

# NIEUWSBRIEF

Sûnhûs, Gezondheidscentrum Makkum

## Vakantie

Voor veel mensen komt de grote vakantie er weer langzaam aan. De zomerse dagen in de maand Mei waren een mooie voorbode. Ook in Gezondheidscentrum Makkum beginnen collega's hun vakantie op te nemen. Uiteraard zijn in de praktijk en de apotheek alle posten bezet, maar in de schoolvakanties is de bezetting natuurlijk veel lager dan normaal. We vragen u hier, met name bij planbare zorg een beetje rekening mee te houden. Namens het hele team van Gezondheidscentrum Makkum wensen wij u alvast een heel fijne vakantie.



## Reizigersvaccinatie

Gaat u op vakantie, met name buiten Europa, informeer u dan goed of u vaccinaties nodig hebt. Doe dit op tijd! Sommige vaccinaties moet u enkele maanden voor uw reis al krijgen.

U kunt informatie over vaccinaties krijgen via de GGD of bijvoorbeeld via [www.vaccinatiepunt.nl](http://www.vaccinatiepunt.nl)



## VERGEET NIET OM JE HUID GOED TE BESCHERMEN!

De zon is heerlijk, maar vergeet niet om je huid goed te beschermen!

☀️ Zo ga je veilig de zon in:

- ✓ Check de zonkracht (UV-index). Vanaf zonkracht 3 kan je huid al schade oplopen. Bescherm je huid dan extra goed.
- ✓ Smeer je goed in. Gebruik elke 2 uur een zonnebrandmiddel. Begin een half uur voordat je de zon in gaat.
- ✓ Draag beschermende kleding. Zet een hoed of pet op en draag een zonnebril met UV-bescherming.
- ✓ Vermijd de felle zon. Blijf tussen 12.00 en 15.00u liever uit de zon en zoek de schaduw op.
- ✓ Smeer opnieuw na zwemmen en sporten. Ook als je zonnebrand waterbestendig is.

Wist je dat UV-straling je huid kan beschadigen, ook als je al bruin ben of niet verbrandt? Daarom is zonbescherming altijd belangrijk. Zonnebrandcrème helpt om schade door UV-straling te beperken en het risico op huidkanker te verkleinen.

☀️ Zorg goed voor je huid, vandaag en elke dag.

Wil je meer weten? Kijk dan op [www.apotheek.nl](http://www.apotheek.nl)

Mijn naam is Stella en per 18 mei start ik met veel plezier bij het Sûnhûs in Makkum. Hiervoor werkte ik in een huisartsenpraktijk in Nieuwleusen, maar oorspronkelijk kom ik uit het midden van het land, uit Veenendaal. Sinds 1 april woon ik nu in Friesland en voelt deze stap als een heel mooie nieuwe fase. Samen met mijn partner Peter woon ik in het dorp Schraard, waar we een oude school hebben gekocht die we momenteel volop aan het verbouwen zijn. Het wordt een echt familiehuus waar we straks gezellig kunnen samenkomen met onze kinderen, vrienden en familie. Ook onze hond Willem krijgt daar natuurlijk zijn eigen plekje.

Ik kijk er erg naar uit om te beginnen bij het Sûnhûs en om collega's en patiënten te leren kennen. Ik ben iemand met een open hart, eerlijk en direct, gevoelig, altijd in voor een grapje en ik probeer zoveel mogelijk positief en oplossingsgericht in het leven te staan.

Wat misschien ook goed is om te weten: mijn Fries is nog niet helemaal op niveau... of eigenlijk gewoon nog helemaal niet aanwezig. Daar zal ik dus nog flink aan moeten wennen. Ik hoop dan ook dat collega's én patiënten mij daar een beetje mee willen helpen — en mij af en toe willen sparen tijdens de Friese gesprekken. Dat hoort er natuurlijk ook een beetje bij als je als "import-Fries" hier neerstrijkt. Ik hoop dat we fijn kunnen samenwerken en dat patiënten zich bij mij gehoord en welkom voelen. Ik heb er in ieder geval ontzettend veel zin in!  
Hartelijke groet, Stella Krouwe



## Nieuwe ontwikkelingen: Chatten met de praktijk

We merken dat we steeds meer telefoontjes krijgen naar de praktijk en de apotheek en dat het voor sommige patiënten soms moeilijk lijkt om ons te bereiken. Om hier verbetering in te brengen gaan we na de zomervakantie een proef starten dat patiënten kunnen chatten met de praktijk. Een assistente zal dan per chat uw vragen beantwoorden en zo nodig een huisarts vragen het antwoord te geven. Uiteraard kunt u ook gewoon telefonisch contact opnemen met de praktijk. We zijn heel benieuwd of het onze patiënten bevalt om te chatten met de praktijk

Uw Zorg  
Chat

## Bloedonderzoek

Het komt regelmatig voor dat patiënten aan de balie, aan de assistente of aan de praktijkondersteuner vragen of er even wat (extra) bloedonderzoek kan worden gedaan. Dat lijkt makkelijk, immers de dokter hoeft niet te worden gestoord, en het kan nooit kwaad. Maar dit klopt niet.

Bloedonderzoek is vaak heel weinig waard als de beoordelaar (meestal de huisarts) niet weet wat de klachten zijn of überhaupt wat de reden is voor het onderzoek. Verreweg de meeste bloedonderzoeken zijn niet bedoeld als - of onderzocht voor - screenend onderzoek. (*screenend onderzoek is onderzoek dat bij patiëntengroepen wordt gedaan zonder dat er klachten zijn.*)

Dit betekent vooral niet dat screenend onderzoek nooit nuttig is maar het hangt wel van een aantal factoren af of het zinvol is. We hebben de afspraak dat de assistentes en de praktijkondersteuners nooit (extra) onderzoek aanvragen. Mocht u denken dat bloedonderzoek bij u zinvol is dan bent u van harte uitgenodigd om dit te bespreken met een van de huisartsen op het spreekuur. Mocht u meer willen weten over dit onderwerp dan kunt u dit vinden op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl). Met name de prostaatwijzer op deze website is erg informatief.



## Uitnodigingen griepvaccinaties en pneumokokken vaccinaties

Het duurt nog even: de griep en pneumokokken vaccinaties. Onze voorbereidingen hiervoor zijn inmiddels gestart. Vanaf dit jaar zullen de uitnodigingen (zoveel mogelijk) per mail worden gestuurd. Tijdens de vaccinatie momenten kunt u de mail op uw telefoon meenemen zodat wij de code kunnen scannen.

Heeft u geen smartphone? Geen probleem! Dan ontvangt u een brief van ons. Is uw mailadres nog niet bekend bij ons? Geef het door aan de doktersassistent.