



## Belangrijk bericht van uw huisarts

---

### Griepvaccinatie 2024: Belangrijke Informatie voor Onze Patiënten



Met de herfst in aantocht en de winter voor de deur, is het tijd om na te denken over de griepvaccinatie. De griepvaccinatie biedt bescherming tegen de meest voorkomende griepvirussen. Hier willen we u graag informeren over het belang van de vaccinatie en de praktische zaken die hiermee gepaard gaan.

#### **Waarom is de griepvaccinatie belangrijk?**

Griep kan ernstige complicaties veroorzaken, vooral bij kwetsbare groepen zoals ouderen, zwangere vrouwen en mensen met chronische aandoeningen. Door u te laten vaccineren, verkleint u niet alleen de kans om zelf griep te krijgen, maar helpt u ook om de verspreiding van het virus in de gemeenschap te verminderen.

#### **Voor wie is de griepvaccinatie aanbevolen?**

De griepvaccinatie wordt sterk aanbevolen voor:

- Personen van 60 jaar en ouder
- Personen met chronische aandoeningen (zoals hart- en longziekten, diabetes, nierproblemen)
- Zwangere vrouwen

Bovenstaande doelgroepen krijgen een brief met de uitnodiging voor de griepprik.

[Klik hier voor meer informatie](#)

### Datum prikavonden:

Dinsdag 08-10-2024 tussen 18.00-19.00uur ( Locatie Heideweg )

Donderdag 10-10-2024 tussen 18.00-19.00uur ( Locatie Heideweg )



### Nieuwe medewerkers

Met veel plezier heten wij onze collega's Elsbeth, Hüseyin en Judith welkom. Elsbeth is onze nieuwe doktersassistente en zal drie dagen per week bij ons werkzaam zijn. Hüseyin is gestart met de opleiding tot verpleegkundig specialist en wordt opgeleid door Janneke van den Berg en Harold Kneefel. Judith is gestart met de opleiding tot doktersassistente en zal 2 dagen per week door ons opgeleid worden op de donderdag & vrijdag.

### Vertrek collega

Sara Groters onze poh-s gaat ons team per 1 oktober verlaten. Zij heeft een nieuwe uitdaging gevonden in een kleinere praktijk. Zij wordt tijdelijk opgevolgd door Ellie Jansen poh-s.



**Doe Mee met Stoptober: Stoppen met Roken Begin Oktober!**

Oktober is weer aangebroken en dat betekent dat het tijd is voor **Stoptober**, een landelijke campagne die mensen aanmoedigt om te stoppen met roken. Het is een uitstekende gelegenheid om de stap naar een rookvrij leven te zetten en uw gezondheid een flinke boost te geven.



### **Wat is Stoptober?**

Stoptober is een jaarlijkse campagne die in oktober plaatsvindt en die bedoeld is om rokers te ondersteunen bij hun poging om te stoppen. De campagne biedt uitgebreide informatie, tips en steun om de uitdaging van 28 dagen zonder sigaret aan te gaan. Uit onderzoek blijkt dat rokers die 28 dagen stoppen, veel meer kans hebben om op lange termijn rookvrij te blijven.

### **Hoe kunt u meedoen?**

Stoptober is een jaarlijkse campagne die in oktober plaatsvindt en die bedoeld is om rokers te ondersteunen bij hun poging om te stoppen. De campagne biedt uitgebreide informatie, tips en steun om de uitdaging van 28 dagen zonder sigaret aan te gaan. Uit onderzoek blijkt dat rokers die 28 dagen stoppen, veel meer kans hebben om op lange termijn rookvrij te blijven.

1. **Maak een plan:** Kies een stopdatum in oktober en maak een duidelijk plan voor hoe u de uitdaging zult aangaan.
2. **Vraag om hulp:** Gebruik de steun die beschikbaar is via de Stoptobercampagne. Dit kan bestaan uit online hulp, telefonische ondersteuning en lokale groepen.
3. **Bereid u voor op uitdagingen:** Denk na over situaties waarin u normaal gesproken zou roken en bedenk alternatieven om deze situaties het hoofd te bieden.

4. **Blijf gemotiveerd:** Volg de voortgang van uw stoppoging en vier elke mijlpaal. De Stoptober-website biedt dagelijkse tips en motiverende berichten om u op koers te houden.

### Hoe kunnen wij u ondersteunen?

In onze praktijk staan wij klaar om u te helpen met uw stoppoging. Of het nu gaat om het bieden van advies, het bespreken van rookstopmedicijnen of het verwijzen naar ondersteunende programma's, wij zijn hier om u te ondersteunen op uw weg naar een rookvrij leven. Hiervoor kunt u onze poh-s benaderen.

Klik hier om naar de website van stoptober te gaan.



---

### Inlooppreekuur

We willen u graag attenderen op ons inlooppreekuur, dat elke werkdag beschikbaar is zonder afspraak. Dit spreekuur is speciaal bedoeld voor het behandelen van kleine kwalen en alledaagse gezondheidsproblemen. U kunt eenvoudig binnenlopen zonder te hoeven wachten op een bevestigde afspraak.

Voor meer informatie over ons inlooppreekuur voor de mogelijkheden en de tijden, kunt u terecht op onze website: [www.wijhuisartsen.nl](http://www.wijhuisartsen.nl).

Of klik hier voor onze website

---

### Een weetje:

Het is weer mogelijk om online afspraken te maken bij de huisarts via 'uw zorg online' in uw patiënt portaal omgeving.

---

Wij huisartsen

Heideweg 244, 3825 ZM Amersfoort

