

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 VITAAL MET DE NIEUWE SENIORENFOLDER

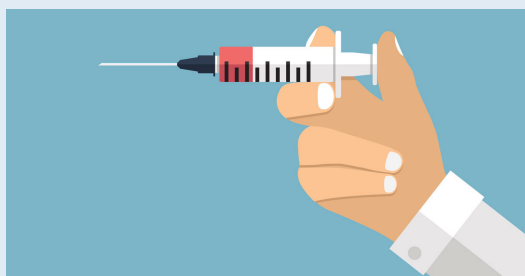
Deze week verschijnt onze nieuwe seniorenfolder, boordevol informatie en praktisch advies. De huisartsen geven tips om valongelukken te voorkomen en veilig in beweging te blijven. Fysio Heerde vertelt over haar beweegactiviteiten (voor ouderen) onder professionele begeleiding. De apotheek legt uit hoe haar medicatiecoaches u kunnen helpen, wat een 'Alle Pillen Kloppen'-gesprek inhoudt en geeft advies om nepmails te herkennen die lijken alsof ze van de apotheek komen.

 **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

TEKORT AAN PNEUMOKOKKENVACCINS IN NEDERLAND!



Huisartsen Heerde zijn op dit moment bezig met de griepcampagne inclusief pneumokokken (voor bepaalde groepen). Op 8 oktober was er al een grote opkomst de volgende mogelijkheid is 31 oktober in de Faberhal. Voor wie het betreft heeft daarvan post ontvangen.

Echter op dit moment is er landelijk een tekort aan pneumokokkenvaccins, waardoor ook huisartsenpraktijken Heerde tijdelijk geen nieuwe vaccinaties kunnen uitvoeren. De leverancier werkt aan het aanvullen van de voorraad dit zal echter niet op korte termijn zijn.

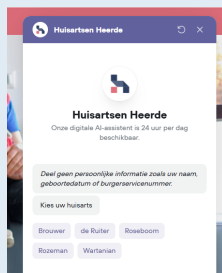
Neemt u de oproepbrief voor Pneumokokken wel mee naar de Faberhal (naast die van de griep) u ontvangt dan ter plaatse een nieuwe uitnodiging voor het halen van het pneumokokkenvaccin.

De pneumokokkenvaccinatie biedt bescherming tegen longontsteking en andere infecties veroorzaakt door de pneumokobacterie. Het advies blijft om de vaccinatie te halen zodra dit weer mogelijk is.

Voor meer informatie kunt u terecht op www.rivm.nl/pneumokokkenvaccinatie.

NIEUW: DIGITALE ASSISTENTIE

Op www.huisartsenheerde.nl kunt u 24 uur per dag terecht bij onze digitale AI-assistent. U kiest uw huisarts en kunt een vraag stellen of kiezen uit de volgende opties: spoedgeval, last van klachten, medicijnen, afspraak, labuitslag en overige vragen. Erg handig om (ook) buiten onze openingstijden een antwoord op uw vraag te krijgen!



VAN MEDICIJN NAAR SMAAKMAKER

We gebruiken het vaak zonder erbij na te denken: ketchup bij friet, hamburgers of snacks. Maar wist u dat het ooit als medicijn werd beschouwd? Net als Coca-Cola – dat begon als hoestdrank – heeft ook ketchup een geneeskundige oorsprong. Wat nu een gewone saus is, werd vroeger door apothekers verkocht als geneesmiddel.

Een saus met een verleden

De oorsprong van ketchup ligt in China. Daar maakte men rond 300 voor Christus een gefermenteerde saus van vis, sojabonen en kruiden. Die saus heette 'ke-tchup'. Via de handel verspreidde het recept zich naar Zuidoost-Azië en later ook naar Europa, waar mensen er in de 17e en 18e eeuw hun eigen versie van maakten met lokale producten zoals paddenstoelen, walnoten en ansjovis. Zo ontstonden nieuwe varianten van de saus, die zout en hartig smaakten, maar nog geen tomaten bevatten.

Pas in de 19e eeuw ontstond in de Verenigde Staten de tomatenketchup zoals wij die nu kennen. Sommige artsen geloofden dat tomaten gezond waren. Zij raadden tomatenketchup aan bij spijsverteringsproblemen, indigestie en diarree. Er kwamen zelfs 'tomato pills' op de markt: pillen met tomatenextract. Volgens de advertenties konden ze allerlei ziekten genezen, van reuma tot geelzucht.



Van apotheek naar eettafel

Toch bleek ketchup geen wondermiddel te zijn. Aan het einde van de 19e eeuw verdween het geloof in de genezende kracht. Dankzij merken als Heinz veranderde ketchup van een medisch product in een populaire saus. De nadruk lag voortaan op smaak en gemak. Ketchup werd een vast onderdeel van de maaltijd.

Wie vandaag een klodder ketchup op zijn bord legt, gebruikt een saus met een bijzonder verleden. Het is een herinnering aan een tijd waarin mensen voeding vaak zagen als medicijn, zonder dat dit wetenschappelijk bewezen was.

SAMEN WERKEN AAN HERSTEL

Bij Fysio Heerde staat bewegen centraal. Of je nu last hebt van een sportblessure, rugklachten of op zoek bent naar begeleiding bij chronische klachten: je bent bij ons aan het juiste adres. Ook zonder verwijzing van een (huis)arts kun je bij ons terecht.

Onze specialisaties

- Algemene (kinder)fysiotherapie
- Sportfysiotherapie
- Manuele therapie
- Oedeemtherapie
- Kinderfysiotherapie
- Geriatrische fysiotherapie
- Ergotherapie

Daarnaast bieden we gerichte therapie bij revalidatietrajecten en kunt u bij ons terecht voor hand- en kaakfysiotherapie. En wist u dat we zijn aangesloten bij VSO voor het aanmeten van (sport)steunzolen?

Behandelmethodes

Naast de reguliere fysiotherapie maken we gebruik van verschillende geavanceerde technieken, afhankelijk van uw klachten en herstelbehoefte:

- Dry needling: voor spierklachten en triggerpoints
- Echografie: voor het in kaart brengen van weefschade
- Medical taping: voor ondersteuning van spieren en gewrichten
- Shockwave therapie: voor de behandeling van chronische aandoeningen en tendinitis

Moderne sportzaal

In onze praktijk maken we gebruik van diverse trainingsmogelijkheden in onze sportzaal, waaronder de EGYM: slimme fitnessapparatuur waarmee u veilig en effectief traint, afgestemd op uw doelen en belastbaarheid. Ideaal voor revalidatie én fit blijven! Wanneer u hersteld bent, kunt u aan preventie & behoud blijven werken met een programma op maat!

Multidisciplinair team

Bij Fysio Heerde werken we nauw samen met alle onze (kinder)fysiotherapeuten en ergotherapeuten. Zo kunnen we u of uw kind op alle vlakken ondersteunen.

We helpen u graag. **Uw beweging is onze zorg!**