

## 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.

### GEZONDHEIDSCENTRUM 2E PINKSTERDAG GESLOTEN

Het gezondheidscentrum is maandag 29 mei (2e Pinksterdag) gesloten. Voor spoedgevallen kunt u deze dag terecht bij Huisartsenpost Zwolle en de Spoed Apotheek. De huisartsenpost is gevestigd bij het Isala ziekenhuis in Zwolle, aan de Dokter van Heesweg 2. Bel voor een bezoek altijd eerst naar tel. 0900 333 63 33. De Spoed Apotheek is ook gevestigd aan de Dokter van Heesweg 2 maar dan in het Isala. Zij zijn te bereiken op tel. 038 424 54 74.



(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

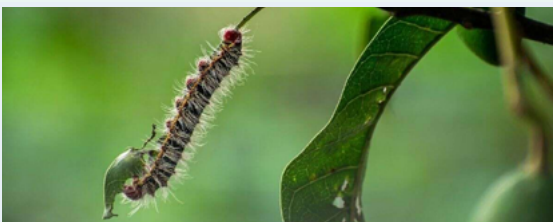
### ONGEMAKKEN IN HET VOORJAAR

#### Help een teek! Wanneer bel ik de huisarts?

- als het niet lukt om de teek weg te halen
- als de teek 24 uur of langer in de huid heeft gezeten
- als u een aantal dagen tot 3 maanden na de teekbeet klachten krijgt, zoals:
  - een vlek die steeds groter wordt op de plek van de teekbeet
    - bij een lichte huid: een rode of blauw-rode vlek
    - bij een donkere huid: een gelige of blauwige vlek
  - klachten die lijken op griep, zoals koorts, spierpijn en keelpijn
  - pijn in uw gewrichten

#### Hooikoorts, wat kan ik er tegen doen?

- Een neusspray of medicijnen tegen allergie (antihistaminica) helpen.
- Ook een neusspray met een ontstekingsremmer helpt.
- Houd de ramen dicht op zonnige dagen met veel wind.
- Draag buiten een zonnebril.



#### De Eikenprocessierups:

- Deze kan vanaf half april in eikenbomen zitten, de overlast is het grootst in de maanden juni, juli en augustus.
- De rups heeft brandharen. Deze kunnen jeuk, bultjes en oogklachten geven.
- Blijf uit de buurt van eikenbomen met rupsen of rupsennesten.
- Bij klachten:
  - Spoel de huid en ogen goed met lauw water.
  - Verwijder brandharen van de huid met plakband.
  - Niet wrijven of krabben!
- De klachten gaan binnen 2 weken vanzelf over.
- Bel uw huisarts als u oogklachten heeft, die niet beter worden na spoelen.
- Bel direct de huisarts als 1 of meer van de volgende klachten ontstaan:
  - Uw lippen worden steeds dikker
  - Uw tong wordt steeds dikker
  - Uw oogleden worden steeds dikker
  - U bent benauwd

U kunt ook via onze site [www.huisartsenheerde.nl](http://www.huisartsenheerde.nl) direct op de link van [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) kijken voor nog meer informatie.

### OEFENEN MET DIGITALE ZORG

Er komen steeds meer mogelijkheden om via het internet uw gezondheid te monitoren en zorg te regelen wanneer het u uitkomt. Zo bestelt u snel en gemakkelijk medicijnen met onze gratis Service Apotheek-app en kunt u in diezelfde app betrouwbare informatie vinden over uw medicijnen. Hoe dit en nog veel meer in zijn werk gaat, leert u tijdens de cursus DigiVitaler van Bibliotheek Noord-Veluwe in Heerde. Tijdens twee lessen van ongeveer 1,5 uur oefent u onder begeleiding in kleine groepjes met handige gezondheidsapps zoals thuisarts.nl. Ook leert u hoe u uw medische gegevens bekijkt in het patiëntenportaal van uw huisarts en ziekenhuis. Deelname aan de cursus DigiVitaler is gratis, ook als u geen lid bent van de bibliotheek. Tijdens de cursus oefent u op uw eigen laptop, tablet of smartphone. U moet zelf een koptelefoon of 'oortje' meenemen.

#### Vrijwilligers gezocht

Bibliotheek Noord-Veluwe is op zoek naar vrijwilligers die de cursus DigiVitaler na een speciale training willen geven. Aanmelden als deelnemer óf toekomstig trainer kan via [www.bibliotheeknoordveluwe.nl/digivitaler](http://www.bibliotheeknoordveluwe.nl/digivitaler).



© Can Stock Photo / leungchopan

#### STUUR EEN BERICHT IN DE APP

Onze Service Apotheek-app maakt het leven met medicijnen een stuk makkelijker. Zo vindt u in de app een handig overzicht van de medicijnen die u gebruikt. Met foto's van die medicijnen en de verpakking(en) zodat u ze gemakkelijk herkent. Ook handig is het innameschema waarin u uw medicijngebruik dagelijks kunt afvinken. En heeft u een vraag voor ons maar heeft het geen spoed? Stuur ons een bericht in de Service Apotheek-app. Wij reageren altijd binnen twee werkdagen. Wanneer we uw vraag beantwoord hebben, krijgt u een melding in de app. Omdat u bij de Service Apotheek-app inlogt met uw DigiD zijn alle berichten beveiligd en kunnen we u persoonlijk adviseren.

De Service apotheek-app is gratis te downloaden in de App Store en Google Play.

### VOET- EN LOOPANALYSE / (SPORT)ZOLEN

Fysio Heerde is aangesloten bij het VSO Netwerk. Hierdoor is ons aanbod uitgebreid met voet- en loopanalyses en leveren we, mocht dat nodig zijn, kwalitatief hoogwaardige (sport)steunzolen. De (sport)fysiotherapeut analyseert het bewegingsgedrag van voeten-benenromp, en bepaalt of uw manier van bewegen een klacht kan veroorzaken/ onderhouden. Vervolgens wordt uitgelegd wat u kunt verbeteren dmv een schoenadvies, steunadvies of er wordt verwezen naar een andere discipline. Uiteraard heeft een analyse en advies ook waarde als er geen klachten aanwezig zijn, ongeacht uw sportniveau. De zolen bedragen €190,- en worden soms (gedeeltelijk) vergoed vanuit uw aanvullende verzekering. Check hiervoor uw eigen zorgverzekering!



#### DOE DE INBODY-TEST!

Als u gezonder wilt worden dient u vet te verliezen en (hopelijk) spiermassa te winnen. Maar wist u dat BMI en gewicht geen onderscheid maken 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 gegeven. De InBody geeft uw lichaamssamenstelling en wij helpen u graag te starten om van binnenuit uw gezondheidsdoelen te behalen.

De InBody test wordt berekend als een fysiobehandeling (check uw zorgverzekering of u recht op behandelingen heeft) én een extra bijdrage van € 14,95. Een strippenkaart voor 4 vervolgmetingen bedraagt € 39,95.

