



2025
voorjaar

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



Praat vandaag over morgen: Voorbereiden op de toekomst

Als we ouder worden, kunnen er momenten komen waarop we niet meer alles zelf kunnen doen. Het is dan fijn om te weten wie er voor u kan zijn en hoe u het beste kunt blijven wonen, leven en zorgen voor uzelf. Door op tijd in gesprek te gaan, kunt u ervoor zorgen dat u de dingen blijft doen die voor u belangrijk zijn.

Omzien naar elkaar

In onze gemeenschap in Heerde kijken we om naar elkaar. De wijkverpleegkundige in Heerde kan bijvoorbeeld een preventief gesprek met u plannen om samen te kijken naar mogelijkheden voor de toekomst.

Gezond en fit blijven

Het is goed om te weten welke mogelijkheden er zijn, zoals bijvoorbeeld beweegprogramma's of advies over voeding. De Praktijkondersteuner Huisarts (POH) Ouderen kan met u meedenken over manieren om gezond te blijven en u ondersteunen bij het behouden van een actieve levensstijl.

Prettig wonen

Het is fijn om in een woning te blijven die voor u geschikt is, waar u zich prettig voelt en die aansluit bij uw behoeften. Denk hierbij aan woningaanpassingen of de keuze om langer thuis te blijven wonen met de juiste ondersteuning. STIP kan adviseren over mogelijkheden, eventueel via de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO). Als er meer ondersteuning nodig is, kan dit in sommige gevallen vanuit de Wet Langdurige Zorg (WLZ). Vraag STIP, uw wijkverpleegkundige of POH-O gerust om advies.

Uw toekomst in eigen handen

Door nu na te denken over later, bent u voorbereid. Hierdoor loopt u niet achter de feiten aan als de tijd daar is, maar kunt u zelf bepalen wat het beste voor uw gezondheid en welzijn is. Zo kunt u op een rustige en verantwoorde manier keuzes maken voor de toekomst. Heeft u vragen of wilt u een gesprek plannen? Neem gerust contact op met de wijkverpleegkundige of de POH ouderen. Wij denken graag met u mee!

Wijkverpleegkundigen in Heerde

Samen met onze collega's zetten we ons met hart en ziel in om ervoor te zorgen dat u zolang mogelijk thuis kunt blijven wonen!

In team Heerde werkt Verian met 4 enthousiaste wijkverpleegkundigen. Als u zorg aanvraagt, dan plannen wij een adviesgesprek met u. Eén van de wijkverpleegkundigen op de foto hiernaast komt dan bij u thuis. Aan de hand van het adviesgesprek wordt de zorgvraag samen met u besproken en wordt de indicatie van de zorgvraag vastgesteld.



v.l.n.r.: Gerjanne Bisschop, Carlien de Vries, Jiska Nijhof, Liesbeth Hooglander

Zorgtechnologie

Verian kijkt tijdens het adviesgesprek ook welke hulpmiddelen er ingezet kunnen worden. Denk hierbij onder andere aan zorgtechnologie. Hieronder een aantal veel voorkomende technologische hulpmiddelen:

- **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.



- **Medicijndispenser Medido**

Een Medido voorkomt dat u uw medicijnen vergeet in 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 eenvoudig en tijdig eruit kunt nemen.



- **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. Dit kan worden ingezet als u niet per se fysieke ondersteuning nodig hebt of wenst.



Waarom voor drie maanden?

Waarom krijg ik medicijnen voor drie maanden mee naar huis en niet voor een heel jaar? Dat is toch veel efficiënter? Ik gebruik ze dagelijks!

Veel mensen met een chronische aandoening gebruiken elke dag medicijnen. Het lijkt dan handig om voor een langere periode medicijnen mee te geven, bijvoorbeeld voor een jaar. Toch geeft Apotheek Heerde meestal medicijnen voor drie maanden mee. We leggen graag uit waarom we dat doen.

Aanpassingen in het medicijngebruik

Uw gezondheid kan in de loop van de tijd veranderen, ook als u al lang dezelfde medicijnen gebruikt. U kunt bijvoorbeeld een nieuwe ziekte krijgen waarvoor andere medicijnen nodig zijn. Het kan dan gebeuren dat uw huidige medicijnen minder goed werken of niet goed samen gaan met de nieuwe medicijnen. Of de dosering van uw medicijn wordt aangepast. U heeft meer of minder nodig, of u mag er zelfs helemaal mee stoppen. Als u ouder wordt, verandert namelijk de manier waarop uw lichaam reageert op medicijnen. De hersenen bijvoorbeeld worden gevoeliger voor bepaalde medicijnen, waardoor u meer last kunt krijgen van bijwerkingen als duizeligheid.

Soms worden medicijnen om veiligheidsredenen teruggeroepen door de fabrikant. Dit heet een recall. Daarnaast kunnen er betere medicijnen op de markt komen, of ontdekken wetenschappers nieuwe manieren om uw aandoening te behandelen.

Samen verspilling voorkomen

Als u voor een langere periode medicijnen mee naar huis krijgt, kan het zijn dat u op momenten zoals hierboven beschreven, nog een grote thuisvoorraad heeft. Medicijnen die u niet meer gebruikt, mogen wij niet opnieuw uitgeven en moeten wij vernietigen. Dat is zonde, want medicijnen zijn duur en verspilling is slecht voor het milieu.



Denkt u toch dat u medicijnen voor een langere periode nodig heeft? Bespreek dit met uw arts of apotheker. In speciale situaties kan een uitzondering worden gemaakt.

Apotheek Heerde introduceert medicatiecoaches

Medicijnen op de juiste manier en op het juiste moment innemen, zorgt ervoor dat ze goed hun werk doen en verkleint de kans op bijwerkingen. Onze medewerkers nemen daarom de eerste keer dat u nieuwe medicijnen krijgt ruim de tijd om het gebruik ervan uit te leggen. Niettemin merken we dat veel mensen na verloop van tijd toch nog vragen hebben.



Om onze patiënten hier beter mee te helpen, werken we vanaf volgende maand met medicatiecoaches. De speciaal hiervoor opgeleide apothekersassistenten houden met u een gesprek over uw medicatie. Tijdens dat gesprek nemen zij alle pillen met u door. Het is een soort APK, een *Alle Pillen Kloppen*-gesprek. De apotheker kan ook aanschrijven om te kijken of uw medicijnen nog bij u passen.

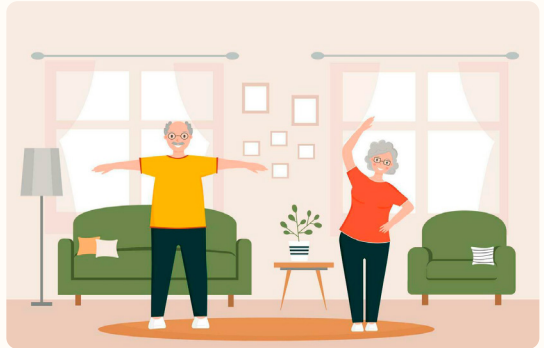
Het is namelijk niet altijd nodig dat u medicijnen die in het verleden zijn voorgeschreven, blijft gebruiken. Bij het ouder worden nemen de functies van de organen langzaam maar zeker af, zoals de werking van de lever en de nieren. Ons lichaam gaat daardoor anders op medicijnen reageren. Het blijven gebruiken van medicijnen die niet meer nodig zijn of in een onjuiste dosering, kan dan lichamelijke klachten geven.

Onze medicatiecoaches kunnen vooral voor ouderen of chronisch zieken met een ingewikkeld medicatieschema veel betekenen. We nodigen hen daarom dit jaar stapsgewijs en persoonlijk uit voor een medicatiegesprek. Patiënten die hier niet op willen wachten, kunnen zelf een afspraak maken en ons bellen (0578 69 27 90) of mailen (info@apotheekheerde.nl). Of een afspraak maken aan de balie.

Een aantal zorgverzekeraars vergoedt het medicatiegesprek volledig en brengt het niet ten laste van het verplichte eigen risico. Of dat ook voor u geldt, kijken wij na als u de afspraak voor het medicatiegesprek maakt. Neem ook gerust iemand mee naar het medicatiegesprek die met u meeluistert!

Blijf actief voor een zelfstandig leven

Beweging is voor iedereen belangrijk, maar voor senioren speelt het een cruciale rol in het behouden van gezondheid, mobiliteit en een goede kwaliteit van leven. Het helpt niet alleen om fit te blijven, maar ook om zelfstandig te blijven. Gelukkig zijn er tal van manieren om in beweging te blijven, zowel binnen als buiten, ongeacht de weersomstandigheden.



Waarom is beweging belangrijk?

Naarmate we ouder worden, verandert ons lichaam. Spieren worden minder sterk, de gewrichten kunnen stijver worden en de botten verliezen soms wat dichtheid. Regelmatig bewegen bevordert een betere bloedcirculatie, versterkt de spieren, verbetert de flexibiliteit en vergroot de balans. Hierdoor verkleint de kans op vallen! Daarnaast heeft bewegen ook psychologische voordelen. Het vermindert stress, verbetert de stemming en helpt tegen gevoelens van eenzaamheid en depressie. Zelfs lichte lichaamsbeweging heeft al positieve effecten op de geestelijke gezondheid.

Thuisoefeningen

Er zijn tal van eenvoudige en leuke manieren om in beweging te blijven zonder de deur uit te hoeven gaan. Zie hier een paar oefeningen:

1) Oefeningen voor de mobiliteit

- **Oefening voor de benen:** Zit op een stevige stoel en til langzaam één been op, hou dit enkele seconden vast en laat het weer zakken. Herhaal dit voor beide benen. Dit versterkt de spieren in de benen en helpt de mobiliteit te verbeteren.
- **Oefening voor de armen:** Til uw armen zijwaarts omhoog en beweeg ze in een cirkelvormige beweging. Eerst naar voren en daarna naar achteren. Dit houdt de schouders flexibel en verbetert de doorbloeding.

2) Wandelen door het huis

Maak het een gewoonte om kleine wandelingen door uw huis te maken. Dit kan helpen om de bloedsomloop te verbeteren en de gewrichten soepel te houden.

TIP: zet uw favoriete muziek op om het extra leuk te maken. 🎵

3) Rekken en strekken

Rekken en strekken zijn uitstekende manieren om uw flexibiliteit te behouden:

- **Nek rekken (zittend):** Zit rechtop in de stoel. Laat uw hoofd langzaam naar één kant zakken (oor naar schouder). Houd 10-15 seconden vast en wissel dan van kant.

- **Zijwaartse buiging (zittend):** Zet uw voeten stevig op de grond en til één arm omhoog. Buig uw romp langzaam naar de tegenovergestelde kant. Houd 10 seconden vast en herhaal aan de andere kant.
- **Kuitspier rekken (zittend):** Zet één voet naar voren en strek uw been uit. Buig uw bovenlichaam langzaam naar voren totdat u een rek voelt in uw kuit. Houd 10-15 seconden vast en wissel van been.

4) Traplopen

Als u een trap heeft, is het op en neer gaan een geweldige manier om uw spieren te versterken en uw uithoudingsvermogen te verbeteren. Als de trap geen optie is, kunt u ook een simpele oefening doen waarbij u uw hielen optilt terwijl u op uw tenen staat.

Buiten in beweging

Hoewel het verleidelijk kan zijn om binnen te blijven als het koud is, is naar buiten gaan goed voor uw gezondheid!

1) Korte wandeling in de frisse lucht

Een buitenwandeling geeft veel voordelen. Het helpt uw bloedsomloop te stimuleren en kan uw energie een boost geven. Trek een warme jas en neem kleine stapjes. Begin met een paar minuten en bouw dit langzaam op.



2) Buiten oefenen

Heeft u een tuin of een klein balkon? Gebruik dit dan om wat simpele oefeningen te doen, zoals rekken en strekken. De frisse lucht helpt om u verfrist en energiek te voelen.

3) Zonlicht voor vitamine D

Zelfs in de winter is het belangrijk om naar buiten te gaan voor het zonnetje, als het even kan. Vitamine D is essentieel voor het behoud van sterke botten, dus maak elke kans op zonlicht maximaal. Zelfs een korte periode van 10 tot 15 minuten buiten kan al helpen.

Blijf veilig, blijf actief!




Zorg er altijd voor dat u beweegt op een manier die voor u comfortabel is. Begin rustig en luister naar uw lichaam. Heeft u zorgen over uw balans of mobiliteit? Vraag ons om advies! De fysiotherapeut kan oefeningen geven die u kunnen helpen! Door dagelijks kleine stappen te nemen om actief te blijven, kunt u niet alleen uw fysieke gezondheid verbeteren, maar ook uw mentale welzijn. Beweging helpt u om zo lang mogelijk zelfstandig te blijven, zodat u volop kunt genieten van het leven. Dus trek uw jas aan, ga naar buiten en kom in beweging!

Gezondheidscentrum Heerde






Ook gevestigd in Gezondheidscentrum Heerde

Muevo Cesartherapie & Stressmanagement

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

Innofeet Podotherapie

 (088) 03 13 000
 info@innofeet.nl
 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 medrieheerde.libersy.com.



Volg ons op social media

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

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST