

Gezondheidscentrum
Heerde



2021
Winter

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl



@gcheerde

Van vrienden worden we gelukkig en gezond!

Als de coronaperiode één ding duidelijk heeft gemaakt, is het wel hoe belangrijk het is om mensen om u heen te hebben.

Jong of oud, wij mensen kunnen niet zonder anderen om ons heen. Een goede vriendschap maakt een wezenlijk verschil in ons leven. Op meer vlakken dan u misschien denkt. Een vriend is er voor de gezelschap, om samen mee te lachen en om lief en leed mee te delen. **Een vriendengroep is net zo belangrijk als gezonde voeding en regelmatig bewegen.** Maar ook ons zelfvertrouwen groeit en we ervaren minder stress als we regelmatig vrienden om ons heen hebben.

In Heerde wonen veel oudere burgers die nu vanwege het corona virus minder bezoek krijgen. Zij kunnen zich hierdoor eenzaam gaan voelen, vooral als zij minder digitaal vaardig zijn. Dat willen we niet laten gebeuren.

Denk eens aan de volgende mogelijkheden:

- Bel vaker en langer met elkaar.
Kijk bijvoorbeeld samen naar een televisieprogramma en zet uw telefoon dan op de luidspreker stand. Zo bent u op afstand toch verbonden.
- Schrijf kaarten en brieven.
Neem weer eens uitgebreid de tijd om te schrijven.
- Met wie kunt u afspreken om samen dingen te ondernemen?
Koffie bij de burens is een mooi begin.
- Komt u nog buiten, of kunt u iemand anders blij maken met een frisse neus?
- Denk eens aan digitale mogelijkheden om contact met uw familie en vrienden te onderhouden.



**Bent u wel eens eenzaam of voelt u zich alleen? Wat doet u voor uzelf en uw medemens?
Kijk juist in deze zware tijd nog meer naar elkaar om.**

Eenzaam

Veel mensen zijn eenzaam

Geloof me

Daar is niets tegen,

Het mag.

Maar kom je ze tegen

Zeg dan op z'n minst even:

"Dag"!

Toon Hermans



Maak kennis met onze 24-uurs afhaalservice

Uw medicijnen afhalen bij de apotheek op een moment dat u dat wilt. 24 uur per dag en 7 dagen per week. Zonder wachttijd, gemakkelijk, veilig en snel. Dat kan! Maak kennis met onze gratis 24-uurs afhaalservice.

Hoe het werkt

Na ontvangst van uw bestelling maken wij uw medicatie klaar. Deze plaatsen we in onze 'medicijnkluis', in de buitenmuur van de apotheek, links naast de hoofdingang van het gezondheidscentrum. Als de medicijnen in de medicijnkluis staan, sturen we u een e-mail met een unieke afhaalcode. Met behulp van deze code en uw geboortedag en -maand, opent u de kluis. Na opening gaat automatisch het vakje open met uw medicijnen. Wanneer er meerdere pakjes voor u klaar staan, gaan er meerdere vakjes na elkaar open.

Eerste gebruik

Als u medicijnen voor het eerst gebruikt dan moet u deze afhalen aan de balie in de apotheek. Bij het gebruik van nieuwe medicijnen zijn wij namelijk verplicht om bij de eerste uitgifte uitleg te geven over het gebruik ervan. Er kan bijvoorbeeld sprake zijn van informatie die u beslist moet weten. Dat doen we graag zorgvuldig. Het gaat immers om uw gezondheid. Daarom nemen we daar de tijd voor en zien we u graag aan de balie. Een eventuele tweede bestelling kan wel in de medicijnkluis. De kluis is helaas niet geschikt voor grote pakketten en koel-artikelen. Deze moet u aan de balie ophalen.

Heeft u vragen?

Wilt u meer weten over het gebruik van onze medicijnkluis? Bel of mail ons gerust. Wij laten u graag zien hoe het werkt.

Aanmelden?

Deelname aan onze 24-uurs afhaalservice is gratis. Wel moet u zich vooraf aanmelden. Dat kan aan de balie of met het aanmeldformulier op onze website. Kijk hiervoor op 24/7 AFHALEN. Na uw aanmelding ontvangt u de eerstvolgende keer dat u medicijnen besteld een e-mail van ons met een unieke afhaalcode.



Het gemak van onze Herhaalservice

Gebruikt u gedurende langere tijd dezelfde medicijnen? Dan weet u dat u om de zoveel tijd een herhaalrecept bij uw huisarts moet aanvragen voor een nieuwe voorraad. Het aanvragen van een herhaalrecept kan soms hoofdzorgen geven. U mag het immers niet vergeten. Of u moet het uw mantelzorger vragen en die is al zo druk. En het moet wel tijdig gebeuren omdat u anders zonder medicijnen komt te zitten.



Wij regelen het

Gelukkig kan het ook anders. Hoe? Door gebruik te maken van onze herhaalservice. Na uw aanmelding voor deze dienst houden wij uw medicijnen bij. Als ze bijna op zijn, vragen we bij uw huisarts een herhaalrecept aan. En zorgen ervoor dat er tijdig een nieuw voorraad medicijnen voor u klaarligt. Dat laatste laten we u weten via e-mail. Na ontvangst hiervan heeft u een aantal dagen om uw nieuwe medicijnen aan de balie af te halen. Of als u dat met ons heeft afgesproken, uit onze medicijnkluis te halen. Bij deze kluis kunt u 24 uur per dag en zeven dag per week terecht. Bent u slecht er been? Geen zorgen! Wij brengen in dat geval uw medicijnen bij u thuis.

Veilig

Naast het gemak dat wij uw voorraad medicijnen bijhouden, aanvragen en klaarzetten, is de herhaalservice een extra controle op het juist en veilig gebruik van medicatie. Doordat de medicijnen automatisch voor u worden klaargezet, merken we of u wellicht te weinig of te veel gebruikt. Bovendien kan de apotheker uw totale gebruik bij elke herhaling opnieuw beoordelen.

Gratis

Aan onze herhaalservice zijn geen kosten verbonden, het gebruik is gratis. Meer weten? Haal de folder 'Het gemak van de herhaalservice' in de apotheek of ga op onze website naar RECEPT HERHALEN. Op deze pagina vindt u ook een aanmeldformulier. Aanmelden kan eveneens telefonisch en aan de balie in de apotheek.

Geriatricfysiotherapie

Wat is een geriatricfysiotherapeut?

Geriatricfysiotherapeuten zijn fysiotherapeuten gespecialiseerd in kwetsbare ouderen.

Zij leveren een bijdrage om senioren zo lang mogelijk zelf hun dagelijkse activiteiten te laten uitvoeren, zodat er zo min mogelijk hulp ingeroepen hoeft te worden.

Wanneer de dagelijkse activiteiten zelf niet meer (geheel) lukken, dan ondersteunen en adviseren ze waar mogelijk.

Wat doet een geriatricfysiotherapeut?

Denk hierbij aan:

- het beoordelen van valgevaar/valpreventie;
- adviseren bij transfers: hoe kan men zich zo veilig mogelijk verplaatsen, zoals bijvoorbeeld in bed/uit bed, in en uit de stoel;
- ouderen zoveel mogelijk laten bewegen/stimuleren tot bewegen (binnen hun eigen mogelijkheden), zodat men zo zelfstandig mogelijk kan blijven;
- het verbeteren van de algemene kracht en het uithoudingsvermogen;
- ondersteunen bij chronische ziekten, zoals bijvoorbeeld Parkinson en dementie;
- mantelzorgondersteuning.

Een afspraak maken voor geriatricfysiotherapie

Patiënten kunnen zonder verwijzing een afspraak maken met een geriatricfysiotherapeut in onze praktijk aan Brinklaan 15 te Heerde. De therapeut kan ook aan huis komen. Hiervoor is echter een verwijzing van een (huis)arts nodig.

Heeft u moeite met bewegen in uw dagelijks leven? Aarzel dan niet en maak een afspraak bij één van onze (geriatric)fysiotherapeuten via tel: (0578) 69 63 63.

Wij helpen u graag!

Maak kennis met onze geriatricfysiotherapeuten



Marloes ten Hake



Wilfred van der Maas



Merdi van Essen



Esmay Schimmel



Oefeningen voor thuis

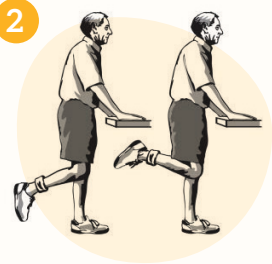


1

Oefening 1

Knie strekken

10 herhalingen per been



2

Oefening 2

Knie buigen

10 herhalingen per been

Oefening 3

Been zijwaarts

10 herhalingen per been

Oefening 4

Op hakken/tenen staan

10 herhalingen met of zonder vasthouden

Oefening 5

Knie buigen

10 herhalingen per been, met of zonder vasthouden

Oefening 6

Op 1 been staan

10 seconden met of zonder vasthouden

Oefening 7

Op hakken/tenen lopen

10 stappen, 4 herhalingen met of zonder vasthouden

Oefening 8

Opstaan uit stoel

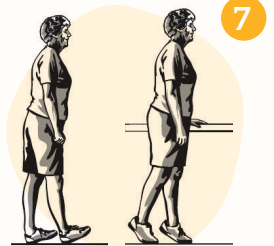
- 5 herhalingen met 1 of 2 handen steun
- 10 herhalingen met of zonder steun



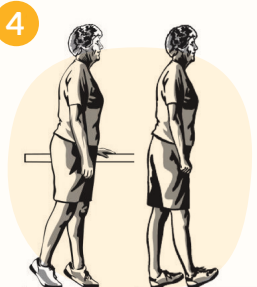
5



6



7



4



8



Ook gevestigd in Gezondheidscentrum Heerde



**Vérian Thuiszorg, Voedings-
voorlichting & Dieetadvies**

 (088) 12 63 126
 welkom@verian.nl
 www.verian.nl



**Muevo Cesartherapie &
Stressmanagement**

 (0578) 69 51 16
 info@muevo.nu
 www.muevo.nu



Innofeed Podotherapie

 (088) 03 13 000
 info@innofeet.nl
 www.innofeet.nl

Prikpost Isala

De bloedprikpost in Heerde bevindt zich in de mobiele unit aan de achterzijde van het Gezondheidscentrum. Hier kunt u op maandag, dinsdag en donderdag bloedprikken tussen 08.00 en 10.00 uur. Bloedprikken kan alleen op afspraak.

Volg ons op social media



GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST