

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 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.

BETROUWBARE GEZONDHEIDSWEBITES

Er zijn steeds meer mogelijkheden om via het internet uw eigen gezondheid te monitoren, zorg te regelen én betrouwbare antwoorden te vinden op gezondheidsvragen. Op thuisarts.nl vindt u bijvoorbeeld betrouwbare informatie van artsen over ziekte en gezondheid. Op apotheek.nl leest u alles over medicijnen en hun mogelijke bijwerkingen. En op hierhebikpijn.nl controleert u uw pijnklachten door middel van een interactieve fysiotherapie check.



(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

SPREEKUR SENIORWEB HEERDE

Het contact met een zorgverlener verloopt steeds vaker via een app op een smartphone of tablet. Of via een beveiligde omgeving op het internet. Hoewel het niet moeilijk is, is het vaak wel even wennen. Vooral in het begin. Vrijwilligers van SeniorWeb Heerde helpen u graag op weg.

Spreekuur

Elke dinsdagochtend houden twee vrijwilligers van SeniorWeb vanaf 9.30 uur 'spreekuur' in de wachtruimte van Apotheek Heerde. Zij laten u dan op uw eigen mobiel, tablet of laptop zien hoe bijvoorbeeld MijnGezondheid.net, MijnSala, de Service Apotheek-app en het declaratieportaal van uw ziektekostenverzekeraar werken. En welke betrouwbare websites u kunt raadplegen voor uw gezondheidsvragen. Het spreekuur gaat op afspraak. Die maakt u snel en makkelijk door een e-mail te sturen naar info@apotheekheerde.nl of naar info@huisartsenheerde.nl.

DigiD

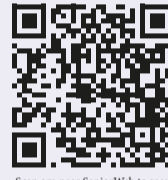
Het spreekuur van SeniorWeb is er voor iedereen en deelname is gratis. Wel moet u over een werkende DigiD beschikken waarmee u inlogt op het apparaat dat u meeneemt naar het spreekuur. Heeft u geen DigiD? Scan de QR-code hiernaast met de camera van uw mobiel of ga naar digid.nl/aanvragen en vraag een DigiD aan. Voor hulp bij het aanvragen van een DigiD kunt u elke woensdagmiddag terecht op het inloosprekuren van de Bibliotheek Noord-Veluwe in Dorpshuis de Heerd.



Scan om een DigiD aan te vragen

SeniorWeb Heerde

Meer weten over SeniorWeb? Scan de QR-code hiernaast. Of neem contact op met Gerrit van Suijdam, tel. 06 53 82 00 39. Mailen kan ook: seniorwebheerde@gmail.com.



Scan om naar SeniorWeb te gaan



"Voor veel mensen is vragen om hulp een hoge drempel. Wij van SeniorWeb Heerde proberen onze hulp daarom zo laagdrempelig mogelijk aan te bieden. Bijvoorbeeld met dit wekelijks spreekuur in het gezondheidscentrum."

Gerrit van Suijdam, coördinator SeniorWeb Heerde



De heer en mevrouw Snijder waren de eersten die gebruik maakten van het spreekuur van SeniorWeb. V.l.n.r. de SeniorWeb-vrijwilligers Yerke Nijboer en Gerrit van Suijdam, en de heer en mevrouw Snijder.

BETERE DIAGNOSE MET EEN ECHO

Pijnklachten aan het houdings- en bewegingsapparaat zijn af en toe moeilijk te duiden. Daarom maken we bij twijfel gebruik van een echo om te bepalen wat er precies aan de hand is. Zo stellen we de juiste diagnose en kunnen we een behandelplan op maat voor u maken. U bent hierdoor sneller van uw klachten af.

Men kent echografie of echoscopie vooral van het maken van zwangerschapsecho's om de ontwikkeling en gezondheid van een ongeboren kind in de gaten te houden. Je kunt echter veel meer met een echo. Zoals het in beeld brengen van organen of wat wij in onze praktijk doen, het bekijken van afwijkingen aan spieren, pezen en slijmbeurzen. Met behulp van een echo kunnen we haarfijn bepalen of een spier bijvoorbeeld verrekt is of gescheurd. Voor de behandeling maakt dat een groot verschil. Hetzelfde geldt voor een verrekking of scheuring van een gewrichtskapsel of een gewrichtsband, een gescheurde of verkalkte pees en een ontstoken slijmbeurs, om nog wat dingen te noemen. Als je weet wat de pijn veroorzaakt, kun je de behandeling daarop aanpassen waardoor deze effectiever wordt en de klacht sneller verholpen is.

Een echo-onderzoek duurt afhankelijk van de klachten maximaal een half uur. Het doet geen pijn en het is niet schadelijk voor het lichaam. U kunt meekijken op een scherm en na het onderzoek volgt direct de uitslag. Ook goed om te weten: Het maken van een echo is onderdeel van het fysiotherapeutisch onderzoek dat wij verrichten. Hiervoor worden geen extra kosten in rekening gebracht. Fysiotherapie zelf wordt vergoed vanuit de aanvullende zorgverzekering en is dus afhankelijk van het aanvullende pakket dat u bij uw zorgverzekeraar heeft afgesloten.



APOTHEEK OP 12 OKTOBER GESLOTEN

Apotheek Heerde is op zaterdag 12 oktober gesloten. Voor dringende apotheekzorg buiten onze openingstijden kunt u terecht bij de Spoed Apotheek in het Isala ziekenhuis aan de Dokter van Heesweg 2 in Zwolle. De Spoed Apotheek is telefonisch bereikbaar op telefoonnummer 088 624 54 74.

De medicijnkluisen voor het afhalen van medicijnen zijn 12 oktober, net als op alle andere dagen van de week, vierentwintig uur per dag beschikbaar.