

Nieuwsbrief december 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.

Gezondheidstips voor de winter

- Bij verkoudheid en griep ; was vaak uw handen en blijf thuis bij koorts. Paracetamol helpt bij klachten. Antibiotica werken niet bij virussen, mocht u twijfelen altijd contact opnemen met onze praktijk.
- Vitamine D : Door minder zonlicht kan er een tekort ontstaan, u kunt overwegen een supplement te gaan gebruiken, mocht u hier vragen over hebben staan wij graag voor u klaar.
- Bewegen in de kou: een wandeling van 30 minuten per dag houdt u fit. Kleed u warm aan en kies voor reflecterende kleding in het donker.
- Valpreventie : Gladde wegen door ijs en sneeuw verhogen het risico op vallen. Draag stevige schoenen met goed profiel, strooi zout op uw stoep en gebruik een wandelstok bij onzekerheid.
- Huid en lippen : Droge lucht en kou kunnen de huid irriteren. Smeer dagelijks een vette crème en gebruik lippenbalsem. Drink voldoende (1,5-2 liter per dag) om uitdroging te voorkomen.
- Rookmelders checken : Met kachels en kaarsen is het brandgevaar groter. Controleer maandelijks uw rookmelders en vervang de batterijen indien nodig.
- Voorkom koolmonoxide: Ventileer altijd bij gebruik geiser, CV-ketel of open haard. Laat ook jaarlijks uw installaties nakijken door een erkende monteur.

Mentale weerbaarheid : Kortere dagen kunnen somberheid veroorzaken. Zoek daglicht op, houd een vast slaapritme aan en plan sociale activiteiten. Bij aanhoudende klachten: maak een afspraak bij onze praktijk.



Pneumokokkenvaccinatie

Vanwege een landelijk tekort aan pneumokokkenvaccinaties heeft niet iedereen die hiervoor in aanmerking kwam afgelopen najaar dit vaccin kunnen krijgen. Volgens de leverancier krijgen wij deze eind januari weer binnen. Wij zullen zoveel mogelijk mensen oproepen maar houd dit ook zeker zelf in de gaten mocht u graag de vaccinatie willen.

Verliesverwerking in groepsverband

Binnenkort wordt dit bij onze praktijk aangeboden.

Verdriet om het verlies van een dierbare raakt iedereen op een andere manier. Soms lukt het om alleen verder te gaan, maar vaak helpt het om met anderen te praten die iets soortgelijks meemaken. Daarom starten we binnenkort binnen onze praktijk een gespreksgroep over rouw en verlies.

In deze groep is er ruimte om te delen, te luisteren en herkenning te vinden. We staan stil bij wat verlies met je doet, hoe je verder kunt leven met gemis en hoe je steun kunt ervaren van anderen. De bijeenkomsten worden begeleid door onze POH-GGZ, die ervaring heeft met rouwverwerking en begeleiden van groepen.

De groep is bedoeld voor mensen die een dierbare hebben verloren, recent of al langer geleden en merken dat het verdriet nog een plek vraagt.

Wil je meer weten of je aanmelden? Neem gerust contact op met de praktijkassistente of bespreek het tijdens de volgende afspraak.

Samen stilstaan bij verlies kan helpen om weer een stap vooruit te zetten.

Digitale Assistent

Sinds kort kunt u op onze website gebruik maken van onze digitale assistent: een pop-up die u begeleidt naar een passende vervolgstap bij uw zorgvraag. Dat kan bijvoorbeeld een verwijzing zijn naar het patiëntenportaal om uw herhaalmedicatie te bestellen of ons een bericht te sturen via een e-consult, of een advies van Thuisarts.

U kunt gebruik maken van de knoppen, maar u vraagt ook in het open tekstveld typen. Onze digitale assistent kijkt dan welke (digitale) vervolgstap past of zoekt op onze website naar het antwoord.

We hopen u op deze manier sneller op de juiste plek met uw vraag te helpen.

Terugblik & vooruitkijken

De feestdagen staan voor de deur! Daarom vinden wij dit een mooi moment om terug te blikken op het jaar 2025 en alvast vooruit te kijken naar 2026.

2025 stond voor ons in het teken van laagdrempelige en toegankelijke zorg, met extra aandacht voor de ouderenpopulatie, een sterke sociale benadering en een duidelijke focus op preventie. In alles wat we doen ligt de nadruk op kwaliteit, waarbij we altijd de patiënt centraal stellen.

Op al deze fronten kijken we met tevredenheid terug. Onze missie en visie zijn zichtbaar tot uiting gekomen in onze dagelijkse zorgverlening. Daar hebben we samen als team hard aan gewerkt- en daar zijn we trots op! Tijdens onze komende kerstlunch zullen we hier dan ook graag bij stilstaan en dit samen vieren.

In 2025 zijn we daarnaast gestart met spirometrie (longfunctieonderzoek) en medicatie reviews. Deze preventieve zorg willen we in 2026 verder uitbreiden en versterken.

Voor 2026 zien we enkele personele veranderingen. Mw Koetsier stopt aan het einde van het eerste kwartaal en gaat genieten van haar welverdiende pensioen. Mw Corinne Doornekamp zal haar POH-Somatiek taken overnemen. Later in het jaar zal er een vacature voor doktersassistent ontstaan, die we dan zullen gaan invullen.

Daarnaast zijn wij al jaren een trotse opleidingspraktijk. Wij voelen het als onze verantwoordelijkheid om nieuw zorgtalent op te leiden en blijven dit ook in 2026 doen. Zo starten we mogelijk met het opleiden van een nieuwe PA in opleiding. Mw R. Winter zal haar werkzaamheden elders voortzetten als afgestudeerd PA. We zijn trots dat we als praktijk opnieuw een talent hebben kunnen opleiden en begeleiden naar deze mooie stap.

Wij willen jullie namens de OranjePraktijk hele fijne feestdagen toewensen en een gelukkig en gezond 2026 toegewenst!

