

Nieuwsbrief september 2025



Huisartsenpraktijk
J.C. Bos

Beste patiënten,

De scholen zijn weer begonnen, de eerste regenbuien en vallende blaadjes kondigen het najaar aan. Ook in onze praktijk bereiden wij ons voor op dit nieuwe seizoen. Binnenkort ontvangt u – als u hiervoor in aanmerking komt – de uitnodiging voor de **griep prik** en de **pneumokokken prik**.

Daarnaast geven wij u in deze nieuwsbrief graag een update over enkele zaken binnen onze huisartsenpraktijk.

Nieuwe huisarts in opleiding



Na een leerzaam en plezierig jaar nemen wij afscheid van **Nicole Mekkelholt**, die het eerste jaar van haar huisartsopleiding bij ons succesvol heeft afgerond. Wij danken haar hartelijk voor haar inzet en wensen haar veel succes in het vervolg van haar opleiding.

Met ingang van **1 september** is **Thijs Meulink**, huisarts in opleiding, bij ons gestart. Het komende jaar zult u hem regelmatig in de praktijk tegenkomen. Hieronder stelt hij zichzelf graag persoonlijk aan u voor:

Beste Lezers,

Even voorstellen! Sinds enkele weken ben ik namelijk een nieuw gezicht in de praktijk. Vanaf september ben ik begonnen aan mijn eerste jaar als arts in opleiding tot huisarts, een 3 jaar durende opleiding. Met veel enthousiasme en nieuwsgierigheid zal ik een jaar lang in de praktijk werken onder begeleiding van de huisartsen, waar ik u vast tegen zal komen.

Voordat ik hier startte heb ik bijna 2 jaar ervaring opgedaan als basisarts in het ziekenhuis op de afdelingen cardiologie en interne geneeskunde in Delft. Verder ben ik 29 jaar en woon ik sinds een jaar samen met mijn vriendin in Den Haag. In mijn vrije tijd hou ik van sporten en actieve vakanties. Ik kijk ernaar uit om u te ontmoeten in de spreekkamer!

Tot snel,

Thijs Meulink

Griep- en pneumokokkenprik 2025

De griep- en pneumokokkenprikken worden dit jaar gegeven op:

- **Donderdag 6 november 2025**
- **Donderdag 13 november 2025**
van **15:30 – 17:30** uur in **Buurtcentrum Het Trefpunt, Tesselsestraat 71, 2583 JH Den Haag (Duindorp)**.

De uitnodigingen hiervoor ontvangt u de komende weken per post.

Voor patiënten die in aanmerking komen om **thuis geprikt** te worden, geldt dat wij langskomen op:

- **Dinsdag 28 oktober 2025** of
- **Donderdag 30 oktober 2025**
tussen **13:00 – 17:00 uur**.

U ontvangt hierover een **aparte brief** waarin dit bevestigd wordt. Wij vragen u vriendelijk om beide middagen thuis te zijn. Omdat het om een grote groep ouderen gaat, is het voor ons niet mogelijk om vooraf aan te geven op welke dag wij precies langskomen.

Kunt u echt niet aanwezig zijn (bijvoorbeeld door een medische afspraak)? Neem dan telefonisch contact op met onze huisartsenpraktijk.

Voor wie zijn de prikken?

- **Griep prik:** voor iedereen van **60 jaar en ouder**, en voor mensen met bepaalde medische aandoeningen zoals chronische hart- of longziekten (waaronder astma en COPD), diabetes, nierziekten of een verminderde afweer.
- **Pneumokokken prik:** in 2025 voor mensen die **60 jaar worden**, plus een inhaalgroep ouderen die het vaccin nog niet gehad hebben. Het vaccin beschermt tegen ernstige ziekten zoals longontsteking, bloedvergiftiging en hersenvliesontsteking.

Zin en onzin van de prikken

Veel mensen vragen zich af of de griep prik of pneumokokken prik echt nodig is. Volgens het **RIVM** en het **NHG** is het antwoord duidelijk:

- **De griep prik** verkleint de kans om griep te krijgen. En als u griep krijgt, is de kans op ernstige ziekte of ziekenhuisopname veel kleiner. Vooral bij 60-plussers en mensen met hart-, long-, nier- of afweerproblemen is dat belangrijk.
- **De pneumokokken prik** beschermt tegen ernstige longontsteking en bloedvergiftiging door de pneumokokbacterie. Deze infecties komen vaker voor en verlopen ernstiger bij ouderen.

Wat is niet waar?

- Soms denken mensen dat de prik u ziek maakt. Dat klopt niet: het vaccin bevat géén werkend virus of bacterie.
- Ook wordt gedacht dat het “toch geen zin meer heeft” als het griepseizoen al begonnen is. Maar ook later vaccineren biedt nog bescherming.
- De prikken beschermen niet tegen alles, maar ze verkleinen wel de kans op ernstige ziekte en ziekenhuisopname aanzienlijk.

Kortom: de griep- en pneumokokken prik zijn geen overbodige luxe, maar juist een bewezen manier om gezond de winter door te komen.

Dexa-bus bij de praktijk

Op **9, 10 en 13 oktober 2025** staat de *Dexa-bus* weer bij onze praktijk.

In deze bus wordt een **dexa-scan** gemaakt, een onderzoek waarmee botontkalking (*osteoporose* of *osteopenie*) opgespoord kan worden.

Wat is osteoporose?

Bij osteoporose zijn de botten brozer, waardoor de kans op een botbreuk groter is. Vaak merkt iemand daar zelf niets van, totdat er een breuk ontstaat. Voldoende bewegen, gezonde voeding en genoeg **vitamine D** (bijvoorbeeld door zonlicht of supplementen) zijn belangrijk om de botten sterk te houden.

Na het onderzoek ontvangt u per post een **brief met de uitslag**. In die brief staat ook wat u kunt doen: soms zijn leefstijladviezen of supplementen voldoende, en soms is een afspraak bij de huisarts nodig voor verder onderzoek of behandeling.

➔ Houd er rekening mee dat, door de drukte in deze periode (o.a. de griep prikken), een eventuele afspraak bij de huisarts iets langer op zich kan laten wachten.

Stoppen met roken – doe mee met Stoptober!

Dit voorjaar hebben wij al meerdere patiënten mogen begeleiden bij hun wens om te stoppen met roken. Ook dit najaar staan wij weer voor u klaar – en juist in oktober is er

een mooi moment om samen te stoppen: **Stoptober**.

Tijdens Stoptober proberen duizenden mensen in Nederland 28 dagen lang niet te roken. Uit onderzoek blijkt dat de kans groot is dat het daarna ook lukt om blijvend te stoppen.

Onze huisartsen kunnen u ondersteunen met nicotinevervangende middelen, zoals kauwgom, tabletten of pleisters, of – indien nodig – met medicatie. Deze medicatie kunnen wij eenmaal per jaar voorschrijven via de Nationale Apotheek. In dat geval wordt het vergoed door uw zorgverzekeraar en valt het niet onder uw eigen risico.

Wilt u meer weten over stoppen met roken of meedoen met Stoptober? Kijk op [Thuisarts](#) of vraag ernaar bij uw huisarts.



Longfunctietesten

Sinds enige tijd voeren wij weer **longfunctietesten (spirometrie)** uit voor patiënten met **COPD en astma**.

Onze doktersassistente **Femke van Ingen** en huisarts **Roos van Sitter** zijn onlangs geslaagd voor de **Caspir-cursus spirometrie**, naast dokter Bos die deze scholing al eerder heeft gevolgd. Hiermee is de deskundigheid binnen ons team verder uitgebreid.

Heeft u **langer dan een jaar geleden** voor het laatst een longfunctietest gehad? Dan adviseren wij u om contact met ons op te nemen voor het maken van een afspraak.

Een **actuele test** helpt ons om uw longgezondheid goed te monitoren en uw behandeling waar nodig aan te passen.

Gehooronderzoek in de praktijk

Twijfelt u of uw gehoor nog goed is? In onze huisartsenpraktijk kunnen wij een **gehoortest (audiogram)** uitvoeren. Deze test valt onder de **basiszorg**.

De testen worden afgenomen door onze doktersassistente **Linda Hofstee**, die hierin gespecialiseerd is.

Als uit de test blijkt dat er afwijkingen zijn, kunnen wij u doorverwijzen naar een **KNO-arts** voor verder onderzoek of naar een **audicien** voor het aanmeten van een gehoorapparaat.

Baxter-rol controles

Onze doktersassistente **Brigitta Frauenfelder** heeft met haar ervaring in de apotheek zich bij ons gespecialiseerd in **Baxter-rol controles**.

Zij kan, wanneer nodig, namens u overleggen met de apotheek om uw medicatie veilig en goed afgestemd te houden.

CVRM-spreekuur

Onze doktersassistente **Kira Letsch** houdt elke **dinsdag** een **CVRM-spreekuur** (*Cardiovasculair Risicomanagement*) op de Sleedoorstraat en in Duindorp.

Tijdens dit spreekuur richt zij zich op de **preventie van hart- en vaatziekten**, bijvoorbeeld door het controleren van bloeddruk, cholesterol en andere risicofactoren.

Met de komst van de herfst breekt een periode aan waarin gezondheid en welzijn extra aandacht verdienen. Wij hopen dat u deze maanden goed doorkomt en zich zo goed mogelijk voorbereidt op de winter.



Met vriendelijke groet,

Team Huisartsenpraktijk Bos

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 nieuwsbrief@huisartsenpraktijk-bos.nl toe aan uw adresboek.