



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 die in het centrum werken het eerste aanspreekpunt als het gaat om gezondheidsvragen en gezondheidsproblemen. U kunt rekenen op laagdrempelige en passende eerstelijnszorg van hoog niveau, volgens de meest recente inzichten en richtlijnen.

KENT U ONZE HUISREGELS AL?

Om u zo goed mogelijk van dienst te zijn én ons werk prettig en veilig te kunnen doen, hebben we eind vorig jaar huisregels geïntroduceerd. U vindt ze bij binnenkomst van het centrum (links aan de muur) én op onze website. De huisregels gelden voor iedereen in het gezondheidscentrum en ook als u buiten het centrum contact heeft met medewerkers. Met behulp van de huisregels willen we voor u én voor onszelf een veilige omgeving creëren.



(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

ZOMERPLANNING VOOR HUISARTSENPRAKTIJK HEERDE

De vakantie is alweer begonnen, (22 juli t/m 30 augustus) de praktijk is deze hele periode geopend maar wij hanteren aangepaste tijden. De praktijk is de hele zomer geopend, maar voor het maken van afspraken tussen 08.00 – 10.00 uur. In week 32, 33 en 34 staat er vanaf 12.30 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. Tevens kan het in deze periode voorkomen dat de balie gesloten is. Tijdens de vakantieperiode van uw eigen huisarts wordt er door de collega's uitsluitend en alleen waargenomen voor spoedzaken, voor overige klachten kunt u na de vakantie weer bij uw eigen huisarts terecht. Wij rekenen op uw medewerking en wensen iedereen een fijne vakantie toe!

Gebruikt u medicijnen en gaat u op reis? Dan is het belangrijk om te controleren of u een medicijnverklaring nodig heeft. Dit hangt af van uw medicijn, het land waar u naartoe reist en hoelang u reist. Via onderstaande website kunt u de medicijnen mee op reishulp invullen en weet u of en welke verklaring u nodig heeft. www.hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis/

De bloedafname in de witte unit achter ons pand zal in verband met de vakantie alleen op dinsdag en donderdag geopend zijn in de weken 31 t/m 35.

In de vakantie periode zullen er beperkt rijbewijs keuringen en geen uitstrijkjes worden gemaakt.

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

www.MijnGezondheid.net

www.thuisarts.nl



BEVALLEN UW MEDICIJNEN?

Gebruikt u medicijnen voor de eerste keer? Laat ons weten hoe ze bevalen! Doen ze wat u verteld is? Of heeft u ook last van nare bijwerkingen, vindt u het moeilijk u aan de gebruiksvorschriften te houden, of is de bijsluiter niet duidelijk? Wij horen het graag. Dat geldt ook als u uw medicijnen al wat langer gebruikt. Blijf niet rondlopen met vragen of klachten en wacht zeker niet tot uw medicijnen bijna op zijn en u een nieuwe voorraad krijgt.

Stel ons uw vragen

U kunt op verschillende manieren contact met ons opnemen. U kunt ons bellen, mailen of een bericht sturen in de Service Apotheek-app. Naar de apotheek komen, mag natuurlijk ook. Wij staan u graag te woord aan de balie of, als u dat liever heeft, in onze spreekkamer. Wilt u uw partner of mantelzorger meenemen naar het gesprek? Hij of zij is van harte welkom.



MEDICIJNGEBRUIK BIJ HITTE

Medicijnen kunnen onze lichaamstemperatuur beïnvloeden. Bij langdurige of extreme warmte kan dat voor gezondheidsklachten zorgen zoals spierkrampen, hoofdpijn, concentratieverlies, diarree, misselijkheid, flauwvallen en, in uiterste gevallen, in coma raken. Wij kunnen de dosering van uw medicijnen dan tijdelijk aanpassen, of adviseren even te stoppen met het gebruik. Dat doen we altijd in overleg met uw arts. Ga nooit zelf dokteren! Het gaat immers om uw gezondheid.

Vooraf medicijnen die gebruikt worden tegen hartproblemen, hoge bloeddruk, ontlastingsproblemen en hersen- en psychische aandoeningen vereisen extra zorg en aandacht bij hitte. Zorg er sowieso altijd voor dat u voldoende water blijft drinken, minstens 2 liter vocht per dag, en zoek op de heetste momenten de koelte op.

Medicijnen bewaren als het warm is

Kijk op het etiket of in de bijsluiter hoe u uw medicijnen het beste bewaart. Vraag het bij twijfel aan uw apotheker. Wij zijn er voor u!

ZOMERPERIODE FYSIO HEERDE

Onze praktijk is geopend van maandag t/m donderdag van 8.00-20.00 uur en vrijdag van 8.00-17.00 uur. Ook tijdens de zomervakantie hanteren wij dezelfde tijden.

Inlooppreekuur

Iedere maandag van 18.00-19.00 uur is er een gratis inlooppreekuur. U kunt uw lichamelijke klacht aan één van onze fysiotherapeuten voorleggen en u ontvangt gratis en vrijblijvend advies. Blijf niet te lang doorlopen met uw klachten, wij helpen u graag!

Online Fysiocheck Hierhebikpijn.nl

Mocht u op vakantie zijn, dan kunt u via www.fysioheerde.nl (onder het kopje aandoeningen) 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.

Webshop

In onze webshop kunt u terecht voor hulpmiddelen en oefenmaterialen, zoals: tape, braces, schouder stretchers, weerstandsbanden, kneedpasta en triggerpoint ballen.

Neem eens kijkje in onze webwinkel via

www.fysioheerde.nl/webshop



Sociale media

Het laatste nieuws van Fysio Heerde kunt u volgen via Instagram (@fysio.heerde), Facebook (@fysioheerde), YouTube (Fysio Heerde) en natuurlijk via onze website www.fysioheerde.nl