



Gezondheidscentrum
Heerde



2022
Zomer

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl



Een ander gesprek!

Positieve gezondheid een term die u vast wel eens heeft gehoord. Wat is het eigenlijk, weer wat nieuws? Of wellicht toch iets om eens nader bij stil te staan.



Hoe gaat het?

Die vraag krijgt u vaak als u bij een arts of hulpverlener komt. Misschien denkt u dan – net als veel anderen – dat er gevraagd wordt naar hoe het gaat met uw ziekte of klacht. Maar dat vertelt nog niet alles over uw gezondheid en uw welbevinden. En ook niet over wat u nodig heeft om u beter te voelen.

Het begint bij het achterhalen van uw wensen en voorkeuren om uiteindelijk gezamenlijk tot zorg en ondersteuning op maat te komen.

Doe de Positieve Gezondheidstest!

Op <https://mijnpositievegezondheid.nl/> vindt u een test.

Wat zijn de onderwerpen?

- Hoe voel ik me lichamelijk?
- Hoe gaat het mentaal met me?
- Hoeveel vertrouwen heb ik in mijn eigen toekomst?
- Lukt het me te genieten van het leven?
- In hoeverre kan ik meedoen in de samenleving?
- Hoe ziet mijn dagelijks leven eruit?

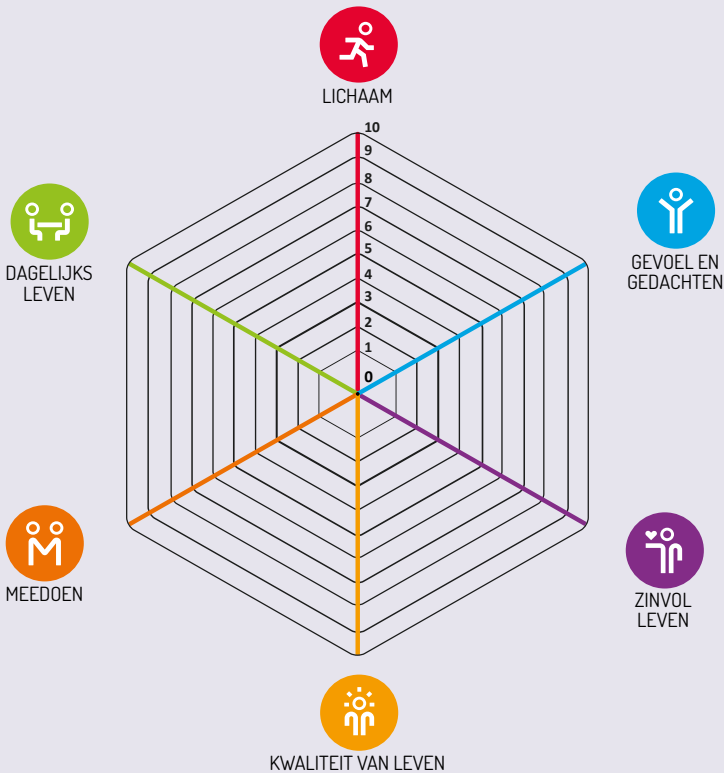


Hoe gezond ben ik?

Uw antwoorden brengen uw Positieve Gezondheid in kaart. Dat gebeurt aan de hand van het spinnenwebmodel (zie hiernaast). Deze kunt u gebruiken als handvat voor een gesprek met uw naasten en/of hulpverlener. Ga na wat u graag zou willen veranderen en bespreek hoe u dat aan kunt pakken.

De vraag die hier centraal staat is wat kan ik nog wel, wat zou ik graag nog weer willen doen en welke stappen moet ik dan nemen om daar ook daadwerkelijk te komen. Gekeken wordt naar de mogelijkheden, niet zozeer naar de beperkingen.

**Deze boodschap geven we u graag mee voor komende zomer.
Denk er eens aan in het zonnetje.**

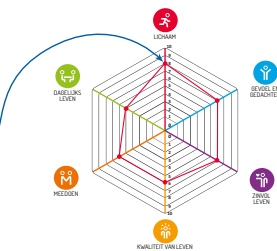


1. Lichaam

1	Vind jij je gezond?	Neen	Een beetje	Ja	Heerlijk is over praten
2	Vind jij je fit?	Neen	Een beetje	Ja	Heerlijk is over praten
3	Heer je pijn?	Neen	Een beetje	Ja	Heerlijk is over praten
4	Sliep je goed?	Neen	Een beetje	Ja	Heerlijk is over praten
5	Eet je gezond?	Neen	Een beetje	Ja	Heerlijk is over praten
6	Heer je vaak ziek?	Neen	Een beetje	Ja	Heerlijk is over praten
7	Heer je goed bewegen?	Neen	Een beetje	Ja	Heerlijk is over praten

In beide richtingen over je lichaam.
Waar cijfer goed je wilt?

1 2 3 4 5 6 7 8 9 10



Neem na het invullen van een thema (bijv. Lichaam) het spinnenwebmodel erbij. Hierin zijn cijfers op een schaal van 0 tot 10 opgenomen. Zet per thema een rondje op het eerder gegeven cijfer. Doe dit voor de 6 thema's. Aan het einde kunnen er lijnen getrokken worden tussen de rondjes en zo ontstaat het persoonlijk gezondheidsoppervlak.

Lever uw oude medicijnen in bij de apotheek

Heeft u thuis restanten liggen van eerder gebruikte medicijnen of zelfzorgmedicijnen die over datum zijn? Lever ze in bij de apotheek. U voorkomt daarmee dat u ze per ongeluk verwisselt met uw huidige medicatie. Of dat uw (klein)kinderen uw oude medicijnen aanzien voor lekkere snoepjes vanwege de kleur. Dat laat u toch niet gebeuren?

"Medicatie waarvan de houdbaarheidsdatum verstreken is, moet u niet in huis willen hebben. Het is in feite klein chemisch afval!"

Klein chemisch afval

Nu denkt u waarschijnlijk 'dat overkomt mij niet'. De praktijk is echter anders. Vooral in gevallen dat iemand meer dan vijf verschillende medicijnen verdeeld over de dag moet slikken, is een vergissing snel gemaakt. Namen en verpakkingen van geneesmiddelen lijken ook veel op elkaar. Dat maakt het extra lastig. De gevolgen zijn vaak vervelend. Na het verstrijken van de houdbaarheidsdatum van een medicijn kan een zogeheten ontledingsreactie ontstaan. Hierbij wordt de chemische verbinding van het medicijn afgebroken. Er ontstaan nieuwe stoffen die giftig kunnen zijn voor bijvoorbeeld de lever en de nieren en die maag- en darmklachten veroorzaken. Het is in feite klein chemisch afval. Dat moet u niet in huis willen hebben.



© Can Stock Photo / halfpoint

Goed voor ons milieu

Er is nog een goede reden om oude en overtollige medicijnen bij de apotheek af te geven. Net als oude en ongebruikte injectienaalden. Wij verzamelen ze en leveren ze in bij afvalverwerker ROVA. Zij zorgen ervoor dat alles op een milieuvriendelijke wijze wordt vernietigd. Zo weet u zeker dat uw oude medicijnen niet in het milieu terecht komen. En voorkomt u dat ze schade toebrengen aan in het oppervlaktewater levende organismen en een gevaar vormen voor ons drinkwater. Samen maken we Heerde en omgeving een stukje schoner én veiliger!

Bezuinig niet op Vitamine D

Vitamine D verdwijnt mogelijk uit het basispakket. Het kabinet heeft eind mei het advies van het Zorginstituut overgenomen en vanaf 2023 vitamine D niet meer te vergoeden. Het definitieve besluit neemt de Tweede Kamer later dit jaar. Apothekers zijn tegen. Zij adviseren vitamine D juist in het basispakket te houden.



Sterke botten

Apotheker Ruud Timmerman: "Vitamine D draagt bij aan het versterken van botten en tanden, en een goede werking van de spieren en het immuunsysteem. Daarom krijgen grote groepen mensen het advies om dagelijks vitamine D te gebruiken: kinderen tot 3 jaar, zwangere vrouwen, mensen die weinig buiten komen, personen met een donkere huidskleur, ouderen in het algemeen en vrouwen vanaf 50 jaar in het bijzonder."

Zorgen

Ruim vijf miljoen mensen in Nederland gebruiken vitamine D. "Onder hen zijn anderhalf miljoen mensen die om medische redenen een hoge dosis nodig hebben. Omdat ze last hebben van een darmaandoening, botontkalking of een niet werkende schildklier. Zij kunnen niet zonder vitamine D. Voor hen is deze vitamine een geneesmiddel. Als apothekers maken we ons grote zorgen over de medische, maatschappelijke en financiële gevolgen van het uit het basispakket halen van vitamine D-middelen. Dit heeft negatieve gevolgen voor de therapietrouw. En wat als patiënten om financiële redenen moeten stoppen met het gebruik? In deze tijd van oplopende prijzen geen rare gedachte. Wij denken dat het besluit om vitamine D niet meer te vergoeden, een verkapte bezuinigingsmaatregel, op langere termijn zal leiden tot een stijging van de zorgkosten. Mensen die nu stoppen met het gebruik van vitamine D hebben straks meer zorg nodig."

Tweede Kamer

Apothekersorganisatie KNMP heeft haar bezwaren samen met patiëntenorganisaties en ouderenbonden waaronder KWF Kankerbestrijding, de Nederlandse Cystic Fibrosis Stichting, Nierpatiënten Vereniging Nederland, ReumaNederland en de Seniorencoalitie (ANBO, KBO-PCOB, Koepel Gepensioneerden en NOOM) onder de aandacht van Tweede Kamerleden gebracht en zal dit blijven doen tot de definitieve beslissing genomen wordt.

Zelfredzaamheid thuis

Tips voor zelfredzaamheid en langer thuis blijven wonen

1. Voldoende ruimte in huis is wenselijk; alle doorgangen zouden het liefst 90 cm breed moeten zijn. Zo is het mogelijk om u veilig met de rollator of rolstoel door uw woning te kunnen verplaatsen.
2. Het is raadzaam om drempels in huis te verwijderen of een drempelhulp te plaatsen.
3. Probeer in de slaapkamer zoveel mogelijk ruimte te creëren, zodat u makkelijk met een rollator om het bed heen kunt. Een verhoogd bed is fijn. Nog comfortabeler is een bed met een verstelbaar hoofd- en voeteinde. Een andere tip is dat u vanuit bed de lichtsakelaar kunt bedienen of 's nachts een ander lampje aan kunt doen.
4. Een vlakke vloer zonder matjes en ruimte is in de badkamer is erg belangrijk. Een inloopdouche is makkelijker te gebruiken dan een bad. Het plaatsen van handgrepen bij het bad, de douche en het toilet, en het gebruik van een stoeltje in het douche-gedeelte verhogen de zelfredzaamheid en verlagen het valrisico.
5. Bekijk de indeling van uw keuken eens zorgvuldig. Zorg ook hier voor genoeg ruimte, zodat u er met een rolstoel of rollator goed kunt bewegen. Zwaardere dingen (zoals bijvoorbeeld ovenschalen) moeten niet te hoog opgeruimd staan, want ze kunnen dan op u vallen. Lichtere voorwerpen (zoals bijvoorbeeld plastic bakjes) kunnen juist wel weer iets hoger weggezet worden. Probeer overall goed en gemakkelijk bij te kunnen.
6. Zorg voor een goede verlichting in het hele huis.

Omdat zelfredzaamheid het doel is van ergotherapie, werkt de ergotherapeut zoveel mogelijk bij mensen thuis, in de eigen omgeving. De ergotherapeut adviseert en begeleidt bij het (opnieuw) aanleren van activiteiten. U traint vaardigheden die de zelfstandigheid vergroten en leert omgaan met eventuele hulpmiddelen die hierbij van pas komen. Dan kan van alles zijn: van het veilig gebruik van een traplift of scootmobiel tot aangepast bestek of communicatiemiddelen.

Naast praktische hulp en begeleiding, heeft de ergotherapeut ook aandacht voor het leren accepteren van een aandoening of ziekte. Daarnaast zorgt de ergotherapeut ook voor informatie, instructies en advies aan betrokkenen in de directe omgeving.

Onze ergotherapeuten Matanja Wichers Schreur en Rianne Schreurs helpen u graag! Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Fysio Heerde: tel. (0578) 69 63 63.



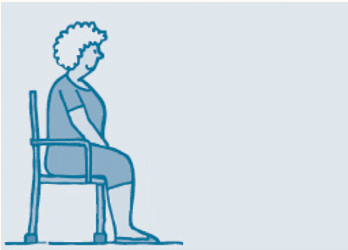
Matanja Wichers Schreur



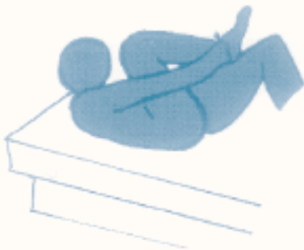
Rianne Schreurs

Techniek om op te staan

- Ga bij voorkeur in een hoge stoel met armleuningen zitten om het opstaan zo makkelijk mogelijk te maken.
- Schuif zo ver mogelijk naar voren over de zitting.
- Zet 1 voet onder de stoel en 1 voet recht onder de knie.
- Breng het zwaartepunt naar voren door de romp naar voren te buigen.
- Strek uw benen en zet u af met uw armen op de armleuningen.
- Beweeg naar voren en omhoog.



Tips om u aan te kleden



Trek kousen, broek, enz. aan in rugligging



Aantrekken van schoenen



Dichtknopen van veters

Techniek voor het opstaan uit bed

- Draai eerst naar uw zij.
- Breng uw benen over de rand van het bed.
- Duw uzelf met uw armen omhoog totdat u zit.



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