

NIEUWSBRIEF

GEZONDHEIDSCENTRA SAMEN GEZOND



Uitgave september 2021 | nr.5



IN DIT NUMMER

Informatieavond over stoppen met roken

Training Rookvrij! Ook jij?

Alzheimer Café Heumen en Mook en Middelaar start weer!

Valpreventieweek

Kanker....en nu?

INFORMATIEAVOND OVER STOPPEN MET ROKEN

Wilt u stoppen met roken maar vindt u het moeilijk dit alleen aan te pakken? Kom dan naar de informatieavond over de diverse mogelijkheden om te stoppen met roken.

Wanneer: Donderdag 30 september 2021

Tijd: 19:00 - 20:00 uur

Waar: De Kroonsteen 1, Kloosterhof 1 in Malden
Deze avond is gratis en u hoeft zich niet vooraf aan te melden.

Hier krijgt u ook informatie over de groepstraining 'Rookvrij! Ook jij?'.



TRAINING ROOKVRIJ! OOK JIJ?

Gezondheidscentra Samen Gezond organiseert samen met SineFuma een groepstraining stoppen met roken. Samen stoppen is succesvoller dan alleen! Deze training 'Rookvrij! Ook jij?' bestaat uit 7 bijeenkomsten en start op donderdag 14 oktober 2020, 19:00 uur - 20:30 uur in De Kroonsteen 1 in Malden.

Na 2 weken voorbereiding stopt u op de 3e bijeenkomst gezamenlijk met roken. Daarna krijgt u nog een maand begeleiding van een ervaren trainer van SineFuma om die eerste moeilijke weken goed door te komen. De training is een bewezen effectieve methode. Aanmelden kan via www.rookvrijookjij.nl.

1 ALZHEIMER CAFÉ HEUMEN EN MOOK EN 1 MIDDELAAR START WEER!

De organisatie is zeer verheugd dat het Alzheimer Café Heumen – Mook en Middelaar weer live georganiseerd kan worden. Alzheimer Café zal weer elke eerste donderdag van de maand plaatsvinden! Het Alzheimer Café is een ontmoetingsmogelijkheid voor iedereen die met dementie te maken heeft. Naast ruimte voor onderling contact is er altijd een gesprek met een gastspreker rondom een thema. Daarbij is ook ruim tijd voor vragen. Op donderdag 7 oktober 2021 is de eerste bijeenkomst en wordt er uitleg gegeven over dementie.

Steeds vaker wordt de diagnose dementie gesteld. Daarom wordt er opnieuw aandacht geschonken aan de vragen: Wat zijn de signalen? Hoe wordt de diagnose gesteld? Welke verschillende vormen van dementie zijn er? De gast is Sacha van der Poll. Zij is klinisch geriatr, een arts die gespecialiseerd is in onderzoek en behandeling van oudere mensen.

U bent van harte welkom!

Wanneer: Donderdag 7 oktober 2021

Tijd: Vanaf 19:00 inloop, 19:30-21:00 uur

Waar: Multifunctioneel Centrum Maldensteijn, Kerkplein 8, 6581 AC Malden.

De toegang is gratis en u hoeft zich niet aan te melden. Bij binnenkomst wordt gevraagd u te registreren in verband met de coronamaatregelen. Voor meer informatie kunt u terecht bij: Malderburch, Centrum voor Welzijn, Wonen en Zorg, tel. 024 - 357 05 70



VALPREVENTIEWEEK

Van 27 september tot en met 3 oktober 2021 organiseert VeiligheidNL de jaarlijkse Valpreventieweek, met de landelijke campagne "Babbelen tegen vallen".

Valongevallen vormen een ernstig en toenemend probleem bij ouderen. Gemiddeld elke vijf minuten komt een oudere op de eerstehulpafdeling na een valongeval. De fysieke, sociale en maatschappelijke gevolgen hiervan zijn groot.

Neem contact op met uw huisarts of fysiotherapeut om u te laten adviseren wat u zelf kunt doen om het risico te verlagen dat u valt.



Vallen?

Voor mij geen struikelblok!

Bij senioren neemt het risico op vallen toe. U kunt hen helpen veilig te (blijven) wonen. Let op de volgende signalen, deze vormen een risico op vallen:

Lopen en bewegen

- ... veel zitten, minder actief zijn,
- ... niet graag naar buiten gaan,
- ... langzaam of moeizaam lopen,
- ... het dragen van slecht zittende schoenen of pantoffels.

Duizeligheid

- ... klaagt iemand over duizeligheid,
- ... loopt hij of zij onzeker?

Angst

- ... de persoon geeft zelf aan dat hij of zij bang is om te vallen,
- ... angstig of onzeker bewegen.

Medicijngebruik

- ... medicijnen die het reactievermogen kunnen beïnvloeden,

... of die uitwerking hebben op de bloeddruk,

... medicijnen met andere bijwerkingen.

Zien

- ... geeft de persoon zelf aan slecht te zien?
- ... loopt hij of zij tegen dingen aan?

Let ook op de woonomgeving

- ... obstakels in en om het huis,
- ... losse kleedjes, kabels, hoge drempels,
- ... spullen op de grond.

Deze kaart is ontwikkeld door het Regionaal Valpreventie Netwerk Nijmegen (RVNNI), 2012.

KANKER....EN NU?

Gelukkig zijn veel vormen van kanker tegenwoordig goed behandelbaar, maar het traject wat een patiënt doorloopt is altijd intensief. Kanker en de behandeling daarvan hebben een grote impact op de lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Veel mensen vinden het moeilijk om over kanker te praten, maar het is juist belangrijk om de gevolgen van de ziekte bespreekbaar te maken. Op deze manier kan de hulpverlening beter afgestemd worden op de behoefte van de patiënt. Met onze praktijken is de

werkgroep 'zorg rond kanker' actief. Diverse hulpverleners vervullen hierin een actieve rol zoals huisartsen, fysiotherapeuten, apotheek, thuiszorg, psycholoog en diëtist. Deze hulpverleners werken samen, kennen elkaars specialisme en kunnen naar elkaar verwijzen. Ons doel is een gezamenlijk aanbod dat goed aansluit op de zorg in het ziekenhuis. We beperken ons daarbij niet tot een specifieke soort kanker of doelgroep, maar houden het aanbod het liefst zo breed mogelijk. Het is mogelijk om een deel van de zorg dichtbij huis of zelfs aan huis te ontvangen.

Deze samenwerking leggen we uit in een folder 'Kanker...en nu?', maar ook in een filmpje.

De folders zijn beschikbaar bij onze zorgverleners en liggen in de wachtkamers in onze locaties. De folder kunt u ook downloaden via www.gcsamengezond.nl, onder Gezondheidsinformatie. Daar vindt u ook het filmpje.



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

