

## 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.

### GEWIJZIGDE OPENINGSTIJDEN FEESTDAGEN

Op tweede kerstdag (maandag 26 december) is het Gezondheidscentrum gesloten. Voor spoedgevallen buiten onze openingstijden kunt u terecht bij de Huisartsenpost in Zwolle, aan de Dokter van Heesweg 2 bij het Isala ziekenhuis. Bel voor u komt altijd eerst (telefoonnummer 0900 333 6 333)! De Spoedapotheek is gevestigd in het Isala ziekenhuis. Zij zijn bereikbaar op telefoonnummer 088 624 54 74. Bel voor spoedeisende hulp bij direct levensbedreigende situaties 112.



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



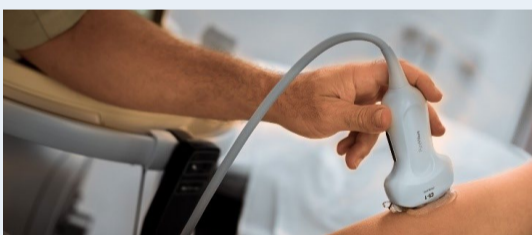
(0578) 69 27 90  
info@apotheekheerde.nl  
www.apotheekheerde.nl



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

#### ECHOGRAFIE

In onze praktijk kunt u ook terecht voor het maken van een echo. Dokter Wartanian heeft hiervoor een specifieke huisarts-echografie-opleiding gevolgd en is hiervoor CHBB geregistreerd. Hij doet de echo's op verwijzing van uw eigen huisarts. Echografie is een volkomen pijnloos en onschadelijk onderzoek. Een echo is een onderzoek om binnen in uw lichaam te kijken. Met behulp van geluidsgolven worden afbeeldingen gemaakt van de te onderzoeken organen. Deze afbeeldingen geven informatie over de vorm, de structuur en de ligging van de organen. Een echo duurt meestal niet langer dan twintig minuten.



#### TOEPASSINGEN

Echografie kent vele toepassingen. Bij ons op de praktijk maakt Dokter Wartanian buikechografieën. We kunnen met deze echografie onder andere de galblaas, de aorta, de lever, de blaas, de nieren en de ligging van een spiraal bekijken.

#### VOORBEREIDING

In bepaalde gevallen moet u voorbereidingen treffen voor het maken van een echografie. Bij het in beeld brengen van de vrouwelijke voortplantingsorganen (baarmoeder en eierstokken) mag de vrouw van tevoren niet plassen. Een volle blaas duwt de darmen omhoog, waardoor de voortplantingsorganen beter zichtbaar zijn. Bij een echografie van de galblaas mag u minstens twee uur van tevoren niets eten. We kunnen de organen dan beter bekijken.

#### UITSLAG

De uitslag wordt met uw eigen huisarts besproken. Wilt u meer weten over echografie kijk dan op [www.thuisarts.nl/echo/ik-krijg-echo-van-mijn-buik](http://www.thuisarts.nl/echo/ik-krijg-echo-van-mijn-buik)

#### VERTROUWEN IN MEDICIJNEN TOEGENOMEN

Wij sluiten dit laatste Zorgweetje van het jaar af met positief nieuws. Nederlanders hebben de afgelopen vier jaar meer vertrouwen gekregen in hun medicijnen. Zij geven ze als rapportcijfer een 8,2. Bij het eerste onderzoek in 2018 was dat een 7,9. Ook vaccins krijgen met 7,8 een mooi cijfer. Coronavaccins scoren lager maar nog altijd een ruime voldoende: 6,8. Factoren die positief bijdragen aan deze score zijn de veiligheid en de werkzaamheid van vaccins. Bijwerkingen schaden juist het vertrouwen.

#### Vertrouwen in artsen en apothekers hoog

Het vertrouwen in artsen en apothekers als bron voor informatie over medicijnen is en blijft hoog. Ook de bijsluiter scoort goed. 8 van de 10 deelnemers aan het onderzoek hebben vertrouwen in de bijsluiter. Vier jaar terug was dat 7 op de 10. Informatie over medicijnen op sociale media, zoals Twitter en Facebook, krijgt net als in 2018, het minste vertrouwen.

#### Vertrouwen medicijnvoorziening gestegen

Vergeleken met 2018 is ook het vertrouwen in de medicijnvoorziening in Nederland gestegen. De meerderheid van de respondenten heeft veel vertrouwen in het onderzoek naar de werkzaamheid en veiligheid (85%), de kwaliteit (83%), de toelatingseisen die aan medicijnen worden gesteld (83%) en de controle (78%) van medicijnen.

#### College ter Beoordeling van Geneesmiddelen

E.e.a. blijkt uit onderzoek onder ruim 1.000 consumenten en patiënten in opdracht van het College ter Beoordeling van Geneesmiddelen. Het CBG is een zelfstandig bestuursorgaan binnen de Rijksoverheid. Het beoordeelt de kwaliteit van geneesmiddelen en bewaakt daarbij de balans tussen de werkzaamheid en de bijwerkingen en risico's. Kijk voor meer info over het CBG op [www.cbg-med.nl](http://www.cbg-med.nl).

© Can Stock Photo / elenathewise



#### NIEUW:

#### FYSIOSPORT JEUGD (12 T/M 18 JAAR)

Fysio Heerde start vanaf januari met een FysioSport groep speciaal voor jongeren in de leeftijd van 12-18 jaar!

Jongeren vanaf 12 jaar gaan steeds minder bewegen. Daarnaast zien we dat de coronacrisis veel invloed heeft gehad op het sportgedrag van jongeren. Door de lockdowns van de afgelopen jaren zijn jongeren nog minder gaan bewegen.

#### Maar bewegen is gezond! Wist je dat bewegen:

- het risico op depressieve symptomen verlaagt?
- spieren en botten versterkt?
- fitheid, coördinatie en motoriek verbetert?

Ook is er genoeg bewijs dat bewegen een positieve invloed heeft op het emotionele welzijn van jongeren, met name als het gaat om zelfvertrouwen en het gevoel van eigenwaarde. Daarom start Fysio Heerde -naast de bestaande FysioSport-groepen voor volwassenen en senioren- een sportgroep speciaal voor de jeugd van 12-18 jaar. Een hele goede manier om op een verantwoorde manier te sporten en hierbij wordt je begeleid door (sport)fysiotherapeut Michel van Beek. Ben je beginnend, gemiddeld of een fanatieke sporter? Maakt niet uit; iedereen is welkom! Je krijgt een persoonlijk trainingsschema, speciaal op jouw lijf geschreven.

#### Meld je nu aan voor een intake gesprek!

- Tijd FysioSport jeugd: iedere donderdag van 16-17 uur.
- Kosten: € 35,- voor de intake en € 35,- per maand (1 training per week).

