

## ZORGTIPS & WEETJES GEZONDHEIDSCENTRUM HEERDE

UW EERSTE AANSPREEKPUNT BIJ  
GEZONDHEIDSVRAGEN EN -PROBLEMEN

### ALS HET OM UW GEZONDHEID GAAT

Zorgtips & Weetjes is een publicatie van Gezondheidscentrum Heerde die elke laatste dinsdag van de maand verschijnt. Voor de inwoners van Heerde, Hoorn, Veessen en Vorchten zijn de zorgprofessionals in het centrum het eerste aanspreekpunt als het gaat om gezondheidsvragen en -problemen. Wij werken nauw met elkaar samen als uw gezondheid dat vereist. Dat doen we met inachtneming van de RIVM-coronarichtlijnen. Draag tijdens uw bezoek aan het centrum een

mondkapje, desinfecteer uw handen bij binnenkomst en houd 1,5 meter afstand van anderen. Kom niet als u corona gerelateerde klachten heeft. Bel ons dan.

De contactgegevens van de zorgaanbieders in het centrum vindt u op [www.gezondheidscentrumheerde.nl](http://www.gezondheidscentrumheerde.nl). Check voor het laatste nieuws ook onze pagina's op Facebook en Instagram. Zoek hiervoor op [@GCHeerde](https://www.instagram.com/gcheerde).



(0578) 69 81 80  
[info@huisartsenheerde.nl](mailto:info@huisartsenheerde.nl)  
[www.huisartsenheerde.nl](http://www.huisartsenheerde.nl)

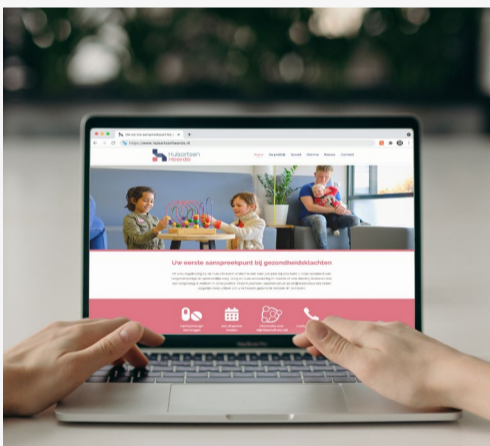


(0578) 69 27 90  
[info@apotheekheerde.nl](mailto:info@apotheekheerde.nl)  
[www.apotheekheerde.nl](http://www.apotheekheerde.nl)



(0578) 69 63 63  
[info@fysioheerde.nl](mailto:info@fysioheerde.nl)  
[www.fysioheerde.nl](http://www.fysioheerde.nl)

## Nieuw logo en website voor Huisartsen Heerde



Huisartsenpraktijk Heerde heeft een nieuwe website, nieuwe huisstijl en een nieuw logo.

Om u in de toekomst nog beter van dienst te kunnen zijn hebben wij onze website vernieuwd. U kunt nu gemakkelijk afspraken maken, op de hoogte blijven van de laatste ontwikkelingen en snel relevante informatie vinden. Bekijk de website op [huisartsenheerde.nl](http://huisartsenheerde.nl)



Brinklaan 11, 8181 EA Heerde | Telefoon 0578 698 180  
[info@huisartsenheerde.nl](mailto:info@huisartsenheerde.nl) | [huisartsenheerde.nl](http://huisartsenheerde.nl)

### GEBUIKT U MEDICATIE VIA INHALATIE?

Ruim 1,2 miljoen Nederlanders hebben het benauwd vanwege een longziekte, bijvoorbeeld astma, COPD of COVID-19. Het inhaleren van longmedicatie kan de benauwdheid verminderen. De medicatie komt via het inhaleren direct in de longen terecht waar het zijn werk kan doen. Zo zijn er geneesmiddelen die de luchtwegen verwijden of ontstekingen remmen. Het inhaleren van deze middelen levert veel voordelen op ten opzichte van het slikken van bijvoorbeeld een tablet. Het geneesmiddel werkt na inhalatie sneller en de kans op bijwerkingen in andere organen is kleiner.



Voor een optimaal effect is een goede inhalatietechniek van groot belang. Hier schort het vaak aan, zelfs na jarenlang gebruik van een inhalator. Kleine foutjes in de techniek van het inhaleren sluiten er vaak ongemerkt in, zoals een onjuiste houding of onjuiste in- of uitademtechniek. Als gevolg van een slechte techniek kunnen de klachten verergeren en kunt u mogelijk (meer) bijwerkingen ervaren. Wij helpen u graag met het juist gebruiken van uw inhalator.

U kunt bij ons gratis een afspraak maken om het gebruik van uw inhalator door te nemen. Dit kan bij ons in de spreekkamer van de apotheek. Het is ook mogelijk om met ons te bellen via een videoverbinding. Neemt u gerust **contact** met ons op.

### FYSIOSPORT

FysioSport is een trainingsmethode waarmee u op een verantwoorde manier uw gezondheid en fitheid op peil houdt en, indien mogelijk, verbetert. Beweging zorgt voor het onderhouden van het bloedvatstelsel, activeert de hartfunctie en zorgt voor sterke botten en spieren.

Onder begeleiding van gespecialiseerde fysiotherapeuten volgt u een persoonlijk trainingsschema, dat bestaat uit een combinatie van lenigmakende, spierversterkende en conditieverbeterende oefeningen. U maakt gebruik van gewichten en fitness- en cardioapparatuur en traint in een groep. Dat maakt dat FysioSport naast verantwoord ook gezellig is!

Als u met FysioSport start vindt er eerst een intakegesprek plaats en een fitheidstest. Eventuele lichamelijke klachten en blessures worden door een fysiotherapeut beoordeeld en met u besproken.

Ook ouderen zijn van harte welkom! Wij hebben speciale FysioSport- en beweeggroepen voor ouderen vanaf 65 jaar. In groepsverband wordt gewerkt aan het onderhouden en verbeteren van kracht, conditie en balans. Er wordt zorgvuldig rekening gehouden met de individuele mogelijkheden van de deelnemers.



U kunt kiezen uit een maand- of jaarabonnement voor 1x per week of onbeperkt. Kijk voor meer informatie op [www.fysioheerde.nl/fysiosport](http://www.fysioheerde.nl/fysiosport)