



Jos en Janneke (huisartsen)

(medische) informatie en andere zaken ...

Stoptober

Waar roken vroeger stoer en een vrij normale bezigheid was, schamen veel mensen zich nu als ze een sigaret opsteken. Ik kan me nog herinneren dat vroeger op de verjaardag van mijn oma de kamer blauw stond van de rook. De sigaretten stonden in mooie glazen op tafel, naast de kaasstengels en zoutjes. En ook toen ik 15 jaar later ging studeren en in de trein naar Utrecht zat waren er meer rook coupés dan stilte coupés. Na een avondje stappen roken mijn haren naar een volle asbak. Overal werd volop gerookt of meegerookt, of je nu wilde of niet. Gelukkig is dit allemaal verleden tijd.

Anno 2020 doet de overheid nog steeds haar best om het roken verder te ontmoedigen. Aparte rookruimtes worden steeds verder teruggedrongen, sigaretten in winkels mogen niet meer in het zicht liggen en de prijzen van een pakje sigaretten worden elk jaar verder opgevoerd. Toch rookt nog steeds ruim 22% van de volwassen Nederlanders. Terwijl de meesten echt wel zouden willen stoppen. Ze zijn zich maar al te goed bewust van de vele nadelen die er zijn. Maar roken is een van de meest hardnekkige verslavingen. Stoppen met roken is gewoon echt heel moeilijk. Maar zeker niet onmogelijk. Iedereen die het gelukt is om te stoppen met roken, of die weleens een poging heeft gedaan weet dat alle steun en hulp welkom is. Uiteindelijk moet je het zelf doen, maar een bemoedigend bericht of hulplijn in nood kunnen helpen om het stoppen met roken te laten slagen.

Om deze reden wordt nu al voor de 7e keer Stoptober georganiseerd. In de maand oktober, 28 dagen lang met z'n allen stoppen met roken. Als je het deze 28 dagen vol houdt,

is de kans 5x groter dat het je definitief lukt om die verdomde sigaret aan de wilgen te hangen. Een initiatief dat ik als huisarts van harte steun.

Bij mij in de spreekkamer merk ik vaak dat mensen het stoppen met roken alleen willen doen. Ze vinden dat ze het zelf moeten kunnen of zien de meerwaarde van hulp bij het stoppen niet in. Maar een beetje hulp vanuit Stoptober, de huisarts of praktijkondersteuner kan echt het verschil maken.

Wie gaat de uitdaging mee aan? Vanaf 3 september kun je je inschrijven voor Stoptober via de website www.stoptober.nl. Je kan dan gebruik maken van alles wat Stoptober jou te bieden heeft. Zo kun je vanaf 28 september de Stoptober-App downloaden. De 28 dagen niet roken-reis start dan vanaf 1 oktober. Mocht je hiernaast nog extra begeleiding van mij, Jos of onze praktijkondersteuner Nelleke willen krijgen, maak dan een afspraak op het spreekuur om de verschillende ondersteuningsopties die er zijn met ons te bespreken. Zo zijn er nicotine vervangende middelen of medicijnen die de ontwenningverschijnselen en rookbehoefte verminderen.

Het zou toch mooi zijn als je deze winter niet meer in de ijzige kou en regen naar buiten hoeft om dat broodnodige sigaretje te roken tussen twee gangen door? En als belangrijkste uitkomst natuurlijk een gezonder lijf.

*Met vriendelijke groet,
Janneke Bressers*

De griepvaccinaties komen er weer aan!

Op dinsdag 27 oktober zullen op huisartspraktijk Vinkel de jaarlijkse griepvaccinaties weer worden gezet. Iedereen die hiervoor in aanmerking komt krijgt 3 weken van tevoren een uitnodiging thuis gestuurd. Mocht u deze niet hebben ontvangen na 9 oktober en denkt u wel voor de griepvaccinatie in aanmerking te komen neem dan even contact op met de praktijk. Als u eerder heeft aangegeven geen griepvaccinatie te willen ontvangen krijgt u geen uitnodiging thuisgestuurd. Heeft u zich bedacht, laat het ons dan zo snel mogelijk weten. Dan kijken we wat we voor u kunnen betekenen.

Net zoals alles in Corona tijd een beetje anders is, zal deze dag er ook anders uit gaan zien.

Omdat er veel kwetsbare mensen samen komen is het extra belangrijk dat de 1,5 meter maatregel strikt wordt gehanteerd en er niet teveel mensen tegelijk op de praktijk zijn. Dit betekent voor ons en voor jullie de nodige aanpassingen en flexibiliteit. Via deze weg willen we jullie alvast over een aantal belangrijke zaken informeren:

- We nemen langer de tijd om jullie te gaan vaccineren. Namelijk van 14.00 uur tot 22.00 uur
- Iedereen wordt uitgenodigd per tijdslot van een uur. Het is belangrijk om in het uur te komen die op uw uitnodiging vermeld staat. Dit mag in dat gehele uur. U hoeft er niet aan het begin van dat uur al te zijn (liever niet zelfs). Dit om piekdruk te voorkomen en zo groot mogelijke spreiding over de dag.

- Als het aan u toegekende tijdstip echt niet uitkomt, bent u welkom tussen 21.00 uur en 22.00 uur.
- Vanaf de oprit van de praktijk zijn looplijnen en hekken geplaatst zodat u niet hoeft te kruisen bij het binnenkomen en vertrekken. Volg hierbij de aanwijzingen van de medewerkers van de praktijk op.
- We vragen u voor binnenkomst de handen te ontsmetten
- Helaas is er geen erwtensoep dit jaar. We vinden dit net zo jammer als u want de gezelligheid en het informele praatje vinden we elk jaar erg fijn.
- Bij klachten van hoesten, verkoudheid of koorts kunt u niet komen voor de griepvaccinatie. Neem dan die week contact op met de praktijk om een afspraak te maken om de vaccinatie later alsnog te ontvangen.



Nieuw dit jaar is de Pneumokokken vaccinatie. Dit is een vaccin tegen de pneumokokken bacterie, de meest voorkomende veroorzaker van longontstekingen. Dit jaar wordt iedereen die geboren is van 1941 t/m 1947 opgeroepen

voor deze vaccinatie. U ontvangt de oproep tegelijk met de oproep voor de griepvaccinatie. Ook als u heeft aangegeven geen griepvaccinatie te ontvangen, krijgt u wel een oproep voor de pneumokokkenvaccinatie.

Meer informatie over de griep- of pneumokokken vaccinatie vindt u op thuisarts.nl of de thuisarts App.

Wist u dat?

- Er zijn dit jaar ruim 1000 mensen in onze praktijk met een indicatie voor een griepvaccinatie volgens de landelijke richtlijnen
- Bijna 400 van hen hebben aangegeven geen griepvaccinatie te willen ontvangen (en krijgen dus ook geen oproep)
- Door Corona de voorspelling is dat de opkomst voor de griepvaccinatie hoger is dan ooit
- Dit de eerste keer is sinds de overname van de praktijk van Ad van Heijningen dat we zijn erwtensoep traditie niet kunnen voortzetten
- We hiervan balen want dit altijd erg gezellig is
- volgend jaar waarschijnlijk een lekkere kom erwtensoep weer veilig is
- volgende jaar griepvaccinaties in ons spijk splinter nieuwe praktijkgebouw zullen plaatsvinden aan de Lindenlaan 28.