

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.

SAMEN HOUDEN WE HET PRETTIG EN VEILIG

Om u zo goed mogelijk van dienst te zijn, gelden in Gezondheidscentrum Heerde huisregels. U vindt ze bij de hoofdingang, links aan de muur, en op onze website (*scan de QR-code om ze online te lezen*). Onze huisregels gelden voor iedereen: patiënten, bezoekers en medewerkers. Ook als u buiten het centrum contact heeft met onze medewerkers, zijn de huisregels van toepassing. We vragen iedereen zich aan deze huisregels te houden. Alvast bedankt voor uw medewerking.



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

SAMEN DOEN WE ONS BEST – OOK DIGITAAL

Onze huisartsenpraktijk heeft momenteel te maken met een krappe personeelsbezetting. Zoals veel zorgverleners merken ook wij dat het steeds moeilijker is om voldoende gekwalificeerd personeel te vinden.



We begrijpen dat dit soms betekent dat u langer moet wachten, niet altijd direct terecht kunt of vaker wordt gevraagd om gebruik te maken van digitale mogelijkheden. Dat is niet altijd prettig en daarom vragen wij uw begrip.

Om onze zorg zo goed mogelijk toegankelijk te houden, zetten wij daarom steeds meer in op digitale hulpmiddelen.

Op onze website kunt u gebruikmaken van onze **AI-assistent**. Deze kan u helpen om op een laagdrempelige manier informatie over uw klachten en gezondheid te vinden. De AI-assistent is bedoeld als hulpmiddel en vervangt geen beoordeling of advies van uw huisarts. Bij ernstige of snel verslechterende klachten moet u uiteraard rechtstreeks contact opnemen met de praktijk of, buiten openingstijden, de huisartsen-spoedpost. Daarnaast verwijzen we naar betrouwbare medische informatie via [Thuisarts.nl](#)

Ook vragen wij u, waar mogelijk, gebruik te maken van [MijnGezondheid.net](#). Via dit beveiligde patiëntenportaal kunt u bijvoorbeeld zelf een afspraak maken, een bericht aan de praktijk sturen, medische gegevens bekijken en – als dit voor u beschikbaar is – andere digitale zorgzaken regelen.

U kunt ons bellen maar sinds enige tijd maken wij gebruik van onze terugbelplanner luistert u de band goed af via toets 5 krijgt u een tijdstip door waarop wij u terugbellen.

Door eenvoudige vragen en administratieve zaken zo veel mogelijk digitaal te regelen, houden onze medewerkers meer tijd over voor patiënten die persoonlijk contact en medische zorg nodig hebben.

We doen dit niet omdat we minder zorg willen leveren, maar juist omdat we met de beschikbare mensen zo veel mogelijk goede zorg willen blijven bieden.

SLAAPMEDICATIE OF ANTIDEPRESSIVA AFBOWEN? DOE HET SAMEN MET DE APOTHEKER

Gebruikt u slaapmedicatie of antidepressiva en gaat het al langere tijd goed? Dan vraagt u zich misschien af of u deze medicijnen nog steeds nodig heeft, of dat u met een lagere dosering toe kunt. Misschien denkt u aan minderen of zelfs stoppen. Voor veel mensen is dat mogelijk, maar niet van de ene op de andere dag. Bouw deze medicijnen nooit op eigen houtje af!

Een persoonlijke en geleidelijke aanpak geeft de meeste kans dat het afbouwen goed verloopt. In Gezondheidscentrum Heerde hebben huisartsen en apothekers hierover duidelijke afspraken gemaakt en werken zij nauw samen bij het verantwoord afbouwen van slaapmedicatie en antidepressiva.

Eerst bespreken met de huisarts

Wilt u minderen? Bespreek dit dan eerst met uw huisarts. Samen bekijkt u of afbouwen op dit moment verstandig is.



Daarna met de apotheker

Als u en uw huisarts besluiten dat afbouwen mogelijk is, maakt u een afspraak met een van onze apothekers. In de spreekkamer bespreken we welke manier van afbouwen het beste bij u past. Daarbij kijken we onder meer naar het medicijn dat u gebruikt, de dosering, hoe lang u het middel al gebruikt en hoe het met u gaat. Samen bepalen we het tempo. Soms is het doel om helemaal te stoppen, soms is minderen al voldoende.

Te snel afbouwen kan klachten geven. Welke klachten er kunnen ontstaan en hoe sterk die zijn, verschilt per persoon en per medicijn. Daarom maken we een afbouwschema dat bij u past en bespreken we tijdens het afbouwen regelmatig hoe het met u gaat. Zo nodig passen we het schema aan. Na afloop bespreken we hoe het afbouwen is verlopen en koppelen we dit terug aan uw huisarts.

Een afspraak met een van onze apothekers maken? U kunt ons op werkdagen tussen 08.00 en 12.30 uur en tussen 13.30 en 17.30 uur bellen via 0578 69 27 90. Mailen kan natuurlijk altijd via info@apotheekheerde.nl

SNEL EN ZORGELOOS GEHOLPEN

Heeft u last van lichamelijke klachten of ervaart u problemen bij dagelijkse activiteiten? Bij Fysio Heerde kunt u terecht voor deskundige begeleiding en behandeling. En goed om te weten: momenteel is er geen wachtlijst voor reguliere fysiotherapie en ergotherapie!

Heb ik een verwijzing nodig?

In de meeste gevallen heeft u geen verwijzing van een (huis)arts of specialist nodig. Dankzij de Directe Toegang Fysio- en Ergotherapie (DTF/DTE) kunt u rechtstreeks een afspraak bij ons maken. In sommige situaties is een verwijzing wel nodig. Bijvoorbeeld bij bepaalde chronische aandoeningen, na een (ongeval), na een operatie/opname of wanneer een behandeling aan huis nodig is.

Samenwerking met alle zorgverzekeraars

Fysio Heerde heeft contracten met alle zorgverzekeraars. De vergoeding van fysiotherapie en ergotherapie hangt af van uw (aanvullende) zorgverzekering en de voorwaarden van uw polis. Fysiotherapie wordt namelijk niet standaard vergoed vanuit de basiszorgverzekering. Heeft u vragen over uw vergoeding? Neem dan contact op met uw zorgverzekeraar.

Geen wachtlijst voor reguliere zorg

Heeft u klachten, dan wilt u natuurlijk niet lang wachten. Op dit moment is er bij Fysio Heerde geen wachtlijst voor reguliere fysiotherapie en ergotherapie! U kunt dus snel terecht voor een intake en, als dat nodig is, een behandeling. Voor bepaalde gespecialiseerde behandelingen (zoals kaakfysio) kan wel een wachttijd gelden.

Gratis Inloopsprekkuur

Iedere eerste maandag van de maand (maandag 5 oktober) is er van 18.00-19.00 uur een gratis inloopsprekkuur. U ontvangt dan vrijblijvend advies van één van onze therapeuten (Let op: er vindt dan geen behandeling plaats!)

