



Gezondheidscentrum
Heerde



2022
Lente

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl

  @gcheerde

Ouderen en welzijn in Heerde

Praktijkondersteuner Ouderenzorg

Kent u Kristel Klok al? Sinds 2 jaar is zij werkzaam als Praktijkondersteuner Ouderenzorg. Wat gaat 2022 ons brengen? Vorig jaar hebben alle 85+ patiënten een brief ontvangen. Dit jaar is het de beurt aan de patiënten tussen de 80-85 jaar, zij ontvangen een vragenlijst van de huisarts. De Praktijkondersteuner Ouderenzorg zal u n.a.v. de uitkomst van de vragenlijst uitnodigen voor een kennismaking om gezamenlijk te bekijken of er hulp of ondersteuning nodig is. Zo heeft u een contactpersoon bij de huisarts, u kunt ook zelf contact opnemen voor vragen en zorgen rondom het ouder worden met Kristel Klok. De patiënten die al bij haar bekend zijn, zullen uitgenodigd worden voor een vervolgspraak.



In samenwerking met Welzijn binnen Heerde komen er gelukkig weer activiteiten en ontmoetingen op gang. Hierna vindt u een greep uit het aanbod. Voor vragen omtrent Welzijn, kunt u terecht bij Zorgvraag Heerde via tel. (0578) 69 94 99.

Studiekring senioren Heerde

1 x per 14 dagen komt de groep bijeen op donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur op locatie Brinkhoven 1. Met elkaar op de hoogte blijven van maatschappelijke ontwikkelingen en eigen ideeën en meningen met elkaar delen. Voorbeelden van onderwerpen zijn: reizen, veiligheid, gezondheid, geschiedenis en zingeving.

Voor verdere informatie kunt u contact opnemen met voorzitter Hille van Spanje, tel. 06-23 70 14 00 of per e-mail heerde@studiekringen50plus.nl.



☎ Huisarts Wartanian, (0578) 69 81 82

☎ Huisarts Brouwer, (0578) 69 81 83

☎ Huisarts de Ruiters, (0578) 69 81 84

☎ Huisarts Luiting, (0578) 69 81 85

Huisarts Roseboom, (0578) 69 81 86 ☎

info@huisartsenheerde.nl ✉

www.huisartsenheerde.nl 🌐

Inloop Kruiskerk

1 x per 14 dagen is er een vrije inloop bij de Kruiskerk. Op woensdag 20 april is de eerstvolgende bijeenkomst. U bent welkom vanaf 10.30 uur. Dan is er koffie met iets lekkers. Het is niet leeftijdgebonden, maar voor alle mensen die behoefte hebben aan onderling contact. U hoeft ook geen lid te zijn van de kerk. Een ieder is welkom. U mag altijd een buurvrouw of buurman, vriend of vriendin meenemen. De locatie is B. van Dijklaan 3 in Heerde. Informatie over deze inloop kunt u krijgen via Esther Dil, tel. 06-25 11 01 44.



Handwerken - Quiltgroep

Quilten is een patchworktechniek waarbij je van diverse kleine lapjes stof en patroontjes weer één geheel gemaakt wordt. Dit is erg leuk om te doen. De leden inspireren en helpen elkaar.

Gewoon handwerken is op deze club ook mogelijk. Het staat u vrij waar u voor kiest. Naast het quilten en handwerken is het sociale contact even belangrijk.

De groep komt 1 x per 14 dagen bij elkaar op dinsdag vanaf 13.30 uur, bij de dagbesteding van Brinkhoven locatie Brinkhoven 1. Nieuwe deelnemers zijn altijd welkom. Voor informatie kunt u contact opnemen met Lieneke Schouten, tel. (0578) 63 14 52.



Het is weer tijd voor het medicatiegesprek

Bent u 70 jaar of ouder en gebruikt u medicijnen? Of slikt u meer dan zeven verschillende medicijnen per dag? Dan nodigen wij u de komende maanden uit voor een medicatiegesprek. Tijdens dit onderhoudsgesprek nemen we uw medicatie door en krijgt u advies en tips. Ook bekijken we of uw medicatie nog bij u past. Naarmate we ouder worden, gaat ons lichaam namelijk anders reageren op medicijnen. Wijzigingen in uw medicijngebruik gaan overigens altijd in overleg met u en uw huisarts.

Baxter

Een van de onderwerpen die tijdens het medicatiegesprek aan de orde komt, is het gebruik van een baxter. Een baxter is een handig hulpmiddel als u meerdere medicijnen moet gebruiken op verschillende momenten van de dag. Dat kan best lastig zijn en een hoop gedoe geven. Op een baxter, ook wel een medicatierol genoemd, is een serie medicatiezakjes aan elkaar bevestigd. Elk zakje bevat medicijnen die op een bepaald moment van de dag ingenomen moeten worden. Omdat op elk zakje de naam van het geneesmiddel, de innametijd en de datum staan vermeld, worden vergissingen en verwisselingen bij het innemen tot een minimum beperkt. Dit verhoogt de medicatieveiligheid. Een baxter is echter niet alleen handig voor mensen die dagelijks veel medicijnen slikken. Ook als u wat ouder bent en niet zoveel medicijnen gebruikt, kan een baxter een handig hulpmiddel zijn.

Eerder een afspraak?

Wilt u niet wachten tot wij een afspraak met u maken voor een gesprek? Bel ons en vraag naar een medicatiegesprek. Goed om te weten: het medicatiegesprek wordt vergoed vanuit de basisverzekering. Bij sommige zorgverzekeraars heeft het invloed op het eigen risico. Om vervelende verrassingen te voorkomen, adviseren wij u om hierover vooraf contact op te nemen met uw zorgverzekeraar.

Apotheker Ruud Timmerman met een baxter.





Maarts viooltje

Al heeft de wandelaar, groot of klein, rijk of arm, nog zoo weinig gevoel voor natuurschoon en haast geen oog voor de nederige plantjes, die voor zijn voeten wassen, als hij 't eigenaardige, paarsblauwe bloempje ziet, zal hij niet nalaten het te plukken en in 't knoopsgat te steken; of tenminste het te begroeten met een: „Kijk een viooltje; wat een aardig bloempje!”

Eli Heimans, één van de basisleggers van onze natuurbescherming in De Levende Natuur (1897), p. 2

Het Maarts viooltje of in het Latijn *Viola odorata*, is een van de eerste bloeiers die het einde van de winter en het begin van de lente aankondigen. De plant geurt lekker en staat daarom bekend als het Welriekend viooltje. Maar wist u dat aan het Maarts viooltje ook tal van geneeskrachtige werkingen worden toegeschreven? De plant stond daarom bij de Oude Grieken en Romeinen in hoog aanzien. En ook in de eeuwen daarna pasten tal van geneesheren en kruidkundigen (delen van) de plant toe in geneesmiddeltjes.

Uit de bladeren werd olie gewonnen en uit de bloemen sap en siroop. De olie werkte verkoelend en ging verhitting en verdroging tegen bij onder meer koorts. Het sap en de siroop werden onder meer gebruikt bij ontstekingen, reuma, keelpijn, hoesten, griep, verstopte luchtwegen, hoofdpijn en bevordering van de nachtrust. De bloemetjes zouden ook helpen bij de behandeling van (brand)wonden, littekens en huidaandoeningen zoals eczeem en psoriasis. Afhankelijk van de aandoening werden de bloemblaadjes al dan niet als papje over de aangetaste plek gewreven of er werd een bad mee gemaakt.

Het Maarts viooltje: een vermeende alleskunner dat uit de gunst is geraakt door de komst van betere en veiligere geneesmiddelen waarvan de werking wel wetenschappelijk is bewezen.



Ergotherapie

Wat is ergotherapie?

Als ergotherapeuten richten wij zich ons op het “doen” en de uitvoering van de meest betekenisvolle (dagelijkse) handelingen die voor u centraal staan. Deze activiteiten kunnen zich voordoen op het gebied van wonen, werken of vrije tijd. Samen gaan we op zoek naar manieren om dit weer mogelijk te maken.

Het kan zijn dat u door een ziekte of beperking moeite hebt met bepaalde dagelijkse handelingen zoals douchen, koffie zetten, koken, het plannen en uitvoeren van het huishouden en het verplaatsen binnen- en buitenshuis. Ook wordt bij ergotherapie vaak gedacht aan een stukje houdingsadvies, rolstoelen en andere hulpmiddelen.

Wat doet een ergotherapeut?

- Beoordelen van het veilig handelen in dagelijkse activiteiten thuis
- Adviseren over inzet hulpmiddelen
- Ondersteunen bij chronische ziekte o.a. dementie en parkinson
- Ondersteunen en begeleiden van de mantelzorger
- Nieuwe aanpak aanleren om de zelfstandigheid te behouden bij een activiteit
- Adviseren over een juiste lig- en zithouding
- Adviseren bij de aanvraag van een mobiliteitshulpmiddel o.a. scootmobiel en (elektrische) rolstoel
- Verzorgen van scootmobiel- en elektrische rolstoeltraining

Een afspraak maken voor ergotherapie

U kunt zonder verwijzing een afspraak maken voor ergotherapie binnen onze praktijk. Ergotherapie wordt voor 10 uur per jaar vergoed vanuit de basisverzekering. Benieuwd wat wij voor u kunnen betekenen? Neem dan gerust contact op om een afspraak in te plannen bij één van onze ergotherapeuten: tel: (0578) 69 63 63. Wij helpen u graag!

Maak kennis met onze ergotherapeuten



Rianne Schreurs



Matanja Wichers Schreur



Arm strekken en naar voren reiken. 5 keer met links. 5 keer met rechts. Dan koffie.



KOFFIEPAKKEN
Tijdens koffietijd.

Wastafel beetpakken. Voeten bij elkaar. **Wastafel loslaten. 10 sec. poetsen.**



POETS-TOETS
Tijdens tandenpoetsen.



Aanrecht vasthouden. Lopen als een koorddanser. 3 keer heen en weer.



GAANRECHT
Tijdens koken.

Opstaan zonder handen. 5 keer achterelkaar, 3 keer per dag.



PLAATSMAKER
Tijdens opstaan.

Gezondheidscentrum Heerde






Ook gevestigd in Gezondheidscentrum Heerde



Vérian Thuiszorg, Voedings- voorlichting & Dieetadvies

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

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

Prikpost Isala

De bloedprikpost in Heerde bevindt zich in de mobiele unit aan de achterzijde van het Gezondheidscentrum. Hier kunt u op maandag, dinsdag en donderdag bloedprikken tussen 08.00 en 10.00 uur. Bloedprikken kan alleen op afspraak.

Volg ons op social media

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

GESPONSORD DOOR



KONINKLIJKE
VAN DER MOST