



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.

TELEFOONNUMMER HUISARTSENSPOEDPOST GEWIJZIGD

Het telefoonnummer van de Huisartsenspoedpost Zwolle is gewijzigd van een 0900-nummer naar een 085-nummer: 085 079 18 79. De wijziging is doorgevoerd vanwege de hoge kosten van het bellen naar 0900-nummers. Belt u naar het nieuwe nummer, dan betaalt u het lokale tarief. 0900-nummers worden bovendien vaak geblokkeerd door gebruikers of providers. Door het nieuwe nummer is de huisartsenspoedpost beter bereikbaar. **Bel bij levensbedreigende situaties altijd direct 112.**

 **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

ZOMERPLANNING VOOR HUISARTSENPRAKTIJK HEERDE

De vakantie is begonnen, (19 juli t/m 31 augustus) de praktijk is deze hele periode geopend maar wij hanteren aangepaste tijden. U kunt zoals gewend elke dag een afspraak maken tussen 08.00 – 10.00 uur, echter in de weken 32,33 en 34 staat er vanaf 12.30 uur een band op de telefoonlijnen. Wij zijn dan alleen bereikbaar voor spoed en zaken die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag. In de vakantieperiode kan het voorkomen dat u door een waarnemer wordt gezien. Tijdens de vakantieperiode van uw eigen huisarts wordt er door de collega's **uitsluitend en alleen waargenomen voor spoedzaken**, voor overige klachten kunt u na de vakantie weer bij uw eigen huisarts terecht. Wij rekenen op uw medewerking en wensen iedereen een fijne vakantie toe!

Gebruikt u medicijnen en gaat u op reis? Dan is het belangrijk om te controleren of u een medicijnverklaring nodig heeft. Dit hangt af van uw medicijn, het land waar u naartoe reist en hoelang u reist. Via onderstaande website kunt u de medicijnen mee op reishulp invullen en weet u of en welke verklaring u nodig heeft.
www.hetcak.nl/medicijnen-mee-op-reis/

Waar kan ik op letten bij warm weer?

Let vooral op indien er vijf dagen op rij een temperatuur van 27 °C of hoger wordt verwacht. Medicijnen gebruiken is nooit leuk. Maar wel nodig. Soms kun je klachten krijgen waardoor je risico loopt op uitdroging. Zoals overgeven, diarree of koorts. Het kan dan nodig zijn om tijdelijk je medicijnen aan te passen.

SPOED: Neem direct contact op met de huisarts/huisartsenpost als je het gevoel hebt dat je gaat flauwvallen of erg verward bent.

Neem dezelfde dag contact op met de huisarts bij klachten van uitdroging. Dat zijn:

- 8 uur lang niet plassen (ex. slapen)
- Uitgedroogde mond en tong

Neem contact op met huisarts/apotheek bij de volgende klachten:

- Bij meer dan 3x waterdunne diarree op een dag, en/of:
- Bij meer dan 3x overgeven op een dag, en/of:
- Bij langer dan 2 dagen koorts hoger dan 38.5 °C

Het kan nodig zijn om tijdelijk je medicijnen aan te passen. **Stop of wijzig nooit zelf je medicijnen!** Overleg dit altijd eerst met je arts of apotheker.



INSECTENSTEKEN VOORKOMEN, ZO GEDAAN

In de zomer hebben veel mensen last van insectensteken of -beten. Vooral muggen, dazen, bijen en wespen kunnen overlast geven. Meestal zijn de klachten mild, zoals jeuk, roodheid of zwelling. Gelukkig kunt u veel doen om steken te voorkomen én klachten te verminderen.

Draag bedekkende kleding, vooral in de avonduren wanneer muggen actief zijn. Plaats horren voor ramen en deuren en gebruik eventueel een klamboe tijdens het slapen. Ook een insectenwerend middel met DEET houdt muggen en andere insecten op afstand. In Nederland zijn producten met 10% tot 50% DEET verkrijgbaar. LET OP: Niet elke sterkte is geschikt voor kinderen of zwangere vrouwen. Kies dan voor een middel met citriodiol of icaridine.

Bent u toch gestoken?

- Krab of wrijf niet, dit verergert de irritatie.
- Koel de plek met een nat, koud doekje.
- Smeer een jeukstillende gel of crème om de klachten te verminderen.
- Bij een bijensteek: verwijder de angel voorzichtig met een pincet en ontsmet de huid.

Wanneer naar de huisarts?

In de meeste gevallen is een insectensteek onschuldig. Neem direct contact op met een arts als u naast jeuk of uitslag ook last krijgt van benauwdheid, zwellingen in gezicht of keel, duizeligheid of flauwvallen. Dit kunnen tekenen zijn van een allergische reactie.

Heeft u vragen over het gebruik van DEET of andere insectenwerende middelen? **Kom gerust langs in de apotheek. Wij adviseren u graag!**



@Pragyan Bezbaruah

Apotheek Heerde is tot en met vrijdag 29 augustus op werkdagen gesloten tussen 12.30 en 13.30 uur. Na 29 augustus gelden weer de gewone openingstijden: maandag tot en met vrijdag van 8.00 tot 17.30 uur. Op zaterdag is de apotheek alleen voor spoedgevallen open tussen 10.00 en 12.00 uur. De medicijnkluizen zijn 24 uur per dag te gebruiken, ook tijdens de zomervakantie.

ZOMERPERIODE

Onze praktijk is geopend van maandag t/m donderdag van 8.00-20.00 uur en vrijdag van 8.00-17.00 uur. Ook tijdens de zomervakantie hanteren wij dezelfde tijden.



Inlooppreekuur

Iedere maandag van 18.00-19.00 uur is er een gratis inlooppreekuur. U kunt uw lichamelijke klacht aan één van onze fysiotherapeuten voorleggen en u ontvangt gratis en vrijblijvend advies. Blijf niet te lang doorlopen met uw klachten, wij helpen u graag!

Online Fysiocheck Hierhebikpijn.nl

Mocht u op vakantie zijn, dan kunt u via www.fysioheerde.nl (onder het kopje aandoeningen) uw klachten laten controleren door middel van een interactieve fysiotherapie check. Door de vragen in de fysiotherapie check te beantwoorden en de tests uit te voeren, worden uw klachten vergeleken met de meest voorkomende fysiotherapeutische aandoeningen.

Webshop

In onze webshop kunt u terecht voor hulpmiddelen en oefenmaterialen, zoals: tape, braces, schouder stretchers, weerstandsbanden, kneedpasta en triggerpoint ballen. Neem eens kijkje in onze webwinkel via www.fysioheerde.nl/webshop



Sociale media

Het laatste nieuws van Fysio Heerde kunt u volgen via Instagram (@fysio.heerde), Facebook (@fysioheerde), YouTube (Fysio Heerde) en natuurlijk via onze website www.fysioheerde.nl

Ons gehele team wenst u alvast een hele fijne zomer(vakantie) en blijf in beweging!