

Beste patiënt(e),

De zomer komt eraan — tijd om volop te genieten van het mooie weer, buitenactiviteiten en misschien zelfs een welverdiende vakantie. In deze nieuwsbrief geven we je graag enkele tips om veilig van de zon te genieten, meer informatie over reisvaccinaties en mazelen, tips voor het beweegprogramma *Bewegen op Verwijzing*, en een overzicht van het zomerverlof van onze artsen.

Veel leesplezier!

Geniet veilig van de zon

Zonlicht is goed voor je gezondheid, maar uv-straling beschadigt je huid en verhoogt het risico op kanker.

Bescherm jezelf met deze 3 tips:

- Zoek schaduw tussen 12 en 15 uur
- Draag beschermende kleding, zonnebril en hoed
- Smeer elke 2 uur zonnecrème (min. factor 30)

Belangrijk om te weten:

- Uv-stralen gaan door wolken en weerkaatsen via water en beton
- Combineer schaduw, kledij en zonnecrème voor volledige bescherming
- Bescherm extra bij zwemmen, zweten of uv-index vanaf 3

Denk eraan: zonbescherming is altijd nodig, niet alleen op vakantie!

Meer info: <https://www.euromelanoma.eu/nl-be/>

Reisvaccinaties

Heb je binnenkort een reis gepland? Zorg er dan voor dat je tijdig je vaccinaties nakijkt.

1. Welke vaccinaties voor welk land?
Bezoek www.wanda.be om per bestemming te zien welke vaccinaties aanbevolen worden, ook voor dichtbij huis.
2. Check je vaccinaties
Via mijngezondheid.be of op je vaccinatiekaart.

Zorg er ook voor dat je mazelenvaccinatie in orde is voordat je vertrekt. Mazelen zijn besmettelijk en kunnen ernstige gevolgen hebben. Het vaccin is gratis en twee doses zijn nodig voor volledige bescherming.

Voor vragen kun je contact opnemen of een afspraak maken.

Bewegen op Verwijzing met Marjan: samen naar een gezonder leven!

Wil je meer gaan bewegen, maar weet je niet waar te beginnen? Als beweegcoach begeleid ik, Marjan, je persoonlijk na een doorverwijzing van je arts. Samen stellen we een plan op dat past bij jouw gezondheid en doelen, zodat je op een veilige en verantwoorde manier werkt aan je welzijn.

Ik ben actief in de regio Halle, Beersel en Sint-Pieters-Leeuw en help je om beweging eenvoudig in je dagelijks leven te integreren. Regelmatig bewegen verlaagt het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en somberheid, wat bijdraagt aan een beter welzijn. Bovendien wordt het programma grotendeels vergoed door je zorgverzekering, en in onze regio betaal je zelfs maar de helft van de kosten dankzij de steun van de gemeente.

Locaties:

- Henry Torleylaan 13, 1654 Beersel
- Kanaalbrugstraat 5, 1500 Halle
- Fabriekstraat 1b, 1601 Sint-Pieters-Leeuw

 0499 28 45 89

 marjan.vandenhooft@bewegenopverwijzing.be

Meer info?

 gezondleven.be of vraag ernaar bij je arts.

Samen maken we bewegen haalbaar!

Verlofregeling artsen – Zomer 2025

Tijdens de zomermaanden nemen onze artsen verlof om even op adem te komen. We zorgen er uiteraard voor dat je ook tijdens hun afwezigheid steeds terecht kan bij één van de collega's.

Hieronder vind je het verlof van elk van onze artsen:

- Dr. Mensink: afwezig van 30/05 t.e.m. 06/06 – afwezig van 15/09 t.e.m. 19/09
- Dr. Roosens: afwezig van 09/06 t.e.m. 27/06 – afwezig van 18/08 t.e.m. 29/08
- Dr. Vannerom: afwezig van 07/07 t.e.m. 11/07
- Dr. Schottey: afwezig van 07/07 t.e.m. 01/08
- Dr. Vermeersch: afwezig van 30/07 t.e.m. 20/08

- Dr. Van Aerschot: afwezig van 04/08 t.e.m. 17/08

Zorg goed voor jezelf deze zomer — of je nu geniet van de zon, werkt in de tuin, of plannen maakt om meer te bewegen. We staan steeds voor je klaar, ook tijdens het verlof van je vaste arts.