

# ZORGTIPS & WEETJES

## GEZONDHEIDSCENTRUM HEERDE

UW EERSTE AANSPEEKPUNT  
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.

### ONZE WEBSITE GEEFT HET ANTWOORD

Wilt u weten welke zorgaanbieders in het gezondheidscentrum gevestigd zijn? Wat hun openingstijden zijn én hun contactgegevens? Wilt u weten waar u in geval van spoed terecht kunt als de huisartsenpraktijk en de apotheek gesloten zijn? Of zoekt u het laatste nieuws van en over Gezondheidscentrum Heerde? Of bent u benieuwd naar onze vacatures? Kijk op [www.gezondheidscentrumheerde.nl](http://www.gezondheidscentrumheerde.nl). Maakt u gebruik van Facebook of Instagram? Zoek ons op (@GCHeerde) en volg ons!



(0578) 69 81 80  
[info@huisartsenheerde.nl](mailto:info@huisartsenheerde.nl)  
[www.huisartsenheerde.nl](http://www.huisartsenheerde.nl)



(0578) 69 27 90  
[info@apotheekheerde.nl](mailto:info@apotheekheerde.nl)  
[www.apotheekheerde.nl](http://www.apotheekheerde.nl)



(0578) 69 63 63  
[info@fysioheerde.nl](mailto:info@fysioheerde.nl)  
[www.fysioheerde.nl](http://www.fysioheerde.nl)

### Week van het Landelijk Schakelpunt

#### GEEF TOESTEMMING VOOR HET DELEN VAN UW MEDISCHE GEGEVENS!

Voor goede zorg aan patiënten is het delen van medische informatie van groot belang. Het Landelijk Schakelpunt (LSP) speelt hierin een belangrijke rol. Het LSP maakt het zorgverleners zoals huisartsen, specialisten en apothekers mogelijk om medische gegevens snel, betrouwbaar én veilig te delen.

#### Waarom dat belangrijk is

Het delen van medische gegevens via het LSP helpt de veiligheid van de zorg te verbeteren. Als verschillende zorgverleners toegang hebben tot de medische gegevens van een patiënt, kunnen zij beter samenwerken en beslissingen nemen die gebaseerd zijn op een volledig beeld van diens medische geschiedenis. Dit helpt om medicatiefouten en allergische reacties te voorkomen, en te checken of er in het verleden negatieve ervaringen zijn geweest met een bepaalde behandeling.

Daarnaast kan het delen van medische gegevens via het LSP van levensbelang zijn als elke seconde telt. Bijvoorbeeld na een ongeval of als iemand plotseling onwel wordt en naar het ziekenhuis wordt gebracht. Het is dan cruciaal dat artsen snel kunnen beschikken over zijn of haar medische informatie. Dankzij het LSP is meteen duidelijk welke medicijnen de patiënt gebruikt en of er sprake is van allergieën of specifieke medische aandoeningen waar rekening mee moet worden gehouden.

Tot slot verbetert het delen van medische gegevens via het LSP de ervaring van patiënten met de zorg. Zij hoeven niet telkens hun medische geschiedenis te vertellen. In plaats daarvan kunnen zij erop vertrouwen dat hun medische gegevens veilig en snel zijn gedeeld.

#### Geef u ons toestemming?

Het is belangrijk dat u uw huisarts en apotheker toestemming geeft om uw medische gegevens te delen via het LSP. Anders mogen zij dat niet doen. Goed om te weten: Bij het LSP worden geen medische gegevens opgeslagen. Alle gegevens blijven in het dossier bij uw huisarts en apotheek. Het gaat ook uitsluitend om de belangrijkste medische informatie, en niet om het gehele dossier.

Veel patiënten hebben ons al toestemming gegeven. Echter nog niet iedereen. Daarom vragen we in **de week van 26 februari tot en met 1 maart** bij alle afspraken of u, als u dat nog niet gedaan heeft, ons toestemming wilt geven voor het delen van uw gegevens. Dat kan door een formulier te ondertekenen. U kunt ook zelf contact met ons opnemen om uw toestemming te regelen. Kijk voor meer informatie op: [www.volgjezorg.nl](http://www.volgjezorg.nl).



#### OEFENEN MET DIGITALE ZORG

Er zijn steeds meer mogelijkheden om via internet uw eigen gezondheid te monitoren en zorg te regelen wanneer het u uitkomt. Hoe u dat doet, leert u tijdens de cursus DigiVitaler van Bibliotheek Noord-Veluwe op woensdag 20 en 27 maart en woensdag 3 en 10 april. Tijdens de eerste twee lessen wordt de Service Apotheek-app en het patiëntenportaal van de huisarts uitgelegd. Tijdens de laatste twee lessen komt het patiëntenportaal van het ziekenhuis aan bod. Alle lessen duren maximaal 1,5 uur en u oefent - onder begeleiding - in kleine groepjes op uw eigen laptop, tablet of smartphone. Deelname is gratis, ook als u geen lid bent van de bibliotheek. U moet wel zelf een koptelefoon of 'oortje' meenemen. Aanmelden kan via [www.bibliotheeknoord-veluwe.nl/digivitaler](http://www.bibliotheeknoord-veluwe.nl/digivitaler).

### TOPZORG VOOR UW KNIE

Moet u revalideren na een voorste kruisbandoperatie? Fysiotherapeut Lars van IJzendoorn is aangesloten bij het Voorste Kruisband (VKB) netwerk Zwolle. Dit is een samenwerkingsverband tussen gespecialiseerde (sport)fysiotherapeuten en orthopedische chirurgen in en rond Zwolle. Door gebundelde krachten en korte lijnen tussen de verschillende disciplines wordt optimale zorg geboden voor uw voorste kruisbandrevalidatie.

De voorste kruisband kan scheuren, bijvoorbeeld tijdens het sporten of bij een ongeluk. Sporters geven vaak aan dat de voet bleef staan en het lichaam wegdraaide. Een gescheurde voorste kruisband herstelt niet vanzelf.

De meest voorkomende klachten zijn een gevoel van doorzakken, pijn of het blokkeren van de knie. In bijna alle gevallen van een scheuring (80%) hoor je een 'knappend' geluid. De knie zwelt snel op en voelt direct instabiel en pijnlijk aan. Bij strek- en draaibewegingen kan men 'door de knie zakken', omdat de voorste kruisband de beweging van het onderbeen ten opzichte van het bovenbeen niet meer tegenhoudt. Deze kan als het ware over elkaar heen schuiven. Dit kan in wisselende mate weer een acute toename in pijn en zwelling van de knie geven.

Mocht u een soortgelijke pijn ervaren of een voorste kruisbandoperatie hebben ondergaan, neem dan contact met ons op.



VKB Netwerk  
ZWOLLE

### GRATIS INLOOSPREEKUR

Iedere maandag van 18.00-19.00 uur houden wij een inloospreekuur.

U kunt dan gratis, vrijblijvend advies ontvangen van één van de fysiotherapeuten.

Blijf niet te lang doorlopen met uw klachten; wij helpen u graag!