

Nieuwsbrief van uw huisartsenpraktijk Sagenhoek

Beste lezer,

De zon laat zich volop zien, de dagen worden langer en veel mensen genieten van wat extra vrije dagen. In deze nieuwsbrief aandacht voor de zon, medicatie mee op vakantie, AI en de zoektocht naar betrouwbare informatie.

Praktische informatie

Dokter Emaus is vanaf half april voor 4 maanden met sabbatical, dit kon je lezen in de vorige nieuwsbrief. In deze periode werkt dokter van Steenberg 3 dagen per week bij ons. Ook bij dokter van Steenberg kan je via het patiëntenportaal een afspraak inplannen of een e-consult sturen.

Medische informatie – Gezond blijven of zelf informatie vinden

Zonbescherming

Veel mensen genieten weer van de zon en gaan lekker naar buiten. Zonlicht is fijn, maar kan ook schadelijk zijn voor uw huid. Als je te lang in de zon bent zonder bescherming, kan uw huid verbranden. Je huid wordt dan rood, warm en pijnlijk, zie ook thuisarts.nl.

Op de lange termijn kan zonlicht ervoor zorgen dat je huid sneller ouder wordt. Je kunt rimpels krijgen en er is een grotere kans op [huidkanker](https://thuisarts.nl).



Op Thuisarts.nl staan de belangrijkste adviezen:

- Laat uw huid rustig wennen aan de zon. Ga bijvoorbeeld in het begin maximaal 20 minuten naar buiten.
- De zon is het sterkst tussen 11.00 en 15.00 uur. Blijf dan zoveel mogelijk in de schaduw of binnen.
- Bescherm uzelf met een zonnebril, hoed of pet, bedekkende kleding en zonnebrandcrème met factor 30 of 50 (met UVA- én UVB-bescherming).
- Let extra op bij water, op het strand of in de sneeuw.
- Ga niet onder de zonnebank.

De zomers worden steeds warmer en droger. Dit kan lastig zijn, vooral voor mensen met een kwetsbare gezondheid. Op Thuisarts.nl lees je ook hoe je een [zonnesteek](https://thuisarts.nl) herkent en wat je kunt doen bij warm weer.

Medicatie mee op reis

Ga je binnenkort op reis en gebruikt je medicijnen die onder de Opiumwet vallen? Dan heb je soms een medicijnverklaring nodig.

Via [deze onlinehulp](https://thuisarts.nl) kan je een paar vragen invullen. Je ziet dan welke verklaring je nodig hebt. Dit kan een Schengenverklaring zijn of een Engelstalige verklaring, afhankelijk van jouw medicatie en het land waar je naartoe reist.

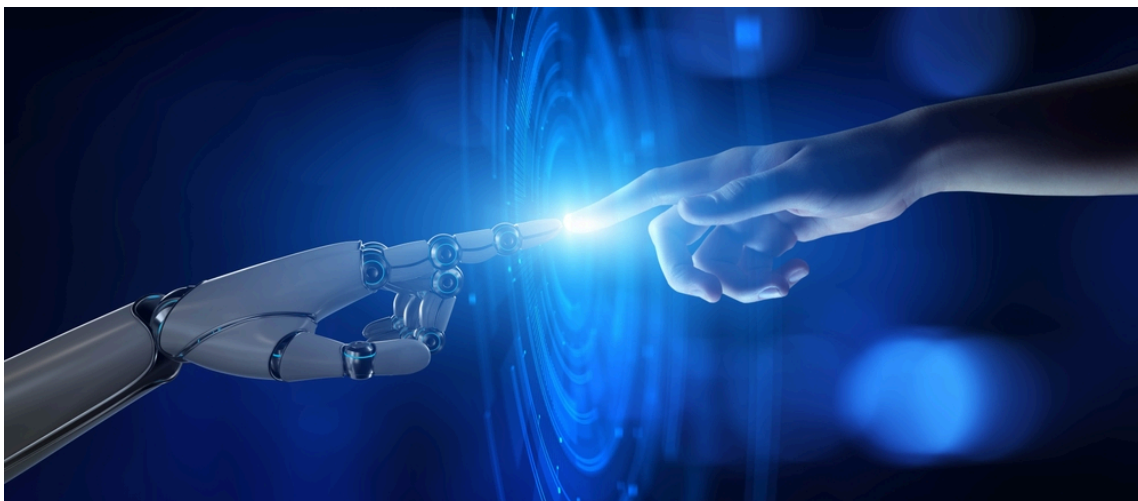


De kosten voor het invullen van een medicijnverklaring in onze praktijk zijn €25. Deze kosten betaal je zelf. Ze vallen niet onder de zorgverzekering. Wij geven geen advies over vaccinaties voor reizen. Hiervoor kan je terecht bij de [GGD](https://www.ggd.nl) of [reisprk.nl](https://www.reisprik.nl).

E-consulten en kunstmatige intelligentie (AI)

AI is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Ook als je iets opzoekt via bijvoorbeeld Google, krijgt je vaak een antwoord dat met AI is gemaakt.

Ook in de huisartsenpraktijk kijken wij hoe AI ons werk kan helpen. Bijvoorbeeld met een proef waarbij we sneller informatie kunnen vinden in betrouwbare medische richtlijnen. Of met spraak gestuurd rapporteren tijdens het spreekuur. Het kan dus zijn dat je hier de komende maanden iets van merkt.



Tegelijk zien we ook nadelen van AI. Het wordt soms lastiger om betrouwbare informatie te herkennen. Zoekmachines kunnen verkeerde antwoorden geven. Ook bestaan er video's waarin het lijkt alsof artsen iets zeggen, terwijl dat niet klopt.

Daarnaast vinden patiënten online informatie die niet altijd past bij hun eigen situatie. We merken dat patiënten steeds vaker zelf informatie opzoeken en daarna een afspraak maken of een e-consult sturen met vragen. Dat is begrijpelijk. We proberen deze vragen zo goed mogelijk te beantwoorden. Het is alleen niet altijd mogelijk om alles uitgebreid te bespreken.

Als huisartsen werken wij volgens de richtlijnen van het Nederlands Huisartsen Genootschap (NHG). We beoordelen of iets 'pluis' of 'niet pluis' is. Soms kiezen we ervoor om even af te wachten. Dat doen we niet alleen om de zorg betaalbaar te houden, maar ook omdat te veel onderzoek nadelen kan hebben. Het kan bijvoorbeeld leiden tot verkeerde uitslagen of onnodige onrust.

Betrouwbare medische informatie kan je vinden op thuisarts.nl en bij de apotheek. Tegenwoordig heeft Thuisarts.nl ook een hele handige app, deze app kan je [hier](#) downloaden. Onderaan de pagina's van thuisarts vind je andere betrouwbare websites die meer informatie over de betreffende klacht of aandoening geven.



Artsenverklaring voor CBR

Als je een gezondheidsverklaring ingevuld hebt voor het CBR en daarop op een vraag met 'Ja' beantwoord heeft, dan kan het zijn dat er aanvullende medische informatie nodig is.

Als je voor deze medische aandoening bij 1 van onze huisartsen of praktijkondersteuners onder behandeling bent dan kunnen wij deze artsverklaring in veel gevallen invullen. De kosten hiervan zijn €25. Deze vragenlijst kan je bij voorkeur naar ons sturen via een e-consult in het patiëntenportaal.

Verwar dit niet met een rijbewijskeuring, dit doen wij NIET!

Hiervoor verwijzen we je door naar Leef 3, [klik hier](#) voor meer info.

[Informatie uit ons netwerk – Hulp in de buurt](#)

Honden uitlaatservice OOPOEH

Stichting OOPOEH koppelt 55-plussers als oppas aan een hond in de buurt. Zo genieten zij van het gezelschap van een hond zonder (weer) aan een eigen hond te beginnen, krijgen honden voldoende gezelschap en beweging als hun baasje er even niet is en vinden baasjes een betrouwbare oppas in de buurt. Meer informatie lees je [hier](#)!



[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](#)