



2023
Najaar

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

“Smart Home”, domotica en hulpmiddelen bij senioren

Oost west, thuis best, het is fijn om zo lang mogelijk thuis te kunnen wonen.

Er zijn diverse manieren waarop smart home-technologie en hulpmiddelen kunnen bijdragen aan een veilige, comfortabele woonomgeving voor u. Dit kan geruststellend zijn voor uw naasten.



Enkele voorbeelden van slimme hulpmiddelen

- Slimme rook-, brand- of CO₂-melders in huis, gekoppeld aan een app.
- Routebegeleiding: 's Nachts naar het toilet gaan wordt een stuk veiliger wanneer er automatisch routeverlichting aangaat. Deze wordt geschakeld met een sensor en vormt een veilig pad richting de badkamer. Voor mensen met dementie kan dit echter verwarrend zijn.
- Alarmering: naast personenalarmering bestaat ook een valalarm. Deze registreert automatisch wanneer iemand langere tijd op de grond ligt en schakelt dan vanzelf hulp in.
- Slimme sensoren, die registreren wanneer de voordeur (te) lang open staat.
- Kleine draagbare apparaatjes om alarm te slaan of gps-trackers voor als u de weg bent kwijtgeraakt.
- Digitale geheugensteuntjes om u eraan te herinneren om medicijnen in te nemen.

MijnGezondheid.net en de app MedGemak

In deze tijd van apps werken huisartsen met de MedGemak app. Hiermee regelt u online een aantal gezondheidszaken. De app is een aanvulling op MijnGezondheid.net. Hiermee kunt u:

- Online een afspraak maken
- Berichten sturen met een bijlage, bijvoorbeeld een foto
- Online medicatie bestellen
- Een inneemwekker instellen
- Een vraag stellen aan uw zorgverlener

Op de website www.Mijngezondheid.net vindt u alle informatie voor het aanmelden en uitleg over mijngezondheid.net en de app MedGemak.



MijnGezondheid.net



MedGemak

Heeft u interesse of vragen over hulpmiddelen en domotica? U kunt daarvoor terecht bij Stip Heerde op telefoonnummer 0578-69 94 99.

Wilt u digitaal vaardiger worden? Dan kunt u elke woensdag terecht in de bibliotheek van 14.00 - 17.00 uur.

Wat kan Vérían u bieden?

Vérían biedt de juiste zorg en ondersteuning bij u thuis. Wij leveren alle vormen van thuiszorg, van verzorging en verpleging tot specialistische verpleging en huishoudelijke ondersteuning. We kijken altijd hoe we u op de juiste manier kunnen ondersteunen. Hierbij gaan wij uit van uw gezondheid en kijken we naar wat u als cliënt nog wel kunt. Dit doen we met gerichte inzet van hulpmiddelen en zorgtechnologie en waar nodig vullen we dit aan met de inzet van zorg.



Wijkteam Heerde

De verzorging, verpleging en specialistische verpleging wordt geboden in Heerde en de bijbehorende buitengebieden (Heerde, Veessen, Vorchten, Marle) door het deskundige wijkteam dat bestaat uit (wijk)verpleegkundigen, wijkziekenverzorgenden en verzorgenden. Het wijkteam kan u ondersteunen bij onder andere:

- in en uit bed gaan;
- wassen, douchen en aankleden;
- toiletgang;
- aanbrengen van prothesen en steunkousen;
- zuurstof toedienen;
- injecties geven en/of leren u zelf te injecteren;
- wondverzorging;
- begeleiding in een palliatieve fase;
- en nog vele andere hulpvragen.

Als de zorg wordt aangevraagd door u, uw familielid, uw huisarts, specialist of vanuit het ziekenhuis, dan wordt er een adviesgesprek bij u thuis ingepland door één van de wijkverpleegkundigen. Zij stelt de indicatie die passend is bij uw hulpvraag. De wijkverpleegkundigen in Heerde zijn:

- Liesbeth Hooglander
- Carlien de Vries
- Jiska Nijhof
- Gerjanne Bisschop

Hoe werkt Vérían?

Onze wijkteams stellen u en uw naasten centraal en hebben daarnaast goede contacten met de huisartsen en andere specialisten in uw gemeente. Wij kennen geen wachtlijst. Wanneer u zorg aanvraagt, ontvangt u die meestal al binnen 24 uur.

Heeft u, uw familielid of iemand anders in uw omgeving een zorgvraag?

Dan kunt u:

- bellen met 088 126 3 126, keuze 2.
- op werkdagen vanaf 14.00 uur terecht in het Gezondheidscentrum Heerde.

Lever oude medicijnen in bij uw apotheek

Bewaar geen oude, overvloedige medicijnen. Dat kan zorgen voor verwarring en verwisseling met uw huidige medicatie. Wat wij ook zien is dat mensen oude pillen weer gaan gebruiken als ze klachten krijgen. Dat is echt gevaarlijk! Als de houdbaarheidsdatum verstreken is, verandert de werking van een medicijn. Vooral voor oudere, kwetsbare mensen is dat een groot risico. Ze slikken dan in feite klein chemisch afval.



© Can Stock Photo / sculler

En er is nog een gevaar. Kleine kinderen kunnen de gekleurde pilletjes en tabletjes aanzien voor lekkere snoepjes. Voor u er erg in heeft, eten ze ervan. Met alle vervelende gevolgen van dien. Ons dringend advies is daarom: **brenge oude, overvloedige medicijnen naar de apotheek**. We zorgen ervoor dat ze milieuvriendelijk worden verwerkt. Doe ze dus niet bij het restafval en spoel ze ook niet door het toilet of de gootsteen. Dan komen ze in het riool terecht. Zuiveringsinstallaties slagen er nog steeds onvoldoende in om rioolwater, voordat het geloosd wordt in rivieren en kanalen, te ontdoen van geneesmiddelresten. De resten komen hierdoor in het milieu terecht en vervuilen zo het oppervlaktewater. Op termijn vormt dit een bedreiging voor ons drinkwater.

Spreekbeurtmap

Voor leerlingen van de midden- en bovenbouw van de basisschool hebben we wat nieuws: een map met leuke foto's en weetjes over de apotheek. Met deze informatie kunnen ze een coole spreekbeurt houden voor hun klasgenootjes. En als ze ons laten weten hoe de spreekbeurt is gegaan en een foto opsturen, ontvangen ze twee toegangskaartjes voor het Berghuizerbad in Wapenveld én een interessante rondleiding door Service Apotheek Heerde, samen met vijf vriendjes of vriendinnetjes. De map is af te halen in de apotheek en mag na de spreekbeurt worden teruggebracht.



Pleisters, verbandmiddelen en reanimatietrainingen

Weet u wat de hiernaast vermelde verenigingen en stichtingen met elkaar gemeen hebben? Ze worden gesponsord door Apotheek Heerde. Wij doen dit omdat we naast onze hoofdtaken - passende medicatieverstrekking en het geven van onafhankelijk en persoonlijk advies over medicijnen - willen bijdragen aan het welzijn van onze patiënten.

Dierenambulance Noord-West Veluwe

Elk sponsorcontract begint met een goed gevulde verbandtrommel of als het om een grotere vereniging gaat, een verbandkoffer. En we spreken af dat gedurende de looptijd van het contract de inhoud jaarlijks tot een bepaald bedrag door ons wordt aangevuld. Materialen hoeven niet 'op' te zijn: ook de houdbaarheidsdatum kan zijn overschreden. In dat geval ontvangen we de verbandmiddelen graag retour. Die gaan dan naar Dierenambulance Noord-West Veluwe voor de verzorging van gewonde dieren.

AED- & reanimatietrainingen

In 2021 zijn onze sponsorcontracten uitgebreid met AED- & reanimatietrainingen. Verenigingen waarvan het sponsorcontract afloopt, krijgen een verlengingsvoorstel én het aanbod om met een aantal mensen een AED- & reanimatietraining te volgen bij EHBO-vereniging Heerde. Hoe meer mensen kunnen reanimeren en weten hoe ze een AED moeten bedienen, hoe veiliger onze omgeving wordt. Bij een hartstilstand zijn immers de eerste zes minuten cruciaal. Als iemand binnen die tijd gereanimeerd wordt, al dan niet met behulp van een AED, is de overlevingskans het grootst. Daar dragen wij graag aan bij.

Berghuizerbad

Dorpshuis Heerde

EHBO-vereniging Heerde

G.V. Pegasus

HLTC

Judoteam Bijsterbosch

IJclub De Hank

Kozakkenveer Veessen

Langhenkel-HEC

MFC De Verbinding

Scouting Buys Ballot

Skeelerclub Oost Veluwe

VV Heerde

VV SEH

VV VEVO



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:

• NIEUW: Integraal Beweegprogramma (IBP)

Dit najaar is in samenwerking met Fysio d'Olde Bank een pilot van het IBP gestart. Dit programma wordt gesubsidieerd door Gemeente Heerde; deelnemers betalen een eigen bijdrage van € 30,-. Het programma is bedoeld voor personen die valgevaarlijk zijn, te weinig bewegen 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 (12 weken) met oefeningen voor kracht, uithoudingsvermogen en balans;
- een specifiek oefenprogramma (6 weken) gebaseerd op GLI/Leefstijlcoaching, voorkomen van vallen of een cursus ADL (Algemeen Dagelijks Leven);
- 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.

• Vitaliteitsdag Gezond ouder worden

Op 20 september j.l. is er in de Faberhal een Vitaliteitstest 55+ georganiseerd, waarbij 55-plussers hun gezondheid konden laten testen. Er werden diverse metingen verricht en er kon informatie bij diverse zorgverleners verkregen worden. Dit initiatief werd heel enthousiast ontvangen en zal in de toekomst vaker georganiseerd worden.

• **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.

FysioSport vindt plaats in de oefenzaal bij Fysio Heerde in het Gezondheidscentrum.



• **Beweeggroepen**

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

• **Valpreventie cursus In Balans**

“In balans” bestaat uit 10 bijeenkomsten van een uur bij Fysiotherapeutisch Centrum Heerde. U krijgt uitleg en er wordt gewerkt aan uw kracht en balans middels verschillende oefeningen. U leert een val te voorkomen, uw valangst te verminderen, zelfverzekerder te worden in het bewegen en wat u moet doen mocht u toch vallen. De trainingen worden verzorgd door Wilfred van der Maas (geriatriefysiotherapeut en gecertificeerd docent “In Balans”) en Erna Sellis (fysiotherapie assistente).

Begin 2024 wordt weer met een nieuwe cursus gestart. Opgeven kan!



• **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.






Heeft u moeite met (voldoende) bewegen? Aarzel dan niet en neem contact met ons op!

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