

# NIEUWSBRIEF

Sûnhûs, Gezondheidscentrum Makkum



## Terugblik 2025

Het is al weer december. Het jaar is wat ons betreft voorbij gevlogen. Voor alle medewerkers van het Sûnhûs is het een druk jaar geweest, maar we hebben weer met veel plezier samengewerkt om te proberen zo goed mogelijke zorg te leveren. De zorg verandert snel en we proberen ons steeds zo goed mogelijk aan te passen aan de nieuwe werkelijkheid. Naar de toekomst toe moeten we met z'n allen steeds meer zorg leveren terwijl er niet meer personeel is. Ook dit jaar moeten we afscheid nemen van 2 collega's. POH GGZ jeugd Femmigje en dokter Plantinga hebben besloten ergens anders te gaan werken. Hoewel zij allebei het werken in het Sûnhûs en met onze collega's heel prettig hebben gevonden hebben zij ervoor gekozen een andere werkplek te vinden. Wij vinden dit natuurlijk reuze jammer, maar wensen hen beide veel succes met de rest van hun carrière. Er is een opvolger voor Femmigje en de spreekuren van dokter Plantinga worden verdeeld tussen de andere dokters. Daarnaast valt dokter de Weert in als dat nodig is.

Samenvattend, we zijn al weer helemaal klaar voor het nieuwe jaar en we gaan ook in 2026 weer onze uiterste best doen en ons goed voorbereiden op de toekomst. We wensen u alvast heel fijne feestdagen en een gezond 2026!

## Pneumokokken vaccinatie

In november hebben we de jaarlijkse griepvaccinatie en pneumokokken vaccinatie gehad. Helaas hebben we te weinig pneumokokkenvaccins gekregen, we hebben dus een aantal mensen moeten vragen later terug te komen. Woensdag 28 januari worden de pneumokokkenvaccins weer gezet. Dus hebt u een uitnodiging gekregen voor een pneumokokkenvaccinatie en hebt u die nog niet gehad, kom dan 28 januari naar de praktijk voor een vaccinatie.

## MOET IK NAAR DE DOKTER

Wilt u weten of contact met de huisarts nodig is? Of wilt u weten wat u nu aan uw klachten kunt doen? Gebruik de digitale tool "Moet ik naar de dokter".

U ontvangt direct advies over welke zorg nodig is voor uw klachten.

U kunt de app "Moet ik naar de dokter" van MINDD BV downloaden, naar de website [moetiknaardedokter.nl](https://moetiknaardedokter.nl) gaan of onze website bezoeken en op de button "Moet ik naar de dokter" klikken.

## Digitale middelen

Afgelopen jaar hebben we al verschillende digitale hulpmiddelen uitgeprobeerd, en ook volgend jaar gaan we daar mee verder. Zoals u al heeft kunnen lezen bevelen we “Moet ik naar de dokter” van harte aan alvorens u met ons belt. Daarnaast introduceren we volgend jaar de mogelijkheid om te chatten met de praktijk. Tevens gaan de praktijkondersteuners werken met de Ziektelastmeter: dit is een digitale vragenlijst waarmee patiënten zich goed kunnen voorbereiden voor hun controle afspraak bij de praktijkondersteuner, op deze manier krijgen we goed inzicht hoe het met de patiënt gaat. U krijgt hier nog nadere informatie over.



## Dank namens dokter Plantinga

Lieve mensen,

Ik ga stoppen als huisarts in Makkum. De tijd die ik in Makkum heb gewerkt is een tijd waarin ik velen van u heb mogen ontmoeten, een tijd waarin ik veel heb geleerd, een tijd van een lach, en soms een traan.

Met veel plezier heb ik in Makkum gewerkt, echter hier scheiden onze wegen, mijn loopbaan als huisarts zal ik elders in Friesland voortzetten. 31 december a.s. zal mijn laatste werkdag zijn in Sûnhûs.

Ik wil u/jou hartelijk danken voor uw/jouw vertrouwen in mij als huisarts. Oant sjen!

Hartelijke groet, Judith Plantinga

## NIEUWE POH GGZ JEUGD KIM



Ik ben Kim, een nuchtere Friezin met ruim 15 jaar ervaring in de jeugdzorg. In die jaren heb ik met kinderen en jongeren van alle leeftijden gewerkt: van kleintjes met een moeilijke start

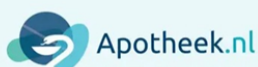
tot pubers die hun weg proberen te vinden. Ik heb gezinnen begeleid, jongeren ondersteund bij psychische en sociale uitdagingen en nauw samengewerkt met scholen en hulpverleners. Door al die ervaringen heb ik geleerd snel aan te voelen wat een kind of jongere nodig heeft — en vooral hoe belangrijk het is dat er iemand is die écht luistert.

Vanaf 15 januari 2026 kom ik het team versterken als praktijkondersteuner jeugd. Ik vind het belangrijk dat jullie me makkelijk weten te vinden, dus ik zet vol in op zichtbaarheid en laagdrempeligheid. Bij vragen, zorgen of twijfels over jeugd van 0 tot 18 jaar mag je altijd aankloppen — ook als iets nog “klein” voelt.

Ik kijk er naar uit te starten en zie jullie wellicht gauw op de praktijk!

## Kun je verslaafd raken aan neusspray?

Wist je dat?



## Verslaafd raken aan neusspray?

Kun je verslaafd raken aan neusspray? Ja dat kan. Sommige neussprays, zoals xylometazoline of oxymetazoline, mag je niet langer dan 7 dagen achter elkaar gebruiken. Doe je dat wel, dan kan je neusslijmvlies beschadigen waardoor je neus juist weer verstopt raken. Je blijft dan sprayen om lucht te krijgen en kan niet makkelijk meer stoppen.

**Tip:** Gebruik liever een zoutoplossing als je langer last hebt van een verstopte neus. Die mag je wél langdurig gebruiken.

Stoppen met een verslavende neusspray? Bouw langzaam af en vraag advies bij de apotheek.

Meer informatie over neusspray kunt u vinden op [apotheek.nl](https://www.apotheek.nl)

## Jouw toestemming telt! Wij stappen begin januari 2026 over naar MITZ.

Zorgaanbieders hebben soms jouw medische gegevens nodig van andere zorgaanbieders. Alleen met jouw toestemming mogen jouw eigen zorgaanbieders medische gegevens beschikbaar stellen. Een nieuwe zorgaanbieder kan jouw medische gegevens dan elektronisch opvragen als dat nodig is voor jouw behandeling.

Jouw keuzes worden veilig opgeslagen in Mitz. Alleen jouw keuzes zijn te zien in Mitz. Jouw medische gegevens niet. U kunt nu alvast uw toestemmingen vastleggen in MITZ. Ga naar [mijnmitz.nl](https://mijnmitz.nl) Vanaf begin januari zult u zien dat wij als zorgaanbieder zijn gekoppeld aan MITZ.

## VACCINATIEPUNT

Gaat u binnenkort op reis? voor veel landen worden reisvaccinaties en persoonlijk vaccinatieadvies sterk aanbevolen of zelfs verplicht. Onze praktijk is officieel partner van Vaccinatiepunt.

U kunt via [www.vaccinatiepunt.nl](https://www.vaccinatiepunt.nl) een afspraak maken. Kies onze praktijk als locatie en u wordt door één van onze doktersassistentes geholpen.



**vaccinatiepunt**