

Nieuwsbrief

1e kwartaal 2026

Aan de telefoon

Wat zijn we blij met ons team!

Iedereen staat voor elkaar klaar. Zo kunt u ook af en toe een huisarts zelf aan de telefoon krijgen. Dit doen we om drukte op te vangen en ook om te leren van de ontwikkelingen en redenen waarom patiënten bellen.

Heel af en toe is het zo druk dat we helaas even een overbezet bandje moeten laten horen.



Praktijksluiting voorjaar 2026

Onze praktijk is 2 weken gesloten dit voorjaar:

9-13 maart

27 april - 1 mei

Waarnemende huisartsenpraktijken vindt u op onze website en worden medegedeeld als u de praktijk belt in deze perioden

Griep

Het zal u niet ontgaan zijn dat er een griep epidemie heerst met name met luchtwegklachten.

Meestal voel je je zieker dan als je alleen verkouden bent.

Vaak met koorts, keelpijn en hoesten.



Meestal hoef je niet naar je huisarts.

- Drink veel water of thee:
1,5 of 2 liter per dag = 6-8 glazen
- Je kunt paracetamol nemen tegen de koorts en de pijn.
- Doe rustig aan totdat je je weer beter voelt.

Word je steeds zieker? Bel dan je huisarts.

Hoe zorg je dat je anderen niet besmet?

- Was je handen vaak met water en zeep
- Raak je ogen, neus en mond zo weinig mogelijk aan
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes om je neus te snuiten en gooi deze meteen weg.



Beter slapen; slaapadviezen

Goede gewoontes helpen om beter te slapen en goede slaap is zeer belangrijk voor uw gezondheid en functioneren overdag.

- ga elke dag op dezelfde tijd uit en naar bed
- zorg dat je overdag genoeg ontspant en beweegt
- ga iedere dag een uur naar buiten, vooral in de ochtend
- drink niets met cafeïne 6 uur voordat je gaat slapen en beperk alcohol en gebruik geen melatomine
- praat over zorgen of problemen

Slaapmiddelen

Alle specialistische richtlijnen geven **duidelijk** aan dat slaapmiddelen alleen voor kortdurend gebruik worden voorgeschreven bij acute en voorbijgaande problematiek. Er zijn namelijk veel risico's bij het gebruik. Praat erover met uw huisarts.

Personeel

Onze medewerkers Esther en Julienne werken hard aan hun herstel. We zijn als praktijk zeer nauw betrokken bij hun behandelingen en herstel.

Zodra we iets meer kunnen delen, zullen we dit doen.
We wensen ze succes en leven enorm met ze mee.

Babynieuws

Assistente Ramona heeft kleine Nathan mogen verwelkomen in haar gezin. Ze geniet er enorm van en zal vanaf 12 mei weer terug zijn van haar zwangerschapsverlof.

Ook onze huisarts in opleiding Jori Peels is zeer recent vader geworden van een mooie dochter. Hij geniet de komende paar weken van zijn nieuwe gezin.

