

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.

BLIJF OP DE HOOGTE

Wilt u weten hoe u contact kunt opnemen met onze zorgaanbieders of wanneer zij geopend zijn? Bezoek www.gezondheidscentrumheerde.nl. Hier vindt u ook onze laatste nieuwtjes, openstaande vacatures, eerder verschenen Zorgtips & Weetjes en onze seniorenfolders. Daarnaast leest u waar u terecht kunt bij spoedgevallen wanneer de huisartsenpraktijk en apotheek gesloten zijn. Voor meer tips en weetjes kunt u ons volgen op Facebook en Instagram via @GCHeerde.



**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

**HUISARTSEN HEERDE VRAGEN OM
BEGRIIP EN MEDEWERKING**

De huisartsenpraktijken in Heerde staan onder grote druk. Net als in de rest van het land is er een tekort aan huisartsen, en dat merken wij dagelijks. Toch blijven we ons met hart en ziel inzetten voor goede en toegankelijke zorg voor iedereen in onze gemeente.

We vinden het belangrijk dat iedereen een eigen huisarts heeft en bij ons terecht kan als dat nodig is. Tegelijkertijd vragen we u als patiënt om met ons mee te denken en waar mogelijk bewuste keuzes te maken.

We zijn er natuurlijk altijd voor spoedgevallen. Maar niet alles wat als dringend voelt, is ook écht spoed. Veel klachten kunt u eerst even aankijken of zelf behandelen. Denk aan rust nemen, starten met pijnstilling of de hulp van een fysiotherapeut inschakelen – die u overigens zonder verwijzing kunt bezoeken. Ook **Thuisarts.nl** is een betrouwbare bron van informatie en adviezen bij veelvoorkomende klachten.

Daarnaast willen we u vragen de spoedlijn alléén te gebruiken bij levensbedreigende situaties. We merken helaas dat de lijn regelmatig onterecht wordt gebeld, waardoor echte spoedgevallen moeilijker geholpen kunnen worden.

Tot slot: Wilt u zoveel mogelijk gebruik maken van onze digitale mogelijkheden, zoals **MijnGezondheid.net** (MGN). Hiermee kunt u onder andere herhaalrecepten aanvragen, korte vragen stellen of afspraken plannen. Door hiervan gebruik te maken, helpt u ons de zorg beter te organiseren – en blijft er ruimte voor mensen die op dat moment direct zorg nodig hebben. Voor meer informatie, kijk op onze website www.huisartsenheerde.nl.

Alvast bedankt voor uw medewerking. Samen zorgen we ervoor dat de huisartsenzorg in Heerde goed en bereikbaar blijft.

 **Wij zoeken versterking!**
Ben jij of ken jij iemand die ons team wil komen versterken? We hebben vacatures voor:

- Doktersassistente
- Administratief medewerker

Meer info & solliciteren:
www.huisartsenheerde.nl/vacatures

WIJZIGING OPENINGSTIJDEN

Vanaf maandag 20 oktober is Apotheek Heerde gesloten van 12.30 tot 13.30 uur. De medicijnkluizen voor het afhalen van medicijnen blijven 24 uur per dag beschikbaar.

Onze nieuwe openingstijden vanaf 20 oktober:
Maandag tot en met vrijdag

- 's Morgens 08.00 – 12.30 uur
- Tussen de middag Vanaf maandag 20 oktober is Apotheek Heerde **tussen de middag** gesloten van 12.30 tot 13.30 uur.
- 's Middags 13.30 – 17.30 uur

Op zaterdag zijn wij van 10.00 tot 12.00 uur geopend voor spoedgevallen.

Voor dringende apotheekzorg buiten onze openingstijden kunt u terecht bij de Spoed Apotheek in het Isala ziekenhuis aan de Dokter van Heesweg 2 in Zwolle. Zij zijn telefonisch bereikbaar op 088 624 54 74.

MELD BIJWERKINGEN BIJ LAREB
Medicijnen kunnen soms onbedoelde of vervelende bijwerkingen geven. Het is belangrijk om deze altijd te melden bij Lareb, het meld- en kenniscentrum voor bijwerkingen van geneesmiddelen, vaccins en gezondheidsproducten. Ook als u niet zeker weet of de klachten echt door het medicijn komen, is melden zinvol. Zo helpt u medicijnen en vaccins veiliger te maken.

Zelfs bekende bijwerkingen die in de bijsluiter staan, kunt u melden. Lareb krijgt zo meer informatie over hoe vaak ze voorkomen, hoe ernstig ze zijn en hoe ze verlopen. U kunt bijwerkingen ook bij de apotheek melden; wij sturen uw melding dan door naar Lareb.

Op www.lareb.nl vindt u betrouwbare informatie over bijwerkingen van geneesmiddelen, (corona)vaccins en over medicijnen tijdens zwangerschap en borstvoeding. U kunt daar eenvoudig zoeken op de naam van een middel en direct een melding doen via de knop 'Meld een bijwerking'.

Lareb onderzoekt alle meldingen zorgvuldig en deelt nieuwe kennis met artsen, apothekers, het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen en internationale organisaties zoals de EMA en de WHO.

ERGOTHERAPIE

Naast (kinder)fysiotherapie kunt u in onze praktijk ook terecht voor ergotherapie. Ergotherapie is gericht op het weer mogelijk maken van normale dagelijkse handelingen die niet meer kunnen worden uitgevoerd als gevolg van een aandoening, beperking of ziekte. De therapie richt zich niet op de aandoening, beperking of ziekte zelf, maar op de praktische gevolgen ervan.

Het doel van ergotherapie is dat u uw zelfstandigheid terugkrijgt, zodat u weer de regie over uw eigen leven heeft. Denk hierbij bijvoorbeeld aan uzelf wassen en aankleden, uzelf zelfstandig kunnen verplaatsen, huishoudelijke taken uitvoeren en het (leren) verdelen van energie bij vermoeidheids- en/of (chronische) pijnklachten.

Wij komen ook graag bij u thuis om advies te geven over onder andere woningaanpassingen, hulpmiddelen en mobiliteitsvoorzieningen. Maak kennis met onze ergotherapeuten – zij helpen u graag verder.



Matanja Apere



en Sylke van Ittersum



Ergotherapie
Fysiotherapeutisch
Centrum Heerde

 www.ergoheerde.nl /  (0578) 69 63 63