

## Nieuwsbrief van uw huisartsenpraktijk

### Sagenhoek

**Beste lezer,**

Hierbij de nieuwste editie van onze nieuwsbrief, waar we je graag op de hoogte houden van belangrijke gezondheidstips, updates uit de praktijk en meer!

---

#### Praktische informatie

- Dokter de Jong en zijn verloofde zijn in blijde verwachting van een dochter. Ze hopen haar in juni te verwelkomen. Tijdens zijn vaderschapsverlof van 6 weken wordt hij vervangen door Katinka Nauta.
  - Onze praktijkondersteuner GGZ Gerrie Leusink is tot op heden nog afwezig. Zoals u weet heeft zij in december haar man verloren. Wij zoeken naar tijdelijke vervanging. Daarnaast is onze POH-GGZ in opleiding Rozemarijn 2 dagen per week bij ons komen werken. Zij is al psycholoog en rondt in juni haar opleiding af.
- 

#### **Sabbatical dokter Emaus**

Van half april tot half augustus ben ik vrij. Niet omdat ik mijn werk als huisarts niet meer leuk vind, maar omdat de kinderen snel groot worden en het mij heerlijk lijkt om één keer wat langer op reis te gaan. Na alle drukte de afgelopen jaren met 2 banen, neem ik graag even wat meer tijd voor gezin, familie, vrienden en mijzelf. Half augustus ben ik dan uitgerust en wie weet vol inspiratie weer terug.



Tijdens mijn sabbatical draag ik met veel vertrouwen mijn patiëntenzorg over aan Irma van Steenberg. Deze jonge, maar toch al ervaren huisarts, is kundig en zorgvuldig, maar ook een prettige en toegankelijke huisarts. Ze stelt zich hieronder voor:

Ik ben dus Irma van Steenberg een jonge maar enthousiaste en gedreven huisarts. Ik wist altijd al dat ik huisarts wilde worden, het persoonlijke contact, de mensen echt leren kennen en dat combineren met de medische inhoudelijke kant is wat mij energie geeft. Ik heb affiniteit met ouderenzorg en psychiatrie, maar zet me ook erg in voor preventie en een gezonde leefstijl.

Ik kijk er naar uit om vanaf half april 4 maanden in deze leuke praktijk te mogen werken.

---

## Medische informatie – Gezond blijven of zelf informatie vinden

### **Gordelroosvaccinatie**

Gordelroosvaccinatie is effectief tegen de zenuwpijnen die ontstaan bij of na doorgemaakt gordelroos. Daarom biedt de overheid per 1 jan 2027 een gratis vaccinatie aan voor iedereen die in dat jaar 60 jaar wordt (geboortjaar 1967).



Geldt dit niet voor u? Dan kunt u via de assistente de vaccinatie op eigen kosten aanvragen. De vaccinatie bestaat uit 2 injecties, u moet deze zelf afrekenen bij de apotheek (ongeveer 350 euro).

---

## Diabetes (suikerziekte) opsporen

Misschien heb je het in het nieuws gezien: steeds meer mensen in Nederland hebben diabetes of lopen een groter risico hierop. Dit komt vooral doordat steeds meer mensen overgewicht hebben.

Het is belangrijk om diabetes op tijd te ontdekken. Dan kun je eerder je leefstijl aanpassen of starten met medicijnen. Zo verklein je de kans op problemen met je nieren, ogen of hart en bloedvaten.



### Het Nederlands Huisartsen Genootschap adviseert het volgende:

- Heb je een BMI boven de 27? Laat dan elke 3 jaar je bloedsuiker controleren. Dit kan met een vingerprik bij de assistente.
- Heb je een BMI boven de 30? Dan adviseren we ook extra bloedonderzoek (nierfunctie, leverfunctie en cholesterol). Daarnaast meten we je buikomvang en bloeddruk.

Je kunt hiervoor zelf een afspraak maken bij de assistente via het patiëntenportaal van UwZorgOnline. Weet je niet wat je BMI is? Die kun je eenvoudig [online](#) berekenen.

---

## Ik ben zo moe

Regelmatig komen patiënten op ons spreekuur omdat ze zich moe voelen. Vermoeidheid komt veel voor en gaat vaak vanzelf over. Als er geen bijkomende klachten zijn, dan komt er uit het bloedonderzoek bijna nooit een oorzaak. Is er dan niets aan te doen? [Deze informatie](#) op thuisarts.nl geeft uitleg over oorzaken en wat je er zelf aan kan doen, maar ook wanneer je juist wél de huisarts moet bellen.

---

## Nog meer mogelijkheden voor maatjes, burenhulp en ander vrijwilligerswerk



Wilt u ook iets betekenen voor de buurt? Lijkt het u leuk om meer contacten in de wijk te hebben? In onze wijk verbindt de Stichting Burenhulp al vele jaren buurtbewoners met elkaar. Wie zich als vrijwilliger wil inzetten of wie wel wat hulp kan gebruiken kan zich aanmelden via [hun website](#).

Ook Indebuurt033 is altijd op zoek naar enthousiaste vrijwilligers. Op deze [website](#) staat hierover meer informatie. Daar vind je bijna honderd vacatures voor maatjes en daarnaast nog heel veel andere mogelijkheden om als vrijwilliger actief te zijn.

---

### Ondersteuning bij rouw en verlies

Als degene voor wie je zorgt is overleden, dan kan een gesprek heel fijn zijn. Niet iedereen vindt een luisterend oor bij de mensen om hem heen. Daarvoor zijn er in Amersfoort (mantelzorg)coördinatoren te vragen. Zij bieden een luisterend oor en kunnen je wijze op het aanbod in Amersfoort op het gebied van rouw en verlies. Hieronder geven we alvast twee opties.

#### 1. Humanitas – steun bij verlies en rouw

Humanitas ondersteunt je bij het omgaan met het verlies en verdriet en helpt je je leven opnieuw vorm te geven. Ze bieden individuele ondersteuning, lotgenoten-groepen en het verliescafé. [Lees meer](#).



## 2. Maandelijks rouwcafé in 'De Aandacht'

Op elke 2e en 4e dinsdag van de maand is er aan de Zuidsingel 5 van 10:00 - 12:00 uur een rouwcafé met vrije inloop. Iedereen is welkom voor stilte, troost of een gesprek.

[Klik hier voor meer informatie](#)

## Ondersteuning voor mantelzorgers

Mantelzorgen is vaak dankbaar, maar meestal ook heel intensief. Er worden in Amersfoort heel veel workshops, trainingen, bijeenkomsten en activiteiten georganiseerd. Bekijk het actuele aanbod van trainingen en workshops voor mantelzorgers van Indebuurt033 op onze [website](#) of bezoek [samenindebuurt033](#).

## Geef je adreswijziging door

Ben je verhuisd? Of heb je een ander 06-nummer of e-mail? Geef dit dan aan ons door. Dat kan veilig door [dit formulier](#) op onze website in te vullen.



Met vriendelijke groet,

**Team Huisartsenpraktijk Sagenhoek**

**Huisartsenpraktijk Sagenhoek**

Paladijnenweg 613, 3813 KD Amersfoort

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