

Gezondheidscentrum
Heerde



2020
November



Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl



@gcheerde

Kristel Klok – POH Ouderen

De huisartsen van Heerde willen graag weten hoe het gesteld is met de oudere burgers in hun praktijk. Om dit goed in kaart te brengen is sinds de zomer 2020 Kristel Klok aangetrokken als Praktijkondersteuner Huisartsen (POH) Ouderen. Wat houdt dit precies in?

Kristel: “Mijn uitgangspunten zijn dat u als persoon centraal staat en de huisarts regie rond uw zorg houdt samen met alle betrokken partijen. Ik wil graag in gesprek komen met u als seniore burger van Heerde, om uiteenlopende zaken te bespreken. Dit gesprek kan op de praktijk of bij u thuis plaatsvinden. Ik kan u wellicht informeren om met passende hulp en ondersteuning zo gezond en veilig mogelijk in de eigen woonomgeving ouder te worden.



Kristel Klok

Tijdens ons gesprek kunnen we samen uiteenlopende zaken bespreken, zoals:

- hoe actief/mobiel bent u
- wat zijn uw eet- en drinkgewoonten
- medicijngebruik
- vergeetachtigheid
- eenzaamheid
- valpreventie
- vervoer
- sociale activiteiten en andere onderwerpen

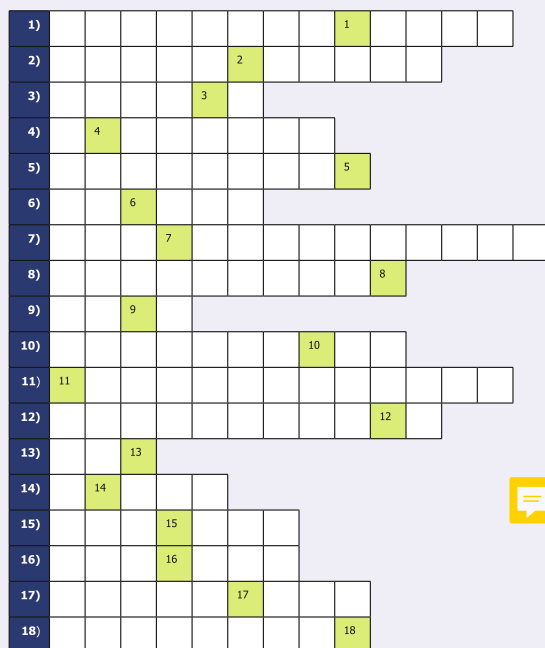
Ik kijk ook naar de veiligheid in en om uw huis en samen bespreken we waar u behoefte aan heeft. Als verpleegkundige heb ik ondertussen al een goede kennis van het zorgaanbod in Heerde en omgeving. U, uw huisarts en ik streven ernaar dat u zo lang mogelijk op een prettige manier zelfstandig kunt blijven wonen. U bent daarbij de leidende persoon. Tevens zijn er voor u geen kosten aan verbonden. Deze vallen binnen de basisverzekering.”



Medicijnen over? Lever ze in bij de apotheek

Meer dan 80% van de Nederlanders houdt na gebruik weleens medicijnen over. Ons advies is om geen medicijnrestanten thuis te bewaren. Het kan zorgen voor verwarring en verwisseling met huidige medicatie. Vooral bij ouderen. Ook kunnen kleine kinderen de vaak gekleurde pilletjes aanzien voor lekkere snoepjes terwijl het na het vervallen van de houdbaarheidsdatum in feite klein chemisch afval is. Daarom moet u medicijnresten nooit in de grijze container gooien of door toilet of gootsteen spoelen. Vooral dat laatste is schadelijk voor het milieu. Zuiveringsinstallaties slagen er onvoldoende in om rioolwater te ontdoen van medicijnresten voordat het wordt geloosd op het oppervlaktewater. En dat heeft negatieve effecten op onder meer vissen en bemoeilijkt de bereiding van schoon drinkwater. Restanten antibiotica zorgen bovendien voor verspreiding van resistente bacteriën.

Breng oude en overtollige medicijnen altijd naar de apotheek of naar het milieubrengstation. Zij zorgen voor milieuvriendelijke vernietiging. Niet aangebroken verpakkingen met gaasjes en verbandmiddelen die over datum zijn, kunnen ook bij Apotheek Heerde worden ingeleverd. Wij geven ze aan Dierenambulance Noord Veluwe voor de verzorging van gewonde dieren.



Puzzel (horizontaal)

1. Waar u 24/7 uw medicijnen uit kunt halen
2. Legt bijsluiter in begrijpelijke filmpjes uit
3. Medicijnrol 4. Suikerziekte 5. Pijnstiller
6. Terugroepactie van medicijnen 7. Service
waar u uw oude voorraad medicijnen mee
aanvult 8. Maandelijkse rubriek Apotheek
Heerde in Schaapskooi 9. Beroepsvereniging
van apothekers in Nederland 10. Middel tegen
hooikoorts 11. Waar u buiten openingstijden
terecht kunt voor medicijnen 12. Medicijnen
tegen een ontsteking door bacteriën 13. Een
van de voetbalclubs in Heerde die wij sponsoren
met verbandmiddelen 14. Centrum voor bij-
werkingen 15. Sterke pijnstiller 16. Neder-
landse naam voor de Artemisia vulgaris
17. Doe je momenteel op als je naar de apo-
theek gaat 18. Maagzuurremmer

**Stuur uw oplossing voor 15 november
naar Apotheek Heerde, Brinklaan 7 8181
EA in Heerde of mail deze naar info@apotheekheerde.nl. Onder de goede oplos-
singen verloten we 3 verbandtrommels.**

[illegible]

Blijf gezond & blijf in beweging!

Bewegen is een uitstekend middel om stress kwijt te raken en de lichamelijke en geestelijke gezondheid te verbeteren. Men vermoedt dat beweging de doorbloeding van de hersenen en de productie van nieuwe zenuwcel verbindingen stimuleert. Als u altijd al lichamelijk actief was, kunt u daar het beste mee doorgaan zolang dit voor u mogelijk is. Als dit moeite begint te kosten, kunt u eventueel overstappen op fysiek minder belastende activiteiten.

De norm voor gezond bewegen is 5 x 30 minuten per week, plus liefst 2x krachttraining. Uw ademhaling moet door het bewegen wel iets omhoog gaan, maar u moet niet buiten adem raken. Wandelen, fietsen, maar ook klussen of het huishouden doen zijn goede manieren van bewegen.

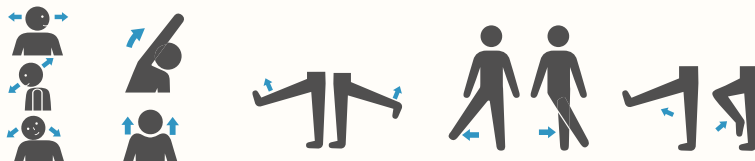
Het is wel belangrijk dat u de activiteit even volhoudt. Activiteiten die u minimaal 10 minuten volhoudt tellen mee voor de 30 minuten per dag.

Thuisoefeningen



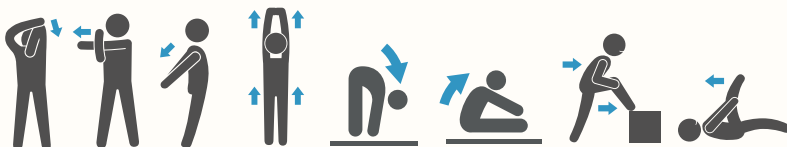
Warming-up bijv:

Nek- en schouderrol/
Zijwaartse buigingen/
Stretchen armen en
benen



Stretchen bijv:

Schouder stretch/
Rug stretch/Boven-
been/
Hamstring stretch



Geriatricfysiotherapie

Een geriatricfysiotherapeut is gespecialiseerd in de zorg voor kwetsbare ouderen. Heeft u moeite met bewegen in uw dagelijks leven? Aarzel dan niet en maak een afspraak bij één van onze fysiotherapeuten. Wij helpen u graag!



GESPONSORD DOOR:

