

Nieuwsbrief van uw huisartsenpraktijk Sagenhoek

Beste lezer,

De vakantieperiode breekt weer aan voor jullie en voor ons. Verderop in de nieuwsbrief zie je wanneer onze 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 je niet de eigen dokter of praktijkondersteuner treft. Wij vragen daarvoor je begrip.

Je kan ons helpen door je vragen via het **patiëntenportaal** te stellen aan de huisarts, praktijkondersteuner of assistente. Veel vragen kunnen wij ook op die manier beantwoorden. Een voorbeeld daarvan zijn vragen over teken of insectenbeten.

Hier lees je zelf al meer op thuisarts.nl over [tekenbeten](#) en [insectenbeten](#).

Praktische informatie

- Huisarts Cedric de Jong is vorige week vader geworden van een gezonde dochter met de naam Jasmijn.
- Mariëlle deed bij ons de opleiding tot doktersassistente en is geslaagd. Zij blijft bij ons werken als assistente voor 3 dagen per week.
- Doktersassistente Anne is per eind juni bij ons gestopt met werken en heeft een nieuwe werkplek gevonden.

Vakanties huisartsen en POH's:

- Dokters Emaus – sabbatical tot 17 augustus
- Dokters Boddeus – 24 augustus tot 14 september
- Dokter Karelse – 27 juli tot 17 augustus
- Dokter de Jong – 29 juni tot 10 augustus (inclusief ouderschapsverlof)
- POH-S Marlies – 29 juni tot 20 juli
- POH-S Anita – 20 juli tot 10 augustus
- POH-S Michiel – 27 juli tot 03 augustus

Medische informatie – Gezond blijven of zelf informatie vinden

Artrose

Artrose is een chronische aandoening van gewrichten waarbij het kraakbeen verandert en er klachten van pijnlijke en stijve gewrichten kunnen ontstaan. Bij het ouder worden krijgen veel mensen klachten van artrose.



Het is heel belangrijk om bij artrose te blijven bewegen. Als je minder beweegt, worden de gewrichten stijver en neemt de pijn toe. Nu het mooi weer is, kun je bijvoorbeeld lekker fietsen of wandelen. Kijk op [deze website](#) voor meer uitleg, tips en oefeningen.

Ditto app – gesprekken met huisarts of specialist opnemen en samenvatten

Soms is het lastig om na een afspraak bij de huisarts of specialist alles te onthouden. Met de gratis Ditto-app kan je een medisch gesprek opnemen en daarna een duidelijke samenvatting lezen in begrijpelijke taal. Zo kan je rustig terugkijken wat er is besproken en welke afspraken zijn gemaakt. Je kan deze informatie ook veilig delen met een partner, familielid of mantelzorger. Voor meer informatie en om de app te downloaden klik je [hier](#).



Hulp bij digitale zorg? Maak gebruik van een Digicoach!

Vind je het lastig om een patiëntenportaal, gezondheidsapp of andere digitale zorgtoepassing te gebruiken? Een Digicoach van leef3 helpt je gratis en rustig op weg, stap voor stap. Samen kijk zij naar wat jij nodig hebt, zodat je zelf verder kunt. Kijk voor meer informatie of een afspraak op [deze website](#).

Leef3.nu

Informatie over grieprik en pneumokokkenprik in het najaar



In het najaar (oktober) 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.

Je krijgt in september via de e-mail een persoonlijke uitnodiging van ons als je in aanmerking komt voor 1 of beide prikken.

Wil je nu al meer informatie? Of twijfel je of je de prik wilt halen?

Kijk dan hier voor [Informatie over de grieprik](#) of hier voor [Informatie over de pneumokokkenprik](#)

Informatie uit ons netwerk – Hulp in de buurt

Gezonde boel

Wil je werken aan je mentale gezondheid? En dat doen wanneer het jou uitkomt?

Met de online modules van 'Gezondeboel' ga je zelf aan de slag. Gemeente Amersfoort biedt meer dan 30 modules gratis aan. Je kunt direct een gratis account aanmaken en starten. Meer informatie vind je op [deze website](#).



Of klik hier voor meer informatie

Met vriendelijke groet,

Team Huisartsenpraktijk Sagenhoek

Huisartsenpraktijk Sagenhoek

Paladijnenweg 613, 3813 KD Amersfoort

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