

Gezondheidscentrum
Heerde



2021
Februari

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl

  @gcheerde

Praktijkondersteuner Somatiek.

Binnen onze huisartsenpraktijk zijn vier praktijkondersteuners Somatiek (POH-S) werkzaam. De praktijkondersteuners Somatiek begeleiden patiënten met een chronische aandoening zoals, Diabetes, astma/ COPD en hart- en vaatziekten. Dit alles onder supervisie en in samenwerking met uw huisarts. De POH-S heeft daarnaast een nauwe samenwerking met de Praktijkondersteuner Ouderenzorg.

De Praktijkondersteuner kan u voorlichting geven over een aandoening en stelt zo nodig een behandelplan op of past het behandelplan aan. Het aanpassen van uw leefstijl kan een belangrijk onderdeel zijn van de behandeling. Hierbij kan gedacht worden aan; meer bewegen, gezonder eten, afvallen, stoppen met roken begeleiding.

Ons streven is dat patiënten één aanspreekpunt hebben. Mocht het voor u niet haalbaar zijn om op de praktijk komen dan kan de Praktijkondersteuner met u overleggen of een huisbezoek wenselijk is.

Daarnaast werken de praktijkondersteuners met MijnGezondheid.net. Mocht u een vraag hebben, of bijvoorbeeld een afspraak willen inplannen bij de Praktijkondersteuner, dan kan dit via MijnGezondheid.net Mocht dit digitaal niet lukken dan kunt u natuurlijk ook een afspraak maken via de assistente.

Praktijkondersteuner geestelijke gezondheid

Als u met klachten of problemen naar de huisarts gaat, kan het zijn dat hij/zij u verwijst voor een gesprek met de Praktijk Ondersteuner Huisartsen voor Geestelijke Gezondheidszorg (POH-GGZ). De POH-GGZ ondersteunt de huisarts bij het verlenen van zorg aan patiënten die met psychische of psychosociale problemen een beroep doen op de huisarts. Het gesprek met de POH-GGZ vindt plaats in de praktijk van de huisarts.

Psychische en/of psychosociale problemen komen veel voor. Deze klachten kunnen uw stemming en prestaties, kortom de kwaliteit van uw leven beïnvloeden. De meeste klachten zijn goed te behandelen of hanteerbaar te maken met een kortdurende behandeling.

Kunt u hulp gebruiken van de POH-GGZ? Heeft u zorgen over een directe naaste? Heeft u vragen over wat de POH-GGZ in uw situatie kan betekenen? Aarzel niet om in overleg met de assistente of huisarts een afspraak te maken. De POH-GGZ valt onder de huisartsenzorg en wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Het valt, net als de huisartsenzorg niet onder het eigen risico.

Binnen onze praktijk zijn 2 POH-GGZ werkzaam zij onderhouden een goede communicatie met uw huisarts of eventueel een psycholoog of ggz-instelling over de aard en aanpak van klachten.

Namens de praktijkondersteuners van Huisartsen Heerde tot ziens op de praktijk.

Onbezorgd medicijnen halen in coronatijd

Uw medicijnen ophalen wanneer u dat wilt. 24 uur per dag en 7 dagen per week? Zonder wachttijd en zonder dat u gebonden bent aan openingstijden? Dat kan als u gebruikt maakt van onze medicijn-uitgifteautomaat waar u snel en gemakkelijk uw medicijnen uithaalt. Ook in coronatijd.

Medicijnkluis

De uitgifteautomaat, wij noemen het een medicijnkluis omdat de automaat het postuur heeft van een kluis, bevindt zich links naast de hoofdingang van Gezondheidscentrum Heerde, in de buitenmuur van de apotheek. Het gebruik van de 24-uurs afhaalservice is gratis.

Hoe werkt het?

Na uw aanmelding voor de 24-uurs afhaalservice worden uw herhaalmedicijnen de eerstvolgende keer dat u ze bestelt in de medicijnkluis geplaatst. Vervolgens sturen wij u een e-mail met een persoonlijke afhaalcode. Met deze code en uw geboortedag en maand, opent u de kluis. Wanneer er meerdere pakketjes voor u klaar staan, gaan er meerdere vakjes na elkaar open. Na ontvangst van de e-mail met de afhaalcode heeft u 72 uur de tijd om op een zelfgekozen moment uw medicijnen op te halen.

Eerste gebruik

Als u medicijnen voor het eerst gebruikt, moet u deze afhalen aan de balie in de apotheek. Bij het eerste gebruik van medicijnen zijn wij namelijk verplicht om bij de uitgifte uitleg te geven over het gebruik. Eventuele vervolgbestellingen gaan in de medicijnkluis. De kluis is overigens niet geschikt voor grote pakketten en koelartikelen. Deze moet u sowieso aan de balie ophalen. Dat laatste is ook in coronatijd veilig. Wij werken volgens de laatste richtlijnen van het RIVM en hebben aanvullend zelf voorzorgsmaatregelen genomen om het voor bezoekers en medewerkers zo veilig mogelijk te houden.

Meer weten over de 24-uurs afhaalservice?

Wilt u voortaan uw medicijnen uit onze medicijnkluis halen of wilt u meer informatie? Kijk op www.serviceapotheek.nl/heerde/herhaalservice/afhaalservice. Hier kunt u zich ook aanmelden. Een e-mail sturen mag natuurlijk ook (info@apotheekheerde.nl) of bel ons op werkdagen tussen 9.00 en 16.00 uur. Ons telefoonnummer is (0578) 69 27 90. Wij helpen u graag!



Valongevallen zijn bij 65-plussers de grootste oorzaak van spoedeisende hulp (SEH) bezoeken



25% van het aantal valongevallen daalt na het volgen van een valpreventie-programma

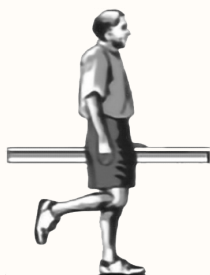
Een valongeval heeft veel impact op de zelfredzaamheid van ouderen, het langer thuis kunnen wonen en de kwaliteit van leven

Valpreventie is effectief en noodzakelijk om valgerelateerd letsel bij ouderen te verminderen

Valpreventie oefeningen voor thuis. Daag uzelf uit, maar veiligheid staat voorop!

OPSTAAN UIT STOEL

- 5 herhalingen met 2 handen steun
- 10 herhalingen met 1 hand steun OF
10 herhalingen met 2 handen steun
- 10 herhalingen zonder steun OF
10 herhalingen met 1 hand steun
- 3x 10 herhalingen zonder steun



OP 1 BEEN STAAN

- Ga op 1 been staan
- 10 seconden met vasthouden
- 10 seconden zonder vasthouden
- 30 seconden zonder vasthouden
- wissel dan van been

GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE
VAN DER MOST