



**Huisartsenpraktijk
Wijngaardenlaan**

Huisartsenpraktijk Wijngaardenlaan
Wijngaardenlaan 2
2252 XN Voorschoten
Tel: 071 - 561 2520
Email: info@huisartswijngaardenlaan.nl
Website: www.huisartswijngaardenlaan.nl

Nieuwsbrief 2025



Try to stay dry



Voor de mensen die mij nog niet kennen: ik ben Iris Hertel en werk tot en met augustus 2025 als huisarts in opleiding bij de Wijngaardenlaan.

Zelf hecht ik veel waarde aan een gezonde leefstijl en hoop mijn kennis aan anderen te kunnen overdragen. Aangezien een deel van de Nederlanders afgelopen maand heeft deelgenomen aan **"Dry January"** is het thema alcohol een geschikte keuze om de spits mee af te bijten en ook voor de rest van het jaar een aandachtspunt.

*Heerlijk op een terrasje in de zon met een lekker glas wijn, of een verkoelend biertje achterover tikken als we met vrienden zijn.
Wellicht blijft het dan niet bij een enkel glas, maar staat de teller snel op vijf.
Dat kost wel even verwerkingstijd, 'bedankt hoor', denkt je lijf.
Het afbreken van alcohol tot het giftige aceetaldehyde duurt al snel heel wat uren
en dankzij deze stof heb jij de volgende dag die kater te verduren.
Als je dan eens in de zoveel tijd met een kwaal de dokter bezoekt,
omdat je met Mr. Google geen vooruitgang boekt.
Gaat de dokter, als je pech hebt, ook nog eens vragen
Of jij alcohol nuttigt en zo ja hoeveel glazen dan in 7 dagen?
Al voelt het alsof de dokter je op je vingers wil tikken,
of wellicht jou wil overtuigen dat je beter kunt afkicken.
Uiteindelijk gaat het om de bewustwording van wat alcohol met je lichaam doet.
Dat het de lever behoorlijk kan aantasten weten de meeste mensen al goed,
maar hart- en vaatziekten en kanker kan het helaas ook veroorzaken.
En nog genoeg andere narigheden, dus je kan het alcohol drinken beter staken.
Of beperken tot maximaal een glas per dag.
En wellicht dat je bij hoge uitzondering een tweede of derde mag.
Dus de kernboodschap is: **Die alcohol heeft je lichaam nergens voor nodig.**
Maar geniet van het leven en maak de alcohol overbodig.
Laten we bij dezen dan ook proosten op een gezond jaar,
en tegen de alcoholvrije keuze is uiteraard geen bezwaar ;-)*



Agenda 2025

Er is geen avondspreekuur op:

- 24 februari (voorjaarsvakantievakantie)
- 21 april (2e paasdag)
- 28 april (meivakantie)

Er is geen vroege vogel spreekuur op:

- 27 februari (voorjaarsvakantievakantie)
- 20 maart

Ik heb griep. Wat moet ik doen?



Momenteel hebben veel mensen in Nederland de griep en dat is ook goed te merken in de praktijk. Het is erg druk aan de telefoon en mensen willen hiervoor toch graag een dokter zien, maar is dat altijd nodig?

Met griep ga je je snel ziek voelen. Zieker dan bij een verkoudheid. Het gaat vaak gepaard met koorts, hoesten en keelpijn en het ontstaat door een virus. Er is dan ook geen antibiotica voor en

uitzielen is vaak het beste wat u kunt doen. Kijk voor meer informatie ook op: thuisarts.nl - [ik heb griep](#)

Wat kunt u zelf doen?

- Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Bij koorts zweet u veel en verliest u veel vocht. Dan heeft u ook weer extra vocht nodig.
- U kunt **paracetamol** nemen. Dit maakt de pijn minder en kan de koorts laten zakken. U wordt niet sneller beter door paracetamol, maar het verlicht de klachten. Griep gaat meestal vanzelf over. Medicijnen zijn bijna nooit nodig om weer te genezen.
- Doe het rustiger aan dan normaal.
- Probeer toch regelmatig even uit bed te gaan en loop even rond. Bijvoorbeeld 2 tot 3 keer per dag 5 tot 10 minuten. Dat is beter voor je spieren en doorbloeding.

Griep gaat meestal vanzelf over. De koorts en pijn verdwijnen na 3 tot 5 dagen. Wel kan het 1 tot 3 weken duren voordat u zich weer helemaal goed voelt.

Wanneer moet u WEL de dokter bellen?

- Wanneer u weinig afweer heeft door een ziekte of medicijnen zoals chemotherapie.
- Als u een onder een onderliggende (chronische of ernstige) ziekte heeft.
- U zich steeds zieker gaat voelen.
- Oudere patiënten met aanhoudende koorts.
- U bent benauwd en/of suf

Voor kinderen met griep verwijzen wij u naar thuisarts.nl - [mijn kind heeft griep/koorts](#). Hier leest u wat u zelf kunt doen en wanneer u de huisarts moet bellen.

Pasfoto delen met zorgverlener via MgN



Vanaf nu kunt u gemakkelijk uw pasfoto delen met ons via MijnGezondheid.net.

U logt in via MijnGezondheid.net ([webversie](#)) en klikt op uw naam. Daar kunt u gemakkelijk uw profielfoto uploaden. Wanneer u dat heeft gedaan vraagt het systeem of u dit wil delen met uw zorgverlener(s). Als u daarop klikt, krijgen wij u foto te zien in uw persoonlijke dossier.

Nieuwe collega: Dideke Teunissen

Het kan zijn dat u Dideke al een keer heeft ontmoet, maar per 1 januari 2025 is het officieel. Dideke werkt op de maandagen en donderdagen bij ons als huisarts. Dideke heeft haar opleiding in maart 2024 afgerond, maar is al bekend in Voorschoten, omdat zij ook bij Praktijk61 werkt.



Website



Thuisarts

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}.

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u administratie@huisartswijngaardenlaan.nl toe aan uw adresboek.