

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.

TIPS VOOR HET AFSLUITEN VAN EEN ZORGVERZEKERING

Maak voor het afsluiten van een nieuwe zorgverzekering een zo realistisch mogelijke inschatting van de zorg die u in 2023 denkt nodig te hebben. Kijk vervolgens welke zorg vergoed wordt vanuit de basisverzekering en welke niet. Voor die laatste kunt u dan eventueel een aanvullende zorgverzekering afsluiten. Maak bij het kiezen gebruik van een Zorgvergelijker. Bijvoorbeeld die van de Consumentenbond, Independer, Pricewise of ZorgKiezer.nl.



(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

GRIEPPVACCINATIE NOG NIET GEHAD? NU NOG EEN LAATSTE MOGELIJKHEID!



Griep (influenza) kan ernstige gevolgen hebben. Vooral als u diabetes, een hart- long- of nierziekte of minder afweer heeft. Tevens als u 60 jaar of ouder bent. De griep-prik is de beste manier om u tegen griep te beschermen. Ook als u zich nu gezond voelt. De jaarlijkse vaccinatie heeft al plaats gevonden in de Faberhal.

Ontvangt u (de jaarlijkse) oproepbrief maar heeft u hier nog geen gebruik van gemaakt? Dan bieden wij nog een allerlaatste mogelijkheid aan op:

dinsdag 29 november of vrijdag 2 december

Tussen 16.00 en 17.00 uur is er een vrije inloop in het Gezondheidscentrum aan de Brinklaan 11. U hoeft niet te bellen met de praktijk maar kunt naar het gezondheidscentrum komen en u melden bij de balie van de huisartsen op de 1e verdieping.

Locatie: Brinklaan 11 Heerde, 1e verdieping.



VITAMINE D EN CALCIUMTABLETTEN UIT BASISPAKKET

Om geld te besparen haalt de Rijksoverheid met ingang van het nieuwe jaar bepaalde medicijnen uit het basispakket. Het gaat deze keer om medicijnen met vitamine D en om medicijnen met calcium (=kalk), of een combinatie van beide middelen. Gebruikers moeten voortaan zelf voor deze medicijnen betalen.

De bezuinigingsmaatregel raakt veel mensen. Anderhalf miljoen mensen hebben om medische redenen dagelijks een dosis vitamine D en/of calcium nodig. Omdat ze last hebben van botontkalking, een darmaandoening of een niet werkende schildklier. Als apotheek maken we ons zorgen over deze bezuiniging. Veel gebruikers kunnen niet zonder vitamine D of calcium. Voor hen is het een medicijn. Het is mogelijk dat als men stopt met het gebruik, men straks juist meer zorg nodig heeft. Op langere termijn leidt dat tot een stijging van de zorgkosten. En dat gebruikers stoppen terwijl ze weten dat het slecht is voor hun gezondheid, is geen rare gedachte. Door de stijgende kosten voor boodschappen, brandstof en energie moeten mensen momenteel moeilijke keuzes maken.



Wat kan ik doen?

Gebruikt u vitamine D of calcium? Vraag ons of er medicijnen zijn met vitamine D en calcium voor een lage, redelijke prijs. Uw apotheek heeft altijd generieke (=merkloze) medicijnen, dit betekent een lagere prijs dan merkmiddelen die drogisterijen of supermarkten vaak voeren. Als u ook de merkloze medicijnen niet kunt betalen, kunt u mogelijk hulp vragen bij uw gemeente.

LEEFSTIJLINTERVENTIE COOL

Wil je graag aan de slag met je overgewicht? Maar kom je niet in aanmerking voor een maagverkleining? Of misschien wil je niet geopereerd worden? Dan is de gecombineerde leefstijlinterventie Cool (coaching op leefstijl) misschien wat voor jou!

Een gecombineerde leefstijlinterventie (GLI) houdt in dat je werkt aan gedragsverandering met als doel een gezonde leefstijl te bereiken en te behouden. Zo is er aandacht voor betere eetgewoonten, beweging, slaap, ontspanning, stress en timemanagement.

Het leefstijlprogramma is bedoeld voor volwassenen met met ernstig overgewicht (BMI >30) óf met overgewicht (BMI 25-30) én een verhoogd risico op diabetes of hart- en vaatziekten. Voor het volgen van het programma is een verwijzing van de (huis)arts nodig en is er intrinsieke motivatie nodig om een 2-jarig programma te volgen!

Het programma bij Fysio Heerde wordt begeleid door geregistreerd leefstijlcoach en fysiotherapeut Michel van Beek. Het programma bestaat uit een intake, 8 groepsbijeenkomsten per jaar, 2 individuele coachgesprekken per jaar en een outtake.

GLI/COOL wordt meestal (grotendeels) vergoed vanuit het basispakket. Neem hiervoor contact op met je zorgverzekeraar. Start 2023 goed en meld jezelf nu aan!

