



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.

HEMELVAARTSDAG EN TWEEDE PINKSTERDAG GESLOTEN

Donderdag 29 mei en maandag 9 juni is het gezondheidscentrum de gehele dag gesloten. Voor spoedgevallen buiten onze openingstijden kunt u terecht bij Huisartsenpost Zwolle en de Spoed Apotheek. De huisartsenpost is gevestigd aan de Dokter van Heesweg 2 in Zwolle, bij het Isala ziekenhuis. Bel voor u komt eerst naar 0900 333 63 33. De Spoedapothek is gevestigd in het Isala ziekenhuis (tel. 088 624 54 74). **Bel 112 voor spoedeisende hulp bij levensbedreigende situaties.**

 **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

HOE ZIT HET OOK ALWEER BIJ HUISARTSEN HEERDE?

Wij kunnen ons voorstellen dat het soms door alle regels niet meer duidelijk is hoe het ook alweer werkt binnen de praktijken. Wij proberen zorg te leveren binnen het spanningsveld van personeelstekort, uitpuilende praktijken en meer zorgvragende patiënten. Om dit alles in goede banen te leiden hebben wij helaas een aantal "spelregels" moeten opstellen om het voor ons team werkbaar te houden. Daarom nog even onze werkwijze op een rij.



Alleen voor het maken van een afspraak vragen wij u te bellen tussen 8.00 en 10.00 uur, de assistente staat u als eerste te woord. Wij streven ernaar om voor u diezelfde dag een afspraak te plannen bij uw arts als dit noodzakelijk is. Een beperkt aantal plekken kunnen vooruit gepland worden, de overige plekken komen op de dag zelf vrij. Elke huisarts heeft minimaal 1 dag een waarnemer in zijn/haar praktijk, deze heeft dezelfde opleiding genoten als uw eigen huisarts en heeft toegang tot uw dossier. U helpt ons en uw vaste huisarts ermee als u ook laagdrempelig gezien wilt worden door de waarnemer.

Voor alle overige zaken kunt u bellen na 10.30 uur. Voor uitslagen vragen wij u te bellen na 14.00 uur, echter voor veel zaken hoeft u niet te bellen maar deze kunt u heel eenvoudig online zelf regelen (Mijngezondheid.net) bijvoorbeeld het maken van een afspraak in de toekomst, herhaalrecepten bestellen, een vraag stellen (eventueel met foto), bloeddruk curves doorgeven aan uw praktijkondersteuner etc. De app MedGemak is onlangs geheel vernieuwd neem hier eens een kijkje, voor uw en ons gemak.



DE APOTHEKER IN DE KLAS: LEERZAAM, LEUK EN BELANGRIJK!

Wat doet een apotheker eigenlijk precies? En waarom is dat zo belangrijk voor onze gezondheid? Veel kinderen denken dat een apotheker vooral medicijnen meegeeft. Maar in de apotheek gebeurt veel meer. Apothekers en apothekersassistenten geven advies over het juiste gebruik van medicijnen, controleren of medicijnen goed samengaan en beantwoorden allerlei vragen over medicijnen.

Om kinderen hier op een leuke manier kennis mee te laten maken, bieden we de scholen in Heerde, Hoorn en Veessen een interactieve gastles aan. Deze les is speciaal ontwikkeld voor leerlingen van de onder- en de bovenbouw en zit boordevol weetjes, vrolijke tekenopdrachten en leerzame spelletjes. De les kan worden gecombineerd met een rondleiding in de apotheek.

Kinderen die weten wat een apotheker doet, voelen zich later sneller op hun gemak bij gezondheidsvragen. Ze durven eerder om hulp te vragen en begrijpen beter waarom medicijnen belangrijk zijn. Reden te meer om via een gastles te laten zien dat de apotheek dé plek is waar we voor hen klaarstaan als het om medicijnen gaat.

Ook op uw school?

Wilt u meer weten of een gastles aanvragen? Neem contact op. We komen graag naar uw school!

SPREEKBEURT? WIJ HELPEN GRAAG!

Speciaal voor leerlingen uit de midden- en bovenbouw van de basisschool hebben we spreekbeurtmappen boordevol leuke foto's en weetjes over de apotheek. Met deze informatie kunnen ze een superinteressante en leuke spreekbeurt geven! De spreekbeurtmap is te leen bij de apotheek en mag na de spreekbeurt worden teruggebracht.

Laten leerlingen ons na afloop horen hoe het is gegaan en sturen ze een leuke foto mee? Dan krijgen ze van ons twee toegangskaartjes voor het Berghuizerbad in Wapenveld én een rondleiding door de apotheek, samen met vijf vriendjes of vriendinnetjes.

Vertelt u het verder aan uw (klein)kind, neefje of nichtje, of aan uw buurkinderen? Bedankt!

GEZONDER LEVEN? BEGIN VANDAAG BIJ FYSIO HEERDE!

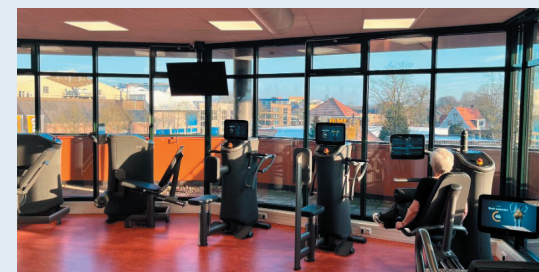
GLI - coaching op leefstijl

Wil jij werken aan een gezondere leefstijl, maar weet je niet goed waar te beginnen? Fysio Heerde helpt je op weg! Met ons GLI/leefstijlprogramma krijg je professionele begeleiding om stapsgewijs je gezondheid te verbeteren. Je hoeft het niet alleen te doen – samen maken we jouw doelen haalbaar én duurzaam.



GLI staat voor Gecombineerde Leefstijlinterventie. Het is een programma van twee jaar, speciaal voor mensen met overgewicht of een verhoogd gezondheidsrisico. Onder begeleiding van leefstijlcoach en fysiotherapeut Michel van Beek werk je aan gezonder eten, meer bewegen en beter omgaan met stress en slaap. Geen streng dieet of verplicht topsporten, maar haalbare veranderingen die écht bij jou passen!

De GLI wordt vergoed vanuit de basisverzekering – zonder dat het je eigen risico kost. Informeer bij je huisarts of je in aanmerking komt en vraag om een verwijzing.



EGYM / FysioSport

Uniek bij Fysio Heerde is dat je het leefstijlprogramma eventueel kunt combineren met onze slimme EGYM-cirkel: een moderne fitness opstelling die zich automatisch aanpast aan jouw niveau en voortgang. Zo train je efficiënt, veilig en effectief. Ideaal voor iedereen die graag in beweging komt, ongeacht leeftijd of ervaring! Meld je nu aan voor een gratis kennismaking via: 0578-696363

Klaar om het roer om te gooien? Of wil je eerst meer weten? Kijk op www.fysioheerde.nl voor alle informatie over het GLI-leefstijlprogramma, de EGYM en onze persoonlijke aanpak.