

Gezondheidscentrum Heerde



Informatiegids

OM TE
BEWAREN!

Gezondheidscentrum Heerde
uw eerste aanspreekpunt bij gezondheidsvragen en -problemen



Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl
@gcheerde

Een afspraak maken

Onze praktijk is elke werkdag geopend en telefonisch bereikbaar tussen 08.00-17.00 uur.

Wilt u een afspraak maken? Neem dan tussen **08.00 en 10.00 uur** contact op met de assistente via het nummer van uw eigen huisarts. Wij proberen u dan nog dezelfde dag in te plannen op het spreekuur. Een beperkt aantal plekken zijn vooruit te plannen door de assistentes. De overige plekken komen pas vrij op de dag zelf.



Heeft u buiten de openingstijden van de praktijk een spoedgeval?
Bel dan de huisartsenpost Zwolle ☎ (0900) 333 63 33.

Triage

De assistente zal altijd vragen naar de reden van het contact om zo de hulpvraag vast te kunnen stellen.

De uitkomst kan zijn een zelfadvies, een afspraak bij de huisarts of een van de andere zorgverleners.

Heeft u een andere vraag of belt u voor een uitslag? Neem dan contact op tussen 14.00 en 17.00 uur.

U kunt op elk moment van de dag via [MijnGezondheid.net](https://www.mijngezondheid.net) een afspraak inplannen. U dient zich dan wel eerst aan te melden voor deze dienst.

Met de bijbehorende app MedGemak kunt u mobiel een groot aantal zaken regelen.



Balie

Indien u een afspraak heeft, dan hoeft u zich niet te melden aan de balie. Wacht u langer dan 15 minuten, dan kunt u even navragen of het spreekuur uitloopt.


Wij maken aan de balie geen afspraken of herhaalmedicatie, aangezien we de privacy daar niet voor kunnen waarborgen.

Het team

- 5 huisartsen - elke huisarts heeft een dag(deel) een waarnemer;
- 3 praktijken zijn bevoegd tot het opleiden van huisartsen;
- 1 praktijkmanager;
- 1 coördinerend assistente;
- 12 assistentes;
- 9 verschillende praktijkondersteuners Somatiek, GGZ en Ouderen.

Tevens zijn wij een opleidingspraktijk voor BOL/BBL stagiaires en is de praktijk NPA geaccrediteerd.

Hoe kan ik een herhaalrecept aanvragen?

- Via de website MijnGezondheid.net;
- Via de website van Apotheek Heerde: serviceapothek.nl/heerde;
- Telefonisch via de receptenlijn  (0578) 700 222;
- Voor medicatie voor chronische aandoeningen kunt u zich aanmelden voor de herhaalservice van de apotheek.
- Via de website van de huisartsen: huisartsenheerde.nl.



Urineonderzoek

Wilt u uw urine laten checken door de huisarts? Houd dan rekening met het volgende:

- Wanneer u de urine inlevert vóór 11.00 uur bij de middelste balie, dan krijgt u dezelfde dag nog uitslag.
- Vang uw urine op in een schoon en goed sluitend geschikt potje. Schrijf uw naam en geboortedatum duidelijk op het etiket.
- De eerste ochtendurine is het meest geschikt om te controleren of u een blaasontsteking heeft.
- Bewaar de urine in de koelkast.



Extra binnen de praktijk

- Oogfoto's worden op afspraak gemaakt in de witte unit achter het pand. U kunt zelf de afspraak maken via de website: medrieheerde.libersy.com.
- Isala priklocatie is alleen op afspraak in de witte unit achter het pand. U kunt een afspraak maken via de website: mijnisala.nl. *Let op: houd uw DigiD of Zorgdomeinnummer bij de hand!*
- De wondpoli is op vrijdag aanwezig. Drie assistentes zijn hiervoor opgeleid en werken samen met de verpleegkundig Specialist van Quality zorg van de Isala. Op dinsdag is er een kort wondspreekuur.
- Buikechografie is mogelijk op verwijzing van de eigen huisarts om onder andere de galblaas, de aorta, de lever, de blaas en de ligging van de spiraal te bekijken.
- Het osteoporose-sprekkuur is op afspraak. Indien u hiervoor in aanmerking komt, ontvangt u een oproep.



Neemt u ook eens een kijkje op onze website huisartsenheerde.nl voor alle relevante patiënt-informatie.

Service Apotheek Heerde: uw apotheek 'om de hoek', waar de medewerkers u kennen en u de medewerkers kent.

Als het om uw medicijnen gaat

Medicijngebruik is maatwerk. Bij Apotheek Heerde begrijpen we dat als geen ander. Daarom controleren we altijd of de voorgeschreven medicijnen passen bij uw persoonlijke situatie. Gaan ze samen met eventuele andere medicijnen die u gebruikt? Bent u allergisch voor bepaalde stoffen of heeft u slikproblemen? Door hier vooraf zorgvuldig naar te kijken, proberen we vervelende bijwerkingen te voorkomen.

Persoonlijk advies

Als u uw medicijnen voor de eerste keer ophaalt, krijgt u aan de balie persoonlijk advies. Medicijnen werken immers het beste als u ze op de juiste wijze gebruikt. Dat luistert nauw! U krijgt ook informatie mee naar huis zodat u thuis op uw gemak alles nog eens na kunt lezen. En heeft u dan nog vragen? Bel of mail ons gerust of kom langs in de apotheek. Wij helpen u graag! Ook als het gaat om inhalatoren bent u voor advies en aanschaf bij Apotheek Heerde aan het juiste adres.



Bij onze medicijnkluisen kunt u uw medicijnen afhalen wanneer u dat wilt, 24 uur per dag en 7 dagen in de week.

De online voordelen van een internetapotheek en de vertrouwde service van een dorpsapotheek. Die combinatie vindt u bij Service Apotheek Heerde.

Service Apotheek Heerde ook online dichtbij

Met de Service Apotheek-app op uw mobiel wordt het leven met medicijnen een stuk makkelijker. De app bevat een overzicht van de door u gebruikte medicatie, met foto's van de medicijnen en hun verpakking(en). Een nieuwe voorraad medicijnen bestelt u met de app eenvoudig, veilig en snel. En u kunt instellen op welke tijdstippen u medicijnen moet nemen én bijhouden dat u ze genomen hebt. Ook makkelijk is het doorgeven van berichten aan ons als apotheek. Bijvoorbeeld over veranderingen in uw medicijngebruik. Wij controleren vervolgens of dat veilig voor u is. Verder vindt u in de app betrouwbare informatie over de medicijnen die u slikt en video's met handige tips. En als dat van toepassing is, persoonlijke adviesprogramma's voor aandoeningen zoals astma en COPD. Met de Service Apotheek-app heeft u de apotheek altijd dichtbij. De app is online gratis te downloaden.

Service Apotheek
Heerde altijd binnen
handbereik



Uw apothekers



Esther Rozendal-Jansen



Juliëtte Touwen-Spronk



Marieke Vegter-Bagerman



Ruud Timmerman

Naast 4 apothekers bestaat het team van Apotheek Heerde uit 16 apothekers-assistenten, 3 bezorgers en 1 administratief medewerkster. Samen staan we van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur voor u klaar. En voor spoedgevallen op zaterdag van 10.00 tot 12.00 uur.

**Heeft u niets met al die digitale hulpmiddelen?
U bent altijd hartelijk welkom in de apotheek!**

Directe Toegang Fysiotherapie en Ergotherapie

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 met het werken aan uw herstel. Een verwijsbrief van een (huis)arts is wel noodzakelijk bij: chronische aandoeningen, na een operatie, na een (onge)val en bij aan-huis-bezoek van de therapeut.

Vergoeding fysiotherapie

Fysiotherapeutisch Centrum Heerde heeft contracten met alle zorgverzekeraars. In principe wordt fysiotherapie **n**iet vergoed vanuit de basisverzekering, u heeft hiervoor dus een aanvullende zorgverzekering nodig! Alleen in de volgende gevallen vergoedt de verzekering **w**él vanuit het basispakket: 1) chronische patiënten (vanaf de 21ste behandeling) en 2) kinderen tot 18 jaar voor max. 18 behandelingen per jaar. Check voor alle zekerheid altijd uw zorgverzekering!

Specialisaties & behandelmethoden

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

Inloopspreekuur

Iedere maandag van 18.00 tot 19.00 uur houden wij een gratis inloopspreekuur.

Eén van onze fysiotherapeuten bekijkt uw klacht en geeft vrijblijvend advies. Blijf vooral niet te lang doorlopen met aanhoudende klachten: wij helpen u graag!

EGYM en beweeggroepen

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. De EGYM-cirkel biedt een effectieve en complete workout voor het hele lichaam. Sporten in een professionele omgeving, met de juiste begeleiding en regelmatige evaluaties met onze fitcoach leiden tot het bereiken van uw (sport) doelstellingen en een vitaler leven! Scan de QR-code of mail naar egym@fysioheerde.nl voor een gratis kennismaking met onze EGYM.

Ergotherapie

Ergotherapie is gericht op het weer mogelijk maken van normale dagelijkse handelingen die niet meer kunnen worden uitgevoerd als gevolg van een aandoening, beperking of ziekte. De therapie richt zich niet op de aandoening, beperking of ziekte zelf maar op de praktische gevolgen ervan. Doel van de ergotherapie is het terugkrijgen van die zelfstandigheid, zodat er weer sprake is van eigen regie over uw leven. Denkt u hierbij aan bijvoorbeeld wassen en aankleden, zelfstandig kunnen verplaatsen, het uitvoeren huishoudelijke taken; (het verdelen van) energie bij vermoeidheidsklachten en/of (chronische) pijnklachten.

Specialisaties

- Advies hulpmiddelen
- Energiemanagement
- Covid-19 revalidatie
- Lig- en zitproblematiek
- Geheugenproblematiek
- NAH (Niet Aangeboren Hersenletsel)
- WLZ (Wet Langdurige Zorg)
- WMO (Wet Maatschappelijke Ondersteuning)
- Advies levensloopbestendige woning
- Rijvaardigheidstraining (bv. scootmobiel, driewielfiets)

Kinderfysiotherapie

Het belang van bewegen en sport is alom bekend. Ieder kind zou zich binnen zijn/haar eigen mogelijkheden optimaal moeten kunnen ontwikkelen op het gebied van bewegen en sport. Als een kind hier problemen bij ervaart, is de kinderysiotherapeut bij uitstek dé expert die kan helpen. Ieder probleem en elke hulpvraag heeft een speciale behandeling nodig, passend bij de leeftijd van baby, peuter/kleuter, schoolkind of jongere (t/m 16 jaar).

Specialisaties

- Voorkeurshouding
- Orthopedische klachten
- Motorische achterstand/DCD
- Sportblessures
- Schrijfproblematiek
- Kindermanueel therapie

Bent u op zoek naar een betrouwbare en veelzijdige zorgverlener? Vérian biedt u zorg dichtbij, innovatief en met een warm hart! Met een frisse kijk op zorg en een groot dienstenaanbod leveren wij zorg op maat.



Wat biedt Vérian?

- Verpleging en verzorging
- Specialistische zorg
- Nacht- en waakzorg
- Personenalarmering
- Vérian Voordeel Pakket
- Diëtetiek
- Jeugdgezondheidszorg
- Ambulante begeleiding
- Huishoudelijke ondersteuning
- Zorg op afstand

Wat zijn de kosten voor verpleging en verzorging thuis?

Voor wijkverpleging bent u geen eigen bijdrage verschuldigd en hiervoor geldt geen eigen risico. Wanneer u een Wlz-indicatie heeft, betaalt u wel een eigen bijdrage.

Bereikbaarheid wijkverpleging

Elke werkdag kunt u vanaf 14.00 uur bij ons kantoor in het Gezondheidscentrum van Heerde binnenlopen voor al uw vragen omtrent zorg.

Diëtetiek

Vérian heeft een professioneel team van diëtisten in dienst. Cynthia Slothouber en Clarinda Telnekes houden spreekuren in Heerde.

Bent u wegens ziekte of handicap niet in staat om naar het spreekuur te komen? Dan kunnen wij u aan huis bezoeken.

De diëtisten binnen Verian geven advies over voeding. Dit is advies op maat, waarbij rekening wordt gehouden met uw levensstijl en wensen.

Een verwijzing via huisarts of specialist heeft bij medische klachten de voorkeur.

Heef u geen medische klachten, maar wilt u bijvoorbeeld informatie over een vegetarisch eetpatroon, dan is een verwijzing niet noodzakelijk.

De diëtbehandeling wordt vergoed vanuit de basisverzekering, de kosten worden verrekend met het eigen risico.

U kunt een afspraak maken, bij voorkeur via de website www.verian.nl of via e-mail: dietist@verian.nl.



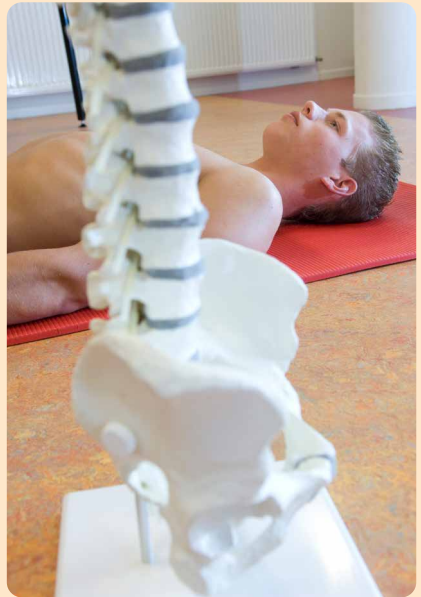
Wij helpen u graag!

Bij Muevo kunt u terecht voor behandeling en begeleiding op het gebied van:

- Houding en beweging
- Klachten aan het bewegingsapparaat
- Balans en evenwicht
- Chronische/langdurige pijn
- Slaapproblemen
- Ademhaling en ontspanning
- Psychosomatische klachten, SOLK/ALK
- (Werk)stress, Burn-out
- Rouw en Verlies
- Traumaverwerking, Brainspotting
- Re-integratie begeleiding

Naast individuele behandelingen geven wij ook groepslessen en cursussen:

- Beter Slapen
- Beter Bewegen



Wij zijn kwaliteitsgeregistreerd en hebben contracten met alle zorgverzekeraars. We werken op afspraak.

Margreet Tombrock-Hofmeijer

- Psychosomatisch Oefentherapeut
- Psychosociaal Therapeut
- Stressmanagement en Re-integratiedeskundige

Mieke Poppema

- Oefentherapeut Cesar
- Chronisch pijntherapeut
- Slaapoeftentherapeut
- Psychosomatisch Oefentherapeut i.o.



*Gezondheidscentrum, Brinklaan 9, 8181 EA, Heerde
Ingang begane grond - 10 meter rechts van de hoofdingang*

De klachten

Heeft u last van pijn, kramp, vermoeide en/of zware benen? Dit zijn klachten die horen bij een veelvoorkomende aandoening van de aderen, namelijk chronische veneuze insufficiëntie (CVI). Bloedvaten geven onvoldoende voedingsstoffen en zuurstof af waardoor de aderen niet goed functioneren. Dit kan bijvoorbeeld het gevolg zijn van een trombosebeen of een verzwakte vaatwand. De druk in de aderen wordt verhoogd waarbij een overvloed aan vocht in het weefsel wordt geperst. Hierdoor komt de huid op spanning, waardoor een wond kan ontstaan.



De oplossing

Uw huisarts zal u bij bovenstaande klachten therapeutische elastische kousen voorschrijven. Door van buitenaf extra druk te geven, bijvoorbeeld met een therapeutische elastische kous van drukklasse II of III, wordt de spierpomp geactiveerd wat resulteert in het reguleren van de bloedcirculatie. Hierdoor kunnen de gevolgen van de aandoening onder controle worden gehouden. Nadat u de verwijzing van uw arts heeft ontvangen, kunt u een afspraak bij ons maken voor het opmeten van de ledematen. De verwijzing kan overigens ook direct digitaal door de huisarts (via ZorgDomein) naar ons worden doorgestuurd.




Human HealthCare

Onze compressietherapeuten, Janique ten Hove en Tamara Boender, helpen u graag met het aanmeten van de juiste therapeutische elastische kousen of een ander compressiehulpmiddel. Naast het aanmeten en leveren van therapeutische elastische kousen en andere compressiehulpmiddelen geven wij u ook graag advies over het zelfstandig aan- en uittrekken van de therapeutische elastische kousen.

Samenwerkingen

Het is belangrijk om een goed netwerk te hebben en daarom werken wij samen met meerdere eerstelijns zorgverleners in de regio (bijvoorbeeld thuiszorg en huid- en oedeemtherapeuten). Bovendien werken we al 8 jaar samen met het Dermatologisch Centrum Isala.

Afspraak maken

U bent bij ons in goede handen. Wilt u voor het spreekuur in Heerde een afspraak maken voor het aanmeten van therapeutische elastische kousen of een ander compressiehulpmiddel? U kunt ons op werkdagen bellen tussen 09.00-13.00 uur via  (085) 303 5 235. Of u stuurt een e-mail naar btoc@human-healthcare.nl, dan nemen wij contact met u op.

Gezondheidscentrum Heerde

Gezondheidscentrum Heerde wil voor de inwoners van Heerde, Hoorn, Veessen en Vorchten het eerste aanspreekpunt zijn bij gezondheidsvragen en -problemen. Daarom werken in het centrum vakbekwame zorgprofessionals uit verschillende disciplines die nauw met elkaar samenwerken als uw gezondheid dat vereist. Zorgvragers krijgen bij ons op laagdrempelige en persoonlijke wijze passende eerstelijnszorg van hoge kwaliteit. Wij werken volgens de laatste inzichten en richtlijnen. Verspilling wordt zoveel mogelijk voorkomen. Zorginnovaties worden door ons met veel aandacht gevolgd en bij bewezen doelmatigheid toegepast.

Gezondheidscentrum Heerde is rolstoeltoegankelijk en gemakkelijk bereikbaar, ook met het openbaar vervoer. In de directe omgeving zijn voldoende parkeerplaatsen.

Ook gevestigd in
**Gezondheidscentrum
Heerde**

Innofeet Podotherapie

 (088) 03 13 000
 info@innofeet.nl
 www.innofeet.nl

Begane grond (hoofdingang): Service Apotheek Heerde - V érian
Begane grond (zij-ingang): Muevo - Innofeet - Kinderfysiotherapie
Begane grond (achterzijde): Human Health Care - Bloedprikpost Isala
Eerste verdieping: Maatschap Huisartsen Heerde - Chirurgie Direct
Tweede verdieping: Fysiotherapeutisch Centrum Heerde - Ergotherapie

Volg ons op social media

[@gcheerde](https://www.instagram.com/gcheerde)

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST

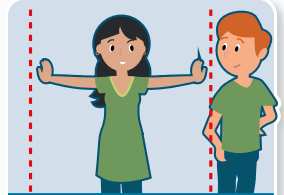
Algemene huisregels



Volg aanwijzingen van medewerkers direct op.



Toon uw identiteitsbewijs als daarom wordt gevraagd.



Geef elkaar de ruimte. Respecteer ieders privacy.



Wees beleefd en behandel elkaar met respect.



Geen grensoverschrijdend gedrag of ongewenste aanrakingen.



Telefoons, laptops e.d. zijn toegestaan mits dit geen overlast geeft.



In de spreekkamer staat uw telefoon uit.



Opnemen en filmen alleen na goedkeuring.



Alleen hulphonden zijn welkom.



Roken, drank en drugs zijn verboden. Geen toegang als u onder invloed bent.



Fietsen in de fietsrekken.