



Gezondheidscentrum
Heerde



2021
Mei

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl

  @gcheerde

Vergeetachtigheid of dementie

Binnen de gemeente Heerde willen wij graag samen met u voor elkaar zorgen. Aangezien wij allemaal weten hoe moeilijk het is om hulp te vragen, begint het voor elkaar klaar staan met herkennen dat er misschien iets aan de hand is.

Het aantal mensen met dementie is door de vergrijzing verzesvoudigd. Bij mensen ouder dan 65 jaar krijgt 8% dementie, bij mensen ouder dan 80 jaar is dit opgelopen naar 25% en bij mensen ouder dan 90 jaar is dit 40%.

Veel voorkomende symptomen van dementie of Alzheimer

- Vergeetachtigheid
- Dingen lukken minder goed
- Verdwalen in tijd en plaats
- Taalproblemen
- Spullen kwijtraken
- Verminderd beoordelingsvermogen
- Terugtrekken uit sociale activiteiten
- Veranderingen in gedrag en karakter
- Onrust
- Visuele problemen



Herkent u zich in één of meer van deze symptomen en is het gedrag anders dan een aantal jaren geleden? Maak dan een afspraak met uw huisarts of POH ouderenzorg Kristel Klok. Zij kunnen u geruststellen of op weg helpen naar de juiste diagnose.

Voor meer informatie over geheugenproblemen kunt u terecht bij het geheugensteunpunt in Epe. Zij werken voor de gehele gemeente Heerde.

 www.hetgeheugensteunpunt.nl/epe
 epe@hetgeheugensteunpunt.nl



Wees voorzichtig met Sint Janskruid

Het gebruik van pillen, kruiden en thee met Sint Janskruid is niet zonder risico. Dat concludeert het RIVM. Het kan uiteenlopende klachten geven zoals diarree, zonverbranding en duizeligheid. Vanwege de schadelijke gezondheidseffecten die kunnen optreden, krijgen medicijngebruikers het advies helemaal te stoppen met voedings-supplementen die Sint Janskruid bevatten. Het vermindert sowieso de werking van chemotherapie en de anticonceptiepil, en medicijnen tegen angst en depressies en schimmel- en virusinfecties. Om consumenten te waarschuwen voor de bijwerkingen wordt overwogen waarschuwingsteksten te plaatsen op producten die Sint Janskruid bevatten. Daarnaast wordt onderzocht of het gebruik beperkt of verboden kan worden.

Warenwet

De schadelijke gevolgen van Sint Janskruid op de gezondheid zijn geen verrassing. Over meer kruiden en alternatieve therapieën bestaan twijfels. Probleem is dat deze producten net als alle eet- en drinkwaren in Nederland onder de Warenwet vallen. Voor kruidenpreparaten geldt daarnaast het Warenwetbesluit Kruidenpreparaten. Hierin is onder meer bepaald dat kruidenpreparaten zonder toestemming vooraf op de markt kunnen worden gebracht. Er wordt dus vooraf niet getest wat er in zit en of het een wisselwerking heeft met bepaalde medicijnen. Pas bij een ongeluk of een vergiftiging komt dat aan de orde. Er is dus in feite niets bekend over deze middelen.

Voor medicijnen daarentegen geldt de veel strengere Geneesmiddelenwet. Deze ziet zelfs toe op bijwerkingen die later nog gemeld worden. Artsen en apothekers worden hier continu van op de hoogte gehouden. De indruk is vaak dat apothekers per definitie tegen alternatieve middelen zijn. Dat is niet waar. Wij houden ons alleen bij de wetenschap en vaak is het onduidelijk of een alternatief middel werkt of veilig is. Simpelweg omdat het niet wetenschappelijk is onderzocht. Pas daarom op met wat u slikt.



Stoelyoga



Voor sommige ouderen is het doen van oefeningen op de grond niet (meer) comfortabel of lukt dit simpelweg niet. Stoelyoga biedt dan uitkomst. Stoelyoga is een vorm van yoga die je zittend op een stoel beoefent. Hierdoor is deze bewegingsvorm geschikt voor bijna iedereen ongeacht leeftijd, omvang, lenigheid of conditie. Het is een leuke en veilige manier om te blijven bewegen tot op hoge leeftijd. Stoelyoga richt zich op het soepeler maken van spieren en gewrichten, het verbeteren van concentratie en motoriek en bovendien maakt het de geest kalmer door een positieve benadering van het leven te stimuleren.

Stoelyoga voor thuis

Je kunt elke willekeurige stoel gebruiken, zolang er maar geen wieltjes onder zitten. Leg een mat onder je voeten voor een stevig fundament.

Oefening 1

Ga zijwaarts op de stoel zitten met je gezicht naar links. Draai je bovenlichaam naar links, terwijl je je goed vasthoudt aan de achterkant van de stoel. Houd deze positie vijf ademhalingen vol. Herhaal de oefening naar rechts.

Oefening 2

Ga op een stoel zitten met je rug stevig tegen de leuning en beide voeten op de grond. Adem diep in en hef je armen naar het plafond. Adem uit en laat je armen weer zakken. Herhaal deze oefening vijf keer.

Oefening 3

Ga op een stoel zitten met je rug stevig tegen de leuning en beide voeten op de grond. Breng je rechterenkel naar je linkerdij en laat daarop rusten. Houd deze positie vijf ademhalingen vol. Herhaal dit met de andere enkel.

Oefening 4

Ga op de stoel zitten met je rug stevig tegen de leuning en beide voeten op de grond. Leg je handen op de knieën. Adem in, hol je rug en duw je schouders naar beneden. Adem uit, bol je rug en laat je kin naar je borst zakken. Herhaal deze oefening vijf keer.

Oefening 5

Klaar met de oefeningen? Blijf dan een paar minuten op de stoel zitten met je ogen dicht en je handen in je schoot. Deze houding helpt het lichaam om de goede effecten van de oefeningen te absorberen en over te gaan naar de rest van de dag.



GESPONSORD DOOR:



KONINKLIJKE
VAN DER MOST