



ALS HET OM UW GEZONDHEID GAAT

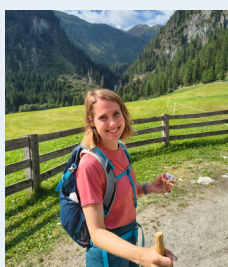
Zorgtips & Weetjes is een publicatie van Gezondheidscentrum Heerde die eenmaal per maand in de Schaapskooi verschijnt. Voor de inwoners van Heerde, Hoorn, Veessen en Vorchten zijn de zorgprofessionals die in het centrum werken het eerste aanspreekpunt als het gaat om gezondheidsvragen en gezondheidsproblemen. U kunt rekenen op laagdrempelige en passende eerstelijnszorg van hoog niveau, volgens de meest recente inzichten en richtlijnen.

LEER REANIMEREN. RED EEN LEVEN!

Wat doet u als iemand een hartstilstand krijgt? Op zaterdag 7 november organiseert EHBO Vereniging Heerde in de Heerd trainingen van 2,5 uur waarin u leert reanimeren en een AED te gebruiken. Want bij een hartstilstand telt iedere minuut! Deelname is gratis, u ontvangt een officieel certificaat en voorkennis is niet nodig. Aanmelden is verplicht via www.ehbo-heerde.nl. Apotheek Heerde verzorgt die ochtend drie interessante presentaties. Hieronder leest u er meer over.



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



EVEN VOORSTELLEN: HUISARTS JULIA WITJES

Sinds september is er een nieuw gezicht te vinden in de huisartsenpraktijk van dokter Rozeman in Heerde. Mijn naam is Julia Witjes en sinds kort werk ik met veel plezier als vaste huisarts in de praktijk.

Voordat ik aan mijn opleiding tot huisarts begon, heb ik promotieonderzoek gedaan naar leververvetting en de rol van darmbacteriën. Tijdens mijn huisartsopleiding heb ik mij daarnaast verdiept in de zorg voor mensen in de laatste levensfase. Ik vind het belangrijk om persoonlijke aandacht te hebben voor iedere patiënt en samen te kijken naar de zorg die het beste past.

Buiten mijn werk ben ik graag in de buitenlucht te vinden. Ook mijn visites doe ik het liefst op de fiets! Ik kijk ernaar uit om u te ontmoeten en u te leren kennen. Misschien komen we elkaar binnenkort tegen in de praktijk.

Julia Witjes Huisarts bij dokter Rozeman in Heerde

DE TERUGBELPLANNER: SAMEN ZORGEN VOOR EEN GOEDE BEREIKBAARHEID

Om u zo goed mogelijk van dienst te kunnen zijn en de wachttijd aan de telefoon te verkorten, maken wij gebruik van een terugbelplanner. Zo proberen we ervoor te zorgen dat u minder lang hoeft te wachten én wij u op een rustig moment kunnen terugbellen.

Luistert u daarom goed naar het keuzemenu aan de telefoon. Zo komt u direct bij de juiste optie terecht:

- **Toets 5:** voor het maken van een afspraak.
- **Toets 6:** voor herhaalrecepten en het opvragen van uitslagen.
- **Toets 1:** voor spoedgevallen in de middag die niet kunnen wachten tot de volgende dag.

Voor herhaalrecepten kunt u ook eens met uw apotheek bespreken welke mogelijkheden er zijn. Soms kan de apotheek u hierbij rechtstreeks helpen.

Heeft u een spoedgeval in de middag? Gebruik dan toets 1. Zo blijven we ook voor dringende situaties goed bereikbaar.

Samen houden we de praktijk bereikbaar! Hartelijk dank voor uw begrip en medewerking. Zo kunnen we de tijd en aandacht geven aan de zorg die u nodig heeft.



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

HOEVEEL WEET U OVER UW GEZONDHEID?

Wanneer is een hoog cholesterol gevaarlijk? Zijn vitamines en kruidenpreparaten altijd gezond? En gebruikt u misschien medicijnen die u eigenlijk niet meer nodig heeft?

Op zaterdagochtend 7 november verzorgen onze apothekers tijdens de reanimatiemarathon van EHBO Vereniging Heerde in de Heerd drie korte presentaties over gezondheid, leefstijl en medicijngebruik. Met praktische informatie, verrassende inzichten en antwoorden op vragen die u misschien zelf ook heeft.

Presentatie 1 | 10.00 – 10.30 uur

Cholesterol, bloeddruk en beweging

Een hoog cholesterol en een hoge bloeddruk geven meestal geen klachten. Toch kunnen ze het risico op hart- en vaatziekten vergroten. Wanneer is een hoog cholesterol een probleem? Krijgt u van cholesterolverlagers altijd spierpijn? En moet u bloeddrukmedicijnen levenslang slikken? Ook bewegen komt in deze presentatie aan bod: hoeveel beweging is gezond en waarom is spiertraining bij afslankmedicatie zo belangrijk?

Presentatie 2 | 10.45 – 11.15 uur

Vitamines, kruiden en natuurproducten

Van vitamines tot kruidenpreparaten: er zijn talloze middelen die goed zouden zijn voor uw gezondheid. Maar wat is daarvan wetenschappelijk bewezen? Welke middelen hebben écht nut en welke niet? En waarom betekent 'natuurlijk' niet automatisch dat iets veilig is? Sommige natuurproducten beïnvloeden bovendien de werking van medicijnen. Tijdens deze presentatie scheiden we de fabels van de feiten.

Presentatie 3 | 11.30 – 12.00 uur

Minderen met medicatie: kan dat zomaar?

Medicijnen zijn belangrijk voor uw gezondheid, maar zijn ze altijd nodig? Soms worden ze langer gebruikt dan noodzakelijk of in een te hoge dosering. Ook verandert het lichaam naarmate u ouder wordt, waardoor u anders op medicijnen kunt reageren. Geldt dat ook voor u? Hoe kunt u uw medicatie veilig afbouwen? En waarom is het belangrijk dat u dit altijd eerst met uw arts of apotheker bespreekt?

Kom luisteren en stel uw vragen!

U kunt één of meer presentaties bijwonen. Deelname is gratis en aanmelden is niet nodig. Loop gerust binnen!



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

VOOR JONG EN OUD, MET AANDACHT VOOR BEWEGEN

Bij Fysio Heerde kunt u terecht voor verschillende vormen van therapie én voor begeleiding bij bewegen. Naast (kinder)fysiotherapie en ergotherapie bieden we nu ook oefentherapie aan. Ook kunt u bij ons aan de slag met eGym en deelnemen aan beweeggroepen.

Fysiotherapie en oefentherapie

Heeft u last van uw rug, nek of schouder? Of herstelt u van een blessure of operatie? Fysiotherapie helpt om klachten te verminderen en uw beweging te verbeteren. Bij oefentherapie kijken we onder andere naar uw houding en manier van bewegen. Met gerichte oefeningen werkt u aan een gezonder bewegingspatroon.

Kinderfysiotherapie

Bewegen gaat niet bij ieder kind vanzelf. Soms is extra ondersteuning nodig bij spelen, sporten of de motorische ontwikkeling. De kinderfysiotherapeut helpt kinderen om hun vaardigheden en zelfvertrouwen te vergroten. Zo leggen we samen de basis voor een leven lang plezier in bewegen! Meer informatie vindt u op: www.kinderfysioheerde.nl



Ergotherapie

Dagelijkse activiteiten kunnen lastig worden door lichamelijke klachten of beperkingen. Denk aan aankleden, koken of werken. De ergotherapeut kijkt samen met u naar praktische oplossingen, zodat u zo zelfstandig mogelijk kunt blijven functioneren. Meer weten? Kijk op www.ergoheerde.nl

Actief blijven met Egym en beweeggroepen

Wilt u werken aan uw kracht, conditie en fitheid? Met Egym traint u op moderne fitnessstoestellen, voor zowel beginners als gevorderden. In onze beweeggroepen werkt u samen met anderen aan verantwoord bewegen. Zo blijft u actief op een manier die bij u past.

Samen werken aan gezond en fit blijven!

Wilt u werken aan uw herstel, sterker worden of juist lekker in beweging blijven? Bij Fysio Heerde denken we graag met u mee. Ontdek wat bij u past en zet samen met ons de stap naar meer bewegingsvrijheid en plezier in bewegen. Neem gerust contact met ons op, **we helpen u graag!**

