



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.

NIUWE INFORMATIEFOLDER VOOR SENIOREN

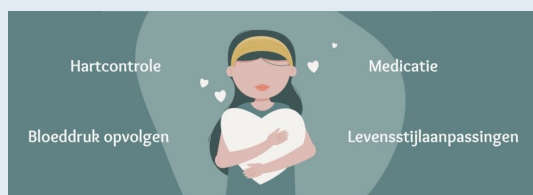
Begin deze maand is onze nieuwe seniorenfolder verschenen. Hierin o.a. het belang van praten over later. Door tijdig in gesprek te gaan, kunt u ervoor zorgen dat u dingen blijft doen die voor u belangrijk zijn. U leest ook bij wie u terecht kunt voor hulp: bij de Praktijkondersteuner Huisarts Ouderen, de wijkverpleegkundigen van V érian of de medicatiecoaches van Apotheek Heerde. Traditiegetrouw sluit de folder af met (thuis)oefeningen van Fysiotherapeutisch Centrum Heerde.

 **Huisartsen Heerde**
(0578) 69 81 80
info@huisartsenheerde.nl
www.huisartsenheerde.nl

 **Service Apotheek Heerde**
(0578) 69 27 90
info@apotheekheerde.nl
www.apotheekheerde.nl

 **Fysiotherapeutisch Centrum Heerde**
SPECIALISTEN IN BEWEGEN
(0578) 69 63 63
info@fysioheerde.nl
www.fysioheerde.nl

ZWANGERSCHAPSVERGIFTIGING VERHOOGT HET RISICO OP HART EN VAAT ZIEKTEN



Voor vrouwen blijkt zwangerschapsvergiftiging een extra risicofactor te zijn voor het krijgen van hart-en vaatziekten op latere leeftijd.

Onder zwangerschapsvergiftiging vallen ook termen als zwangerschapshypertensie, pre-eclampsie of het HELLP syndroom. Aangezien hart-en vaatziekten doodsoorzaak nummer 1 zijn bij vrouwen is het belangrijk dat vrouwen met zwangerschapsvergiftiging in de voorgeschiedenis hiervan op de hoogte worden gesteld. Zij kunnen zich melden bij de assistente voor het maken van een afspraak voor preventief onderzoek.

Het Nederlandse Huisartsgenootschap (NHG) adviseert vrouwen met zwangerschapsvergiftiging in de voorgeschiedenis om zich vanaf de leeftijd van 45 jaar elke 5 jaar bij de praktijkondersteuner van de huisarts te laten screenen op onder andere te hoge bloeddruk (hypertensie) en suikerziekte (diabetes mellitus).

Vanaf 2025 wordt er in het eerste jaar na de zwangerschap een inventarisatie gedaan en een risicoprofiel van de vrouw opgesteld door de praktijkondersteuner. Daarna worden zij om de vijf jaar gecontroleerd op bloeddruk en suikerziekte.

Mocht u zich herkennen in bovenstaand profiel dan raden wij u aan om contact op te nemen met de huisartspraktijk voor het maken van een afspraak.



IN DE VOORJAARSVAKANTIE ZIJN WE TUSSEN 12.30 EN 13.30 UUR GESLOTEN

De apotheek is in de voorjaarsvakantie – van maandag 24 februari tot en met vrijdag 28 februari – tussen de middag van 12.30 tot 13.30 uur gesloten. Vanaf maandag 3 maart zijn we weer normaal geopend: van maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Op zaterdag zijn we tussen 10.00 en 12.00 uur alleen voor spoedgevallen geopend.

MEDICIJNEN AFHALEN WANNEER U WILT

Tijdens de voorjaarsvakantie zijn onze medicijnkluisen net als op alle andere dagen van het jaar, 24 uur per dag beschikbaar. Dat betekent dat u, als u zich heeft aangemeld voor deze gratis service, uw medicijnen kunt afhalen op een moment dat het u uitkomt. Zodra u van ons een e-mail heeft ontvangen dat uw medicijnen klaar staan, heeft u drie dagen de tijd om dit te doen.

Meer weten? Vraag aan de balie naar de 24-uurs afhaalservice of scan de QR-code.



DOE MEE EN LEVER OUDE MEDICIJNEN IN

Zaterdag 22 maart is zowel de Landelijke Opschoondag als Wereldwaterdag. Daarom roepen we u op om in de week van maandag 24 maart oude medicijnen te deponeren in de speciale bak in onze apotheek.

Veel mensen spoelen medicijnen door de gootsteen of wc. Dit vervuult het milieu echter ernstig! Zuiveringsinstallaties kunnen deze stoffen niet volledig uit het water filteren, waardoor ze uiteindelijk in rivieren en het drinkwater terechtkomen en schade toebrengen aan mens en dier.

Door uw oude medicijnen in te leveren bij de apotheek of het milieubrengstation draagt u bij aan een schonere leefomgeving. Controleer uw medicijnkastje en lever ongebruikte of vervallen medicijnen verantwoord in. Samen maken we Nederland schoner en beschermen we ons water! Doet u mee?

GEEN VERWIJZING NODIG

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 verwijsbrief 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

Therapiesoorten

Wij bieden de volgende specialisaties en behandelmethoden om uw lichamelijke klachten te verminderen en/of te verhelpen:

- Ademhalingstherapie
- Dry Needling
- Echografie
- Ergotherapie
- Geriatriefysiotherapie
- Handtherapie
- Kaakfysiotherapie
- Kinderfysiotherapie
- Leefstijlcoaching (GLI)
- Manuele therapie
- Medical Taping
- Neurologische therapie
- Oedeemfysiotherapie
- Podotherapie
- Revalidatietrajecten
- Shockwave
- Sportfysiotherapie

Gratis inlooppreekuur

Iedere maandag van 18-19 uur houden wij een gratis inlooppreekuur. Eén van onze therapeuten geeft u dan vrijblijvend advies. Blijf niet te lang doorlopen met uw pijnklachten; wij helpen u graag!

 **Ergotherapie**
Fysiotherapeutisch Centrum Heerde
www.ergoheerde.nl

 **KINDERFYSIO**
Fysiotherapeutisch Centrum Heerde
www.kinderfysioheerde.nl