



Beste Patiënten,

Hier zijn we weer met onze voorjaarsnieuwsbrief! We stellen onze nieuwe Haio (Huisarts in opleiding) Iris Niens voor, zij komt er extra bij. Onze andere Haio Lianne Merckx is nog bij ons tot eind september 2025.

Veel leesplezier!

## **Voorschriften enkel op afspraak!**

Gelieve telkens als je op consultatie komt, goed na te kijken hoeveel voorschriftjes je nodig hebt en voldoende te vragen tot en met je volgende consultatie. We kunnen heel eenvoudig voldoende elektronische voorschriftjes op uw ID-kaart zetten. Zo vermijden we de administratieve belasting van tussentijdse telefoontjes en mailtjes. Alvast bedankt voor uw medewerking!

## **Nieuwe Huisarts in opleiding (Haio): Iris Niens**

Hallo iedereen!

Mijn naam is Iris Niens en ik ben tweedejaars huisarts in opleiding. Sinds 1 april werk ik in praktijk Doktoortje.

Als huisarts ontmoet je allerlei mensen, kom je in aanraking met verschillende soorten aandoeningen en heb je een persoonlijke band met je patiënten. Dit maakt elke dag interessant en zorgt ervoor dat ik met veel plezier mijn werk uitvoer.

Na de basisopleiding geneeskunde in Leuven, heb ik als HAIO gewerkt in een groepspraktijk in Anderlecht. De afgelopen zes maanden werkte ik op de spoedafdeling in Halle, waar ik veel heb geleerd over acute situaties en dagelijks met verschillende aandoeningen in contact kwam.

Na zes maanden van haast en spoed, kijk ik ernaar uit om mijn opleiding tot huisarts verder te zetten. Ik vind het belangrijk om de tijd te nemen en samen met de patiënt naar een oplossing te zoeken.

Ik zal u met plezier helpen en hoop u binnenkort te mogen ontvangen!

Iris

## MAZELEN VACCINATIE

Mazelen nemen weer toe in België en ook in andere landen zijn er uitbraken.



**Twijfel** je of je al gevaccineerd werd tegen mazelen? Sinds 2006 worden vaccinaties opgeslagen in een digitale databank. Je kunt je vaccinatiegegevens controleren op [www.mijngezondheid.be](http://www.mijngezondheid.be). Vind je hier niet al je vaccinaties terug? Kijk ook eens naar je vaccinatieboekje.

- Personen geboren voor 1970 hebben vrijwel altijd mazelen doorgemaakt, dus dienen niet meer te worden gevaccineerd.
- Ben je **tussen 30 en 40 jaar** oud? Dan is de kans groter dat je onbeschermd bent tegen mazelen. Mensen in deze leeftijdsgroep hebben de ziekte meestal niet doorgemaakt en waren vaak nog niet volledig gevaccineerd tegen mazelen als kind.

Werd je **nooit of maar 1 keer gevaccineerd** én maakte je nog nooit mazelen door? Dan is het aangeraden om je vaccinaties te vervolledigen. Je mag hiervoor een afspraak maken bij ons. De vaccins zijn steeds in voorraad en gratis.

## Stoppen met maagzuurremmers (ppi's)

Ongeveer 1 persoon op 2 die maagzuurremmers neemt, heeft deze waarschijnlijk niet (meer) nodig.

Deze geneesmiddelen worden namelijk vaak langer gebruikt dan voorzien. Ook worden ze veel gebruikt bij klachten waarvoor ze eigenlijk niet bedoeld zijn, zoals een moeizame vertering of een opgeblazen gevoel.

Aan maagzuurremmers zijn bovendien nadelen verbonden, vooral bij langdurig gebruik:

- Diarree, hoofdpijn, misselijkheid, huiduitslag... zijn veel voorkomende bijwerkingen.
- Een tekort aan magnesium of vitamine B12 zou kunnen ontstaan.
- Nierproblemen.
- Mogelijk loopt men ook een hoger risico op botbreuken.

Verzwakte of (hoog)bejaarde personen zijn extra gevoelig voor deze ongewenste effecten.

Als je probeert te stoppen, kan het zijn dat je klachten terugkomen. Dit is normaal, maagzuurremmers leggen de zuurproductie stil en nu komt die weer op gang. Je lichaam heeft enkele weken tijd nodig om hieraan te wennen.

Daarom is het belangrijk om traag af te bouwen en indien nodig kan je iets nemen om de reflux klachten te verminderen.

Neemt u al lang een geneesmiddel zoals pantomed, pantoprazole, omeprazole, nexiam,...? Kom dan zeker eens op consultatie om te bekijken of dit nog nodig is en anders kunnen we u zeker helpen bij het afbouwen.

