

Beste patiënt(e),

We wensen u een gelukkig en gezond 2025! We hopen dat u fijne feestdagen heeft gehad en weer volledig opgeladen het nieuwe jaar ingaat. Januari is traditioneel een maand van reflectie en nieuwe voornemens. Dit is dan ook een goed moment om aandacht te besteden aan uw gezondheid en welzijn.

In deze nieuwsbrief delen we praktische tips voor een gezond begin van het jaar, informatie over onze diensten en wat er in onze praktijk verandert. Lees verder voor meer!

Een gezond begin!

Winterdip? Blijf er niet mee zitten!

Een winterdip wordt gekarakteriseerd door langdurige somberheid, vermoeidheid en een gebrek aan motivatie, vaak veroorzaakt door verminderde blootstelling aan daglicht. Dit verstoort het slaap-waakritme. Symptomen zijn onder andere veel slapen, slechte concentratie, prikkelbaarheid en sociale terugtrekking. Om een winterdip te verlichten, wordt aangeraden om meer tijd buiten door te brengen, een gezond slaap- en beweegritme aan te houden en sociale contacten te onderhouden. Bij ernstige symptomen kan professionele hulp nodig zijn.

Lees het volledige artikel [hier](#).

Rookstop

Heb je al eens nagedacht over een rookstop? Het is niet altijd makkelijk om op eigen houtje te stoppen. Heb je hulp nodig? Kom zeker eens langs voor advies, begeleiding en eventueel medicamenteuze ondersteuning. Meer info: <https://www.tabakstop.be/>

Doe mee met Tournée Minérale!

Februari staat in het teken van Tournée Minérale: een maand zonder alcohol. Gun uw lichaam een pauze en geniet van voordelen zoals betere nachtrust, meer energie en een gezondere levensstijl.

Meedoen is simpel: laat alcohol links liggen en ontdek wat het met u doet! Inschrijven kan via www.tourneeminerale.be.

Heeft u vragen over alcohol en uw gezondheid? Wij helpen u graag verder!

Onze diensten

Maak eenvoudig online een afspraak via onze website!

Voor het eerst sinds corona hebben we opnieuw meer online afspraken beschikbaar gesteld. We moedigen u aan om zoveel mogelijk online een afspraak te maken. Dit helpt de telefoondrukke te beperken en houdt de lijn vrij voor dringende vragen.

Geen afspraken beschikbaar?

Indien u online geen beschikbare afspraken vindt, kunt u steeds telefonisch contact opnemen met ons secretariaat. Zij helpen u graag verder bij het vinden van een geschikt moment.

Praktijknieuwtjes!

Met gemengde gevoelens willen we jullie informeren dat onze collega, Dr. Lore Geypen, heeft besloten om onze praktijk te verlaten. Na veel overweging heeft zij gekozen voor een carrièreswitch. We wensen haar veel succes en voldoening in haar nieuwe professionele avontuur.

Vanaf heden werkt Dr. Roosens enkel nog op dinsdag, donderdag en vrijdag. Hierdoor zijn er minder afspraken beschikbaar bij haar, wat kan zorgen voor langere wachttijden.

Onze andere artsen staan echter steeds klaar om u verder te helpen. Zo proberen we ervoor te zorgen dat u altijd tijdig de zorg krijgt die u nodig heeft.

Uw gezondheid is onze prioriteit, en we zijn er om u te ondersteunen op elke stap van uw gezondheidsreis. Als u vragen heeft of een afspraak wilt maken, staan we altijd voor u klaar. Samen maken we van 2025 een gezond jaar!