



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.

VACATURES GEZONDHEIDSCENTRUM

Werken in de zorg bij de leukste werkgevers? Kom werken in Gezondheidscentrum Heerde! Fysiotherapeutisch Centrum Heerde zoekt een algemeen fysiotherapeut en een ergotherapeut. Vérian is op zoek naar een helpende (plus), een verzorgende IG en een verpleegkundige in de wijk. Wil jij je verder ontwikkelen? Vérian heeft opleidingsplekken, ook voor zij-instromers, waar je werken én leren combineert! Meer info: www.gezondheidscentrumheerde.nl/vacatures.

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

MIJNGEZONDHEID.NET

De wereld wordt steeds digitaler. Digitaal uw gegevens en uitslagen inzien, een afspraak maken of E-consult sturen? Steeds meer zorg verschuift naar digitale ondersteuning zo ook bij de huisartsen in Heerde.

Huisartsen Heerde werkt met Mijngezondheid.net en de MedGemak app. Deze app werkt eenvoudig op een mobiele telefoon, tablet of computer. Het is veilig in gebruik. Op deze manier kunt u 24 uur per dag, 7 dagen per week toegang krijgen tot uw medische gegevens en uitslagen. Toegang gaat veilig via Digi-D. Download de MedGemak app in de Apple store of Google Play. Heeft u moeite met het opstarten van de website of app, elke woensdag is Seniorweb aanwezig in de bibliotheek om u hiermee te ondersteunen.

Wat kunt u allemaal regelen in de app?

- Herhaalmedicatie aanvragen
- Een bericht naar ons sturen met eventueel een foto
- 24/7 een afspraak inplannen in de (verre) toekomst bij uw huisarts
- Uitslagen bekijken
- Bijsluiters lezen, via apotheek.nl
- Thuisarts.nl raadplegen

Op de website Mijngezondheid.net heeft u nog meer mogelijkheden zoals:

- Handige innamewekker instellen
- Meerdaagse zelfmetingen invoeren

Dit alles kan u en ons helpen met minder druk op onze telefoonlijnen. Gaat u met ons mee deze digitale wereld verder verkennen?



Afspraken maken met uw huisarts



Medicijnen bestellen



Inzage medisch dossier



Online vragen stellen



Toegang via de app MedGemak

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

EEN GESPREK OVER MEDICIJNEN

Het correct en op tijd innemen van geneesmiddelen zorgt ervoor dat ze goed hun werk doen. Het vermindert bovendien de kans op vervelende bijwerkingen. Daarom leggen we u de eerste keer dat u medicijnen van ons meekrijgt, duidelijk uit hoe u deze het beste kunt gebruiken. Toch merken we dat veel patiënten na verloop van tijd nog vragen hebben. Bijvoorbeeld over het combineren van medicijnen, het tijdstip van innemen, bijwerkingen, of het gevoel dat een middel niet (meer) goed werkt.

Het Alle Pillen Kloppen-gesprek

Om u hierbij beter te ondersteunen, hebben we sinds kort medicatiecoaches. Dit zijn apothekersassistenten die speciaal zijn opgeleid om samen met u uw medicatie door te nemen en uw vragen te beantwoorden. Zo'n gesprek over medicijnen noemen we een Alle Pillen Kloppen-gesprek. Indien nodig sluit een van onze apothekers bij het gesprek aan.

Tijdens het Alle Pillen Kloppen-gesprek kijken we onder meer hoe u uw medicijnen gebruikt, of de doseringen nog kloppen én of al uw medicijnen nog wel nodig zijn. Naarmate we ouder worden, functioneren organen zoals de lever en de nieren minder goed. Hierdoor reageert het lichaam anders op medicijnen. Het gebruik van onnodige of verkeerd gedoseerde medicijnen kan dan lichamelijke klachten veroorzaken, zoals duizeligheid, vermoeidheid of zelfs vallen. Aanpassingen in uw medicijngebruik doen we natuurlijk altijd in overleg met u en uw (huis) arts.

Maak een afspraak

Wilt u meer weten over het Alle Pillen Kloppen-gesprek of een afspraak maken? U kunt ons bellen, mailen of ernaar vragen bij de balie in de apotheek. Neem ook gerust iemand mee naar het gesprek die met u meeluistert. Het gesprek vindt plaats in onze spreekkamer, zodat u in alle rust uw verhaal kunt doen.

Wanneer wij merken dat patiënten veel verschillende geneesmiddelen gebruiken, recent uit het ziekenhuis zijn ontslagen met veel medicatie, of sinds kort een medicatierol gebruiken, nemen wij als apotheek zelf contact met hen op om een afspraak te maken. En nog iets: sommige zorgverzekeraars vergoeden het Alle Pillen Kloppen-gesprek volledig. Wij checken van tevoren of dat ook voor uw zorgverzekering geldt, zodat u niet voor verrassingen komt te staan.

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

FYSIOSPORT JEUGD (12 T/M 18 JAAR)

Fysio Heerde biedt een FysioSport programma speciaal voor jongeren van 12-18 jaar!

In deze leeftijdsgroep zien we een trend waarbij jongeren steeds minder bewegen. Dit heeft verschillende oorzaken, waaronder het feit dat veel jongeren niet genoeg gestimuleerd worden om actief te blijven.

Maar bewegen is heel gezond! Wist je dat bewegen:

- 😊 het risico op depressieve symptomen verlaagt?
- 💪 spieren en botten versterkt?
- 🏃 fitheid, coördinatie en motoriek verbetert?

Ook is er genoeg bewijs dat bewegen een positieve invloed heeft op het emotionele welzijn van jongeren, met name als het gaat om zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde.

Daarom is Fysio Heerde (naast de bestaande EGYM / FysioSport-groepen voor volwassenen / senioren) een sportgroep gestart speciaal voor de jeugd van 12-18 jaar. Een hele goede manier om op een verantwoorde manier te sporten. Je wordt hierbij begeleid door (sport) fysiotherapeut Michel van Beek.

Ben je beginnend, gemiddeld of een fanatieke sporter?

Maakt niet uit; iedereen is welkom!

Je krijgt een persoonlijk trainingsschema, dat speciaal op jouw lijf geschreven is.

Meld je nu aan voor een intake gesprek!

- Tijd FysioSport jeugd: iedere donderdag van 16-17 uur.
- Kosten: € 35,- voor de intake en € 35,- per maand (1 training per week).

Beweging maakt niet alleen je lichaam sterker, maar ook je vriendschappen! Kom samen in actie en ontdek hoe leuk sporten kan zijn!

