

## ZORGTIPS & WEETJES GEZONDHEIDSCENTRUM HEERDE

UW EERSTE AANSPREEKPUNT BIJ  
GEZONDHEIDSVRAGEN EN -PROBLEMEN

### ALS HET OM UW GEZONDHEID GAAT

Zorgtips & Weetjes is een publicatie van Gezondheidscentrum Heerde die eenmaal per maand in de Schaapkoos 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.

### ZORGAANBIEDERS

In het gezondheidscentrum zijn de volgende zorgaanbieders gevestigd: Apotheek Heerde, Fysiotherapeutisch Centrum Heerde, Huisartsen Heerde, Innofeet, Muevo Cesartherapie & Stressmanagement, Vèrian Thuiszorg en Vèrian Voedingsvoorzorg & Dieetadvies. In de witte unit aan de achterzijde van het centrum zit een priklocatie van Isala. Bloedprikken kan alleen op afspraak. Kijk voor meer informatie op onze pagina's op Facebook en Instagram en op onze website.



(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

#### VAKANTIE

De vakantie is alweer begonnen, van 16 juli t/m 28 augustus. De praktijk is deze hele periode geopend maar wij hanteren wel aangepaste tijden.

De praktijk is geopend voor het maken van afspraken tussen 8.00 – 11.00 uur. In de maand augustus staat er vanaf 11.00 uur een band op de telefoonlijnen en zijn wij telefonisch alleen bereikbaar voor spoed en zaken die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag.

Het kan voorkomen dat u in de vakantieperiode door een waarnemer wordt gezien. Tijdens de vakantieperiode van uw eigen huisarts wordt er door de collega's alleen waargenomen voor spoedzaken. Voor overige klachten kunt u na de vakantie bij uw eigen huisarts terecht.

De bloedafname locatie Heerde zal in verband met de vakantie in de weken 29 t/m 34 alleen op maandag en dinsdag geopend zijn.

In de vakantieperiode zullen er beperkt rijbewijskeuringen worden gemaakt en geen uitstrijkjes.

Tevens attenderen we u graag nogmaals op het gebruik van de vele digitale mogelijkheden zoals:



www.MijnGezondheid.net



www.thuisarts.nl

#### MEDICIJNEN EN HITTE

Bij hoge temperaturen kan het gebruik van bepaalde medicijnen leiden tot vervelende gezondheidsklachten. Zoals spierkrampen, hoofdpijn, diarree, uitdroging en flauwvallen. In die gevallen adviseren wij patiënten soms om tijdelijk minder medicijnen te gebruiken. Of even helemaal te stoppen. Doe dit echter nooit op eigen houtje! Overleg altijd eerst met uw arts of apotheker.

Met name medicijnen die gebruikt worden tegen hartproblemen, hoge bloeddruk, ontlastingsproblemen en hersen- en psychische aandoeningen vereisen bij hitte extra zorg en aandacht. Zoek indien mogelijk de koelte op en drink minstens twee liter vocht per dag.

#### VERSPILLING VAN MEDICIJNEN

In Nederland wordt jaarlijks voor honderd miljoen euro aan medicijnen verspild. Wij doen hier iets tegen door patiënten de eerste keer dat ze een medicijn gaan gebruiken voor maximaal vijftien dagen voorraad te geven. De rest volgt als het medicijn naar tevredenheid werkt en eventuele bijwerkingen meevallen. Bij dure medicijnen geven we de eerste zes maanden telkens voor één maand voorraad mee. En als u binnenkort een afspraak heeft met uw specialist, is ons advies om geen grote voorraad medicijnen te bestellen. Uw medicijngebruik kan immers op advies van uw specialist wijzigen. Vraag ons in dat geval eenmalig om minder medicijnen. Heeft u tips om de verspilling van medicijnen tegen te gaan? Laat het ons weten! Mail uw tip naar [info@apotheekheerde.nl](mailto:info@apotheekheerde.nl).



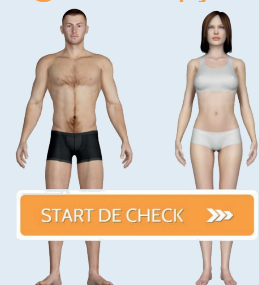
© Can Stock Photo / 1599686sv

#### DE ONLINE FYSIOTHERAPIE CHECK

Op [Hierheebikpijn.nl](http://Hierheebikpijn.nl) kunt u gratis uw klachten laten controleren door middel van een interactieve fysiotherapie check. Door de vragen in de fysiotherapie check te beantwoorden en de tests uit te voeren, worden uw klachten vergeleken met de meest voorkomende fysiotherapeutische aandoeningen

#### Indicatie van de lichamelijke klachten

De check geeft een indicatie van de aandoening (en) waar u mogelijk mee te maken heeft. Iedere aandoening is uitgebreid beschreven op basis van recente wetenschappelijke literatuur. De fysiotherapie check wordt regelmatig aangevuld met aandoeningen en nieuwe inzichten binnen de fysiotherapie.



#### Doe de check

Geef aan waar u pijn of beperkingen heeft; beantwoord een aantal vragen. De check duurt slechts vijf à tien minuten. De uitslag geeft een voorlopige indicatie omtrent uw klachten. Hierheebikpijn.nl is geen vervanging voor een bezoek aan de huisarts en/of fysiotherapeut. Neem altijd eerst contact op met uw specialist voordat u conclusies trekt uit de informatie op [Hierheebikpijn.nl](http://Hierheebikpijn.nl). U heeft geen verwijfsbrief nodig voor de fysiotherapeut. Wij helpen u graag!

U kunt de online check ook doen via onze website [www.fysioheerde.nl/aandoeningen](http://www.fysioheerde.nl/aandoeningen)