

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 eenmaal per maand in de Schaapkooi 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 gezondheidsproblemen. Cliënten kunnen rekenen op laagdrempelige en passende eerstelijnszorg van hoge kwaliteit, volgens de laatste inzichten en richtlijnen.

ZORGAANBIEDERS IN HET GEZONDHEIDSCENTRUM

In het centrum zijn de volgende zorgaanbieders gevestigd: Apotheek Heerde, Fysiotherapeutisch Centrum Heerde, Huisartsen Heerde, Innofeet, Nuevo Cesartherapie & Stressmanagement, Vérian Thuiszorg en Vérian Voedingsvoorlichting & Dieetadvies. In de witte unit aan de achterzijde bevindt zich een Isala prikpost. Bloedprikken kan alleen op afspraak. Kijk voor de meest actuele informatie op onze website of onze Facebook- en Instagrampagina.



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



(0578) 69 27 90
info@apotheekheerde.nl
www.apotheekheerde.nl



(0578) 69 63 63
info@fysioheerde.nl
www.fysioheerde.nl

WONDZORG IN DE PRAKTIJK

Al enige tijd is er op vrijdag een verpleegkundig specialist vanuit Isala aanwezig op de praktijk. Evelien Harink heeft ondertussen Hanneke, Jeanine en Dineke assistentes van de praktijk opgeleid om samen met haar de complexe wondzorg in Heerde vorm te geven. De verpleegkundig specialist en de assistentes zijn met name bezig met het vroegtijdig opsporen van wonden om de kans op complicaties te verkleinen. Dit met als doel de kwaliteit van wondzorg te verbeteren en om ervoor te zorgen dat er minder onnodige doorverwijzingen naar het ziekenhuis zijn.

FUNDUS/OOGFOTO

Heeft u diabetes en moet u regelmatig uw netvlies laten controleren? Dat kan gewoon in onze praktijk. Hiervoor hebben wij speciaal opgeleide assistentes. Dit zijn Daniëlle, Jeanine en Mascha. Voordat we uw netvlies controleren, druppelen we uw ogen met speciale druppels. Dit doen we om scherpe foto's van uw netvlies te kunnen maken. De druppels kunnen uw zicht enigszins vertroebelen, waardoor u na het onderzoek niet veilig kunt autorijden of fietsen. De foto's worden gemaakt op de woensdag en vrijdag in de witte unit achter het pand. Het inplannen voor de foto's kan via www.medrie.nl



GEEN REIZIGERSADVISING MEER IN HEERDE

Vele jaren hebben wij met veel plezier de reizigersadvising in Heerde gedaan. Echter door corona is het reizen fors minder geworden en wijzigingen in ons personeelbestand hebben ons doen besluiten om per 1 maart te stoppen met reizigersadvising. U kunt hiervoor via www.reisprk.nl bij onze collega's in Zwolle terecht of u kunt hiervoor naar de GGD www.ggdreisvaccinaties.nl

MEER DAN PILLEN UITGEVEN

Als Apotheek Heerde voelen we ons verbonden met onze patiënten en de omgeving. Dat gaat wat ons betreft verder dan het verstrekken van kwalitatief hoogwaardige medicijnen en het geven van onafhankelijk en persoonlijk advies over het gebruik ervan. Daarom sponsoren we al jaren een groot aantal verenigingen in ons werkgebied. Wij sponsoren niet met geld. Bij aanvang van onze sponsoring ontvangen verenigingen een goed gevulde verbandtrommel. En we spreken af dat ze gedurende de looptijd van het sponsorcontract de trommel jaarlijks tot een afgesproken bedrag kunnen aanvullen. Zo blijft de verbandtrommel up-to-date en wordt in noodgevallen niet misgegrepen.

Reanimatie- & AED trainingen

De komende jaren breiden we onze sponsoring uit met reanimatie- & AED-trainingen. Door meer mensen te scholen op het gebied van reanimatie en het gebruik van een AED, maken we Heerde en omgeving veiliger. Bij een hartstilstand is de overlevingskans immers het grootst als binnen de eerste zes minuten iemand reanimeert en een AED aansluit. Afspraken hierover zijn inmiddels met de eerste clubs gemaakt. 24 leden en/of vrijwilligers van MFC De Verbinding in Vorchten, Scouting Buys Ballot, Skeelerclub Oost Veluwe en Tennisvereniging HLTC volgen in februari een reanimatie- & AED-training (of hebben deze inmiddels gevolgd). De trainingen worden verzorgd door EHBO-vereniging Heerde.



© Can Stock Photo / chubphong

FYSIOSPORT

FysioSport is een trainingmethode 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 conditie verbeterende oefeningen. U maakt gebruik van gewichten en fitness- en cardio apparatuur 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.

