

Na een lange, hete zomer hier een update over het wel en wee van onze huisartsenpraktijk

## Terugblik corona

Het afgelopen jaar hebben bijna alle medewerkers van de praktijk corona gehad. Hierdoor hadden we een hoger **ziekteverzuim**, maar de praktijkvoering kon gelukkig gewoon doorgaan. Ook veel patiënten hebben corona gehad, de één was ernstig ziek terwijl de ander nauwelijks klachten had. Nog steeds zijn we **op onze hoede** en laten we mensen met **koorts, hoesten en andere luchtwegklachten**, die op ons spreekuur komen, **buiten wachten**. Bij betreden praktijk moet in dat geval een mondneuskapje gedragen worden ter bescherming van onszelf, onze medewerkers en andere patiënten.

Door de coronapandemie is onze **praktijkvoering** op sommige punten aangepast:

- we doen geen kraamvisites meer, maar bellen om te vragen hoe het gaat
- we geven geen hand meer bij de begroeting
- voor afspraken met de praktijkondersteuner en assistente graag nog in de hal plaats nemen
- kom niet zonder afspraak met klachten van koorts, hoesten en dergelijke naar de praktijk!

## Huisarts in opleiding: Annemiek Heijne

Sinds maart '22 ben ik begonnen als huisarts in opleiding. Mogelijk heeft u mij al gezien, maar ik stel mij graag nog even aan u voor. Mijn naam is Annemiek Heijne.

Begin 2019 heb ik de opleiding

Geneeskunde afgerond, waarna ik drie jaar als arts bij verschillende specialismen in het ziekenhuis werkervaring heb opgedaan. Vol enthousiasme ben ik afgelopen maart begonnen aan de huisartsenopleiding en het bevalt tot nu toe goed!

In mijn **vrije tijd** ben ik het liefst buiten in de natuur voor rust, maar ook voor beweging. Ik geniet van samen zijn met vrienden en familie, mooie reizen maken en nieuwe culturen en musea ontdekken.

Mijn **werkdagen zijn maandag, woensdag en vrijdag**.

De dinsdag is mijn vaste nascholingsdag, maar zo af en toe zal ik op deze dag ook in de huisartspraktijk aanwezig zijn. Ik word begeleid door huisarts Smit en huisarts Keja. Wie weet tot ziens op de praktijk!

In november heb ik mijn **zelfstandige periode** en neem ik de praktijk twee weken waar voor huisarts Smit en huisarts Keja.



## Wist u dat.....

als u een **medicijnverklaring** nodig heeft voor uw buitenlandse reis u deze zelf **volledig moet invullen** voordat u hem bij ons inlevert voor ondertekening door de huisarts?

Voor meer informatie en het formulier verwijzen wij u naar de website van het CAK:  
[www.hetcak.nl/regelingen/medicijnen-mee-op-reis](http://www.hetcak.nl/regelingen/medicijnen-mee-op-reis)

## Plaatselijke apotheek

U kunt door uw **zorgverzekeraar** benaderd worden om **over te stappen** naar een **internetapotheek**.

Wij als huisartsen zijn hier fel op tegen! Bij een internetapotheek kunt u niet terecht voor persoonlijk advies, uitleg over het medicijngebruik of direct antwoord op vragen.

**Spoedmedicatie** zal altijd via de **plaatselijke apotheek** plaats vinden. Als u nog andere geneesmiddelen via de internetapotheek krijgt, is de plaatselijke apotheek hiervan niet op de hoogte. In dit geval bestaat de kans dat een wisselwerking tussen de verschillende geneesmiddelen niet wordt opgemerkt. Dit kan voor u een gevaar opleveren!

Wij raden u dringend aan om bij de plaatselijke apotheek te blijven. Deze is voor overleg beter bereikbaar voor ons en als veel mensen kiezen voor een internetapotheek dan heeft de **plaatselijke apotheek geen bestaansrecht** meer. Dit kan de zorgverlening in gevaar brengen.

## Reizigersadvisering

Na het afschaffen van de reisbeperkingen merken ook wij dat u weer op reis gaat, ook naar verre bestemmingen.

Laat u zich goed voorlichten als u op reis gaat!

U kunt voor dit spreekuur een afspraak maken via de website van Traveldoctor: [www.traveldoctor.nl](http://www.traveldoctor.nl)  
Vervolgens neemt de assistente contact met u op om een afspraak in te plannen.

## Wist u dat.....

wij sinds augustus ook weer **co-assistenten** opleiden? Een co-assistent is vier tot acht weken werkzaam in de praktijk.

## Griepvaccinatie voor extra doelgroepen:

Iedereen die 60 jaar en ouder is en/of een medische indicatie heeft ontvangt van ons een uitnodiging voor de griepvaccinatie. De Gezondheidsraad adviseert dit jaar de griepvaccinatie voor een grotere groep mensen.

Namelijk ook voor mensen met:

- een **BMI van meer dan 40**
- **spierziekten** of andere ziekte(n) aan het zenuwstelsel zoals Parkinson of ALS, doorgemaakte hersenbloeding of infarct, epilepsie of kinderen met psychomotore aandoeningen
- **longschade door Covid-19** (in ziekenhuis aan de beademing gelegen)
- **dementie**
- **geïmplantiseerd gehoorapparaat**
- een **verstandelijke beperking** die niet in een instelling wonen
- en voor **zwangere vrouwen** die uiterlijk 23 februari 2023 zijn uitgerekend.

Heeft u geen uitnodiging gehad om de grieprik te halen en valt u in één of meerdere van de groepen hierboven? Neem hiervoor tussen 1 oktober en 1 november contact met ons op als u de grieprik wilt krijgen!

## Pneumokokkenvaccinatie

Een pneumokok is een bacterie die iedereen bij zich kan dragen zonder er ziek van te zijn. Eén van de meest voorkomende ziekten door een pneumokokkenbacterie bij mensen vanaf 60 jaar is een **longontsteking**. De pneumokokkenvaccinatie beschermt tegen het krijgen van ziekten die worden veroorzaakt door pneumokokken.

Er zijn niet genoeg vaccins om alle mensen van 60 tot en met 79 jaar in één keer uit te nodigen. Dit gebeurt verspreid over meerdere jaren. In 2020 en 2021 hebben mensen van 69 tot en met 79 jaar een uitnodiging gehad. Dit jaar ontvangen mensen **geboren in 1953, 1954, 1955 en 1956** een uitnodiging. In 2023 en 2024 wordt de rest van de doelgroep uitgenodigd.

De pneumokokkenvaccinatie kan samen met de grieprik ontvangen worden. In tegenstelling tot de griepvaccinatie wordt de pneumokokkenvaccinatie **elke vijf jaar herhaald**.

## Persoonsgerichte zorg

Om u te ondersteunen bij het omgaan met uw chronische aandoening hebben wij een hulpmiddel ontwikkeld in de vorm van een **gesprekskaart**. Hierop kunt u aangeven waarover u met de medewerker in gesprek kunt gaan.

Mijn **DIABETES** jaargesprek

Denk hier alvast over na:

- Vink hiernaast de onderwerpen aan die u zeker wilt bespreken.
- Waar loopt u verder nog tegenaan?
- Wat heeft u nodig om verder te kunnen en van wie?

Ruimte voor persoonlijke notities of vragen:

Tat ziens op:

- Gerde Schrooten
- Carlie Voortman

**Welzijn**

- Betreving ziekte
- Familie/vrienden
- Werk/studie
- Sombier
- Ontspanning
- Seksualiteit

**Zelfzorg**

- Volhouden
- Voor jezelf zorgen
- Begrip omgeving
- Levensfase
- Help nodig?
- Nog iets anders?

**Lijf**

- Fitheid
- Medische uitlagen
- Gewicht
- Medicatiegebruik
- Medische hypo/glucose
- Andere ziekten

**Leefstijl**

- Voeding
- Beweging
- Roken
- Alcohol/drugs
- Slapen
- Stress

## Wist u dat.....

als u **chronisch medicatie** gebruikt wij u niet oproepen voor uw **controle**? U bent hier **zelf verantwoordelijk** voor. Als u niet voor controle komt, dan kan het zijn dat uw medicatie niet of in kleinere hoeveelheden wordt afgeleverd.

## Echo

Om een echo te laten maken kunt u tegenwoordig ook in onze praktijk terecht. **Huisarts Smit** volgde hiervoor een specifieke huisarts-echografie-opleiding. Een echo-onderzoek is niet belastend en spaart vaak een onderzoek in het ziekenhuis uit, waardoor uw eigen risico niet hoeft te worden aangesproken. Huisarts Smit maakt **echo's van de buik**, bijvoorbeeld om te kijken of er galstenen zijn of een verwijde lichaamsslagader. Ook maakt zij echo's om te **controleren** of een **spiraaltje** goed zit.

## Nieuwe telefooncentrale

Sinds maart 2022 hebben wij een nieuwe telefooncentrale met een beveiligd telefoonnetwerk. Wij ervaren **problemen met** patiënten die **T-mobile** als provider hebben. Dit is een bekend en langdurig technisch probleem bij T-mobile. Lukt het u niet om ons te bellen, stuur ons dan een e-mail met het verzoek om u terug te bellen. Dan nemen wij contact met u op. Bij spoed mag u gelijk naar de praktijk komen, voor ernstige situaties belt u 112. T-mobile verzekert ons dat zij dit met spoed proberen op te lossen.

## Wist u dat.....

u **wachtlijsbemiddeling** bij uw zorgverzekeraar kunt aanvragen als de wachttijd **langer** is dan de **landelijke norm**?

Staat u op een wachtlijst bij een ziekenhuis, geestelijke gezondheidszorg of wijkverpleging neem dan eventueel contact op met uw zorgverzekeraar.