



IN DIT NUMMER

Winterdip: Hey, het is oké
Door de overgang, hoe dan?!
Neuropathie van de voeten
Heb je even? Red een leven!

WINTERDIP: HEY, HET IS OKÉ

Tijdens deze donkere dagen is het niet gek dat je je soms wat down voelt. Misschien heb je wel last van een winterdip. Je even 'niet oké' voelen is heel gewoon.

De oorzaak is mogelijk dat je minder zonlicht krijgt. Door te weinig licht blijft het lichaam ook overdag het slaaphormoon melatonine aanmaken. Dit heeft invloed op het dag- en nachtritme. Hierdoor kan iemand met een winterdip zich overdag meer slaperig, vermoeid en somber voelen.

10 tips om die winterdip tegen te gaan

- Erover praten helpt
- Beweeg voldoende en zo veel mogelijk buiten
- Eet gezond en gevarieerd
- Zorg voor daglicht in je huis
- Luister naar je lichaam
- Maak tijd voor ontspanning
- Breng regelmaat in je dag
- Slaap voldoende
- Zorg dat je je ergens op kunt verheugen



Als je sombere gevoel maar niet overgaat, dan ben je misschien depressief. Doe bijvoorbeeld de online test van MIND via www.heyhetisoke.nl om te ontdekken of er meer aan de hand is.

Neem contact op met je huisarts wanneer je denkt dat dit nodig is!

1 DOOR DE OVERGANG, HOE DAN?!

- 1 De overgang is het aantal jaren rondom je laatste menstruatie. Het is een natuurlijke periode in het leven van vrouwen. Je lichaam verandert van vruchtbaar naar niet meer vruchtbaar. Het proces van de overgang duurt zo'n 7-10 jaren en vindt meestal plaats als je tussen de 40 en 60 jaar oud bent. De overgang is vaak méér dan alleen opvliegers.
- 2

Op 24 januari was er een informatiebijeenkomst in De Kroonsteen 1 met als thema 'Door de overgang, hoe dan!?!'. Overgangspraktijk Unique gaf samen met Fysiotherapie & Sport De Kroonsteen, Baseline Voedingsadviesburo, Acupunctuur Malden Molenhoek, Praktijk voor oefentherapie Cesar en Service Apotheek Malden en De Vuursteen informatie en tips over de overgang.

De beschikbare plaatsen waren snel gevuld. Fijn dat er zoveel mensen hierbij aanwezig waren!

Een paar tips van onze zorgverleners:

- Bij nachtelijk transpireren: leg een coldpack onder je kussen om je hoofd te koelen.
- Eet of drink minder pittige dingen, als koffie, peper, gember, melange thee, alcohol. Deze voeding kan opvliegers laten toenemen.
- Neem 10 mcg vitamine D tussen 50-70 jaar omdat voeding dit niet voldoende bevat.

Maar zeker ook: zoek bij overgangsklachten hulp of begeleiding bij je huisarts, de overgangsconsulent of een van de andere zorgverleners!

Overgangspraktijk Unique
www.overgangspraktijkunique.nl



OVERGANGSPRAKTIJK
UNIQUE

NEUROPATHIE VAN DE VOETEN

Bij een neuropathie van de voeten is er een stoornis met name bij de uiteinden van de zenuwen.

Klachten kunnen zijn: doof gevoel, prikkelingen, tintelingen, veranderd gevoel, pijn, evenwichtsstoornissen. Ook kan kramp, dunner worden van spieren en spierzwakte voorkomen.



Door deze klachten gaat het lopen minder goed en is het evenwicht verstoord, waardoor men wankel gaat lopen. Je gaat vaak langzamer lopen en zet de voeten breder uit elkaar. Langer stilstaan geeft problemen en je begint sneller te wiebelen. Hierdoor kun je sneller vallen of bang zijn om te vallen en daardoor steeds minder gaan lopen/bewegen met alle gevolgen van dien.

Er zijn veel oorzaken voor het ontstaan van een neuropathie zoals problemen met de stofwisseling (o.a. diabetes, ziekten van de schildklier en/of nieren), tekort aan bepaalde stoffen, overmatig alcohol of medicijngebruik, erfelijke oorzaken. Bij de ouder wordende mens kan dit ook voorkomen. Er is nog geen medicijn dat neuropathie geneest.

Er zijn wel behandelingen bij onze zorgverleners die de pijn en andere klachten minder kunnen maken:

- De (geriatrie)fysiotherapeut kan samen met je kijken hoe je veilig kunt blijven bewegen.
- Een ergotherapeut kan meedenken over hulpmiddelen bij staan, lopen of fietsen.
- De podoloog kan advies geven over voeten en/of schoenen, zoals schoenen dragen die ruimte geven bij de voorvoet en tenen.
- De apotheker kan helpen met geneesmiddelen om de zenuwpijn te verminderen.
- Een diëtist kan een persoonlijk voedingsadvies geven om ervoor te zorgen dat er bijvoorbeeld voldoende vitamine B12 in de voeding aanwezig is.

Contactgegevens van al onze zorgverleners kun je vinden op:

www.gcsamengezond.nl/zorgverleners

HEB JE EVEN? RED EEN LEVEN!

Elke dag krijgen zo'n 500 mensen een hartinfarct, hartstilstand of beroerte. Veel van hen krijgen helaas te laat hulp omdat omstanders en naasten de signalen van hartinfarct, hartstilstand of beroerte niet herkennen of erover twijfelen. Snelle hulp is heel belangrijk. Hoe eerder de behandeling start, hoe groter de kans op overleven en een goed herstel.

Hoewel veel mensen denken dat ze direct 112 zullen bellen, gebeurt dit in de praktijk veel te weinig. De twijfels ontstaan bijvoorbeeld als het slachtoffer het zelf niet nodig vindt. Of als anderen meekijken maar niets doen of even afwachten omdat zij de signalen niet herkennen.

De Hartstichting heeft een online spoedcursus 'Heb je even? Red een leven!' In deze spoedcursus leer je in slechts 5 minuten hoe je een leven kunt redden bij een hartinfarct, beroerte en hartstilstand. Per keer dat de cursus wordt gevolgd, krijgen deelnemers 10 situaties waarin de deelnemer moet beoordelen hoe te handelen; 112 bellen, afwachten of niks doen. Als deelnemer aan de spoedcursus ervaar je ook wat jou tegenhoudt om in sommige situaties 112 te bellen.

Jij gaat toch ook deze spoedcursus doen?

www.hartstichting.nl/help-mee-met-tijd/spoedcursus



Gezondheidscentra Samen Gezond

Samenwerkingsverband van zorgverleners in de gemeenten Heumen en Mook en Middelaar

De Kroonsteen 8

Schoolstraat 8
6581 BG Malden

Huisartsenpraktijk Overasselt

Beatrixstraat 6
6611 BT Overasselt

De Kroonsteen 1

Kloosterhof 1
6581 BT Malden

Huisartsenpraktijk MC Mook

Kon. Julianastraat 3a
6585 XP Mook



CONTACT

Voor vragen over deze nieuwsbrief kun je contact met ons opnemen via T. 024 358 20 27