

Gezondheidscentrum
Heerde



2023
Voorjaar

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl

  @gcheerde

MijnGezondheid.net en MedGemak app

De wereld wordt steeds digitaler. Wilt u digitaal uw gegevens en uitslagen inzien, een afspraak maken of E-consult sturen?



Huisartsen Heerde werkt al langere tijd met Mijngesondheid.net en de MedGemak app. Deze app werkt eenvoudig op een mobiele telefoon, tablet of computer. Het is veilig in gebruik. Op deze manier kunt u 24 uur per dag, 7 dagen per week toegang krijgen tot uw medische gegevens en uitslagen. Toegang gaat via Digi-D.



Afspraken maken
met uw huisarts



Medicijnen
bestellen



Inzage medisch
dossier



Online vragen
stellen



Toegang via de app
MedGemak

De techniek gaat steeds verder en sneller. U kunt nu ook middels een persoonlijke gezondheidsomgeving (PGO) uw gegevens van verschillende zorgverleners verzamelen. Eventueel kunt u ook gegevens over uw gezondheid toevoegen die u zelf meet, bijvoorbeeld bloeddruk of gewicht. U kunt de gezondheidsgegevens van het ziekenhuis, uw apotheek en uw huisarts overzichtelijk bij elkaar houden.

Met Mijngesondheid.net en de MedGemak app kunt u:

- herhaalmedicatie aanvragen
- een bericht naar ons sturen, inclusief foto
- een afspraak inplannen
- de uitslagen van bloedonderzoek inzien
- de bijsluiter lezen, via www.apotheek.nl
- www.thuisarts.nl raadplegen
- www.moetiknaardedokter.nl raadplegen
- een innameklok instellen



Regel uw zorg wanneer het u uitkomt met MijnGezondheid.net en de app MedGemak!



MijnGezondheid.net

Inzet hulpmiddelen

Binnen Vérían kijken we hoe we u op de juiste manier kunnen blijven ondersteunen. Hierbij gaan wij uit van uw gezondheid en kijken we naar wat u als cliënt nog wel kunt. Dit doen we met gerichte inzet van hulpmiddelen en waar nodig vullen we dit aan met de inzet van zorg. Uiteraard kijken wij telkens wat het beste past bij uw situatie. Met de inzet van hulpmiddelen bent u minder afhankelijk van zorgverleners en behoudt u uw zelfstandigheid en de regie over uw leven.



Hulpmiddelentas

Vérían beschikt over een hulpmiddelentas die bestaat uit diverse en handige hulpmiddelen. Sommige hulpmiddelen kunt u tijdelijk in bruikleen krijgen. Denk bijvoorbeeld aan de steunkousenhulp of een druppelbril. Een aantal hulpmiddelen wordt vergoed vanuit de zorgverzekering. Dit verloopt via de ergotherapeut die meekijkt, adviseert en zo nodig een machtiging schrijft voor vergoeding.

Medido

De automatische medicijndispenser ondersteunt u bij het gebruik van medicatie. Zo bent u niet langer afhankelijk van de thuiszorg voor het aanreiken van de medicatie. Met één druk op de knop is Medido klaar voor gebruik.

Beeldzorg via Compaan

Als mooie aanvulling op de zorg bij u thuis, bieden wij ook beeldzorg via Compaan aan. Dit is een tablet speciaal ontwikkeld voor ouderen die geen of weinig ervaring hebben met computers. De Compaan is makkelijk in gebruik, eenvoudig te bedienen en nog leuk ook! Door beeldzorg kunnen we u bijvoorbeeld ondersteunen bij en/of herinneren aan de inname van medicatie of begeleiden bij insuline spuiten.

Tessa robot

Tessa heeft de vorm van een bloempotje en biedt u dagstructuur. Zo wordt u ondersteund gedurende de dag en herinnerd aan allerlei zaken. Denk aan een zorgmoment van de thuiszorg, maar ook aan alledaagse handelingen en activiteiten. Op deze manier behoudt u uw zelfstandigheid.

Tessa kan bijvoorbeeld herinneringen uitspreken of een bezoek aankondigen.

Voor meer informatie of inzet van bovenstaande zorgtechnologie kunt u bij de wijkverpleegkundigen terecht. Er zijn ook diverse folders beschikbaar om deze mee te nemen. Vraag hier gerust naar.

Wij nodigen u uit voor een medicijn-APK

Slikt u al lang dezelfde medicijnen? Dan nodigen we u graag uit voor een medicatiegesprek met één van onze apothekers. Tijdens deze medicijncheck nemen we uw medicatie door, krijgt u tips en advies, en kunt u ons vragen stellen. Misschien vindt u het moeilijk om uw medicijnen in te nemen, of twijfelt u over het tijdstip. Samen kijken we of uw medicijnen nog bij u passen.



Uw lichaam gaat anders op medicijnen reageren

Het is lang niet altijd nodig dat u medicijnen die in het verleden zijn voorgeschreven, blijft gebruiken. Bij het ouder worden nemen de functies van onze organen langzaam maar zeker af, zoals de werking van de lever en de nieren. Dit heeft tot gevolg dat de manier waarop ons lichaam op medicijnen reageert, verandert. Het maar doorslikken van medicijnen die niet meer nodig zijn, of in een onjuiste dosering, kan dan onder meer leiden tot nierfalen, problemen met de lever en andere vervelende bijwerkingen. Een medicatiegesprek kan dat voorkomen.

U heeft misschien baat bij nieuwe medicijnen

Door geneesmiddelenonderzoek en -ontwikkeling komen er regelmatig nieuwe medicijnen beschikbaar, met minder bijwerkingen en een (ver)beterde werking. Vooral voor mensen die dagelijks meerdere medicijnen slikken, kan dit betekenen dat ze toekunnen met minder medicijnen. Ook dat bekijken we tijdens het medicatiegesprek. Eventuele wijzigingen in uw medicijngebruik gaan overigens altijd in overleg met u en uw huisarts.

Volledig vergoed

Vrijwel alle zorgverzekeraars vergoeden het medicatiegesprek volledig en het gaat niet ten koste van het verplichte eigen risico. Om er zeker van te zijn dat dat ook voor u geldt, kijken wij dat voor u na als u een afspraak maakt. Neem ook gerust iemand mee naar het medicatiegesprek die met u meeluistert!

Een afspraak maken voor een medicatiegesprek? Bel op werkdagen tussen 9.00 en 17.00 uur naar telefoonnummer 0578 69 27 90 of stuur een e-mail naar info@apotheekheerde.nl.



De narcis is niet zomaar een bloem

Er zijn in de wereld volgens een ruwe schatting tussen de 300.000 en 400.000 aan land gebonden planten. Aan ongeveer 10% daarvan wordt een al dan niet wetenschappelijk onderbouwde medicinale werking toegeschreven. Sommige van die planten groeien 'gewoon' in weilanden, bermen en tuinen. Zoals de narcis, een paasbloem waar u in het voorjaar niet omheen kunt.

Narcissus

Een paasbloem is overigens geen officiële bloemensoort maar een volksnaam voor bloemen die rond Pasen bloeien. Naast narcissen vallen hier tulpen onder. En azalea's, hyacinten, madeliefjes, ranonkels, rozen en witte lelies. Narcissen zijn vroege bloeiers. Al in februari en maart kunt u ze tegenkomen in verschillende kleuren. Van geel, wit en oranje tot rood en zalmroze. De narcis zou vernoemd zijn naar Narcissus, een beeldschone jongeling uit de Griekse mythologie die verliefd werd op zijn eigen spiegelbeeld. Het woord narcist is hiervan afgeleid: iemand die vervuld is van eigenliefde of een ziekelijke interesse heeft in zichzelf.

Alzheimer

Door de eeuwen heen zijn delen van de narcis gebruikt voor de behandeling van krampen, stuipen, epilepsie, reumatische pijnen, verlammingen en zelfs kaalheid. Het gebruik is niet altijd zonder risico. Narcissen zijn giftig: ze bevatten lycorine dat, als het in bepaalde hoeveelheden wordt ingenomen, dodelijk is. Grazend vee maar ook dieren zoals herten mijden daarom narcissen. Daarom staan in kaalgegrasde weides vaak nog volop narcissen. Daarnaast bevat het blad van de narcis een stof die huidirritaties kan veroorzaken. Daar hebben vooral mensen die beroepsmatig veel met narcissen werken, last van.

Heeft de narcis ook wetenschappelijk bewezen medicinale krachten? Jazeker! De bollen bevatten galantamine waarvan medicijnen worden gemaakt die de ziekte van Alzheimer afremmen en de achteruitgang van het geheugen vertragen.



Voeten, vallen en valpreventie

Voetproblemen verhogen het risico op vallen. Onze voeten zijn onmisbaar om stevig op eigen benen te staan en goed in balans te blijven. Maar als er iets met uw voeten aan de hand is, dan verhoogt dit het risico op een val ...



Naarmate u ouder wordt nemen de functionaliteit en vitaliteit van uw voeten af. Het is belangrijk om uw voeten in een zo optimaal mogelijke conditie te brengen en te houden.

Niet alleen door middel van verzorging van huid en nagels (eventueel met hulp van een pedicure), maar ook door de voetfunctie op peil te houden.

Goede verzorging van uw voeten wordt naarmate u ouder wordt steeds belangrijker, maar door afnemende mobiliteit vaak ook moeilijker. Door pijn en stijfheid aan gewrichten van uw voeten en of andere lichaamsdelen kunt u wellicht moeilijker bij uw voeten komen om ze zelf goed te verzorgen.

Complicaties kunnen ontstaan door een verminderde doorbloeding of onderliggende aandoening, zoals bijvoorbeeld diabetes of een reumatische- of neurologische aandoening.

Wat kunt u zelf doen?

- Verzorg uw voeten goed en voorkom complicaties.
- Laat bij problemen aan uw huid of nagels uw voeten regelmatig behandelen door een (medisch) medisch pedicure.
- Controleer of uw schoenen voldoen aan de volgende punten:
 - de zolen zijn enigszins stroef en soepel
 - de zolen hebben een goed profiel
 - de hakken zijn afgerond en breed
 - de schoenen sluiten goed aan op uw voeten
- Heeft u een hoogpolig tapijt? Draag dan geen rubberen zolen, want daarmee kunt u met uw voet blijven hangen aan het tapijt
- Wie moeite heeft om de voeten op te tillen, doet er goed aan een schoen met leren zool en rubberen hak te nemen
- Blote voeten, pantoffels en dikke verende zolen geven een slechte balans. Zorg ervoor dat pantoffels in ieder geval goed aansluiten!
- Door voetgymnastiek houdt u uw voeten/enkels soepel en sterk.

De (geriatrie)fysiotherapeut kan u helpen bij klachten als pijn en stijfheid aan gewrichten. Tevens kan één van onze fysiotherapeuten uw looppatroon beoordelen en advies geven hoe u uw voeten sterk kunt maken en houden met specifieke oefeningen.



Oefeningen voor sterkere voeten

Tenen spreiden

- Ga in een comfortabele houding zitten en doe uw schoenen en sokken uit.
- Til uw voeten op en spreid uw tenen zo breed mogelijk.
- Houd die houding 15 seconden vast
- Rust en herhaal dit 3x.



Op uw tenen staan

- Til uw hiel een beetje op, druk met uw tenen op de grond (het beste is om dit op een kleed of een handdoek te doen) en houd die houding een paar seconden vast.
- Rust en herhaal dit 10x.



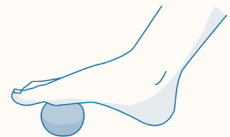
Handdoek oppakken met uw tenen

- Plaats een handdoek op de grond onder uw rechervoet.
- Strek uw tenen en trek ze terug om de handdoek met de tenen op te pakken.
- Til de doek ongeveer 10 cm van de grond en houd hem gedurende 5 seconden vast.
- Laat de handdoek weer naar de grond zakken en herhaal dit 5x.
- Herhaal dit vervolgens met uw andere voet.



Bal onder voet rollen

- U kunt hierbij gebruikmaken van een tennisbal. Ga zitten en plaats de bal onder uw voet.
- Maak ronddraaiende bewegingen, van voor naar achter.
- Vervolgens doet u hetzelfde met uw andere voet.



Enkel stretchen

- Draai uw voet een paar seconden met de klok mee en dan naar de andere kant.
- U kunt ook uw tenen gebruiken om uw voet heen en weer te draaien.






Gezondheidscentrum Heerde



Ook gevestigd in Gezondheidscentrum Heerde

Muevo Cesartherapie & Stressmanagement

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

Innofeet Podotherapie

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

Bloedafname Isala / Oogfoto locatie

In de mobiele unit aan de achterzijde van het Gezondheidscentrum kunt u (op afspraak) bloed laten prikken of een oogfoto/funduscopie laten maken.

Bloedafname: Maandag, dinsdag en donderdag tussen 08.00 en 10.00 uur. U dient eerst telefonisch een afspraak te maken via telefoonnummer (088) 62 42 377.

Oogfoto: Woensdag en vrijdag. U dient eerst een online afspraak te maken via <https://medrieheerde.libersy.com>.



Volg ons op social media

[@gcheerde](https://twitter.com/gcheerde)

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST