



2025
zomer

Brinklaan 7 t/m 15
gezondheidscentrumheerde.nl
[@gccheerde](https://www.instagram.com/gccheerde)



Makkelijk zelf zorg regelen

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

De wereld wordt steeds digitaler ook Huisartsen Heerde moet/gaat mee in deze ontwikkeling. Wij werken met Mijngesondheid.net en de MedGemak app. U helpt uzelf en ons om de zorg toegankelijk te houden. 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 DigiD.



Afspraken maken
met uw huisarts



Medicijnen
bestellen



Inzage medisch
dossier



Online vragen
stellen



Toegang via de app
MedGemak

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
- Bijsluiter lezen, via apotheek.nl
- thuisarts.nl raadplegen

Op Mijngesondheid.net heeft u nog meer mogelijkheden zoals:

- Handige innamewekker instellen
- Meerdaagse zelfmetingen invoeren

Kijk eens op Mijngesondheid.net om de voordelen en mogelijkheden te ervaren.

Heeft u moeite met het opstarten van een website of app? Elke woensdag is Seniorweb aanwezig in de bibliotheek om u hiermee te ondersteunen.



Passende zorg thuis

Vérian levert zorg en ondersteuning bij u thuis en dicht bij huis. We kijken gericht hoe we u kunnen helpen. We gaan hierbij uit van uw eigen mogelijkheden en zelfstandigheid. Het gebruik maken van de inzet van hulpmiddelen, zorgtechnologie, mantelzorgers en voorzieningen in uw wijk zijn daarbij belangrijk.

Hoe wordt uw zorg georganiseerd?

Vérian neemt contact met u op om een adviesgesprek te plannen. Tijdens dit gesprek bespreken we samen met u en uw naasten wat uw hulpvraag is én welke doelen u heeft. Daarbij richten we ons op:



Hulpmiddelentas

Binnen Vérian kijken we hoe we u op de juiste manier kunnen blijven ondersteunen. Hierbij gaan wij uit van uw gezondheid en kijken we naar wat u als cliënt nog wel kunt. Dit doen we met gerichte inzet van hulpmiddelen en waar nodig vullen we dit aan met de inzet van zorg. Uiteraard kijken wij telkens wat het beste past bij uw situatie. Met de inzet van hulpmiddelen bent u minder afhankelijk van zorgverleners en daardoor flexibeler.

Op basis van uw huidige situatie gaat een verpleegkundige met u kijken welke hulpmiddelen u kunnen ondersteunen. Bepaalde hulpmiddelen kunt u tijdelijk in bruikleen krijgen. Andere hulpmiddelen vragen wij u zelf aan te schaffen. Hierbij geven wij ook aan waar u het hulpmiddel kunt kopen. Een aantal hulpmiddelen wordt vergoed vanuit de zorgverzekering.

Personenalarmering

Met Personenalarmering behoudt u uw zelfstandigheid. Gaat er thuis toch iets mis, dan bent u met één druk op de alarmknop in verbinding met de verpleegkundige of verzorgende van onze Zorgcentrale. De Personenalarmering zorgt ervoor dat u veilig, comfortabel en zelfstandig kunt blijven wonen met de wetenschap dat hulp in noodsituaties altijd binnen handbereik is.

Wilt u meer informatie of heeft u vragen?

Stuur dan een e-mail naar pa@verian.nl of bel 088 126 3 126.

Medicijnen nodig, maar kunt u niet naar de apotheek?

Soms is het lastig om zelf naar de apotheek te gaan. Bijvoorbeeld als u ziek bent, slecht ter been of net uit het ziekenhuis komt. Geen zorgen: onze bezorgservice brengt uw medicijnen gratis bij u thuis.

We begrijpen dat veel mensen graag zelfstandig blijven, ook als het om medicijnen gaat. Daarom bezorgen wij uw geneesmiddelen en hulpmiddelen aan huis tot u zelf weer naar de apotheek kunt komen. Of tot iemand in uw omgeving dat voor u kan doen. Zo heeft u hier geen zorgen over. Ook herhaalmedicatie kunnen wij automatisch voor u klaarzetten en bezorgen.

Wij werken met een vast team van bezorgmedewerkers die van maandag tot en met vrijdag tot aan het begin van de avond medicijnen bezorgen. Dat doen ze met een elektrische auto of op de fiets. Zo blijft onze dienstverlening niet alleen betrouwbaar, maar ook milieuvriendelijk.

Wilt u weten of u gebruik kunt maken van onze bezorgservice? Neem gerust contact met ons op. Wij denken graag met u mee.



Bezorgster Boukeliën van Dam

24-uurs afhaalservice: veilig en gemakkelijk

Bent u wél in staat om naar de apotheek te komen, maar komt u liever niet binnen? Maak dan gebruik van onze medicijnkluizen. Deze bevinden zich in de buitenmuur van de apotheek, direct links naast de hoofdingang van het gezondheidscentrum.

U haalt hier uw medicijnen veilig, snel en gratis uit, 24 uur per dag en 7 dagen per week. Voor u gebruik kunt maken van de medicijnkluizen, moet u zich hiervoor eenmalig aanmelden. Meer weten? Scan de QR-code of bel op werkdagen tussen 09.00 en 17.00 uur naar ☎ (0578) 69 27 90.



Een schoonheid met twee gezichten

Vingerhoedskruid, of in het Latijn *Digitalis purpurea*, is een opvallende plant die veel voorkomt in tuinen en langs bosranden. Van mei tot oktober staat de plant in bloei, met lange stengels vol paars-rose bloemen in de vorm van kleine klokjes. Die vorm doet denken aan een ouderwetse vingerhoed, vandaar de naam Vingerhoedskruid. In sommige streken wordt de plant ook wel 'Poppenschoentje' of 'Pijpenkop' genoemd.

Giftig maar geliefd

Een andere naam is 'Slangenbloem'. Ondanks haar mooie uiterlijk is Vingerhoedskruid giftig. Alle delen van de plant zijn schadelijk. Het is niet verstandig om de plant aan te raken als je wondjes hebt. Daarom wordt aangeraden om handschoenen te dragen tijdens het tuinieren. Zelfs een kleine hoeveelheid van de plant kan klachten veroorzaken, zoals misselijkheid, duizeligheid of hartritmestoornissen. Vooral voor kinderen en huisdieren is de plant gevaarlijk, maar ook volwassenen moeten goed oppassen.

Toch blijft Vingerhoedskruid geliefd bij tuinliefhebbers. Dat komt door het fraaie uiterlijk én doordat de plant bijen, hommels en andere nuttige insecten aantrekt.

Geneeskrachtige werking

Net als veel andere giftige planten heeft Vingerhoedskruid ook een geneeskrachtige kant. In de bladeren zit een stof die digoxine heet. Deze stof wordt in de medische wereld gebruikt bij de behandeling van bepaalde hartproblemen, zoals hartfalen, boezemfibrilleren (onregelmatige hartslag) en andere hartritmestoornissen. Digoxine helpt het hart om sterker en regelmatiger te kloppen. Voor veel ouderen maakt dit medicijn een groot verschil in het dagelijks functioneren en de kwaliteit van leven.

Twée kanten

Samengevat is Vingerhoedskruid een plant met twee gezichten: mooi én nuttig, maar ook giftig én geneeskrachtig. Ze siert tuinen, maar vraagt om voorzichtigheid. En ze herinnert ons eraan dat de natuur een bron van genezing kan zijn.



Wat is Parkinsonisme?

Parkinsonisme is een verzamelnaam voor verschillende aandoeningen die te maken hebben met een verstoring van de hersenen, die de bewegingen van het lichaam beïnvloeden. Parkinsonisme kan leiden tot trage bewegingen, stijfheid, trillingen en soms problemen met het evenwicht.

Parkinson is een ziekte die steeds vaker voorkomt, vooral bij oudere mensen. In Nederland hebben meer dan 50.000 mensen Parkinson en wereldwijd zijn dit er miljoenen. Het aantal mensen met Parkinson groeit, doordat we steeds ouder worden en de ziekte vaker voorkomt naarmate mensen ouder zijn.



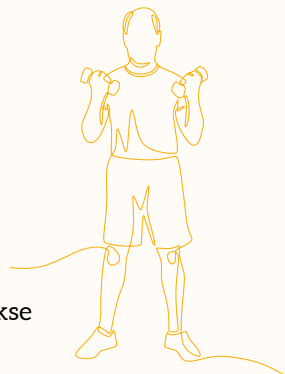
Wat zijn de klachten?

De meest voorkomende klachten zijn:

- Trillen van handen, armen of benen
- Spierstijfheid en moeite met bewegen
- Trage bewegingen of een vertraagde manier van lopen
- Problemen met het evenwicht of vallen
- Minder expressie in het gezicht (het zogenaamde 'maskergelaat')
- Moeite met praten of slikken

Wat kun je eraan doen?

Er is helaas geen genezing voor Parkinsonisme, maar er zijn wel manieren om de klachten te verlichten en de kwaliteit van leven te verbeteren. Fysiotherapie kan hierbij helpen door oefeningen en behandelingen die de bewegingen verbeteren en de stijfheid verminderen. Onze ergotherapeut kan advies geven om uw dagelijkse activiteiten thuis zo goed mogelijk te kunnen blijven uitvoeren.



Hoe ga je ermee om?

Het is belangrijk om in beweging te blijven en regelmatig oefeningen te doen. Fysio Heerde heeft therapeuten die zijn gespecialiseerd in Parkinsonisme en zijn aangesloten bij ParkinsonNet, een netwerk van zorgverleners die gespecialiseerd zijn in de ziekte van Parkinson en aanverwante aandoeningen.



Tips bij Parkinson

Tip 1 Minder zitten!

De gezondheidsraad adviseert in haar nieuwe beweegadvies om tenminste 150 minuten per week te bewegen. Denk hierbij ook aan alledaagse dingen als traplopen, tuinieren en de hond uitlaten. Probeer iedere dag iets te doen en vooral ook minder te zitten!

Tip 2 Doe dingen die je leuk vindt

Blijf zo lang mogelijk je favoriete sport of beweegactiviteit beoefenen. Als je kiest voor een activiteit die je leuk vindt en die bij je past, hou je het waarschijnlijk langer vol.

Tip 3 Luister naar je lichaam

Moe worden van sporten kan helemaal geen kwaad. Het is juist goed om je af en toe flink in te spannen en uitdagende dingen te doen. Maar luister hierbij goed naar je lichaam en forceer niks. Ben je ergens onzeker over of twijfel je of je het goed doet? Vraag dan de fysiotherapeut om advies!

Tip 4 Parkinsonvereniging

Mocht je op zoek zijn naar een beweegactiviteit die met name geschikt is voor iemand met de ziekte van Parkinson, kijk dan op  parkinson-vereniging.nl. Daar wordt per provincie het geschikte beweegaanbod aangegeven. Hier ontmoet u mensen die ongeveer hetzelfde meemaken.

Tip 5 Integreer je oefeningen

Probeer de oefeningen en adviezen die je van de fysiotherapeut krijgt zo veel mogelijk te integreren door de dag heen en in je dagelijkse handelingen. Zo heb je veel extra beweegmomenten op de dag. Alle beetjes helpen.

Tip 6 Wees open

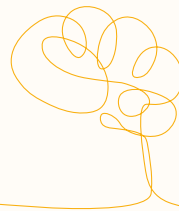
Als je gaat merken dat de parkinson je soms gaat belemmeren bij je activiteit, kan het helpend zijn om je sportmaatje of teamgenoten te vertellen dat je parkinson hebt en wat daar op dit moment voor jou de gevolgen van zijn. Het kan veel ruimte en opluchting geven als u zich uit durft te spreken.

Tip 7 Kies een goed moment

Kies een beweegmoment op de dag dat je je goed voelt, je niet te moe bent en je medicatie goed werkt.

Tip 8 Als het echt te moeilijk wordt

Ook voor mensen die verder gevorderd zijn in hun ziekteproces, is het belangrijk om te blijven bewegen. Als het niet meer lukt om dit zelfstandig of bij een vereniging te doen, kan er onder fysiotherapeutische begeleiding getraind worden. Tevens kan de ergotherapeute thuis meekijken hoe het beste de dagelijkse activiteiten uit te voeren.





Ook gevestigd in Gezondheidscentrum Heerde

Muevo Cesartherapie & Stressmanagement

 (0578) 69 51 16
 info@muevo.nu
 muevo.nu

Innofeet Podotherapie

 (088) 03 13 000
 info@innofeet.nl
 innofeet.nl

Bloedafname Isala / Oogfoto locatie

In de mobiele unit aan de achterzijde van het Gezondheidscentrum kunt u (op afspraak) bloed laten prikken of een oogfoto/funduscopie laten maken.

Bloedafname: Maandag, dinsdag en donderdag tussen 08.00 en 10.00 uur. U dient eerst telefonisch een afspraak te maken via telefoonnummer (088) 62 42 377.

Oogfoto: Woensdag en vrijdag. U dient eerst een online afspraak te maken via medrieheerde.libersy.com.



Volg ons op social media

[@gcheerde](https://twitter.com/gcheerde)

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST