



# DOKWERK

Mededelingenblad Huisartsenpraktijk Het Dok • mei 2026

## Inleiding

De opmerkzame lezer is het wellicht opgevallen, dat het even op zich heeft laten wachten: een nieuw DOKWERK. Vorig jaar zijn we overgestapt op de digitale versie en door omstandigheden is het niet eerder gelukt er weer een samen te stellen.

We willen u blijven informeren over de ontwikkelingen in de huisartsenpraktijk, zowel organisatorisch, medisch inhoudelijk als in het team.

In dit Dokwerk graag uw aandacht voor slaapproblemen en vitamine D. Twee onderwerpen die regelmatig in de spreekkamer voorbijkomen.

Maar ook de uitbreiding binnen de maatschap en het team en de gezinsuitbreiding bij verschillende medewerkers willen we u niet onthouden.

Veel leesplezier!

## Betere behandeling van slaapproblemen

De afgelopen anderhalf jaar heeft Mirjam van 't Hof voor haar studie onderzoek gedaan binnen Het Dok naar de behandeling van slaapproblemen. Verschillende patiënten hebben meegedaan door een vragenlijst in te vullen – hartelijk dank daarvoor!



In het onderzoek is gekeken naar de bereidheid van patiënten om een andere behandeling te proberen, namelijk cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i). CGT-i is een psychologische behandeling voor slapeloosheid waarbij je gedachten en gedrag rondom slapen verandert om beter te slapen. Manieren die gericht zijn op gedrag zijn stricte slaaphygiëne zoals minder lang in bed liggen en je bed alleen gebruiken om te slapen. De andere insteek is gericht op gedachten zoals het leren om minder te piekeren over slapen. Uit het onderzoek blijkt dat de meerderheid van de patiënten hier graag voor open staat. Als

huisartsenpraktijk maken we nu een plan om deze behandeling ook binnen onze praktijk aan te gaan bieden via de POH-GGZ (Praktijkondersteuner Huisarts - Geestelijke GezondheidsZorg).

Wilt u meer weten over het onderzoek en de uitkomsten? Neemt u contact op met de praktijk.

## Slaapmedicatie: helpt het echt?

Veel mensen slapen weleens slecht. Een slaappil kan helpen om sneller in slaap te vallen. Dat voelt fijn. Maar het is goed om te weten dat een slaappil geen echte, diepe slaap geeft. Je slaapt wel, maar rust minder goed uit.

Op de lange termijn kan slaapmedicatie ook nadelen hebben.

- Je kunt er suf van worden overdag - Je hebt een verhoogd risico op concentratie- en geheugenproblemen - Je hebt meer kans om te vallen (vooral bij ouderen) - Je lichaam kan er afhankelijk van worden, waardoor je steeds meer nodig hebt voor hetzelfde effect.

En misschien wel het belangrijkste: een slaappil pakt de oorzaak van het slechte slapen niet aan. Slecht slapen kan komen door bijvoorbeeld stress, zorgen, pijn of een verstoord ritme. Als we die oorzaak niet aanpakken, blijft het probleem vaak bestaan.

Soms kan slaapmedicatie wél helpen. Bijvoorbeeld tijdelijk, in een moeilijke periode. Maar langdurig gebruik zorgt meestal niet voor betere slaap op de lange termijn. Daarom zoeken we samen met u liever naar oplossingen die echt helpen om beter te slapen. Heeft u vragen over uw slaap of over uw medicatie? Bespreek het gerust met ons. We denken graag met u mee. Kijk op [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) voor meer informatie.



## Beter slapen zonder medicatie? De POH-GGZ kan u hierbij helpen.

Veel mensen hebben last van slaapproblemen, zoals moeite met in slaap vallen, 's nachts vaak wakker worden of te vroeg wakker zijn. Deze klachten kunnen veel invloed hebben op hoe u zich overdag voelt. Binnen onze huisartsenpraktijk kan de POH-GGZ (Praktijkondersteuner Huisarts - Geestelijke GezondheidsZorg) ondersteuning bieden bij slaapproblemen.

Een effectieve behandeling die wij hiervoor gebruiken is Cognitieve gedragstherapie voor insomnie (CGT-i). Dit is een bewezen methode die zich richt op het veranderen van gedachten en gewoonten rondom slapen. Tijdens de begeleiding komen onderwerpen aan bod zoals slaaphygiëne, slaaprestrictie en stimuluscontrole. Hiermee werken we stap voor stap aan het doorbreken van de vicieuze cirkel van slecht slapen.

In plaats van alleen slaapmedicatie te gebruiken, kijken we samen naar de mogelijke oorzaken van uw slaapproblemen en naar manieren om uw slaap op een natuurlijke en duurzame manier te verbeteren. De begeleiding bestaat meestal uit een aantal gesprekken met de POH-GGZ. Daarnaast krijgt u praktische oefeningen voor thuis, zoals het bijhouden van een slaapdagboek of het aanpassen van bepaalde slaapgewoonten.



### **Aanmelden**

Heeft u last van slaapproblemen? Bespreek dit met uw huisarts. De huisarts kan u verwijzen naar de POH-GGZ binnen onze praktijk, zodat we samen kunnen werken aan een betere en gezonde nachtrust.



### **Uitbreiding Urker Huisartsenmaatschap UHM: Aniek Heerink**

De UHM wordt gevormd door de eigenaren van huisartsenpraktijk Het DOK. Zij zijn verantwoordelijk voor het organiseren en aansturen van de praktijk. De afgelopen jaren bestond de UHM uit de huisartsen Antonie van Schothorst en Kees de Visser.

Vanaf 1 januari 2026 is dat veranderd. We zijn blij dat huisarts Aniek Heerink zich bij de UHM heeft aangesloten en daarmee praktijk eigenaar is geworden. Door deze uitbreiding is er een bredere basis om het management en de verantwoordelijkheden te verdelen.

De UHM houdt zich bezig met het management van de praktijk. Samen met de huisartsen Marten Ras, Anne-karine Rebel, Gerwin Mensink en de andere medewerkers in de praktijk wordt de patiëntenzorg uitgevoerd.

### **Nieuw in de praktijk: Anouk van Til-Smidt**

*Inmiddels hebben sommigen van u mij misschien al voorbij zien lopen in de praktijk, of herkent u mijn gezicht van de schermen in de wachtkamer. Daarom stel ik mij graag even persoonlijk voor.*

*Mijn naam is Anouk van Til-Smidt, geboren en getogen in Dronten — en na een tijdje weer terug in de polder. Ik ben getrouwd en samen verwachten wij deze zomer ons eerste kindje.*

*In september 2025 ben ik, onder begeleiding van Kees de Visser, gestart met de huisartsenopleiding hier in Het Dok. Mijn studie geneeskunde heb ik gevolgd in Leiden. Daarna heb ik onder andere gewerkt in de ouderenzorg en in een huisartsenpraktijk. Juist in die periode merkte ik hoe belangrijk ik het vind om mensen écht te leren kennen en zorg te bieden die past bij iemands leven en omgeving.*

*Daarom heb ik bewust gekozen voor regionaal opleiden, deze vorm van opleiden wordt binnen Urk en de NOP georganiseerd vanuit het UMCG (Groningen), en is er op gericht toekomstige huisartsen de mogelijkheid te geven zich te binden aan deze omgeving. Na mijn opleidingsjaar op Urk hoop ik ook de rest van mijn opleiding binnen Urk of de Noordoostpolder te volgen. Mijn doel? Om mij hier verder te wortelen en in de toekomst als huisarts een vertrouwd gezicht te zijn in de regio.*

*Wie weet tot snel in de praktijk!*



### **Physician assistants (PA) Agatha en Mirjam ronden opleiding af**

De afgelopen 2,5 jaar hebben twee physician assistants (PA) in opleiding binnen onze praktijk hun opleiding gevolgd. Met trots kunnen wij vertellen dat zij hun opleiding inmiddels succesvol hebben afgerond.

Tijdens deze periode hebben zij intensief meegewerkt op onze eigen werkvloer. Daarnaast hebben zij diverse stages gelopen in het ziekenhuis, waar zij hun medische kennis en klinische vaardigheden verder hebben verdiept. Door deze combinatie van praktijkervaring en ziekenhuisstages hebben zij zich breed ontwikkeld binnen de patiëntenzorg.

Wij zijn blij dat beide PA-ers hun opleiding bij ons hebben gevolgd. Hun inzet, betrokkenheid en groei in de afgelopen jaren zijn van grote waarde geweest voor onze praktijk. En dat zal ook in de toekomst zo blijven. U kunt hen dan ook tegenkomen tijdens het spreekuur in onze praktijk.

### **Wat is een physician assistant?**

Een PA is een medisch professional op masterniveau die zelfstandig medische zorg verleent. Zij draaien o.a. zelfstandig spreekuren, stellen diagnoses en schrijven medicatie voor. Dit alles gebeurt in nauwe samenwerking met de huisarts.

## Nieuw in de praktijk: Marjolein Bos

Mijn naam is Marjolein Bos, ik ben 21 jaar en kom uit Sint-Jansklooster. Sinds september werk/leer ik als BBL-doktersassistente in het Dok. Tijdens mijn opleiding combineer ik werken en leren, waardoor ik in de praktijk veel ervaring op doe en mezelf verder kan ontwikkelen in het vak.

U kunt mij onder andere tegenkomen aan de balie of aan de telefoon, waar ik u zo goed mogelijk probeer te helpen en te ondersteunen. Daarnaast leer ik steeds meer over de medische handelingen binnen de praktijk. Ik vind het leuk om in de zorg te werken en om contact te hebben met patiënten. Ik kijk ernaar uit om mij de komende tijd verder te ontwikkelen en u binnen de praktijk te blijven helpen!



## Vitamine D: niet prikken maar slikken!

Regelmatig vragen patiënten of hun vitamine D-waarde gemeten kan worden in het bloed. Is dat zinvol en altijd nodig? Vitamine D wordt, anders dan andere vitaminen, door ons lichaam zelf gemaakt en we krijgen het nog extra binnen via voeding. Vervolgens wordt het vitamine D actief door contact van onze huid met zonlicht.

In de winter hebben we in Nederland weinig uren zonlicht en komen we minder buiten door de kou. Daarom zien we in de winter veel mensen met een tekort aan actief vitamine D. Als je weinig buiten komt omdat je altijd overdag binnen werkt,



adviseren we je om met name in de winter dagelijks vitamine D3 bij te slikken.

Mensen met een tekort aan vitamine D kunnen last krijgen van spierpijn, botpijn of zelfs botontkalking. Vermoeidheid is geen klacht die bij een vitamine D tekort hoort.

Sommige groepen mensen hebben al van zichzelf zwakkere botten of hebben aan een Nederlandse hoeveelheid zonlicht niet genoeg voor hun vitamine D. Daarom adviseren we de volgende mensen om standaard 20 microgram vitamine D3 per dag bij te slikken:

- Vrouwen ouder dan 50 - Iedereen ouder dan 70 - Mensen met een donkere huidskleur - Mensen die altijd lichaamsbedekkende kleding zoals een hoofddoek dragen - Zwangeren

Als bovenstaande adviezen worden gevolgd, is het bijna nooit nodig om bloedonderzoek te doen naar vitamine D. In sommige gevallen kan de huisarts besluiten de vitamine D-waarde wél aan te vragen: - bij personen van wie onduidelijk is of zij voldoende aan zonlicht blootgesteld worden - bij onderzoek naar botontkalking en bij verhoogd risico op botbreuken - bij onduidelijke klachten van bot- en spierpijn of spierzwakte.

Het is dus belangrijker om vitamine D te slikken dan om het te prikken!

## Niet-aangeboren hersenletsel.... en dan?

Een fietsongeluk, een beroerte of bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson. Het kan iedereen overkomen. Plotseling verandert je leven. Ook voor je partner, familie of vrienden kan er veel veranderen. Dit komt doordat er schade aan de hersenen is ontstaan die blijvend is. Dit noemen we niet-aangeboren hersenletsel (NAH).

InteraktContour op Urk biedt begeleiding en zorg aan mensen met niet-aangeboren hersenletsel. Samen met de cliënt, familie en andere betrokkenen kijken we hoe iemand een waardevol en zo zelfstandig mogelijk leven kan leiden.

We vinden het belangrijk om te kijken naar wat iemand nog wél kan en waar iemand hulp bij nodig heeft. Ons doel is om mensen te stimuleren en te ondersteunen, zodat zij zich kunnen ontwikkelen binnen hun mogelijkheden. Zo kan iemand steeds zelfstandiger worden en is er vaak minder hulp nodig.

Hersenletsel kan grote gevolgen hebben. Mensen kunnen bijvoorbeeld last krijgen van:

- moeite met praten of communiceren - lichamelijke beperkingen - vermoeidheid - snel overprikkeld raken - concentratieproblemen.

Daarnaast ervaren veel mensen verdriet. Het leven is veranderd en het kan moeilijk zijn om te accepteren dat dingen niet meer gaan zoals vroeger.

Wanneer iemand klaar is met revalideren en werken (gedeeltelijk) niet meer lukt, kan hij of zij terecht bij het begeleidingscentrum van InteraktContour. Hier kunnen mensen werken aan verschillende vaardigheden.

Er zijn bijvoorbeeld activiteiten zoals: - creatieve activiteiten - zwemmen - sport - RGM (muziek en beweging) - communicatie- en geheugentraining.

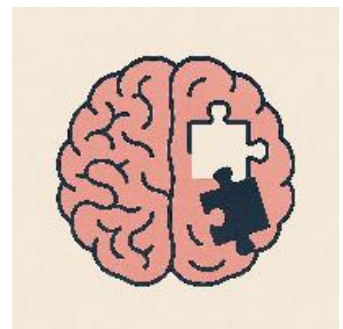
Deze activiteiten worden meestal in groepen gedaan. Samen met een persoonlijk begeleider wordt gekeken naar wat iemand nodig heeft. Ook worden persoonlijke doelen regelmatig besproken en aangepast.

Daarnaast kijken we of iemand vrijwilligerswerk kan doen of misschien weer (gedeeltelijk) kan terugkeren naar werk. Veel deelnemers vinden het ook fijn om hun ervaringen met elkaar te delen. Ze herkennen elkaars situatie en voelen begrip en vertrouwen. Dat kan helpen bij het omgaan met verdriet en veranderingen in het leven.

Soms komt er ook een ambulante begeleider bij iemand thuis. Die helpt bijvoorbeeld met: - het bijhouden van een agenda - het maken van een weekplanning - overzicht houden in financiën - medische afspraken plannen

Dit helpt mensen om meer grip op hun leven te krijgen, zodat zij zo zelfstandig mogelijk thuis kunnen blijven wonen.

De ambulante begeleiding wordt altijd aangepast aan de wensen en behoeften van de cliënt. Voor iedereen kan dit dus anders zijn.



Heeft u of iemand in uw omgeving niet-aangeboren hersenletsel en wilt u meer informatie over het begeleidingscentrum of ambulante begeleiding? Neem dan contact op met het begeleidingscentrum van InteraktContour. Telefoon: 06-83713958 Zie ook: [www.interaktcontour.nl/locaties/dagbesteding-urk/](http://www.interaktcontour.nl/locaties/dagbesteding-urk/)

### Het gemak van de herhaalservice – iets voor u?

Het bestaat al langer, maar er kan veel meer gebruik van gemaakt worden: de herhaalservice van de apotheek.



Voor u, als patiënt, kan het best een uitdaging zijn om de herhaalmedicatie goed in de gaten te houden. Ben ik al bijna door de voorraad heen?

Onze assistentes zijn vaak ook veel tijd kwijt met het herhalen van medicatie, terwijl dit veel efficiënter kan direct via de apotheek. De herhaalservice is een mooie oplossing hiervoor. Hierbij gaat het vooral om medicatie die langdurig in dezelfde dosis wordt gebruikt, bijvoorbeeld diabetesmedicatie of hartmedicatie. Deze service is niet bedoeld voor pijnstillers of medicijnen die net zijn opgestart en misschien nog opgehoogd moeten worden.

Om gebruik te kunnen maken van de herhaalservice moet u per e-mail bereikbaar zijn.

Denkt u dat u in aanmerking komt, bespreek dat met de huisartsenpraktijk of bij de apotheek.

Na aanmelding neemt de apotheek contact met u op om het medicatiegebruik en de voorraad door te nemen. Vervolgens wordt uw medicatie iedere drie maanden voor u klaargezet.

Als huisartsen ontvangen wij hiervoor een fiatteringsverzoek in de buffer van de herhaalmedicatie.

Heeft u vragen hierover, we horen het en helpen u graag.

### Babynieuws bij Het DOK

Er is de laatste tijd regelmatig getraakteerd op beschuit met muisjes in Het DOK!

In de afgelopen periode mochten maar liefst vijf medewerkers een kindje verwelkomen. Een bijzondere en feestelijke tijd voor onze collega's en hun gezinnen.

Wij feliciteren de trotse ouders van harte met de geboorte van hun zoon of dochter en wensen hen veel geluk, gezondheid en mooie momenten samen toe.

Namens alle collega's van Het DOK: welkom aan onze vijf kleine nieuwe wereldburgers!

Van links naar rechts: Hendrik, de zoon van assistente Jacolien Post - Noor, dochter van assistente Marjon Verduin - Menthe, dochter van praktijkondersteuner Tjitske Leijten - Tessa, dochter van huisarts Gerwin Mensink - Nomi, dochter van huisarts Marten Ras.



### Antonie van Schothorst in het bestuur van de Landelijke huisartsenvereniging (LHV)

Per 1 april is van Antonie van Schothorst gestart als lid van het landelijk bestuur. De afgelopen jaren was hij al geruime tijd bestuurlijk actief zowel lokaal, regionaal als landelijk.

In zijn nieuwe functie wil hij zich inzetten om de huisartsenzorg toegankelijk, uitvoerbaar en aantrekkelijk te houden.

Als praktijk zijn we blij met deze benoeming.

Door zijn werkzaamheden voor de LHV zal hij een dag minder in Het DOK werken.

Zijn werkdagen zijn maandag, donderdag en vrijdag. Op de dagen dat Antonie van Schothorst niet werkt, worden zijn taken overgenomen door de collega's.



### **Urker Huisartsen Maatschap**

A. van Schothorst, Dr C.L. de Visser en  
Mw. A. Heerink

### **Overige huisartsen:**

M. Ras, G. Mensink, Mw. A. Rebel.

### **Huisartsenpraktijk Het DOK**

Vlechttuinen 1-G • 8322 BA Urk T 0527-247024 (bij spoed  
toets 1)

Recepten: T 0527-247024, toets 2.

### **Spoed**

Bel bij levensbedreigende situaties: 112

