



2023  
Zomer

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

## Hitte en 65-plussers



Ouderen hebben vaak meer last van hitte dan jongeren. Hitte kan slecht zijn voor de gezondheid. Oorzaak van oververhitting bij ouderen: het regelen van de lichaamstemperatuur werkt bij u minder goed. Nieren werken vaak slechter. Hierdoor heeft u minder dorst en zweet u minder, waardoor het lichaam minder makkelijk afkoelt dan bij jongeren.

U bent extra kwetsbaar voor hitte als u last heeft van de volgende aandoeningen: diabetes, aandoeningen van het hart-nieren-longen-zenuwstelsel-maag/darmen. U loopt extra risico als u medicijnen gebruikt voor deze aandoeningen.

### Preventie van oververhitting

U kunt zelf ook veel doen om oververhitting te voorkomen.

- Draag luchtige kleding van katoen of linnen.
- Draag buiten een zonnebril en een hoed.
- Blijf binnen op het heetst van de dag.
- Gebruik de zonwering.
- Schaf eventueel een airconditioning aan.
- Zorg voor verkoeling:
  - neem een lauwe douche
  - baadt de voeten in een teiltje water
  - leg een natte handdoek op het hoofd, in de nek of op de polsen.
- Drink elke dag 2 liter water, thee, bouillon of vruchtensap. Drink ook als u geen dorst hebt. Drink meer als u zweet of als uw urine donkerder wordt. Zonder dat u er erg in heeft, drinkt u vaak te weinig.
- Blijf goed eten en zorg voor extra zout. Drink bijvoorbeeld bouillon of tomatensap. Overleg met de arts/POH als u een zoutbeperkt dieet heeft. Koel uw eten goed. Bij warm weer bederft voeding eerder.
- Als u naar buiten gaat: smeer goed in met zonnebrandcrème met hoge beschermingsfactor.
- Houd overdag de ramen en gordijnen dicht. Zet ze 's nachts open.
- Gebruik zo min mogelijk elektrische apparaten en laat lampen uit. Deze geven warmte af.
- Gebruik een ventilator, maar zorg dat hij niet direct op het lichaam blaast.
- Woont u alleen? Vraag dan aan burens, kennissen of familieleden om u extra in de gaten te houden.

### Symptomen van oververhitting

Als u lang oververhit bent, kan dit uitdroging tot gevolg hebben.

U kunt dit herkennen aan de volgende symptomen:

- Hoofdpijn
- Misselijkheid
- Vermoeidheid
- Duizeligheid bij het opstaan
- Donkere urine en minder plassen
- Spierkrampen
- Slaperigheid of prikkelbaar

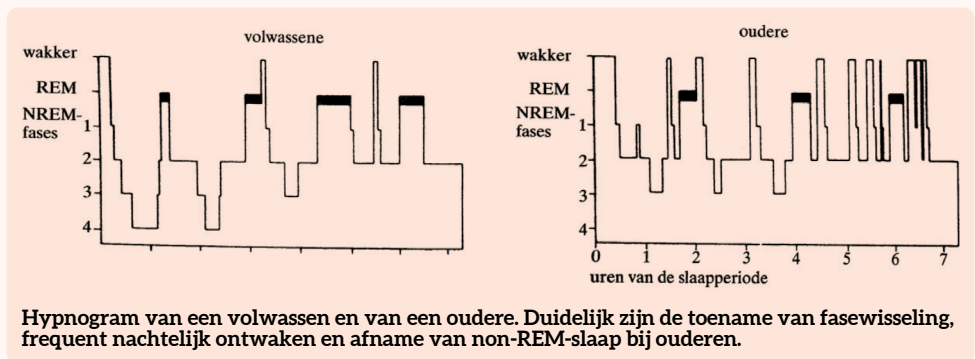
Bij ernstige oververhitting of uitdroging kunt u suf of verward zijn, een snelle hartslag hebben of hartritmestoornissen.

## Slapen bij ouderen

Uit onderzoek is gebleken dat 1 op de 4 mensen slecht slaapt en dat dit bij ouderen oploopt richting de 40%. Slaapproblemen kunnen zich uiten als moeite hebben met in slaap vallen, moeite met doorslapen, te vroeg wakker worden of een combinatie daarvan. Chronische slapeloosheid kan een op zichzelf staand probleem zijn, maar het kan ook door pijn, ziekte of medicatie veroorzaakt worden.

Belangrijk om te weten is dat gedurende ons leven het slaappatroon verandert. 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. Iedereen heeft een eigen bioritme: de één is een vroege vogel, de ander een nachtuil en sommige mensen zitten daar tussenin.

Naarmate we ouder worden, vermindert de kwaliteit van de slaap en dit gebeurt al vanaf het 40<sup>e</sup> levensjaar: de hoeveelheid diepe slaap (non-REM) en het doorslapen nemen af; de slaap wordt meer versnipperd (zie afbeeldingen hieronder). De hoeveelheid droomslaap (REM) blijft wel nagenoeg gelijk.



### Wat kun je zelf doen?

- Zorg voor regelmaat: ga op vaste tijden in en uit bed en neem vaste pauzes overdag.
- Beweeg voldoende en ga elke dag naar buiten.
- Doe ontspanningsoefeningen (zie voor voorbeelden: [muevo.nu/blog/](http://muevo.nu/blog/)).

De Slaapoefentherapeut maakt gebruik van cognitieve gedragstherapie in combinatie met ontspanning, leefstijladviezen en het geven van informatie waardoor u zelf weer controle krijgt over het slapen.

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

## Nieuwe gezichten bezorgservice Apotheek Heerde

**U heeft ze wellicht al gespot, rijdend in een bezorgbusje van Apotheek Heerde: Boukeliën van Dam en Gerri van den Berg. Zij versterken sinds kort onze bezorgservice. Gerri startte in februari en Boukeliën op 1 juli. Ze loopt echter al een tijdje mee om zich het werk eigen te maken en weet inmiddels van de hoed en de rand.**

Gerri: “Onze bezorgservice bezorgt medicijnen en hulpmiddelen bij mensen thuis. We doen dat als iemand slecht ter been is en zelf niet naar de apotheek kan komen.”

Boukeliën: “Ook patiënten die ontslagen zijn uit het ziekenhuis kunnen gebruik maken van deze gratis service.”

Beiden hebben een zorgachtergrond. Boukeliën: “Ik heb altijd in de thuiszorg gewerkt. En de laatste jaren als casemanager dementie. Wellicht dat mensen mij nog kennen van het Alzheimer Café. Ik wilde echter wat anders. Werk dat afgebakend is, en praktisch.”

Gerri heeft als gastvrouw gewerkt bij Hanzeheerd en Viattente. “Als ik daar nu medicijnen breng, kom ik oud-collega’s tegen en sommige bewoners kennen me nog. Leuk is dat!”

Beiden halen veel voldoening uit de reacties die ze krijgen. Gerri: “Mensen zijn dankbaar dat je hun voorraad medicijnen komt aanvullen.” Tijd voor een praatje is er niet altijd.

Boukeliën: “Tijdens een dienst moet je heel wat adresjes af en iedereen wil zijn medicijnen graag op tijd.”

Omdat ze medicijnen bezorgen én bij de apotheek werken, wordt vaak gedacht dat ze alles van medicijnen weten. Niets is minder waar, ondanks hun zorgachtergrond.

Boukeliën: “Bij inhoudelijke vragen verwijs ik altijd door naar mijn collega’s in de apotheek.” Gerri: “Die hebben daar verstand van. Je kunt ze bellen, mailen of een bericht sturen via de Service Apotheek-app.”



V.l.n.r. Boukeliën van Dam en Gerri van den Berg.

*“Mensen zijn dankbaar dat je hun voorraad medicijnen komt aanvullen.”*

## Medicijngebruik bij warm weer

Als het warm is, let dan extra goed op als u medicijnen gebruikt. Zorg dat u voldoende water drinkt en bewaar uw medicijnen zorgvuldig. Zet pillen bijvoorbeeld kunnen smelten bij temperaturen boven de 25 graden.

### Extra drinken voorkomt uitdroging

Hitte verstoort de water- en zouthuishouding in ons lichaam. Bij langdurige hoge temperaturen kan dat leiden tot uitdroging en klachten zoals spierkramp, hoofdpijn, concentratieverlies, misselijkheid, diarree, flauwvallen en zelfs in coma raken. Patiënten bij wie de nieren minder goed werken of die bepaalde medicijnen gebruiken zoals plaspillen tegen hartfalen, lopen een verhoogd risico. Dat geldt ook voor patiënten die last hebben van diarree of die medicijnen gebruiken tegen hartproblemen, de ziekte van Parkinson en ernstige psychiatrische ziektes. Ouderen, jonge kinderen en baby's lopen eveneens een verhoogd risico op uitdroging bij hoge temperaturen. Let bij warmte dus goed op uzelf en stimuleer ook anderen om regelmatig water te drinken.

### Bewaren van medicijnen bij hitte

In de bijsluiter vindt u informatie hoe u uw medicijnen het beste bewaart. Soms staat vermeld dat de medicijnen niet in de koelkast bewaard mogen worden. Doe dat dus niet, ook niet bij warm weer! De badkamer is eveneens geen goede bewaarplek. Daar is het vaak te vochtig. Bewaar medicijnen bij voorkeur in een koel en donker kastje waar het niet warmer wordt dan 25 graden.

### Tips bij hitte

- Drink voldoende, minstens twee liter per dag. Drink liever geen alcohol vanwege het uitdrogend effect.
- Eet regelmatig en gezond. In groente en fruit zit bijvoorbeeld veel vocht.
- Doe rustig aan en zoek de koelte op.
- Eet of drink af en toe iets zouts.

Bron: Apotheek.nl

Vragen over medicijngebruik bij hitte? Schroom niet om contact met ons op te nemen. Wij helpen u graag!





## Bewegen is gezond!

Het zonnetje nodigt uit om naar buiten te gaan. Uit onderzoek van Kenniscentrum Sport blijkt dat bewegen helpt om geestelijke achteruitgang te vertragen. Zo verbetert u met bewegen het denkvermogen en doorbloeding en gaat u onrust en passiviteit tegen.

Bewegen en sporten is goed voor u, daar kan geen twijfel over bestaan. Maar hoeveel moet u bewegen om gezond te blijven? De beweegrichtlijnen geven aan hoeveel u minimaal moet bewegen. De positieve effecten van bewegen werken volgens een continuüm, een stijgende lijn. Meer beweging is dus altijd beter! Of dit nu vaker, langer of intensiever is.

Een advies dat voor iedereen geldt, ongeacht leeftijd, is om minder te zitten. Veel en langdurig zitten lijkt namelijk negatieve gezondheidseffecten te hebben. Deze effecten worden minder zwaar naarmate u meer beweegt, maar u moet heel veel boven het minimum bewegen als u de effecten echt teniet wilt doen. Daarom ons advies: wees bewust van uw zitgedrag en probeer stilzitten te verminderen of te minimaliseren.

In het **algemeen** geldt:

1

Elke vorm van beweging telt en heeft een positief effect



2

Kies zelf de manier van bewegen die bij jou past



3

Maak bewegen een vast onderdeel van je dagelijks leven

## De beweegrichtlijnen voor ouderen (65+)

- Bewegen is goed, méér bewegen is beter;
- Doe minstens 150 minuten per week aan matig intensieve inspanning, verspreid over diverse dagen;
- Langer, vaker en/of intensiever bewegen geeft extra gezondheidsvoordeel;
- Doe minstens 2x per week spier- en botversterkende activiteiten;
- En: voorkom veel stilzitten.

## Ouderen in balans!

Een goede balans zorgt ervoor dat u uw evenwicht makkelijker houdt en minder snel valt. Balansoefeningen zijn oefeningen gericht op het verbeteren van uw evenwicht terwijl u staat of beweegt, zoals op één been staan, voet voor voet over een lijn lopen of een voorwerp van de grond oprapen.



*2,5 uur per week*  
*matig intensief bewegen*  
Verspreid het bewegen  
over meerdere dagen.



*2x per week*  
*spier- en botversterkende activiteiten*  
Voor ouderen in combinatie  
met balansoefeningen.

## Kom in beweging!

Fysio Heerde nodigt u uit om in beweging te komen, met iets waar u plezier aan beleeft, zoals bijvoorbeeld:

- wandelen (evt. met rollator);
- fietsen (evt. met een driewiel fiets);
- tuinieren;
- bewegen met Nederland in Beweging op TV;
- de Beweegtuin (beweeggroep bij Brinkhoven);
- FysioSport voor ouderen bij Fysio Heerde.



Neem voor meer informatie contact met ons op. Wij helpen u graag!  
En denk eraan: bewegen is goed, meer bewegen is beter.

# Gezondheidscentrum Heerde






## Ook gevestigd in Gezondheidscentrum Heerde

### Vérian Thuiszorg, Voedings- voorlichting & Dieetadvies

 (088) 12 63 126  
 [welkom@verian.nl](mailto:welkom@verian.nl)  
 [www.verian.nl](http://www.verian.nl)

### Innofeet Podotherapie

 (088) 03 13 000  
 [info@innofeet.nl](mailto:info@innofeet.nl)  
 [www.innofeet.nl](http://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