



2024
zomer

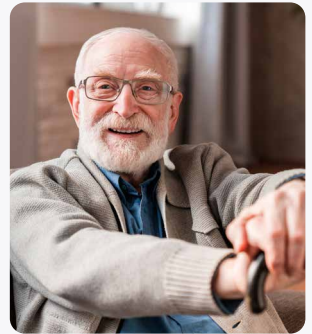
Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl

  @gcheerde

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

Wilsverklaring

Denken en praten over doodgaan vinden veel mensen niet makkelijk. Voor uzelf en de mensen om u heen is het vaak een moeilijk onderwerp om over te beginnen. Toch is het belangrijk om te praten over uw levenseinde en uw voorkeuren kenbaar te maken en dit vast te leggen.



Wanneer ermee beginnen en hoe?

Het kan zijn dat u nog niet bezig bent met uw levenseinde. U kunt het beste nadenken en praten over uw wensen en verwachtingen voordat u (ernstige) klachten krijgt door ouderdom of ziekte. Dan is er genoeg tijd, rust en energie om na te denken en door te praten. Dit geeft u naast belangrijke informatie over uw wensen.

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;
- of u nog wel naar het ziekenhuis wilt gaan voor behandeling;
- wie beslissingen mag nemen als u dat zelf niet meer kunt.

Bespreek uw wensen ook altijd met uw naasten.

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.

Op deze manier is uw wilsverklaring meteen geldig.

Het is belangrijk dat u uw schriftelijke wilsverklaring op tijd met uw naasten bespreekt.

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 de volgende websites.



Vérian wijkteam Heerde

De zorgverleners van het wijkteam Heerde stellen u en uw naasten centraal en zij hebben goede contacten met de huisartsen en andere specialisten in de gemeente. Wij kennen geen wachtlijst. Wanneer u zorg aanvraagt, ontvangt u die meestal al binnen 24 uur. Ook 's avonds, 's nachts en/of in het weekend.

Vérian wijkteam Heerde werkt met wijkverpleegkundigen, verpleegkundigen in de wijk, verzorgenden IG en helpenden.

Adviesgesprek

Om de zorg aan u goed te organiseren, neemt Vérian eerst contact met u op om een adviesgesprek te plannen. Tijdens dit gesprek bespreken we samen met u en uw naasten wat uw hulpvraag is en welke doelen u heeft. Daarbij richten we ons op:

- Wat kunt u nog zelf?
- Welke hulpmiddelen kunnen bij u ingezet worden?
- Wat kan uw familie/naasten?
- Wat kan uw sociale netwerk/andere instanties?
- Inzet zorg thuis of dichtbij huis?



Zorgtechnologie

Vérian kijkt ook welke hulpmiddelen er ingezet kunnen worden tijdens het adviesgesprek, dit wordt onder andere gedaan door middel van zorgtechnologie. Hieronder een aantal veel voorkomende technologische hulpmiddelen.

• Beeldzorg via Compaan

Beeldzorg houdt in dat u contact met ons kan hebben door middel van beeldbellen. Op deze manier kunnen we u bijvoorbeeld ondersteunen bij of herinneren aan de inname van medicatie of u ondersteunen bij uw dagindeling of begeleiden bij insuline spuiten. Beeldzorg kan worden ingezet als u niet per se fysieke ondersteuning nodig hebt.



• Medicijn dispenser Medido

Een medicijn dispenser voorkomt dat u uw medicijnen vergeet te nemen of dit te vroeg of te laat doet. Het apparaat bevat een medicijnrol/baxter en opent de zakjes automatisch, zodat u de medicatie altijd en tijdig eruit kan nemen.



• De zorgrobot Tessa

Tessa is speciaal ontwikkeld met en voor mensen die hulp kunnen gebruiken bij het geven van structuur aan de dag, het denken aan dagelijkse activiteiten en het onthouden van afspraken.



Grip op medicijnen voor een ander

Als u voor een ander zorgt, bent u vaak ook betrokken bij zijn of haar medicijngebruik. Weet dat u daar niet alleen voorstaat. Wij helpen u. Samen zorgen we voor het medicijngebruik van uw naaste. Om u goed te kunnen helpen, is het volgende belangrijk:



© Can Stock Photo / Elenathewise

Maak samen afspraken over het medicijngebruik

Is uw naaste verward of vergeetachtig? Bespreek dit dan samen én met de huisarts. Misschien is het beter dat uw naaste niet meer zelf verantwoordelijk is voor zijn of haar eigen medicijngebruik.

Ken de bijwerkingen van de medicatie die uw naaste gebruikt

Zorg dat u weet welke mogelijke bijwerkingen er zijn, zodat u ze herkent als ze zich voordoen.

Vertel de huisarts en de apotheker welke medicijnen uw naaste gebruikt

Naast medicijnen op recept gaat het om medicijnen die zijn gekocht zonder recept. Zoals pijnstillers, voedingssupplementen of crèmes tegen huidschimmel. Meld ook allergieën, bijwerkingen van eerder gebruikte medicijnen en alcohol- en drugsgebruik. Gebruikt uw naaste bepaalde medicijnen niet meer? Meld dit dan ook.

Deel het dossier van uw naaste met zorgverleners

Zorg dat er toestemming is voor gebruik van het dossier van uw naaste door zorgverleners in geval van nood of spoed. Kijk op www.volgjezorg.nl/het-lsp voor meer informatie.

Schroom niet om vragen te stellen

Is iets rond de medicatie van uw naaste niet duidelijk en heeft u vragen of twijfels? Bespreek deze met de arts of apotheker. En vraag na een ziekenhuisopname of het medicijngebruik is veranderd en zo ja, hoe.

Maak gebruik van de gratis Service Apotheek-app

Maak in de app een mantelzorgaccount aan. U heeft dan inzicht in de medicijngegevens van uw naaste. De app bevat ook een actueel medicatieoverzicht. Dat kan goed van pas komen. Een arts in het ziekenhuis bijvoorbeeld kan hier naar vragen. Met de app kunt u ons ook eenvoudig berichten sturen en vragen stellen.





Weet 't zeker, vraag 't uw apotheker

Apotheek Heerde is hét adres als het om medicijnen gaat. Wij zorgen ervoor dat u medicijnen krijgt die bij u passen. U kunt ook bij ons terecht met vragen over medicijnen. Al onze apothekers zijn medicatiespecialisten. Zij begrijpen als geen ander dat medicijngebruik maatwerk is én geen mens hetzelfde. Zij zijn altijd beschikbaar voor een persoonlijk en betrouwbaar advies, en helpen u graag de juiste medicijnkeuzes te maken.



Het veilig combineren van medicijnen

Als medicatiespecialisten weten we welke medicijnen u kunt combineren, en welke niet. Sommige medicijnen werken elkaar namelijk tegen, andere medicijnen versterken elkaar juist en kunnen zorgen voor vervelende bijwerkingen. Medicijnen die u heeft gekocht zonder recept, zoals pijnstillers (denk aan paracetamol, diclofenac en ibuprofen) en voedingssupplementen, kunnen in combinatie met receptmedicijnen voor bijwerkingen zorgen. Geef daarom aan ons door wat u nog meer gebruikt.

Het voorkomen of verminderen van bijwerkingen

Wij weten veel over bijwerkingen van medicijnen, hoe u ze kunt voorkomen of verminderen. De kans op bijwerkingen bij ouderen is soms groter. Hier kijken we speciaal naar als we medicijnen voor de eerste keer meegeven. Sommige bijwerkingen kunt u verminderen of zelfs helemaal voorkomen door het medicijn goed te gebruiken. Hoe u dat doet, leggen we u uit bij de eerste uitgifte. Het staat ook als geheugensteuntje op het etiket. En heeft u op een later moment nog vragen? Wij helpen u graag!

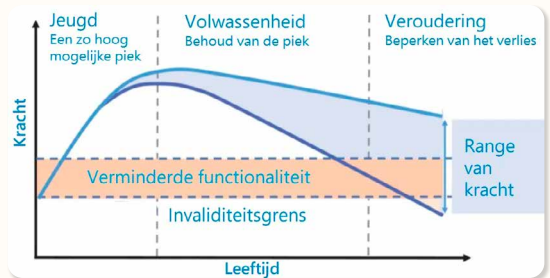
Het stoppen met medicatie

Wilt u stoppen met uw medicatie? Als medicatiespecialisten weten we of dat in uw geval verstandig is. Met sommige medicijnen mag u niet zomaar stoppen. Deze moet u veilig afbouwen. Onze apothekers kunnen u hierbij begeleiden.

Sarcopenie – wat is het?

Sarcopenie is de term die gebruikt wordt voor leeftijdsgebonden afname van de spiermassa. Dit verlies van skeletspieren begint rond de leeftijd van 30 jaar en neemt toe met de leeftijd. Het kan verergeren door ziekte, ondervoeding en inactiviteit.

Bij het ouder worden is er een snellere afbraak dan aanmaak van spieren, waardoor de spierkracht afneemt en het fysiek functioneren achteruit gaat. Hierdoor bent u eerder moe en heeft u minder conditie of uithoudingsvermogen. Er is een grotere kans op vallen en botbreuken!



Wat is de oorzaak?

Elke dag worden in ons lichaam spieren afgebroken en ook weer opgebouwd. Dat is nodig om het lichaam goed te laten werken. Normaal worden er net zoveel spieren opgebouwd als er wordt afgebroken, er is dus een balans. Bij sarcopenie is er meestal een gewone afbraak, maar een lagere opbouw van spieren, waardoor er geen balans meer is en de spiermassa en de spierkracht vermindert. Deze mindere opbouw van spieren kan veroorzaakt worden door te weinig bewegen, te weinig eiwit in de voeding of ziekte.

Wat kunt u er tegen doen?

Het is belangrijk en fijn om zo lang mogelijk uw zelfredzaamheid te behouden! Om het verlies van spieren en kracht te voorkomen is het belangrijk om goed te eten en te bewegen:

- Met goed eten bedoelen we vooral genoeg eiwitten, want dat zijn de bouwstenen van de spieren. Eiwitten zitten in melkproducten, peulvruchten, vlees, vis en granen.
- Goed bewegen betekent elke dag minstens 30 minuten bewegen en twee keer per week bot- en spierversterkende oefeningen doen, zoals oefeningen met gewichten, maar ook dagelijkse activiteiten, zoals fietsen en traplopen.
- Ook balansoefeningen zijn belangrijk! Denk hierbij aan op 1 been staan (bijvoorbeeld tijdens het tandenpoetsen of afwassen, of voet voor voet over een lijn lopen).

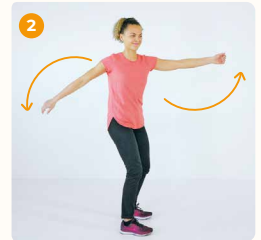
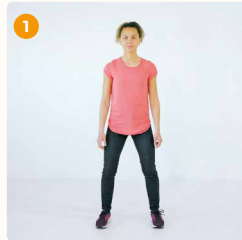
De therapeuten van Fysio Heerde helpen u graag wanneer u moeite heeft met kracht, uithoudingsvermogen en/of balans. Wij organiseren beweeggroepen speciaal voor ouderen!

Valpreventie oefeningen

Oefening 1 - Losmakende oefening

- Zet uw voeten uit elkaar
- Buig uw knieën een beetje
- Zwaai de ene arm naar voren en de andere arm naar achteren
- Wissel van arm
- Doe dit een paar keer

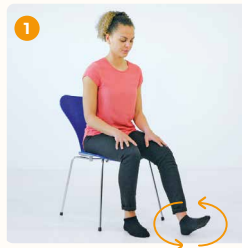
TIP: Houd de schouders laag en beweeg uw knieën mee.



Oefening 2 - Voet- en enkeloefening

- Zet 1 voet iets naar voren, met uw hak op de grond
- Draai rondjes met uw voet (groot en langzaam)
- Draai rondjes de andere kant op
- Wissel van been

TIP: Lastiger maken? Maak rondjes met uw voet in de lucht.



Oefening 3 - Oefening voor sterke benen

- Zit voorop uw stoel
- Druk uw voeten op de grond
- Breng uw boven- lichaam naar voren
- Uw billen komen los van de stoel, het is alsof u opstaat
- Ga weer rustig zitten en herhaal

TIP: Variatie? Ga helemaal staan voor u weer gaat zitten en/of ga niet helemaal zitten, maar tik alleen met uw billen de stoel aan.






Gezondheidscentrum Heerde





Ook gevestigd in Gezondheidscentrum Heerde

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

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

[@gcheerde](https://twitter.com/gcheerde)

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST