

ZORGTIPS & WEETJES

GEZONDHEIDSCENTRUM HEERDE

UW EERSTE AANSPEEKPUNT
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.

GEWIJZIGDE OPENINGSTIJDEN FEESTDAGEN

Op woensdag 25 en donderdag 26 december (1ste en 2de kerstdag) én op woensdag 1 januari is het gezondheidscentrum gesloten. Voor spoedgevallen buiten onze openingstijden kunt u terecht bij de Huisartsenpost in Zwolle, bij het Isala ziekenhuis aan de Dokter van Heesweg 2. Bel voor u komt altijd eerst naar 0900 333 6 333. De Spoedapotheek is gevestigd in het Isala ziekenhuis. Zij zijn bereikbaar op nummer 088 624 54 74. Bel 112 voor spoedeisende hulp bij levensbedreigende situaties.



(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

HET SEIZOEN VAN HOESTEN EN KEELPIJN IS WEER BEGONNEN:

Hoesten is een normale reactie van uw lichaam. Meestal hoeft u bij hoest geen contact op te nemen met uw huisarts en gaat het binnen vier à zes weken over.

Wat kunt u zelf doen om de klachten te verminderen:

- Schraap uw keel niet of nauwelijks. Het schrapen kan uw keel juist irriteren. Hierdoor blijft u er juist last van houden.
- Stoom het vastzittend slijm los.
- Drink iets warmes om het vastzittend slijm los te krijgen.
- Drink bij een pijnlijke keel iets kouds.
- Neem een eetlepel honing bij een geïrriteerde keel of kriebelhoest.
- Let op: geef geen honing aan kinderen jonger dan 1 jaar.
- Zuig op een dropje voor uw geïrriteerde keel of kriebelhoest.
- Spuit zoutoplossing in uw neus als deze verstopt zit.

Neem contact op met de huisarts:

- Wanneer u bloed ophoest.
- Wanneer u benauwd bent zonder dat u iets doet of gedaan heeft.
- Wanneer u een piepend geluid maakt als u ademt.
- Wanneer u suf bent, koorts heeft en snel en onrustig ademhaalt.

Keelpijn gaat meestal vanzelf over binnen 10 dagen.

- Een verkoudheidsvirus is vaak de oorzaak.
- Regelmatig koud water drinken of op een snoepje zuigen, kan helpen.
- Neem bij heftige pijn paracetamol.
- Antibiotica hebben bij keelpijn meestal geen zin.

Wat kunt u zelf doen om de pijn te verzachten.

- Iets kouds drinken.
- Op een dropje of zuurtje zuigen.
- Rust nemen, doe dit vooral als u zich niet lekker voelt of koorts heeft.
- Uw stem minder gebruiken maar fluisteren is niet nodig.

Neem contact op met de huisarts:

- Wanneer u een piepend of gierend geluid maakt bij het ademen.
- Wanneer u niet meer kunt drinken of slikken.
- Wanneer u gaat kwijlen.
- Wanneer u uw mond niet goed meer open kan doen.
- Wanneer u zich steeds zieker voelt.

IN DE KERSTVAKANTIE ZIJN WE TUSSEN DE MIDDAG GESLOTEN

Apotheek Heerde is in de kerstvakantie – van maandag 23 december tot en met vrijdag 3 januari – op werkdagen tussen 12.30 en 13.30 uur gesloten. Vanaf maandag 6 januari gelden onze normale openingstijden weer: van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Op zaterdag zijn we tussen 10.00 en 12.00 uur uitsluitend geopend voor spoedgevallen.

MEDICIJNEN AFHALEN WANNEER U WILT

Tijdens de kerstvakantie zijn onze medicijnkluisen 24 uur per dag beschikbaar, net zoals alle andere dagen van het jaar. Als u gebruikmaakt van onze gratis 24-uurs afhaalservice kunt u uw medicijnen afhalen op een moment dat het u uitkomt. Zodra u van ons een bericht heeft ontvangen dat uw medicijnen klaar staan, heeft u drie dagen de tijd om ze af te halen.

Meer informatie?

Wilt u meer weten over deze service? Vraag ernaar bij de balie of scan de QR-code om onze website te bezoeken.



DECEMBERDRUKTE

Voor apotheekmedewerkers is december een drukke maand. Veel mensen bestellen in deze maand extra medicijnen als hun eigen risico op is. Dit doen ze om in het nieuwe jaar kosten te besparen en om een voorraad aan te leggen. Deze bestellingen zorgen in de apotheek voor veel drukte omdat wij elk recept eerst goed controleren. Klopt de dosering? Is er sprake van een allergie? Gaan de medicijnen samen met andere medicijnen die worden gebruikt? Deze controles doen we bij elke bestelling. Ook als de medicijnen al eerder zijn gebruikt. Na die uitgifte kan er immers iets gewijzigd zijn in de gezondheidssituatie.

Soms moet u iets langer wachten

Door deze controles kan het voorkomen dat u wat langer moet wachten in de apotheek. Wij rekenen op uw begrip hiervoor.

BUITENSPOORT-REVALIDATIE

Revalideren als een topsporter? Dat kan bij Fysio Heerde. Sportfysiotherapeut Lars van IJendoorn kreeg het idee tijdens zijn masteropleiding sportfysiotherapie. Want topsporters revalideren anders. Niet 'hoe kom ik van mijn blessure af' maar 'wat wil ik straks weer kunnen?' Dat vraagt een andere benadering en zo sportspecifiek mogelijk revalideren.

In geval van een sportblessure begint dat met een analyse van de sport. Welke bewegingen maakt iemand in die sport? Hoe vaak en hoe lang? Daar is vaak data van. Met die informatie wordt de oefentherapie samengesteld: wat moet iemand weer kunnen? Dat maakt het revalideren anders. In plaats van basis krachttraining doe je sportspecifieke (kracht)training.

Met patiënten die buitensporten wordt ook getraind op ongeregeerd sportterrein. Denk aan een voetbal- of hockeyveld, of een atletiek- of tennisbaan. Daar worden sportspecifieke vaardigheden geoefend die nodig zijn om weer terug te keren in hun sport.

Buitensport-revalidatie helpt ook om nieuwe blessures te voorkomen. Het zorgt dat patiënten minder bang zijn om weer te gaan sporten en meer zelfvertrouwen krijgen. Uit onderzoek blijkt dat als iemand vertrouwen heeft in zijn of haar lichaam, de kans op een blessure aanzienlijk kleiner is. Het is overigens niet alleen bedoeld voor sporters. Ook mensen die voor de lol in de tuin een balletje trappen met hun (klein)kind en dit door een blessure niet meer kunnen, hebben veel baat bij verantwoorde oefeningen in een omgeving die lijkt op thuis.

Buitensport-revalidatie vindt vanaf 8 januari iedere woensdag plaats van 16-17 uur. Interesse? Neem dan vrijblijvend contact met ons op!

