

## Nieuwsbrief oktober 2025

Geachte heer/mevrouw,

Voor u ligt de vierde nieuwsbrief van 2025. Hopelijk heeft iedereen genoten van een fijne zomer.

Wij zijn al weer druk bezig met de voorbereidingen van de griep- en pneumokokken-vaccinaties. Indien u in aanmerking komt voor één of beide vaccinaties ontvangt u binnenkort een oproep van ons.

### **De griepvaccinaties en/of de pneumokokkenvaccinaties worden gegeven op:**

Zaterdag 25 oktober van 9 tot 11 uur

en

Woensdag 29 oktober van 13 tot 15 uur

Dit jaar krijgen ook de mensen die eerder hebben aangegeven geen griepvaccinatie te willen een oproep. Omstandigheden kunnen veranderen waardoor u nu wel een vaccinatie wenst. Als u een indicatie heeft blijft u jaarlijks een oproep van ons ontvangen.

De volgende groepen krijgen een uitnodiging voor de pneumokokkenvaccinatie:

- Mensen geboren in 1965. Dit zijn mensen die dit jaar 60 jaar zijn.
- Mensen geboren in 1947 of daarvoor. Dit zijn mensen die dit jaar 78 jaar of ouder zijn.
- Bent u tussen de 61 en 77 jaar oud? Dan heeft u de afgelopen jaren al de mogelijkheid gehad om de prik te halen. De prik tegen pneumokokken die u heeft kunnen halen beschermt vijf jaar. Daarna krijgt u weer de mogelijkheid om u te laten vaccineren.

Op woensdag vinden ook de Tweede Kamerverkiezingen plaats. Mooi om te combineren.

Indien u geen griepvaccinatie wilt hoeft u zich NIET af te melden!

### **Last van een verstopte neus?**

Heeft u last van een verstopte neus, bijholte ontsteking of hooikoorts? Rhino horn kan verlichting van uw klachten geven. Rhino horn is een hulpmiddel bij spoelen met zoutwater zonder jodium. Advies is om dit 2x per dag te doen. Het is verkrijgbaar bij uw apotheek of online.



### **Wandelroutes**

Ook in het najaar is het nog heerlijk om buiten te zijn. Kijk eens op <https://www.verslingerdaansalland.nl/alle-routes/wandelen/wandelnetwerk-salland/> voor leuke wandelroutes in de buurt.

### **Groene tip: cholesterol hoeft niet jaarlijks**

Als bij u een verhoogde waarde van het cholesterol bekend is en u gebruikt geen medicatie hiervoor dan hoeft uw cholesterol slechts eens per vijf jaar herhaald te worden.

Ook als u wel medicatie gebruikt om het cholesterol te verlagen is jaarlijkse controle van uw cholesterol meestal niet nodig. Overleg dit eventueel met uw huisarts of praktijkondersteuner.

Kijk voor meer informatie op <https://www.thuisarts.nl/cholesterol/ik-wil-mijn-cholesterol-lager-maken>

Met vriendelijke groeten,

Huisartsen en praktijkmedewerkers  
Huisartsenpraktijk Diepenveen