

ZORGTIPS & WEETJES GEZONDHEIDSCENTRUM HEERDE

UW EERSTE AANSPEEKPUNT BIJ
GEZONDHEIDSVRAGEN EN -PROBLEMEN

ALS HET OM UW GEZONDHEID GAAT

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

HEMELVAARTSDAG EN 2E PINKSTERDAG GESLOTEN

Tijdens Hemelvaartsdag en Pinksteren is Gezondheidscentrum Heerde gesloten. Voor spoedgevallen buiten onze openingstijden kunt u 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 een bezoek altijd eerst naar **tel. 0900 333 63 33**. De Spoed Apotheek is gevestigd in het Isala ziekenhuis in Zwolle. Zij zijn bereikbaar op **tel. 038 424 54 74**.



(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

WEETJES VANUIT DE HUISARTSEN

In de natuur geweest? Controleer op teken!

Wanneer bel ik de huisarts?

- Als het niet lukt om de teek weg te halen
- Als de teek 24 uur of langer in de huid heeft gezeten
- Als u een aantal dagen tot 3 maanden na de teekbeet klachten krijgt, zoals:
 - een vlek die steeds groter wordt op de plek van de teekbeet
 - bij een lichte huid: een rode of blauwrode vlek
 - bij een donkere huid: een gele of blauwe vlek
- Klachten die lijken op griep, zoals koorts, spierpijn en keelpijn
- Pijn in uw gewrichten

Hooikoorts, wat kan ik er tegen doen?

- Een neusspray of medicijn tegen allergie (antihistaminica) of met ontstekingsremmer kan helpen.
- Houd de ramen dicht op zonnige dagen met veel wind.
- Draag buiten een zonnebril.

Eikenprocessierups

Deze kan in de zomer in eikenbomen zitten. De rups heeft brandharen. Deze brandharen kunnen jeuk, bultjes en oogklachten geven. Blijf uit de buurt van eikenbomen met rupsen of rupsennesten.

Spoel de huid en ogen goed met lauw water bij klachten en verwijder brandharen van de huid met plakband. Wrijf of krab niet! De klachten gaan binnen 2 weken vanzelf over. Bel uw huisarts als u oogklachten heeft, die niet beter worden na spoelen, wanneer u benauwd wordt of wanneer uw lippen, tong of oogleden steeds dikker worden.



WEET 'T ZEKER, VRAAGT 'T DE APOTHEKER!

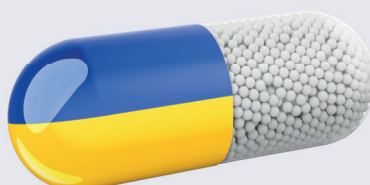
Bij de apotheek weten we alles over medicijnen. Hoe ze worden gemaakt of aangepast. Of ze met elkaar samen kunnen. En of er bijwerkingen zijn. Ook van medicijnen die zonder recept verkrijgbaar zijn. Onze kennis delen we graag. Dus heeft u vragen over medicijnen? Stel ze ons. Dat kan elke werkdag zonder afspraak.

Van recept naar medicijn

Onze medewerkers voeren meerdere handelingen uit voordat patiënten hun medicijnen meekrijgen. Het begint bij het aannemen en controleren van het recept. Het medicijn moet immers 'passen' bij de gebruiker en veilig zijn. Vervolgens wordt het medicijn besteld of gemaakt. En bij het meegeven van het medicijn geven we uitgebreide informatie en advies over het gebruik ervan en beantwoorden we eventuele vragen. Tot slot leggen we voor de medicatiebewaking e.e.a. vast in het patiëntendossier. Dit heeft ook als voordeel dat andere zorgverleners kunnen zien, als u hiervoor toestemming heeft gegeven, wat u slikt.

APOTHEKERSZORG AAN OEKRAÏENSE PATIËNTEN

Het bovenstaande geldt ook voor onze gasten uit Oekraïne die medicijnen gebruiken. Als de uit hun vaderland meegenomen medicatie op is, is het voor ons vaak een hele puzzel om die te vervangen door de juiste Nederlandse merken. Met behulp van apps en tolken lukt het tot nu toe goed om deze groep mensen van de juiste farmaceutische zorg te voorzien.



NIEUWE SHOCKWAVE

Onze praktijk beschikt over een nieuwe shockwave: de Masterpuls. Dit is een apparaat waarmee shockwave therapie wordt gegeven; een wetenschappelijk erkende therapeutische behandelwijze.

Eerst zoekt de therapeut het pijngebied op. Als de bron van het pijngebied bekend is, worden met de Masterpuls korte shockwave-impulsen gegeven. Deze stimulerende vibraties (trillingen) versnellen het genezingsproces door de zelfhelende eigenschappen van het lichaam te activeren, zoals de stofwisseling en de bloedcirculatie.

Shockwave therapie is ideaal voor patiënten met bijvoorbeeld:

- schouderpijn met beperkte beweeglijkheid;
- zogenaamde tenniselleboog;
- pijn aan de knieschijf/achillespees;
- hielpijn (hielspoor); pijn onder de voet
- andere vormen van peesontstekingen.

Voordelen van deze behandelmethode zijn:

- behandeling zonder geneesmiddelen;
- kortdurende behandeling (5 tot 10 minuten per sessie);
- uitstekend therapie succes na slechts 4 tot 5 behandelingen;
- behandeling van oorzaken in plaats van de symptomen;
- weinig bijwerkingen.

De resultaten zijn aanzienlijk en meestal van blijvende aard! Aan de balie is een folder verkrijgbaar met meer informatie over shockwave of kijk op onze website: www.fysioheerde.nl

