

Nieuwsbrief mei 2026



Huisartsenpraktijk J.C. Bos

Beste patiënten,

Het voorjaar is in volle gang. De dagen worden langer, de zon laat zich steeds vaker zien en de natuur komt tot bloei. Tegelijkertijd kan het nog fris zijn, vooral in de ochtend en avond.

In deze periode merken we vaak dat hooikoortsklachten toenemen en dat mensen weer meer naar buiten gaan en plannen maken voor reizen en activiteiten. In deze nieuwsbrief informeren wij u daarom graag over een aantal actuele onderwerpen binnen onze praktijk.

ZorgDomein verwijzing bloedprikken

U hoeft voortaan niet meer in te loggen in ZorgDomein of een papieren patiëntbericht mee te nemen om de barcode te tonen op de prikpost. De barcode wordt vanaf nu direct meegestuurd in de email naar. Dit is gemakkelijker en zorgt voor een snellere afhandeling op de prikpost.

Preventief oogonderzoek

Recent heeft u mogelijk deelgenomen aan ons preventieve oogonderzoek. De uitslagen hiervan zijn eind april bij u thuis bezorgd.

In de uitslagbrief leest u of er sprake is van een normale uitslag, of dat vervolgonderzoek nodig is bij een **optometrist of oogarts**.

Indien u wordt geadviseerd een **optometrist** te bezoeken, kunt u contact opnemen met de doktersassistente. Zij verzorgt indien nodig een verwijzing.

Indien u wordt geadviseerd een **oogarts** te raadplegen, verzoeken wij u contact op te nemen met het telefonisch spreekuur van de huisarts. Dit spreekuur is dagelijks bereikbaar van 08.15 tot 08.45 uur.

Behandelgrenzen: wat zijn uw wensen?

Heeft u wel eens nagedacht over uw behandelgrenzen? Hiermee bedoelen we uw wensen rondom medische behandelingen in een acute situatie, bijvoorbeeld of u nog opgenomen wilt worden in het ziekenhuis, of u gereanimeerd wilt worden en/of kunstmatig beademd wilt worden. Sinds kort hebben wij binnen ons huisartsinformatiesysteem een nieuwe functie waarmee we deze behandelwensen nog duidelijker en overzichtelijker kunnen vastleggen. Wanneer we deze informatie in uw dossier opnemen, kan ook de huisartsenpost dit inzien (mits uw dossier openstaat voor de huisartsenpost). Dit kan belangrijk zijn als u bijvoorbeeld 's avonds, 's nachts of in het weekend dringend medische hulp nodig heeft.

Heeft u hier al eens over nagedacht, maar dit nog niet met ons besproken? Dan kunt u dit met ons bespreken tijdens het spreekuur. We kunnen uw wensen dan samen doornemen en vastleggen in uw dossier. U kunt uw antwoorden ook aan ons doorgeven via een e-consult in de **MedGemak app** of via **mijngezondheid.net**.

Wij ontvangen dan graag antwoord op de volgende vragen:

- Wilt u in een acute situatie opgenomen worden in het ziekenhuis? (ja/nee/ja, maar...)
- Wilt u zo nodig opgenomen worden op de intensive care? (ja/nee)
- Wilt u gereanimeerd worden bij een hartstilstand? (ja/nee)
- Wilt u kunstmatig beademd worden als zelf ademen niet lukt? (ja/nee)
- Wilt u nog antibiotica? (ja/nee)
- Wilt u zo nodig bloedproducten toegediend krijgen? (ja/nee)

Heeft u vragen of twijfelt u over de antwoorden? Neem dan gerust contact met ons op, wij denken graag met u mee.

Hooikoorts

Wist u dat de pollen in deze periode volop in bloei zijn? Vooral boompollen en de eerste graspollen kunnen in april veel klachten veroorzaken. Hooikoortsklachten worden hierdoor soms verward met een verkoudheid.

Heeft u last van allergische klachten? Bij ons in de praktijk kunt u een **allergietest** laten uitvoeren. Let op: voor een betrouwbare uitslag is het belangrijk dat u drie dagen vóór de test stopt met antihistaminetabletten.

Onze assistente **Kira** houdt een allergiespreekuur en kan samen met u kijken naar passende adviezen en behandeling. Daarnaast bieden wij binnen onze praktijk ook **immunotherapie** aan bij allergieën.

Immunotherapie is een behandeling waarbij u gedurende een langere periode kleine hoeveelheden van de stof waar u allergisch voor bent krijgt toegediend. Hierdoor raakt uw lichaam hier geleidelijk aan gewend, waardoor klachten kunnen verminderen of zelfs verdwijnen.

Het starten met immunotherapie gebeurt bij voorkeur ruim **vóór het pollenseizoen**: ongeveer **vier** maanden van tevoren. Dit betekent starten rond **september voor boompollen** en rond **november voor graspollen**.

Neem gerust contact met ons op voor meer informatie of het maken van een afspraak.

Reizigersadvies en rijbewijskeuringen

Vanaf heden zijn wij genoodzaakt een tarief in rekening te brengen voor reizigersadviesconsulten en rijbewijskeuringen.

Deze zorg wordt doorgaans niet vergoed door de zorgverzekeraar, omdat het om preventieve zorg gaat. Het tarief bedraagt **€25 per patiënt**. Dit geldt ook wanneer het bijvoorbeeld een reizigersadvies voor meerdere gezinsleden betreft. Na het consult ontvangt u de factuur per post.

Niet nagekomen afspraken

Het komt helaas regelmatig voor dat afspraken niet worden afgezegd en patiënten zonder bericht niet verschijnen op hun afspraak. Hierdoor gaat kostbare tijd verloren die wij graag beschikbaar houden voor andere patiënten.

Daarom hebben wij samen met ons team besloten om bij **langere consulten**, zoals afspraken bij de **praktijkondersteuner of geplande ingrepen**, de consultkosten in rekening te brengen wanneer een afspraak niet wordt afgezegd.

Wij vragen hiervoor uw begrip en verzoeken u vriendelijk om verhinderingen zo spoedig mogelijk aan ons door te geven.

Relatietherapie

Onze POH Jeugd, **Carien**, volgt al enige tijd de opleiding **systemtherapie**, naast haar werk met kinderen en jongeren binnen de praktijk. Inmiddels past zij deze kennis ook toe in de begeleiding van volwassenen.

Vanaf nu biedt Carien ook relatietherapie aan op donderdagmiddag.

Systemtherapie is een vorm van begeleiding die zich richt op **relaties en patronen** binnen bijvoorbeeld een gezin of partnerrelatie. Er wordt niet alleen gekeken naar het individu, maar juist naar de **onderlinge interacties** en **communicatie**. Door hier inzicht in te krijgen, kunnen patronen worden doorbroken en kan de onderlinge verstandhouding verbeteren.

Relatietherapie kan helpend zijn bij bijvoorbeeld communicatieproblemen, terugkerende conflicten of veranderingen in de relatie.

Heeft u interesse of wilt u meer informatie? Neem dan gerust contact met ons op.

Spreekuur maatschappelijk werk

Koen Vuijk houdt iedere maandagmiddag spreekuur op het Tesselseplein. Hij is werkzaam als maatschappelijk werker bij Welzijn Scheveningen en kan ondersteuning bieden bij uiteenlopende vragen en problemen in het dagelijks leven.

U kunt bij de maatschappelijk werker terecht voor onder andere:

- stress- en spanningsklachten;
- somberheid of gevoelens van eenzaamheid;

- relatie- of gezinsproblemen;
- rouw- en verliesverwerking;
- financiële zorgen of problemen met administratie;
- ondersteuning bij het vinden van passende hulp of voorzieningen.

Wilt u een afspraak maken? Dan kunt u contact opnemen met de assistente of via het telefonisch spreekuur van de huisarts.

Uitbreiding inzet ouderenverpleegkundigen

Onze ouderenverpleegkundigen **Heleen en Mick**, die via Florence bij onze praktijk werkzaam zijn, breiden hun werkzaamheden binnen de praktijk verder uit.

Zij ondersteunen ouderen en hun naasten bij vragen rondom gezondheid, zelfstandig wonen, geheugenproblemen, mobiliteit en dagelijkse zorg. Daarnaast kunnen zij meedenken over passende ondersteuning en het organiseren van zorg in de thuissituatie.

Met deze uitbreiding hopen wij onze oudere patiënten nog beter te kunnen begeleiden en ondersteunen.

Overgang naar Mitz

Het huidige systeem waarmee patiënten toestemming geven voor het delen van medische gegevens via het **Landelijk Schakelpunt (LSP)** gaat de komende periode over op **Mitz**. Via Mitz kunnen patiënten zelf eenvoudig vastleggen welke zorgverleners hun medische gegevens mogen inzien en delen.

Door deze verandering wordt het beheren van toestemmingen duidelijker en beter inzichtelijk. Uw eerder gegeven toestemming blijft voorlopig geldig. Zodra er actie van u nodig is, informeren wij u hier verder over.

Veel voorkomende klacht: Duizeligheid

Duizeligheid is een klacht die veel mensen wel eens ervaren. Het kan voelen alsof alles om je heen draait of beweegt, maar het kan ook een licht, vaag of flauw gevoel in je hoofd zijn.

Waar kan duizeligheid door komen?

- Een **licht gevoel in je hoofd** kan ontstaan bij snel opstaan uit bed of een stoel, door stress, angst, vermoeidheid of door bepaalde medicijnen.
- Een gevoel **alsof alles draait** (draaiduizeligheid) komt vaak door een verstoring van het evenwicht in het binnenoor, zoals bij positie-duizeligheid (bij hoofdbewegingen), neuritis vestibularis of de ziekte van Ménière.
- Duizeligheid kan ook voorkomen bij **migraine**.

Wanneer moet u contact opnemen?

Neem **meteen** contact op met ons of de huisartsenpost als u duizelig wordt en daarbij een of meer van deze klachten heeft:

- plotseling dubbelzien of moeite met spreken of lopen
- minder kracht of gevoel in een arm of been
- ernstige hoofdpijn of nekpijn
- na een val of klap op uw hoofd

Bel **dezelfde dag** als u nieuw bent met duizeligheid en u bent ouder dan 65 jaar, gebruikt bloedverdunders, heeft een verhoogd risico op hart- en vaatziekten of blijft u klachten houden.

Tips bij duizeligheid

- Ga rustig zitten of liggen als de klachten optreden.
- Probeer langzame bewegingen; snel opstaan kan het licht gevoel verergeren.
- Als de klachten na een paar weken niet verminderen of erger worden, bespreek dit dan met uw huisarts.

Heeft u regelmatig last van duizeligheid of vragen over uw situatie?

Neem gerust contact met ons op — we denken graag met u mee.

Wij wensen u een prettig en gezond voorjaar!

Met vriendelijke groet,

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 nieuwsbrief@huisartsenpraktijk-bos.nl toe aan uw adresboek.