



Zorgpoort Maasland

Maart 2026

NIEUWSBRIEF

Huisartsenpraktijk Zorgpoort Maasland

Nieuwsbrief

Hierbij ontvangt u onze eerste nieuwsbrief van 2026. Na een koude winter gaat gelukkig de temperatuur weer langzaam omhoog en zien we het zonnetje weer tevoorschijn komen.

In deze nieuwsbrief neemt Wilma met een persoonlijk berichtje afscheid van u omdat zij binnenkort van haar welverdiende pensioen gaat genieten. Daarnaast leest u hoe u zelf thuis mee kunt doen met het bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker en delen we tips over het innemen van medicatie. Ook willen we inzoomen op het telefonisch spreekuur met de arts en delen we wat leuke (medische) accounts op social media. Als laatste zullen we nog wat algemene zaken herhalen.

Veel leesplezier gewenst en een hartelijke groet vanuit onze praktijk.

In deze
niewsbrief:

- [Pensioen Wilma](#)
- [Zelftest
baarmoederhalskanker](#)
- [Medicatie tips](#)
- [Telefonisch spreekuur](#)
- [Urinepotjes](#)
- [Accounts op social
media](#)
- [Algemene zaken](#)



Zorgpoort Maasland

Pensioen Wilma

Het zat er al een tijdje aan te komen, maar nu is het binnenkort (helaas) echt zo ver. Onze lieve, zorgzame, hartelijke collega Wilma gaat van haar welverdiende pensioen genieten. Graag deelt zij nog een persoonlijk berichtje met u:

Beste patiënten,

Dinsdag 31 maart is mijn laatste werkdag in de praktijk, na 23 jaar met veel plezier te hebben gewerkt ga ik met pensioen.

Ik wil u bedanken voor het vertrouwen, de gesprekken en de samenwerking.

Het was een voorrecht om in goede en soms ook moeilijke momenten iets voor u te mogen betekenen.

Ik wens u veel gezondheid voor de toekomst.

Wilma van Vliet.

Pensioen
Wilma



Zorgpoort Maasland

BVO baarmoederhalskanker

Het bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker kijkt of vrouwen van 30 tot en met 60 jaar risico hebben op baarmoederhalskanker. Door er vroeg bij te zijn, kan dit voorkomen worden. Baarmoederhalskanker komt door een langdurige besmetting met het HPV virus. HPV komt veel voor. Bijna altijd ruimt het lichaam het virus zelf op. Soms lukt dit niet. Als het lichaam het virus niet opruimt, kunnen de cellen in de baarmoederhals veranderen. Afwijkende cellen kunnen veranderen in een voorstadium van baarmoederhalskanker. Door dit te behandelen, kan worden voorkomen dat kanker ontstaat.

Meedoen met het bevolkingsonderzoek is gratis en vrijwillig. U kunt op 2 manieren meedoen:

Zelftest

Met de zelftest kunt u thuis meedoen met het bevolkingsonderzoek. De zelftest is een gemakkelijke manier om te onderzoeken of u HPV heeft. U krijgt er een gebruiksaanwijzing bij. Met de zelftest neemt u eenvoudig zelf thuis vaginaal materiaal af. Dit stuurt u naar het laboratorium, waar de zelftest onderzocht wordt op HPV. U kunt de zelftest aanvragen via [Mijn Bevolkingsonderzoek](#) met uw DigiD.

Uitstrijkje

U maakt een afspraak voor een uitstrijkje bij de assistente van de huisarts. Neem de uitnodigingsbrief mee naar de afspraak. De 2 stickers met uw persoonsgegevens op de brief zijn nodig voor het onderzoek.

In beide gevallen ontvangt u binnen 4 weken na deelname een brief met de uitslag.

* Bron: www.bevolkingsonderzoeknederland.nl

Bevolkings
onderzoek
baarmoeder
halskanker



Zelftest



Zorgpoort Maasland

Medicatie tips

Het juiste gebruik van medicijnen is belangrijk voor een goede werking. Hieronder een paar algemene adviezen:

- **Neem medicijnen in met een glas water.**

Water beïnvloedt de werking niet. Zuivel of grapefruitsap kunnen dat soms wél doen. Alcohol en medicatie gaan vaak niet samen; alcohol kan de werking versterken of verminderen.

- **Houd u aan het voorgeschreven tijdstip en de dosering.**

Sla geen doses over en neem nooit een dubbele dosis zonder overleg.

- **Lees de bijsluiter voor specifieke instructies.**

Bijvoorbeeld of een medicijn vóór, tijdens of na de maaltijd moet worden ingenomen.

- **Slik tabletten heel door, tenzij anders is afgesproken.**

Sommige tabletten (bijvoorbeeld met vertraagde afgifte) mogen niet gebroken of fijn gemaakt worden. Moeite met slikken? Bespreek dit; soms is er een andere vorm mogelijk.

- **Let op combinatie met andere middelen.**

Ook zelfzorgmiddelen, vitamines of kruidensupplementen (zoals sint-janskruid) kunnen invloed hebben op uw medicatie.

- **Heeft u bijwerkingen of twijfels?**

Stop niet zomaar zelf, maar neem contact op met de huisarts of apotheker.

Medicatie tips





Zorgpoort Maasland

Telefonisch spreekuur

Onze huisartsen hebben dagelijks telefonisch spreekuur tussen 13.30 en 14.00 uur. Omdat veel mensen in deze periode bellen, leggen we graag uit waarvoor dit spreekuur bedoeld is.

Het telefonisch spreekuur is geschikt voor korte, gerichte vragen die de huisarts zonder lichamelijk onderzoek kan beantwoorden, zoals:

- Extra uitleg over onderzoeken of uitslagen
- Advies bij milde klachten
- Vragen over medicatie (bijwerkingen, gebruik, dosering)
- Aanvullende vragen n.a.v. van een eerder consult
- Praktische medische adviezen

Veel van deze vragen kunnen ook door onze assistentes worden beantwoord. U kunt hiervoor terecht tijdens de vaste beltijden.

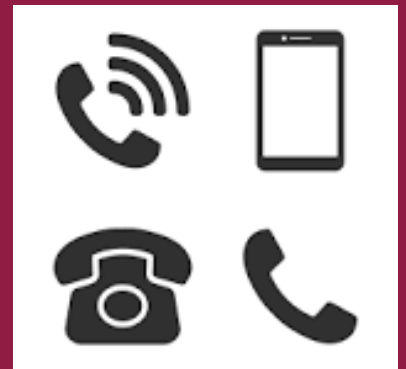
We verzoeken u vriendelijk om het telefonisch spreekuur alleen te gebruiken voor korte vragen, zodat iedereen de mogelijkheid heeft om de huisarts te spreken.

Urinepotjes

Wilt u urine inleveren voor onderzoek? Gebruik dan een urinepotje. We krijgen soms creatieve verpakkingen binnen – van Tupperwarebakjes tot lege groentepotjes en limonadeflesjes – maar deze zijn helaas niet geschikt voor betrouwbaar en hygiënisch onderzoek.

Een urinepotje is gratis verkrijgbaar bij onze praktijk of te koop bij apothek en drogist. Bedankt voor uw medewerking!

Telefonisch spreekuur huisartsen



Urinepotjes





Zorgpoort Maasland

Social media accounts

Op social media (Instagram/Facebook) is veel gezondheidsinformatie te vinden – maar niet alles is even betrouwbaar. Gelukkig zijn er ook professionals die duidelijke en nuchtere uitleg geven over veelvoorkomende klachten en leefstijl.

Leuke en betrouwbare accounts om te volgen zijn bijvoorbeeld:

- [De Vragendokter](#) (algemene gezondheid)
- [De Huiskamerarts](#) (algemene gezondheid)
- [Dokter Elise](#) (leefstijl)
- [Dokter Janneke](#) (cardioloog, vrouwenhart)
- [Voedingsexpert](#) (voeding en leefstijl)
- [Dr. Lotte van Dijk](#) (overgang en hormonen)

Zij delen begrijpelijke informatie over gezondheid, gebaseerd op medische kennis en ervaring.

Blijf wel altijd kritisch: social media is een aanvulling, geen vervanging van persoonlijk medisch advies. Bij klachten of twijfels kunt u natuurlijk altijd contact opnemen met onze praktijk.



Social media accounts





Zorgpoort Maasland

Algemene zaken:

E-consult

Via de app MedGemak en de website mijngezondheid.net kunt u een vraag stellen aan onze medewerkers. Hier wordt veel gebruik van gemaakt. Wij streven ernaar uw bericht binnen 2 werkdagen te beantwoorden.

Soms werkt het systeem minder goed of is uw vraag te dringend om te wachten op een reactie. Daarom geven we graag aan waarvoor deze mogelijkheid vooral geschikt is – en wanneer bellen beter is.

Handig voor:

- Het afzeggen van afspraken (online annuleren is niet mogelijk)
- Het aanvragen van herhaalmedicatie die niet in uw actuele medicatielijst staat
- Korte vragen die geen spoed hebben
- Het beoordelen van plekjes of vlekjes (u kunt eenvoudig een foto als bijlage toevoegen)

Beter even bellen bij:

- Acute klachten of vragen die snel beoordeeld moeten worden
- Klachten waarbij lichamelijk onderzoek nodig is
- Het maken van afspraken (dit kan niet via e-consult)
- Dringende klachten waarvoor u online geen afspraak kunt vinden

Twijfelt u? Neem dan telefonisch contact op met de assistente. Voor spoed houden wij altijd ruimte in de agenda vrij.

E-consult:

vraag stellen
via
mijngezond
heid.net
of
MedGemak



Vraag aan huisarts / apotheek



Zorgpoort Maasland

Bereikbaarheid

Dagelijks kunt u bellen tussen 8.00u en 11.00u en tussen 16.00u en 16.45u.

Als u een dringende vraag of klacht heeft, belt u dan ten alle tijde met de assistente. Voor dringende klachten kunt u altijd dezelfde dag gezien worden door de huisarts. Ook al lijkt er online geen plek in onze agenda, belt u dan met de assistente voor overleg. Er zijn namelijk altijd spoedplekken beschikbaar.

Komt u er niet uit met het online dossier? Neem contact met ons, we helpen u hier graag bij.

Houdt u met bellen alstublieft rekening met de tijden:

- afspraak maken 08.00 – 11.00 uur
- (herhaal)- recepten 09.00 – 11.00 uur
- telefonisch spreekuur 13.30 – 14.00 uur
- opvragen van uitslagen 16.00 – 16.45 uur
- urine nakijken na 8.30u

Bloedafname

U kunt op dinsdag- en donderdagochtend van 08.00u tot 09.00u terecht bij ons in de praktijk. U hoeft hiervoor geen afspraak te maken.

Bloedafname kan alleen met het daarvoor bestemde formulier dat u van de huisarts of specialist heeft gekregen.

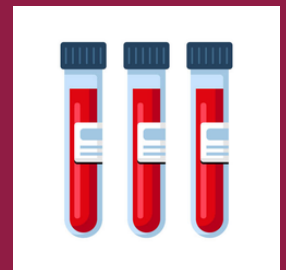
U hoeft het digitale formulier niet meer uit te printen, het laboratorium kan de barcode scannen wanneer u deze op uw telefoon kunt tonen.

TIP! Maak met uw telefoon een screenshot van de barcode, deze kunt u dan makkelijk tonen bij de bloedafname.

Geen plek in
online agenda?



Neem
telefonisch
contact met
ons op.



Bloed
prikken