

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 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.

VACATURES

Werken in de gezondheidszorg én bij de leukste werkgevers? Kom werken in Gezondheidscentrum Heerde! Apotheek Heerde zoekt iemand die op maandagmiddag en om de week op donderdag medicijnen wil bezorgen. Fysiotherapeutisch Centrum Heerde zoekt een kinderfysiotherapeut (i.o.) en de Heerder huisartsen zoeken een doktersassistent(e) en een praktijkondersteuner Somatiek. Kijk voor meer informatie over deze vacatures op www.gezondheidscentrumheerde.nl/vacatures.



(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

GRIEP

Het heerst nu enorm. U kunt er ook flink ziek van zijn maar een bezoek aan de huisarts is vaak niet nodig. Bij griep kunt u klachten hebben van koorts, spierpijn, hoofdpijn, hoesten of keelpijn. Een goede griep kan soms wel weken aanhouden. Gun uw lichaam de tijd om zelf te herstellen. Het nemen van een paracetamol kan de klachten wat verlichten.

Wat kunt u zelf nog meer doen:

Drink 1,5 tot 2 liter vocht per dag. Bijvoorbeeld water of thee. Hou een glas of een flesje water in de buurt. Neem regelmatig een slok. Bij koorts zweet u veel. U verliest veel vocht. Dan heeft u ook veel vocht nodig, anders kunt u uitdrogen. Doe het rustiger aan dan normaal. Maar u hoeft niet in bed te blijven. Bent u zo ziek dat u toch veel in bed ligt? Ga er dan regelmatig even uit en loop even rond. Bijvoorbeeld 2 tot 3 keer per dag 5 tot 10 minuten. Dat is beter voor uw spieren. Ga niet sporten of trainen als u koorts heeft. En neem nog 1 tot 3 dagen rust nadat de koorts weg is.

Hoesten is vaak de klacht die het langst aanhoudt dit kan soms wel tot 3 weken duren maar gaat uiteindelijk vaak vanzelf over. Verzacht de keel met warm drinken (met honing) of zuig op een dropje.

Voorkomen is beter dan genezen, bent u 60+ dan komt u in aanmerking voor de griepvaccinatie in het najaar, deze voorkomt niet altijd dat u griep krijgt maar zorgt voor een milder beloop van de ziekte.

MEDICATIEGESPREKKEN

Gebruikt u meerdere medicijnen per dag? Of wilt u uw medicijngebruik minderen? Maak een afspraak voor een medicatiegesprek! Tijdens dat gesprek neemt een van onze apothekers samen met u uw medicatie door en krijgt u advies en tips over het gebruik. Ook bekijken we of het nodig is dat u alle medicijnen blijft gebruiken. Naarmate we ouder worden, gaat ons lichaam anders reageren op medicijnen. Eventuele wijzigingen in uw medicijngebruik gaan altijd in goed overleg met u en uw huisarts.

Het medicatiegesprek wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Bij sommige zorgverzekeraars heeft het geen invloed op het eigen risico. Om vervelende verrassingen te voorkomen, adviseren wij u om hierover vooraf navraag te doen bij uw zorgverzekeraar. Ook goed om te weten: een medicatiegesprek vindt altijd plaats in een spreekkamer en niet aan de balie. En u mag altijd iemand meenemen.



VAST AANSPREEKPUNT BIJ ERNSTIGE ZIEKTE

Heeft u in een bepaalde periode vaak contact met de apotheek omdat u ernstig ziek bent of extra medicijnen of hulpmiddelen nodig heeft? Vraag dan om een vast aanspreekpunt. Dat voorkomt dat u telkens uw verhaal moet herhalen. Door het persoonlijke contact is onze apothekersassistente ook beter op de hoogte van uw specifieke zorgbehoeften. Bij problemen met medicijnen kan ze hierdoor sneller handelen. Bijvoorbeeld door een arts in te schakelen, te zorgen voor extra medicatie of door advies te vragen aan de apothekers op wie ze altijd kan terugvallen.

VERGOEDING BEHANDELINGEN

Een nieuw kalenderjaar betekent "een nieuwe start" van uw zorgverzekering. In principe wordt fysiotherapie niet vergoed vanuit uw basisverzekering. Het aantal behandelingen dat u vergoed krijgt hangt af van uw (aanvullende) zorgverzekering. Houd er tevens rekening mee dat uw eigen risico eerst weer aangesproken kan worden! Check voor de zekerheid uw zorgverzekering. Fysiotherapeutisch Centrum Heerde heeft contracten met alle zorgverzekeraars.

GEEN VERWIJZING NODIG

Wist u dat u zonder verwijzing naar de fysio- en ergotherapeut kunt? Dat heeft voordelen. Zo komt u 'direct' bij de specialist in beweging terecht, waardoor u meteen kunt beginnen aan uw herstel. Natuurlijk mag u nog altijd eerst een afspraak maken bij de huisarts, maar in principe hoeft dat niet.

Een verwijsbrief van een (huis)arts is WEL noodzakelijk in de volgende gevallen:

- bij chronische aandoeningen;
- na een operatie of (onge)val;
- bij aan-huis-bezoek van de therapeut;
- bij Covid-revalidatie.



GRATIS INLOOFSPREEKUUR

Ook in 2023 houden we iedere maandagavond van 18-19 uur een gratis inloofspreekuur. U kunt uw klacht doorspreken met een ervaren fysiotherapeut en ontvangt vrijblijvend advies. Blijf niet te lang doorlopen met uw klachten; wij helpen u graag!

