

Nieuwsbrief september 2025

Bij deze de nieuwsbrief van OranjePraktijk Huisartsen. Hierin informeren wij u over het reilen en zeilen binnen onze praktijk en geven u informatie over diverse medische onderwerpen.

Urinecontrole



Heeft u plasklachten en wilt u uw urine laten controleren? Dan ontvangen wij de urine graag 's morgens voor 10 uur. Wij kunnen het beste de ochtendurine (eerste plas van de dag) onderzoeken, die heeft het langst in uw blaas gezeten.

Hoe vangt u de urine op:

- Wast u uw geslachtsdeel eerst, gebruik hierbij geen zeep.
- Plas dan eerst een klein beetje gewoon uit, daarna vangt u de urine op in een nieuw potje. (kunt u bij onze balie pakken)
- Breng de urine binnen 2 uur na het plassen. Bewaar de urine in uw koelkast totdat u het wegbrengt.

Bij de balie, in onze praktijk, staat een tafeltje waar u de urine kunt inleveren. Daar liggen ook formulieren en stickers. Vul het formulier zo volledig mogelijk in. Zet uw naam en geboortedatum op de sticker en plak die op het potje.

U kunt 's middags na 15 uur de assistente bellen voor de uitslag.

Hoesten:

Hoesten komt meestal door rook, stof of een verkoudheid. Door hoesten maakt het lichaam de luchtpijp, keel en longen schoon. Hoesten gaat meestal vanzelf over, binnen 2-3 weken.

Zorg voor koele temperatuur in de slaapkamer en schone lucht in huis. Rook niet. Iets warmes drinken of op een dropje zuigen kan prettig zijn. Voor het slapen gaan stomen.

Als hoesten langer dan 6 weken aanhoudt of als u ook koorts heeft of erg benauwd bent, is het verstandig om een afspraak te maken, zodat we u kunnen controleren. Er zijn geen medicijnen tegen hoesten.

Griep- en pneumoprikken:

Als u hiervoor in aanmerking komt, krijgt u daar binnenkort een uitnodigingsbrief voor. De grieprikken worden dit jaar op 5 november gegeven. Zet deze datum alvast in uw agenda!

Voorstellen

Goedendag, ik stel mij graag even voor. Ik ben Evelyne en doe de opleiding tot doktersassistente. Vanaf begin september zit ik in het laatste jaar van de opleiding. Mijn



stage is vanaf september tot en met halverwege april. Ik zal werkzaam zijn op de maandag, donderdag en vrijdag. Hier zal u mij aan de telefoon kunnen horen, maar u kunt mij ook tegenkomen op het assistenten-spreekuur. Ik doe natuurlijk al veel zelfstandig maar kan

altijd overleggen met een van de andere assistenten, PA's of dokter Nizami. Naast de opleiding sta ik in het weekend op het voetbalveld als assistent-scheidsrechter bij de knvb. Ook ben ik af en toe te vinden bij junior wegrace evenementen vanuit de knmv waarbij ik wedstrijdleider ben.

Vriendelijke groet, Evelyne

Diabetes Mellitus Type 2

Diabetes mellitus type 2 is een van de meest voorkomende chronische ziekten in Nederland. Wat betreft de ziektelast staat de ziekte op plaats nummer 3 van de top tien. In 2025 zijn er ongeveer 1,14 miljoen mensen in Nederland die diabetes type 2 hebben en naar verwachting stijgt dit aantal naar 1,33 miljoen in 2044. Heel belangrijk dus om te weten wat type 2 diabetes is en wat u zelf kunt doen om het risico dat u diabetes krijgt, zoveel mogelijk te verlagen.

Diabetes type 2 wordt ook wel suikerziekte genoemd. Een aandoening waarbij er teveel suiker in het bloed aanwezig is. Sommige mensen hebben een grotere kans om het te krijgen, bijvoorbeeld door overgewicht of een ongezonde leefstijl, maar ook de genetische afkomst kan een grote rol spelen. Aan het genetische risico kunt u zelf niets doen, maar op een gezonde leefstijl heeft u wel een grote invloed.

Wat zijn de risico's van langdurig verhoogde suikers in uw bloed? Er kan schade aan bijna alle organen in het lichaam optreden; de meest voorkomende problemen zijn slechtiendheid, blindheid, hartinfarcten, herseninfarcten, schade aan de nieren, slecht of niet herstellende wonden aan de voeten, waardoor soms zelfs amputatie nodig is.

Wat is een gezonde leefstijl? Gezond leven is: gezond eten, genoeg bewegen, niet roken, geen drugs en weinig of geen alcohol gebruiken.

Voorbeelden van gezond eten: 3 gezonde maaltijden per dag, niet meer dan 4x per dag iets tussen de maaltijden door. Gezonde voeding: verse groenten (mag ook groente uit de diepvries zijn), bij voorkeur bij elke maaltijd groenten (dit kan ook een tomaat, stukje komkommer of een worteltje zijn bij ontbijt of lunch en bij het diner een grotere portie groenten); vers fruit, niet meer dan 2 porties per dag, want in fruit zit ook suiker. Ook (ongezouten!) noten, zaden en pitten, peulvruchten (zoals bonen, kapucijners en linzen) behoren tot gezonde voeding. Kies wanneer u brood, pasta, couscous of rijst eet, voor volkoren varianten. Als u zuivelproducten gebruikt, kies dan voor melk, karnemelk, yoghurt of kwark zonder toegevoegde suikers.

Genoeg bewegen zorgt ervoor dat u zich fitter en gezonder voelt. Door veel te bewegen, lukt het vaak ook beter om af te vallen. Als u nu niet gewend bent om dagelijks veel te bewegen, moet u niet opeens elke dag minstens een uur gaan wandelen, fietsen of sporten. Zorg dat u de hoeveelheid beweging langzaam uitbreidt. Sporten mag natuurlijk, maar is niet altijd persé nodig. Door stevig te wandelen, of door een eindje te fietsen op een fiets zonder trapondersteuning bent u ook al met gezond bewegen bezig. Bouw de hoeveelheid beweging langzaam op: begin met 10 minuten per dag. Als dat goed gaat, dan breidt u dit na een week iets uit. Als u voelt dat het teveel is, dan vermindert u de uitbreiding gedurende twee weken en daarna kunt u opnieuw proberen of u de hoeveelheid beweging wat kunt uitbreiden.

Hoe kunt u merken of u misschien al diabetes type 2 heeft? Als u regelmatig veel dorst heeft en veel moet plassen, last heeft van vermoeidheid, als u wazig ziet, veel jeuk heeft over het hele lichaam en slecht genezende wondjes, dan kan het zijn dat u diabetes heeft. Omdat de klachten vaak langzaam ontstaan en ook andere oorzaken kunnen hebben, zijn ze niet altijd direct herkenbaar als diabetes. Het is verstandig om een afspraak op het spreekuur te maken als u last heeft van de hiervoor genoemde klachten. We kunnen dan onderzoeken of er sprake is van diabetes. Meer informatie over diabetes type 2 vindt u ook op www.thuisarts.nl/diabetes.

