

Nieuwsbrief van uw huisartsenpraktijk Sagenhoek

Beste lezer,

De vakantieperiode breekt aan en de eerste hittegolf is gelukkig weer voorbij. We merken het in de praktijk. Patiënten gaan op vakantie en genieten van naar buiten gaan. Ook wij gaan op vakantie, maar onze praktijk blijft zoals altijd open. Verderop in de nieuwsbrief ziet u wanneer de dokters en praktijkondersteuners op vakantie zijn.

We vangen het deels als team samen op en deels met inzet van waarneemdokters. Het kan dus zijn dat u niet uw eigen dokter treft. Wij vragen daarvoor uw begrip.

U kunt ons helpen door vragen die u heeft te stellen via het patiëntenportaal. Veel vragen kunnen wij ook op die manier beantwoorden. Een voorbeeld daarvan zijn vragen over teken of insectenbeten. Hier leest u meer over [tekenbeten](#) en [insectenbeten](#).

Daarnaast kunt u op de website www.thuisarts.nl heel veel andere antwoorden vinden op vragen over uw gezondheid. Deze site is van én door huisartsen en medisch specialisten. Alle informatie is betrouwbaar en gecontroleerd.

Klik hier om thuisarts.nl te bezoeken

Praktijkinformatie

- Anne heeft haar diploma als doktersassistente gehaald en blijft 3 dagen per week bij ons werken.
- Vanaf 1 juli start Mariëlle bij ons als doktersassistente in opleiding. Zij gaat 2 dagen per week bij ons werken.
- Vanaf 1 september start Michiel bij ons als praktijkondersteuner somatiek in opleiding. Hij gaat Marlies en Anita versterken na het vertrek van Eline. Hij is opgeleid tot verpleegkundige en gaat de opleiding tot praktijkondersteuner doen.

Telefonische bereikbaarheid van de praktijk

Als praktijk hebben wij anderhalf jaar geleden besloten om niet de hele dag telefonisch bereikbaar te zijn. Alleen bij spoed kunt u ons tussen 10:30 en 13:45 bellen.

Door deze verandering heeft de assistente meer tijd voor het helpen van de dokter, voor het doen voor haar eigen spreekuur en voor administratie. Zo kunnen we u beter en sneller helpen.

Wij zijn op werkdagen telefonisch bereikbaar:

🕒 van 08:00 tot 10:30 uur

🕒 en van 13:45 tot 17:00 uur

Tussen 10:30 en 13:45 en buiten de openingstijden kunt u ons altijd bereiken via het [patiëntenportaal UwZorgOnline](#).

Heeft u ondersteuning nodig bij het gebruik van het patiëntenportaal? Dan kunt u elke maandag tussen 12:00 en 13:00 bij ons binnenlopen en wordt u door 1 van de assistentes geholpen.

Kosten voor vaccinatie op eigen verzoek

Steeds vaker krijgen wij vragen over vaccinaties op eigen verzoek van de patiënt.

Een aantal voorbeelden zijn:

- Een vaccinatie tegen gordelroos,
- Een RS-vaccin voor een zwangere,
- Of een hepatitis B-vaccinatie voor het werk.



Deze vaccinaties worden niet vergoed door uw zorgverzekering. U moet de kosten dus zelf betalen. U betaalt de vaccinatie bij de apotheek. Daarnaast betaalt u bij ons €25 voor het consult.

Vakanties van de dokters en praktijkondersteuners



Dokter Boddeus: 25 augustus t/m 12 september

Dokter Emaus: 21 juli t/m 8 augustus

Dokter Karelse: 4 augustus t/m 22 augustus

Dokter de Jong: 22 september t/m 3 oktober

Dokter van Stam: 28 juli t/m 15 augustus

Heeft u klachten buiten de openingstijden van de huisarts?

Kijk dan eerst op de website van de [Huisartsenspoedpost Eemland](#).

Op deze website krijgt u snel en betrouwbaar advies. U leest meteen wat u zelf kunt doen of dat u contact moet opnemen. Soms kunt u ook een kort digitaal consult krijgen met een arts.

De helft van de mensen die de huisartsenspoedpost belt, heeft geen spoed.

Daardoor is het vaak erg druk. Veel mensen kunnen goed geholpen worden met een zelfzorgadvies of online hulp.

Door eerst op de website te kijken, helpt u mee. Zo blijft de huisartsenspoedpost goed bereikbaar voor mensen die wél spoedzorg nodig hebben.

Komt u er online niet uit of heeft u toch hulp nodig? Dan kunt u bellen met 085-7731100.



Met spoed een huisarts nodig in de avond, nacht of weekend?



- Kijk altijd eerst op huisartsenposteemland.nl
Online krijgt u het snelst antwoord op uw zorgvraag.
- **Lukt dit niet?** Bel: 085-773 11 00

Levensbedreigend? Bel 112!

Informatie over grieprik en pneumokokkenprik in het najaar

In het najaar starten we weer met het geven van de grieprik en de pneumokokkenprik.

Deze prikken helpen om ernstige ziekte te voorkomen. Dat is vooral belangrijk voor mensen met een kwetsbare gezondheid.

- De **grieprik** helpt om ernstige klachten door griep te voorkomen.
- De **pneumokokkenprik** beschermt tegen een bacterie die longontsteking en andere erge infecties kan veroorzaken.

U krijgt een persoonlijke uitnodiging van ons als u in aanmerking komt voor een van deze prikken.

Wilt u nu al meer informatie? Of twijfelt u of u de prik wilt halen? Kijk dan op:

- ♦ [Informatie over de grieprik](#)

De juiste afspraak bij de juiste dokter met de juiste voorbereiding

We vinden het belangrijk dat uw afspraak goed gepland wordt. Daarom kijken we altijd goed **bij welke huisarts** u het beste terecht kunt.

Soms is het beter om een klacht met **dezelfde arts** te bespreken, bijvoorbeeld als u al eerder bent geweest voor dit probleem. Ook kan het zijn dat uw **vaste huisarts** u het beste kent en u dus beter kan helpen.

Daarnaast is het belangrijk dat er genoeg tijd is voor uw afspraak. Bij sommige klachten is **een afspraak van 20 minuten nodig**.

Onze assistente maakt hier een inschatting van tijdens het telefoongesprek. Hierdoor kan het soms iets langer duren voordat uw afspraak gepland wordt. We vragen hiervoor uw begrip. Op deze manier zorgen we samen voor de juiste zorg, op de juiste plek.



*Een aantal voorbeelden wanneer wij een **afspraak van 20 minuten** inplannen:*

- 2 of meerdere klachten
- Mentale/psychische klachten
-
- Slaapproblemen/vermoeidheidsklachten
- Relatieproblemen
- Een ingreepje, zoals verwijderen van een huidplekje of een spiraal plaatsen
- Bezoek van specialist bespreken
- Bij chronische problemen; als u al vaker voor deze klacht bent geweest

*Uw bezoek aan het spreekuur **voorbereiden***

Voor veel klachten waarvoor u een afspraak maakt bij de huisarts kunt u zelf voorbereidingen doen.

Zo kunt u bij psychische klachten alvast een zogeheten [4DKL vragenlijst](#) invullen.

Als u voor meerdere of uitgebreide klachten komt kunt u vooraf al een e-consult sturen naar de huisarts met meer informatie over wat u wilt bespreken.

Voor sommige klachten kunt u een keuzehulp invullen op thuisarts. Een keuzehulp helpt u nadenken over welke behandeling goed bij u past. Zie via [deze link](#) welke keuzehulpen er zijn.



Luister de podcasts van huisarts Joanneke Kant!

De hoeveelheid onbetrouwbare informatie op Social Media over gezondheid en ziekte is enorm. Als huisarts merkte Joanneke Kant dagelijks in de praktijk dat het voor mensen lastig te onderscheiden is wat nou juiste en onjuist informatie is.

In 'DeVragendokter Podcast' geeft zij samen met anderen medische informatie die wél klopt. Naast Thuisarts.nl dus een betrouwbare manier om kennis te vinden over gezondheid. Zie via de knop hieronder bijvoorbeeld een aflevering over insectenbeten en hooikoorts.

Klik hier om de 'DeVragendokter Podcast' te beluisteren

'Cursus in Balans' in de wijk

Vallen komt veel voor bij ouderen, maar vaak kunt u hier zelf iets aan doen. Speciaal hiervoor is de Cursus In Balans ontwikkeld.

Deze cursus helpt u om uw spierkracht en evenwicht te verbeteren, zodat u steviger op de been blijft en uw zelfvertrouwen groeit.

De lessen worden in de buurt gegeven door ervaren buurtsportcoaches.

Wilt u meer weten of zich aanmelden? Kijk dan op [deze website](#).

Met vriendelijke groet,

Team Huisartsenpraktijk Sagenhoek

Huisartsenpraktijk Sagenhoek

Paladijnenweg 613, 3813 KD Amersfoort

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