

## Nieuwsbrief van uw huisartsenpraktijk Gulpen

**Beste lezer,**

In deze nieuwsbrief praten we u bij over de lopende én toekomstige zaken van onze huisartsenpraktijk. Kijk ook regelmatig op onze social media en website [www.hapgulpen.nl](http://www.hapgulpen.nl) voor actueel nieuws, zo blijft u goed op de hoogte.

---

### Zomervakantie 2026

In de zomervakantie zijn er minder huisartsen, assistentes en praktijkondersteuners aanwezig in de praktijk. Het kan zijn dat de wachttijden aan de telefoon dan wat langer zijn.

Wegens beperkte bezetting van ons assistenteteam zal de balie op sommige middagen niet bemand zijn. Heeft u een niet-dringende vraag? Mail deze dan naar [info@hapgulpen.nl](mailto:info@hapgulpen.nl).

Voor spoedgevallen is onze praktijk op werkdagen altijd bereikbaar tussen 8.00u en 17.00u.

Ook de dokter neemt af en toe vakantie 😊 Het kan dus zijn dat u niet gelijk een afspraak kunt maken op het spreekuur van uw (vaste) huisarts. We doen ons best om u zo goed mogelijk te helpen!

U kunt ook online uw gezondheidszaken regelen! Via onze website en Mijn Huisarts Online kunt u veilig én kosteloos herhaalrecepten bestellen, een vraag stellen of berichtje sturen, afspraken maken, uw medische dossier inzien, een plekje beoordelen, en nog veel meer!



Meer informatie vindt u op onze website [www.hapgulpen.nl](http://www.hapgulpen.nl).

**Wij wensen u een gezonde en ontspannen zomervakantie toe!**

[Of klik hier om onze website te bezoeken](http://www.hapgulpen.nl)

---

Het is zomer! Dat betekent dat de zonkracht in Nederland hoog is en we dagelijks zonkracht 3 of meer bereiken. Nationaal Huidfonds adviseert vanaf zonkracht 3 om je te beschermen tegen schadelijke UV straling door weren, kleren en smeren.

### Zonkracht 3 of hoger?

*Weren:* zoek de schaduw op

*Kleren:* draag beschermende kleding

*Smeren:* gebruik zonnebrandcrème met minimaal factor 30 en UV A filter

### Tip!

Zonkracht ≠ niet temperatuur

Zonkracht = er ook tijdens bewolkte dagen.

Dus wees slim en zet de Zonkrachtmeter op je telefoon

via [www.huidfonds.nl/check-de-zonkracht](http://www.huidfonds.nl/check-de-zonkracht)



---

## Afscheid van Kim, welkom Loreen

Helaas gaat assistente Kim ons per 1 augustus verlaten. Zij gaat een nieuwe uitdaging aan in een gezondheidskliniek.

Per 1 september zal doktersassistente Loreen ons team op maandag, dinsdag en vrijdag komen versterken. In de volgende nieuwsbrief zal zij zich nog voorstellen. Houd ook onze website en socials in de gaten voor meer nieuws (en foto's) over ons team!

---

## Nieuwe werkwijze voor het inleveren van urine bij plasklachten

Sinds de verbouwing maken we gebruik van een **urinepotjes-kastje** en een **urine-afgifteluik!** Hier kunt u gemakkelijk urine inleveren bij plasklachten. *Hoe werkt dit?*



1. **Urinepotje halen:** Links naast de balie vindt u een kastje met het label 'urinepotjes'. Haal hier een zakje uit. Het zakje bevat een urinepotje en een vragenlijst voor plasklachten.
2. **Naam en geboortedatum:** Schrijf uw naam en geboortedatum op het urinepotje.
3. **Vragenlijst invullen:** Vul de vragenlijst in. Schrijf hier ook uw naam en geboortedatum op. Doe daarna alles terug in het zakje.

4. **Inleveren:** Breng het gevulde zakje terug en zet het in het luikje met de tekst 'urine-inleverpunt'. Dit deurtje is links naast het kastje met de urinepotjes. Doet u dit vóór 12 uur krijgt u dezelfde dag de uitslag.

5. **Controle van de urine:** De assistente zal de urine controleren.

6. **Uitslag:** U kunt de uitslag na 15.00 uur in het Uw Huisarts Online portaal bekijken (als u nog geen account hiervoor heeft, check dan onze homepage voor meer informatie of klik [hier!](#))

**Geen toegang tot Uw Huisarts Online?:** Als u geen account heeft voor Uw Huisarts Online, dan kunt u na 15.00 uur bellen met de assistente voor de uitslag. Tip: maak gemakkelijk een account aan voor Uw Huisarts Online, klik [hier!](#)

Let op, ná 16.00u mag er geen urine potje meer afgegeven worden via het urine-afgifteluik



*Urine-kastje (ophalen potjes)*



*Urine-afgifte luik (inleveren tot 16.00u)*

Sport en bewegen is belangrijk. Toch zijn er veel mensen die niet de kans krijgen om mee te doen. Misschien kan ik je helpen met zoeken naar een activiteit zodat jij ook kunt bewegen!

**BEWEEGMAKELAAR**  
ANOUK VAN DEN BOSCH

Sport en bewegen is belangrijk. Toch zijn er veel mensen die niet de kans krijgen om mee te doen. Misschien kan ik je helpen met zoeken naar een activiteit zodat jij ook kunt bewegen.

Heb je een hulpvraag voor jezelf, je kinderen of iemand anders? Neem dan contact op via:

 [anoukvandenbosch@negen.nl](mailto:anoukvandenbosch@negen.nl)  **06 10 79 35 90**  **gratis**

 **negen**  
spelbepalers in beweging

---

## Lange wachttijd? Zorgbemiddeling kan u helpen!

Soms kan het lang duren voordat zorg van het ziekenhuis of een GGZ instelling ontvangt en is er sprake van een wachtlijst. Als dit té lang duurt kunt u hulp krijgen van uw zorgverzekeraar! Deze kan samen met u kijken of er ergens anders sneller plek is. Dit noemen we ‘zorgbemiddeling’.

Zorgverzekeraars moeten zorgen voor een vindbaar en toegankelijk loket en moeten ervoor zorgen dat u als verzekerde dit loket goed weet te vinden. Meer informatie vindt u op [deze website](#).

Wilt u gebruik maken van zorgbemiddeling? Neem dan contact op met uw eigen zorgverzekeraar! Dit hoeft niet via uw huisarts. Gegevens die wij hebben verstuurd in een verwijzing worden dan opnieuw gebruikt.

---

## Onze praktijk gebruikt nu Mitz, voor het online vastleggen van toestemmingen

Onze praktijk gebruikt Mitz. In Mitz kies jij zelf welke zorgaanbieders jij toestemming geeft om jouw medische gegevens beschikbaar te stellen. Jouw andere zorgaanbieders kunnen deze gegevens dan opvragen als zij deze nodig hebben voor jouw behandeling.



*Waarom is toestemming geven belangrijk?*

Zorgaanbieders zoals de apotheek of huisartsenpost, hebben soms jouw medische gegevens nodig van onze Huisartsenpraktijk Gulpen. Zij kunnen jou dan beter helpen. Wij mogen jouw gegevens alleen elektronisch uitwisselen met een andere zorgaanbieder als jij dat goedvindt. Dit heet toestemming.

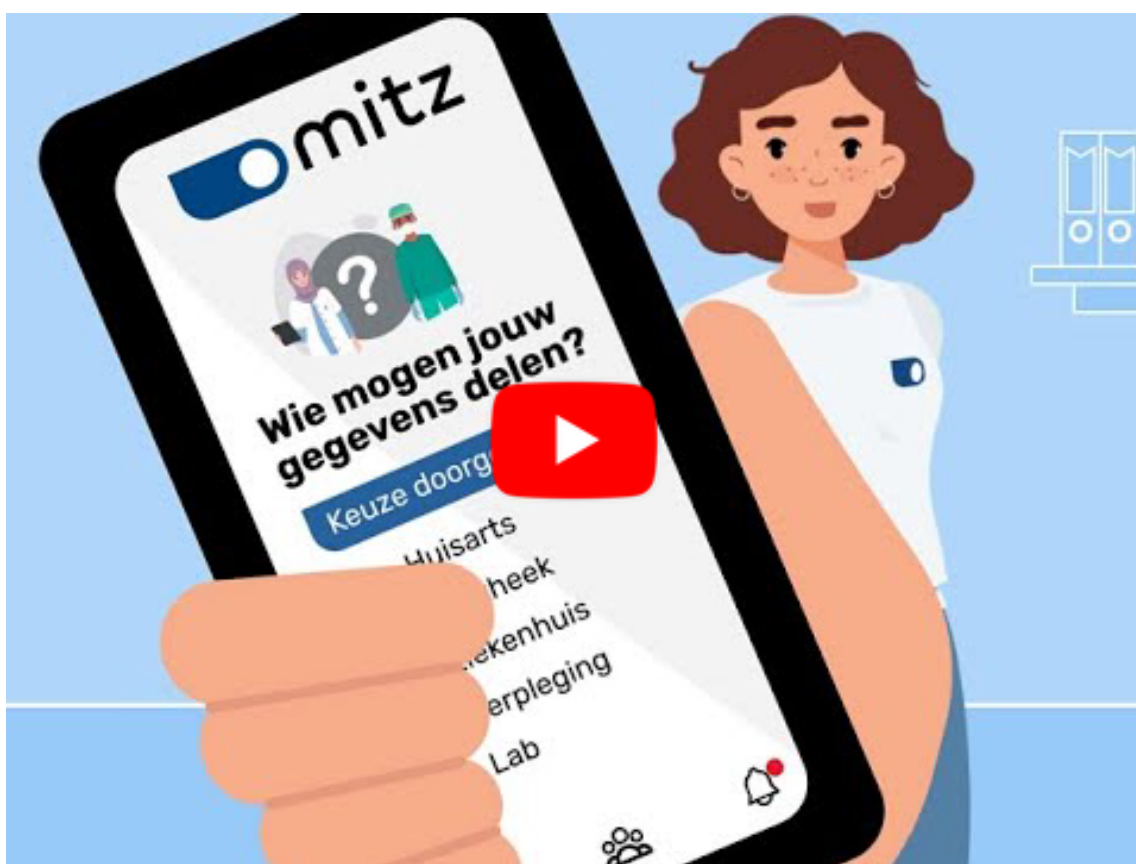
Wij maken voor deze toestemming gebruik van Mitz. Heb jij ons eerder al toestemming gegeven via bijvoorbeeld een LSP formulier of Volgjezorg? Dan zetten wij deze toestemming in Mitz. Je kunt deze toestemming inzien als je inlogt in [MijnMitz.nl](https://MijnMitz.nl).

### Hoe werkt Mitz?

Ga naar [MijnMitz.nl](https://MijnMitz.nl) Op deze website staat uitgelegd hoe Mitz werkt. Je kunt inloggen met DigiD en direct je keuzes maken voor al je zorgaanbieders. Deze worden veilig opgeslagen. Alleen jouw keuzes staan in Mitz, jouw medische gegevens niet. Je kunt jouw keuzes altijd aanpassen. Ze zijn direct geldig.

*Heb je vragen over toestemming geven of Mitz?*

Deze animatie legt uit waarom toestemming geven belangrijk is en hoe je dat kunt doen met Mitz:



Nog meer vragen? Bel dan naar naar Mitz: 088-506 08 00. Bereikbaar op werkdagen van 9.00 tot 17.00 uur.

---

Met vriendelijke groet,

**Team Huisartsenpraktijk Gulpen**

[Klik hier om onze website te bezoeken](https://MijnMitz.nl)

---

# Huisartsenpraktijk Gulpen

Rijksweg 29-B, 6271 AC Gulpen

[Bekijk in browser](#) | [Uitschrijven](#) | [praktijk.nl](#)