ZORGTIPS & WEETJES GEZONDHEIDSCENTRUM HEERDE UW EERSTE AANSPREEKPUNT BIJ GEZONDHEIDSVRAGEN EN -PROBLEMEN



Gezondheidscentrum Heerde

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.

PAST UW ZORGVERZEKERING NOG BIJ U?

Check in december uw zorgverzekering. Welke zorg heeft u in 2027 nodig? Moet u geopereerd worden? Wat vergoedt de basisverzekering en is een aanvullende verzekering zinvol? Controleer ook of uw verzekeraar afspraken heeft met uw vaste zorgverleners. Anders moet u mogelijk bijbetalen of naar een andere zorgverlener. Vergelijk de vergoedingen én de premies. Overstappen kan u veel geld besparen. Stap eventueel vóór 1 januari 2027 over. Meer informatie: www.consumentenbond.nl/zorgverzekering

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



EEN NIEUW GEZICHT IN HUISARTSENPRAKTIJK HEERDE

Mijn naam is Anne-Meike Spauwen en sinds kort werk ik met veel plezier als Praktijkmanager bij Huisartsenpraktijk Heerde.

Als Praktijkmanager vind ik het belangrijk om eerst te luisteren en mensen echt te leren kennen. Ik geloof in een persoonlijke benadering, duidelijke communicatie en een omgeving waarin mensen zich gehoord en gewaardeerd voelen. Goede huisartsenzorg begint voor mij bij vertrouwen. Het vertrouwen van patiënten, maar ook van de medewerkers die zich iedere dag met hart en ziel inzetten voor de praktijk. Mijn doel is om samen met het team verder te bouwen aan een toegankelijke en betrokken praktijk, waarin persoonlijke aandacht centraal staat.

Buiten mijn werk houd ik me graag bezig met modeltekenen en heb ik een grote liefde voor de Italiaanse keuken. Ik kijk ernaar uit om u te ontmoeten en mij samen met het team in te zetten voor vertrouwde, persoonlijke huisartsenzorg.

DE TERUGBELPLANNER: SAMEN ZORGEN DAT WE GOED BEREIKBAAR ZIJN

Om u zo goed mogelijk te helpen en de wachttijd aan de telefoon korter te maken, werken wij met een terugbelplanner. Zo hoeft u minder lang aan de telefoon te wachten. Wij bellen u dan op een rustig moment terug.

Luister daarom goed naar het keuzemenu aan de telefoon.
Zo komt u direct bij de juiste afdeling 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.

Herhaalrecepten aanvragen
Voor herhaalrecepten kunt u ook contact opnemen met uw apotheek. Bespreek met uw apotheek welke mogelijkheden er zijn. Soms kan de apotheek u direct helpen.

Heeft u een spoedgeval?
Heeft u in de middag een spoedgeval dat niet kan wachten tot de volgende dag? Kies dan voor toets 1. Zo blijven wij ook voor dringende situaties goed bereikbaar.

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

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

DECEMBERDRUKTE: BESTEL OP TIJD!

December is voor ons een drukke maand. Veel mensen bestellen extra medicijnen omdat ze hun eigen risico al hebben verbruikt. Daardoor kan het langer duren voordat u aan de balie wordt geholpen of uw medicijnen klaarstaan. We leggen graag uit waarom.

Bij iedere bestelling controleren we zorgvuldig of de medicijnen veilig gebruikt kunnen worden. Klopt de dosering? Gaan ze samen met andere medicijnen? Is er misschien iets veranderd in uw gezondheid? Ook bij herhaalrecepten voeren we deze controles uit. Dat kost tijd, maar is belangrijk voor uw veiligheid.

Medicijnen afhalen wanneer u wilt
Heeft u in december medicijnen nodig? Bestel ze dan alvast. Wilt u de drukte aan de balie vermijden? Maak gebruik van onze gratis 24-uurs afhaalservice. Zodra uw medicijnen klaarstaan, ontvangt u bericht en kunt u ze ophalen uit een van onze medicijnkluizen. Dat kan zeven dagen per week, op een moment dat het u uitkomt.

MEER TIJD VOOR PERSOONLIJK ADVIES

We laten steeds meer herhaalmedicijnen buiten onze eigen apotheek klaarmaken. Daardoor duurt het meestal twee tot drie werkdagen voordat uw medicijnen bij ons binnen zijn.

Deze nieuwe werkwijze geeft onze apothekersassistenten meer tijd voor persoonlijk advies en begeleiding. Bijvoorbeeld als u vragen heeft over uw medicijnen of hulp nodig heeft bij het juiste gebruik ervan. Of als u wilt bespreken of al uw medicijnen nog nodig zijn. Natuurlijk blijven we iedere bestelling zorgvuldig controleren.

Langere levertijd
Bestelt u in het weekend herhaalmedicijnen? Dan wordt uw bestelling op maandag verwerkt en staan uw medicijnen normaal gesproken op woensdag klaar. Bestel daarom ruim voordat uw voorraad op is.

Wilt u niet zelf hoeven opletten wanneer uw medicijnen bijna op zijn? Maak dan gebruik van onze gratis herhaal-service. Wij houden uw medicijnvoorraad in de gaten en vragen op tijd een nieuw recept aan bij uw huisarts.

Meer weten over onze 24-uurs afhaalservice of onze herhaalservice? Vraag ernaar aan de balie of kijk op www.apotheekheerde.nl.

Fysiotherapeutisch Centrum Heerde
SPECIALISTEN IN BEWEGEN
(0578) 69 63 63
info@fysioheerde.nl
www.fysioheerde.nl

NIEUW PER JANUARI 2027 GLA:D-PROGRAMMA VOOR HEUP- EN KNIEARTROSE

Heeft u regelmatig last van uw heup of knie bij dagelijkse activiteiten zoals wandelen, traplopen of opstaan uit een stoel? Vanaf januari kunt u bij Fysio Heerde terecht voor het GLA:D-programma. Dit is een effectief en wetenschappelijk onderbouwd behandelprogramma dat speciaal is ontwikkeld voor mensen met heup- of knieartrose.

WAT HOUDT GLA:D IN?

GLA:D staat voor Good Life with osteoArthritis in Denmark en wordt wereldwijd met veel succes toegepast. Het programma start met twee interactieve voorlichtingsbijeenkomsten waarin u leert wat artrose precies is, hoe u zelf met pijn omgaat en waarom blijven bewegen zo belangrijk is. Vervolgens volgt u gedurende zes weken een gericht oefenprogramma onder deskundige begeleiding van een gespecialiseerde fysiotherapeut.

In kleine groepen werkt u aan het versterken van uw spieren, het verbeteren van uw balans en het stabiliseren van uw gewrichten. Uit uitgebreid wetenschappelijk onderzoek blijkt dat deelnemers na afloop aanzienlijk minder pijn ervaren, gemakkelijker bewegen in het dagelijks leven en minder pijnstillers nodig hebben. Een ingrijpende gewrichtsvervangende operatie, zoals een knie- of heupprothese, kan hierdoor vaak jaren worden uitgesteld of zelfs worden voorkomen.

Het mooie is dat u hiervoor niet eerst naar het ziekenhuis hoeft voor röntgenfoto's of MRI-scans. Onderzoek toont namelijk aan dat de hoeveelheid pijn bij artrose vaak weinig te maken heeft met wat er op een foto te zien is. De huisarts kan artrose eenvoudig vaststellen op basis van uw specifieke klachten en lichamelijk onderzoek. Een langdurig traject bij een medisch specialist is dus niet nodig om snel te kunnen starten met uw herstel.

AANMELDEN EN MEER INFORMATIE

Om deel te nemen aan het GLA:D-programma heeft u enkel een verwijzing van uw huisarts nodig. Wilt u werken aan een actiever leven met minder pijn? Neem voor vragen of aanmelding contact op met Fysio Heerde.

GLA:D® NEDERLAND