

Gezondheidscentrum
Heerde



2021
Maart

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl

  @gcheerde

Isala bloedafnamepunt weer terug in Heerde

Wist u al dat na afwezigheid van bijna één jaar het vanaf 1 februari jl. weer mogelijk is om bloed te prikken in Heerde?

Aan de achterzijde van het Gezondheidscentrum is onlangs een mobiele unit geplaatst waar het nu op maandag, dinsdag en donderdag mogelijk is om tussen 08.00 en 10.00 uur bloed te laten prikken. Op termijn hopen we het weer de hele week aan te kunnen bieden.

Dus heeft u binnenkort een afspraak met bijvoorbeeld de Praktijkondersteuner Somatiek en moet u voor onderzoek bloed laten afnemen, dan is Heerde weer een van de mogelijke priklocaties. Op maandag, dinsdag en donderdag zitten de verpleegkundigen van de Isala in de unit om u te helpen.



Bloedprikken kan alleen op afspraak. Op deze manier voorkomen we dat het druk wordt bij de priklocatie.

Een afspraak kunt u maken via www.mijnisala.nl of telefonisch via 038-424 23 77.

Plan een voor u geschikt moment op een locatie bij u in de buurt.



Volg altijd de gebruiksaanwijzing

Uit onderzoek blijkt dat er nog veel gezondheidswinst valt te behalen door goed medicijn-gebruik. Medicijnen werken namelijk beter als ze op de juiste wijze worden gebruikt, in de juiste hoeveelheid en op het juiste moment. Laat u zich voor het gebruik van een medicijn daarom goed informeren door onze medewerkers. Lees altijd de informatie die u van ons krijgt en bekijk de kijkluiser. Vragen zoals 'hoe vaak en hoe lang moet ik het geneesmiddel gebruiken', 'kan ik het ook tegelijk met mijn andere medicijnen innemen', 'kunnen er bijwerkingen optreden', 'mag ik na het innemen autorijden' en 'hoe bewaar ik mijn medicijnen' moeten bij u bekend zijn.

Voor of na de maaltijd?

Eet- en drinkgewoonten kunnen ervoor zorgen dat medicijnen niet doen waarvoor ze zijn bedoeld. Veel medicijnen verliezen bijvoorbeeld deels hun werking als u ze tijdens een maaltijd inneemt. Of als ze met melkproducten worden ingenomen. Het eten van een grapefruit of het drinken van grapefruitsap kan er voor zorgen dat bepaalde medicijnen niet goed worden afgebroken en zich ophopen in het lichaam. Dat maakt de kans op bijwerkingen groter. Houdt u zich daarom altijd aan de gebruiksvoorschriften. Vooral als deze vermelden dat de medicijnen een uur voor of na een maaltijd moeten worden ingenomen. Het gaat immers om uw gezondheid!

Is iets niet duidelijk of twijfelt u?

Heeft u vragen over uw medicijnen? Neem geen enkel risico maar app, mail of bel ons. Dat kan elke werkdag zonder afspraak. Wilt u liever een persoonlijk gesprek met de apotheker in de beslotenheid van onze spreekkamer? Ook dat kan. Maak in dat geval wel een afspraak. Dan houden wij de spreekkamer voor u vrij.



NB Foto is gemaakt voor de uitbraak van het coronavirus. Wij volgen te allen tijde de richtlijnen van de overheid en het RIVM.

Breng beweging in je dag

- 1 Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect
- 2 Kies zelf de manier van bewegen die bij jou past
- 3 Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven



2,5 uur per week
matig intensief bewegen
Verspreid het bewegen
over meerdere dagen



2x per week
spier- en botversterkende
activiteiten
Voor ouderen in combinatie
met balansoefeningen

Hoe intensief beweeg jij?

De intensiteit van een activiteit kan per persoon verschillen.

Licht intensief

Je hebt geen merkbare verhoogde hartslag of versnelde ademhaling.

Er zijn veel beweegmogelijkheden.
Je kunt variëren in beweging door
te bewegen **in en om het huis**,
tijdens **werk**, in je **vrije tijd** en
door te **sporten**.



Matig intensief

Je hebt een verhoogde hartslag en een versnelde ademhaling.



Zwaar intensief

Je zweet en raakt buiten adem.



Breng beweging in je dag met
de Beweegcirkel. Je vindt hem op
www.kenniscentrumsportenbewegen.nl/beweegcirkel



GESPONSORD DOOR: