

Gezondheidscentrum
Heerde



2021
Januari

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl



@gcheerde

Wilsverklaring

*Praat op tijd over uw vragen, wensen en verwachtingen
over het laatste stuk van uw leven*

Praten over doodgaan is niet makkelijk. Zowel patiënten als dokters vinden het vaak een moeilijk onderwerp. Maar het is wel heel belangrijk. U kunt uw wensen voor de zorg aan het einde van uw leven op papier zetten.

Dit heet een wilsverklaring, u kunt bijvoorbeeld schrijven:

- welke behandeling u nog wel of juist niet wilt
- of u wel of niet gereanimeerd wilt worden bij een hartstilstand
- wie beslissingen mag nemen als u dat zelf niet meer kunt

Bespreek uw wensen ook altijd met uw arts.

Er zijn geen regels voor hoe u uw wensen moet opschrijven in een wilsverklaring.

- Wees duidelijk en schrijf in uw eigen woorden.
- Schrijf het zo op dat er geen twijfels kunnen ontstaan.
- Uw naam, handtekening en datum moet u op het document zetten.

Dan is uw wilsverklaring meteen geldig.

Het is heel belangrijk dat u uw schriftelijke wilsverklaring op tijd met uw arts en uw naasten bespreekt. Uw arts kan dan doorvragen wat u precies bedoelt. Dat helpt als hij later over uw zorg moet beslissen, samen met uw naasten of vertegenwoordiger.

Geef uw naasten en zorgverleners (zoals de huisarts, medisch specialist of specialist ouderengeneeskunde) een kopie van uw schriftelijke wilsverklaring.

De arts neemt uw wilsverklaring ook op in uw medisch dossier.

Houd uw wilsverklaring actueel.

Voor meer informatie kijk o.a. op:

THUISARTS.NL



Klik op de logo's om naar de website te gaan.

Vast contactpersoon voor ernstig zieke mensen

Ernstig zieke patiënten in de laatste fase van hun leven krijgen bij Apotheek Heerde een vast aanspreekpunt. Bij deze kunnen ze terecht met al hun vragen over medicijnen. Dankzij deze contactpersoon, een apothekersassistent met extra kennis van palliatieve en terminale farmaceutische patiëntenzorg, hoeft een patiënt of mantelzorger zijn verhaal niet onnodig te herhalen. Door het persoonlijke contact is de apothekersassistent beter op de hoogte van de specifieke zorgbehoeften van de patiënt. Bij problemen met medicijnen kan ze hierdoor sneller handelen en een arts inschakelen of zorgen voor extra medicijnen. Of advies vragen aan de apothekers op wie ze altijd kan terugvallen. Als apotheek hebben we jarenlange ervaring in het verstrekken van medicijnen aan ouderen en ernstig zieke mensen. Wij hebben hier veel kennis over opgebouwd. Kennis die vooral van pas komt als een patiënt meerdere medicijnen tegelijk gebruikt.

Meer weten? Bel of mail ons.

"Onkruid" met geneeskrachtige eigenschappen

Kleine brandnetel (*Urtica urens*)

Brandnetels staan vooral bekend als onkruid waar je beter bij uit de buurt kunt blijven. Bij aanraking veroorzaken de brandharen van de plant branderige en jeukende huidirritaties. De botanische naam van de brandnetel is dan ook *Urtica* dat letterlijk vertaald 'branden' betekent. Er zijn tussen de 30 en 45 soorten brandnetels. In Nederland komen de grote brandnetel en de kleine brandnetel voor.

Al eeuwen worden aan brandnetels allerlei geneeskrachtige werkingen toegeschreven hoewel die niet altijd wetenschappelijk zijn bewezen. Het werd bijvoorbeeld gebruikt om de bloedsomloop te stimuleren en bij giftige dierenbeten, huiduitslag en reumatische aandoeningen zoals jicht en artrose. Brandnetelthee is nog steeds populair. Het is goed voor de spijsvertering, het werkt bloedzuiverend en helpt tegen hooikoorts.

Tip: Bij aanraking kunt u de aangedane huid licht insmeren met tandpasta of azijn. Of met het sap van bladeren van hondsdrif of weegbree. En probeer niet te krabben. Dat maakt de jeuk alleen maar erger.



Kleine Brennessel, *Urtica urens*.



**Om het nieuwe jaar goed te starten een aantal krachtoefeningen met variatie en tips.
We blijven u ook in dit jaar ondersteunen en informeren met thuisoefeningen.**

Squat - versterken van de bovenbeenspieren

Uitgangspositie: in spreidstand met de voeten iets verder uit elkaar.

- Buig beide benen alsof u op een stoel gaat zitten.
- Duw de billen iets naar achteren, maar houd het lichaam rechtop
- Ga rustig naar beneden. let op dat uw knieën niet over de tenen komen.
- Kom weer rustig omhoog, maar strek de benen niet helemaal



Rompoefening

Uitgangspositie: in spreidstand met de voeten iets verder uit elkaar dan schouderbreedte. Plaats beide handen in de zij.

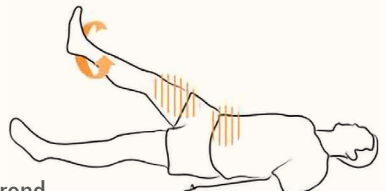
- Draai uw bovenlichaam rustig naar rechts en weer terug naar het midden
- Herhaal deze oefening met een draai naar links
- Houd de knieën licht gebogen en uw buik ingetrokken
- Probeer uw heupen stil te houden (ga eventueel voor een spiegel staan)



Voorkant bovenbenen: halve cirkel

Uitgangspositie: liggend op de rug, strek beide benen.

- Span de beenspieren zoveel mogelijk aan
- Til uw linkerbeen op (ongeveer 45 graden)
- Maak een kleine halve cirkel naar buiten
- Maak daarna een halve cirkel naar binnen
- Sluit uw linkerbeen weer aan bij het rechterbeen op de grond
- Herhaal deze oefening met het linkerbeen



*Namens het hele team van Gezondheidscentrum Heerde wensen wij u
alle goeds en een gezond nieuw jaar vol beweging!
Hopelijk kunnen we elkaar in dit nieuwe jaar snel weer omarmen!*

GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE
VAN DER MOST