



2024
winter/voorjaar

Brinklaan 7 t/m 15
www.gezondheidscentrumheerde.nl
@gcheerde

Praat op tijd over uw behandelwensen

Mensen worden steeds ouder. Dat maakt het belang om na te denken over uw behandelwensen groter. Regelmatig komen mensen op leeftijd in het ziekenhuis terecht, terwijl ze dat achteraf liever niet hadden gewild. Door bij onze patiënten goed te inventariseren wat hun wensen zijn en dat ook daadwerkelijk vast te leggen, wordt hier meer rekening mee gehouden.



Behandelwensen

Bent u ziek of heeft u klachten, dan gaat u naar de huisarts of een specialist. U wilt beter worden of minder last van uw klachten hebben. De arts bepaalt samen met u wat de beste behandeling is. U kunt zelf bepalen of u grenzen stelt aan de behandeling en welke grenzen dat zijn. Dat is uw recht als patiënt. We noemen dat behandelwensen.

Het is belangrijk om op tijd na te denken over uw behandelwensen. Wat wilt u nog wel en wat misschien niet (meer)? Doe dit tijdig. Als u plotseling ziek wordt, lukt dat soms niet meer. Dit kan bijvoorbeeld het geval zijn als op de Spoedeisende Hulp terecht belandt met onbekende artsen om u heen. Op dat moment is het moeilijk om duidelijk te maken wat uw wensen zijn.

"Ik ben 92 en heb een goed leven gehad. Als mijn hart er mee op zou houden, dan is het voor mij duidelijk: aan mijn lijf geen polonaise. Ik wil gewoon rustig kunnen sterven in mijn eigen bed met mijn familie om me heen. En alsjeblijft geen toeters en bellen."

"Ik ben 80-plus en wil bij een hartstilstand gereanimeerd worden. Ik hou van het leven en wil nog een poosje hier blijven."

Afspraken vastleggen

Wat gebeurt er met uw afspraken? De afspraken worden vastgelegd in uw dossier. Dit kan in het ziekenhuis zijn, in het verpleeghuis, bij de thuiszorg of bij de huisarts. Vaak zorgen er verschillende mensen voor u als u ziek bent. Het is dan belangrijk dat alle zorgverleners de wensen kennen. Vergeet daarbij uw naasten niet.

Er zijn tussen hulpverleners afspraken gemaakt over het vastleggen van uw wensen. Als hulpmiddel voor het vastleggen wordt de afkorting **RIZA** gebruikt: **R**eanimatie, **I**C-behandeling, **Z**iekenhuisopname en gebruik van **A**ntibiotica.

U kunt de afspraken altijd herzien en opnieuw bespreken met uw arts. Daarnaast kunt de afspraken ook zelf vastleggen in een wilsverklaring. Advies is om een kopie van de wilsverklaring aan uw artsen, zorgverleners en naasten te overhandigen.



Wijkteam Heerde Vérian

Vérian levert een breed pakket aan zorg en ondersteuning thuis en dichtbij huis, 24 uur per dag, 7 dagen in de week. We kijken gericht hoe we u kunnen helpen. We gaan hierbij uit van uw eigen mogelijkheden en zelfstandigheid. Het gebruik maken van de inzet van hulpmiddelen, zorgtechnologie, mantelzorgers en voorzieningen in uw wijk zijn daarbij belangrijk. Voor meer informatie over onze zorg- en dienstverlening kunt u terecht op onze website: www.verian.nl.

Hoe wordt uw zorg georganiseerd?

Vérian neemt contact met u op om een adviesgesprek te plannen. Tijdens dit gesprek bespreken we samen met u en uw naasten wat uw hulpvraag is én welke doelen u heeft. Daarbij richten we ons in eerste instantie op wat u nog zelf kunt, welke hulpmiddelen bij u kunnen worden ingezet, wat uw familie en naasten nog kunnen en wat uw sociale netwerk of andere instanties kunnen betekenen.

Wijkverpleegkundigen in Heerde

In team Heerde werken we met 4 enthousiaste wijkverpleegkundigen. Is het adviesgesprek met u ingepland, dan komt één van onderstaande wijkverpleegkundigen bij u thuis. Aan de hand van het adviesgesprek wordt de zorgvraag samen met u besproken en wordt de indicatie van de zorgvraag gesteld. Samen met onze collega's zetten we ons met hart en ziel in om ervoor te zorgen dat u zolang mogelijk thuis kunt blijven wonen.



Wijkverpleegkundigen Vérian Heerde v.l.n.r.: Gerjanne Bisschop, Carlien de Vries, Jiska Nijhof, Liesbeth Hooglander

Apotheekzorg voor ouderen en hun mantelzorgers

Wist u dat Apotheek Heerde gespecialiseerd is in het verstrekken van medicijnen aan ouderen? Vooral over heel specifieke en zorgvuldig te doseren medicatie hebben we de afgelopen 25 jaar veel kennis en ervaring opgedaan. Daarbij begrijpen wij als geen ander hoe lastig het is om afhankelijk te zijn van medicijnen. Graag maken we het ouderen én hun mantelzorgers daarom zo gemakkelijk mogelijk.



Medicatiegesprekken

Naarmate we ouder worden, reageert ons lichaam anders op medicijnen. Daarom nodigen we ouderen die tien of meer geneesmiddelen per dag gebruiken uit voor een medicatiegesprek. Net als mensen die voor het eerst een baxter krijgen. Mantelzorgers zijn bij die gesprekken van harte welkom. Tijdens het gesprek nemen we de medicatie door en geven we advies en tips over het gebruik. Ook bekijken we of alle medicatie nog wel nodig is. Eventuele aanpassingen gaan altijd in overleg met de huisarts.

Herhaalservice

Voor patiënten die langdurig dezelfde medicijnen gebruiken, is onze herhaalservice een uitkomst. Bij deelname aan deze gratis dienst houden wij de thuisvoorraad medicijnen bij en zorgen we dat deze tijdig wordt aangevuld. Zelf een herhaalrecept aanvragen is dus niet meer nodig. Ongeveer twee weken voordat de medicijnen op zijn, sturen we een bericht dat de nieuwe voorraad klaar staat.

Gebruik van een baxter of medicatierol

Ouderen die verschillende medicijnen gebruiken, vinden het vaak lastig om deze uit elkaar te houden. Of om te onthouden op welke tijden welke medicijnen moeten worden ingenomen. In die gevallen biedt een baxter uitkomst, een rol aan elkaar bevestigde medicatiezakjes. Op elk zakje staat de naam van het geneesmiddel, de innametijd en de datum. Dat is praktisch en overzichtelijk.

Farmabuddy

Palliatieve en terminale patiënten én hun mantelzorgers krijgen op verzoek een vaste apothekersassistente toegewezen met extra kennis over palliatieve zorg. Ze kunnen direct bij haar terecht met vragen over palliatieve farmaceutische zorg.

Gratis 24-uurs afhaalservice

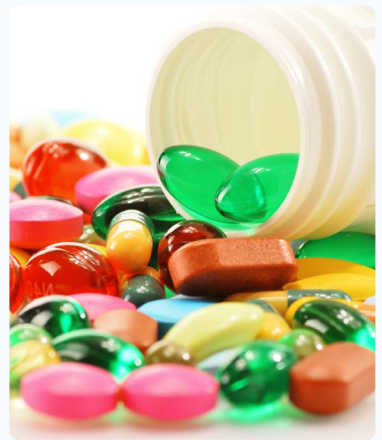
Op een zelf gekozen tijdstip medicijnen afhalen, 7 dagen per week. Dat kan door gebruik te maken van onze medicijnkluisen die met een unieke afhaalcode open gaan. De kluisen vindt u in de buitenmuur van het gezondheidscentrum, links naast de hoofdingang.

Bezorgservice

Op werkdagen bezorgen we medicijnen bij patiënten die slecht ter been en niet naar de apotheek kunnen komen. Dan doen we ook bij patiënten die net uit het ziekenhuis ontslagen zijn. De bezorging is gratis.

Service Apotheek-app

Met deze app wordt het leven met medicijnen een stuk makkelijker. De app bevat een actueel overzicht van de gebruikte medicijnen, handig bij een bezoek aan het ziekenhuis bijvoorbeeld. Ook het doorgeven van een recept na een ziekenhuisbezoek, wijzigingen in het medicijngebruik en het bestellen van nieuwe medicijnen is met de app heel eenvoudig. Net als het instellen van de tijdstippen waarop medicijnen moeten worden ingenomen, en bijhouden dát ze ingenomen zijn. Met de Service Apotheek-app op de mobiel of tablet is uw apotheek altijd binnen handbereik. En ook mantelzorgers hebben, als ze via DigiD gemachtigd zijn, altijd en overal inzicht in de medicijngegevens.



© Can Stock Photo / monticello

Oude medicijnen

Lever medicijnen die over datum zijn en restanten van ongebruikte medicijnen bij de apotheek in. Dat voorkomt verwarring en verwisseling met nieuwe medicijnen. Oude medicijnen worden door ons op een verantwoorde en milieuvriendelijke manier vernietigd.

Wilt u na het lezen van dit artikel meer weten? Kijk op onze website, stel uw vraag in de apotheek of maak een afspraak voor een (medicatie)gesprek. U kunt op werkdagen tussen 8.30 tot 17.00 uur bellen naar telefoonnummer (0578) 69 27 90. Of stuur een e-mail naar info@apotheekheerde.nl.

NIEUW: Integraal Bewegprogramma

Het Integraal Bewegprogramma is een nieuw programma, ter bevordering van de zelfredzaamheid van ouderen, dat wordt gesubsidieerd door de Gemeente Heerde en wordt uitgevoerd door Fysio Heerde i.s.m. Fysiocentrum d'Olde Bank.

Belangrijk is dat mensen bij het ouder worden zo lang mogelijk fit blijven. Fit zijn gaat over lichamelijke vitaliteit, waar voldoende bewegen en goede voeding aan bijdragen. Maar ook over vitaal blijven op sociaal en mentaal gebied, met een sociaal netwerk waar u deel van uitmaakt en door activiteiten te ondernemen waardoor u zich zinvol voelt.



Voor ouderen is bewegen net als voor iedereen een belangrijk onderdeel van een gezonde levensstijl. Sporten en bewegen is een manier om contacten op te doen, om eenzaamheid tegen te gaan, een leuke dag te hebben en het helpt om fit en mentaal gezond te blijven. Bewegen en sporten dragen bij aan een verminderd beroep op de zorg. Het kan bijdragen aan het voorkomen van een verhoogd valrisico en dat u langer zelfstandig thuis kunt blijven wonen.

Bij ouderen met obesitas/overgewicht wordt vooral het accent gelegd op de gecombineerde leefstijlinterventie (GLI). Daarbij is de combinatie van gezonde voeding en leefpatroon erg belangrijk. Bewust bewegen is daarom essentieel.

Het voorkomen van een val is belangrijk voor de kwaliteit van leven, zelfredzaamheid en langer thuis wonen. 33 % van alle 65-plussers komt jaarlijks ten val. Elke 4 minuten belandt er een 65-plusser in het ziekenhuis door een val. Door deel te nemen aan een integraal bewegprogramma/valpreventieprogramma daalt dit risico aanzienlijk.

We zien dat men in het dagelijks leven minder beweegt en daardoor ook minder mobiel wordt. Veel handelingen in het algemeen dagelijks leven die voorheen normaal waren, worden steeds moeilijker om zelfstandig te blijven doen.

Denk daarbij aan het aan- en uitkleden, maar ook aan het uitvoeren van bijvoorbeeld huishoudelijke taken.

Met bewegen kunt u aandacht geven aan het versterken van uw spieren en het mobiel houden van uw gewrichten. Hierdoor kunt u ook langer zelfstandig blijven in uw thuissituatie.

Wat gaan wij u bieden met het Integraal Bewegprogramma?

- Een screening aan huis, inclusief een beginmeting.
- Een thuisoefenprogramma.
- Deelname aan een groepsprogramma van 12 weken, bestaande uit oefeningen voor kracht, uithoudingsvermogen en balans. Dit vindt altijd plaats op woensdag van 10.00-11.30 uur bij IJsselheem Brinkhoven.
- Daarna neemt u deel aan één van de specifieke oefenprogramma's van 6 weken:
 - GLI / Leefstijlcoaching
 - Valpreventie cursus Balans
 - Cursus Algemeen Dagelijks Leven (ADL)
- Tot slot volgt er een eindmeting en wordt u actief begeleid naar een structureel beweegaanbod, passend bij uw situatie en wensen!

Kosten

Uw eigen bijdrage om deel te nemen aan het programma bedraagt € 30,-. De overige kosten worden geheel voor rekening genomen door de gemeente Heerde.

Voorwaarden voor deelname

- Deelnemers moeten in staat zijn zelfstandig het thuisoefenprogramma te kunnen volgen/uitvoeren
- Thuiswonend zijn
- Leeftijd >70 jaar
- Zelfstandig kunnen lopen (evt. met hulpmiddel) minimaal 30 meter
- Deelnemer moet trainbaar zijn (en cognitief in staat zijn het programma uit te voeren)
- Deelnemer dient gemotiveerd zijn om het gehele programma te volbrengen



Interesse voor deelname?




Woensdag 3 april 2024 start er een nieuwe groep van 15 deelnemers. Mocht u hieraan willen deelnemen, dan kunt u contact opnemen met Merdi van Essen via  (0578) 69 63 63 of  merdi@fysioheerde.nl.

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