

ZORGTIPS & WEETJES GEZONDHEIDSCENTRUM HEERDE

UW EERSTE AANSPEEKPUNT BIJ
GEZONDHEIDSVRAGEN EN -PROBLEMEN

ALS HET OM UW GEZONDHEID GAAT

Gezondheidscentrum Heerde is voor inwoners van Heerde, Hoorn, Veessen en Vorchten het eerste aanspreekpunt bij gezondheidsvragen en -problemen. In het centrum werken bekwaame zorgprofessionals uit verschillende disciplines die nauw samenwerken als uw gezondheid dat vereist. U krijgt bij ons passende zorg van hoge kwaliteit volgens de laatste inzichten. In 2021 gaat u daar meer van horen en zien. Bijvoorbeeld in deze maandelijkse pagina in de Schaapskooi met

zorgtips en weetjes over uw gezondheid. Op deze manier willen we u informeren over zaken die uw gezondheid aangaan. Bezoek ook regelmatig onze website voor het laatste nieuws en onze pagina's op Facebook en Instagram.

Wij wensen u ondanks de lockdown fijne feestdagen en een gezonde jaarwisseling. Ook in het nieuwe jaar kunt u op ons rekenen!



(0578) 69 81 80
info@huisartsenheerde.nl
www.huisartsenheerde.nl



(0578) 69 27 90
info@apotheekheerde.nl
www.apotheekheerde.nl



(0578) 69 63 63
info@fysioheerde.nl
www.fysioheerde.nl

UW HUISARTS IS ANDERS GAAN WERKEN

Het is voor de huisartsen een hectisch jaar geweest. Om iedereen van dienst te kunnen blijven zijn, moesten we regelmatig improviseren en corona-gerelateerde klachten scheiden van "gewone" klachten. Dat heeft geleid tot een andere werkwijze: We vragen steeds vaker van u om gebruik te maken van digitale mogelijkheden voor het inwinnen van informatie over gezondheid en ziekte.

Door de 1,5 meter afstand maatregelen zijn in onze praktijk minder wachtkamerplaatsen en spreekuurplekken beschikbaar. Daarom vragen onze assistentes u nadrukkelijk naar de reden van uw afspraakverzoek en bieden zij u waar mogelijk een alternatief. Denk hierbij aan een telefonisch consult of het sturen van een foto voor de beoordeling van uw klacht. Of ze verwijzen u naar het e-mailconsult. Via de website **MijnGezondheid.net** kunt u gebruik maken van deze mogelijkheden. Ook kunnen wij via deze site uitslagen van onderzoeken aan u doorgeven met bijpassend advies. En goed om te weten: op de website **Thuisarts.nl** kunt u over een groot aantal gezondheidsklachten veel informatie vinden. Hierdoor is een doktersbezoek mogelijk niet nodig.



THUISARTS.NL

Voor het maken van een afspraak op de praktijk gelden ook nieuwe regels. Belt u tussen 8.00 en 11.00 uur dan streven wij er naar u diezelfde dag nog te helpen. Een afspraak maken voor andere dagen is beperkt mogelijk. Voor uitslagen kunt u ons bellen na 14.00 uur. Voor spoedgevallen en overige zorgvragen zijn wij de gehele dag bereikbaar.

NIEUW: MEDICIJN IN HET KORT

Alles wat u moet weten over uw medicijnen. Hoe het werkt en wat u als gebruiker merkt. Kort en in begrijpelijke taal. Dat is *Medicijn in het kort*. De nieuwe opzet van medicijninformatie als aanvulling op de officiële bijsluiter is een gezamenlijk initiatief van het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen en apothekersorganisatie KNMP. Het moet zorgen dat gebruikers beter begrijpen wat ze van hun medicijnen kunnen verwachten. Uit onderzoek blijkt dat veel mensen de officiële bijsluiter wel raadplegen en vertrouwen, maar niet altijd begrijpen. En dat kan leiden tot verkeerd gebruik van medicijnen en minder therapietrouw. *Medicijn in het kort* moet dit voorkomen. De informatie vervangt de bijsluiter niet maar is er een aanvulling op. De eerste exemplaren van *Medicijn in het kort* zijn te lezen op **www.apotheek.nl**. De komende maanden komen er steeds meer korte beschrijvingen van medicijnen bij.

LEVER OUDE MEDICIJNEN IN

Het thuis bewaren van oude medicijnen zorgt voor onnodige gezondheidsrisico's. Kinderen kunnen de vaak gekleurde pilletjes aanzien voor lekkere snoepjes. En ouderen willen hun huidige medicatie nog weleens verwarren met eerder gebruikte medicijnen. Vooral als iemand dagelijks veel medicijnen slikt, is die vergissing snel gemaakt. Ook belangrijk: Door uw oude medicijnen bij de apotheek in te leveren weet u zeker dat ze milieuvriendelijk worden vernietigd en niet per ongeluk in het milieu terechtkomen. Daar vervuilen ze het oppervlaktewater en bedreigen ze ons drinkwater. Noteer daarom als goed voornemen voor 2021: (Regelmatig) mijn oude medicijnen inleveren bij de apotheek.

REVALIDEREN NA CORONA

Mensen kunnen na een corona besmetting lang last hebben van een breed scala aan klachten zoals hart- en luchtwegklachten, klachten aan het bewegingsapparaat, verminderd uithoudingsvermogen, verminderde spierkracht, verminderde gewrichtsmobiliteit, problemen met het energiemanagerment en de belastbaarheid en cognitieve en psychosociale problemen.

Een combinatie van deze klachten vereisen een multidisciplinaire aanpak door verschillende specialisten. Deze vindt u bij Fysiotherapeutisch centrum Heerde. Onze corona-revalidatietrajecten worden begeleid door een fysiotherapeut, ergotherapeut, diëtist en een psycholoog. Samen staan ze in nauw contact met uw eigen huisarts en werkt u op een verantwoorde manier aan uw herstel.



Voor Corona-revalidatie is een verwijzing van uw huisarts of specialist nodig. De nodige behandelingen voor patiënten met langdurige klachten worden vooralsnog direct vergoed vanuit de basisverzekering. Het enige dat u zelf dient te betalen is het eigen risico van de zorgverzekering. Deze extra paramedische zorg moet binnen een half jaar plaatsvinden.

Meer weten over Corona-revalidatie?

Kijk op onze website of bel/mail ons voor een vrijblijvende afspraak.