



## Fijne feestdagen!

Mede namens alle collega's van Apotheek Heerde wens ik u fijne feestdagen en een gezond en voorspoedig nieuw jaar. Ook in 2021 kunt u op ons rekenen als het gaat om onafhankelijk en deskundig advies over medicijnen en hulpmiddelen.

## Aangepaste openingstijden

De dag voor Kerst, op donderdag 24 december, en op oudejaarsdag sluiten wij om 16.00 uur. Op 1e en 2e Kerstdag en op Nieuwjaarsdag is de apotheek gesloten. Voor spoedgevallen buiten onze openingstijden kunt u terecht bij de Spoed Apotheek in Zwolle. Deze is gevestigd in de centrale hal van het Isala ziekenhuis aan de Dokter van Heesweg 2. Zij zijn telefonisch te bereiken op telefoonnummer (038) 424 54 74.

## Tips voor de oudejaarsdrukte

Voor apothekersassistenten is december altijd een drukke maand: Veel cliënten die het eigen risico verbruikt hebben, willen nog snel hun medicijnvoorraad aanvullen. Ons advies is om daar niet tot de laatste week van het jaar mee te wachten. Geef uw bestelling zo snel mogelijk aan ons door. Dan weet u zeker dat u de medicijnen nog dit jaar in huis hebt.

### *Gebruik de medicijnkluis*

Afhalen van medicijnen doet u veilig, snel en gemakkelijk uit onze medicijnkluis. 24 uur per dag en 7 dagen in de week op een zelf gekozen moment. De medicijnkluis bevindt zich in de buitenmuur van de apotheek, links naast de hoofdingang van het gezondheidscentrum. Om gebruik te kunnen maken van de kluis hebben we uw e-mailadres nodig. U ontvangt namelijk een afhaalcode per e-mail. Kijk voor meer informatie over onze afhaalcode en onze 24-uurs afhaalservice op [www.serviceapotheek.nl/heerde/herhaalservice/afhaalservice](http://www.serviceapotheek.nl/heerde/herhaalservice/afhaalservice).

## Wat doet u? Blijft u zitten?

U heeft nog een aantal dagen om te beslissen wat u met uw huidige zorgverzekering doet. Houdt u 'm of stapt u over? Opzeggen kan tot en met 31 december. Een nieuwe zorgverzekering afsluiten kan tot en met 31 januari 2021.

Maak voordat u een verzekering kiest eerst een inschatting van de zorg die u in 2021 denkt nodig te hebben. En dat is lastig! Een nieuwe bril en reisvaccinaties zijn nog wel te plannen. Een operatie is dat vaak niet. Daarnaast is het goed om te weten welke zorg vergoed wordt vanuit de basisverzekering en welke niet. Voor die laatste kunt u zich dan eventueel aanvullend verzekeren.

### *Zilveren Kruis*

Zorgverzekeringen laten zich moeilijk vergelijken. Wat de een vergoedt, doet de ander net iets meer, minder of niet. Neem Zilveren Kruis. Vanaf 1 januari moeten verzekerden van deze zorgverzekeraar diabetesmateriaal (zoals teststrips), incontinentiemateriaal, stomamateriaal, verbandmiddelen en drinkvoeding bestellen bij geselecteerde leveranciers. Als u deze spullen toch bij uw eigen apotheek bestelt, krijgt u van het Zilveren Kruis een groot deel niet vergoed. Naast Zilveren Kruis zijn er meer zorgverzekeraars met een voorkeursbeleid en worden onder meer (doorgeleverde) apotheekbereidingen niet altijd meer vergoed.

Wij adviseren u bij de keuze van een nieuwe zorgverzekering gebruik te maken van een zorgverzekering vergelijker. Daarvan zijn er verschillende. Bijvoorbeeld van de Consumentenbond, Independer, Pricewise en Zorgkiezer.



omdat het mondbacteriën doodt. Ook wordt het toegepast in sportolie voor het verminderen van spierpijn, het verbeteren van de doorbloeding en het genezen van pees- en spierproblemen.

**Gaultheria procumbens** oftewel bergthee is een laag, groenblijvend en winterhard bodembedekkend struikje dat menig tuin siert. Rond kersttijd is de plant ook binnenskamers populair vanwege de opvallende rode bessen en het rood verkleurende blad. De besjes zijn eetbaar en smaken mintachtig. Aan bergthee of wintergroen zoals de plant ook wel wordt genoemd, worden al eeuwen geneeskrachtige werkingen toegeschreven. Zo gebruikten de Indianen bergthee tegen rugpijn, reuma, koorts en hoofdpijn. Etherische olie gewonnen uit de groene bladeren van de plant zou pijnstillend, antibacterieel en ontstekingswerend werken. De olie wordt onder meer gebruikt in tandpasta

## Laatste Zorgweetje

U bent aangekomen bij het laatste item van de allerlaatste ZORGTIPS & WEETJES van Apotheek Heerde. Vanaf november 2012 hebben we u maandelijks middels deze column geïnformeerd over tal van apotheek- en medicijngerelateerde onderwerpen. Van medicatiebewaking tot het preferentiebeleid, en van het tegengaan van het verspillen van medicijnen tot het gemak van onze herhaalservice. En we blijven u informeren via de Schaapskooi. Maar dan via het periodieke Zorgweetje van Gezondheidscentrum Heerde. Elders in deze krant staat de eerste editie.

Het afgelopen jaar hebben verschillende zorgverleners in het gezondheidscentrum intensief met elkaar samengewerkt bij de behandeling van mensen met corona. Zo bezorgden fysiotherapeuten van Fysiotherapeutisch Centrum Heerde tijdens de piek van de eerste coronagolf, medicijnen bij cliënten die zelf niet naar de apotheek konden of wilden komen. Die samenwerking heeft onder meer geleid tot een gezamenlijke periodieke infopagina in de Schaapskooi. En dat is wat mij betreft een prachtige opvolger van deze laatste ZORGTIPS & WEETJES.