

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! Namens het hele team hopen we dat je een gezonde en gelukkig jaar tegemoet gaat. Zorg goed voor jezelf!

Praktische informatie

Afwezigheid Gerrie Leusink – praktijkondersteuner GGZ

Onze POH GGZ, Gerrie Leusink is de komende tijd niet of minder aanwezig. Half december werden we opgeschrikt door het verdrietige nieuws dat haar man plotseling overleden is. Onze POH GGZ in opleiding, Rozemarijn Kolomyjec en onze POH Jeugd GGZ Astrid van der Meulen nemen een aantal patiënten van haar over. Daarnaast kijken we met u mee wat u mogelijk zelf kan oppakken, wat wij kunnen betekenen, wat het wijkteam kan betekenen en of u misschien ook geholpen bent met een online module, herstelnetwerk of andere vormen van aanbod.

Bloedprikken op een prikpunt

Als je doorverwezen bent door de huisarts om bloed te prikken kan dat op 3 verschillende plekken:

1. Met een afspraak op het spreekuur van de assistente van de praktijk
2. Zonder afspraak op werkdagen tussen 07:00 en 17:00 in het Meander ziekenhuis. Helaas lopen de wachttijd hier soms erg op
3. Met een afspraak op een prikpunt in de buurt



Hieronder de dichtstbijzijnde prikpunten:

- Service Apotheek Hoogland – maandag t/m vrijdag 8:15-11:30
- Wijkcentrum De Groene Stee (Liendert) - dinsdag 8:30-10:30 en donderdag 8:30-9:30
- Woonzorgcentrum Puntenburg (Soesterkwartier) - maandag, woensdag en donderdag 8:45-9.15.

Zie [hier](#) alle prikpunten van het Meander en [hier](#) kan je een afspraak maken om bloed te laten prikken op een prikpunt.



[Medische informatie – Gezond blijven of zelf informatie vinden](#)

Zoek jezelf niet zieker

Veel patiënten kennen inmiddels de weg naar thuisarts.nl wel voor vragen over je gezondheid, als je wilt weten wat je zelf kunt doen bij klachten of als je wilt weten wanneer je een huisarts moet bellen.

Daarnaast sturen huisartsen, praktijkondersteuners, assistente je regelmatig informatie van deze website.

Hierbij een aantal onderwerpen waar veel informatie over te vinden is:

[Hoestklachten](#) - [Artrose](#) - [Moeheid](#) - [Slecht slapen](#)



Of klik hier om [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) te bezoeken

Psychische klachten - Hoe gaat het met je?



Veel mensen worstelen met psychische klachten en toch is het moeilijk om er over te praten. Toch is dat belangrijk. Deel het met de mensen om je heen en vraag eens aan mensen in de omgeving hoe het nu “echt” gaat. Vaak is er geen oplossing nodig, maar helpt het al als iemand zijn hart kan luchten.

Op thuisarts.nl vind je veel informatie. Ook wat je zelf kan doen. Daarnaast is er in Amersfoort een netwerk dat gratis cursussen aanbiedt om te herstellen, zie hieronder meer informatie.

Herstelnetwerk Eemland

Herstelnetwerk Eemland brengt mensen die worstelen met mentale uitdagingen in contact met ervaringsdeskundigen die dit pad herkennen en begrijpen. Dit doen ze doormiddel van vaste open inloopochtenden. Maar ook door het aanbieden van diverse Herstelgroepen.



HERSTELNETWERK EEMLAND

Elke donderdag van 10:00 tot 11:00 is er open inloopochtend in wijkcentrum 'Het Klokhuis' op de weberstraat 2 in Amersfoort. Meer informatie over Herstelnetwerk Eemland vind je op [deze website](#).

Informatie uit ons netwerk – Hulp in de buurt

Amersfoort start project voor zindelijkheidstraining



Zindelijk worden kan soms lastig zijn, voor kind én ouder. Op [deze website](#) vind je een handig hulpmiddel dat kinderen spelenderwijs helpt bij de zindelijkheidstraining. Neem gerust een kijkje als je extra steun zoekt in deze fase.

Tarieven Huisartsenspoedpost

Patiënten doen steeds vaker een beroep op de huisartsenspoedpost en niet alleen voor spoed. Dat leidt tot lange wachttijden aan de telefoon, maar ook tot hoge kosten.

De kosten van de Huisartsenspoedpost zijn ongeveer **10 keer zo hoog** als de kosten voor de huisartsenpraktijk. De basisverzekering dekt de kosten van de huisarts en dus ook van de huisartsenspoedpost. Maar we willen ervoor zorgen dat de spoedpost voor spoed bereikbaar blijft en dan is het belangrijk dat je alleen belt voor vragen die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag.

Kijk als je klachten hebt ook eerst op www.thuisarts.nl of op www.moetiknaardedokter.nl.

Tarieven Huisartsenspoedpost per 1 januari 2026

- Consult € 213,59
- Visite € 320,38
- Triageconsult € 35,00



Huisartsen Spoedpost Eemland

Activiteiten voor ouderen

De Koperhorst

De Koperhorst organiseert steeds meer voor bewoners uit de wijk. Voorheen was dat alleen in grote groepen, maar nu is er ook aanbod in kleinere groepen.

Wil je meer weten over dit aanbod op zowel sportief, creatief als sociaal vlak dan kan je contact opnemen met indebuurt033 of de Koperhorst zelf. Ook op de [website](#) van de Koperhorst is meer informatie te vinden. Ook kan je je aanmelden voor de maandelijkse nieuwsbrief van de koperhorst het '[bijblijvertje](#)'.

POWER-Amersfoort

POWER staat voor: Prettig Ouder Worden En Relativeren. Dit is bedoeld voor 55-plussers. Het is een leuke manier om nieuwe mensen te leren kennen en uw netwerk groter te maken. Meer informatie vind je [hier](#).



Belangrijk voor deelname aan POWER zijn digitale vaardigheden aangezien alles digitaal gaat. Het is een zelfzorgorganisatie dus van leden wordt een actieve bijdrage verwacht.

Heb je 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](#)