

ZORGTIPS & WEETJES GEZONDHEIDSCENTRUM HEERDE

UW EERSTE AANSPEEKPUNT 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, Veesen 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, met inachtneming van de RIVM-coronarijrichtlijnen. Draag tijdens uw bezoek aan het centrum daar waar gevraagd een

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

De contactgegevens van de zorgaanbieders in het centrum vindt u op **www.gezondheidscentrumheerde.nl**. Check voor het laatste nieuws ook onze pagina's op Facebook en Instagram. Zoek hiervoor op **@GCHeerde**.

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

Apotheek Heerde
Als het om uw medicijnen gaat
(0578) 69 27 90
info@apotheekheerde.nl
www.apotheekheerde.nl

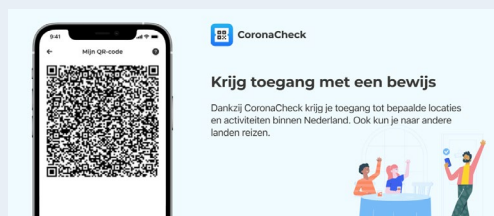
Fysiotherapeutisch Centrum Heerde
SPECIALISTEN IN BEWEGEN
(0578) 69 63 63
info@fysioheerde.nl
www.fysioheerde.nl

VAKANTIE

De vakantie is begonnen in de weken 29 t/m 34 (19 juli t/m 27 augustus) zijn wij zoals u gewend bent in de ochtend tot 11.00 uur bereikbaar voor het maken van afspraken en overleg. Wij zijn de hele dag telefonisch bereikbaar voor spoed en zaken die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag. Het kan voorkomen dat u in de vakantieperiode door een waarnemer wordt gezien.

De bloedafname locatie Heerde zal in verband met de vakantie alleen op dinsdag geopend zijn in week 30, 31 en 32. In de vakantieperiode zullen er geen rijbewijs keuringen en uitstrijkjes worden gemaakt.

UW VACCINATIEBEWIJS OP CORONACHECK.NL



Wilt u een bewijs van vaccinatie voor reizen of toegang tot een evenement? Dan kunt u terecht op de website **www.CoronaCheck.nl** of op de app CoronaCheck op uw smartphone. U kunt daar direct zelf uw vaccinatiebewijs regelen. Heeft u hier hulp bij nodig belt u dan met het speciale nummer van de Rijksoverheid: **0800-1351**

Tevens attenderen we u graag nogmaals op het gebruik van de vele digitale mogelijkheden zoals: **www.MijnGezondheid.net** en **www.thuisarts.nl**

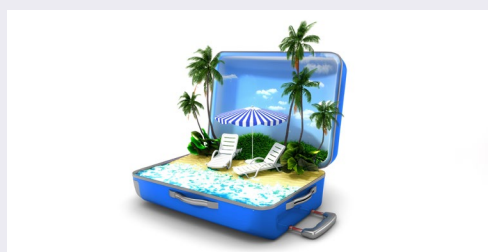
MijnGezondheid.net
THUISARTS.NL

REIZEN MET MEDICIJNEN

Gaat u op vakantie en gebruikt u medicijnen? Neem dan altijd een actueel medicatieoverzicht mee. Dat is handig als u onderweg of op uw vakantieadres onverwachts naar een dokter of apotheker moet. Deze kan dan snel zien welke geneesmiddelen u gebruikt en daar rekening mee houden. Zorg ook altijd dat u voldoende medicijnen bij u heeft: voor de vakantieperiode én voor een aantal dagen erna zodat u niet zonder komt te zitten als uw terugreis vertraagd of uitgesteld wordt. Controleer uw medicijnvoorraad ruim voor vertrek en bestel tijdig nieuwe medicijnen bij uw apotheek.

Naar het buitenland?

Gaat u de grens over en neemt u slaapmiddelen, sterke pijnstillers, ADHD- of kalmeringsmiddelen mee? Zorg dan dat u in het bezit bent van een officiële verklaring. Dat kan een Schengenverklaring zijn of een verklaring van het vakantieland zelf waarin staat dat u toestemming heeft om deze middelen in uw bezit te hebben. Slaapmiddelen, sterke pijnstillers, ADHD- en kalmeringsmiddelen vallen namelijk onder de Opiumwet. Illegaal bezit ervan wordt in een aantal landen streng bestraft.

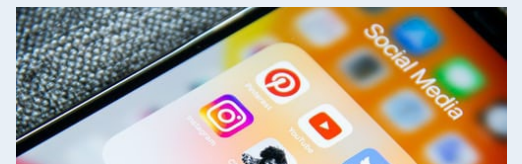


© Can Stock Photo / cgteam

Check ook of er vaccinaties of malariamedicatie worden aanbevolen voor uw vakantiebestemming. Als dat het geval is, maak dan tijdig een afspraak met de GGD, een regionaal vaccinatiebureau of uw huisarts. Kijk voor meer vakantietips op **www.apotheek.nl** en zoek op **medicijnen op reis**. Fijne vakantie!

ZOMERPERIODE

Onze praktijk is geopend van maandag t/m donderdag van 8.00-20.00 uur en vrijdag van 8.00-17.00 uur. Ook tijdens de zomervakantie hanteren wij dezelfde tijden. De wachtlijst is momenteel echter langer dan gebruikelijk. Houd als nieuwe patiënt aub rekening met een eventuele wachttijd. We hopen op uw begrip hiervoor!



Sociale media

Het laatste nieuws van Fysio Heerde kunt u volgen via Instagram (@fysio.heerde), Facebook (@fysioheerde), YouTube (Fysio Heerde) en natuurlijk via onze website **www.fysioheerde.nl**. Onze website biedt onder meer - ook vanaf uw vakantieadres - de volgende mogelijkheden:

* Online Fysiocheck Hierhebikpijn.nl

Onder het kopje "aandoeningen" op onze website kunt u gratis uw klachten laten controleren door middel van een interactieve fysiotherapie check. Door de vragen in de fysiotherapie check te beantwoorden en de tests uit te voeren, worden uw klachten vergeleken met de meest voorkomende fysiotherapeutische aandoeningen.

* Online spreekuur

Iedere maandag en donderdag van 10.00-11.00 uur is er een online spreekuur via de chat op **www.fysioheerde.nl**. Heeft u al langer klachten en weet u niet wat te doen? Doe eerst de online fysiocheck* en maak gebruik van één van de online spreekuren. Onze therapeut kan u op afstand gratis en vrijblijvend van advies voorzien.

Ons gehele team wenst u een hele fijne zomer(vakantie) en blijf in beweging!