

Praktijknieuwsbrief mei 2024

Beste patiënten,

Welkom bij de nieuwsbrief van Huisartsenpraktijk Smidsplein! Hier is een samenvatting van de laatste gezondheidsinformatie en praktijkupdates:

1. Mededeling van de praktijk:

- Tot onze spijt verlaat onze collega dokter Aart Polinder eind mei onze praktijk.
- We zijn blij met de komst van drie nieuwe collega's, verderop stellen zij zich voor.
- **De zomer komt eraan**, dit is de periode waarin ook de meeste vakanties worden gepland. Zo ook in de huisartsenpraktijk. Daarom is de bezetting binnen het huisartsen- en assistententeam lager dan gebruikelijk. Het kan dan ook voorkomen, dat u bij niet-urgente klachten langer op een afspraak moet wachten dan u van ons gewend bent.

2. Gezondheidstip van de maand: Ik wil gezond bewegen

- **Beweeg minimaal 2,5 uur per week actief.** Verdeel deze 2,5 uur over meerdere dagen per week. Je kunt de meeste dingen zo actief maken als je zelf wilt. Beweeg bijvoorbeeld 5 dagen 30 minuten **actief**. Beweeg soms ook 20 minuten **heel actief**.
- **Maak 2 keer per week je botten en spieren sterker.** Dit kan bijvoorbeeld met oefeningen, krachttraining, traplopen en fitness.
- **Zit niet te lang stil.**

Beweeg je vaker, langer of actiever dan deze adviezen? Dan is het nog beter voor je gezondheid. Je kunt beter **ontspannen** en hebt **minder last van stress**, klachten zoals **somber** of **angstig** zijn. Je kunt **beter slapen**, je bent minder moe en je komt 's ochtends makkelijker uit bed.

3. Nieuws over het patiëntenportaal "Uw Zorg Online":

Om uw wachttijden aan de telefoon te verkorten, is er nog een andere mogelijkheid om contact met ons te krijgen, namelijk via de app "Uw ZorgOnline". Met de **meest complete zorg-app** van Nederland kunt u zelf een aantal dingen regelen: online afspraken inplannen met uw huisarts, recepten herhalen, berichten – eventueel voorzien van foto's – sturen aan uw huisarts voor niet-dringende vragen, uw bloeduitslagen en specialistenbrieven inzien.

4. Online hulp bij psychische klachten of het verbeteren van uw leefstijl:

Sinds mei bieden onze POH-GGZ collega's ook (aanvullende) hulp via Karify. Karify is een eHealth platform en cliëntenportaal dat gebruikers en professionals verbindt via interventies, veilige communicatie, informatie-uitwisseling en online inzage. Karify breidt haar eHealth aanbod uit met online zelfhulpmodules ter bevordering van mentale en lichamelijke gezondheid. De online zelfhulpdiensten zijn ondersteunend aan offline hulpverlening en

helpen om thuis actief bezig te zijn door middel van monitoring, reminders, laagdrempelig vragen stellen en aanmoedigingen.

Online zelfhulp voor psychische gezondheid:

- Overspannenheid
- Somberheid
- Omgaan met stress (mini-module)
- Minder piekeren (mini-module)

5. Collega's aan het woord:

We zijn blij een aantal nieuwe collega's aan boord te hebben. Hieronder stellen Gerlies, Willeke en Eugenie zich ook aan jullie voor.

Graag stel ik mij even voor. Ik ben **Gerlies Bokma** 59 jaar en sinds 1 april werkzaam als POH GGZ in de huisartsenpraktijk. Samen met mijn man woon ik al 32 jaar in het mooie Voorthuizen. Toen ik het aanbod kreeg om 3 dagen in de huisartsenpraktijk in mijn eigen woonplaats te komen werken, hoefde ik niet lang na te denken. Met veel plezier fiets ik nu al een aantal weken naar mijn nieuwe werkplek. Ik ben moeder van drie volwassen kinderen en trotse oma van 5 kleinkinderen. Naast mijn werk als POH GGZ mag ik regelmatig voorgaan in de kerk wat ik graag en met passie doe. Ik geniet van mijn werk als POH GGZ, bied mensen graag een luisterend oor en denk mee in het traject van herstel. Wellicht tot ziens in de praktijk. Groet, Gerlies.

Even voorstellen, ik ben **Willeke Vlastuin** en kom uit Lunteren. Sinds deze maand werk ik hier als doktersassistente in opleiding. Maandag, dinsdag en woensdag zijn mijn werkdagen en op donderdag ga ik naar school. Hiervoor heb 12 jaar met veel plezier in de ouderenzorg gewerkt als verzorgende-ig. Ik heb veel zin om hier als assistente aan de gang te gaan en u te mogen helpen. Met vriendelijke groet, Willeke Vlastuin

Mijn naam is **Eugenie Dörfel**, ik ben 22 jaar oud en woon in Kootwijkerbroek. Momenteel zit ik in het laatste jaar van mijn opleiding tot doktersassistente en loop ik mijn eindstage in de praktijk. Ik ben 4 dagen per week aanwezig. Ik verricht medisch-technische handelingen, administratieve taken, trieer om de hulpvraag in beeld te krijgen en geef informatie of advies. In de praktijk leer ik veel van de collega's, zowel op medisch als administratief gebied. Het geeft mij veel voldoening om patiënten te helpen en ze in hun hulpvraag te ondersteunen.

Met vriendelijke groet,

Emmelien ten Hoor
Huisartsenpraktijk Smidsplein
Smidsplein 22, 3781 GR Voorthuizen
Tel: 0342-471364