

ZORGTIPS & WEETJES

GEZONDHEIDSCENTRUM HEERDE

UW EERSTE AANSPREEKPUNT
BIJ GEZONDHEIDSVRAGEN EN -PROBLEMEN

Gezondheidscentrum
Heerde



ALS HET OM UW GEZONDHEID GAAT

Zorgtips & Weetjes is een publicatie van Gezondheidscentrum Heerde die eenmaal per maand in de Schaapskooi verschijnt. Voor de inwoners van Heerde, Hoorn, Veessen en Vorchten zijn de zorgprofessionals in het centrum het eerste aanspreekpunt als het gaat om gezondheidsvragen en gezondheidsproblemen. Cliënten kunnen rekenen op laagdrempelige en passende eerstelijnszorg van hoge kwaliteit, volgens de laatste inzichten en richtlijnen.

HEEFT U ONZE HUISREGELS AL GELEZEN?

Om u zo goed mogelijk van dienst te zijn én ons werk prettig en veilig te kunnen doen, hebben we huisregels geïntroduceerd. U vindt ze bij binnenkomst via de hoofdingang links aan de muur én op onze website. De huisregels gelden voor iedereen: patiënten, bezoekers en medewerkers. Ze zijn ook van toepassing als u buiten het gezondheidscentrum contact heeft met onze medewerkers. Met behulp van de huisregels willen we voor iedereen een veilige omgeving creëren.



(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

WAAROM KAN IK ALLEEN EEN AFSPRAAK MAKEN MET DE HUISARTS TUSSEN 8.00 – 10.00 UUR?

De huisartsen willen graag dat de assistentes per dag plannen, er wordt elke dag gestart met een lege agenda zodat alle patiënten die gezien moeten worden ook daadwerkelijk gepland kunnen worden op dezelfde dag. Een beperkt aantal plekken zijn vooruit te plannen door de assistentes de rest van de agenda staat geblokkeerd tot de dag zelf. De praktijk is de gehele dag telefonisch bereikbaar alleen tussen 10.00 en 10.30 uur treft u een bandje aan. Voor algemene vragen en/of uitslagen kunt u bellen na 14.00 uur.

U helpt ons er mee als u ook daadwerkelijk het nummer van uw eigen huisarts belt.

Huisarts Wartanian	0578-698182
Huisarts Brouwer	0578-698183
Huisarts de Ruiter	0578-698184
Huisarts Rozeman	0578-698185
Huisarts Roseboom	0578-698186

Op de website "Moet ik naar de dokter.nl" of "Thuisarts.nl" kunt u over een groot aantal klachten veel informatie vinden en is mogelijk hiermee een doktersbezoek niet meer nodig. Via de app MedGemak kunt u 24 uur per dag digitaal een afspraak inplannen.

THUISARTS.NL   MijnGezondheid.net

MOET IK NAAR DE DOKTER?

Om ervoor te zorgen dat u op de juiste manier wordt geholpen, zal de assistente naar de reden van de afspraak informeren en aanvullende vragen stellen. De artsen hebben de assistentes nadrukkelijk geïnstrueerd om de reden van uw afspraakverzoek helder te krijgen en waar mogelijk een alternatief te bieden. Bijvoorbeeld een telefonisch consult, een foto sturen van de klacht ter beoordeling of wijzen op het e-mail consult.

Wilt u meer zaken zelf online regelen maak dan gebruik van <https://mijngezondheid.net> en/of de app MedGemak voor het maken van een afspraak, herhaalrecepten te bestellen, een vraag stellen (eventueel met foto), bloeddruk curves doorgeven aan uw praktijkondersteuner etc. Het is nu ook mogelijk om lab uitslagen in te zien op uw Medgemak app.

PAS OP MET ONLINE MEDICIJNEN KOPEN

Bestelt u medicijnen op het internet? Let dan goed op: uit onderzoek blijkt dat veel medicijnen die op het internet worden aangeboden, zoals afslank- en antirookpillen en pijnstillers, vervalst zijn. Gebruik van deze medicijnen kan uw gezondheid ernstig in gevaar brengen. De Inspectie Gezondheidszorg en Jeugd raadt daarom af om medicijnen op het internet te kopen.

Risico's

Een van de risico's is dat de hoeveelheid werkzame stof in vervalste medicijnen kan afwijken van de hoeveelheid die daadwerkelijk nodig is. Bij één milligram verschil kan al een onder- of overdosering optreden. Nepmedicijnen kunnen ook schadelijke en giftige stoffen bevatten, of verontreinigd zijn. De productieomstandigheden zijn anders dan in een door het Europees medicijnagentschap goedgekeurde medicijnfabriek. Een ander risico is dat u wordt opgelicht: de bestelde medicijnen worden niet verstuurd. Of onderschept door de douane.

Neem geen risico

Ons advies is om geen enkel risico te nemen en medicijnen te bestellen bij uw eigen apotheek. De medewerkers daar kennen u, en geven u graag advies en uitleg. U kunt er altijd terecht met vragen en er wordt gecontroleerd of uw nieuwe medicijnen samengaan met de medicatie die u al gebruikt, en of er sprake is van een allergie. En bij een eventuele terugroepactie van het medicijn wordt u direct en persoonlijk geïnformeerd.



© Can Stock Photo / monticello

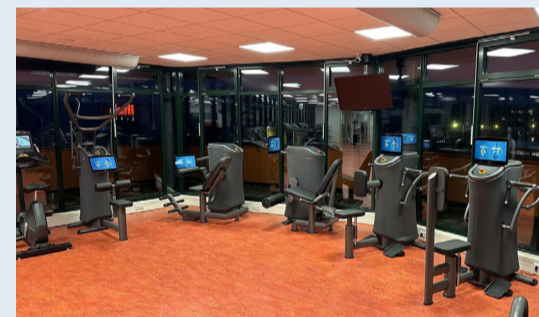
www.aanbiedersmedicijnen.nl

Koopt u toch liever medicijnen online? Controleer dan of de medicijnaanbieder bij een echte apotheek hoort. Kijk voor meer informatie op www.aanbiedersmedicijnen.nl of www.internetpillen.nl.

NIEUW: DE EGYM-CIRKEL

Een complete workout in slechts 30 minuten

Sporten in een professionele omgeving, met de juiste begeleiding en regelmatige evaluaties met onze fitcoach leiden tot het bereiken van uw (sport)doelstellingen! Bij Fysio Heerde kunt u niet alleen terecht voor fysio- en ergotherapie, maar ook voor preventie van klachten en behoud van uw gezondheid door middel van bewegen. Eén van de mogelijkheden is middels de nieuwe EGYM-cirkel. De fitcoach adviseert een fitprogramma, gericht op uw doelen, na een uitgebreide gezondheidsmeting.



De voordelen van de EGYM cirkel op een rij

- Complete workout voor het hele lichaam
- Fitter, vitaler en slanker in slechts 30 minuten
- Goede sfeer en professionele begeleiding
- De toestellen stellen zich automatisch in op uw lichaamslengte
- Om de zes trainingen krijgt u een nieuw trainingsprogramma
- Het werkt zeer effectief in een korte periode, waardoor we u nog beter kunnen helpen met oefeningen buiten de vaste apparaten
- Resultaat gericht trainen
- U heeft altijd en overall inzage in uw trainingsresultaat met uw eigen trainingsapp
- Onbeperkt trainen tijdens de openingstijden van Fysio Heerde

Wilt u ook een fitter en vitaler leven? Wij helpen u graag! Ontdek de EGYM-cirkel en maak nu een afspraak met onze fitcoach voor een gratis kennismaking. Dit kan via de QR-code of neem contact op via:
☎ (0578) 696363 of
✉ egym@fysioheerde.nl



www.gezondheidscentrumheerde.nl

Brinklaan 7 t/m 15

 @gcheerde