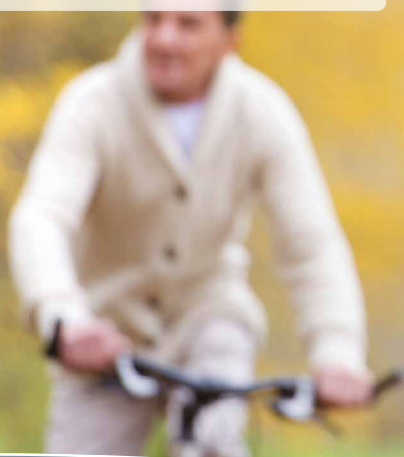




Gezondheidscentrum
Heerde



2021
Najaar

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl
[@gcheerde](https://www.instagram.com/gcheerde)

Uw val zit soms in een klein kledje!

Mogen wij u twee vragen stellen?

1. Bent u de afgelopen 12 maanden gevallen?
2. Heeft u moeite met bewegen, lopen of balans houden?

Als het antwoord in beide gevallen 'ja' is, dan loopt u een groter risico om opnieuw te vallen.

Als we ouder worden, hebben we meer kans om te vallen en een bot te breken.

Dit komt door een aantal dingen:

- Uw ogen kunnen slechter worden. Hierdoor kunt u minder goed zien. Hierdoor zie u drempels en opstapjes minder goed.
- Sommige mensen worden meer duizelig als ze ouder worden. Hierdoor kunt u ook makkelijk vallen.
- Uw botten worden zwakker als u ouder wordt. Als u zorgt dat u niet valt, heeft u minder kans om een bot te breken.

Aanpassingen in huis om vallen te voorkomen

- Drempels: Het is vaak mogelijk om drempels in huis lager te maken of weg te laten halen.
- Handgrepen: U kunt extra handgrepen laten maken in de badkamer en bij de wc.
- Met antislip badmatten in de badkamer zorgt u dat u niet uitglijdt.
- Zorg voor een goede vloer, die niet te glad is maar ook niet te stroef.

Meubels en inrichting

- Vloerkleden: U kunt makkelijk struikelen over lossen kleden en matjes in uw huis. U kunt ze beter weghalen of er antislip-materiaal onder vastmaken.
- Snoeren: U kunt makkelijk vallen door



losse snoeren, die op de grond liggen. Maak snoeren vast, bijvoorbeeld in speciale kabelgoten. Of door ze vast te klemmen aan de plinten.

- Let op de hoogte van kastruimte en haken: zorg dat u spullen makkelijk kunt pakken zonder een trap of opstapje.
- Als u een opstapje nodig heeft, zorg dan voor een stevige huishoudtrap. Gebruik liever geen krukje of stoel.

Trap

- Zorg voor goede verlichting bij de trap. Dan ziet u de trap treden goed.
- Laat geen losse spullen op de trap liggen.
- Ligt er vloerbedekking op de trap treden? Kijk of dit stevig vast zit. Gebruik eventueel antislip-materiaal onder de vloerbedekking.
- Als de trap treden glad zijn, kunt u antislip-materiaal gebruiken. De treden moeten ook niet te stroef zijn, want dan kunt u ook struikelen.
- Hang geen dingen in het trapgat, zoals de was. Als u moet bukken, kunt u makkelijker vallen.

Hulp bij het aanpassen van uw huis

Het is vaak makkelijk om deze dingen in uw huis aan te passen. Misschien kunt u het zelf doen of met hulp van familie of vrienden. Uw gemeente kan hierover met u mee denken, neem voor vragen contact op met Zorgvraag Heerde, telefoonnummer (0578) 69 94 99.

Sterke botten – vitamine D kan een handje helpen

Vitamines zijn stoffen die de mens nodig heeft om het lichaam gezond te houden. Vitamine D is belangrijk voor sterkte van uw botten en van uw gebit.

Uw botten zijn opgebouwd uit kalk en fosfaat. Vitamine D zorgt ervoor dat kalk en fosfaat via de darm worden opgenomen in uw bloed. Daarna zorgt vitamine D ervoor dat deze stoffen vanuit het bloed in uw botten komen.

De aanmaak van vitamine D in uw lichaam neemt af wanneer u ouder wordt.

Tekort aan vitamine D

Op oudere leeftijd (70 jaar en ouder) maakt uw huid minder vitamine D aan. Dan kunnen de botten zachter (week) worden. Vaak ontstaat botpijn en spierpijn in de bovenbenen en heupen. Opstaan uit een stoel wordt moeilijker, het lopen wordt lastiger en botten breken sneller.

Te weinig vitamine D en kalk kan ook botontkalking veroorzaken. Botten worden dan zwakker en breken sneller. Op oudere leeftijd kunnen wervels inzakken.

Hoe kom ik aan vitamine D?

- Vitamine D maakt u voor het grootste deel zelf met behulp van zonlicht.
- vette vis (zoals zalm of makreel)
- levertraan (visolie)
- rundvlees
- kaas
- eieren
- Vitamine D wordt in Nederland aan sommige voedingsmiddelen toegevoegd, zoals margarine, halvarine en sommige oliën of vetten voor bakken en braden.
- Je kunt vitamine D-supplementen kopen in de vorm van druppels, capsules of tabletten bij de apotheek of drogist. Goedkopere huismerken zijn even goed als de duurdere A-merken.



De 'R' zit weer in de maand!

In de maanden met de 'R' in de naam is het buiten (flink) kouder. Vroeger kregen kinderen in deze periode daarom dagelijks een lepeltje levertraan, vaak tot grote afkeer vanwege de onaangename smaak. De ouderen onder u kunnen zich dat vast nog herinneren. Levertraan, rijk aan jodium, fosfor en vitamine A en D, moest zorgen voor extra weerstand in de gure en natte herfst- en wintermaanden. Tegenwoordig is het gebruik van levertraan sterk afgenomen. We krijgen immers genoeg vitamines en mineralen binnen als we gezond en gevarieerd eten. Verse groenten en fruit zijn het hele jaar te koop. En wie dat niet doet of twijfelt, kan zijn toevlucht zoeken in vitamines uit een potje.

Elk mens is uniek

Aan vitamines uit een potje kleven echter nadelen. Elk mens is immers uniek. De voedingsbehoefte per individu kan enorm verschillen, bijvoorbeeld door leeftijd en leefstijl. Daarbij kan een teveel aan (bepaalde) vitamines schadelijk zijn voor de gezondheid. Als vitamines uit voedsel worden gehaald, is de kans op overdosering nagenoeg verwaarloosbaar. Bij pillen uit een potje is dat niet het geval. Een paar tabletjes meer of minder maken dan al snel een groot verschil. Kortom: Een gewone multivitamine tablet kan een goede aanvulling zijn op uw voeding of dat van uw kinderen, het doet geen kwaad. Te veel is echter slecht voor de gezondheid.

Ons advies

Gezond en gevarieerd eten is een prima manier om de weerstand in de herfst- en wintermaanden op peil te houden. Dus eet u elke dag 2 stuks fruit en 200 gram groenten? Dan zit u goed! Lukt het (tijdelijk) niet om gezond te eten? Dan kan een supplement helpen. Wij hebben een ruim assortiment kwalitatieve voedingssupplementen in verschillende doseringen. Kom gerust bij ons langs voor een persoonlijk advies!





Grapefruit en medicijngebruik

Als u medicijnen gebruikt is het eten van een grapefruit of het drinken van grapefruitsap niet zonder risico. Want hoewel een grapefruit vol zit met mineralen en de vitamines A, B1, B6 en C, kan het sap in combinatie met bepaalde medicijnen zorgen voor ernstige bijwerkingen zoals ademhalingsproblemen, maag- en darmbloedingen, nierfalen en nierversgiftiging. En de lijst met medicijnen waar grapefruit een negatieve wisselwerking mee heeft, wordt jaarlijks langer. Van maar liefst 85 soorten medicijnen is inmiddels bekend dat hun werking negatief beïnvloed wordt door grapefruitsap.



© CanStock Photo / PaulPaladin

Belemmert afbraak

Grapefruit is gevaarlijk voor gebruikers van bepaalde medicijnen vanwege de aanwezigheid van zogeheten furanocoumarines in het sap. Deze kunnen in het lichaam de werking blokkeren van het enzym CYP3A4. Dit enzym speelt een belangrijke rol bij de afbraak van veel geneesmiddelen. Wanneer het enzym minder goed werkt, hoopt het medicijn zich in het lichaam op. De verhoogde dosis kan vervolgens (snel) leiden tot ernstige bijwerkingen. Dit effect treedt elke keer op als u grapefruitsap drinkt of een grapefruit eet, en is pas na ongeveer drie dagen geneutraliseerd. Sinaasappelen en mandarijnen remmen het enzym CYP3A4 niet. Dit fruit kunt u gerust blijven eten.

Risicovolle combinaties

Geneesmiddelen die zich niet laten combineren met grapefruit zijn onder meer:

- **Cholesterolverlagers:** simvastatine en atorvastatine;
- **Hartritmemedicijnen:** amiodaron en ivabradine;
- **Slaap- en kalmeringsmiddelen:** buspiron, diazepam (Valium) en midazolam (Dormicum);
- **Bloeddrukverlagers:** amlodipine, felodipine, nifedipine en diltiazem;
- **Anti-kanker middelen:** sunitinib (Sutent), lapatinib (Tyverb), nilotinib (Tasigna), pazopanib (Votrient), axitinib (Inlyta) en crizotinib (Xalcori);
- **Medicijnen die het afweersysteem remmen:** ciclosporine, tacrolimus, everolimus en sirolimus;
- **Overige:** colchicine, carbamazepine, fenytoïne, quetiapine, clomipramine, methadon en sildenafil (Viagra).

Toch een grapefruit?

Gebruikt u één of meer van de hierboven vermelde medicijnen en bent u verknocht aan grapefruit? Informeer gerust naar alternatieven. We kijken dan of er medicijnen zijn met een vergelijkbare werking die u wel kunt innemen als u regelmatig grapefruit eet.

Eenvoudige eerste acties

Elke 5 minuten belandt er in Nederland een 65-plusser op de eerste hulp na een valongeval, met fysieke en soms ook mentale klachten tot gevolg. Hierdoor verliezen ze vaak een deel van hun vrijheid. Ze kunnen niet meer doen wat ze zo fijn vonden. Denk aan spelen met de kleinkinderen of een stuk wandelen. Ook hebben ze meer hulp nodig van familie en hulpverleners.

De oorzaken van een val zijn vaak (een combinatie van):

- 1 Obstakels in huis waarover u kunt struikelen
- 2 Voetproblemen en schoenen die slecht aansluiten, met hoge hakken of gladde zolen
- 3 Medicatie die duizelig maakt
- 4 Slecht zicht
- 5 Vermindering van spierkracht en evenwicht
- 6 Tekort aan voedingsstoffen waardoor u spierkracht verliest en duizelig kunt worden.

De kans op een val kan makkelijk verkleind worden. Check hieronder wat u al doet om een val te voorkomen en welke eenvoudige, eenmalige acties verder kunnen helpen.

Huis

Loop een rond door uw huis en doe deze checks:

- Mijn kabels en snoeren zitten goed vast
- Mijn vloerkleden hebben een anti-sliplaag
- mijn trap is vrij van spullen
- Mijn loophulpmiddel staat goed ingesteld

Medicijnen

Slikt u medicijnen die u duizelig kunnen maken en uw valrisico kunnen verhogen, zoals pijnstillers of slaaptabletten? De huisarts of apotheker kan u hier duidelijkheid over geven en als u dit wil, helpen met andere medicatie.

Schoeisel

Doe deze schoeisel checks:

- Mijn schoenen hebben een lage/geen hak
- Mijn schoenen hebben stroeve zolen
- Mijn schoenen sluiten goed aan

Zicht

Heeft u uw ogen het afgelopen jaar nog niet laten testen? Dan kan het zo zijn dat uw zicht wat achteruit is gegaan en uw valrisico hoger is. De oogarts of optometrist kan u hier duidelijkheid over geven en als u dit wilt, helpen bij een andere bril of lenzen.

om een val te voorkomen

Dagelijkse acties

Deze korte dagelijkse acties helpen enorm.

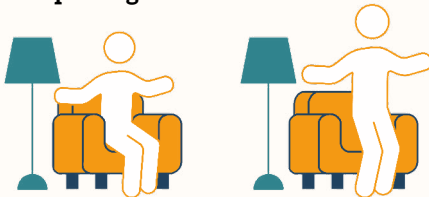
Bepaal zelf welke oplossingen u wilt toepassen. **Kruis alleen deze aan.**

- Als ik 's ochtends mijn tanden heb gepoetst, dan poets ik ook mijn bril. Zo zorg ik voor goed zicht.
Tip: Leg de spullen die u nodig heeft om uw bril te reinigen naast uw tandenborstel om het uzelf makkelijker te maken.
- Als ik 's nachts naar de wc ga en als ik opsta 's ochtends, dan doe ik meteen een lamp aan, zodat ik goed zicht heb.
- Als ik opsta uit mijn stoel of van de bank, dan voel ik eerst of ik duizelig ben en wacht ik tot dit is gezakt, voordat ik ga lopen.
- Als ik boodschappen ga doen, dan koop ik producten met veel eiwit zoals melkproducten, (smeer)kaas, vlees(waren), vis, maar ook noten en pinda's. Gezonde voeding helpt mijn spieren sterk te houden.
Tip: Wilt u meer tips over goede voeding om fit te blijven? Ga dan naar de website www.goedgevoedouderworden.nl en lees de tips.
- Als ik heb ontbeten, dan doe ik daarna 5 minuten de oefeningen hieronder. Dit helpt bij het behouden van mijn spierkracht en evenwicht.

Oefeningen

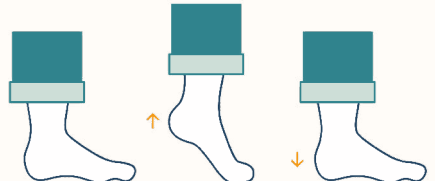
Opstaan zonder handen

- > 5x achter elkaar
- > 2x per dag



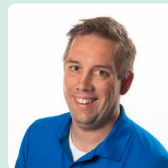
Op uw tenen staan

- > 5x achter elkaar
- > tijdens het aankleden



Wilt u meer doen om vallen te voorkomen?

Neem dan contact op met
Fysiotherapeutisch Centrum
Heerde, onze therapeuten helpen
u graag!



Gezondheidscentrum Heerde






Ook gevestigd in Gezondheidscentrum Heerde

Vérian Thuiszorg, Voedings- voorlichting & Dieetadvies

 (088) 12 63 126
 welkom@verian.nl
 www.verian.nl

Muevo Cesartherapie & Stressmanagement

 (0578) 69 51 16
 info@muevo.nu
 www.muevo.nu

Innofeet Podotherapie

 (088) 03 13 000
 info@innofeet.nl
 www.innofeet.nl

Prikpost Isala

De bloedprikpost in Heerde bevindt zich in de mobiele unit aan de achterzijde van het Gezondheidscentrum. Hier kunt u op maandag, dinsdag en donderdag bloedprikken tussen 08.00 en 10.00 uur. Bloedprikken kan alleen op afspraak.

Volg ons op social media

[@gcheerde](https://www.instagram.com/gcheerde)

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE

VAN DER MOST