

Nieuwsbrief december 2025

Huisartsenpraktijk Lennemere

Nieuwsbrief

Voor u ziet u de eerste nieuwsbrief van huisartsenpraktijk Lennemere. Met deze nieuwsbrief hopen wij u nog beter te kunnen informeren over onze praktijk en haar medewerkers. Daarnaast zullen we ook aandacht besteden aan medische informatie en handige tips.

Vakantie

Tijdens de volgende periodes is de huisartsenpraktijk gesloten vanwege vakantie.

Kerstvakantie 2025: Maandag 22 december t/m vrijdag 26 december

Voorjaarsvakantie 2026: Maandag 23 februari t/m vrijdag 6 maart

Zomervakantie 2026: Maandag 6 juli t/m vrijdag 24 juli

Waarneming tijdens deze vakantieperiodes wordt verzorgd door:

Huisartsenpraktijk van Graafeiland
Vissersburen 17-B
8531 EN Lemmer
Telefoonnummer: 0514-561370

Altijd eerst telefonisch contact opnemen.

Nieuwe medewerkers

Per 1 november is Froukje Huisman ons assistententeam komen versterken. Froukje is een erg ervaren assistente. U kunt haar aan de telefoon of in de praktijk treffen op dinsdag, donderdag en vrijdag.

Per 1 februari 2026 zal dr. Van Anrooij gedurende één jaar, twee dagen per week ons team van huisartsen versterken. Haar werkdagen zijn maandag en vrijdag.

**Huisartsenpraktijk
Lennemere**

0514-565222
info@lennemere.nl
Onderweegshof 1
8531 ES Lemmer

Nieuws uit de praktijk

In augustus heeft Rixt haar HBO-diploma Verpleegkunde behaald, en dat zelfs Cum Laude. Een prachtige prestatie, van harte gefeliciteerd, Rixt!



Patiënten app

Er is een app beschikbaar waarmee u heel eenvoudig met uw smartphone direct kunt inloggen in uw patiëntenportaal van de huisartsenpraktijk.

De app ziet er zo uit:



Om te registreren moet u eenmalig een aantal stappen doorlopen. Daarna kunt u voortaan met uw eigen gekozen inlogcode via de app rechtstreeks in uw portaal inloggen.

Kijk op onze website voor meer informatie:

<https://lennemere.praktijkinfo.nl/mijngezondheid-net/>

Heeft u vragen of komt u er niet helemaal uit?

Op woensdag **28 januari 2026** bent u welkom op het inloopspreekuur van 15.00 tot 16.30 uur. De assistente helpt u graag met al uw vragen over de app en MijnGezondheid.net. Aanmelden is niet nodig.

E-consult

We merken dat er regelmatig gezondheidsvragen per e-mail binnenkomen. Om uw privacy goed te kunnen beschermen, vragen we u om dergelijke vragen zoveel mogelijk via ons digitale patiëntenportaal te stellen.

Het patiëntenportaal is een **beveiligde omgeving**, waardoor uw medische en persoonlijke gegevens veilig blijven. Gewone e-mail is hiervoor helaas niet voldoende beschermd.

In de vorige stap van deze nieuwsbrief vindt u uitleg over hoe u de patiëntenapp kunt downloaden en gebruiken.

Gordelroos

Gordelroos wordt veroorzaakt door het waterpokkenvirus. U krijgt jeuk, pijn en rode vlekjes met blaasjes, meestal **aan één kant van het lichaam**, bijvoorbeeld op de borstkas of in het gezicht. Soms blijft de huid daarna langere tijd pijnlijk, vooral bij ouderen.

Vaccinatie tegen gordelroos (Shingrix)

U kunt een prik tegen gordelroos krijgen als:

- u **50 jaar of ouder** bent, of
- u **18 jaar of ouder** bent en een verhoogd risico heeft (bijv. door hiv, een orgaantransplantatie of bepaalde kankerbehandelingen).

De vaccinatie bestaat uit **twee prikken** met 2 tot 6 maanden ertussen. De bescherming houdt **minimaal 4 jaar**, waarschijnlijk tot wel **10 jaar** aan.

Voordelen

- Minder kans op gordelroos.
- Veel kleinere kans op langdurige zenuwpijn.
- Ook na een eerder doorgemaakte gordelroos heeft u minder kans op blijvende pijn.

Nadelen

- De kosten zijn ongeveer **€350 voor twee prikken** (apotheek kan dit precies aangeven). Soms vergoedt de verzekering een deel.
- Mogelijke bijwerkingen zijn koorts, spierpijn, hoofdpijn of een pijnlijke/rode prikplek. Deze klachten verdwijnen meestal binnen 3 dagen.

Overweegt u vaccinatie? Neem dan contact op met de praktijk.