

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.

ONZE KENNISBANK HELPT U OP WEG

Betrouwbare zorginformatie van Gezondheidscentrum Heerde snel bij de hand? In onze kennisbank vindt u informatiebladen over gezondheid, zorg en ondersteuning in het dagelijks leven. Denk aan onderwerpen zoals bewegen, medicijnen, zorgtechnologie, hulpmiddelen en veilig wonen thuis. Zoek op trefwoord, onderwerp of zorgaanbieder op gezondheidscentrumheerde.nl/kennisbank. De informatie is online te lezen, te downloaden of op papier verkrijgbaar bij uw zorgaanbieder.



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



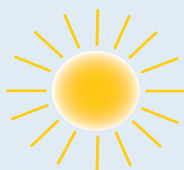
(0578) 69 27 90
info@apotheekheerde.nl
www.apotheekheerde.nl



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

ZOMERPLANNING VAN DE HUISARTSENPRAKTIJK

De zomervakantie staat weer voor de deur!



Van **20 juli t/m 28 augustus** is onze praktijk gewoon geopend. In deze periode zijn afwisselend twee huisartsen met vakantie. Tijdens de afwezigheid van uw eigen huisarts nemen de andere huisartsen waar. Zij behandelen in deze periode uitsluitend spoedeisende medische klachten.

Afspraak maken?

U kunt ons iedere werkdag telefonisch bereiken tussen **08.00 en 10.00 uur** voor het maken van een afspraak, we zouden het op prijs stellen als u meer gebruik gaat maken van onze terugbelpartner, optie 5 in het menu u hoeft dan niet te wachten en wordt door ons gebeld op het afgesproken tijdstip. Optie 5 is in de ochtend voor het maken van afspraken in de middag voor uitslagen en herhaalrecepten.

VAKANTIE... OOK EEN MOOI MOMENT OM NA TE DENKEN.

PAST JOUW BAAN NOG BIJ JE?

Ben je toe aan meer afwisseling, uitdaging én verantwoordelijkheid?

Bij **Huisartsenpraktijk Heerde** zoeken wij een enthousiaste **doktersassistente**. Naast de vertrouwde werkzaamheden krijg je volop ruimte voor aanvullende taken en eigen initiatief. Je komt terecht in een betrokken en gezellig team waar samenwerken, kwaliteit en persoonlijke aandacht centraal staan.

Toe aan een frisse start na de vakantie?
Dan maken wij graag kennis met jou!

Interesse?

Neem contact met ons op of bekijk de volledige vacature op onze website:
www.huisartsenheerde.nl

HITTE EN MEDICIJNGEBRUIK

Warme zomerdagen zijn fijn, maar brengen ook risico's met zich mee. Zeker voor mensen die medicijnen gebruiken. Bij warm weer verliest het lichaam meer vocht en kunt u sneller uitdrogen. Bepaalde medicijnen vergroten dat risico of kunnen bij uitdroging meer bijwerkingen geven. Let daarom op warme dagen goed op uzelf en op uw medicijngebruik.

Let op uitdroging

Is het warm en heeft u bijvoorbeeld veel dorst of een droge mond? Of heeft u last van hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, sufheid of verwardheid? Dan kan er sprake zijn van uitdroging. Ook minder plassen of donkergekleurde urine kunnen signalen zijn. Warm weer, koorts, overgeven of diarree maken de kans op uitdroging groter. Mensen boven de 70 jaar en mensen met hartfalen of minder goed werkende nieren zijn extra gevoelig voor uitdroging.

Vooraf bij bepaalde medicijnen is extra aandacht nodig. Denk aan plaatjes, medicijnen tegen hoge bloeddruk of hart- en vaatziekten, sommige medicijnen bij diabetes en bepaalde pijnstillers, zoals ibuprofen, naproxen of diclofenac. Ook medicijnen voor psychische klachten of hersenaandoeningen kunnen invloed hebben op de lichaamstemperatuur en op hoe goed het lichaam met warmte omgaat.

Overleg met de apotheek

Gebruikt u één of meer van deze medicijnen en krijgt u klachten door de warmte? Neem dan contact op met uw apotheek. Wij kijken graag met u mee en overleggen zo nodig met uw huisarts. Soms is het nodig om de dosering tijdelijk aan te passen of om korte tijd te stoppen met het gebruik van een medicijn. Doe dit nooit op eigen initiatief maar altijd onder begeleiding. Het gaat immers om uw gezondheid.

Wat kunt u zelf doen?

Drink regelmatig water, koffie of thee. Voor veel mensen geldt: minimaal twee liter vocht per dag. Heeft u hartfalen of een vochtbeperking? Overleg dan met uw arts hoeveel u veilig mag drinken. Zoek daarnaast op de heetste momenten van de dag de koelte op, doe rustig aan en blijf zoveel mogelijk uit de felle zon.



Let ook op het bewaren van uw medicijnen. Kijk op het etiket of in de bijsluiter hoe u ze het beste kunt bewaren. Twijfelt u? Vraag het ons. Wij helpen u graag.

ZOMERPERIODE

De zomer is een heerlijke periode om eropuit te gaan, te wandelen, fietsen, zwemmen of te genieten van een welverdiende vakantie. Tegelijkertijd zien we in deze periode ook regelmatig sportblessures, overbelasting of klachten die juist tijdens een vakantie de kop opsteken. Onze praktijk is in de zomer geopend volgens de reguliere openingstijden: maandag t/m donderdag van 08.00 tot 20.00 uur en vrijdag van 08.00 tot 17.00 uur.

Inlooppreekuur

Heeft u een vraag over een blessure, pijnklacht of lichamelijke beperking? Dan bent u van harte welkom tijdens ons gratis inlooppreekuur. Dit vindt plaats op iedere eerste maandag van de maand van 18.00 tot 19.00 uur. Het eerstvolgende inlooppreekuur is op maandag 3 augustus. U kunt zonder afspraak binnenlopen voor advies, een korte screening of een persoonlijk gesprek met één van onze fysiotherapeuten.

Hierhebikpijn.nl

Bent u op vakantie en krijgt u plotseling last van uw rug, nek, schouder, knie of een andere pijnklacht? Dan kan de online fysiocheck op www.hierhebikpijn.nl uitkomst bieden. Met deze handige tool krijgt u meer inzicht in uw klachten en ontvangt u praktische informatie, oefeningen en adviezen die u direct kunnen helpen. Ideaal wanneer u onderweg bent of tijdelijk niet in de buurt van uw eigen fysiotherapeut bent.

Beweegtips bij warm weer

Warm weer hoeft geen reden te zijn om stil te zitten. Bewegen blijft belangrijk, maar houd rekening met de temperatuur.

1. Kies de koelere uren van de dag. Ga bij voorkeur vroeg in de ochtend of later op de avond wandelen, fietsen of sporten.
2. Drink voldoende water. Drink regelmatig, ook als u nog geen dorst heeft.
3. Pas uw inspanning aan. Bij hoge temperaturen vraagt uw lichaam meer energie. Doe het daarom iets rustiger aan.
4. Draag luchtige kleding. Lichte, ademende kleding helpt uw lichaam warmte beter kwijt te raken.
5. Luister naar uw lichaam. Voelt u zich duizelig, misselijk of extreem vermoeid? Neem dan rust en zoek verkoeling op.

Wilt u op de hoogte blijven van nieuws, beweegtips en activiteiten? Volg ons op Facebook @fysioheerde of op Instagram @fysio.heerde.

