



Huisartsenpraktijk Bouwman & Stuldreher

Nieuwsbrief oktober 2024



De dagen worden weer korter, de herfst komt eraan!

In deze nieuwsbrief vertellen we u over onze nieuwe medewerker Jeanette Visser, de griepvaccinatie en het uitspuiten van oren. En wij informeren u over een mooi alternatief voor als je zelf geen vervoer hebt. Heeft u al een account aangemaakt voor het patiëntenportaal en de bijhorende handige app UwZorgonline? Als u daar wat ondersteuning bij kunt gebruiken, bel dan met de Helpdesk Digitale zorg.

We sluiten af met de Spoedpost in Hilversum. Daar werken zij sinds dit jaar op een andere manier.

Met hartelijke groet,

Hans Bouwman en Mirjam Stuldreher

Even voorstellen...



Praktijkondersteuner Jeanette Visser

Hallo allemaal!

Mijn naam is Jeannette Visser, moeder van 2 jongens van 13 en 11 jaar, partner van Gabor en wonend in Soest.

Vanaf 9 september versterk ik op maandag het huisartsteam als POH-S (Praktijk verpleegkundige Somatic) met als aandachtsgebied diabetes mellitus type 2. De afgelopen 7 jaar heb ik in een andere huisartsenpraktijk gewerkt als POH-S, met patiënten met diabetes, hart en vaatziekten, ASTMA en COPD en op het gebied van ouderenzorg. Een werkgebied waar mijn liefde voor preventie, leefstijl en persoonlijke ontwikkeling is versterkt.

Vorig jaar heb ik de opleiding tot Holistisch leefstijlcoach afgerond, en ben ik een eigen praktijk gestart. Als coach heb ik oog voor alle facetten van de mens: fysiek, mentaal, emotioneel, sociaal en spiritueel. Ik vind het een voorrecht om vrouwen te vinden, en zo samen te zoeken naar de juiste balans voor een persoon. Ook in de huisartsenpraktijk zet ik dit graag in.

Voorheen was ik werkzaam als verpleegkundige in het ziekenhuis op diverse afdelingen. Begonnen bij gynaecologie, kraam, verloskunde, later naar cardiologie, hartbewaking en als research verpleegkundige cardiologie. In de huisartsenpraktijk neem ik alle ervaringen mee, als professional en als mens. Ik kijk er naar uit jullie te ontmoeten!

Hartelijke groet,

Jeannette



Griep- en pneumokokkenvaccinatie

Als u ouder dan 65 jaar bent of binnen een risicogroep valt, dan heeft u de uitnodiging van de griep- en pneumokokkenvaccinatie in de bus gekregen. Op woensdag 23 oktober wordt er geprikt.

Om onnodig wachten te voorkomen, kom alsjeblieft in het tijdsblok dat is aangegeven op de uitnodiging. En het is handig om losse kleding te dragen zodat wij makkelijk bij uw bovenarm kunnen.

[Maak hier uw ZorgOnline account aan!](#)

Patiëntenomgeving Uw Zorg Online

Uw Zorgonline is een online portaal waar u uw zorgzaken gemakkelijk zelf online kunt regelen.

U kunt er onder andere online herhaalrecepten aanvragen, vragen stellen aan uw huisarts en afspraken plannen. Dat scheelt weer een telefoontje. Als u uw account nog niet hebt geactiveerd, doe dat dan heel makkelijk [hier](#). Deze [instructievideo](#) laat zien hoe dat gaat en hoe u de app kan koppelen aan uw account van uw portaal.

De app Uw Zorgonline kunt u als aanvulling op het patiëntenportaal gebruiken. Met deze app regelt u uw gezondheidszaken bij de huisarts of apotheek. U kunt er bijvoorbeeld uw bloeduitslagen maar ook de adviezen en het beleid van de huisarts na het bloedonderzoek lezen. Wel zo makkelijk!

Download hieronder de handige app en voeg onze praktijk toe.

[Download de Uw Zorg Online app \(iOS\)](#)

[Download de Uw Zorg Online app \(Android\)](#)

**uw
zorg
online**



Helpdesk Digitale Zorg

Helpdesk Digitale Zorg

Alleen heel makkelijk die digitale zorg maar komt u er niet helemaal uit? Bij de Helpdesk Digitale Zorg helpt een ervaren servicemedewerker u goed en met veel geduld.

Bel naar **085 - 1304 575**. Dan krijgt u iemand aan de lijn voor al uw technische en niet-medische vragen over Uw Zorgonline. Of kijk op www.helpdeskdigitalezorg.nl

Oren laten uitspuiten? – dit moet u weten...

Voordat uw oren uitgespoten kunnen worden moet u eerst uw oren 3 dagen met olie druppelen. Maak dus een afspraak voor een behandeling 3 dagen nadat u bent begonnen met druppelen. Olie druppelen kan door een watje met olie in uw oor te doen. Dit kan gewoon oliëfolie of zonnebloemolie zijn. Het is niet nodig dure middelen bij de apotheek te kopen.



Heeft u van beide oren last? Doe het watje dan overdag in het ene oor en 's nachts in het andere oor. Gaat het om 1 oor, doe dan het watje 's nachts in uw oor. Ook als u zelf uw oor uitspoelt met warm water, dan eerst druppelen met olie. Het warme water kan uw oor uitdrogen en extra irriteren.

Heeft u een vol gevoel of water in uw oren? Dan helpt het om uw neus te sprayen met zout water. Zo spoelt het vuil via de neus naar buiten en dit voorkomt oorontsteking. Ook handig als uw kind op zwemles zit. Spray dan voor en na de zwemles.

Twijfelt u of u uw oren moet laten uitspuiten? Vraag dan of Monique of Iris even wil kijken.

Of kijk eens op Thuisarts.nl of Moet-ik-naar-de-dokter.nl?

Hier vindt u betrouwbare informatie, opgesteld door artsen, over ziekte en gezondheid.

ANWB AutoMaatje



Vervoer naar de praktijk met AutoMaatje

AutoMaatje is een uitkomst als je minder mobiel bent en geen redelijk alternatief hebt voor vervoer. AutoMaatje is een samenwerking tussen de gemeente Wijdmeren, Versa Welzijn en veel enthousiaste vrijwilligers. Een 'AutoMaatje' is iemand in Wijdmeren die u met zijn of haar eigen auto tegen € 0,35 per kilometer bijvoorbeeld naar uw familie, de huisarts of uw lunchafspraak brengt.

Wilt u AutoMaatje gebruiken? Bel dan met 035 6947455 of stuur een email naar automaatjewijdmeren@versawelzijn.nl

Huisartsen Spoedpost Hilversum

De Huisartsen Spoedpost is er voor dringende klachten die echt niet kunnen wachten totdat u weer naar uw eigen huisarts kunt gaan. Zij zijn er alleen voor spoed doordeeweeks tussen 17.00 en 8.00 uur en in het weekend en op feestdagen. Iedereen twijfelt wel eens of een bezoek aan de Huisartsen Spoedpost nodig is.



Op de [website](#) bepaalt u in 1 minuut of u naar de dokter moet! U beantwoordt een aantal vragen en krijgt direct te horen of u naar de Huisartsen Spoedpost moet. Als dit zo is, wordt u tijdens openingstijden door de Spoedpost gebeld, op het telefoonnummer dat u heeft opgegeven.

Voordat u contact opneemt, is het belangrijk de volgende gegevens bij de hand te hebben:

- Naam en voorletters, geboortedatum en adres
- Burger Service Nummer (BSN), zonder BSN kunnen wij u niet helpen
- Het telefoonnummer en de locatie van waar u belt
- De naam van uw eigen huisarts
- Een lijst van uw medicijnen en zo nodig uw lichaamstemperatuur
- Een geldig legitimatiebewijs
- Uw verzekeringsgegevens (zorgverzekeraar en polisnummer)

Als u voor een ander belt, zorg dan dat u bij deze persoon aanwezig bent. De mensen op de Spoedpost willen de persoon die ziek is ook aan de telefoon spreken.



Wist u dat....?

In deze tijd van het jaar krijgen veel mensen te maken met hoesten of griep. Op Thuisarts.nl leest u wat u kan doen om de ergste klachten te verlichten.

Meteen weten of u met een klacht naar de dokter moet? Kijk dan op Moet-Ik-Naar-De-Dokter?

Zorgaanbieders in Nederhorst den Berg

De site [Zorg in Nederhorst den Berg](#) is een initiatief van de huisartsen en de apotheek in Nederhorst den Berg. Hier vindt u een handig overzicht van zorgaanbieders in Nederhorst den Berg en omstreken.

Op [Gezond Wijdmeren](#) vindt u informatie over leefstijl-initiatieven in de buurt.



Huisartsenpraktijk Bouwman en Stuldreher
Voorstraat 39 | 1394 CT | Nederhorst den Berg
T 0294 - 251 203 | W [HuisartsenpraktijkBouwmanenStuldreher](http://HuisartsenpraktijkBouwmanenStuldreher.nl)

Deze e-mail is verzonden aan {{email}}. • Als u geen e-mails meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u info@huisartsenpraktijknederhorst.nl toe aan uw adresboek.

