

# NIEUWSBRIEF

## GEZONDHEIDSCENTRUM HEER



Voorjaar 2017

### De nieuwsbrief van Gezondheidscentrum Heer

Het is lente. De perfecte tijd om weer meer buiten te bewegen en sporten. Pak weer wat vaker de fiets en eet lekker gezond met veel fruit en groenten. Deze nieuwsbrief geeft u handige tips om fit te blijven, ook bij voorjaarsproblemen, zoals tekenbeten en blessures. En natuurlijk het laatste nieuws uit Heer!

### Contactgegevens

#### Gezondheidscentrum Heer

Z Zorgplein Heer  
E Einsteinstraat 34 A 03  
6 6227 BZ Maastricht

T Telefoon:  
0 043 3611000

S Spoed:  
0 043 3611000 (keuze 9)

R Recepten:  
0 043 3611000 (keuze 2)

F Fax:  
0 043 3617372

E E-mail:  
c consultgcheer@ezorg.nl

O Openingstijden:  
n maandag t/m vrijdag  
0 08.00u – 17.00u

B Buiten kantooruren:  
H Huisartsenpost Maastricht-  
H Heuvelland: 043 3877777

### Ojee een Teek!

In het voorjaar komen tekenbeten regelmatig voor. Wat te doen bij een tekenbeet? Verwijder teken zo snel mogelijk met een puntig pincet (of tekentang); maak het wondje daarna schoon met alcohol. Neem contact op met de huisarts wanneer:



- het niet lukt de teek te verwijderen of
- als de teek misschien langer dan 24 uur in uw huid heeft gezeten
- als na enkele dagen tot weken een verkleuring of rode vlek rond de tekenbeet of op een andere plek van uw lichaam ontstaat, of
- als u na dagen tot maanden griepachtige verschijnselen krijgt, gewrichtsklachten, uitstralende pijn of minder kracht.

### Bezoek onze website:

Deze nieuwsbrief, praktische informatie over de praktijk, medewerkers, informatie over Zorgplein Heer, herhaalrecepten, e-consult... U vindt het allemaal op:

[www.gezondheidscentrumheer.nl](http://www.gezondheidscentrumheer.nl)

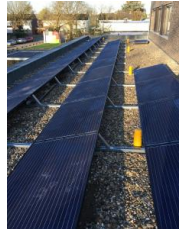
# NIEUWSBRIEF

## GEZONDHEIDSCENTRUM HEER



### GC Heer denkt Groen!

Begin april heeft Zorgplein Heer 120 zonnepanelen geplaatst. Zo werken we als Zorgplein Heer volledig op zonnestroom en is het gebouw 100% ecologisch verantwoord. Ook is er één hoofd in- en uitgang om de energiestromen in het gebouw te optimaliseren. Goed voor het milieu!



Voorjaar 2017

### Voorkom blessures

Het voorjaar is bij uitstek geschikt om de sportieve ambities weer uit de kast te halen. Door te sporten worden botten en pezen steviger, spieren worden dikker en uw gewrichten soepeler.

Soms gaat het even mis, een spier rekt te ver uit, een gewricht kantelt verkeert, een pees scheurt. U heeft een sportblessure!

Deze blessures zijn te voorkomen door veilig te sporten. Kijk op onderstaande website om uw sport veilig te kunnen beoefenen!

<https://www.veiligheid.nl/voorkomblessures>

### In beweging met Gezondheidscentrum Heer

Wist u dat bewegen goed is voor het brein?

- Bewegen verbetert je humeur...
- Je wordt 60% creatiever...
- Het zorgt voor extra verbindingen tussen je hersencellen...
- Het verbetert je geheugen...

En natuurlijk is het ook goed voor de rest van je lichaam!

Via uw huisarts, praktijkondersteuner, POH-GGZ of assistente komt u de verschillende beweegmogelijkheden te weten. Ook de diëtiste (Envida), fysiotherapeuten, ergotherapeut, podotherapeut en logopedist kunnen u verder helpen. Wij werken samen om onze patiënten in beweging te houden. **Envida** biedt verschillende beweegmogelijkheden aan. De fysiotherapeuten bieden naast het algemene aanbod ook sporten met de fysiotherapeut aan. Kijk alvast op **Maastricht Sport** of bij het aanbod van **Buurtcentrum Aen de Wan**. Natuurlijk kun je ook gezellig met je burens een wandeling maken!