



SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE HERFST 2021



vlnr: Lidwien Arts, Judith van den Berg, Liesbeth Lourens, Gerja van Hunen

Gezondheidscheck ouderen: Met meerdere zorgverleners in één afspraak

Volgens cijfers van het CBS zal het aantal 65-plussers naar schatting toenemen van 2,5 miljoen in 2009 naar 4,5 miljoen in 2040. In gemeente Heumen is 24,1 % ouder dan 65 jaar en in gemeente Mook en Middelaar 27,1 %. Senioren worden gestimuleerd om zo lang mogelijk in de eigen woonomgeving te blijven, maar dat lukt alleen als men fit en gezond blijft. Als vuistregel geldt dat ca. 10 tot 15 procent van de mensen ouder dan 65 jaar kwetsbaar is. Veel van deze kwetsbare ouderen zijn wel in beeld bij de huisarts en andere zorgverleners, maar een aanzienlijk deel blijft 'onder de radar'.

Vier zorgverleners binnen Gezondheidscentra Samen Gezond, staken de koppen bij elkaar en introduceren een doeltreffend zorgconcept: Gezondheidscheck Ouderen. We spraken met geriatrie fysiotherapeut Judith van den Berg (MMFysio) en diëtist Gerja van Hunen (BaseLine).

Enkele praktijken binnen Gezondheidscentra Samen Gezond deden gezamenlijk een proef met de 'Gezondheidscheck Ouderen'. Naast Judith van den Berg en Gerja van Hunen, nemen ergotherapeut

Lidwien Arts en apotheker Liesbeth Lourens deel aan dit project. Het doel is om door middel van de check mogelijke gezondheidsproblemen in het dagelijkse leven van ouderen in kaart te brengen.

De check bestaat uit vier gesprekken en fitheidstesten met de zorgverleners. Zij geven tips en advies over voeding, medicatie, oefeningen en hulpmiddelen waardoor senioren fitter en gemakkelijker zelfstandig kunnen blijven wonen. De adviezen ondersteunen daarbij de zelfregie en helpt de ouderen bij het maken van de juiste keuze voor een zelfredzaam leven en functioneren.

Balans- en looptesten en onderzoek naar handelingen/activiteiten

Fysiotherapeut Judith van den Berg: "De cliënten worden door de huisarts of praktijkondersteuners doorverwezen voor een Gezondheidscheck. Het gaat dan om mensen die (nog) licht kwetsbaar zijn en waarbij deze check vooral ook preventief wordt ingezet. Voorkomen is immers beter dan genezen. Als zorgverleners hebben we ieder ons eigen specialisme en kunnen deze Gezondheidscheck daarom met verschillende disciplines (multidisciplinair) uitvoeren. We nodigen steeds vier cliënten uit die in een soort carrouselopstelling om de beurt een 15-minuten afspraak hebben met een zorgverlener. Zo hoeft de cliënt maar één keer naar een locatie te komen voor een afspraak van ongeveer 1 uur. Zoals gezegd is de check preventief, waarbij we alle vier alert zijn op de signalen die we opvangen.

"Heel fijn dat mijn hele situatie en conditie eens bekeken werd"

Na afloop nemen we onze bevindingen gezamenlijk door en maken een rapport met onze tips, adviezen en aanbevelingen. Dat rapport krijgt zowel de cliënt als de huisarts. Ik kijk vooral naar de fitheid van de cliënt. Hoe is de spierkracht, hoe is de conditie, de balans, stabiliteit en mobiliteit? We doen dan o.a. een spierkrachtmeting, balans- en looptesten."

Stoppen met roken

Informatiebijeenkomst

Op donderdag 30 september is er een informatiebijeenkomst over stoppen met roken. Tijdens deze bijeenkomst worden verschillende ondersteuningsmogelijkheden om te stoppen met roken besproken, waaronder de training 'Rookvrij, ook jij?'. Deze bijeenkomst is gratis en aanmelden is niet nodig.

Wanneer:

Donderdag 30 september 2021,
19.00-20.00 uur

Waar:

Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1

Adres :

Kloosterhof 1, Malden

Cursus 'Rookvrij! Ook jij?'

Vanaf 14 oktober wordt samen met Sinefuma weer een cursus 'Rookvrij, ook jij?' van 7 bijeenkomsten georganiseerd.

Wanneer:

Start donderdag 14 oktober 2021, 19.00-20.30 uur, daarna op 21 okt, 4, 11, 18 en 25 nov en 2 dec.

Waar:

Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1

Adres:

Kloosterhof 1, Malden

Aanmelden voor deze training kan via

www.rookvrijookjij.nl.

Ergotherapeut Lidwien Arts checkt aan de hand van vragenlijsten en een gesprek hoe de situatie thuis en buitenshuis is. Ze bespreekt mogelijke aanpassingen en/of hulpmiddelen voor de dagelijkse handelingen en activiteiten. De sociale omgeving speelt daarbij een rol. Is er hulp in de buurt, zijn er contactpersonen bij noodsituaties, hoe gaat het met boodschappen doen, vrienden bezoeken en het onderhouden van de sociale contacten?

Vooraf het voorkomen van vallen, krijgt ruimschoots aandacht. Indien nodig kan de ergotherapeut ook bij de cliënt de situatie thuis in kaart brengen.

Volwaardige voeding en medicijngesprek

Gerja van Hunen: "Ik kijk vooral naar eetgewoonten en het voedingspatroon van de cliënt. Krijgt men voldoende volwaardige voedingsstoffen binnen om goed te blijven functioneren? Soms heeft de cliënt gebitsproblemen en kan daardoor niet goed eten. Bij de fysiotherapeut komen soms al zaken naar boven die te maken hebben met een slecht of verstoord voedingspatroon. De conditie en spierkracht zijn verminderd en extra eiwitten of vitamine-supplementen kunnen dan mogelijk uitkomst bieden. Soms zijn cliënten neerslachtig en eenzaam, komen niet meer de deur uit voor boodschappen en verwaarlozen dan hun voeding. Zo staan de problemen vaak in relatie met elkaar. Door de multidisciplinaire aanpak,

goed onderling overleg en korte lijnen krijgen we die signalen en oorzaken goed in beeld."

Apotheker Liesbeth Lourens voert regelmatig medicijngesprekken, waarbij de medicijnen en de inname tegen het licht worden gehouden. Bij senioren komt het regelmatig voor dat ze uit gewoonte bepaalde medicijnen blijven doorslikken, hoewel deze niet meer actueel zijn voorgeschreven. Vaak gebruikt men ook nog andere huismiddelen die vrij verkrijgbaar zijn bij de drogist. Verkeerd medicijngebruik kan leiden tot complicaties zoals schommelende bloeddruk en duizeligheid, waarbij ook het valrisico weer toeneemt. Met een tussentijds medicijngesprek kun je dit soort zaken voorkomen en is ook het risico van ongewenste bijwerkingen door tegenwerkende medicijnen kleiner.

Sociale kaart

Zoals gezegd worden de bevindingen gedeeld en de adviezen en tips in een rapport samengevat. De vier zorgverleners zijn bovendien goed op de hoogte van de 'sociale kaart' in onze gemeenten. Zo kunnen eenzame senioren in contact gebracht worden met een maatjesproject of buddy, een 'samen koken en eten'-initiatief of een sport-/gezelligheidsclubje.

"We hebben als zorgverleners allemaal onze voelspriet ontwikkeld en vangen de probleemsignalen bij een cliënt goed op. Soms weten cliënten niet bij wie ze ermee moeten aankloppen, hebben zelf geen zicht op de onderliggende oorzaken en 'tobben'

dan maar door. De negatieve spiraal is ingezet. Met onze Gezondheidscheck maken we de drempel voor de cliënt lager en krijgen we de kern van de problematiek wel in beeld. Vervolgens kunnen we preventief

"Ik weet nu waar ik mee aan de slag kan om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen"

advies en richting geven, zodat de cliënt weer in een positieve spiraal komt. De cliënten die tot nu toe gebruik hebben gemaakt van de Gezondheidscheck, zijn allemaal blij met onze tips en adviezen", sluiten Gerja van Hunen en Judith van den Berg af.



GEZONDHEIDSCENTRUM
DE KROONSTEEN 1 EN 8
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

Volg Gezondheidscentra
Samen Gezond ook op
Facebook en Instagram:

 [www.facebook.com/
gcsamengezond](http://www.facebook.com/gcsamengezond)

 [www.instagram.com/
gcsamengezond](http://www.instagram.com/gcsamengezond)