

Gezondheidscentrum
Heerde



2020
December

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl

  @gcheerde

Samenwerken is onze zorg

Huisartsen Heerde vinden dat ieder mens de best mogelijke zorg verdient. Dit vraagt om veilige communicatie om goed met elkaar af te kunnen stemmen.

Om die best mogelijke zorg te realiseren hebben we elkaar nodig, van mantelzorgers tot zorgverleners. Hoe verbinden we al deze betrokken partijen, zodat de zorg rondom u in één overzicht gebundeld is. Er is een online systeem waar de huisartsen en andere hulpverleners in de Gemeente Heerde mee werken, te weten OZO verbindzorg. Dit systeem laat zien dat het heel eenvoudig kan zijn om samen te communiceren.

Wat is OZO verbindzorg?

Via OZO verbindzorg worden de verschillende partijen met elkaar verbonden en houden ze elkaar op de hoogte. Iedereen weet wat de status is rondom de zorg en weet wat de volgende stap zou moeten zijn. Bij OZO verbindzorg staat u als patiënt en uw individuele zorgproces centraal. Door de korte lijntjes werken betrokkenen gericht aan de beste zorg voor u. Dit alles binnen een beveiligde omgeving.



Voor wie is OZO verbindzorg?

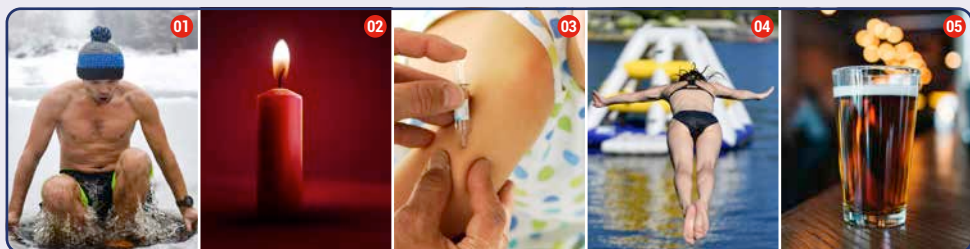
Of iemand nou zelf zorg nodig heeft of juist zorgt voor een ander: OZO verbindzorg is er voor u en alle betrokkenen bij de zorg. De cliënt, jong of oud, staat centraal, maar ook mantelzorgers, familie en vrienden, (zorg)professionals en de gemeente kunnen gebruik maken van deze manier van communicatie. Door alle partijen met elkaar te verbinden wordt de samenwerking verbeterd. Dat komt de totale zorg ten goede. Wij streven er daarom ook naar dat iedereen die thuiszorg heeft wordt ingeschreven in OZO verbindzorg om de lijntjes zo kort mogelijk te houden.

Wilt u meer weten over OZO? www.ozoverbindzorg.nl

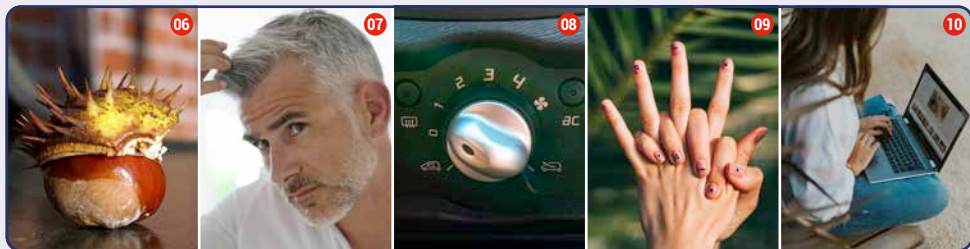


Feit of fabel? (oma wijsheden 😊)

- 01 ▶ Je wordt ziek als je zonder jas naar buiten gaat
- 02 ▶ Lezen in het donker verpest je ogen
- 03 ▶ Van vaccinatie krijg je autisme



- 04 ▶ Je mag niet zwemmen met een volle maag
- 05 ▶ Eén glas alcohol per dag is gezond
- 06 ▶ Een kastanje in de broekzak helpt tegen reuma
- 07 ▶ Je kunt in één dag grijs worden van de stress



- 08 ▶ Van een airco wordt je ziek
- 09 ▶ Met je vingers knakken is ongezond
- 10 ▶ Teveel uren naar een beeldscherm is slecht

Antwoorden

- 06  Oma wijsheid.
- 07  Dood materiaal (haar) verkleurt niet ineens.
- 08  Als er maar een goed filter in zit.
- 09  Er gaat niets kapot; je heft een vacuüm op.
- 10  Af en toe moet je ook in de verte kijken.

- 01  Een virus maakt ziek, kou niet.
- 02  Zorg voor voldoende licht bij het lezen.
- 03  Fake nieuws over vaccinaties komt veel voor.
- 04  Kan prima, nog nooit iemand aan overleden.
- 05  Onlangs aangepast. Wel jammer.



Het is december en de feestdagen staan voor de deur ...

Deze periode betekent vaak meer zitten, maar (thuis) in beweging blijven is erg belangrijk!

Als het weer het toelaat, maak dan een lekkere wandeling buiten. Dit is niet alleen goed voor uw fysieke welzijn, maar zeker ook voor uw mentale welzijn.

Wanneer dit niet mogelijk is, probeer dan deze thuisoefeningen vanuit uw stoel. De voeten zijn de basis van alles, daarom ditmaal speciale aandacht voor de voeten en de enkels.

Beide voeten zijwaarts kantelen

Uitgangshouding: zit op een stoel.

Uitvoering: Zet de voeten bij elkaar, plat op de grond. Kantel nu beide voeten naar rechts, terug, kantel beide voeten naar links. De knieën mogen enigszins meebewegen. Doe het langzaam, zodat u de lichte rek onder de enkels kunt voelen.

Zwaardere uitvoering: staan achter een stoel als steun en dan dezelfde oefening uitvoeren.



Met de voeten cirkelen

Uitgangshouding: zit op de stoel, één been voor u, met de hiel aan de grond.

Uitvoering: Maak losmaakcirkels vanuit de enkel. Maak ze langzaam en zo groot dat u voelt dat de enkels aan alle kanten moeten werken. Maak cirkels linksom en rechtsom. Dan het andere been.



Hakken tenen om en om

Uitgangshouding: zit op de stoel, voeten naast elkaar.

Uitvoering: Beweeg om en om uw voeten van tenenstand naar hakkenstand. Dit kan met twee voeten tegelijk dezelfde beweging, maar ook afwisselend.



Alle medewerkers van Gezondheidscentrum Heerde
wensen u een hele fijne & gezonde decembermaand!



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE
VAN DER MOST