

Gezondheidscentrum
Heerde



2022
Winter

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl

  @gcheerde

Ineens bent u mantelzorger!

Zorgt u voor een naaste die langdurig ziek is, een beperking heeft of hulpbehoevend is? Dan bent u mantelzorger.

Mantelzorg is alle hulp aan een hulpbehoevende, ook minder intensieve hulp en de hulp aan huisgenoten. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde 'gebruikelijke hulp'. Deze informele zorg is van onschatbare waarde.



Heerde heeft 18.589 inwoners waarvan er 5536 mantelzorger zijn (van deze mantelzorgers zijn 4754 langdurig 907 langdurig/intensief en 504 zwaarbelast).

Mantelzorg en vrijwilligerszorg worden soms door elkaar gehaald. Toch zijn het verschillende zaken:

Mantelzorg komt op je pad

Iedereen krijgt vroeg of laat te maken met mantelzorg: je bent mantelzorger, je wordt mantelzorger of je (hebt) in de toekomst hulp van een mantelzorger nodig. Mantelzorgers zorgen soms 24 uur per dag, ze kunnen hier niet zomaar mee stoppen en ze verrichten soms verpleegkundige handelingen.

Voor vrijwilligerszorg kies je

Vrijwilligers kiezen ervoor om te zorgen. Bij de start is er meestal (nog) geen emotionele band. Zij verlenen hun zorg voor een beperkt aantal uren en kunnen hier op eigen initiatief mee stoppen. Zorgvrijwilligers werken in georganiseerd verband voor een organisatie en verrichten zelden verpleegkundige handelingen.

Ondersteuning van de mantelzorg

Veel Nederlanders vinden het vanzelfsprekend en fijn om voor een naaste te zorgen. Maar het kan ook (te) zwaar zijn. Zonder de inzet van u als mantelzorger zou het Nederlandse zorgsysteem niet houdbaar zijn. U kunt dit alleen volhouden als u dit op uw eigen manier kunt blijven doen. Weet dat u dit niet alleen hoeft te doen. Mantelzorgondersteuning kan u als mantelzorger helpen. Zij weten welke mogelijkheden er zijn in Heerde, waar u uw verhaal kwijt kunt, leren accepteren dat u er niet alleen voor hoeft te staan en tot slot het weten zij waar u terecht kunt met een praktisch probleem bij het zorgen.

Voor algemene informatie kijk op www.mantelzorg.nl. Op de website van de Gemeente Heerde kunt u terecht bij de PLU (<https://zorgvraag.heerde.nl>).

TIP: Veel zorgverzekeraars vergoeden aanvullende mantelzorg vanuit de aanvullende pakketten. Deze extra zorg kan ingezet worden naast bijvoorbeeld wijkverpleging en dagbesteding.

Zelf aan de slag met conditie bij Muevo

Wanneer je ouder wordt, is het opbouwen van kracht en conditie minder makkelijk dan toen je nog, pak 'em beet rond de 30 was. Toch is het op elke leeftijd mogelijk om met je conditie en kracht aan de slag te gaan en eigenlijk is het zelfs nóg belangrijker om ermee bezig te blijven op latere leeftijd.

Wat kan ik doen?

Nu kun je bijvoorbeeld naar de sportschool of op tennis. Maar wat nou als je liever zelf thuis of in de natuur iets wilt doen? Ook dan is er heel veel wat je kunt doen! Wandelen en fietsen is altijd goed. Je bent lekker buiten, je gebruikt verschillende grote spiergroepen, je spreekt je hart en longen aan en het werkt ook nog eens ontspannend. Hierin zou je jezelf nog meer kunnen uitdagen door gericht te gaan trainen met behulp van bijvoorbeeld intervaltraining, waarin je korte stukjes sneller gaat lopen of fietsen om je hart en longen nét even wat harder te laten werken en te leren variëren. Je zou ook een doel wat verder in de toekomst kunnen leggen. Stel: je kunt nu ongeveer 15 minuten lopen en je zou wel graag weer een uur willen kunnen wandelen.

Muevo helpt!

Hoe ga je dit dan opbouwen? Hierbij kunnen wij als oefentherapeuten je heel goed helpen, met een op maat gemaakt programma waarin je uiteindelijk zelf leert wat je kunt doen en waar je op moet letten, zowel in je houding als met betrekking tot grenzen.

Oefeningen

Wil je de spierkracht vergroten? Dan kun je thuis heel veel verschillende oefeningen doen. Bijvoorbeeld:

Staan (het liefst met een steuntje van een stoel of het aanrecht)

- Knieën buigen en strekken
- Op de voorvoet komen staan en weer op de hele voet

Zittend (vergeet niet de buikspieren iets aan te spannen)

- Been buigen en strekken
- Knieën om en om heffen
- Armspieroefeningen (met/zonder gewicht)



Wil je meer weten en zelf leren? Neem dan contact met ons op!

Vragen over COPD of problemen met inhaleren? Wij helpen u graag

Ademhalen lijkt zo vanzelfsprekend. Dat geldt echter niet voor iedereen. In Nederland hebben meer dan een half miljoen mensen de longziekte COPD. COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease en is de verzamelnaam voor chronische bronchitis en longemfyseem.



© Can Stock Photo / martschka

Benauwd

Bij patiënten met COPD zijn de longen beschadigd en de luchtwegen vernauwd. Dat zorgt ervoor dat ze moeilijker ademen en minder zuurstof hebben. Hierdoor hebben ze weinig energie en zijn ze vaker benauwd en vermoeid. Dagelijkse dingen zoals traplopen, boodschappen doen en zelfs aankleden kosten veel moeite. Vanwege deze klachten gaan COPD-patiënten vaak minder bewegen waardoor ze nog minder fit worden en nog sneller moe.

Medicijnen

Mensen met COPD kunnen zelf veel doen om zich beter te voelen. Bijvoorbeeld stoppen met roken, meer bewegen en gezonder eten. En er zijn tegenwoordig goede medicijnen beschikbaar die de benauwdheid verminderen door de luchtwegen te verwijden en ontstekingen te remmen. Het inhaleren van deze longmedicatie levert veel voordelen op ten opzichte van het slikken van pillen. Bij inhaleren komt de medicatie direct in de longen terecht. Hierdoor werkt de medicatie sneller en is de kans op bijwerkingen in andere organen kleiner.

Instructie

Wel zijn voor een optimaal effect een bij u passende inhalator en een goede inhalatietechniek van groot belang. Anders werkt de medicatie minder goed, kunnen de klachten verergeren en treden mogelijk (meer) bijwerkingen op. Wij helpen u daarom graag bij de keuze van de juiste inhalator en het gebruik ervan. Ook als u al jaren een inhalator heeft. Kleine foutjes zoals een verkeerde houding en een onjuiste in- en uitademtechniek sluipen er vaak ongemerkt in. Wilt u weten of u goed inhaleert? Graag kijken we tijdens een instructieafspraken met u mee en geven we handige tips. Voor het maken van een afspraak kunt u bellen, mailen of langskomen aan de balie.



In de moderne geneeskunde heeft ongeveer 40% van alle geneesmiddelen nog altijd een natuurlijke oorsprong.

Het sneeuwkllokje luidt de winter uit en het voorjaar in

Een van de vroegst bloeiende planten is het sneeuwkllokje, oftewel de *Galanthus nivalis* zoals haar Latijnse naam luidt. In januari al kunt u haar tegenkomen in tuinen, parken en bossen waar ze met haar mooie bloemen fier de naderende lente aankondigt. Ze wordt sneeuwkllokje genoemd omdat ze in de sneeuw kan bloeien én vanwege haar klokvormige bloemen. Deze zouden door hun klokgeluid andere bloemen uit de winterslaap wekken. In de volksmond worden sneeuwkllokjes daarom ook wel sneeuwdringers of vroegopjes genoemd. Sneeuwkllokjes staan symbool voor nieuw leven en hoop. En hun witte kleur voor nederigheid, onschuld en zuiverheid.



© Can Stock Photo / Tselkmister

Giftig

Niets is echter minder waar. Zoals zo vaak in de natuur geldt ook hier dat schijn bedriegt. Alle delen van het sneeuwkllokje – blad, bloemen en de bol – zijn giftig. Niettemin staat het sneeuwkllokje van oudsher bekend om haar medicinale toepassingen. In de oudheid maakte men een papje van sneeuwkllokjes om huidproblemen te behandelen. Ook werden delen van de plant gebruikt bij oogziekten, acute gewrichtspijn, kiespijn en steenpuisten. In de homeopathie worden delen van het sneeuwkllokje onder meer gebruikt bij flauwtes en bij een droge keel. Kortom, het sneeuwkllokje is een vermeende alleskunner tegen kwalen waar we tegenwoordig afzonderlijke, moderne geneesmiddelen voor hebben met een wetenschappelijk bewezen effect.

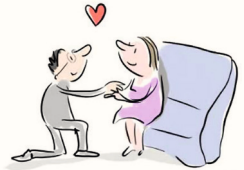
Alzheimer

Heeft het sneeuwkllokje dan niets medicinaals? Toch wel. De bol bevat galantamine. Deze stof wordt gebruikt als geneesmiddel voor de behandeling van Alzheimer. Galantamine geneest de ziekte niet maar vertraagt bij sommige mensen de achteruitgang van het geheugen. Tegenwoordig wordt galantamine synthetisch geproduceerd en op de markt gebracht onder de merknaam Reminyl.

Fysiotherapie voor mantelzorgers

U bent mantelzorgers als u onbetaald intensieve en langdurige zorg levert aan iemand met wie u een persoonlijke relatie heeft. Meestal zijn het zorgtaken die dagelijks terugkomen, zoals huishoudelijk werk, begeleiding of verzorging en verpleging. Mantelzorg kan vaak zwaar zijn en ook tot fysieke klachten leiden.

Mantelzorg:
Je doet het met liefde



Mocht u als mantelzorgers klachten aan het bewegingsapparaat ervaren, dan kan de fysiotherapeut hierbij helpen! Niet alleen middels behandelingen, maar ook door het geven van advies over juiste (til)technieken, oefeningen en/of ademhalingstherapie. Als de fysiotherapeut naast fysieke klachten andere problemen bij de mantelzorgers signaleert, kan (in overleg) hulp ingeschakeld worden van bijv. huisarts en/of ergotherapeut.

Ergotherapie voor mantelzorgers

Een ergotherapeut biedt niet alleen hulp aan cliënten bij hun algemene dagelijkse activiteiten, maar adviseert ook mantelzorgers. Hierbij richt de ergotherapeut zich op advies en ondersteuning op de volgende gebieden:

- het voorkomen van overbelasting van de mantelzorgers (belasting-belastbaarheid);
- het geven van ergonomische instructies (lichaamshouding, tillen, etc);
- het leren uitvoeren van dagelijkse activiteiten op een andere manier;
- advies geven over de inzet van hulpmiddelen en oefenen met het gebruik hiervan;
- advies geven omtrent het opnieuw inrichten of aanpassen van de woonomgeving;
- ondersteuning bieden bij het aanvragen van hulpmiddelen of woningaanpassingen bij de WMO of zorgverzekeraar.

Edomah

Ergotherapie Heerde werkt met het Edomah Programma; een behandelvorm waarin zowel de hulpvraag van de cliënt als die van de mantelzorgers centraal staat. In eerste instantie gericht op cliënten met dementie, maar ook goed toepasbaar bij mensen met een chronische aandoening en hun mantelzorgers.

De ergotherapeut kijkt samen met de cliënt en mantelzorgers naar welke activiteiten voor hen beide belangrijk zijn. Vervolgens naar welke mogelijkheden er zijn om deze activiteiten naar zoveel mogelijk tevredenheid te kunnen uitvoeren.

Oefeningen voor thuis

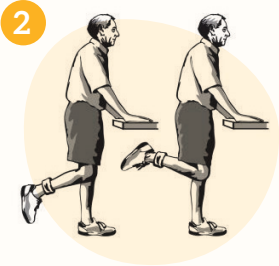


1
Oefening 1
Knie strekken
10 herhalingen per been

Oefening 2
Knie buigen
10 herhalingen per been



5



2
Oefening 3
Been zijwaarts
10 herhalingen per been

Oefening 4
Op hakken/tenen staan
10 herhalingen met of zonder vasthouden

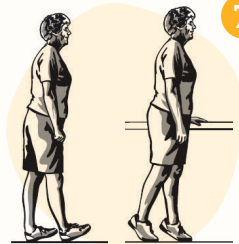


6

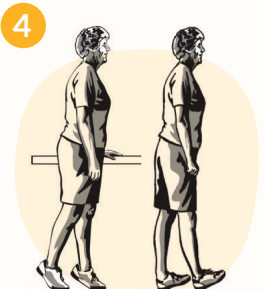


3
Oefening 5
Knie buigen
10 herhalingen per been, met of zonder vasthouden

Oefening 6
Op 1 been staan
10 seconden met of zonder vasthouden



7



4
Oefening 7
Op hakken/tenen lopen
10 stappen, 4 herhalingen met of zonder vasthouden

Oefening 8
Opstaan uit stoel
• 5 herhalingen met 1 of 2 handen steun
• 10 herhalingen met of zonder steun



8

Gezondheidscentrum Heerde



Ook gevestigd in Gezondheidscentrum Heerde



**Vérían Thuiszorg, Voedings-
voorlichting & Dieetadvies**

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



Innofeet Podotherapie

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

Bloedafname Isala / Oogfoto locatie

In de mobiele unit aan de achterzijde van het Gezondheidscentrum kunt u (op afspraak) bloed laten prikken of een oogfoto/funduscopie laten maken.

Bloedafname: Maandag, dinsdag en donderdag tussen 08.00 en 10.00 uur. U dient eerst telefonisch een afspraak te maken via telefoonnummer (088) 62 42 377.

Oogfoto: Woensdag en vrijdag. U dient eerst een online afspraak te maken via <https://medrieheerde.libersy.com>.



Volg ons op social media



GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST