

Beste patiënt(e),

Het jaar loopt langzaam op zijn einde en de feestdagen staan voor de deur! We willen graag even stilstaan bij enkele belangrijke nieuwtjes uit onze praktijk en je tegelijk warme wensen meegeven. Moge 2026 voor jou en je dierbaren gevuld zijn met gezondheid, geluk, liefde en sprankelende momenten om samen van te genieten.

In deze nieuwsbrief vind je informatie over onze campagne voor gepast zorggebruik, de laatste kans voor je griep- en COVID-vaccin, onze openingsuren tijdens de feestdagen, een voorstelling van onze nieuwe collega's, en een motiverende tip voor het nieuwe jaar met Tournée Minérale. Zo blijf je goed geïnformeerd en starten we samen het nieuwe jaar gezond en goed voorbereid.

Gebruik Zorg, met Zorg: zo vind je snel de juiste hulp

Ziek worden gebeurt altijd onverwacht. Maar wat doe je als de koorts plots stijgt? Of als rugpijn nét in het weekend opspeelt? De campagne '**Gebruik Zorg, met Zorg**' helpt je om snel te weten waar je terecht kan.

Waarom deze oproep?

In onze regio is de druk op de gezondheidszorg groot. Verschillende huisartsenpraktijken moeten tijdelijk een patiëntenstop invoeren, en ook de spoeddienst krijgt steeds meer mensen over de vloer die eigenlijk beter bij een huisarts geholpen zouden worden. Dat zorgt voor lange wachttijden en extra belasting voor zorgverleners.

Wat kan jij doen?

Met een paar eenvoudige keuzes kun je al veel helpen:

1. www.moetiknaardedokter.be – beantwoord enkele korte vragen en krijg meteen advies op maat.
2. **Huisarts** – tijdens de raadplegingsuren blijft je huisarts je eerste aanspreekpunt.
3. **Wachtpost Zennevallei** – voor dringende klachten 's avonds, 's nachts en in het weekend die niet kunnen wachten.
 - a. Enkel op afspraak: (02)361.10.10
 - b. Elke avond 18u–8u & in het weekend doorlopend
 - c. Alsebergsesteenweg 89, 1501 Buizingen
4. **Spoed (112)** – enkel bij ernstige en levensbedreigende situaties.

Samen houden we de zorg toegankelijk

Door bewust met zorg om te gaan, help je mee om wachttijden te beperken en zorgverleners te ondersteunen. Zo krijgt iedereen op tijd de zorg die nodig is.

Laatste kans voor je griep- of COVID-vaccin

Heb je je griep- of COVID-vaccin nog niet gekregen? Dan kan je nog telefonisch een afspraak maken voor het laatste vaccinatiemoment op **dinsdag 6 januari 2026**. Zo start je het nieuwe jaar gezond en goed beschermd.

Open tijdens de feestperiode

Ook tijdens de feestdagen blijven wij bereikbaar en staan we klaar voor onze patiënten. Raadpleeg bij twijfel altijd je huisarts of de wachtpost, zodat je tijdig de juiste zorg krijgt.

Nieuwe gezichten in de praktijk

- **Dr. Roxanne Van der Hauwaert** startte begin oktober in onze praktijk als huisarts in opleiding en heeft ondertussen haar plek al helemaal gevonden. Met haar enthousiasme en vlotte aanpak is ze een mooie aanvulling op ons team, en we zijn blij haar bij ons te hebben.
- **Kitty Goossens**, onze nieuwe verpleegkundige, versterkt sinds midden oktober ons team. Ze ondersteunt de artsen bij de behandeling, begeleiding en verzorging van patiënten. Kitty staat vooral in voor bloedafnames, maar ook voor vaccinaties, wondzorg, EKG's, cryotherapie en andere verpleegkundige handelingen. Alle verpleegkundige zorgen gebeuren uitsluitend na verwijzing door een arts of specialist. We hopen dat onze patiënten haar snel leren kennen en haar warme, professionele aanpak ervaren.

Tournée Minérale – een maand zonder alcohol

Van **1 tot 28 februari** vindt opnieuw **Tournée Minérale** plaats, een initiatief dat mensen uitnodigt om een maand lang **geen alcohol te drinken**. Het is een mooie gelegenheid om je lichaam een pauze te geven, je gezondheid een boost te geven en bewuster om te gaan met alcohol.

Wij willen onze patiënten **motiveren** om mee te doen en deze uitdaging aan te gaan. Of je nu één maand volledig alcoholvrij gaat of je bewust bent van je consumptie, elke stap helpt je een gezondere levensstijl op te bouwen. Op de officiële website (www.tourneeminerale.be) vind je tips, inspiratie en ondersteuning om van deze periode een succes te maken.

Dank voor het vertrouwen in 2025. We kijken ernaar uit om jullie ook in 2026 bij te staan met de best mogelijke zorg. **Fijne feestdagen en een goed begin van 2026!**