



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.

KOM WERKEN IN GEZONDHEIDSCENTRUM HEERDE

Werken in Gezondheidscentrum Heerde? Verschillende zorgaanbieders in het centrum hebben momenteel interessante vacatures. Zo zoekt Fysiotherapeutisch Centrum Heerde een algemeen fysiotherapeut en een (geriatrie)fysiotherapeut. Daarnaast is er bij Huisartsenpraktijk Heerde ruimte voor een Praktijkondersteuner Somatiek (POH-S) en heeft V érian meerdere openstaande functies. Meer informatie vind je op www.gezondheidscentrumheerde.nl/vacatures of scan de QR-code.



(0578) 69 81 80
info@huisartsenheerde.nl
www.huisartsenheerde.nl



(0578) 69 27 90
info@apotheekheerde.nl
www.apotheekheerde.nl



(0578) 69 63 63
info@fysioheerde.nl
www.fysioheerde.nl

VERANDERINGEN BIJ HUISARTSEN HEERDE

Wij hebben onlangs een nieuwe telefooncentrale in gebruik genomen. Dit helpt ons om de telefonische bereikbaarheid beter te organiseren. Mogelijk is hierdoor het misverstand ontstaan dat wij alleen tussen 08.00 en 10.00 uur bereikbaar zijn, maar dat is niet het geval.

Telefonische bereikbaarheid

Onze telefoon is bereikbaar op de volgende tijden:

- 08.00 – 10.00 uur
- 10.30 – 12.30 uur
- 13.30 – 16.30 uur

Afspraken maken

Afspraken maken kan alleen tussen **08.00 en 10.00** uur, zodat we in de ochtend voldoende tijd hebben om iedereen zo goed mogelijk te helpen

Overige vragen / administratie

Voor overige vragen zoals het opvragen van uitslagen, herhaalrecepten of administratieve zaken, vragen wij u vriendelijk **niet te bellen tussen 08.00 – 10.00 uur**. Deze vragen kunt u stellen tijdens de overige beltijden of digitaal via mijngezondheid.net. Zo blijft de telefoonlijn in de ochtend vrij voor patiënten die een afspraak nodig hebben

Balie / administratieve kracht

We hebben nu een administratieve kracht aan de balie. Zij kan geen medische vragen beantwoorden. Hiervoor kunt u telefonisch contact opnemen of gebruikmaken van mijngezondheid.net

Middagpauze / openingstijden

Vanaf **februari** zijn wij tussen de middag gesloten, net als de apotheek, van **12.30 tot 13.30 uur**. Zo kunnen we de zorg voor de rest van de dag goed blijven organiseren.

Terugbeloptie

Met de nieuwe telefooncentrale krijgen patiënten binnenkort de mogelijkheid om **in plaats van in de wachtrij wachten, een terugbelafpraak te kiezen**. Uiteraard blijft het ook mogelijk om gewoon in de wachtrij te blijven. We onderzoeken nog de juiste instellingen en verwachten deze optie voor de zomer aan te bieden. Over de exacte start van deze service informeren wij u natuurlijk van tevoren.

Wij danken u voor uw begrip en medewerking en hopen dat deze veranderingen bijdragen aan een nog betere dienstverlening.

UW MEDICIJNEN, AUTOMATISCH GEREGLD

Moet u voor langere tijd dezelfde medicijnen gebruiken? Dan wilt u er zeker van zijn dat u altijd voldoende medicijnen op voorraad heeft. Toch kan het bestellen van nieuwe medicijnen er soms bij inschieten, bijvoorbeeld door drukte of doordat u het vergeet. Met de gratis herhaalservice van Apotheek Heerde wordt het bestellen van nieuwe medicijnen automatisch voor u geregeld.

Wanneer u zich aanmeldt voor de herhaalservice, houden wij uw medicijnvoorraad voor u in de gaten. Wij kijken naar de hoeveelheid medicijnen die u meekrijgt, wanneer u deze heeft opgehaald en het gebruik zoals met uw arts is afgesproken. Zo weten wij wanneer uw medicijnen naar verwachting bijna op zijn. Op dat moment vragen wij een herhaalrecept aan bij uw huisarts en zorgen wij dat uw nieuwe medicijnen tijdig voor u beschikbaar zijn.

Zodra uw medicijnen voor u klaarstaan, laten wij u dat weten via e-mail. U kunt uw medicijnen afhalen in de apotheek tijdens onze openingstijden. Wilt u ze ophalen zonder wachttijd en op elk gewenst moment? Maak gebruik van een van onze medicijnkluizen. Deze zijn 24 uur per dag en 7 dagen per week beschikbaar. Bent u slecht ter been of lukt het door ziekte niet om naar de apotheek te komen, dan kunnen wij uw medicijnen ook bij u thuis bezorgen.

De herhaalservice biedt niet alleen gemak, maar ook extra veiligheid. Bij elke herhaling kijkt de apotheker mee of uw medicatie nog actueel is en of er veranderingen of bijzonderheden zijn die aandacht vragen. Zo wordt telkens beoordeeld of uw medicijngebruik nog veilig en verantwoord is.

Wilt u meer weten of gebruikmaken van deze gratis service? Informeer ernaar in de apotheek of neem telefonisch contact met ons op. U kunt zich ook eenvoudig aanmelden via de QR-code, die brengt u direct naar de pagina over de herhaalservice op onze website.



© Can Stock Photo /
michakloutwijk



ZONDER VERWIJZING NAAR DE FYSIO- EN ERGOTHERAPEUT

Wist u dat u **ZONDER VERWIJZING** naar de fysio- en ergotherapeut kunt? Dat heeft voordelen. Zo komt u 'direct' bij de specialist in beweging terecht, waardoor u meteen kunt beginnen aan uw herstel. Natuurlijk mag u nog altijd eerst een afspraak maken bij de huisarts, maar in principe hoeft dat niet. Een verwijsbrief van een (huis) arts is **WEL** noodzakelijk in de volgende gevallen:

- bij chronische aandoeningen;
- na een operatie;
- na een (onge)val;
- bij aan-huis-bezoek van de therapeut;

💡 Wist u dat u tot 31 januari a.s. uw aanvullende zorgverzekering nog kunt aanpassen? Fysiotherapie wordt namelijk vergoed vanuit het aanvullende pakket.

Gratis inloopsprekkuur

Ook in het nieuwe jaar houden we op maandagavond van 18-19 uur een gratis inloopsprekkuur. Een van onze fysiotherapeuten bekijkt uw klacht en geeft u vrijblijvend advies over wat u het beste kunt doen.



Beweegrichtlijnen

Weinig bewegen en veel langdurig zitten hebben nadelige gezondheidseffecten. Daarom adviseren de beweegrichtlijnen: zorg voor voldoende beweging en voorkom veel stilzitten. Bewegen is goed, meer bewegen is beter! Dit zijn de beweegrichtlijnen voor volwassenen en senioren:

- Minstens 150 minuten per week matig of zwaar intensieve inspanning, verspreid over meerdere dagen. Zoals: wandelen, fietsen, tuinieren en fitness
- Minstens twee keer per week spier- en botversterkende activiteiten, voor senioren aangevuld met balansoefeningen. Zoals: dansen, springen, fitness en hardlopen.

Heeft u moeite of pijnklachten met bewegen? Blijf niet te lang doorlopen met uw klachten, wij helpen u graag!