

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.

KENT U ONZE KENNISBANK AL?

De kennisbank van Gezondheidscentrum Heerde is nieuw en groeit stap voor stap verder. U vindt er duidelijke, praktische en betrouwbare informatiebladen over gezondheid, zorg en ondersteuning. Mist u een onderwerp of heeft u een vraag waarover u graag informatie zou vinden? Mail uw suggestie naar Elien Eltingh van Fysiotherapeutisch Centrum Heerde via elien@fysioheerde.nl. Zo vullen we de kennisbank steeds verder aan met onderwerpen uit het dagelijks leven.

 **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

NIUW BIJ DE HUISARTSENPRAKTIJK: DE TERUGBELPLANNER

Wij bellen u terug binnen een afgesproken tijdvak! Met de terugbelplanner hoeft u niet langer lang aan de telefoon te wachten. U belt onze praktijk, kiest optie 5 – terugbelplanner en ontvangt vervolgens een tijdvak waarin één van onze assistentes u terugbelt.

Hoe werkt het?

- U belt onze praktijk en kiest optie 5.
- Bevestig uw telefoonnummer met optie 1
- U ontvangt een tijdvak waarin wij u terugbellen.

Wanneer kunt u de terugbelplanner gebruiken?

- 08.00–10.00 uur: voor het maken van afspraken.
- De rest van de dag: voor uitslagen, herhaalmedicatie en overige vragen.

Even wennen aan een nieuwe manier van werken

Wij begrijpen dat deze werkwijze voor sommige patiënten even wennen is. Waar u vroeger mogelijk direct telefonisch werd geholpen, werken wij nu met een terugbelplanner.

Dat is een bewuste keuze. De zorgvraag is de afgelopen jaren sterk toegenomen. Steeds meer huisartsenpraktijken werken daarom met een terugbelsysteem om de telefonische wachttijden te beperken en de bereikbaarheid te verbeteren.

We merken gelukkig dat steeds meer patiënten de voordelen ervaren. U hoeft niet in de wacht te blijven staan en weet wanneer u ons telefoontje kunt verwachten.

-  **Bij spoed:**
bel altijd direct de praktijk. U wordt dan volgens de spoedprocedure geholpen

*Luister bij het bellen goed naar het bandje
kies de optie die bij uw vraag past.*



PAS OP VOOR VERVALSTE AFLANKINJECTIES

Afslankinjecties zijn momenteel erg populair. Ze krijgen veel aandacht in de media en op sociale media. Maar het gebruik ervan is niet zonder risico's. Gebruik deze middelen daarom alleen op voorschrift van een arts. Uw arts en apotheker begeleiden u bij een veilig gebruik.

Vervalsing kan levensgevaarlijk zijn

Hoe belangrijk dit is, blijkt uit recente gevallen met vervalste afslankinjecties. Twee mensen raakten in coma nadat zij injecties hadden gebruikt die buiten de apotheek om waren gekocht. In de pennen zat niet het verwachte afslankmiddel, maar insuline. Een te hoge dosis insuline kan de bloedsuikerwaarde sterk laten dalen en levensgevaarlijk zijn.



Niet van echt te onderscheiden

Vervalste medicijnen zijn soms nauwelijks van echte geneesmiddelen te onderscheiden. De verpakking en injectiepen kunnen er betrouwbaar uitzien. Toch kan de inhoud anders zijn dan op het etiket staat. Een vervalst middel kan te veel, te weinig of geen werkzame stof bevatten. Ook kunnen er andere of vervuilde stoffen in zitten.

Vermijd onbetrouwbare aanbieders

Koop afslankmiddelen daarom nooit via sociale media, een buitenlandse website, een online marktplaats of van een particulier. Een opvallend lage prijs of de belofte dat u geen recept nodig heeft, zijn waarschuwingstekens. Bij zulke aanbieders kunt u er niet op vertrouwen dat het middel echt, veilig en goed bewaard is. Geneesmiddelen uit de apotheek daarentegen worden streng gecontroleerd. De apotheek kijkt ook of het medicijn past bij uw gezondheid en bij andere medicijnen die u gebruikt. U krijgt bovendien uitleg over het juiste gebruik en mogelijke bijwerkingen.

Heeft u een afslankmiddel buiten de apotheek gekocht? Gebruik het dan niet en neem contact op met uw huisarts of apotheek. Heeft u het al gebruikt en voelt u zich zwak, zweterig, verward of slaperig? Zoek dan direct medische hulp.

Twijfelt u over een geneesmiddel of online aanbieder? Vraag het gerust bij Apotheek Heerde. Wij kijken graag met u mee.

ERGOTHERAPIE: SAMEN KIJKEN NAAR WAT WÉL KAN

Wat als dagelijkse dingen ineens niet meer vanzelf gaan?

Wassen en aankleden, koken, boodschappen doen, werken of eropuit gaan. Door een ziekte, beperking, ongeval, pijn, vermoeidheid of het ouder worden kunnen deze activiteiten opeens lastig worden. Ergotherapie Heerde helpt u om weer zo zelfstandig mogelijk te doen wat voor u belangrijk is.

Een ergotherapeut kijkt niet alleen naar de klacht of aandoening, maar vooral naar de gevolgen ervan in het dagelijks leven. Samen bespreken we waar u tegenaan loopt en zoeken we naar praktische oplossingen. Soms kan een activiteit op een andere manier worden uitgevoerd. Soms helpt een hulpmiddel of is een aanpassing in huis of op het werk de oplossing en/of het beter verdelen van uw energie.

Ook bij niet-aangeboren hersenletsel, geheugenproblemen of vragen rondom mantelzorg kan ergotherapie ondersteuning bieden. Daarnaast kunnen wij adviseren over hulpmiddelen zoals een rolstoel, scootmobiel of driefwiel fiets en over aanpassingen in de woning.

Meedenkend en dichtbij

Bij Ergotherapie Heerde zoeken we samen naar de mogelijkheden. De behandeling kan plaatsvinden op de praktijk, maar ook bij u thuis of op het werk. Onze ergotherapeuten werken met directe toegankelijkheid, wat inhoudt dat een verwijzing van de huisarts niet nodig is.

Nieuw: testlocatie voor de HelpSoq

Ergotherapie Heerde is nu ook een testlocatie voor de HelpSoq. Dit innovatieve hulpmiddel helpt bij het aantrekken van therapeutische compressiekousen.



De HelpSoq neemt het zware werk van het aantrekken over, waardoor mensen met minder kracht of handigheid hun kous mogelijk weer zelf kunnen aantrekken. Ook voor mantelzorgers kan dit de fysieke belasting verminderen.

Onze ergotherapeuten helpen u graag!
 www.ergoheerde.nl /  (0578) 696363

