21 mei.
- 2^e Pinksterdag: maandag 1 juni.

Solidariteitsfonds

De informatie van het Solidariteitsfonds is bijgevoegd in 2 bijlagen.

Hygiënische adviezen Coronavirus

We zijn medemensen en willen voorkomen dat we elkaar aansteken en is het dus van belang om de hygiënische adviezen zorgvuldig in acht te nemen.

Regelmatig handen wassen, hoesten in je elleboog, papieren zakdoekjes te gebruiken, etc.

Zie de adviezen en afgekondigde maatregelen van de nationale en lokale overheden.

Het RIVM verstrekt de meest betrouwbare en actuele informatie, zie: www.rivm.nl

<https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden#nederland>

daarnaast natuurlijk ook de site www.thuisarts.nl.

Door de vele berichtgeving en vanwege de onzichtbaarheid van het virus is het belangrijk dat u goed geïnformeerd bent om te voorkomen dat er te veel angst ontstaat voor het corona virus en we elkaar als medemensen als potentiële bedreiging gaan zien.

Dat ondermijnt namelijk ons immuun systeem.

Wat kunt u doen ter voorkoming?

Zorg voor uw gezondheid: eet gezond (veel groente en fruit), slaap voldoende en vermijdt alcohol. Infludo en soortgelijke middelen zijn goede ondersteuners van je immuunsysteem als er verkoudheid of griep opsteekt.

Als u denkt Corona besmetting te hebben, kom dan niet naar huisarts of Huisartsenpost, maar bel naar de praktijk.

Ga bij klachten niet naar buiten om anderen niet te besmetten.

THERAPEUTICUM CALENDULA

ADRES Krugerlaan 79, 2806 EC Gouda

TELEFOON

☎ 0182 – 580 344 (van 8.00 – 13.00 uur)

spoedgevallen overdag: ☎ 0182 – 521 021

HuisArtsenPost ☎ 0182 – 322 488 Na 17.00 uur en in het weekend:

ALLEEN VOOR DRINGENDE ZAKEN 's middags bereikbaar, beluister antwoordapparaat.

OPENINGSTIJDEN 8.00 – 13.00 uur en 14.00 – 17.00 uur, *Woensdagmiddag gesloten.*

SPREEKUUR AFSPRAKEN

Voor korte afspraken kunt u

- op de dag zelf bellen: ☎ 0182 – 580 344 van 8.00 – 8.30 uur
- mailen: afspraak@therapeuticumcalendula.nl tot 24 uur van tevoren (voor een afspraak op maandag uiterlijk vrijdagmiddag mailen)

Om een afspraak te maken voor consulten die meer tijd vragen kunt u tot 12.00 uur bellen.

TELEFONISCH SPREEKUUR

Aanvraag bij de assistentes vóór 10.00 uur.

De dokter belt u, zo mogelijk, in de loop van de dag terug.

AANVRAGEN VAN RECEPTEN

Dagelijks van **9.00** – 12.00 uur: ☎ 0182 – 580 344

per fax: ☎ 0182 – 522 998

via website : <https://calendula-gouda.nl/herhaalrecept-aanvragen>

per e-mail: recept@therapeuticumcalendula.nl o.v.v. naam, adres, geboortedatum, gewenst recept en toedieningsvorm.

Op verzoek van de apotheek graag herhalingsrecepten aanvragen minimaal 2 dagen, maar liefst een week voor u ze wilt ophalen.

ASSISTENTEN-SPREEKUUR

Dagelijks van 10.30 – 12.00 uur voor: injecties, oren uitspuiten, bloeddruk meten, urineonderzoek, bloedonderzoek en wratten aanstippen.

CONSULTATIEBUREAU / KINDERSPREEKUUR

Iedere donderdag op afspraak.

Madeleen Winkler, huis-/CB arts en Josien van Sandick, verpleegkundige.

BANKNUMMER:

NL55 INGB 0004 1667 32

Verhinderung dient u minimaal 24 uur van tevoren aan het Therapeuticum kenbaar te maken, anders kunnen wij het consult in rekening te brengen.

MEDEWERKERS CALENDULA

- Madeleen Winkler, *huisarts*
- Munira Alwani, *huisarts*
- Josien van Sandick, *verpleegkundige*
- Ghiti Brinkman, *euritmietherapie*
- Odette Aalhuizen, *kunsthinnige therapie*
- Jeanine Frenk, *fysiotherapeut*
- Ria Wijlhuizen, *assistente*
- Esther van der Ven, *assistente*
- Marieke Luijendijk, *assistente*
- Marit van der Heiden, *assistente*
- Astrid de Frankrijker, *praktijkverpleegkundige*
- Gerdien de Hek, *praktijkondersteuner GGZ*
- Marloes Vermeulen, *praktijkondersteuner GGZ jeugd*
- Sirikit Noordam, *boekhouding*

STICHTINGSBESTUUR

- Jan Wiersma, ☎ 0182 – 513 404
- Jan Bouman, ☎ 0182 – 571 758

KLACHTENCOMMISSIE

- Annette Cools, ☎ 06 – 51 60 40 07
- Josien v Sandick ☎ 06 – 18 72 58 15

SOLIDARITEITSFONDS

- Paul Prieckaerts, ☎ 0182 – 570 971 ('s avonds)

ANTROPOSANA <https://www.antroposana.nl/>