



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 hoog niveau, volgens de meest recente inzichten en richtlijnen.

HEMELVAARTSDAG EN TWEDE PINKSTERDAG GESLOTEN

Op donderdag 9 mei en maandag 20 mei is het gezondheidscentrum gesloten. Voor spoedgevallen kunt u dan terecht bij Huisartsenpost Zwolle en de Spoed Apotheek. De huisartsenpost is gevestigd aan de Dokter van Heesweg 2 in Zwolle, bij het Isala ziekenhuis. Bel voor u komt altijd eerst naar tel. 0900 333 63 33. De Spoedapotheek is gevestigd in het Isala ziekenhuis (tel. 088 624 54 74).

Bel 112 voor spoedeisende hulp bij levensbedreigende situaties.



(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

INFORMATIEAVOND BEHANDELWENSGESPREK

Hierbij willen wij u uitnodigen voor de informatieavond die gaat over uw wensen in uw laatste levensfase.



Denken en praten over doodgaan vinden veel mensen niet makkelijk. Voor uzelf en de mensen om u heen is het vaak een moeilijk onderwerp om over te beginnen. Toch is het belangrijk om te praten over uw levenseinde en uw voorkeuren kenbaar te maken en dit vast te leggen.

Het kan zijn dat u nog niet bezig bent met uw levenseinde. U kunt het beste nadenken en praten over uw wensen en verwachtingen voordat u (ernstige) klachten krijgt door ouderdom of ziekte. Dan is er genoeg tijd, rust en energie om na te denken en door te praten. Dit geeft u naast belangrijke informatie over uw wensen.

Vanwege de toename van vragen over het levenseinde tijdens het spreekuur, hebben de huisartsen in Heerde besloten hierover een informatie avond te organiseren. Dokter de Ruiter zal namens alle huisartsen deze avond de presentatie verzorgen.

Wanneer: 22 mei 2024
Tijd: 19.00 uur inloop en start avond 19.30 uur
Locatie: De Heerd Heerde, Griftstraat 8, Theaterzaal

U dient zich hiervoor op te geven via:
info@huisartsenheerde.nl

Wilt u in de mail de volgende gegevens vermelden:
In het onderwerp: Informatieavond Behandelwensgesprek.
In de mail uw naam, de naam van uw huisarts, uw e-mail adres en het aantal personen waarmee u komt.

SLIM OMGAAN MET MEDICIJNEN

Heeft u medicijnen over? Lever ze in bij de apotheek en wij zorgen dat ze op een milieuvriendelijke manier worden vernietigd. Teruggebrachte medicijnen worden door ons niet opnieuw uitgegeven omdat wij niet kunnen vaststellen hoe ze zijn bewaard. Mogelijk zijn ze blootgesteld aan temperatuurveranderingen of vochtigheid. Dat tast de kwaliteit en effectiviteit van het medicijn aan. Zelfs als het medicijn er onbeschadigd uitziet, kunnen zich micro-organismen hebben ontwikkeld, wat ernstige gevolgen kan hebben voor de gebruiker. Wij nemen daarom geen enkel risico. Ook niet als dat betekent dat we soms goede medicijnen vernietigen.

Kleine voorraad

Wel proberen we het verspillen en vernietigen van medicijnen zoveel mogelijk te voorkomen. Zo geven wij patiënten die een middel voor het eerst gebruiken, voor maximaal vijftien dagen voorraad mee. De rest volgt als het medicijn naar tevredenheid werkt en eventuele bijwerkingen meevallen. Dure medicijnen geven we de eerste zes maanden telkens maar voor een maand mee.

Help mee

Zelf kunt u ook wat doen aan de verspilling van medicijnen. Als uw arts u voor langere tijd medicijnen voorschrijft, kunt u bij ons aangeven dat u niet alles tegelijk wilt. U krijgt dan een herhaalrecept voor het restant. Dat betekent wel meer werk maar het verkleint de kans op verspilling. Als u binnenkort een afspraak heeft met uw specialist is het sowieso beter om geen grote voorraad medicijnen thuis te hebben. Het is immers goed mogelijk dat uw medicijngebruik na uw bezoek verandert. Als uw afspraak bij ons bekend is, geven we u dan ook eenmalig minder medicijnen mee.

Dierenambulance

Worden alle ingeleverde medicijnen vernietigd? Nee, zeker niet. Medische hulpmiddelen zoals gaasjes, pleisters en incontinentiematerialen doneren we aan dierenambulance Noord West Veluwe. Zij gebruiken ze om gewonde dieren te verzorgen.



HERSTELLEN ÉN BEWEGEN

Bij Fysio Heerde kunt u terecht om te herstellen én om te bewegen. Wist u dat u in de meeste gevallen zonder verwijzing een afspraak bij ons kunt maken?

Wij bieden de volgende specialisaties en behandelmethoden om uw lichamelijke klachten te verminderen en/of te verhelpen:

- Ademhalingstherapie
- Dry Needling
- Echografie
- Ergotherapie
- Geriatriefysiotherapie
- Handtherapie
- Kaakfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Leefstijlcoaching (GLI)
- Manuele therapie
- Medical Taping
- Neurologische therapie
- Oedeemfysiotherapie
- Podotherapie
- Revalidatietrajecten
- Shockwave
- Sportfysiotherapie

NIEUW: EGYM - Fit in 30 minuten

Bij Fysio Heerde kunt u niet alleen terecht voor herstel, maar ook voor preventie van klachten en behoud van uw gezondheid door middel van bewegen. Eén van die mogelijkheden is de nieuwe EGYM-cirkel, een complete workout voor het hele lichaam. De toestellen stellen zich automatisch in op uw lichaamslengte en om de zes trainingen krijgt u een nieuw trainingsprogramma. U heeft altijd en overal inzage in uw resultaten met uw persoonlijke trainings app. Sporten in een professionele omgeving, met de juiste begeleiding en regelmatige evaluaties met onze fitcoach leiden tot het bereiken van uw (sport)doelstellingen!

Scan de QR code of mail naar egym@fysioheerde.nl en meld u nu aan voor een **gratis kennismaking met onze EGYM.**

