

Leidsche Rijn



JuliusGezondheidscentra



**Persoonlijke zorg
bij u in de wijk**

Colofon

In opdracht van:

Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra

e: info@lrjg.nl

t: [030] 686 61 06

w: www.lrjg.nl

Fotografie en vormgeving

netyes; Gesmar Pruijs, Gijsje van Bakel

Teksten

Raak met Woorden, Saskia Baardman

Drukker

Secrass, Vleuten

Inhoudsopgave

I. Over Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra (LRJG)	4
II. Zorgverleners	7
III. Zorgprogramma's	7
IV. Medische zorg online	12
V. Betere zorg door onderzoek en onderwijs	13
VI. Laatste nieuws	18
VII. Locaties & Inschrijven	19

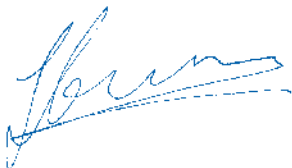
Welkom bij Leidsche Rijn

Julius Gezondheidscentra

Ruim 12 jaar geleden zijn de Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra (LRJG) opgericht en onze praktijken groeien nog steeds. Welke doelstellingen hebben we, wat is ons zorgaanbod en wat kunnen we voor u als inwoner van Leidsche Rijn betekenen? Dat delen we graag met u in deze brochure.

Wij wensen u veel leesplezier en hopen u te mogen verwelkomen in één van onze gezondheidscentra.

Met vriendelijke groet,



Jan Oomes
Algemeen Directeur



Niek de Wit
Medisch Manager



I. Over Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra (LRJG)



“Wij vinden een goede vertrouwensband met onze patiënten belangrijk. Uw gevoel van veiligheid staat voorop en daarbij hechten wij waarde aan heldere communicatie.”

Monika Hollander, huisarts
Julius Gezondheidscentrum
Vleuterweide

Goede, toegankelijke zorg bij u in de buurt

Goede, toegankelijke zorg voor u als inwoner van Leidsche Rijn. Daar staan we voor als Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra. Dankzij een breed aanbod van zorgprofessionals kunt u met diverse gezondheidsklachten bij ons terecht. En met vijf vestigingen hebt u altijd een Julius Gezondheidscentrum bij u in de buurt.

Zorg continu verbeteren

We willen onze patiënten de beste zorg bieden. Daarom zijn we een academische praktijk; dat betekent dat we onze zorgverlening continu verbeteren en innoveren. In nauwe samenwerking met het UMC Utrecht nemen onze huisartsen en fysiotherapeuten daarom actief deel aan onderzoek en onderwijs.

Daar hebt u voordeel van, bijvoorbeeld via ons leefstijlprogramma Julius Fit, de online gezondheidsdesk Julius Online en het wijkgezondheidsprogramma.

Persoonlijke band opbouwen

We hechten veel waarde aan het opbouwen van een persoonlijke band met onze patiënten. Daarom werken onze huisartsen in duo's, zodat u terecht kunt bij de vaste duopartner als uw eigen huisarts afwezig is.

Vrij bewegen

Als u beperkingen of pijn ervaart bij het bewegen, dan helpen onze professionele fysiotherapeuten u graag weer (pijn)vrij te bewegen. Op al onze vestigingen bent u van harte welkom. De verschillende fysiotherapeuten hebben ook ieder hun eigen specialisatie, zodat u de fysiotherapeut krijgt die u van de beste zorg kan voorzien, toegespitst op uw lichamelijke klacht. Op www.lrjg.nl/fysiotherapeuten leest u meer over de fysiotherapie van LRJG.

“Goede zorg betekent voor ons mensen in beweging brengen en houden.”

Loes Knoops, Manager
Fysiotherapie



Toegankelijke en kwalitatief goede zorg

“Wij willen mensen het gevoel geven dat ze bij ons makkelijk terecht kunnen voor diverse zorgvragen. Daarom hebben we veel zorgverleners onder één dak.”

Jan Oomes, Algemeen
Directeur

Toegankelijke en laagdrempelige zorg vindt u bij LRJG:

- Ruime openingstijden overdag: 8:00 - 17:00 uur.
- Minimaal twee keer per week avondspreekuur.
- Toegang tot de online gezondheidsdesk Julius Online.
- Vijf gezondheidscentra verspreid over Leidsche Rijn.

Bij LRJG staat hoge kwaliteit van zorg voorop:

- LRJG heeft het kwaliteitskeurmerk van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG) voor al haar gezondheidscentra.
- Onze fysiotherapeuten werken in een Pluspraktijk en voldoen dus aan de hoge kwaliteitseisen van hun beroepsvereniging en de zorgverzekeraars.

Kijk op www.lrjg.nl voor meer informatie en de laatste ontwikkelingen.





II. Zorgverleners

Binnen onze gezondheidscentra vindt u de zorgverleners die u nodig hebt: van huisarts en fysiotherapeut tot logopedist en psycholoog.

Op www.lrjg.nl/zorgaanbod/zorgverleners ziet u een overzicht van de zorgverleners per locatie. U bent van harte welkom op alle locaties voor uw specifieke zorgvraag.

Goede en persoonlijke zorg, bij u in de buurt. Staat u al ingeschreven bij LRJG?

III. Zorgprogramma's

Binnen LRJG hebben we voor verschillende ziekten en gezondheidsklachten gerichte zorgprogramma's ontwikkeld. Zo kunnen we u optimaal begeleiden en uw gezondheid verbeteren.

“Voor ons betekent deze Challenge het opbouwen van onze conditie en plezier hebben in bewegen, samen met een leuke groep. Wij gaan zeker door.”

Mevrouw Schurgers wandelt met haar man (diabetespatiënt) mee in de Diabetes Challenge (een gecombineerd initiatief uit het Diabetes- en Leefstijlprogramma)

Diabetes

Hebt u Type 2 Diabetes Mellitus, ook wel ‘ouderdoms-suiker’? Onze huisartsen en praktijkondersteuners (POH) helpen u om uw suikergehalte op het gewenste niveau te houden, en u zo goed mogelijk te laten voelen. Regelmatig krijgt u controles en goede (beweeg) adviezen om risico’s op hart- en vaatziekten tot een minimum te beperken.

Hart- en vaatziekten

Binnen Leidsche Rijn wonen relatief veel jongvolwassenen. Reden voor LRJG om een zorgprogramma voor hart- en vaatziekten aan te bieden. De basis voor deze ziekten wordt namelijk op jonge leeftijd gelegd. Uw huisarts werkt samen met onder andere de praktijkverpleegkundige, diëtist en cardioloog, en beschikt over de noodzakelijke meetapparatuur, zodat u verzekerd bent van de beste zorg op dit gebied.



Longziekten

COPD

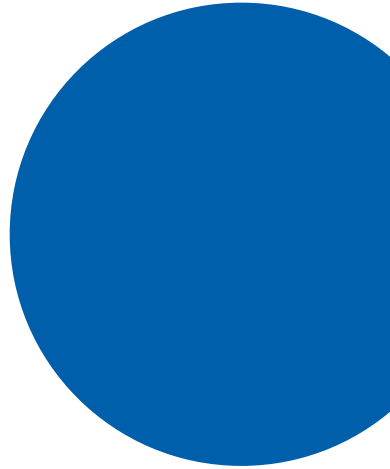
De longziekte COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease: een blijvende vernauwing van de luchtwegen), komt voornamelijk onder ouderen voor. Voor dit zorgprogramma werken huisartsen en praktijkondersteuners samen met fysiotherapeuten, diëtistes en longartsen, om de kwaliteit van zorg en leven voor mensen met COPD te verbeteren.

Astma

De longziekte astma komt voor in alle leeftijdsklassen. LRJG heeft een zorgprogramma ontwikkeld om de krachten van verschillende zorgverleners te bundelen.

GGZ - Psychische hulp

Zit u door psychische klachten niet lekker in uw vel? Onze praktijkondersteuner (POH) GGZ helpt u om uw problemen in kaart te brengen en stelt samen met uw huisarts vast welke hulp het beste bij u past. Deze hulp bestaat bijvoorbeeld uit begeleiding, voorlichting, psychologische behandelprogramma's of medicatie.



Ontdek meer over onze zorgprogramma's en kom weer lekker in uw vel te zitten:
www.lrjg.nl/zorgaanbod/zorgprogramma-s

“We werken in een hecht team van zorgprofessionals en willen onze patiënten goed leren kennen. Dankzij ons brede en gevarieerde zorgaanbod kunnen we in individuele behoeften voorzien.”

Fenneken Meulink,
locatiemanager Julius
Gezondheidscentrum
Parkwijk

Julius Sport

Doet u net als veel andere bewoners in Leidsche Rijn aan sport? Een gezonde en vaak plezierige activiteit die wij graag stimuleren. Blessures horen daar helaas ook bij. Ontdek hoe u met onze hulp van sportblessures kunt herstellen en kom bijvoorbeeld naar ons speciale sportspreekuur.

Houdings- en bewegingsapparaat

Vrij en soepel bewegen binnen de mogelijkheden van uw lichaam, een gezonde lichaamshouding opbouwen en stap voor stap kijken waar ruimte zit voor verbetering. Daar helpen onze huisartsen en fysiotherapeuten u graag bij. Ook voor mensen met artrose hebben we een speciaal programma.





Ouderenzorg

Zo lang mogelijk zelfstandig thuis kunnen blijven wonen, is een wens van veel ouderen. Wij monitoren de gezondheid van ouderen om dit mogelijk te maken.

Leefstijl

Een gezond leven leiden gaat over zelf invloed kunnen uitoefenen op het voorkomen van ziektes. Bij deelname aan ons leefstijlprogramma, Julius Fit, houdt u uw gezondheid op peil en voelt u zich steeds beter. Dit programma is speciaal voor mensen met (risico's op) chronische klachten of ziekten.

Op www.lrjg.nl/zorgaanbod/zorgprogramma-s/ vindt u meer informatie over Julius Fit.

**Julius Fit voor een
gezonde leefstijl**

IV. Medische zorg online

"Je kunt van huis uit met Julius Online aan de slag, dat is makkelijk. En ik hoef niemand te storen met een eenvoudige vraag, want die kan ik gewoon opzoeken. Natuurlijk moet je er even mee leren werken, maar dat is met alles."

De heer Koster (82 jaar)

Medische zorg en service maken we voor u graag zo eenvoudig, aantrekkelijk en toegankelijk mogelijk. Daarom ontwikkelen we ook mogelijkheden online als aanvulling op onze persoonlijke zorgverlening, waarmee u extra handvatten hebt om uw gezondheid te verbeteren.

Julius Online

Julius Online is onze online gezondheidsdesk waar u 24/7 op kunt inloggen. Via deze online service kunt u van huis uit ook buiten onze openingstijden:

- een afspraak maken met uw huisarts;
- een korte vraag aan uw dokter stellen;
- een samenvatting van uw medisch dossier inzien;
- herhaalrecepten aanvragen en ;
- laboratoriumuitslagen inzien.

Kijk op www.lrjg.nl/julius-online/ voor meer informatie.





V. Betere zorg door onderzoek en onderwijs

Medische zorg is er voor u, zodat u gezond wordt en blijft. Kennis vergroten vinden we daarbij van groot belang, net zoals het overdragen van kennis.

Daarom besteden we veel aandacht aan medisch onderzoek, zorginnovatie en het (bij)scholen van zorgverleners in alle disciplines. We werken daarin nauw samen met ervaren specialisten van het Universitair Medisch Centrum (UMC) en met hogescholen.

Op de volgende pagina's leest u meer over onze (bijdrage aan) onderzoeksprojecten. En hoe u ons, uzelf en anderen kunt helpen, nu en in de toekomst.

“De persoonlijke zorg die de zorgverleners bieden binnen onze gezondheidscentra moet ontzettend goed zijn én ook steeds beter worden. Daarom blijven we innoveren en werken we nauw samen met het UMC in onderzoek en onderwijs.”

Niek de Wit, Medisch Manager

Leidsche Rijn Gezondheidsproject (LRGP)



**Helpt u mee de
gezondheidszorg nog
beter te maken?**

Wat is eigenlijk het verband tussen het gebruik van een mobiele telefoon en gezondheidsklachten? Waar komen hoestklachten bij baby's vandaan? En wat zijn typische voorspellers voor psychische klachten?

Het Leidsche Rijn Gezondheidsproject (LRGP) onderzoekt dit soort vragen, zodat we ziektes beter kunnen behandelen of voorkomen. Daarnaast helpt het LRGP de kwaliteit van onze huisartsenzorg te verbeteren.

Het onderzoeksteam van dit project verzamelt informatie over de gezondheid, leefstijl en ziektes van de inwoners van Leidsche Rijn. Deze gegevens zijn anoniem, zodat uw privacy gewaarborgd blijft.

Daar hebben we uw hulp bij nodig

Staat u ingeschreven bij Leidsche Rijn Julius Gezondheidscentra? Meld u dan aan om hieraan deel te nemen.

Zo levert u een bijdrage aan het verbeteren van de medische zorg en krijgt u bovendien meer inzicht in uw eigen gezondheid.

Hebt u nog vragen of wilt u zich aanmelden?

Lees meer op www.lrgp.nl en download de toestemmingsverklaring om u aan te melden.

Wat levert deelname op?

- meer inzicht in uw eigen gezondheid;
- bijdrage aan het verbeteren van de medische zorg.

Wijkgezondheidsprogramma

Binnen Leidsche Rijn heeft LRJG samen met andere partijen (zoals Harten voor Sport, Jeuggezondheidszorg, Sportstad Utrecht), met support van de gemeente, een wijkgezondheidsprogramma opgezet. Met dit programma helpen we uw leefstijl en daarmee uw gezondheid te verbeteren. Dat doen we onder meer door gezellige, sociale, informatieve en sportieve activiteiten te organiseren voor jong en oud.

Meld u aan via
www.lrgp.nl

Neem voor vragen gerust contact op met projectcoördinator Petra Berk via aanmelden@lrgp.nl of [030] 686 61 14.

LRJG helpt u bij het voorkomen én genezen van ziektes

Voorbeelden van activiteiten:

- Gezond & Fit markten in Leidsche Rijn waar u gezondheidstips kunt krijgen en diverse testjes kunt doen;
- Projecten om overgewicht bij kinderen terug te dringen en mensen op een plezierige manier meer te laten bewegen;
- Bewonersgesprekken: inzicht krijgen in uw behoefte aan gezondheidsactiviteiten en -aanbod in Leidsche Rijn. De bewonerswensen nemen we mee in de plannen van het wijkgezondheidsprogramma.





Academische Werkplaats Fysiotherapie

Fysiotherapeuten bundelen krachten

Onze fysiotherapeuten hebben een voortrekkersrol als het gaat over (bijdragen aan) onderzoek, onderwijs en het delen van kennis en ervaring onder vakgenoten in Nederland. Daarom zijn we bezig een digitaal platform op te zetten om actuele informatie direct en eenvoudig te delen. Dit gebeurt onder de naam 'Academische Werkplaats Fysiotherapie (AWF)'. Op deze manier streven we naar het verder verbeteren van de kwaliteit van fysiotherapie in Nederland, zodat u de beste zorg ontvangt op dit gebied. En u zich zo snel mogelijk weer goed voelt.



VI. Laatste nieuws

Op de websites van onze gezondheidscentra kunt u vrijwel wekelijks nieuws vinden over:

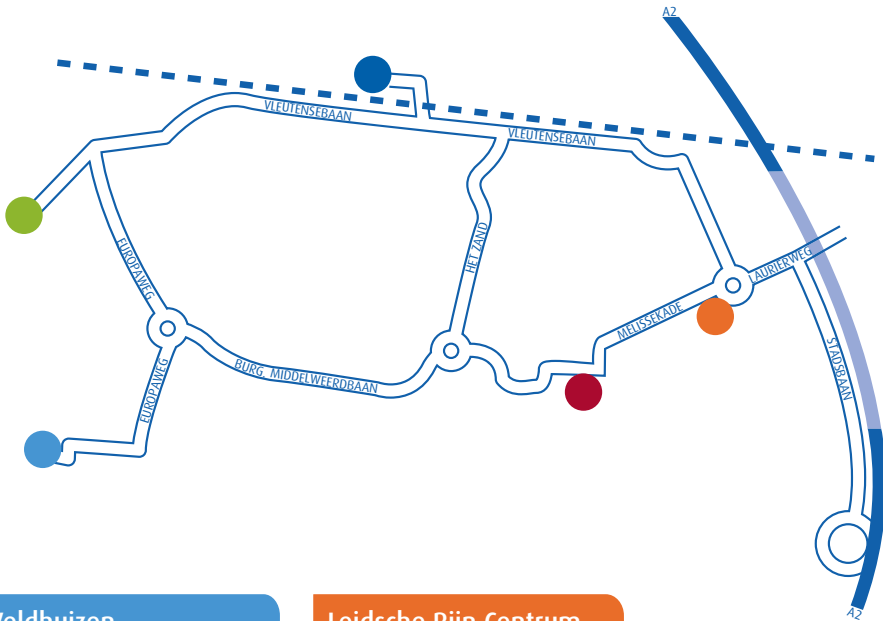
- ontwikkelingen, vernieuwingen en uitbreidingen in onze zorgverlening en -programma's;
- veranderingen in onze praktijken;
- onderzoeken en onderzoeksresultaten;
- media-aandacht voor LRJG;
- diverse informatieavonden.

Lees meer op www.lrjg.nl/nieuws

**Schrijf u in voor Julius
Med-e-zine via
www.lrjg.nl en
ontvang ieder
kwartaal ons actuele
en relevante nieuws
in uw inbox**

VII. Locaties & inschrijven

Staat u nog niet bij LRJG ingeschreven en wilt u wel gebruik gaan maken van onze zorgverlening? Schrijf u in via onze website: www.lrjg.nl. Of kom langs bij het dichtstbijzijnde Julius Gezondheidscentrum van LRJG:



Veldhuizen

Molenpolder 20
telefoon [030] 669 08 00

Leidsche Rijn Centrum

Laurierweg 1001
telefoon [030] 669 60 15

Terwijde

Emile Hullebroeckstraat 60
telefoon [030] 686 61 00

Parkwijk

Eerste oosterparklaan 78
telefoon [030] 670 21 30

Vleuterweide

Utrechtse Heuvelrug 130
telefoon [030] 658 21 40

Huisartsen

Julius Sport

Julius Fit

Onderwijs & onderzoek

www.lrjg.nl

Digitale Gezondheidsdesk
Julius Online

Fysiotherapeuten

AWF

Leidsche Rijn GezondheidsProject