

# 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.

### HEEFT U ONZE HUISREGELS GELEZEN?

Om u goed te helpen en ons werk veilig en prettig te houden, hebben we huisregels. U kunt deze lezen op onze website of bij de hoofdingang van het gezondheidscentrum. Ze hangen bij binnenkomst links aan de muur. De huisregels gelden voor iedereen: patiënten, bezoekers en medewerkers. Ze gelden ook als u buiten het gezondheidscentrum contact heeft met onze medewerkers. Door ons te houden aan de huisregels zorgen we samen voor een veilige omgeving voor iedereen.



(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

### GRIEPPVACCINATIE/PNEUMOKOKKEN NOG NIET GEHAD? NU NOG EEN LAATSTE MOGELIJKHEID!



Griep (influenza) kan ernstige gevolgen hebben. U komt in aanmerking voor de grieprik indien u 60 jaar of ouder bent of wanneer er sprake is van diabetes, een hart- long- of nierziekte of een verminderde weerstand door een andere ziekte of medische behandeling. De grieprik is de beste manier om u tegen griep te beschermen. Ook als u zich nu gezond voelt.

De jaarlijkse vaccinatie heeft al plaats gevonden in het najaar 2024 in de Faberhal. Heeft u (nog) geen gebruik kunnen maken van de oproep? Of mocht u niet in deze groep vallen, maar toch de grieprik willen hebben? Dit kan op eigen kosten. In beide gevallen kunt u contact opnemen met de assistent voor het maken van een afspraak op het assistenten spreekuur in de Huisartspraktijk.

#### Pneumokokken vaccinatie

De pneumokokkenprik beschermt u tegen het krijgen van ziekten die worden veroorzaakt door pneumokokken. Afgelopen jaar ontvingen mensen van 60 tot en met 63 jaar (geboren vanaf 1-1-1961 tot en met 31-12-1964) een uitnodiging van de huisarts voor een gratis vaccinatie. De pneumokokkenprik werkt vijf jaar.

Mensen van 60 jaar en ouder kunnen sneller en erger ziek worden van pneumokokken. Uw afweer wordt slechter als u ouder wordt. De gevolgen van een pneumokokkenbacterie kunnen ernstig zijn:

- U kunt onder andere longontsteking, hersenvliesontsteking of bloedvergiftiging krijgen.
- Na ziekte door pneumokokken kan uw gezondheid minder goed blijven.
- U heeft kans op eerder overlijden.

U kunt contact opnemen met de assistente voor het maken van een afspraak.

### WAAROM DRIE MAANDEN?

*"Waarom krijg ik medicijnen voor drie maanden mee naar huis en niet voor een heel jaar? Ik gebruik ze toch elke dag!"*

Veel mensen met een chronische aandoening gebruiken elke dag medicijnen. Het lijkt dan handig om voor een langere periode medicijnen mee te geven. Toch geven we meestal medicijnen voor drie maanden mee. Zo wordt de voorraad thuis niet te groot. We leggen uit waarom dat beter is.

#### Aanpassingen in het medicijngebruik

Uw gezondheid kan veranderen, ook als u al lang dezelfde medicijnen gebruikt. U kunt bijvoorbeeld een nieuwe ziekte krijgen waarvoor andere medicijnen nodig zijn. Het kan dan gebeuren dat uw huidige medicijnen minder goed werken of niet goed samengaan met de nieuwe medicijnen. Soms wordt de dosering van een medicijn aangepast. U heeft dan meer of minder nodig, of u kunt er zelfs helemaal mee stoppen.

Soms worden medicijnen ook om veiligheidsredenen teruggestuurd door de fabrikant. Dit heet een recall. Daarnaast kunnen er betere medicijnen op de markt komen, of ontdekken wetenschappers nieuwe manieren om uw aandoening te behandelen.

#### Samen verspilling voorkomen

Als u voor een langere periode medicijnen mee naar huis krijgt, kan het gebeuren dat u op momenten zoals hierboven beschreven nog een grote voorraad heeft. Medicijnen die u niet meer gebruikt, kunnen wij niet opnieuw uitgeven en moeten wij vernietigen. Dat is zonde, want medicijnen zijn duur en verspilling is slecht voor het milieu.

Denkt u toch dat u medicijnen voor een langere periode nodig heeft? Bespreek dit dan met uw arts of apotheker. In speciale situaties kan een uitzondering worden gemaakt.



© Can Stock Photo / maxxystas

### NIUW: PHYSIS TRAJECT

**Pak voor blijvende verandering de oorzaak aan, niet de symptomen!**

U heeft weinig energie en voelt u overdag futloos, na een nacht slapen wordt u moe wakker, bent snel geïrriteerd, hebt last van vage pijnklachten die steeds van plek wisselen. U heeft last van uw buik, bent vaak verkouden of heeft last van huidklachten. 's Avonds ligt u uitgeput op de bank en krijgt u niets meer gedaan. U merkt dat u niet de partner, ouder of persoon bent die u graag wilt zijn. Iedereen heeft wel eens een slechte nacht of een dag met minder energie. Maar als u steeds vaker dagen heeft waarop u uzelf vooruit moet slepen of al moe wordt van het idee om iets te doen, dan is het tijd om hier iets aan te veranderen. Maar waar te beginnen? Physis specialist, en tevens (manueel) fysiotherapeut, Judith Marsman helpt u graag!



**Physis = zelfherstellend vermogen van je lichaam**

Dit zelfherstellend vermogen kan op den duur zo verstoord zijn, dat het lichaam niet meer weet hoe het moet herstellen en klachten geeft.

Binnen het Physis traject wordt gewerkt aan de **6 domeinen**, te weten:

- Beweging
- Ademhaling
- Slaap
- Immuunsysteem
- Stress
- Voeding

Al deze domeinen zijn gelinkt aan elkaar en als u één van de domeinen aanpakt, sneeuwbalt dat in positieve zin door in de andere domeinen. Wat zijn uw mogelijkheden om het herstellend vermogen van uw lichaam beter aan te spreken? Wie wil zich nu niet fitter voelen of van klachten af waar u al heel lang last van heeft? Zorg dat uw basis op orde is, zorg dat uw Physis goed is!

Kijk voor meer informatie op:

[www.fysioheerde.nl/physis-traject.nl](http://www.fysioheerde.nl/physis-traject.nl)

\* Physis Trajecten vallen niet onder fysiotherapie en worden dus ook niet vergoed door de zorgverzekeraar!