

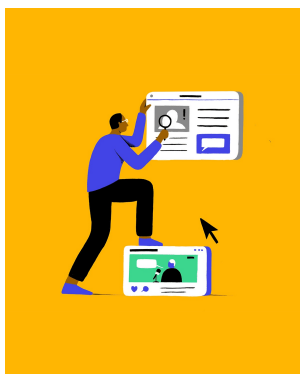
Nieuwsbrief van uw huisarts

We willen u door het digitaal versturen van deze nieuwsbrief op de hoogte houden van de nieuwste ontwikkelingen en wetenswaardigheden van Groepspraktijk de Bres. Dat willen we 3 tot 4 keer per jaar doen.

We houden u via deze mailing onder andere op de hoogte van personeelwisselingen, zowel van de artsen en assistentes, als van stagiairs en huisartsen in opleiding. We delen ook ontwikkelingen in de praktijkvoering of de griep- en pneumokokken vaccinaties. Zo bent u altijd op de hoogte van het laatste nieuws.

Wilt u de nieuwsbrieven niet ontvangen? Klik dan onderaan deze email op "uitschrijven" en u wordt uit de mailinglijst verwijderd.

Medische desinformatie



Online vindt u een overvloed aan informatie over gezondheid. Maar hoe weet u wat klopt? De campagne 'Gecheckt? Wel zo gezond!' vraagt aandacht voor medische desinformatie, laat zien wat u tegen kunt komen op uw beeldscherm, vertelt meer over hoe journalisten verzinsels weerleggen en bij wie u terecht kunt als u twijfelt. Ook zijn er tips die u helpen om feiten van fabels te onderscheiden. Via deze [link](#) vindt u een relevant artikel over misleidende gezondheidsinformatie.

Gezondheid is voor iedereen een belangrijk onderwerp waarover veel informatie te vinden is online. Van tips over het gebruik van extra vitamines en supplementen tot aan advies over anticonceptie, sociale media staan er vol mee. Maar niet alle informatie is even betrouwbaar. Hoe vind u uw weg in tegenstrijdige, onjuiste of misleidende gezondheidsinfo? En

waarom is er eigenlijk zoveel desinformatie rond dit thema te vinden? In [deze animatie](#) vindt u praktische tips om betrouwbare informatie over gezondheid te herkennen.

Voor betrouwbare informatie kunt u altijd terecht op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl).

Risico op trombose tijdens lange vliegreizen

Wist u dat er een verhoogd risico is op trombose als je langer dan vier uur stilzit in het vliegtuig? Veel mensen zullen zich hier niet bewust van zijn en volgens de Trombosestichting is hier een rol voor luchtvaartmaatschappijen weggelegd. Zij zouden meer verantwoordelijkheid moeten nemen en reizigers informeren over het risico op een trombosebeen of longembolie tijdens lange vliegreizen.

Weinig beenruimte in het vliegtuig of weinig voetruimte op de grond, kunnen leiden tot afknelling van de bloedvaten in het been. Voeg daar te weinig water drinken en een lage luchtdruk in het vliegtuig aan toe, en het risico verhoogt verder. Daarbij zijn er ook nog eens risicogroepen die rekening moeten houden met trombose tijdens een vliegreis, zoals ouderen, zwangeren, mensen met overgewicht, vrouwen die de pil slikken of mensen die eerder trombose hebben gehad. Zij hebben een hogere kans op een trombosebeen of longembolie tot wel zes weken na hun reis.

Ongeveer 1 op de 4.500 mensen die langer dan vier uur vliegt, krijgt trombose. Helaas is dit niet altijd te voorkomen, maar met passende maatregelen is het risico wel te verkleinen. De Trombosestichting hamert dan ook op het belang van tijdige informatievoorziening over trombose voor reizigers. Zij kunnen bijvoorbeeld oefeningen doen, wandelen, ruime kleding dragen en genoeg water drinken.

Wist u dat ...

- Dokter Nicky Martens sinds afgelopen maart vast

onderdeel is van ons huisartsteam? Zij is werkzaam op maandag, dinsdag en woensdag.

- na haar stage en hulp tijdens de vakanties, doktersassistente Lonneke Giebels nu als vast gezicht in dienst is getreden?



Patiëntenquête



Uw mening is belangrijk voor ons. Wanneer u in één van de chronische zorgprogramma's van de praktijk valt en onze praktijkondersteuners bezoekt voor ondersteuning bij uw chronische aandoening, ontvangt u deze week een vragenlijst per e-mail. De afzender van deze e-mail is Claudia Bocxe, onze praktijkmanager.

Het invullen duurt ongeveer 5 minuten en de verwerking is anoniem. Wij kunnen niet inzien welk e-mailadres gebruikt is voor het invullen van de vragenlijst. Wij danken u alvast hartelijk voor uw medewerking!

Verduurzaming

Onze praktijk is op veel vlakken bezig met verduurzaming. Een manier om samen met onze patiënten aandacht te hebben voor verduurzaming, is het naar de apotheek of de milieustraat brengen van overbodige geneesmiddelen in plaats van deze door het toilet of de gootsteen te spoelen. U kunt het beste vooraf bij uw apotheek informeren hoe deze geneesmiddelen aangeleverd dienen te worden.



Wij doen een beroep op u om met de fiets naar de praktijk te komen, zodat er voldoende parkeerplekken zijn voor patiënten die minder mobiel zijn. Wat vaker fietsen is goed voor lijf en leden en ook voor het milieu. Als u met de fiets naar de praktijk komt, kunt u deze parkeren in de fietsrekken.

Een bekend gezicht stelt zich voor



Mijn naam is Saskia Wolfs. Ik ben verloskundige geweest en heb een praktijk gehad in Echt, Linne en omgeving: verloskundigenpraktijk Bollebuik. Jarenlang heb ik dit vak met plezier uitgevoerd tot ik toe was aan een nieuwe uitdaging.

Ik ben de opleiding tot Physician Assistant gaan volgen, toegespitst op de huisartsenzorg. Dit is een goede keuze geweest, het is een leuk, uitdagend en afwisselend vak.

Sinds juli 2023 werk ik bij Groepspraktijk De Bres. Ik ben hier aanwezig op dinsdag, woensdag en vrijdag.



Website

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien](#) en [wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u claudiabocxemeditta@outlook.com toe aan uw adresboek.