



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.

NIEUWE INFORMATIEFOLDER VOOR SENIOREN

Deze maand is onze informatiefolder voor senioren weer verschenen, wellicht heeft u 'm al gezien. In de folder dit keer een bijdrage van de huisartsen over oud worden in de gemeente Heerde. En wat u doet aan lage rugklachten en hoe Muevo u daarbij kan helpen. Verder aandacht voor het afsprakenpreekuur van SeniorWeb, elke dinsdagmorgen in Apotheek Heerde, en de beweegprojecten voor ouderen waar de specialisten van Fysiotherapeutisch Centrum Heerde bij betrokken zijn.



(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

WAAROM SCHRIJFT MIJN HUISARTS GEEN DOKTERSVERKLARING?

Een doktersverklaring of geneeskundige verklaring is een schriftelijke verklaring die een oordeel bevat over u als patiënt en uw (medische) geschiktheid of ongeschiktheid om bepaalde dingen wel of niet te kunnen. Voorbeelden daarvan zijn: aangepaste woonruimte, een traplift, parkeervergunning, in staat zijn om te werken, een auto te besturen, naar school te gaan, goed voor de kinderen te zorgen, te reizen of juist niet te kunnen reizen. Dit soort verklaringen mogen alleen worden afgegeven door een onafhankelijke arts, dus niet door de 'eigen' dokter. Een onafhankelijk arts kan een eigen beoordeling maken van de situatie. Als u daar toestemming voor geeft, kan deze arts ook extra informatie opvragen bij uw behandelend arts(en).

Waarom is dat nu zo?

Uw behandelend arts moet zich kunnen concentreren op uw behandeling. Een goede vertrouwensrelatie met u is daarvoor belangrijk. Die vertrouwensrelatie kan gevaar lopen wanneer uw behandelend arts bijvoorbeeld een oordeel geeft dat voor u ongunstig is. Het is belangrijk om te voorkomen dat u en uw arts hierdoor in conflict raken. Daarom moet er een duidelijke grens zijn tussen de behandeling en het beoordelen of u voor bepaalde voorzieningen in aanmerking komt. Op deze manier staat niets u in de weg om uw arts alle informatie te geven die noodzakelijk is voor uw behandeling. Daarnaast is het ook belangrijk voor u dat de keuring wordt gedaan door een arts die op de hoogte is van de specifieke eisen voor het toewijzen van de voorziening die u aanvraagt. Uw eigen arts heeft niet alle kennis daarover.

Wat kunt u **wel** doen om een doktersverklaring / geneeskundige verklaring te krijgen?

1. U kunt navragen bij de instantie die de verklaring vraagt of het voldoende is als u zelf een verklaring aanlevert over uw gezondheidstoestand.
2. U heeft zelf toegang tot uw dossier via mijngezondheid.net. U kunt zelf uit uw dossier een afschrift maken van dat deel van uw medisch dossier waarin bepaalde belangrijke feiten over uw gezondheidstoestand staan vermeld.
3. U kunt zich voor de beoordeling wenden tot een ter zake deskundige arts waarbij u niet onder behandeling bent. Deze arts kan ook feitelijke informatie over uw gezondheidstoestand opvragen bij uw behandelend arts en deze informatie gebruiken bij zijn beoordeling. Dat mag alleen als u hiervoor toestemming geeft.
4. Aan de instantie die van u een geneeskundige verklaring verlangt, kunt u vragen of zij een onafhankelijke arts voor u regelen.

STAAT U ER BIJ STIL?

U kent ze vast, (inter)nationale themadagen en -weken: jaarlijks terugkerende perioden die in het teken staan van een bepaald onderwerp of thema, zoals milieu, gezondheid of cultuur. Ze worden gehouden om bewustzijn te creëren, kennis te delen en maatschappelijke betrokkenheid bij het onderwerp te stimuleren. Vaak zijn er activiteiten, evenementen en campagnes aan gekoppeld, en worden mensen aangemoedigd om mee te doen en een positieve bijdrage te leveren aan de samenleving.



Een themaweek die tweemaal per jaar wordt gehouden en die nog tot 3 november duurt, is de **Week van Ons Water**. Een van de onderwerpen is het verantwoord omgaan met oude of overtollige medicijnen. Veel mensen weten niet dat medicijnen die in het riool belanden, via de gootsteen of het toilet, schadelijk kunnen zijn voor het milieu en de kwaliteit van ons oppervlaktewater. Daarom wordt tijdens deze week extra benadrukt hoe belangrijk het is om oude medicijnen bij de apotheek in te leveren, zodat ze op een veilige manier worden vernietigd. Dit draagt bij aan schoner water en een gezondere leefomgeving voor mens en dier.

Aansluitend aan de Week van Ons Water wordt van 4 tot en met 10 november de **Internationale Bijwerkingenweek** gehouden. Tijdens deze week worden patiënten en zorgverleners aangemoedigd om bijwerkingen te rapporteren, zodat de veiligheid van medicijnen beter gemonitord kan worden en de geneesmiddelenzorg verbeterd. Initiatiefnemers zijn het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen (CBG) en Lareb, het meld- en kenniscentrum voor bijwerkingen van geneesmiddelen, vaccins en gezondheidsproducten. Doet u mee? Ga naar www.lareb.nl

VERLENGD WEGENS GROOT SUCCES: INTEGRAAL BEWEEGPROGRAMMA (IBP)

Het Integraal Beweegprogramma is een programma ter bevordering van de zelfredzaamheid van ouderen, dat wordt gesubsidieerd door de Gemeente Heerde. Voor ouderen is bewegen net als voor iedereen een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Sporten en bewegen is een manier om contacten op te doen, om eenzaamheid tegen te gaan, een leuke dag te hebben en het helpt om fit en mentaal gezond te blijven. Bewegen en sporten dragen bij aan een verminderd beroep op de zorg. Het kan bijdragen aan het voorkomen van een verhoogd valrisico en heeft als voordeel dat u langer zelfstandig thuis kunt blijven wonen.

Afgelopen jaar zijn er reeds 4 groepen gestart en het beweegprogramma bleek een groot succes! De resultaten waren geweldig: deelnemers hebben hun kracht verbeterd en ook is de angst om te vallen flink verminderd, wat hun algemeen welzijn heeft verbeterd.

De Gemeente heeft toegezegd om het IBP-project te blijven steunen en daarom wordt er binnenkort gestart met 2 nieuwe IBP-groepen van elk 15 deelnemers: Op 14 november wordt in Wapenveld gestart (bij Parkstaete Rehoboth) en 4 december start een nieuwe groep in Heerde (bij Brinkhoven). De eigen bijdrage voor 10 weken is slechts € 30. Bent u 65 jaar of ouder en heeft u interesse om hieraan deel te nemen? Kijk dan op: www.fysioheerde.nl/integraal-beweegprogramma.

U kunt zich aanmelden bij Fysio Heerde via ☎ 0578-696363. U zult dan op de wachtlijst worden geplaatst, waarna er contact met u wordt opgenomen voor een screening. Zo kan bekeken worden of u voldoet aan de voorwaarden voor deelname.



Actief ouder worden, is samen in beweging komen!