

# Nieuwsbrief

## In dit nummer

- 1 Voorwoord
- 1 Gezondheidstips voor de herfst
- 2 Griepvaccinaties
- 2 Pneumokokkenvaccinatie
- 2 Praktijkondersteuner GGZ
- 3 Telefoonsysteem
- 3 Aanwezigheid personeel



---

*Met een half uurtje beweging per dag maak je een groot verschil voor je mentale gezondheid, je stresslevels en je slaapritme.*

---

## Voorwoord

De zomer is voorbij en de herfst is aangebroken. De herfst heeft veel voordelen. We kunnen gezellig tegen elkaar aankruipen, kaarsjes branden en warme chocolademelk drinken. Maar er kleven ook nadelen aan dit (soms natte) seizoen. We zijn vaak minder actief, zitten meer thuis en vangen minder zonlicht. Dat heeft invloed op onze fysieke en mentale gezondheid. Met een paar simpele tips maak je jezelf herfstproof.

## TIP 1: Ga naar buiten

Zonlicht en buitenlicht is enorm belangrijk. Het stimuleert de aanmaak van vitamine D in ons lichaam waardoor we beter bestand zijn tegen ziektes. Zonlicht heeft ook invloed op onze hormoonhuishouding en stimuleert de aanmaak van endorfine. En van endorfine word je blij! Wil je je lichaam en geest een boost geven? Dan moet je dus naar buiten. Ook kun je tijdens de herfst- en wintermaanden extra vitamine D nemen in de vorm van supplementen.

## TIP 2: Blijf bewegen

Als het buiten nat en winderig is, is het heel aantrekkelijk om op de bank te blijven zitten. Maar beweging (buiten) zorgt er juist voor dat je je fitter voelt. Met een half uurtje beweging per dag maak je een groot verschil voor je mentale gezondheid, je stresslevels en je slaapritme. Ben je geen sporter? Wandelen werkt ook!

## TIP 3: Zorg voor ontspanning

Rust en ontspanning zijn altijd belangrijk, maar soms moeilijk te vinden. Stop op tijd met werken 's avonds, drink warme dranken, ga op tijd slapen en leg je telefoon regelmatig uit het zicht.

## Griepvaccinaties

---

*Wanneer je in  
aanmerking komt voor  
de griepvaccinatie krijg  
je uiterlijk 18 oktober  
een uitnodigingsbrief.*

---

De griep- en pneumokokkenvaccinaties staan voor november gepland. Op deze momenten ben je van harte welkom indien je een uitnodigingsbrief van ons hebt ontvangen.

Donderdag 7 november van 14.00-17:30 uur in sporthal de Bieshaar (Breelandhof 8).

Dinsdag 12 november van 17:00-19.30 uur in de huisartsenpraktijk (Kraailandhof 22).

Wanneer je in aanmerking komt voor de griepvaccinatie krijg je uiterlijk 18 oktober een uitnodigingsbrief.

Voor meer informatie over de griepvaccinatie klik op deze link: [Grieprik | RIVM](#)

Op donderdagmiddag 12 november 2024 is de praktijk vanwege het geven van de griepvaccinaties alleen voor spoed telefonisch bereikbaar.

## Pneumokokkenvaccinatie

De pneumokokkenvaccinatie beschermt je tegen het krijgen van ziekten die worden veroorzaakt door pneumokokken. Dit najaar ontvangen mensen van 60 tot en met 63 jaar (geboren vanaf 1-1-1961 tot en met 31-12-1964) een uitnodiging van hun huisarts voor een gratis vaccinatie. De pneumokokkenprik werkt vijf jaar.

Voor de pneumokokken vaccinatie geldt dat je die gelijk krijgt met jouw griepvaccinatie.

Voor meer informatie klik op deze link:

<https://www.rivm.nl/pneumokokken/pneumokokkenprik>

## Praktijkondersteuner-GGZ

---

*Tot het moment dat we  
iemand gevonden  
hebben kan het zijn dat  
je wat langer moet  
wachten op een  
afspraak bij de  
praktijkondersteuner-  
GGZ.*

---

Eén van onze 2 praktijkondersteuners-GGZ, Leonoor Borstlap, is langdurig ziek. Het is onbekend wanneer zij weer kan komen werken. Wij zijn op zoek naar tijdelijke vervanging voor haar. Tot het moment dat we iemand gevonden hebben kan het zijn dat je wat langer moet wachten op een afspraak bij de praktijkondersteuner-GGZ. Onze excuses daarvoor.

## Telefoonsysteem

We werken alweer een tijd met het huidige telefoonsysteem. Hierbij word je op een vastgesteld tijdstip teruggebeld door de doktersassistente en heeft zij op dat moment ook alle aandacht voor jou. Het is ook mogelijk om een ander tijdstip van terugbellen te kiezen.

Wanneer je kiest voor een terugbelafpraak kun je kiezen op welk telefoonnummer je gebeld wilt worden:

Toets 1 = het nummer waar je mee belt.

Toets 2 = zelf een nummer invoeren.

Daarna hoor je de bevestiging van het telefoonnummer en de tijd waarop je teruggebeld wilt worden.

Als je iets wilt wijzigen kies je \* (sterretje)

Toets 1 = telefoonnummer wijzigen.

Toets 2 = de terugbeltijd wijzigen.

Bij toets 2 wordt de terugbeltijd met een half uur uitgesteld. Deze stappen kun je herhalen tot je een gewenste tijd hebt. Het is niet mogelijk de terugbelafpraak te vervroegen.

---

*Je wordt op een vastgesteld tijdstip teruggebeld door de doktersassistente, waarbij zij alle aandacht heeft voor jou.*

---

## Praktijkondersteuner-Somatiek

Vanaf september 2024 is naast Sonja Heerinkhuizen ook Geeske Verdaasdonk werkzaam als praktijkondersteuner-Somatiek voor de praktijk Tolick. Geeske werkt op donderdag en Sonja werkt op dinsdag, donderdag en vrijdag.