

Nieuwsbrief van uw huisartsenpraktijk

Sagenhoek

Beste lezer,

De herfst is begonnen: de dagen worden korter en de Sint is alweer onderweg. Met de feestdagen in aantocht is het soms lastig om van de bank te komen. Juist nu is het goed om even stil te staan bij je gezondheid.

De griep- en pneumokokkenprikken zijn inmiddels gegeven, fijn dat zoveel mensen zijn langsgesproken! In deze nieuwsbrief lees je hoe je het risico op hart- en vaatziekten kunt verkleinen, een inspirerend interview over leefstijl, en praktische informatie over veranderingen in onze praktijk. Ook geven we tips over moeilijke onderwerpen, zoals nadenken over het levenseinde.

Praktijkinformatie

De afgelopen vijf jaar werkte dokter Emaus naast haar werk in de praktijk ook bij Huisartsen Eemland als lid van de Raad van Bestuur. Deze organisatie ondersteunt huisartsen in de regio en organiseert onder andere de spoedzorg op de huisartsenpost.

Vanaf begin 2026 stopt dokter Emaus met dit werk om zich weer meer te richten op de praktijk en haar gezin. Dat betekent dat dokter van Stam stopt als vaste invaller op de donderdag. Zij blijft wel invallen bij vakantie, scholing of ziekte.

Wij kijken ernaar uit dat dokter Emaus weer vaker in de praktijk is, en bedanken dokter van Stam voor haar inzet de afgelopen jaren!

Wij maken geen afspraken aan de balie

Dit doen wij al langere tijd niet om de privacy van patiënten te beschermen. Aan de balie kunnen anderen meeluisteren, en dat is niet wenselijk bij het bespreken van gezondheidsklachten.



Daarnaast helpt dit om drukte aan de balie te voorkomen. De assistente kan aan de telefoon of via een e-consult meer tijd nemen om goed te vragen wat er aan de hand is.

- *Privacy: gezondheidsklachten moeten in een privégesprek besproken worden. Aan de balie kunnen andere patiënten dit horen.*
- *Triage: de assistente stelt persoonlijke en medische vragen om te bepalen hoe dringend de klacht is. Dit gaat beter en rustiger via de telefoon of een e-consult.*

Verklein uw risico op hart- en vaatziekten

Voorkomen is beter dan genezen. Via [Thuisarts.nl](https://thuisarts.nl) kan je een keuzehulp invullen om te zien welke factoren het risico op hart- en vaatziekte vergroten en belangrijker hoe je het kunt verkleinen. Klik [hier](#) voor de keuzehulp.

De keuzehulp laat zien welke stappen je zelf kunt zetten, zoals stoppen met roken, gezonder eten, meer bewegen of soms medicijnen gebruiken. Kleine veranderingen kunnen al een groot verschil maken! Bespreek je resultaten gerust met je huisarts of praktijkondersteuner.

[Of klik hier voor de keuzehulp van Thuisarts.nl](#)

Interview: Leefstijl veranderen? Goed voorbeeld doet volgen!

Na een ernstige rug infectie in 2011 veranderde het leven van de sportieve meneer Hagebeuk (71). Door blijvende rugklachten kon hij minder goed bewegen en kwam hij aan in gewicht. Dit gaf grote gevolgen voor zijn gezondheid en dagelijks functioneren. In 2021 volgde een hartinfarct, waardoor duidelijk werd hoe kwetsbaar zijn situatie was.



Wandelen bleek een effectieve manier om weer in beweging te komen. Zijn conditie verbeterde, hij viel veel af en kon zelfs stoppen met pijnmedicatie. Nu loopt hij zo'n 80 kilometer per week en voelt zich fitter en positiever.

Is het jou ook gelukt om je leefstijl te veranderen? En wil je anderen inspireren? Laat het ons weten!

Lees hier in het volledige interview hoe hij dit heeft bereikt én volhoudt.

Wilt u zelf ook iets doen? Denk dan bijvoorbeeld aan de buurtsportcoach



De buurtsportcoaches van SRO helpen Amersfoorters om meer te bewegen. Sporten kan op allerlei manieren – maar soms weet je niet goed waar je moet beginnen. Daar kan de buurtsportcoach bij helpen!

Heb je een vraag rondom sport- en beweegmogelijkheden in Schothorst, Zielhorst of Hoefkwartier? Dan kun je terecht bij Luuk Fugers via lfugers@sro.nl of 06-18611233.

Op www.buurtsportcoach.nl zie je wat er in jouw wijk wordt aangeboden. Je kunt filteren op leeftijd en wijk om passende activiteiten te vinden.

Een luisterend oor, dag en nacht

Op deluisterlijn.nl vindt je een plek waar je altijd terecht kunt voor een gesprek. Je kan bellen op 088-0767000, of via de website kiezen voor een chat of e-mail.



de luisterlijn

Vrijwilligers luisteren zonder oordeel naar wat je meemaakt of het nu om eenzaamheid, zorgen, verdriet of iets anders gaat. Het gesprek is vertrouwelijk en je mag anoniem blijven.

Weet u wat u wil?

Ook dit jaar was er weer een “Weet wat u wil” bijeenkomst in de wijk. Dokter Karelse heeft daar met andere zorgverleners uitgelegd wat je kan regelen om goed voorbereid te zijn op later. Dat we op een gegeven moment overlijden, daar hebben we geen invloed op, maar op andere dingen kan je wél invloed hebben door er tijdig over na te denken en te praten, zoals:

- Wat is goed om nu al te regelen voor de laatste levensfase?
- Wil je wel of niet gereanimeerd worden?
- Wie mag voor je spreken als je dat zelf niet meer kunt?
- Welke hulp kan je krijgen als het nodig is?

[Kijk hier voor meer informatie](#), daarnaast is er ook [een keuzehulp](#) die je kan helpen bij het bespreken en vast leggen.

Nieuwe website van gemeente Amersfoort voor (aanstaande) ouders

De gemeente Amersfoort heeft een nieuwe website: [Opvoeden en opgroeien](#). Hier vind je betrouwbare informatie, tips en hulp voor ouders van kinderen van 0 tot 18 jaar.

Je kunt er lezen over cursussen, workshops en bijeenkomsten, en ook trefpunten vinden om andere ouders te ontmoeten. Zo helpt de website ouders om hun kinderen gezond, veilig en kansrijk te laten opgroeien in Amersfoort.



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](#)