



SAMEN GEZOND

INFORMATIE VAN SAMEN GEZOND
GEZONDHEIDSCENTRA

INFORMATIE HERFST 2022

Training in Malden 'Rookvrij! Ook jij?'

Doe vanaf 1 november mee aan de training 'Rookvrij! Ook jij?' die we met SineFuma organiseren. De kracht van een groepstraining ligt in het motiveren van elkaar en de betrokkenheid van de groep. Een coach begeleidt je naar een rookvrije toekomst.

De groepstraining bestaat uit 7 bijeenkomsten van 1,5 uur. Na 2 weken voorbereiding stop je bij de 3e training samen met roken.

In de training wordt besproken: de voor- en nadelen van stoppen met roken; uitleg over medicijnen en nicotinevervangers; advies over hoe je om kunt gaan met trek in een sigaret; hoe je duurzaam kunt stoppen; tips

en adviezen op basis van je persoonlijke situatie; advies over gewicht en beweging.

Een groepstraining wordt eenmaal per jaar vergoed door de zorgverzekeraar zonder eigen risico. Nicotine vervangende middelen of medicijnen worden ook vergoed in combinatie met gedragsmatige ondersteuning. Ook hiervoor geldt dan geen eigen risico. Meer informatie én aanmelding via www.rookvrijookjij.nl of 076 – 88 95 195

Er zijn nog meer opties. Kijk op www.gcsamengezond.nl/stoppen-met-roken en kies je eigen manier om te stoppen. Wat helpt jou over de drempel om te willen stoppen? Lees meer op www.rokeninfo.nl.

Training 'Rookvrij! Ook jij?'

Wanneer: Start dinsdag 1 november 2022. Daarna op 8, 22 en 29 november en 6, 13 en 20 december. Je stopt samen op de bijeenkomst van 22 november.

Tijd: 19.00-20.30 uur

Waar: Gezondheidscentrum
De Kroonsteen 8

Adres: Schoolstraat 8, Malden

Aanmelden: www.rookvrijookjij.nl
of 076 – 88 95 195



Samen dementie vriendelijk

Stel je hebt dementie. Hoe fijn is het dan als de mensen om je heen weten hoe ze kunnen helpen en waar ze rekening mee kunnen houden? Als we allemaal een beetje moeite doen, kunnen we veel voor elkaar betekenen. Zodat mensen met dementie en hun naasten zo lang mogelijk van het leven kunnen blijven genieten.

Doet u ook mee?

Volg een gratis online training van 10 minuten op www.samendementievriendelijk.nl



Stoptober

Zo is deelname aan Stoptober ook een mogelijkheid. Stop samen met veel Nederlanders. In ieder geval 28 dagen in oktober en wie weet langer... Uit onderzoek blijkt dat je na een maand niet roken vijf keer meer kans hebt om het ook vol te houden! Zit je er even doorheen of heb je behoefte aan ondersteuning, dan is er een gratis Stoptober-app met info en tips. Daarnaast kun je op Stoptober.tv eindeloos rondkijken. Stop samen met vrienden of familie, maak je eigen groep aan in de Stoptober-app en steun elkaar. Meer informatie op www.stoptober.nl



Samen in gesprek

Praten over je zorgen

'Hé Els', schalde het vrolijk door de wachtkamer. 'Kom lekker bij ons zitten, dan schiet de tijd tenminste op'. De iets te luide uitnodiging kwam van de man van het echtpaar dat ze wel eens tegen kwam bij de Buurtsoep op de eerste maandag van de maand. Verdorie, hoe heten ze ook alweer? Bert of zoiets. En die mevrouw? Ans toch?

Els kreeg geen kans om goed na te denken, want 'Ans' en 'Bert' staken meteen van wal. 'Mijn man is af en toe de kluts kwijt', zei 'Ans'. 'Hij: zo erg is het niet hoor en weet je, Els, we hebben elkaar nog. We zijn 55 jaar gelukkig. 'Jacqueline: En een oude dag zonder gebreken? Waarom zouden wij dat geluk kennen?'

'Ans': 'Mooi gezegd, je zult jong zijn zoals een vroegere achterbuurvrouw, 55 en dement. Dat is pas verschrikkelijk. Bij mijn man zal het wel dementie zijn, het zit in de familie. Hoe is het met jou, Els?'

Voordat Els antwoord kon geven, werd het echtpaar geroepen naar de arts. Daar

verdwenen ze, hand in hand, meteen vrolijk pratend met de dokter, uit het zicht.

Els bleef enigszins beduusd achter. Wat een toberig mens was ze zelf geworden in vergelijking met deze twee. Kon je echt nog vrolijk zijn als er misschien dementie in het spel was? Zij durfde het woord nauwelijks in de mond te nemen. Maar wat was ze soms in de war, ongestructureerd, futloos, wanhopig en soms ook bang. Zou het dan toch ook bij haar ...? Ook zij had familieleden die op oudere leeftijd dement waren geworden. Maar gold dat bijna niet voor iedereen? Het waren vragen die ze zichzelf regelmatig stelde, met anderen durfde ze er niet over te praten. Ze schaamde zich, en och, was het echt zo erg?

En toen was zij aan de beurt. 'Wat kan ik voor u doen?', vroeg haar huisarts. 'Wel, ik heb last van onrustige benen.' Ze had het nog niet gezegd of ze begon te huilen. 'Maar misschien ben ik ook wel de-



ment aan het worden.'

Ze vertelde op uitnodiging van de dokter over haar zorgen en haar angst. De arts: 'Als u zich ongerust maakt, stel ik voor om er eens rustig over door te praten tijdens een dubbele afspraak en met iemand erbij als u dat fijn vindt.' Dat leek Els wel wat, een gesprek met die fijne dokter over een weekje. Dan kon ze zich ook weer even herpakken. Ze droogde een laatste traan en een klein beetje opgelucht verliet ze de spreekkamer. Nou was ze toch helemaal vergeten over die onrustige benen te beginnen! Zie je wel. Ook dat moest dan maar volgende week.

Jacqueline Konings

Deze column is gebaseerd op verhalen uit de praktijk, maar niet herleidbaar naar één persoon.

Volg Gezondheidscentra
Samen Gezond ook op
Facebook en Instagram:

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

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



**GEZONDHEIDSCENTRUM
DE KROONSTEEN / 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**