

Nieuwsbrief Huisartsenpraktijk M.J.A. Hermans

Najaar 2025

De waarneming tijdens praktijkvakanties



Tijdens een vakantie van de praktijk kunt u voor dringende medische hulp terecht bij huisarts mevrouw K.I. Holdijk of mevrouw H. Sharafbayani van Huisartsenpraktijk Toolenburg.

Op de website van onze praktijk (www.huisartshermans.nl) staat aangegeven bij welke huisarts u terecht kunt. Dit is afhankelijk van de eerste

letter van uw achternaam.

Tijdens de vakantie is deze informatie ook te beluisteren via het antwoordapparaat van onze praktijktelefoon (023 – 561 3861).

Voor het aanvragen van een herhaalrecept kunt u contact opnemen met uw eigen (Hoofddorpse) apotheek gedurende de vakantieperiode.

De eerstvolgende praktijkvakantie is van zaterdag 20 tot en met zondag 28 december. Ook op 1 januari, nieuwjaarsdag is de praktijk gesloten. Op deze dag kunt u voor spoedgevallen terecht bij de HuisartsenSpoedpost Haarlemmermeer

Op de website van de praktijk staan onder het kopje Praktijkinformatie de praktijkvakanties voor 2026 vermeld.

Terugbelafspraken

Wanneer u de praktijk belt, hoort u eerst een keuzemenu.

In de meeste gevallen kunt u de hele dag door een terugbelafpraak bij de assistente inplannen (keuze 5). De assistente belt u dan rond het aangegeven tijdstip terug, zodat u niet lang aan de telefoon hoeft te wachten.

Het kan voorkomen dat de terugbelplanner is volgeboekt, bijvoorbeeld aan het einde van de dag of op zeer drukke dagen (zoals de eerste dag na een praktijkvakantie). In dat geval kunt u ervoor kiezen in de wachtrij te wachten.

Patiënten met een terugbelafpraak worden doorgaans als eerste teruggebeld. Daarna worden de wachtrijgesprekken afgehandeld.

Spoedlijn

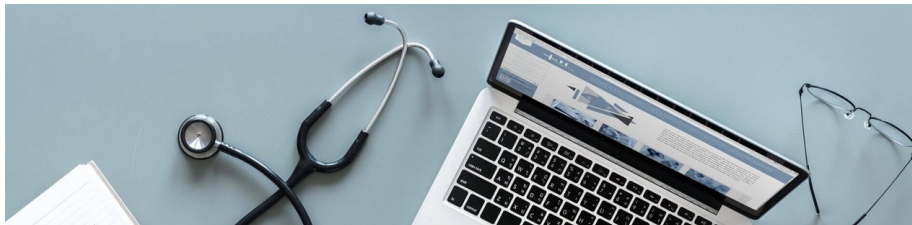
Heeft u een medisch dringende zaak of een spoedgeval dat niet kan wachten, kies dan in het keuzemenu voor toets 0. De telefoon gaat daarna op alle toestellen in de praktijk over, zodat u zo snel mogelijk wordt geholpen. Wanneer er niet direct kan worden opgenomen, wordt de oproep na 15 seconden automatisch doorgeschakeld naar het mobiele nummer van de huisarts. Op deze manier zorgen we ervoor dat u bij spoedgevallen altijd zo snel mogelijk te woord wordt gestaan.

Telefonische bereikbaarheid praktijk na 16 uur

Sinds oktober 2025 is de praktijk na 16.00 uur telefonisch uitsluitend bereikbaar voor spoedgevallen en medisch dringende zaken die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag. U kunt in dat geval toets 0 kiezen in het keuzemenu.

Telefoondrukke vrijdagmiddag

Op vrijdagmiddag is de telefoondrukke vaak hoog. Wij vragen u vriendelijk om bij niet-dringende vragen uw bericht via MijnGezondheid.net te sturen of uw vraag na het weekend te stellen.



Informatie over uw medicijnen

Herhaalrecepten

Een herhaalrecept is een recept wat u korter dan een jaar geleden van de huisarts heeft gekregen. Herhaalrecepten kunt u aanvragen via: [MijnGezondheid.net](https://mijngezondheid.net) (u logt in met uw DigiD) of via de herhaalreceptenlijn: telefoonnummer (023) 561 38 61, keuze 2. De herhaalrecepten kunt u na twee werkdagen bij uw apotheek afhalen.

MijnGezondheid.net en

de herhaalreceptenlijn zijn 24 uur per dag bereikbaar, behalve tijdens de praktijkvakanties! U kunt dan uw herhaalmedicatie aanvragen bij uw eigen Hoofddorpse apotheek. Heeft u een apotheek elders; belt u dan met de waarnemend huisarts.

Nieuwe recepten

Nieuwe recepten kunnen dezelfde dag na 16:30 uur opgehaald worden of eerder als u met het uitgeschreven recept zelf naar de apotheek gaat.

Oude medicijnen

Heeft u een medicijn niet meer nodig? Spoel het medicijn niet door de gootsteen of de wc. Dat is slecht voor het milieu. Het komt terecht in het (grond)water en dat is slecht voor het milieu. Gooi medicijnen ook niet in de prullenbak. Vooral niet wanneer er kleine kinderen in de buurt zijn. Breng medicijnafval terug naar uw apotheek of naar een plek voor klein chemisch afval.

Heeft u een recept ontvangen van uw specialist?

Dan kunt u dit laten herhalen via de specialist. U kunt hiervoor contact opnemen met de assistente van de polikliniek of een verzoek indienen bij uw arts via het patiëntenportaal van het ziekenhuis. De huisarts mag geen herhaalrecepten uitschrijven voor medicatie die door een specialist is voorgeschreven, tenzij de behandeling bij de specialist is afgerond en de zorg officieel is overgedragen aan de huisarts.

Herhaalservice apotheek

Bij uw eigen apotheek kunt u gebruikmaken van de herhaalservice voor uw chronische medicatie. De apotheek houdt uw medicatievoorraad in de gaten en zorgt tijdig voor de herhaling van uw geneesmiddelen. U kunt zich voor deze service aanmelden bij uw eigen apotheek.

Gordelroosvaccinatie

De Gezondheidsraad adviseerde in 2019 om het vaccin (Shingrix) tegen gordelroos aan te bieden aan mensen van 60 jaar en ouder. Het is aan het ministerie van VWS om te besluiten of dit daadwerkelijk gebeurt. Het ministerie heeft nu aangegeven dat er vanaf 2027 geld beschikbaar is om de vaccinatie aan bepaalde groepen aan te bieden.

Over gordelroos

Gordelroos komt vooral voor bij ouderen en mensen met een verminderde afweer. Voor deze groepen kan vaccinatie zinvol zijn om zich te beschermen tegen gordelroos en de ernstige klachten die daarbij kunnen optreden. Het vaccin voorkomt ongeveer negen van de tien gevallen van gordelroos en langdurige zenuwpijn. De bescherming lijkt langdurig aan te houden. De vaccinatie bestaat uit twee prikken, met een tussenperiode van twee tot zes maanden.

Gordelroos is een ziekte die wordt veroorzaakt door het varicellazostervirus. Dit virus veroorzaakt ook waterpokken. Vooral kinderen krijgen waterpokken, terwijl ouderen vaker gordelroos krijgen. Het zorgt voor jeukende blaasjes op de huid en een stekende, brandende pijn. De kans op gordelroos is het grootst bij mensen ouder dan 60 jaar.

Vaccinatie voorlopig nog op eigen kosten

Op dit moment wordt de vaccinatie tegen gordelroos alleen vergoed voor mensen uit één van de medische risicogroepen. Hiervoor is een artsverklaring nodig. Deze vaccinatie wordt meestal via uw behandelend specialist geadviseerd. Als u zich willen laten vaccineren, kunt u het beste overleggen met de huisarts, de GGD (Gemeentelijke Gezondheidsdienst) of een vaccinatiebureau. De vaccinatie moet u zelf betalen. De kosten voor de twee vaccinaties zijn ongeveer €350,-. U kunt zich bij de assistente laten vaccineren. U krijgt daar per vaccinatie een rekening voor van €15,-. Dit wordt niet vergoed door uw zorgverzekering. U kunt dit contant bij de assistente betalen of later via de rekening die u meekrijgt.

Bron: rivm.nl

Vitamines

Waarom vraagt de huisarts niet zomaar vitaminebepalingen aan?

De laatste jaren vragen steeds meer mensen om een bloedonderzoek naar vitamines, zoals vitamine B12 of vitamine D. In de meeste gevallen is dat echter niet nodig.

Wanneer u gezond eet en voldoende buiten bent, krijgt u doorgaans voldoende vitamines binnen. Een bloedtest is dan meestal niet zinvol.

Nieuwe medische inzichten en wetenschappelijk onderzoek laten zien:

- Vermoeidheid komt bijna nooit door een vitaminetekort.
- Bloedonderzoek naar vitamines levert zelden nuttige informatie op.
- Het zorgt wel voor onnodige zorgkosten.

Daarom vraagt de huisarts niet zomaar een vitamine-bloedtest aan bij bijvoorbeeld vermoeidheid.

Informatie over vitamine B12 en vitamine D vindt u op thuisarts.nl en voedingscentrum.nl.

Praktijkondersteuner Ouderen

Sinds 2 jaar werkt Sara bij ons op vrijdag als praktijkondersteuner (POH) ouderen. Sara werkt al jaren als praktijkverpleegkundige en wijkverpleegkundige in de ouderenzorg. De POH ouderen helpt ouderen bij hun lichamelijke en geestelijke gezondheid, coördineert de zorg, en werkt samen met de huisarts om de zelfredzaamheid te bevorderen en crisisonames te voorkomen. Na overleg met de huisarts worden patiënten die voor een huisbezoek in aanmerking komen telefonisch door Sara benaderd.

De taken van Sara omvatten huisbezoeken, het inventariseren van behoeften, aandacht hebben voor preventie, het opstellen van zorgplannen, het regelen van hulpmiddelen en het bieden van ondersteuning bij bijvoorbeeld medicatie, wondzorg en contact met andere betrokkenen. Sara heeft bijzondere aandacht voor mensen met de ziekte van Parkinson, zij is als verpleegkundige aangesloten bij ParkinsonNet.

Poep aan de schoen

We willen u vragen om als u naar de praktijk komt over de stoep naar de praktijk te lopen. Regelmatig komen er mensen binnen met poep aan de schoen. Helaas wordt hondenpoep niet altijd opgeruimd door de hondenbaasjes.



SMS van uw huisarts

Wij werken naast het digitale portaal van mijngezondheid.net en de app MedGemak nu ook met een nieuw systeem genaamd SENDI. Dit is een veilige en efficiënte manier om met u te communiceren via SMS. U kunt een SMS van ons ontvangen met daarin een link om het bericht te lezen. De link zal beginnen met: <https://huisartshermans.sendiapp.nl> en heeft een beperkte geldigheidsduur.

We kunnen u een SMS sturen over bijvoorbeeld uw afspraak, vragenlijsten of formulieren, verzoek om een foto te delen of we kunnen andere belangrijke informatie met u delen via dit systeem. Het is daarom van belang dat uw mobiele telefoonnummer klopt. Indien uw mobiele nummer wijzigt, geef dit dan zo snel mogelijk door aan de praktijk. Zo ontvangt u altijd de juiste informatie.

Huisregels van de praktijk

In onze huisartsenpraktijk werken wij samen aan goede, veilige en respectvolle zorg. Wij vragen van iedereen — patiënten, bezoekers en medewerkers — dat zij zich gedragen volgens een aantal [huisregels](#). U kunt deze vinden op de website van de praktijk onder het kopje "[Praktijkinformatie](#)".

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u mjahermans@outlook.com toe aan uw adresboek.

