

Nieuwsbrief Huisartsenpraktijk M.J.A. Hermans

Zomer 2026

Informatie over de Griep prik en de Pneumokokken prik in het najaar



De griep- en de pneumokokkenprikken zijn al besteld voor in het najaar. Waarom en voor wie worden deze vaccinaties geadviseerd?

Sommige mensen lopen een groter risico om ernstig ziek te worden door **griep**. Daarom ontvangt iedereen van 60 jaar en ouder jaarlijks een uitnodiging voor de griepvaccinatie, tenzij u heeft aangegeven geen griep prik te willen ontvangen. Ook mensen die 60 jaar worden vóór 1 mei 2027 komen

hiervoor in aanmerking.

Daarnaast worden mensen jonger dan 60 jaar uitgenodigd wanneer zij vanwege een medische aandoening een verhoogd risico hebben op ernstige complicaties door griep.

De griep prik verkleint de kans dat u griep krijgt en vermindert het risico op ernstige complicaties, zoals longontsteking, ziekenhuisopname of overlijden. Vooral voor ouderen, mensen met een chronische aandoening en mensen met een verminderde weerstand biedt vaccinatie belangrijke bescherming. Daarnaast helpt vaccinatie de verspreiding van het griepvirus te beperken.

Ook zwangere vrouwen die tussen 15 oktober en 1 maart 22 weken of langer zwanger zijn, kunnen de griep prik halen. Zij kunnen hiervoor terecht bij het consultatiebureau.

Meer informatie over de indicaties voor de griep prik vindt u op de website van het RIVM:
[RIVM – Voor wie is de griep prik?](#)

Pneumokokken zijn bacteriën waarvan meer dan 90 verschillende typen bestaan. Veel mensen dragen deze bacterie bij zich zonder ziek te worden. De bacterie bevindt zich dan in de neus- en keelholte en kan via niezen en hoesten worden verspreid.

Voor jonge kinderen, mensen vanaf 60 jaar en mensen met een verminderde weerstand kunnen ernstig ziek worden door een pneumokokkeninfectie. De beste manier om ziekte door pneumokokken te voorkomen is vaccinatie. De pneumokokken prik beschermt tegen verschillende ziekten die door pneumokokken worden veroorzaakt, zoals longontsteking, bloedvergiftiging en hersenvliesontsteking. De vaccinatie werkt langdurig en kan ernstige ziekte, ziekenhuisopname en sterfte helpen voorkomen.

Kinderen ontvangen de pneumokokkenvaccinatie via het consultatiebureau. Mensen met een sterk verminderde afweer krijgen deze vaccinatie via hun medisch specialist.

De huisarts stuurt in het najaar uitnodigingen voor de pneumokokkenvaccinatie aan:

- iedereen die in dat jaar 60 jaar wordt;
- mensen die geboren zijn in de jaren 1948 tot en met 1952.

De pneumokokken prik kan gelijktijdig met de griep prik worden gegeven. Wanneer u voor beide vaccinaties in aanmerking komt, ontvangt u deze doorgaans op dezelfde dag.

Meer informatie over de pneumokokkenvaccinatie vindt u op:
[RIVM – Pneumokokkenvaccinatie](#)

De uitnodiging voor de vaccinaties ontvangt u per post in de eerste week van oktober. De vaccinatiemiddag vindt naar verwachting op donderdag 22 oktober plaats.

Website huisartshermans.nl

Neem gerust eens een kijkje op [onze website](#) en ontdek wat u allemaal online kunt vinden en regelen.

Onder het kopje **Patiënteninformatie** vindt u onder andere informatie over het maken van een afspraak, het telefonisch spreekuur, herhaalrecepten, uitslagen en

Onder **Gezondheidsinformatie** vindt u betrouwbare informatie over uiteenlopende onderwerpen die te maken hebben met uw gezondheid.

Midden op de homepage vindt u diverse buttons met onder andere meer informatie over **MijnGezondheid.net**. Graag brengen wij MijnGezondheid.net nogmaals onder uw

verwijsbrieven, MijnGezondheid.net en de openingstijden van de praktijk.

Bij **Praktijkinformatie** leest u o.a. meer over onze medewerkers, de huisregels en de vakanties van de praktijk.

aandacht. Via MijnGezondheid.net kunt u veel zaken eenvoudig online regelen met uw huisarts of de assistente. Daarnaast kunt u uw eigen medische gegevens inzien wanneer het u uitkomt.

Coronavaccinatie

De huisarts geeft **geen** coronavaccinaties. Deze worden gegeven via de GGD. Wilt u meer weten over de coronavaccinatie in 2026 en wie er voor in aanmerking komt? Informatie vindt u hier bij het [RIVM](#)

Gordelroosvaccinatie

Gordelroosvaccinatie

Wilt u meer weten over gordelroosvaccinatie; leest u dan de informatie in de nieuwsbrief van november 2025 nog eens na. Deze vindt u [hier](#).

Medische vragen online stellen

Via [MijnGezondheid.net](#) of de app MedGemak kunt u online een korte vraag aan de huisarts, praktijkondersteuner of assistente stellen. Een online bericht is **niet geschikt** voor spoedgevallen, uitgebreide vragen of problemen waar lichamelijk onderzoek voor nodig is! Neem dan altijd telefonisch contact op met de assistente, of maak (online) een afspraak.



Er wordt naar gestreefd om uw vraag **binnen twee werkdagen** te beantwoorden. Heeft u uitgebreide vragen? Maakt u dan liever een afspraak.

Medische vragen die worden gesteld via e-mail of Zivver **worden niet beantwoord**.

Een uitslag van een onderzoek

Om de telefonische bereikbaarheid van de praktijk te verbeteren, vragen wij u om uitslagen van onderzoeken tussen **14.00 en 16.00 uur** op te vragen. U wordt **niet** standaard door de huisarts of assistente gebeld over een uitslag van een onderzoek. U kunt er dan ook niet vanuit gaan dat als u niets hoort, er ook niets aan de hand is.

Wachten aan de telefoon is niet nodig, u kunt eenvoudig uw terugbelverzoek al in de ochtend inplannen. Wanneer u de praktijk belt en kiest voor **optie 4**, dan ontvangt u een tijd waarop u in de middag wordt teruggebeld door de assistente.

Op **donderdagmiddag** is de praktijk vanaf **12.00 uur** gesloten. Op deze dag kunt u de uitslag in de ochtend opvragen. U kunt uw uitslag ook via [MijnGezondheid.net](#) opvragen.

Hartelijk dank voor uw medewerking!

Schuldhulpmaatje Haarlemmermeer



Geldzorgen?

Heb je geldzorgen?
Er is gratis en betrouwbare hulp bij geldzorgen en schulden in de Haarlemmermeer.

De rekeningen stapelen zich op. Je ziet er tegenop om de post open te maken, je kunt de huur, je verwarming of je ziektekostenverzekering nog maar nauwelijks betalen. Je weet niet hoe je nog rond moet komen.

Je dreigt in de financiële problemen te raken. Of erger: je hebt al meer schulden

Is het herkenbaar? Schuldhulpmaatje helpt!

Ook als je nog geen schulden hebt en dat graag zo wilt houden. Wij geven geen geld, maar een getraind Maatje helpt jou om de problemen weer op te lossen. Samen lukt 't. Dan krijg je weer rust. De hulp is gratis en zonder oordeel.

Heb je interesse of vragen?
Neem dan een kijkje op www.schuldhulpmaatje.nl/haarlemmermeer of www.uitdeschulden.nu

Of neem persoonlijk contact op:
Telefoonnummer 06-83383966 E-mail: info@shmhaarlemmermeer.nl
Facebook: Schuldhulpmaatje Haarlemmermeer
Natuurlijk bent u ook welkom om uw zorgen met de huisarts te delen.

dan je aankunt.

Het CVRM spreekuur van praktijkondersteuner Mirjam

CVRM, hoe is het met uw risico?

Mirjam vertelt:

Als praktijkondersteuner somatiek breng ik tijdens het CVRM spreekuur het risico op hart- en vaatziekten in kaart.

Ik probeer patiënten te helpen om het risico hierop te verminderen. CVRM staat voor Cardio Vasculair Risico Management.

Om het risico in beeld te brengen zijn er controles/metingen nodig; controle van het bloed, de bloeddruk, hartslag en het gewicht.

Ik bespreek tijdens het spreekuur met de patiënt de bloeduitslagen waar o.a. wordt gekeken naar de nierfunctie en het cholesterolgehalte.

Aan de hand van leeftijd, geslacht, bloeddruk, cholesterol en rookgedrag kunnen we berekenen wat de kans is op het krijgen van een hart- of vaatziekte.

Andere zaken zoals beweging, voeding en alcoholgebruik worden ook besproken. Dit zijn leefstijlfactoren die je zelf kunt beïnvloeden om het risico op hart- en of vaatziekten te verminderen.

Ook wordt medicijngebruik besproken; bijwerkingen, hoe gaat het gebruik, is het nodig om aanpassingen te doen.

Samen maken we een plan met doelen en/of afspraken die u als patiënt zou willen bereiken.

Eventueel kan een patiënt voor ondersteuning en begeleiding verwezen worden naar een fysiotherapeut of diëtiste. De gesprekken en controles voor ik zelfstandig uit, maar altijd onder supervisie van de huisarts. Alle patiënten die bij mij komen, bespreek ik na met de huisarts.



Voor wie is CVRM?

In de praktijk maken wij onderscheid tussen mensen met een hoog risico en mensen met een laag risico.

- Hoog risico patiënten zijn patiënten die al hart- en vaatziekten hebben doorgemaakt (een hartinfarct, beroerte, of chronische ernstige nierschade).
- Laag risico patiënten zijn patiënten die nog geen hart- en vaatziekten hebben, maar wel risico verhogende factoren hebben zoals een hoge bloeddruk, te hoog cholesterol of lichte chronische nierschade.

Of iemand elk jaar gecontroleerd moet worden, hangt af van de persoonlijke situatie en of iemand al medicijnen gebruikt.

De patiënten die in aanmerking komen voor CVRM en de controles worden door de huisarts bij mij aangemeld en daarna (jaarlijks) opgeroepen door mij.

SENDI, een SMS van uw huisarts

Waarom we graag uw juiste 06 nummer ontvangen

In de [nieuwsbrief van november 2025](#) hebben we u geïnformeerd over het gebruik van [SENDI](#).

Misschien heeft u al eens een SMS van ons ontvangen met daarin een link om het bericht te openen. Deze link begint altijd met <https://huisartshermans.sendiapp.nl>

Het kan een bericht zijn over uw afspraak of met een antwoord op een vraag die u gesteld heeft. Het kan ook een vragenlijst zijn, of het verzoek om een foto te sturen van de klacht waar u over heeft gebeld.

U kunt alleen reageren op berichten waarin we u een verzoek sturen voor bijvoorbeeld een foto of het invullen van een vragenlijst. Op de andere berichten kunt u niet reageren.

In de toekomst kan het zo zijn dat bijvoorbeeld de uitnodigingen voor de griep- en de pneumokokkenvaccinaties via SMS worden verstuurd. Daarom is het belangrijk 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.

Wilsverklaringen



Een wilsverklaring is een schriftelijk document waarin u vastlegt welke medische behandelingen u wel of niet wilt, voor het geval u dit in de toekomst zelf niet meer kunt aangeven. Het is een belangrijk hulpmiddel voor uw arts en naasten. Het kan bijvoorbeeld gaan over behandelingen bij een ernstige ziekte, over wel of niet reanimeren, over wie jouw zorg-vertegenwoordiger zal zijn wanneer je zelf geen medische beslissingen meer kan nemen, of over een euthanasie wens.

Veel van onze patiënten hebben al gekozen om hun wilsverklaringen vast te leggen en te bespreken bij de huisarts.

Misschien heeft u er ook al eens over nagedacht en wilt u meer informatie?

Kijk dan eens op de link van Thuisarts '[Wensen voor zorg en behandeling](#)'.

Hier vindt u alle informatie over dit onderwerp.

Ook kunt u de assistente vragen om voorbeeld formulieren over wilsverklaringen.

Als u iets vastlegt of vast wil gaan leggen dan plannen we graag een gesprek met de huisarts om uw wensen te bespreken

Het vastleggen van uw wensen kan rust en duidelijkheid geven voor uzelf, uw naasten en uw zorgverleners!

Deze e-mail is verstuurd aan {{email}}. • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • Voor een goede ontvangst voegt u [mja-hermans-huisarts@send.laposta.email](#) toe aan uw adresboek.

