



Huisartsenpraktijk
Wijngaardenlaan

Huisartsenpraktijk Wijngaardenlaan
Wijngaardenlaan 2
2252 XN Voorschoten
Tel: 071 - 561 2520
Email: info@huisartswijngaardenlaan.nl
Website: www.huisartswijngaardenlaan.nl

Nieuwsbrief najaar 2025



Agenda 2025

Jelmer vakantie: 22 t/m 26 december

Claartje vakantie: 29 december t/m 2 januari

Tijdens de kerstvakantie zijn wij gewoon geopend. Er zijn **wel minder** spreekuren dan normaal, waardoor het soms wat langer kan duren voordat u terecht kunt. We vragen uw begrip hiervoor. Tevens is het niet altijd mogelijk om online een afspraak in te plannen. Wij vragen u daar rekening mee te houden. Reguliere, niet-spoedeisende controle afspraken zullen op een ander moment moeten worden ingepland.



Personeelszaken



Dokter **Iris Hertel** heeft haar opleidingsjaar bij ons inmiddels afgerond. Sinds september is **Mees Dorleijn** gestart als nieuwe huisarts in opleiding. Hij zal komend jaar het eerste jaar van zijn opleiding bij onze praktijk doorlopen.

Sinds enkele maanden werkt dokter **Berend Koene** weer bij ons. Hij is bekend in de praktijk en heeft in 2022-2023 zijn eerste jaar van de huisartsopleiding bij ons gevolgd. We vinden het fijn om hem weer te verwelkomen in ons

team. Hij zal één of twee dagen aanwezig zijn, net als dokter **Olwen van der Voort** en dokter **Dideke Teunissen** die beiden in de praktijk blijven werken.

Assistente **Wendy** is van werkplek veranderd en niet langer bij ons werkzaam. We bedanken haar voor haar inzet de afgelopen jaren en wensen haar veel succes op haar nieuwe werkplek.

In haar plaats zal **Ashvini** het assistententeam komen versterken op maandag en dinsdag en we heten ook haar van harte welkom.

Dionne, u al wel bekend, zal haar werkzaamheden uitbreiden naar de dinsdag en ook **Feline** zal meer gaan werken op de woensdag. **Julia** bouwt haar dagen langzaam af bij ons, omdat zij uiteindelijk volledig in de praktijk van haar man zal gaan werken. Tot die tijd genieten wij nog volop van haar. Haar werkdagen zijn nu voorlopig donderdag en vrijdag.

Zeer goede opkomst griep- en pneumokokkencampagne

De griep- en pneumokokkenvaccinatie heeft dit jaar plaatsgevonden op zaterdag 1 november. Het weer zat niet mee en kwam geregeld met bakken uit de hemel. Maar ondanks dat was de sfeer binnen heel goed.

Helaas hebben we te weinig pneumokkenvaccinaties ontvangen, maar we hebben direct nieuwe vaccins bijbesteld. Iedereen die hier nog voor in aanmerking komt ontvangt binnenkort een bericht per mail. Dit zal gefaseerd gaan, omdat we niet weten hoeveel vaccins we per keer binnenkrijgen.



Voor het komende jaar willen we u allemaal vragen om tijdig aan te geven of u de vaccinatie(s) wenst of niet. Dit is van groot belang voor het inkoopproces. Nu kwamen er toch nog heel laat berichten binnen dat patiënten er geen gebruik van wilden maken. In de maand mei 2026 ontvangt u wederom een vooraankondiging waarin u kunt aangeven of u gebruik wilt maken van deze dienst of niet. Voor nu bedanken we iedereen die is langsgeweest en van deze campagne weer een succes heeft gemaakt.

Niet verschenen zonder bericht



Het komt steeds vaker voor dat patiënten zonder (tijdige) afmelding niet op afspraken bij de huisarts, praktijkondersteuner of assistente verschijnen. Daarom voeren wij op advies van de Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV) een 'no-show' tarief in.

Waarom een no-show tarief?

Steeds meer mensen willen een afspraak maken voor het spreekuur, maar ook steeds meer mensen komen zonder bericht niet opdagen. In de tijd die voor u gereserveerd stond had de huisarts, praktijkondersteuner of assistente ook iemand anders kunnen helpen. Onze praktijk wil de wachttijd voor een afspraak zo kort mogelijk houden. U wil met uw medische klacht immers ook graag zo snel mogelijk

geholpen worden. Daarom rekenen wij een no-show tarief wanneer u zonder tijdige afmelding niet naar uw afspraak komt.

Kunt u niet op uw afspraak komen?

Meld dit dan indien mogelijk **uiterlijk 24 uur van tevoren** (maandag t/m vrijdag) telefonisch bij de assistente, mail dit aan ons of regel dit zelf via het patiënten portaal. De afspraak wordt uit onze agenda verwijderd; wij kunnen een andere patiënt helpen en u kunt zo nodig direct een nieuwe afspraak bij ons maken. Dit geldt ook voor afspraken die u maakt via de website. Er wordt bij tijdige afzegging (meer dan 24 uur voor de afspraak) géén no-show tarief berekend.

De hoogte van het no-show tarief

Het no-show tarief is een schadevergoeding voor de kosten die de praktijk maakt voor het beschikbaar stellen van de ruimte en de medewerkers. De tarieven van het no-show tarief zijn €20,- voor een normaal consult tot €30,- voor een bijzonder consult (ingrepen, longfunctietesten etc.). Hier vallen ook alle consulten bij de assistentes en praktijkondersteuners onder.

Let op: uw zorgverzekeraar vergoedt de no-show factuur niet.

Medische weetjes

Osteoporose (botontkalking)

Osteoporose, ook wel botontkalking genoemd, is een botziekte waarbij botten poreus en brozer worden, waardoor ze sneller breken. Dit komt doordat de botstructuur verandert en er meer bot wordt afgebroken dan er wordt aangemaakt. Hierdoor kunnen botten een normale belasting niet meer goed opvangen, wat kan leiden tot breuken, bijvoorbeeld van de heup, pols of wervels.

Bij vrouwen in de overgang neemt de kans op osteoporose toe. Dit komt met name door de afname van de vrouwelijke hormonen oestrogeen en progesteron tijdens de overgang. Osteoporose komt ook bij mannen voor en wordt vaak onderschat. Hoewel het vaker bij vrouwen voorkomt, stijgt het aantal mannen met osteoporose.

Orzaken die de kans op osteoporose kunnen doen toenemen:

- **Roken** verhoogt het risico op botontkalking (osteoporose) omdat het de aanmaak van nieuwe botcellen remt en de opname van calcium in het lichaam negatief beïnvloedt
- **Erfelijkheid.** Als osteoporose vaker voorkomt in de familie, vooral bij eerstegraads familieleden (ouders, broers, zussen), is er een verhoogd risico.
- **Medicatie** zoals b.v. prednison
- **Bepaalde aandoeningen** zoals hyperthyreoidie (overactieve schildklier), reuma en Diabetes.

Om je botten sterk te maken en te houden is het belangrijk voldoende calciumrijke producten te eten en drinken. Dit zijn voornamelijk zuivelproducten en o.a. boerenkool, peulvruchten, noten, zaden en vis. Ook vitamine D is belangrijk om botontkalking tegen te gaan. Dit komt doordat vitamine D de opname van calcium bevordert. Vitamine D wordt aangemaakt onder invloed van zonlicht, maar zit ook in producten als margarine, vlees, eieren en vis. Veel vrouwen hebben last van een vitamine D tekort. Vanaf het 50^{ste} jaar is het advies om het hele jaar door Vit.D 10 mcg tabl. 1x per dag 1 tablet te slikken.

Ook is het belangrijk bepaalde voeding juist te vermijden. Zout, alcohol, suiker en cafeïne belemmeren de opname van calcium namelijk.

Bewegen is natuurlijk gezond, maar het vermindert ook de kans op botontkalking. Door dagelijks te bewegen worden je botten sterker en behouden ze hun weerstand beter. Wat u kunt doen om uw botten te beschermen

- **Stop met roken:** Dit is een van de belangrijkste stappen om botverlies tegen te gaan.
- **Eet gezond:** Zorg voor voldoende calcium en vitamine D, die essentieel zijn voor sterke botten.
- **Beweeg regelmatig:** Belast uw botten met beweging zoals wandelen, traplopen of krachttraining.





Website



Thuisarts

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#).

Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#).

U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#).

Voor een goede ontvangst voegt u administratie@huisartswijngaardenlaan.nl toe aan uw adresboek.