

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.

BETROUWBARE INFORMATIE EN ZORG, OOK ONLINE

Steeds meer mensen gebruiken internet om hun gezondheid te volgen en inzicht te krijgen in hun klachten en behandeling. Op thuisarts.nl vindt u betrouwbare informatie van artsen over ziekte en gezondheid. Via MijnGezondheid.net regelt u veilig zaken met uw huisarts, zoals uitslagen bekijken of een e-consult sturen. Op apotheek.nl leest u alles over medicijnen en bijwerkingen, en via hierhebkpijn.nl controleert u pijnklachten. Zo houdt u zelf de regie.



(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



TELEFONISCHE BEREIKBAARHEID VAN DE PRAKTIJK

Wij zijn de hele dag telefonisch bereikbaar, met de volgende indeling:

Dagindeling:

- **08.00 – 10.00 uur**
→ Alleen bellen voor het maken van afspraken
- **10.00 – 10.30 uur**
→ Administratie – telefonisch niet bereikbaar
- **10.30 – 12.30 uur**
→ Reguliere bereikbaarheid
- **12.30 – 13.30 uur**
→ Lunchpauze – telefonisch niet bereikbaar
- **13.30 – 16.30 uur**
→ Reguliere bereikbaarheid

Belangrijk om te weten

- Voor het maken van een afspraak belt u **tussen 08.00 en 10.00 uur**. Door dit tijdvak hiervoor te reserveren, kunnen wij u sneller helpen en blijft de wachttijd korter.
- Voor uitslagen van laboratoriumonderzoek of na het inleveren van bijvoorbeeld thuismetingen moet u **zelf telefonisch contact opnemen** na 13.30 uur.

Door u aan deze tijden te houden, helpt u mee om de wachttijden voor iedereen zo kort mogelijk te houden.

Verwacht u een telefoontje van de huisarts en/of de POH S? Dit kan gedurende de hele dag plaatsvinden. Door drukte lukt het soms niet op de afgesproken tijd. Advies: houdt uw telefoon bij de hand, maar aub ga niet met de praktijk bellen. U wordt voor 17.00 uur altijd gebeld. Dank u wel voor uw begrip!

UW MEDICIJNEN OP EEN RIJTJE

Elke dag op het juiste moment uw medicijnen innemen. Het lijkt eenvoudig, maar in de praktijk valt dat niet altijd mee, zeker niet als u dagelijks meerdere medicijnen moet innemen. Een inname vergeten of twijfelen of u een bepaalde pil al heeft genomen, gebeurt sneller dan u denkt. Een baxter, ook wel medicatierol genoemd, zorgt voor overzicht.

Wat is een baxter?

Een baxter is een rol met zakjes waarin uw medicijnen per innamemoment zijn verpakt. Op elk zakje staat duidelijk vermeld wanneer u de medicijnen moet innemen, bijvoorbeeld 's ochtends, 's middags of 's avonds. Zo ziet u in één oogopslag welke medicijnen aan de beurt zijn en hoeft u niet meer zelf te sorteren.

Ook handig bij minder medicijnen

Veel mensen denken dat een baxter alleen bedoeld is voor oudere mensen die veel medicijnen nodig hebben. Dat is een misverstand. Ook als u drie, vier of vijf geneesmiddelen gebruikt, kan een baxter heel handig zijn. Zeker voor zeventigers die nog zelfstandig wonen en graag grip willen houden op hun medicijngebruik. Juist bij een kleiner aantal pillen kan een inname snel worden vergeten.

© Can Stock Photo / sculler



Een baxter helpt om regelmaat in uw medicijngebruik aan te brengen en vergissingen te voorkomen. U ziet per moment welke medicijnen aan de beurt zijn. Als u een inname bent vergeten, valt dat sneller op. Een baxter geeft rust en zekerheid voor uzelf én voor uw naasten. Bovendien controleert de apotheek bij het samenstellen van de baxter telkens of uw medicijnen goed bij elkaar passen en op de juiste momenten worden gebruikt.

Vragen? Wij denken mee

Twijfelt u of een baxter voor u geschikt is? Bespreek het gerust met ons in de apotheek. We kijken samen naar uw medicijngebruik en uw dagelijkse routine. Zo zorgen we ervoor dat uw medicijnen zo goed mogelijk bij u passen: veilig, overzichtelijk en zonder gedoe bij het innemen.

WIJZIGING INLOOPSPREEKUR

Ons inlooppreekuur krijgt een nieuwe opzet. In plaats van wekelijks, vindt het inlooppreekuur vanaf nu alleen maandelijks plaats.

Wanneer: de eerste maandag van de maand

Tijd: 18.00 - 19.00 uur

Locatie: Fysio Heerde

Tijdens het inlooppreekuur beoordeelt één van onze fysiotherapeuten of er een indicatie is voor fysiotherapie bij uw klacht. U kunt zonder afspraak binnenlopen met vragen over pijn, blessures of lichamelijke klachten. Blijf niet te lang doorlopen met uw klachten. Let op: er vindt tijdens het inlooppreekuur géén behandeling plaats! U bent van harte welkom op het eerstvolgende inlooppreekuur op maandag 2 maart.

Gouden tip gezocht!

Kent u een fysiotherapeut die toe is aan een nieuwe stap en die wil werken in een gezellig en dynamisch team?

👉 Hij/zij een nieuwe baan als fysiotherapeut bij Fysio Heerde

👉 U een beloning van €1.000,-*

* De beloning wordt alleen uitgelooft bij ondertekening van 1,5 jaar dienstverband (voor minimaal 16 uur per week).

Tip ons via mail: michiel@fysioheerde.nl

Meer informatie over de vacature(s) kunt u vinden op: www.fysioheerde.nl/vacatures

