



Huisartsenpraktijk | Montfort

## Nieuwsbrief April 2025

### Inhoud van deze nieuwsbrief

- Inhoud van deze nieuwsbrief
- Waarom deze nieuwsbrief
- Goede Vrijdag en Paasmaandag
- U en uw zorgverlener
- Wist u ..?
- Hooikoorts
- Maandag 5 mei, Bevrijdingsdag

### Waarom deze nieuwsbrief

Graag willen we u via deze nieuwsbrief op de hoogte stellen van de nieuwste ontwikkelingen in de huisartsenpraktijk Montfort.

Omdat de praktijk de laatste tijd veel ontwikkelingen doormaakt, zijn we gestart met periodieke nieuwsbrieven, zoals deze. Zoals we nu inschatten, zullen dat er ongeveer vier per jaar zijn. We zullen die nieuwsbrieven via email versturen. Stelt u hier geen prijs op, kunt u dit aangeven via de link onderaan deze email en zullen we u uitschrijven voor de nieuwsbrieven.

### Goede Vrijdag en Paasmaandag



De praktijk is dit jaar gesloten op Goede Vrijdag, 18 april en op Paasmaandag. Dat wil zeggen dat de spoedpost de waarneming doet voor spoedgevallen van donderdagavond 17 april 17 uur tot dinsdagochtend 22 april 08 uur.

De Spoedpost is telefonisch bereikbaar onder nummer 0475-771771.

Adres: Nassaustraat 79, 6043 EB Roermond

### U en uw zorgverlener

Als patiënt staat u ingeschreven bij onze praktijk. Niet bij een van de artsen.

Het kan dus zijn dat, als u belt, u ingepland wordt bij een andere arts als die uw mogelijke voorkeur heeft.

Als u voor een vervolgspraak komt voor dezelfde klacht, komt u terug bij de zorgverlener waarbij u de eerste keer met die klacht bent geweest.



De tijden veranderen snel en daarmee ook de druk die op ons, als huisartsenpraktijk, toeneemt.

Daarom werker er diverse zorgverleners in de praktijk, die u ook kunnen zien en behandelen. Als u een afspraak wilt maken, kan het zijn dat u wordt ingepland bij de huisarts in opleiding of bij de VS ( Verpleegkundig specialist, in onze praktijk is dat Celeste). Voor kleine klachten is een afspraak met onze SOH ook mogelijk. (Spreekuurondersteuner huisarts, in onze praktijk is dat Evi)

Bij een van hen kunt u snel terecht, terwijl een afspraak bij een van de artsen, wel eens wat later gepland kan worden. Dat heeft alles te maken met de toegenomen drukte waar we als huisartsenpraktijken mee te maken hebben.

We hopen op uw begrip :-)

### Wist u ..?

- Dat u een econsult kunt sturen als u zaken in uw portaal tegenkomt die niet kloppen? Zoals uw medicijnen?
- Dat de verbouwing van de bovenverdieping bijna klaar is?
- Dat we binnenkort een aanmeldzuil hebben, zodat u zich niet meer aan de balie hoeft aan te melden?
- Dat er meerdere aanbieders van patiëntenportalen zijn.
- Dat wij werken met [Uw Zorgonline](#) en u zich kunt aanmelden als nieuwe gebruiker?
- Dit op een aantal manieren kan?
  - in de Uw Zorg Online app.
  - via de website van Uw Zorg Online met een e-mailadres en wachtwoord.
  - via de website van Uw Zorg Online met DigiD.
  - via onze website
- Dat uw online gemaakte afspraak uitsluitend voor één klacht is?
- Wilt u meer dan een klacht bespreken, bel dan de assistente zodat zij dan meer tijd voor u inplant .



U weet inmiddels dat u uw eigen dossier kunt inzien, labuitslagen raadplegen en herhaalmedicatie bestellen.

Via het portaal kunt u tevens een bericht (e-consult) sturen naar uw huisarts met een korte, niet spoedeisende vraag. Bij vragen over bijvoorbeeld vlekjes, kunt u veilig een foto meesturen. Het sturen van gewone emails is namelijk niet veilig.

Maar ook als er iets niet klopt, bijvoorbeeld als uw chronische medicatie niet is bijgewerkt, kunt u dit met een e-consult melden. Dan passen wij het meteen aan. Scheelt alweer een hoop ergernis en ongemak :-)

Heeft u nog geen patiëntenportaal dan kunt u dit gemakkelijk aanvragen via [deze link](#)?

### Hooikoorts



#### Wat is hooikoorts?

Hooikoorts is een allergie. Bij hooikoorts krijg je klachten door stuifmeel van sommige grassen of bomen. Een andere naam voor stuifmeel is pollen.

De klachten ontstaan als er stuifmeel in je ogen, neus, mond, keel of luchtpijp komt. Hierdoor worden de slijmvliezen dikker en gaan ze meer slijm maken.

Hooikoorts is vervelend, maar niet gevaarlijk. De klachten verdwijnen vanzelf weer als het stuifmeel uit de lucht verdwenen is.

#### Wat merk je van hooikoorts?

Door hooikoorts kun je deze klachten krijgen als er stuifmeel in je ogen, neus, mond, keel of longen komt:

- jeuk aan je neus
- een verstopte neus
- een snotneus of loopneus
- niezen
- jeukende ogen
- tranen
- een droge keel, soms met kriebelhoest
- een volge gevoel in je hoofd
- moe zijn
- [benauwd zijn of moeilijker ademen](#)
- [piepend geluid bij het ademen](#)
- een gevoel alsof je koorts hebt. Je zou kunnen denken dat je van hooikoorts ook koorts krijgt, maar dat is niet zo.

Al deze klachten kunnen ook door iets anders komen. Je kunt bijvoorbeeld ook allergisch zijn voor katten of huisstofmijt.

Hooikoortsklachten krijg je alleen als grassen en bomen bloeien.

#### Waardoor krijg je hooikoorts?

Hooikoorts komt door stuifmeel (pollen) in de lucht. Als je hooikoorts hebt, kan je lichaam niet goed tegen stuifmeel. Het slijmvlies in je neus, keel of longbuis wordt dikker en gaat meer slijm maken. Het slijmvlies van je ogen kan ook dik worden. Dan krijg je [jeuk in de ogen](#) en tranende ogen.

Hooikoorts komt dus als er stuifmeel in de lucht zit:

- Hooikoorts door bomen begint in februari of maart. Tussen maart en eind mei heb je vaak de meeste klachten.
- Hooikoorts door gras begint in april of mei. Tussen mei en augustus heb je vaak de meeste klachten.

Als de temperatuur al vroeg in het jaar hoger wordt, bloeien bomen en grassen ook sneller. Dan komen de hooikoortsklachten ook vroeger in het jaar.

Sommige mensen hebben in deze maanden steeds last van hooikoorts, andere mensen af en toe een dag.

Het stuifmeel verspreidt zich vooral op zonnige, windere dagen. De hooikoorts kan dan erger worden.

We weten niet waarom sommige mensen hooikoorts krijgen en andere mensen niet. In sommige families komt hooikoorts vaker voor dan in andere families.

#### Wat kun je zelf doen bij hooikoorts?

Probeer zo weinig mogelijk met stuifmeel in contact te komen.

- Let op het weerbericht, vooral in het voorjaar en in de zomer:
- Bij droog en zonnig weer zit er veel stuifmeel in de lucht.
- Of kijk op internet waar en wanneer er veel stuifmeel in de lucht zit.
- Blijf dan zoveel mogelijk binnen.
- Hou de ramen dicht, ook 's nachts. Laat je autoramen ook dicht. Zo waait er geen stuifmeel naar binnen.
- Doe de ramen open als het regent of net geregend heeft.
- Draag buiten een bril of zonnebril.
- Ga niet zelf grasmaaien.
- Laat je was begraven. Buiten komt er stuifmeel in.

Tips als je ergens naartoe wilt gaan, bijvoorbeeld met vakantie:

- Aan zee en hoog in de bergen heb je minder klachten, omdat daar minder stuifmeel in de lucht zit.
- In de herfst en winter heb je ook minder klachten. En als het regent of net geregend heeft.

#### Medicijnen bij hooikoorts

Je kunt medicijnen gebruiken als de adviezen niet genoeg helpen. De medicijnen zijn er als neus-spray, pillen of drankjes.

#### Neus-spray als je soms neusklachten hebt

Voor deze neusspray heb je een recept nodig.

De spray maakt het slijmvlies in je neus minder gevoelig. En het helpt goed tegen jeuk in de neus.

#### Neus-spray als je vaak of altijd neusklachten hebt

Je kunt een neus-spray met een ontstekingsremmer gebruiken. Voor deze neus-spray heb je een recept van je huisarts nodig.

Voorbeelden zijn fluticason in de neus, mometason neusspray of budesonide neusspray.

De neus-spray maakt het slijmvlies in je neus minder gevoelig. Het helpt ook goed bij een verstopte neus.

Het medicijn helpt pas na een paar dagen. Gebruik de neus-spray in ieder geval 4 weken lang elke dag. Dan helpt het het best. Als het nodig is, kun je langer doorgaan. Lange tijd de spray gebruiken is niet gevaarlijk. Volg het advies van je huisarts.

Op [apotheek.nl](#) staat hoe je een neus-spray gebruikt en hoe je je neus kunt spoelen.

#### Pillen en drankjes

Medicijnen tegen allergie zitten in pillen en drankjes. Bijvoorbeeld cetirizine of loratadine. Dit zijn antihistamine-medicijnen. Je kunt ze zonder recept kopen. Ze helpen tegen neusklachten.

En tegen jeukende en branderige ogen.

Pillen of drankjes helpen na een paar uur. Soms kun je slaperig worden door deze medicijnen. Heb je hier last van? Kijk dan bij [veilig rijden met medicijnen](#).

Als 1 van de medicijnen niet genoeg helpt, kun je soms 2 medicijnen proberen. Bijvoorbeeld azelastine en fluticason. Probeer dit niet zelf. Bespreek dit eerst met je huisarts.

Als je met medicijnen toch nog klachten hebt, kun je hierbij ook je fysiotherapeut raadplegen.

Door het spoelen kunnen je klachten minder worden. Je kunt zo vaak spoelen als je wilt. Er zijn geen bijwerkingen. Blijf ook je medicijnen tegen neusklachten gebruiken.

Fysiotherapeut kunt u helpen bij de apotheek of de huisarts.

Op [apotheek.nl](#) staat hoe je een neus-spray gebruikt en hoe je je neus kunt spoelen.

#### Immuun-therapie bij hooikoorts

Als hooikoortsmedicijnen bij jou niet helpen, kun je kiezen voor immuun-therapie.

Bij [immuun-therapie](#) krijg je steeds een beetje meer van de stof waar je allergisch voor bent. Bij hooikoorts is dit stuifmeel van grassen of bomen.

Je lichaam went daardoor langzaam aan de stoffen. Zo worden je klachten steeds minder. De huisarts kan je doorsturen naar een arts in het ziekenhuis voor immuun-therapie.

Bron: [Thuisarts.nl](#)

### Maandag 5 mei, Bevrijdingsdag

Dit jaar is onze praktijk op maandag 5 mei gesloten vanwege bevrijdingsdag.

Voor spoedgevallen wendt u zich tot de spoedpost.

Telefoonnummer: 0475-771771  
Adres: Nassaustraat 79, 6043 EB Roermond



Onze website

Deze e-mail is verzonden naar [{{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 [montfort@huisartsen-online.com](mailto:montfort@huisartsen-online.com) toe aan uw adresboek.