

Nieuwsbrief van uw huisartsenpraktijk Sagenhoek

Beste lezer,

De eerste tekenen van de lente zijn zichtbaar en langzaam worden de dagen weer langer. Goed moment om weer eens 's avonds een ommetje te maken. Veel mensen denken dat je 10.000 stappen per dag moet lopen om gezondheidswinst te ervaren, maar dat blijkt helemaal niet nodig. Vanaf 2500 stappen is er al gezondheidswinst. Elke 500 stappen daarbovenop brengt al aantoonbare gezondheidswinst met zich mee. De kans op hart- en vaatziekte neemt af, de kans op kanker neemt af, maar bijvoorbeeld ook de kans op knieartrose. Wel is het van belang dat je een beetje doorloopt en je hartslag stijgt. We merken dat veel patiënten niet graag alleen lopen en een wandelmaatje zoeken. Vraag dus eens in de buurtapp of iemand zin heeft om te wandelen.

Als wandelen geen optie is of je vindt wandelen niet leuk dan zijn er volop andere mogelijkheden om in beweging te komen. Neem dan eens contact op met de buurtsportcoach. Er is een ruim aanbod voor zowel kinderen, jongeren, volwassenen, ouderen als ook mensen met een beperking én geschikt voor ieders portemonnee.

Praktijkinformatie

In januari was Cheryl 12,5 jaar in dienst bij de praktijk. Zij is in 2012 begonnen als assistente en is dit later gaan combineren met het werk als praktijkmanager. Vanaf 1 maart 2025 werkt zij alleen nog voor 2 dagen per week als praktijkmanager.



Zij heeft de afgelopen jaren in hoge mate bijgedragen aan het functioneren van onze praktijk en zijn blij dat zij zich steeds weer inzet voor onze praktijk.

Inzien van uw dossier

U kunt tegenwoordig op steeds meer plekken uw eigen medisch dossier inzien. Het dossier van de huisarts kunt u inzien in uw patiëntenportaal via de app van UwZorgOnline. U kunt ook in uw dossier van het Meander ziekenhuis, via hun website of de app. In onze app ziet u een link naar de website van het ziekenhuis.

Als u het dossier leest kan het voorkomen dat er veel medische afkortingen worden gebruikt. Op [deze website](#) kunt u daar meer uitleg over vinden.

Of klik hier om [dehulpdokter.nl](#) te bezoeken

Bloedprikken in het Meander weer zonder afspraak



Per 1 februari kunt u zonder afspraak bloedprikken op de hoofdlocatie van het Meander ziekenhuis. U kunt vrij binnenlopen van maandag t/m vrijdag van 07:00 tot 17:00. Op zaterdag is het prikpunt niet meer open. Het Meander geeft aan dat er lange wachttijden kunnen zijn.

Voor alle andere priklocaties moet u wel een afspraak maken.

Klik hier voor een overzicht van alle priklocaties

SOA-testen via www.ziz.nl – Anoniem, goedkoop en eenvoudig

Heb je zorgen of je mogelijk een SOA hebt? Het is belangrijk om snel en discreet actie te ondernemen. Via www.ziz.nl kun je eenvoudig en anoniem een SOA-test bestellen, zonder dat je naar de huisarts hoeft te gaan.



ZiZ

De test wordt bij je thuisbezorgd en je ontvangt je resultaat snel online. Zo kun je snel duidelijkheid krijgen over je gezondheid en eventuele behandeling starten, mocht dat nodig zijn. De kosten liggen lager dan dat u het via het ziekenhuis doet, zie hier een overzicht van de kosten en welke testen u kunt doen.

Spierverlies bij ouderen

Als je ouder wordt, weinig beweegt, ongezond eet of ziek bent geweest dan verlies je spiermassa en spierkracht. Dit wordt vaak over het hoofd gezien. Dit komt doordat de meeste mensen niet goed weten wat dit is. Toch heeft deze aandoening grote gevolgen voor de levenskwaliteit, zeker bij ouderen. Het leidt tot een verhoogde kans op vallen, verminderde fysieke prestaties en kan zelfs leiden tot lichamelijke beperkingen. Wilt u hier meer over lezen? [Klik dan hier](#).



Afname spiermassa en spierkracht in armen en benen



Moeite met dingen optillen en boodschappen dragen



Moeite met vooroverbuigen



Vaker uit balans



Moeite met traplopen



Moeite met knielen



Moeite met opstaan uit stoel



Vaker vallen



Verminderde loopsnelheid

Zorg voor de Toekomst: Praat Vandaag Over Morgen

In onze praktijk vinden we het belangrijk dat iedereen zich goed voorbereid op de toekomst, ook als het gaat om medische zorg. Het is soms lastig om vooruit te denken over wat je zou willen als je gezondheid verandert. Gelukkig is er nu een hulpmiddel dat hierbij kan helpen: de website [Praat Vandaag Over Morgen](#).

Daarnaast is er op [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) een mooie keuzehulp.

Deze website biedt praktische informatie en handvatten om je wensen voor de toekomst te bespreken met familie, vrienden en zorgverleners. Of je nu denkt aan zorg in geval van ernstige ziekte, of gewoon wilt dat je naasten weten wat jij belangrijk vindt, de website biedt duidelijke uitleg over hoe je dit gesprek kunt aangaan.

Door tijdig je wensen te delen, kunnen je dierbaren en zorgverleners beter inspelen op jouw behoeften, en kan er eerder passende zorg worden geboden. Bezoek de website voor meer informatie en start het gesprek over jouw toekomst vandaag nog!

Klik hier om de website van Praat Vandaag Over Morgen te bezoeken

Online-ouderschapskursus

Alle jonge ouders in de gemeente Amersfoort kunnen sinds deze maand gratis de [digitale ouderschapskursus van Ouders Inc](#) volgen. De cursus is voor ouders die net een kind hebben gekregen en vragen hebben over het ouderschap. De praktische tips in video's helpen hen op weg om hun kindje een goede start te geven.

De cursus helpt bij het voorbereiden op het ouderschap. Met praktische tips en tools in 11 video's van slechts 10 minuten over herkenbare onderwerpen zoals hoe ga je om met slaapgebrek, hoe werk je samen in de opvoeding, valkuilen voor jonge ouders, financiën na de geboorte. De cursus is opgezet door experts uit de praktijk en wetenschappelijk onderzocht door de Vrije Universiteit van Amsterdam. Het is anoniem en je kiest zelf wanneer, waar en waarover je de cursus volgt. Vanaf begin volgend jaar kunnen Amersfoortse ouders gratis de Ouders Inc. app ook downloaden in meerdere talen.

OUDERS INC.
DÉ ONLINE CURSUS IN DE TROPENJAREN.

Prostaatkanker en PSA bepalen

Er is recent veel aandacht voor prostaatkanker en PSA-testen, die de hoeveelheid PSA in je bloed meten. PSA kan wijzen op prostaatkanker, maar stijgt ook bij een vergrote prostaat. De Nederlandse Vereniging van Urologen raadt de PSA-testen uit de drogist af. Het aantal prostaatkanker-patiënten

neemt toe door veroudering en betere opsporing, maar dat betekent niet dat meer mannen sterven door. [Meer informatie hierover leest u hier.](#)

Of klik hier voor meer informatie

Met vriendelijke groet,

Team Huisartsenpraktijk Sagenhoek

Huisartsenpraktijk Sagenhoek

Paladijnenweg 613, 3813 KD Amersfoort

[Bekijk in browser](#) | [Uitschrijven](#) | [praktijk.nl](#)