

Nieuwsbrief van uw huisartsenpraktijk

Sagenhoek

Beste lezer,

De zomervakantie ligt weer achter ons en langzaam maken we ons op voor het najaar. In deze nieuwsbrief leest u handige tips om gezond en fit de herfst in te gaan, én informeren we u over de laatste ontwikkelingen in onze praktijk.

Praktijkzaken en personeel

- In augustus was praktijkondersteuner GGZ, Gerrie Leusink, 12,5 jaar in dienst bij de Sagenhoek.
 - Martijn Schouten, de huisarts in opleiding, is eind augustus voor het laatst. Dan zit zijn 1e jaar van de huisartsenopleiding erop en gaat hij verder.
 - Per september start er een nieuwe huisarts in opleiding bij ons. Helena Østergaard gaat werken op dinsdag, donderdag en vrijdag.
-

Weer aan het werk na de vakantie



Na de vakantie gaan veel mensen weer aan het werk en vragen de dagelijkse dingen weer aandacht. Het ontspannen gevoel van de vakantie is dan snel weg. Een beetje stress is normaal en soms zelfs handig. Het helpt u om goed op te letten en snel te reageren. Maar te veel stress is niet goed. Daarom is het belangrijk om regelmatig te ontspannen. Zo herstelt uw lichaam beter van stress.

Als u ontspant, wordt uw ademhaling rustiger, klopt uw hart langzamer en daalt uw bloeddruk. Dit is goed voor uw gezondheid. Ook bewegen is goed om te ontspannen.

Probeer elke dag iets te doen om te ontspannen. Neem pauze, maak een wandeling tijdens de lunch, of doe iets waar u blij van wordt. Ga lopend of met de fiets naar uw werk of naar de winkel. U kunt ook ontspanningsoefeningen doen. Door dit regelmatig te doen, voelt u zich thuis en op uw werk weer even alsof u op vakantie bent.

Wilt u meer lezen? Kijk dan op [deze link van thuisarts.nl](https://thuisarts.nl).

Adviezen bij virusinfecties

Hoest u of heeft u de griep?

Dit wordt vaak veroorzaakt door een virus en gaat in veel gevallen vanzelf over.

Veel adviezen over deze klachten kunt u vinden op thuisarts.nl.

- Informatie over hoesten vindt u [hier](#).
- Informatie over de griep vindt u [hier](#).
- Informatie over oorpijn vindt u [hier](#).
- Informatie over bijholteontsteking vindt u [hier](#).



Aanbod in de Koperhorst (ook als u daar niet woont!)

De Koperhorst is ook een wijkcentrum. Iedereen is van harte welkom; ook als u niet in de Koperhorst woont bent u welkom om mee te doen aan een activiteit, uitstapjes of gewoon een kop koffie. Ook kunt u dagelijks bij de Koperhorst eten.

In de ontmoetingsruimte is altijd een gastvrouw/gastheer aanwezig die voor u klaar staat om u vragen te beantwoorden.

Meer informatie vindt u op de [website](#) van de koperhorst. Zoals het [repaircafé](#), [maaltijden](#), [wijkinloop](#) en 'de [bijblijver](#)'.

Kosten voor medicijnverklaring voor medicatie mee op reis



Vanaf 1 september 2025 gaan wij kosten in rekening brengen als u een medicijnverklaring aanvraagt voor uw reis. Het invullen, controleren en ondertekenen van de verklaring valt niet onder de reguliere zorgverzekering.

Het kan gaan om een Schengenverklaring of een Engelse verklaring. Dat is afhankelijk van uw medicatie en reisbestemming.

De kosten voor een medicijnverklaring zijn €25.

Digitale zorg met een SMS

Sinds kort is het voor ons mogelijk om u een SMS te sturen via het programma 'Sendi'. Het kan dus voorkomen dat de assistente of praktijkondersteuner dit gebruikt en u een SMS krijgt. Dat kan voor verschillende dingen, zoals:

- Een afspraakbevestiging of afspraakherinnering te sturen.
- Foto's opvragen van uw kind(eren) als er geen patiëntenportaal is.
- Mochten we u telefonisch niet te pakken krijgen kunnen we u ook een SMS sturen.

Red een leven in 5 minuten!

Doe de gratis online Spoedcursus van de Hartstichting en leer in slechts 5 minuten de signalen herkennen van een hartinfarct, hartstilstand of beroerte en weet direct wat u moet doen (bijvoorbeeld 112 bellen).



Klik hier om zelf de online spoedcursus te doen.

Najaarsronde coronaprik 2025 gaat via de GGD

De coronaprik is er weer vanaf 15 september. De prik is vooral voor mensen van 60 jaar en ouder en voor mensen met een kwetsbare gezondheid. Meer informatie hierover kunt u vinden op <https://www.rivm.nl/corona/coronaprik/najaarsronde-2025>. We willen u vragen hierover geen contact op te nemen met de huisartsenpraktijk.

Heeft u vragen over deze nieuwsbrief? Of suggesties voor de volgende editie?

Neem gerust contact met ons op door te mailen naar info@sagenhoek.nl

Met vriendelijke groet,

Team Huisartsenpraktijk Sagenhoek

Huisartsenpraktijk Sagenhoek

Paladijnenweg 613, 3813 KD Amersfoort

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