



2024
najaar

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

Oud worden in de Gemeente Heerde!

Jong of oud, wij mensen kunnen niet zonder anderen om ons heen. Een goede vriendschap maakt een wezenlijk verschil in ons leven. Op meer vlakken dan u misschien denkt. Een vriend is er voor het gezelschap, om samen mee te lachen en om lief en leed mee te delen. Een vriendengroep is net zo belangrijk als gezonde voeding en regelmatig bewegen. Maar ook ons zelfvertrouwen groeit en we ervaren minder stress als we regelmatig vrienden om ons heen hebben.



Binnen de gemeente Heerde zijn er veel initiatieven gericht op de oudere burger. Huisartsen Heerde heeft hiervoor de Praktijkondersteuner Ouderen Kristel Klok aangetrokken. U heeft misschien al kennis gemaakt met haar. Kijk op de website huisartsenheerde.nl onder het kopje Praktijkondersteuners voor meer informatie.

In Heerde wonen veel burgers die zich eenzaam voelen. Soms zijn het kleine dingen die u zelf kunt doen. Denk eens aan de volgende mogelijkheden:

- Bel vaker en langer met elkaar. Kijk bijvoorbeeld samen naar een televisieprogramma en zet uw telefoon dan op de luidsprekerstand. Zo bent u op afstand toch verbonden.
- Nodig iemand uit om samen een wandeling te maken. Dat is goed voor het sociale contact en goed voor de conditie!
- Met wie kunt u afspreken om samen dingen te ondernemen? Koffie bij de burens is een mooi begin.
- Denk eens aan digitale mogelijkheden om contact met uw familie en vrienden te onderhouden. Het Gezondheidscentrum Heerde heeft het initiatief opgepakt om u daarbij te helpen mocht u (nog) niet zo vaardig zijn.
- Welzijn op recept via Stip, uw wijkverpleegkundige of Praktijkondersteuner Ouderen. Een welzijnscoach bespreekt met u de mogelijkheden.



Stip helpt!

Wist u ook dat u bij Stip terecht kunt voor dagactiviteiten? Samen kletsen, een gezelschapsspel spelen of creatief bezig zijn, het kan allemaal. Zowel individueel als in een groep.

U bent van harte welkom! De activiteiten zijn gratis. Vooraf aanmelden is wel nodig. Hiervoor kunt u bellen met (0578) 69 94 99.

Een e-mail sturen kan naar: info@stipheerde.nl.

'Lage rugpijn blijft langer weg als je je houding verbetert en vaker je dagelijkse oefeningen doet'

Deze quote komt uit een wetenschappelijk onderzoek (JAMA Internal Medicine - 2016) en is een van de onderbouwingen voor onze aanpak als oefentherapeut Cesar/Mensendieck.

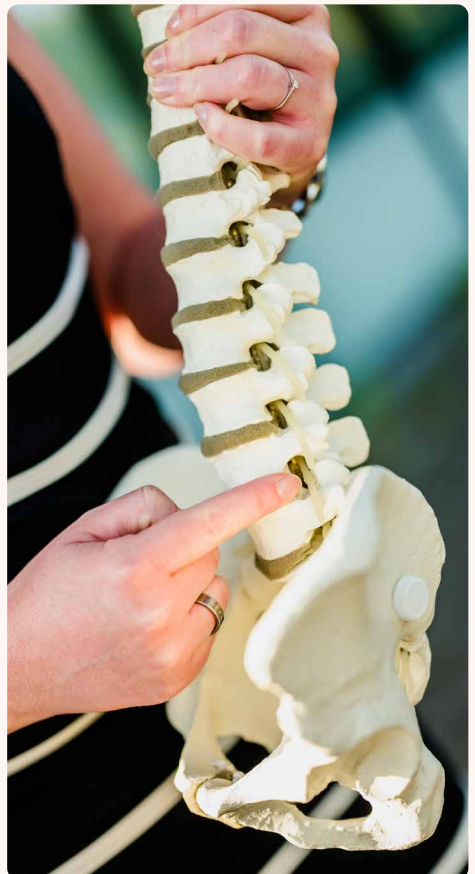
Uit verschillende onderzoeken komt naar voren dat het doen van oefeningen gericht op de (lage) rug, in combinatie met het geven van voorlichting en het aanleren van correcte houding en beweging, beschermen tegen het krijgen van lage rugklachten. Wanneer iemand regelmatig oefent, beter leert bewegen en beter leert voelen wat er in het lichaam gebeurt, zal de kans op lage rugklachten ongeveer halveren.

60-90% van de Westerse bevolking krijgt minimaal 1x in het leven te maken met lage rugklachten. 95% van deze rugklachten heeft geen duidelijke oorzaak; in de meeste gevallen gaat het om irritatie of ontsteking van spieren of pezen zonder uitstraling naar billen/benen. Deze klachten gaan vaak na verloop van tijd 'vanzelf' over. Echter, bij de 25-66% van de patiënten keren de rugklachten weer terug.

Volgens onderzoeken kan dit aantal omlaag door houdingsverbetering, oefeningen en leren omgaan met klacht. Dit is precies wat wij als oefentherapeuten in onze behandeling doen en dat maakt ons uitermate geschikt voor het behandelen van deze klachten.

Voor al uw vragen over (rug)klachten en wat u hiertegen kunt doen, bent u welkom bij Muevo Cesartherapie & Stressmanagement. Wij kijken samen met u wat de klachten zijn, welke factoren er aanwezig zijn die de klachten beïnvloeden en wat de mogelijkheden zijn om hiermee om te gaan.

En het cliché is waar: 'we zijn nooit te oud om te leren.'



Spreekuur SeniorWeb Heerde

Het contact met een zorgverlener verloopt steeds vaker via een app op een smartphone of tablet. Of via een beveiligde omgeving op het internet. Hoewel het niet moeilijk is, is het vaak wel even wennen. Om u op weg te helpen, houdt SeniorWeb Heerde elke dinsdagochtend vanaf 9.30 uur spreekuur in de wachtruimte van de apotheek.



Spreekkamer

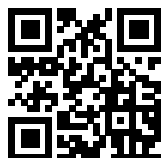
Tijdens uw afspraak laten vrijwilligers u op uw eigen mobiel, tablet of laptop zien hoe bijvoorbeeld MijnGezondheid.net, MijnIsala en de Service Apotheek-app werken. En welke betrouwbare websites u kunt raadplegen voor uw gezondheidsvragen zoals thuisarts.nl en apotheek.nl. Voor het bespreken van eventuele vertrouwelijke zaken wordt gebruik gemaakt van de spreekkamer van de apotheek.

Uitsluitend op afspraak

Het spreekuur van SeniorWeb Heerde is er voor iedereen en deelname is gratis. Wel moet u vooraf een afspraak maken. Dat voorkomt onnodig wachten. Een afspraak maakt u door een e-mail te sturen naar info@apotheekheerde.nl of info@huisartsenheerde.nl. U wordt dan ingedeeld en krijgt via e-mail een bevestiging. Daarnaast moet u beschikken over een werkende DigiD waarmee u kunt inloggen op het apparaat dat u meeneemt naar het spreekuur. Heeft u geen DigiD? Scan onderstaande QR-code met de camera van uw mobiel of ga naar digid.nl/aanvragen en vraag een DigiD aan. Voor hulp bij het aanvragen van een DigiD kunt u elke woensdagmiddag terecht op het inloopspreekuur van Bibliotheek Noord-Veluwe in Dorpshuis de Heerde.

SeniorWeb Heerde

Meer weten over SeniorWeb Heerde en haar activiteiten? Scan de QR-code onder dit artikel of ga naar vhdheerde.nl/projecten/seniorweb. Of neem contact op met Gerrit van Suijdarn, telefoonnummer 06 53 82 00 39. Mailen kan natuurlijk ook: seniorwebheerde@gmail.com.



QR-code
DigiD
aanvragen



QR-code
SeniorWeb
Heerde



Medicinale planten

Er zijn wereldwijd naar schatting 380.000 plantensoorten. Circa 35.000 daarvan hebben geneeskrachtige eigenschappen. De wortels, schors, bladeren, bloemen of zaden van deze medicinale planten worden al duizenden jaren gebruikt. De Traditionele Chinese Geneeskunde bijvoorbeeld staat bekend om haar geneeskrachtige kruiden. Ook stammen uit het Amazoneregenwoud, Afrika en Noord-Amerika gebruiken al eeuwen planten voor het behandelen van allerlei aandoeningen.

Chemisch proces

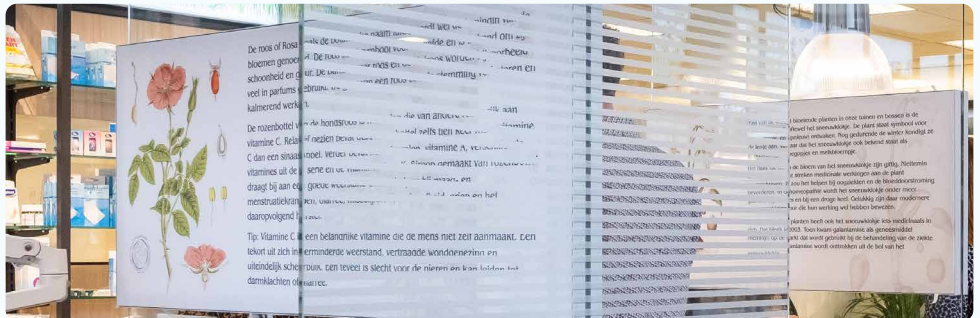
In de westerse geneeskunde waren medicinale planten tot plusminus 1900 de belangrijkste 'leveranciers' van medicijnen. Ze verloren die positie door de opkomst van de wetenschappelijke geneeskunde en ontwikkelingen in de scheikunde. Niettemin zijn nog steeds veel moderne medicijnen afgeleid van stoffen die in planten zijn ontdekt. Als de werking van zo'n stof eenmaal wetenschappelijk is bewezen, wordt deze chemisch nageemaakt. En samengevoegd met hulpstoffen die de houdbaarheid verlengen en zorgen dat het eindproduct, bijvoorbeeld een tabletje, bij elkaar gehouden wordt. Er zijn ook talloze voedingssupplementen en kruidenextracten die stoffen uit medicinale planten bevatten en die claimen de gezondheid te bevorderen.

Let op!

Hoewel veel medicinale planten wetenschappelijk bewezen voordelen hebben, is het belangrijk om voorzichtig te zijn met hun gebruik. Sommige planten veroorzaken vervelende bijwerkingen of beïnvloeden de werking van medicijnen negatief. Raadpleeg daarom vóór gebruik altijd uw arts of apotheker.

Leestip

In de apotheek in Heerde hangen op de privacy-schermen tussen de balies botanische tekeningen van medicinale planten. Lees eens na waarvoor ze werden gebruikt als u even moet wachten. Het zal u verbazen hoeveel van deze planten u in uw eigen tuin kunt tegenkomen!



Beweegprojecten voor ouderen in de Gemeente Heerde

Voor ouderen is bewegen, net als voor iedereen, een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Bewegen helpt om zo lang mogelijk gezond en sterk te blijven. Sporten en bewegen zijn manieren om contacten op te doen, om eenzaamheid tegen te gaan, een leuke dag te hebben en het helpt mentaal gezond te blijven. Bewegen draagt bij aan het voorkomen van een verhoogd valrisico en helpt om zo lang mogelijk zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen.



Fysio Heerde organiseert/werkt mee aan de volgende beweegprojecten voor ouderen:

Integraal Beweegprogramma (IBP)

Dit programma wordt gesubsidieerd door de gemeente; deelnemers betalen slechts een eigen bijdrage van € 30,-. Het programma is bedoeld voor personen die valgevaarlijk zijn, te weinig beweging krijgen, zichzelf thuis niet meer goed kunnen redden en veel in huis zitten. Het Integraal Beweegprogramma bestaat uit:

- een screening aan huis, inclusief diverse metingen;
- een thuisoefenprogramma (gebaseerd op Otago);
- een groepsprogramma (10 weken) met oefeningen voor kracht, uithoudingsvermogen en balans,
- 2 voorlichtingen over diëtetiek, GLI/Leefstijlcoaching, ergotherapie en de WMO,
- Tot slot volgt een eindmeting en wordt u actief begeleid naar een blijvend beweegaanbod.

Bewegen op recept

De praktijkondersteuner ouderen van de huisartsen (Kristel Klok) ziet veel ouderen in de praktijk. Wanneer ouderen worden gesignaleerd die te weinig bewegen of liever niet veel buiten komen, dan kunnen zij verwezen worden naar de buurtsportcoach ouderen (Merdi van Essen, tevens geriatriefysiotherapeut). Tijdens een intake aan huis worden samen beweegmogelijkheden besproken en bekeken wat passende mogelijkheden zijn, zowel fysiek als sociaal. Hierover wordt contact onderhouden, er wordt eventueel bijgestuurd en er volgt een evaluatie.

EGYM/Fysiosport

Onder begeleiding van een ervaren fysiotherapeut wordt in groepsverband gewerkt aan het onderhouden en verbeteren van kracht, conditie en balans. Er zijn speciale sportgroepen voor ouderen vanaf 65 jaar, waarbij tevens tijd wordt gemaakt voor een kopje koffie samen. Dit vindt plaats in de oefenzaal bij Fysio Heerde in het Gezondheidscentrum Heerde.

Beweeggroepen Brinkhoven

De beweeggroepen vinden wekelijks plaats bij IJsselheem Brinkhoven, zowel binnen (dinsdagmorgen: dagbesteding: Brinkhoven 8) als buiten in de Beweegtuin (maandagochtend en donderdagmiddag). De deelname is laagdrempelig. U kunt een 10-strippenkaart kopen voor € 30,- en u betaalt dus alleen deelname (€ 3,- per keer).



Fysio- en ergotherapie

Het ouder worden zorgt vaak voor de aanwezigheid van verschillende aandoeningen. Hierdoor hebben ouderen vaak meerdere en ingewikkelde problemen. U moet hierbij denken aan interne aandoeningen (hart en longproblemen of diverse vormen van kanker), neurologische aandoeningen (zoals een beroerte, de ziekte van Parkinson, multiple sclerose of dementie) en orthopedische aandoeningen (reuma, uitgebreide artrose, osteoporose, amputaties) of bij psychische problematiek (depressies). Maar ook functieverlies na een ziekenhuisopname of een doorgemaakt valincident. Onze (geriatrie)fysiotherapeuten helpen u graag!

Zelfredzaamheid is het doel van ergotherapie. Onze ergotherapeut helpt u (en uw mantelzorger) daarom ook graag bij o.a. de volgende indicaties/aandoeningen:

- een levensloopbestendige woning;
- mobiliteitshulpmiddelen- en rijvaardigheid;
- uitvoeren van belangrijke dagelijkse activiteiten;
- Niet Aangeboren Hersenletsel (NAH) of dementie;
- valpreventie;
- transfers & lig- en zithouding.

Kunt u zich niet meer goed redden, aarzel dan niet en neem dan contact met ons op. Wij helpen u graag om in beweging te komen/blijven!

Gezondheidscentrum Heerde






Ook gevestigd in Gezondheidscentrum Heerde

Vérian Thuiszorg, Voedings- voorlichting & Dieetadvies

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

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