



## IN DIT NUMMER

De buddykoppels van de Service Apotheek

Tips bij hitte

Heumen praat mee

De kracht van wandelen

Informatie avond stoppen met roken

Verdachte huidplekjes

1  
1  
1  
2  
2  
2

- Meedenken. Er is regelmatig contact met de patiënt, de huisarts en zo nodig de wijkverpleegkundige. Hierdoor kan de apotheek snel inspelen op problemen.
- Voor meer informatie: Service Apotheek Malden, tel: 024 358 24 18

## TIPS BIJ HITTE

Een hittegolf kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Vooral bij mensen die al wat ouder zijn of een chronische aandoening hebben. Zorg dus goed voor elkaar bij hitte.

## DE BUDDYKOPPELS VAN DE SERVICE APOTHEEK

De Service Apotheek in Malden heeft buddykoppels van twee apothekersassistenten voor mensen met kanker of mensen die ongeneeslijk ziek zijn. Deze buddykoppels stemmen hun werktijden op elkaar af, zodat er altijd iemand aanwezig is. Zij kennen uw verhaal en zijn het vaste aanspreekpunt. Daarnaast is er een apotheker aanwezig voor vragen en overleg.

De buddieservice is beschikbaar in Service Apotheek Malden. Patiënten van Service Apotheek De Vuursteen in Molenhoek kunnen ook gebruik maken van deze buddieservice in Malden.

### Wat kunt u van de apotheek verwachten?

- Specialistische zorg. De buddykoppels hebben extra kennis op het gebied van bijvoorbeeld wondverzorging, mondverzorging, slikproblemen en pijn.
- Goede bereikbaarheid/continuïteit.
- Herhaalrecepten. U kunt de receptenlijn van de huisarts inspreken voor herhaalmedicatie of online aanvragen via de website van de apotheek.
- Bezorging. De vaste bezorgtijden in de regio Malden zijn vanaf 13.00 uur, buiten Malden wordt bezorgd vanaf 16.00 uur. Bij spoed komen ze eerder langs, indien mogelijk.

## Tips bij hitte



**Drink voldoende**  
Drink meer dan u normaal doet, ook als u niet dorstig bent. Maar drink liever geen alcohol.



**Doe rustig aan**  
Span u zo min mogelijk in. Vooral niet tijdens de warmste uren van de dag (12.00-16.00 uur).



**Zorg voor verkoeling**  
Leg een vochtige doek in uw nek. Neem een koel (voet)bad of douche. Zet de ventilator/airco aan.



**Blijf uit de zon**  
Blijf overdag binnen. Of buiten in de schaduw.

**Houd de zon buiten**  
Gebruik een zonnescherm of gordijnen. Zo wordt het minder warm in huis.



**Open uw ramen 's nachts**  
Zet uw ramen pas laat in de avond open. Het is dan buiten koeler dan binnen. Sluit ze 's ochtends weer.



**Slaap koel**  
Slaap in een koele ruimte (beneden) in het huis. Gebruik dun bedden-goed en dunne nachtkleding.



**Vraag om hulp**  
Bijvoorbeeld voor het regelen van verkoeling. Overleg met uw dokter over medicatiegebruik bij hitte.



Een hittegolf kan leiden tot serieuze gezondheidsklachten. Vooral bij mensen die al wat ouder zijn of een chronische aandoening hebben. Zorg dus goed voor elkaar bij hitte.



www.ggzgelderlandzuid.nl  
088 - 144 71 44

AGZ.113.11

## HEUMEN PRAAT MEE

Veel inwoners praten graag mee en geven ideeën over hun omgeving. Dit kan gewoon vanuit uw huis. U kunt nu bijvoorbeeld ideeën doorgeven voor een dementievriendelijk Heumen.

Ga naar [www.heumenpraatmee.nl](http://www.heumenpraatmee.nl), schrijf u in en praat mee!

## DE KRACHT VAN WANDELEN

Eenvoudig, verbazingwekkend effectief en wetenschappelijk bewezen, studie na studie. Elke dag een aantal minuten wandelen kan je gezondheid, lichaam en geest transformeren.

**Hersenen:** Slechts 2 uur per week wandelen verlaagt je kans op een beroerte met 30%.

**Stemming:** 30 minuten per dag wandelen kan de symptomen van depressiviteit met 36% verlagen.

**Gezondheid:** 3500 stappen per dag wandelen verlaagt het risico op diabetes met 29%.

**Levensduur:** 75 minuten per week stevig wandelen kan je levensduur met bijna 2 jaar verlengen.

**(Over)gewicht:** 1 uur per dag wandelen, verlaagt je risico op obesitas met 50%.

**Geheugen:** 3x per week 40 minuten wandelen beschermt het hersen-gedeelte dat wordt geassocieerd met planning en geheugen.

**Hart:** De meeste dagen van de week 30-60 minuten wandelen verlaagt het risico op hart- aandoeningen drastisch.

**Botten:** 4 uur wandelen per week kan het risico op heupfracturen verlagen tot wel 43%.

Kom dus in beweging en bouw rustig op!

## INFORMATIEAVOND STOPPEN MET ROKEN

Stoppen met roken zal sneller lukken als u ondersteuning krijgt. Daarnaast blijkt uit onderzoek dat mensen, die met begeleiding stoppen, meer kans van slagen hebben om het niet-roken ook vol te houden. Bij Gezondheidscentra Samen Gezond heeft u een aantal mogelijkheden om begeleiding te krijgen bij het stoppen met roken:

- Stopadvies door uw huisarts
- Individuele ondersteuning door een praktijkondersteuner
- Groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?' in samenwerking met SineFuma
- Telefonische coaching door SineFuma



### Informatieavond over ondersteuningsmogelijkheden:

Wanneer : Woensdag 16 september 2020

Tijd : 19:00 - 20:00 uur

Waar : De Kroonsteen 8, Schoolstraat 8, Malden  
beneden in de algemene ruimte

U hoeft zich niet aan te melden.

### De data voor de groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?'

zijn ook al bekend: 7-okt, 14 okt, 28 okt, 4 nov, 11 nov, 18 nov en 25 nov, van 19:00-20:30 uur.

Aanmelden via [www.rookvrijookjij.nl](http://www.rookvrijookjij.nl) of via uw huisarts of praktijkondersteuner.

## VERDACHTE HUIDPLEKJES

Huidkanker is veruit de meest voorkomende vorm van kanker. Overmatige blootstelling aan UV-straling, door zon of zonnebank, kan tot huidkanker leiden. Elke keer als je huid verbrandt, beschadigt je DNA onherstelbaar. Hoe vaker je verbrandt, hoe groter het risico op huidkanker. Als je tijdens je kinderjaren vaak bent verbrand, vergroot dit je kans op huidkanker op latere leeftijd. Er zijn drie vormen van huidkanker.

- Basaalcelcarcinoom: is de minst kwaadaardige vorm van huidkanker. Het groeit langzaam en zaait bijna nooit uit.
- Plaveiselcelcarcinoom: komt vooral voor op plaatsen die vaak in de zon komen, zoals het gezicht en de bovenkant van de handen. Is kwaadaardiger dan basaalcelcarcinoom en kan uitzaaien als er niet op tijd wordt ingegrepen.
- Melanoom: dit is de meest kwaadaardige vorm van huidkanker. Soms treden al vroeg uitzaaiingen op. Voor de puberteit komt het melanoom bijna niet voor. Daarna kan het op elke leeftijd ontstaan.

Kijk voor meer informatie op [www.kwf.nl](http://www.kwf.nl), [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl) of op onze website [www.gcsamengezond.nl](http://www.gcsamengezond.nl) bij Gezondheidsinformatie-> Verdachte huidplekjes.



### GEZONDHEIDSCENTRUM DE KROONSTEEN

SCHOOLSTRAAT 8  
6581 BG MALDEN

KLOOSTERHOF 1  
6581 BT MALDEN



### GEZONDHEIDSCENTRUM DE VUURSTEEN

PRINSENWEG 6  
6584 AZ MOLENHOEK

### HUISARTSENPRAKTIJK OVERASSELT

BEATRIXSTRAAT 6  
6611 BT OVERASSELT

## CONTACT

Voor vragen over deze nieuwsbrief kunt u contact met ons opnemen via T. 024 - 358 20 27