



najaar 2025

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



Voorkom vallen, blijf in beweging!

Elke 5 minuten belandt een 65-plusser op de spoedeisende hulp na een valongeval. Zo'n valongeval heeft veel impact op uw zelfredzaamheid, het thuis kunnen blijven wonen en de kwaliteit van leven. Gelukkig kunt u zelf veel doen om uw risico te verkleinen.

Met het ouder worden kunnen evenwicht, spierkracht en zicht achteruitgaan. Daardoor wordt de kans op vallen groter. Door op tijd maatregelen te nemen, blijft u langer zelfstandig en zeker op de been.

Hoe sterk staat u?

Doe de valrisico test op  www.testjevalrisico.nl.

Laag valrisico: Dat is goed nieuws! Blijf actief en oefen uw balans en spierkracht.

Verhoogd valrisico (matig of hoog): Dan is het goed om te weten wat u kunt doen om een val te voorkomen. Vraag bij uw fysiotherapeut/andere hulpverlener of bij STIP naar een valpreventie beweegprogramma's in Heerde.

Wat kunt u zelf doen?

Beweeg elke dag minimaal 30 minuten (in de buitenlucht).

Doe oefeningen om uw spieren sterker te maken en uw evenwicht te verbeteren.

Neem voldoende zuivel (per dag: 4x (karne)melk, yoghurt of kaas).

Stop met roken en drink weinig of geen alcohol.

Vitamine D

Alle vrouwen vanaf 50 jaar en alle mannen vanaf 70 jaar krijgen het advies om iedere dag vitamine D te slikken: 10 microgram per dag vanaf 50 jaar en 20 microgram per dag vanaf 70 jaar.

Medicijnen

Er zijn veel medicijnen die de kans op vallen groter kunnen maken: slaapmiddelen, middelen bij onrust, medicijnen tegen een hoge bloeddruk. Uw apotheker weet of uw medicijnen samengaan en of er combinaties zijn die de kans op een val vergroten. Blijf actief, voel u zeker – en geniet langer van uw zelfstandigheid!

Beter leren slapen bij Muevo

Slapeloosheid (insomnie) is een veel voorkomend probleem bij alle leeftijdsgroepen en het blijkt dat bijna 40% van de ouderen slecht slaapt. Slaapproblemen kunnen zich uiten als moeite hebben met in slaap vallen, moeite met doorslapen, te vroeg wakker worden of een combinatie daarvan. Slecht slapen kan een op zichzelf staand probleem zijn, maar het kan ook door pijn, ziekte of medicatie veroorzaakt worden.

Gedurende ons leven verandert het slaappatroon en ook de slaapbehoefte. In de vroege kinderjaren hebben we verspreid over de dag korte slaapjes. Naarmate we opgroeien gaan we minder vaak en langer slapen. In de puberteit verschuift het slaapritme, in de vroege volwassenheid ontwikkelt dan de 'volwassen' slaap. Daarnaast heeft iedereen een eigen bioritme: de een is een vroege vogel, de ander een nachtuil en sommige mensen zitten daar tussenin. Naarmate we ouder worden, vermindert de kwaliteit van de slaap. Dit gebeurt al vanaf het 40^e levensjaar: de hoeveelheid diepe slaap (non-REM) en het doorslapen nemen af; de slaap wordt meer versnipperd (zie: afbeelding). De hoeveelheid droomslaap (REM) blijft wel nagenoeg gelijk.

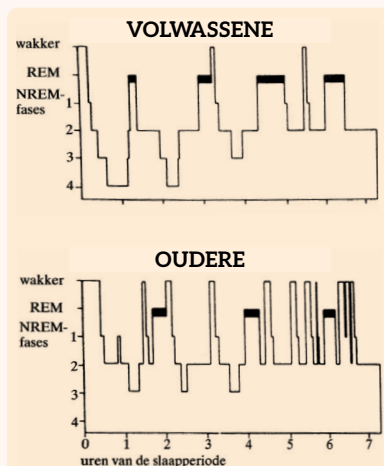
Wat kun je zelf doen?

- Zorg voor regelmaat: ga op vaste tijden in en uit bed, eet op vaste momenten en plan rustmomenten overdag.
- Beweeg voldoende en ga elke dag naar buiten.
- Doe ontspannings-/slaapbevorderende oefeningen.

Zie voor voorbeelden muevo.nu/blog.

De Slaapoefentherapeut kan hierbij helpen. Zij maakt gebruik van cognitieve gedragstherapie in combinatie met ontspanning, leefstijladviezen en het geven van informatie waardoor je zelf weer controle krijgt over het slapen. Uit onderzoek is gebleken dat deze aanpak, zeker op de lange termijn, een gunstig effect heeft op het slaappatroon en het vertrouwen in het vermogen om te kunnen slapen.

Heeft u vragen of wilt u hulp bij het beter leren slapen? Neem dan gerust contact met ons op.



Hypnogram van een volwassene en van een oudere. Duidelijk te zien zijn de toename van fasewisseling, frequent nachtelijk ontwaken en afname van non-REM-slaap bij ouderen.

Nieuwe openingstijden Apotheek Heerde

Apotheek Heerde is sinds 20 oktober tussen 12.30 en 13.30 uur gesloten. In die tijd is de apotheek even dicht, zodat de medewerkers rustig kunnen eten. Wilt u toch medicijnen ophalen? Dat kan altijd via onze medicijnkluizen. Die zijn 24 uur per dag en 7 dagen per week te gebruiken.

Openingstijden Apotheek Heerde

Maandag t/m vrijdag

08.00 – 12.30 uur

13.30 – 17.30 uur

Zaterdag

10.00 – 12.00 uur (alleen voor spoedgevallen)

Heeft u dringende apotheekzorg buiten deze tijden nodig? Dan kunt u terecht bij de Spoed Apotheek in het Isala ziekenhuis in Zwolle (Dokter van Heesweg 2). Zij zijn telefonisch bereikbaar via ☎ (088) 624 54 74.

Samen kijken naar uw medicijnen

Gebruikt u al lang medicijnen? Dan is het heel normaal als u daar na een tijdje vragen over heeft.

Bijvoorbeeld: Heb ik dit medicijn nog nodig?

Of: Mag ik deze pillen samen innemen?



Daarom kunt u bij ons terecht voor een gesprek met een medicatiecoach. Deze speciaal opgeleide assistent neemt samen met u al uw medicijnen door. U bespreekt rustig wat u gebruikt, hoe u het inneemt en of alles nog goed bij u past. De apotheker kijkt mee als dat nodig is.

Soms blijkt dat medicijnen niet meer nodig zijn of dat de dosering aangepast moet worden. Dat is belangrijk, want naarmate u ouder wordt, verandert uw lichaam. Uw lever en nieren werken anders, en daardoor kunnen medicijnen ook anders gaan werken. Een regelmatige controle van uw medicijnen helpt klachten te voorkomen en zorgt dat u zich beter voelt.

Onze medicatiecoaches zijn er speciaal voor ouderen en mensen met meerdere medicijnen. U kunt zelf een afspraak maken – telefonisch, per e-mail of aan de balie.

Bij sommige zorgverzekeraars wordt het gesprek volledig vergoed. Het gaat dan niet van uw eigen risico af.

Neem ook gerust iemand mee die met u meeluistert.

Nep-mails die lijken alsof ze van uw apotheek komen

U kunt soms een e-mail ontvangen die lijkt alsof deze van uw apotheek komt. In zo'n bericht staat bijvoorbeeld dat u een rekening moet betalen of dat u uw gegevens moet invullen of controleren. Let goed op: deze e-mails kunnen afkomstig zijn van oplichters. Door goed op te letten, herkent u nep-mails beter en voorkomt u problemen.

Controleer altijd de afzender

Het juiste e-mailadres van Apotheek Heerde is  info@apotheekheerde.nl.
Let goed op kleine verschillen in het adres.

Let op de inhoud

Wees voorzichtig bij e-mails waarin staat dat u een betaling moet doen of waarin een dringende toon wordt gebruikt. **Neem geen snelle beslissingen.** Bel de apotheek tijdens de openingstijden via  (0578) 69 27 90 en vraag of de e-mail echt is.

Controleer links en QR-codes

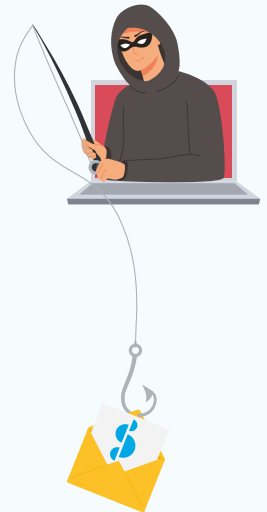
Beweeg met uw muis over een link zonder te klikken. U ziet dan het webadres waar de link naartoe gaat. **Vertrouwt u het niet? Klik dan niet!** Klik nooit op onbekende links en scan geen QR-codes uit verdachte e-mails.

Let op taal en opmaak

Nep-mails bevatten vaak spelfouten of vreemde zinnen. Ook de opmaak kan er slordig uitzien.

Twijfelt u?

Vergelijk de contactgegevens met de officiële website van uw apotheek. Vraag bij uw apotheek of de e-mail klopt. Klikte u toch op een link? Voer een virusscan uit en verander uw wachtwoorden. Meld de e-mail bij  valse-email@fraudehelpdesk.nl en geef het ook door aan uw apotheek.



Laat u helpen bij digitaal veilig blijven

Vindt u het lastig om met internet of e-mail om te gaan? Als klant van Service Apotheek kunt u het lidmaatschap van SeniorWeb 6 maanden gratis uitproberen. U krijgt dan hulp bij vragen over veilig internetten, e-mailen en het herkennen van nep-mails. Kijk voor meer informatie op  seniorweb.nl/serviceapotheek.



Blijf in Beweging met Fysio Heerde

Bewegen is goed voor iedereen. Maar zeker als u ouder wordt, is het extra belangrijk om in beweging te blijven. Ook in de wintermaanden! Het helpt om uw spieren en gewrichten soepel te houden, uw evenwicht te verbeteren en uw zelfstandigheid te behouden. Ook verkleint het de kans op vallen.



Bij Fysio Heerde vinden we het belangrijk dat bewegen niet alleen gezond is, maar ook leuk. Daarom bieden wij verschillende beweeggroepen aan, speciaal voor senioren. We doen dit in kleine groepen, met professionele begeleiding van fysiotherapeuten. U kunt meedoen op uw eigen tempo en niveau. Of u nu fit bent of juist wat meer moeite hebt met bewegen – er is altijd een groep die bij u past. Hieronder vindt u een duidelijk overzicht van alle beweegactiviteiten die wij aanbieden. Zo heeft u altijd de juiste informatie bij de hand.

Beweeggroep 70+ (Brinkhoven)

- **Waar?** Dagopvang Brinkhoven 8
- **Wanneer?** Dinsdag van 10.00-11.00 uur
- **Wie begeleidt?** Fysiotherapie-assistent Erna
- **Kosten?** € 3,00 per keer (strippenkaart 10 x = € 30,00)
- **Wat?** Leuke groep voor 70-plussers. We doen oefeningen voor kracht en balans, soms met spel. Na afloop drinken we samen koffie.

De Beweegtuin (Brinkhoven)

- **Waar?** Buiten, in de Beweegtuin van Brinkhoven
- **Wanneer?** Maandag van 10.30-11.30 uur en donderdag van 14.00-15.00 uur
- **Wie begeleidt?** Fysiotherapeut Loek
- **Kosten?** € 3,00 per keer (strippenkaart 10 x = € 30,00)
- **Wat?** Buiten bewegen in de frisse lucht. We trainen op evenwicht, spierkracht en conditie. In een gezellige groep met na afloop een bakje koffie.

Beweeggroep de Zeven Morgen (alleen voor bewoners!)

- **Waar?** De Zeven Morgen
- **Wanneer?** Donderdag van 10.30-11.30 uur
- **Wie begeleidt?** Fysiotherapie-assistent Erna
- **Kosten?** € 3,00 per keer (strippenkaart 10 x = € 30,00)
- **Wat?** Beweeggroep alleen voor bewoners van de Zeven Morgen met kracht en balans, soms met spel. Halverwege drinken we een glaasje water.

FysioSport / EGYM (bij Fysio Heerde)

- **Waar?** In de sportzaal van Fysio Heerde
- **Wanneer?** Maandag t/m vrijdag (vooral in de ochtend 65+ groepen)
- **Wie begeleidt?** Fitcoaches van Fysio Heerde
- **Kosten?** Vanaf € 54,50 per maand (onbeperkt bewegen/sporten)
- **Wat?** Bewegen in de fitnessruimte met begeleiding. U kunt sporten op uw tempo, zelfstandig en/of in een groep met leeftijdsgenoten. Juist ook geschikt voor ouderen! De toestellen worden automatisch ingesteld (op uw lengte en kracht).

Integraal BeweegProgramma (10 weken)

- **Waar?** Brinkhoven (woensdag) en Parkstaete Wapenveld (donderdag)
- **Tijd?** 10.00-11.30 uur
- **Wie begeleidt?** Fitcoach Cedric + geriatriefysio
- **Kosten?** € 30,00 (met subsidie van de gemeente Heerde)
- **Wat?** Voor wie wat minder beweegt, maar wel graag wil beginnen. Oefeningen voor balans, spierkracht en conditie. Inclusief uitleg over gezond leven, WMO.
- In 2026 zijn we voornemens om als vervolg op het Integraal BeweegProgramma een valpreventie cursus aan te bieden.

Bewegen op Recept

De praktijkondersteuner van de huisarts (Kristel Klok) kan u doorverwijzen naar de geriatrie fysiotherapeut van Fysio Heerde. We kijken dan samen welke manier van bewegen goed bij u past en waar u zich goed bij voelt.

Huiskamer gym voor bewoners (niet vrij toegankelijk!)

- **Waar?** Huiskamer gym Brinkhoven op woensdag van 11.00-11.30 uur
- **Waar?** Huiskamer gym de Herbergier op dinsdag van 11.00-11.30 uur
- **Wie begeleidt?** Fysiotherapie-assistent Erna
- **Kosten?** Voor de bewoners zijn hier geen kosten aan verbonden
- **Wat?** Samen gezellig in beweging met stoel oefeningen voor lichaam én lach!

Meedoen?

U bent van harte welkom. U hoeft geen ervaring te hebben. Ook als u een stok of rollator gebruikt, kunt u gewoon meedoen. Heeft u vragen of wilt u zich aanmelden? Bel Fysio Heerde op  (0578) 69 63 63 of kom gerust even langs. **Samen blijven we in beweging!**



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://twitter.com/gcheerde)

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST