



## 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 VIA ONZE WEBSITE EN SOCIALS

Wilt u weten wat er speelt in het gezondheidscentrum? Kijk op [www.gezondheidscentrumheerde.nl](http://www.gezondheidscentrumheerde.nl). U vindt er een overzicht van de zorgaanbieders, hun contactgegevens en openingstijden. Ook leest u er het laatste nieuws en vindt u er vacatures en eerder verschenen Zorgtips & Weetjes. Verder leest u waar u bij spoed terecht kunt als de huisartsenpraktijk en de apotheek gesloten zijn. Volg ons ook op Facebook en Instagram voor meer tips en nieuws. U vindt ons via @GCHeerde.



(0578) 69 81 80  
[info@huisartsenheerde.nl](mailto:info@huisartsenheerde.nl)  
[www.huisartsenheerde.nl](http://www.huisartsenheerde.nl)



(0578) 69 27 90  
[info@apotheekheerde.nl](mailto:info@apotheekheerde.nl)  
[www.apotheekheerde.nl](http://www.apotheekheerde.nl)



(0578) 69 63 63  
[info@fysioheerde.nl](mailto:info@fysioheerde.nl)  
[www.fysioheerde.nl](http://www.fysioheerde.nl)

### HUISARTSEN HEERDE SCHRIJVEN VOORLOPIG GEEN AFSLANKMEDICATIE VOOR

Steeds meer mensen vragen aan hun huisarts naar medicijnen om af te vallen, zoals afslankinjecties. De huisartsen in Heerde hebben besloten deze medicijnen voorlopig niet voor te schrijven.

Voor sommige mensen kunnen deze medicijnen helpen bij het afvallen. Het gebruik ervan vraagt echter om goede begeleiding en regelmatige controle door een zorgverlener. Op dit moment is er binnen Huisartsen Heerde onvoldoende ruimte en capaciteit om deze zorg op een veilige en verantwoorde manier te bieden.

Daarnaast is nog niet duidelijk hoe de begeleiding rondom obesitasmedicatie in de toekomst georganiseerd zal worden. Heeft u vragen over overgewicht, leefstijl of gezond afvallen? Dan kunt u natuurlijk wel

terecht bij uw huisarts of praktijkondersteuner. Samen kunt u kijken welke begeleiding of ondersteuning passend is, bijvoorbeeld op het gebied van voeding, beweging en gezondheid.

Er bestaat ook de mogelijkheid om verwezen te worden naar een gespecialiseerde kliniek voor overgewicht. Neem hiervoor contact op met uw zorgverzekeraar om te informeren welke behandelingen en kosten mogelijk worden vergoed.

Wanneer er in de toekomst meer mogelijkheden zijn binnen Huisartsen Heerde, bekijken de huisartsen opnieuw of het voorschrijven van obesitasmedicatie mogelijk wordt. Op dit moment is nog niet bekend wanneer dat zal zijn.

*Wij hopen op uw begrip.*



### ONLINE MEDISCH ADVIES? LET OP

Op internet is veel informatie te vinden over medicijnen en gezondheid. Dat kan helpen om meer te weten te komen over een klacht, medicijn of behandeling. Maar niet alles wat u leest, klopt. Soms lijkt informatie betrouwbaar, bijvoorbeeld omdat een website er professioneel uitziet of omdat een advies van AI komt, zoals ChatGPT. Toch kan zulke informatie fout zijn of niet passen bij uw persoonlijke situatie. Daarom is het belangrijk om goed te kijken waar informatie vandaan komt.



© Can Stock Photo / monticello

Foute informatie over medicijnen kan gevaarlijk zijn. Het kan er bijvoorbeeld toe leiden dat u een medicijn anders gebruikt dan bedoeld. Ook kunt u stoppen met een medicijn, omdat u online iets leest over bijwerkingen. Of u krijgt minder vertrouwen in uw arts of apotheker. Soms worden er middelen aangeprezen die te mooi lijken om waar te zijn. Denk aan afslankmiddelen, middelen tegen vermoeidheid of middelen bij erectieproblemen.

Wees ook voorzichtig met online apotheken die u willen overhalen om medicijnen via hun website te bestellen. De naam van zo'n website klinkt vaak betrouwbaar. Toch gaat het niet altijd om echte of erkende apotheken. Soms leveren ze nepmiddelen of is het niet duidelijk wat er precies in een middel zit. Het kan ook gaan om middelen waarvoor normaal gesproken controle nodig is door een arts en apotheker. Die controle is er online niet altijd. Daardoor weet u niet zeker of het middel bij uw persoonlijke situatie past en of het veilig samengaat met andere medicijnen die u gebruikt.

Gebruik daarom altijd betrouwbare bronnen, zoals Apotheek.nl en Thuisarts.nl. Kijk ook goed wie de informatie geeft. Is dat een arts, apotheker of zorgorganisatie? Een arts of apotheker kunt u opzoeken in het BIG-register. En let op: is de informatie vooral bedoeld om u te helpen, of om u iets te laten kopen?

Twijfelt u over informatie die u online leest? Of heeft u vragen over een medicijn dat u gebruikt of online wilt bestellen? Vraag het ons gerust. Wij kijken graag met u mee.

**Wij stoppen met ingang van 1 juni met de zaterdagopenstelling. U kunt uw medicijnen op zaterdag wél blijven ophalen: onze medicijnkluisen zijn 24 uur per dag en 7 dagen per week beschikbaar.**

### GEZOND BEWEGEN HOEFT NIET INGEWIKKELD TE ZIJN

Veel mensen herkennen het wel: een stijve rug bij het opstaan, pijnlijke schouders na een werkdag of merken dat conditie en kracht langzaam achteruitgaan. Vaak sluipen zulke klachten erin. Door drukte, werk, stress of simpelweg te weinig beweging raakt het lichaam langzaam minder belastbaar.

Bij Fysio Heerde merken we dagelijks hoe belangrijk het is om in beweging te blijven. Niet alleen wanneer er klachten zijn, maar juist ook om klachten te voorkomen. Gezond bewegen hoeft daarbij helemaal niet ingewikkeld te zijn. Juist kleine, dagelijkse gewoontes maken vaak het verschil. Een extra wandeling, wat vaker de fiets pakken, de trap nemen in plaats van de lift, regelmatig opstaan tijdens het werk of lichte krachttraining kunnen al veel bijdragen aan een fitter en soepeler lichaam! Vooral spierkracht, conditie en balans worden steeds belangrijker naarmate we ouder worden. Gelukkig zien we ook dat steeds meer mensen daar bewust mee bezig zijn. Naast fysiotherapie begeleiden wij daarom ook verschillende beweeggroepen. Samen bewegen werkt vaak motiverend én is gezellig. Bovendien helpt regelmatig trainen om langer zelfstandig, fit en actief te blijven.

Ook onze EGYM speelt daarin een mooie rol. Met deze slimme krachtapparatuur kunnen mensen op een laagdrempelige en veilige manier werken aan kracht, conditie en mobiliteit. De toestellen worden persoonlijk ingesteld en passen zich aan het niveau van de gebruiker aan. Daardoor is het geschikt voor zowel beginnende sporters als mensen die juist voorzichtig weer willen starten met bewegen.



Veel mensen denken bij krachttraining nog aan zware gewichten of een sportschoolomgeving, maar juist gecontroleerd trainen kan enorm helpen bij het verminderen van klachten en het verbeteren van het dagelijks functioneren. Wie benieuwd is naar de EGYM-mogelijkheden, kan contact met ons opnemen voor een gratis kennismaking.

### VACATURES

Door de groeiende belangstelling voor bewegen en preventieve gezondheid blijven we ons team uitbreiden. Daarom zijn we ook op zoek naar enthousiaste fysiotherapeuten én een fitcoach (voor de zaterdagochtend en één avond per week). Voor meer informatie zie: [www.fysioheerde.nl/vacatures](http://www.fysioheerde.nl/vacatures)