

Beste patiënt(e),

De lente staat voor de deur! Dat betekent langer licht, bloeiende natuur en warmer weer, maar helaas ook de start van het allergieseizoen. In deze nieuwsbrief geven wij u nuttig advies om hooikoortsklachten te verlichten. Daarnaast informeren wij u over reisvaccinaties en delen wij praktijknieuwtjes. Tot slot wijzen wij u nogmaals op ons handige online afsprakensysteem. Lees verder voor meer informatie en zorg goed voor uzelf dit seizoen!

Allergische rinitis (hooikoorts): wat is het en wat kunt u doen?

Allergische rinitis is een ontsteking van het neusslijmvlies door een overgevoeligheid voor allergenen zoals pollen, huisstofmijt, dieren of schimmels. Het is een veelvoorkomende vorm die seizoensgebonden optreedt.

Wat kunt u zelf doen?

- **Vermijd allergenen:** houd ramen gesloten bij hoge pollenconcentraties, ventileer 's ochtends of na regen, gebruik anti-allergische hoezen voor uw bed en stofzuig met een HEPA-filter.
- **Bij hooikoorts:** controleer de pollenverwachting (airallergy.sciensano.be), blijf binnen bij droog en winderig weer en spoel uw haar en kleding na een dag buiten.
- **Verminder huisstofmijt:** was beddengoed wekelijks op 60°C, vermijd tapijten en knuffels in de slaapkamer en houd de luchtvochtigheid laag.
- **Hygiëne:** was uw handen regelmatig, gebruik papieren zakdoekjes en vermijd contact met huisdieren als u daar gevoelig voor bent.
- **Behandeling:** een zoutspoeling kan helpen uw neus vrij te maken. Bij aanhoudende klachten kunnen antihistaminica of neussprays verlichting bieden.

Raadpleeg uw arts als uw klachten ernstig zijn of niet verbeteren.

Reisvaccinaties

Heeft u binnenkort een reis gepland? Zorg er dan voor dat u tijdig uw vaccinaties nakijkt en alles op orde hebt voor vertrek. Hieronder vindt u enkele handige tips om goed voorbereid te zijn.

1. Welke vaccinaties voor welk land?

Bezoek www.wanda.be of download de app om per bestemming te zien welke vaccinaties aanbevolen worden, ook voor dichtbij huis. Voor elk land vindt u er allerlei nuttige informatie en aanbevelingen.

2. Check uw vaccinaties

Via mijngezondheid.be kunt u snel zien welke vaccinaties u al heeft gehad.

3. Vraag raad aan een arts of apotheker

De informatie op mijngezondheid.be is niet altijd compleet. Vindt u uw vaccinaties niet terug? Kijk op uw vaccinatiekaart of raadpleeg uw arts.

Controleer uw vaccinatie tegen mazelen

Mazelen zijn uiterst besmettelijk en kunnen ernstige gevolgen hebben. In Vlaanderen zijn er recent uitbraken van mazelen geweest. De Vlaamse Overheid lanceert daarom een campagne om mensen tussen 30 en 55 jaar te beschermen.

Veel mensen in deze leeftijdsgroep zijn mogelijk niet volledig beschermd tegen mazelen. Dit komt doordat de vaccinatiecampagne pas later op gang kwam en sommige mensen niet volledig gevaccineerd zijn.

Wat kunt u doen?

- Controleer of u gevaccineerd bent via uw vaccinatieboekje of www.mijngezondheid.be.
- Heeft u nooit mazelen gehad en slechts één vaccinatie? Maak dan een afspraak voor controle. Twee vaccinaties zijn nodig voor volledige bescherming. Het vaccin is gratis.

Patiënten binnen de doelgroep ontvingen van ons een aparte mail met meer informatie.

Voor vragen kunt u contact opnemen of een afspraak maken via telefoon of onze website.

Meer info: www.allesovervaccineren.be

Praktijknieuwtjes!

Nieuwe collega arts in onze praktijk

Met veel enthousiasme willen wij aankondigen dat vanaf maart Dr. Eva Mensink ons team komt versterken als vaste arts. Dr. Mensink is geen onbekende voor onze praktijk: zij heeft eerder haar huisartsenopleiding bij ons afgerond en wij zijn dan ook ontzettend blij haar nu als collega te mogen verwelkomen. We kijken uit naar een fijne samenwerking en de positieve bijdrage die zij zeker zal leveren aan onze praktijk.

Afspraken met Dr. Mensink kunnen telefonisch of via onze website worden gemaakt.

Onze diensten

Maak eenvoudig online een afspraak via onze website!

Voor het eerst sinds corona hebben wij opnieuw meer online afspraken beschikbaar gesteld. Wij moedigen u aan om zoveel mogelijk online een afspraak te maken. Dit helpt de telefoondruk 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.

Wij hopen dat u deze nieuwsbrief nuttig vond en goed voorbereid het lenteseizoen ingaat. Heeft u nog vragen of wilt u meer informatie? Aarzel dan niet om contact met ons op te nemen. Wij wensen u een gezonde en zonnige lente!