

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 Schaapskooi 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.

WWW.GEZONDHEIDSCENTRUMHEERDE.NL

Check voor de laatste zorgweetjes regelmatig onze website www.gezondheidscentrumheerde.nl of volg ons op Facebook en Instagram (@GCHeerde). Op onze website vindt u onder meer een overzicht van de zorgaanbieders die in het gezondheidscentrum gehuisvest zijn en hun bezoektijden en contactgegevens. Ook leest u hier onze laatste nieuwsberichten en waar u terecht kunt bij spoedgevallen als de apotheek en de huisartsenpraktijk gesloten zijn.



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



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



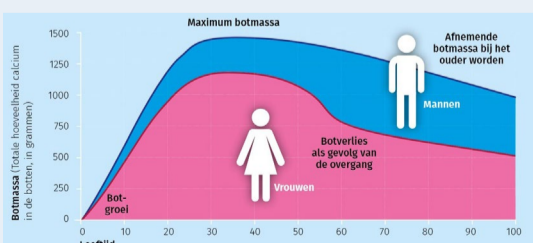
(0578) 69 63 63
info@fysioheerde.nl
www.fysioheerde.nl

OSTEOPOROSE SPREEKUR

Ondanks alle perikelen in de zorg (wachlijsten, personeelstekort, ziekte etc.) blijft preventie voor de Huisartsen Heerde een belangrijk aandachtspunt. Wij starten daarom vanaf medio november met een Osteoporose spreekuur door 2 van onze assistentes (Anouk en Wilma) onder leiding van onze huisarts in opleiding dokter S. Leloup. Als uw botten meer dan gemiddeld verzwakt zijn (broze botten), heeft u osteoporose. Vanaf uw dertigste worden uw botten langzaam steeds minder stevig. Dat geldt voor iedereen. Maar bij osteoporose is de verzwakking van de botten ernstiger en sneller dan normaal. Met zwakkere botten loopt u meer risico om een bot te breken, wat ernstige gevolgen kan hebben. Osteoporose is een chronische ziekte. Als u eenmaal osteoporose hebt, gaat de aandoening niet meer weg. Wel is het mogelijk om het zwakker worden van de botten te stoppen of te vertragen. Dat moet gebeuren door een goede behandeling en door eventuele aanpassingen van uw leefstijl.

Tijdens het spreekuur gaan onze assistentes met u in gesprek over aanwijzingen voor een verhoogd valrisico, medicatiegebruik (eventuele bijwerkingen) en leefstijl. Wat kunt u zelf al doen om broze botten te voorkomen: meer bewegen, naar buiten gaan en gezonde voeding helpen voor behoud van sterke botten. De assistentes gaan met u in gesprek of toevoeging van kalk tabletten en/of extra vitamine D voor u nodig is.

Wanneer u in aanmerking komt voor het osteoporose spreekuur ontvangt u vanzelf een oproep hiervoor met Anouk of Wilma. Zij onderhouden korte lijntjes met de huisarts voor overleg.



ONLINE ZORG VANUIT UW EIGEN SERVICE APOTHEEK

Gebruikt u medicijnen? Probeer dan onze gratis Service Apotheek-app. Het maakt het leven met medicijnen een stuk makkelijker. In de app vindt u in duidelijke taal informatie over uw medicijnen en kunt u kijken naar korte video's met uitleg. Als u diabetesmedicijnen en zware pijnstillers gebruikt, ontvangt u handige tips. Bijvoorbeeld om bijwerkingen te voorkomen. Voor mensen met astma of COPD bevat de app een persoonlijk adviesprogramma. Wij melden u hiervoor aan.

En de app biedt u nog meer gemak. Onder meer bij het bestellen van nieuwe medicijnen en het doorgeven van veranderingen in uw medicijngebruik. Ook handig is het overzicht van de medicijnen die u slikt, met foto's van de medicijnen en de verpakking(en) zodat u ze makkelijker herkent. Populair onder gebruikers is het innameschema waarin u uw innames afvinkt. Toekomstige versies van de app worden uitgebreid met tips over meer medicijnen. En er komen adviesprogramma's voor meer aandoeningen en informatie over de status van uw medicijnbestelling.



De gratis Service apotheek-app is te downloaden in de App Store en Google Play. De installatie en het gebruik worden ondersteund met handige filmpjes en instructievideo's. Ga naar www.apotheekheerde.nl en klik op de afbeelding zoals hierboven.

DOE DE INBODY-TEST!

In de herfst en winter zijn we over het algemeen minder buiten en in beweging. Daarom is het extra verstandig om gezond te eten en op uw voeding te letten. Wilt u gewicht verliezen of wilt u zien hoe gezond u bent, dan stapt u waarschijnlijk op een weegschaal of berekent u uw BMI.

Als u gezonder wilt worden, gaat u vet verliezen en (hopelijk) spiermassa winnen, maar BMI en gewicht maken geen onderscheid tussen spier- en vetmassa. Dit onderscheid wordt wél gemaakt met een analyse van uw lichaamssamenstelling.

Deze InBody-methode beschrijft waar uw lichaam uit bestaat, waarbij een onderscheid wordt gemaakt tussen vet, eiwitten, mineralen en lichaamsvocht. Hierdoor kan een beter beeld van uw gezondheid worden geven. De InBody geeft uw lichaamssamenstelling en wij helpen u graag te starten om van binnenuit uw gezondheidsdoelen te behalen.

Tijdelijke actie InBody

Maak een afspraak voor een persoonlijke uitleg inclusief een meting via (0578) 696363. Deze afspraak wordt gezien als een fysiobehandeling (check uw zorgverzekering of u nog recht op behandelingen heeft) én een extra bijdrage van € 14,95. **ACTIE: t/m 31 december 2022 vervalt deze extra bijdrage à € 14,95** en wordt alleen de fysiotherapie behandeling berekend. Een strippenkaart voor 4 vervolgmetingen bedraagt € 39,95.

Kijk voor meer informatie op onze website www.fysioheerde.nl/inbody

