

## Nieuwsbrief van uw huisartsenpraktijk Sagenhoek

**Beste lezer,**

Het is lente en daar worden de meesten van ons blij van! Zonlicht, langere dagen, het groen van de bomen en meerdere lange weekenden vrij. Wellicht gaat u er weer vaker op uit om buiten te bewegen in de natuur. Geniet ervan!

Enkele tips om dit gezond te doen:

- [Goede bescherming van de huid tegen zonverbranding](#)
- [Bescherming tegen teken](#)
- [Heeft u de pech last te hebben van hooikoortsklachten?](#)

De praktijk is op de komende feestdagen dicht op maandag 5 mei (Bevrijdingsdag), donderdag 29 mei (Hemelvaartsdag) en maandag 9 juni (2e Pinksterdag).

Dit betekent ook dat we deze weken minder beschikbaarheid hebben op het spreekuur. U kunt dan ook gebruik maken van de diensten in het patiëntenportaal. Bijvoorbeeld om een afspraak in te plannen, een uitslag in te zien of een bericht naar de praktijk te sturen.

---

### Praktijkzaken

- Eline van den Tweel, de praktijkondersteuner somatiek, gaat de praktijk verlaten. Zij werkt nog tot eind juni bij ons.
- Per 7 mei start Rozemarijn als praktijkondersteuner GGZ in opleiding. Zij zal 1 dag per week, op de woensdag, opgeleid worden door Gerrie Leusink. Hiervoor heeft zij haar master psychologie gehaald. Zij heeft er nu voor gekozen in de huisartsenpraktijk te willen werken omdat de zorg daar laagdrempeliger en persoonlijker is.



- We zijn trots want wij hebben onze 3-jaarlijkse praktijkaccreditering weer gehaald in april 2025. Hiermee tonen wij aan dat onze praktijk aan de kwaliteitsstandaarden voldoet.

---

## Patiëntenportaal alleen voor eigen gebruik

Wij krijgen steeds vaker een e-consult/bericht via het patiëntenportaal, dat niet over de patiënt zelf gaat, maar in veel gevallen over een kind of partner.

Wegens privacy en kans op fouten in het dossier is het helaas niet meer mogelijk om vanuit uw eigen portaal voor iemand anders een vraag te stellen of een afspraak in te plannen.

U kunt gemakkelijk een ‘alias mail’ maken (dit is een soort kopie van uw eigen mailadres) en vanuit daar een account aanmaken voor uw kind.

Meer informatie en uitleg kunt u vinden op deze 2 websites. [Seniorweb uitleg](#) en [Pharmeon uitleg](#).

---

## Centrum voor levensvragen

Ieder mens heeft zijn eigen verhaal. Als je je eenzaam voelt of te maken krijgt met ziekte, verlies of kwetsbaarheid kan dit vragen oproepen als:

- Wat betekent dit voor mij?
- Wat voor zin en betekenis heeft mijn leven?
- Waar ontleen ik kracht aan om verder te gaan?



Je voelt je vaak beter als je met iemand kunt praten over deze levensvragen. Een geestelijk verzorger is daarin gespecialiseerd. Bij het Centrum voor levensvragen Eemland, luisteren we goed naar je en zoeken we samen naar wat jou helpt. Deze gesprekken worden vergoed. Het maakt niet uit wie je bent of wat je levensbeschouwing, opleiding of inkomen is.

U kunt contact opnemen door een mail te sturen naar [eemland@centrumvoorlevensvragen.nl](mailto:eemland@centrumvoorlevensvragen.nl) of te bellen met 06-12664381.

[Klik hier voor meer informatie](#)

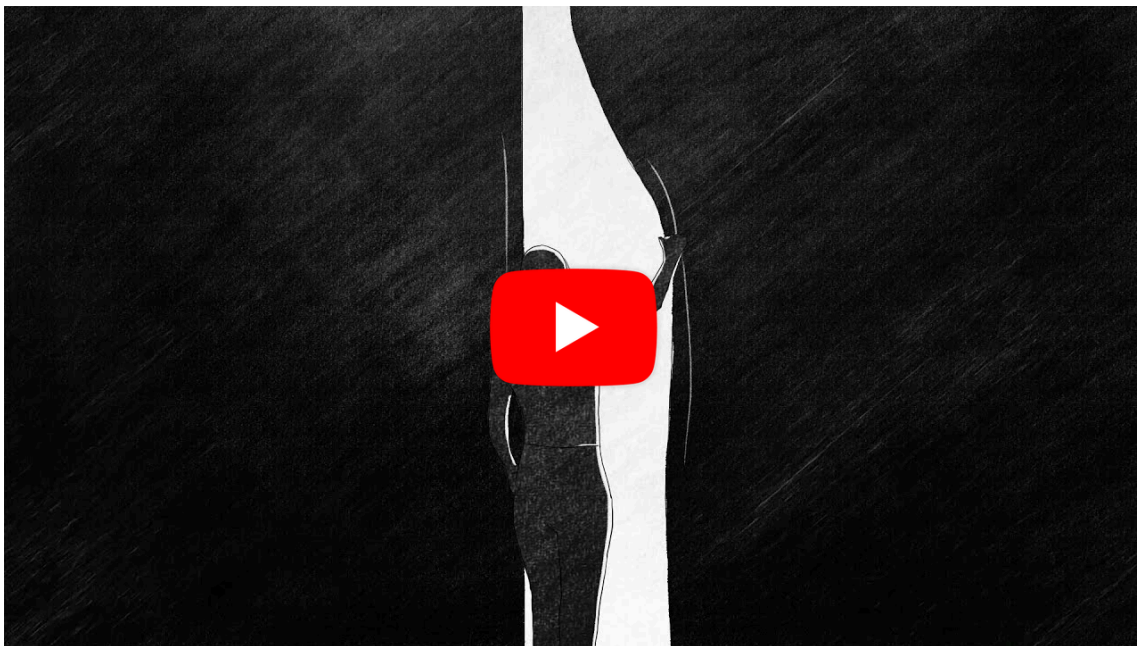
---

## **Mentale klachten bij kanker**

Kanker heeft een grote impact op uw leven en dat van uw naasten. In het ziekenhuis kunt u praten met een oncologie consulent. Na de behandelingen probeert u thuis weer verder te gaan. U probeert positief te blijven, maar soms lukt dat niet.

U kunt zich opgelucht voelen, maar ook somber of angstig. Het kan moeilijk zijn om alles te verwerken en weer aan het werk te gaan. Vermoeidheid en andere lichamelijke klachten kunnen een rol spelen. Het contact met familie en vrienden kan anders worden.

De gevolgen van kanker zijn niet altijd zichtbaar en worden vaak niet besproken. Bespreek uw klachten met de huisarts en vraag om een doorverwijzing naar de praktijkondersteuner GGZ. Zij kan u helpen met uw klachten of u doorverwijzen naar de juiste hulp. Wilt u meer weten over de gevolgen? Bekijk dan het filmpje hieronder.



---

## Overgewicht

Steeds meer mensen in Nederland en dus ook in onze stad Amersfoort krijgen te maken met overgewicht. Leefstijl is hierin erg belangrijk, maar sommige mensen doen ontzettend hun best en blijven te zwaar. We weten inmiddels dat er meerdere factoren zijn die een rol spelen bij overgewicht.



Heeft u overgewicht en wilt u weten wat bij u factoren zijn die hierbij een rol spelen? U kunt op [www.checkoorzakenovergewicht.nl](http://www.checkoorzakenovergewicht.nl) een handige vragenlijst vinden die u thuis in kunt vullen op uw computer en naar ons kunt doorsturen als pdf via uw patientportaal.

We kunnen dan gerichter met u in gesprek om een samen met u een plan te maken om het overgewicht te verminderen. De Nederlandse Vereniging voor Overgewicht en Obesitas ([www.nvoo.nl](http://www.nvoo.nl)) heeft onder andere een podcast, kennisbank, informatie over bijeenkomsten en onderzoek naar overgewicht.

---

## Als medicijnen je seksleven beïnvloeden

Medicijnen bij hart- en vaataandoeningen zijn heel belangrijk. Ze verminderen je klachten en verkleinen de kans op een nieuwe hartaanval of beroerte. Ondanks dat medicijnen je beter maken, kunnen ze ook bijwerkingen geven. Dat kan invloed hebben op je seksleven en je relatie en frustrerend zijn.

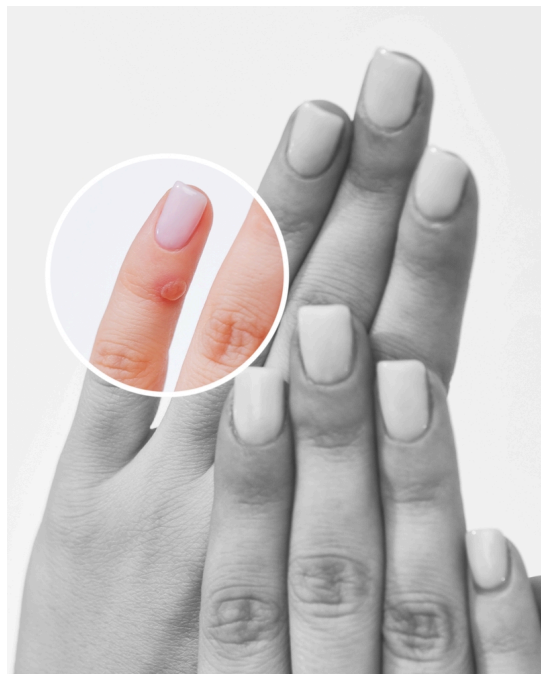
In [dit artikel](#) lees je wat je kunt doen als je merkt dat je seksualiteit verandert en of dit door je medicatie kan komen.

---

## Wratten aanstippen

Wij merken dat er de laatste maanden veel patiënten het verzoek hebben om wratten aan te laten stippen met stikstof. Wij vinden het belangrijk om onze patiënten te informeren wanneer een behandeling wel of niet nodig is.

- Wratten zijn onschuldig en worden veroorzaakt door een virus.
- Wratten komen vooral voor op de handen en voeten, maar ze kunnen ook op andere plaatsen zitten.
- Ze verdwijnen meestal vanzelf zonder littekens. Na 1 jaar zijn de wratten bij ongeveer de helft van de mensen spontaan verdwenen.
- Wratten hoeven alleen behandeld te worden als u er veel last van heeft. Voetwratten bijvoorbeeld kunnen pijn doen bij staan of lopen. Vraag de assistente voor advies.



Als de wratten veel klachten geven zijn er 2 opties om dit te behandelen:

- Wratten kunt u zelf insmeren met salicylzuurzalf. Vraag de assistente voor advies en een recept hiervoor.
  - Het aanstippen van de wrat met stikstof. De stikstofbehandeling van een wrat kan wel meer klachten dan de wrat zelf.
-





## WIST U DAT?

- U zich niet hoeft te melden aan de balie als u een afspraak heeft, u kunt dan gewoon in de wachtkamer plaatsnemen.
- Er een speciale website bestaat waar heel veel dagelijkse dingen op een makkelijke manier uitgelegd worden. Bijvoorbeeld hoe werkt DigiD, geldzaken en huisarts of ziekenhuis bezoeken. Dit is de website van [Steffie helpt je verder!](#)
- Als u 18 jaar of ouder bent het niet nodig is om een recept aan te vragen voor de anticonceptiepil. Deze kunt u zonder recept ophalen bij uw vaste apotheek.

---

Met vriendelijke groet,

**Team Huisartsenpraktijk Sagenhoek**

---

**Huisartsenpraktijk Sagenhoek**

Paladijnenweg 613, 3813 KD Amersfoort

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