



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.

KIJK EENS OP WWW.GEZONDHEIDSCENTRUMHEERDE.NL

De contactgegevens en de openingstijden van de zorgaanbieders in het gezondheidscentrum kunt u vinden op www.gezondheidscentrumheerde.nl. Op deze website staan ook onze nieuwsberichten, vacatures en eerder verschenen Zorgtips & Weetjes en informatiefolders. Verder leest u waar u terecht kunt bij spoed als de huisartsenpraktijk en de apotheek gesloten zijn. Ga voor meer handige tips en weetjes naar onze pagina's op Facebook of Instagram (zoek naar @GCHeerde).



(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

WIST U DIT?



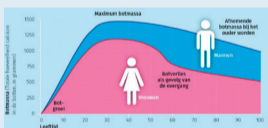
Complexe wondzorg

Al geruime tijd is er op vrijdag een verpleegkundig specialist vanuit Isala aanwezig. Evelien Harink heeft onze assistentes Hanneke, Jeanine en Dineke opgeleid om samen met haar de complexe wondzorg in Heerde vorm te geven. De verpleegkundig specialist en de assistentes zijn met name bezig met het vroegtijdig opsporen van wonden om de kans op complicaties te verkleinen.



Fundus/Oogfoto

Heeft u diabetes en moet u regelmatig uw netvlies laten controleren? Dat kan gewoon in onze praktijk. Hiervoor hebben wij speciaal opgeleide assistentes. Dit zijn Daniëlle en Jeanine. De foto's worden gemaakt in de witte unit achter het pand. De praktijkondersteuners plannen de afspraak met u.



Osteoporose spreekuur

Osteoporose is een chronische ziekte. Als u eenmaal osteoporose hebt, gaat

de aandoening niet meer weg. Wel is het mogelijk om het zwakker worden van de botten te stoppen of te vertragen. Dat moet gebeuren door een goede behandeling en door eventuele aanpassingen van uw leefstijl. Onze assistentes Anouk en Wilma houden hiervoor speciaal een osteoporose spreekuur.



Bloedprikken

Op maandag, dinsdag en donderdag ochtend zijn de verpleegkundigen van Isala aanwezig in de witte unit achter ons pand voor het afnemen van bloed. De verwijzing gaat via de huisarts het inplannen en/of wijzigen van de afspraken gaat via Isala.



Steunkousen

Als service is het mogelijk om in de unit achter ons

pand uw steunkousen te laten aanmeten en andere compressieproducten. Dit wordt gedaan door het bedrijf HHC uit Oldebroek waar u rechtstreeks contact mee kunt opnemen.

HELP, IK BEN GESTOKEN!

Insectensteken en -beten: iedereen krijgt er (weleens) mee te maken, vooral op warme dagen. Soms geeft dat veel overlast zoals jeuk en huidirritatie. Gelukkig zijn ze eenvoudig te voorkomen. Bijvoorbeeld door bedekkende kleding te dragen. En door horren voor deuren en ramen te plaatsen en te slapen onder een klamboe tijdens perioden dat er veel muggen zijn.

DEET

Wat ook helpt zijn anti-insectenmiddelen met DEET, een insectenafwerende stof. Deze middelen kunnen op de onbedekte huid worden aangebracht. In ons land zijn anti-insectenmiddelen te koop met DEET-concentraties van 10% tot 50%. Let op: het gebruik van producten met meer dan 20-30% DEET wordt afgeraden voor zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Voor kinderen jonger dan 2 jaar ligt de grens op 10% DEET. In het buitenland zijn middelen met hogere concentraties DEET te koop. Deze werken beter en langer maar leiden eerder tot vergiftigingsverschijnselen en schadelijke effecten op het zenuwstelsel. Gebruikt u liever geen DEET? Er zijn ook anti-insectenmiddelen met andere werkzame stoffen dan DEET.

Toch gestoken of gebeten?

Probeer dan niet te krabben of te wrijven en koel de plek met een koude, natte doek. Een jeukstillende gel of crème helpt de klachten te verlichten. Als u door een bij gestoken bent, verwijder dan voorzichtig de angel en ontsmet de beet. Raadpleeg bij jeuk en huiduitslag in combinatie met benauwdheid direct een arts.

Als u bent gebeten door een teek, haal deze dan zo snel mogelijk weg met een teekverwijderaar. Zet met een pen een kring om de plek waar de teek zat en noteer wanneer u gebeten bent. Ga direct naar de huisarts als er een rode ring of vlekvormige huiduitslag rond de beet ontstaat. Ga ook als de teek meer dan 24 uur in uw huid heeft gezeten en als u binnen drie maanden griepachtige klachten krijgt, of zenuwpijn of gewrichtsklachten.



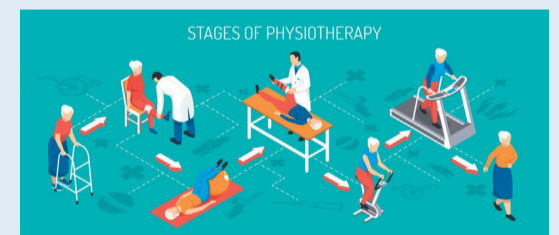
© Can Stock Photo / lightpoet

DIRECTE TOEGANG FYSIO- 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 aan uw herstel. Natuurlijk mag u nog altijd eerst een afspraak maken bij een (huis)arts, maar in principe hoeft dat niet.

Een verwijfsbrief 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;



Uw gezondheid is belangrijk!

Bij Fysio Heerde staat herstellen en bewegen centraal. Naast onze **brede specialisaties** zoals manuele therapie, oedeemtherapie en sportfysiotherapie, bieden wij diverse aanvullende behandelmethode om uw herstel te ondersteunen. Onze ervaren therapeuten helpen u niet alleen met fysiotherapie, maar zetten ook **effectieve technieken** in zoals **medical taping**, **echografie**, **shockwave-therapie** en **dry needling**.

Met deze veelzijdige aanpak zorgen we ervoor dat u snel weer op de been bent en uw dagelijks leven met nieuwe energie kunt hervatten.

Bij ons draait het niet alleen om herstel, maar ook om actief blijven en uw gezondheid behouden. Naast onze gespecialiseerde behandelingen bieden we u de mogelijkheid om te bewegen met de **Egym**. Dit slimme trainingsprogramma helpt niet alleen bij herstel, maar is ook ideaal voor het behoud van uw kracht en vitaliteit. Of u nu werkt aan uw herstel of uw gezondheid wilt behouden, wij staan klaar om u te begeleiden!

Gratis inlooppreekuur

Iedere maandag van 18-19 uur houden wij een gratis inlooppreekuur. Blijf niet te lang doorlopen met uw pijnklachten; wij helpen u graag!