



IN DIT NUMMER

Informatieavond Wandel Challenge

Informatieavond artrose

Dans binnen de fysiotherapie

Medicatiebeoordeling Service Apotheek

INFORMATIEAVOND WANDEL CHALLENGE

Wij organiseren de Wandel Challenge 'Samen gezond op weg' in de gemeenten Heumen-Mook en Middelaar. Deze Challenge is een initiatief van de Bas van de Goor Foundation onder de naam Nationale Diabetes Challenge.

Ongeveer 20 weken lang wandel je, samen met anderen, vrijwillige begeleiders en zorgverleners van het samenwerkingsverband Gezondheidscentra Samen Gezond, in je eigen buurt.

Samen wandelen is goed voor je gezondheid en daarnaast gezellig.

De Wandel Challenge is níet alleen voor mensen met (risico op) diabetes. Iedereen voor wie het goed is om in beweging te komen is van harte welkom!

Op 2 mei 2024 start de eerste wandeling. Er wordt wekelijks gelopen op donderdag om 19.00 uur.

Er lopen meerdere groepen van verschillende niveaus, dus echt iedereen vindt aansluiting!

Meer weten? Kom naar onze informatiebijeenkomst op donderdag 25 april 2024, 19.00-20.00 uur Gezondheidscentrum De Kroonsteen 1 (Kloosterhof 1 in Malden). Aanmelden hiervoor is niet nodig.



Inschrijven voor de Wandel Challenge is mogelijk tijdens deze informatiebijeenkomst of via www.nationalediabeteschallenge.nl/samengezondopweg

1 INFORMATIEAVOND ARTROSE

1 Artrose is de meest voorkomende reumatische aandoening aan het bewegingsapparaat. Bijna 1,5 miljoen mensen in Nederland hebben artrose.

2 Misschien ben jij, of ken jij, iemand met klachten als gevolg van artrose. Om meer informatie te krijgen over wat artrose is en wat diverse zorgverleners voor je kunnen betekenen, wordt er een informatieavond over artrose georganiseerd in Molenhoek.

Deze informatieavond is op dinsdag 7 mei in Gemeenschapshuis De Wieken, Esdoornlaan 5 in Molenhoek. Vanaf 19:30 uur is de inloop en de presentatie begint om 19:45 uur. De presentatie wordt gegeven door twee fysiotherapeuten van MMfysio, een ergotherapeut van Ergotherapie in de Wijk, een diëtiste van BaseLine Voedingsadviesburo en een huisarts van Gezondheidscentrum De Vuursteen.

Iedereen is welkom! Er zijn geen kosten aan verbonden.

Wil je deze informatieavond bijwonen? Meld je aan via de QR-code. Voor meer informatie stuur een mail naar info@gcsamengezond.nl.



DANS BINNEN DE FYSIOTHERAPIE

Steeds vaker wordt dans gebruikt ter ondersteuning van herstel binnen de fysiotherapie.

Zo worden bij Dansante fysiotherapie elementen van dans (met ondersteuning van muziek) ingezet. Het verbetert het lichaamsbewustzijn en de coördinatie.

Het bewegen gaat beter door het toevoegen van dansbewegingen. Het doel van Dansante fysiotherapie is het verbeteren van kracht, lenigheid, uithoudingsvermogen, coördinatie en snelheid. Dit helpt je om meer bewegingsvrijheid te krijgen en daardoor vrijer van de pijn te kunnen bewegen, ook bij alledaagse activiteiten en werk. Het heeft dus niet als doel om te leren dansen, maar om vrijer te bewegen, ondanks pijn.

Een veel voorkomende aandoening waarbij dans ook wordt ingezet is bijvoorbeeld de ziekte van Parkinson. Zo heeft MMfysio in de praktijk een Parkinson & Dansgroep. De deelnemers ervaren dat ze zich soepeler in het lijf voelen na de les en makkelijker in beweging komen. De les kan dus bijdragen aan het verminderen van freezing (tijdelijk), verbeteren kracht, balans en coördinatie. Daarnaast geeft het een fijn moment voor sociaal contact met de groep en is de leidraad plezier in bewegen.

Echter is er nog veel meer mogelijk. Bij patiënten met overmatige spierspanning of chronische pijn kan de inzet van dans eveneens uitkomst bieden. Zelfs bij patiënten met een schouder,- rug,- enkel en knieblesure die op een andere manier aan herstel willen werken, kunnen terecht bij deze vorm van fysiotherapie. Het bewegen neemt in kwaliteit toe door gebruik te maken van dansante elementen. Zo werk je aan je gezondheid met bijvoorbeeld FysioDans.



Heb je klachten en wil je hier op een vernieuwende manier mee aan de slag gaan? Maak dan een afspraak met MMfysio via 024 358 07 79 .

Meer informatie kun je vinden op www.mmfysio.nl.

MEDICATIEBEOORDELING SERVICE APOTHEEK

Gebruik je 5 of meer medicijnen of ben je 70 jaar of ouder? Dan is een medicatiebeoordeling handig. Een medicatiebeoordeling is een gesprek met je apotheker over je medicijnen. Je kijkt samen met de apotheker of jouw medicijngebruik beter en makkelijker kan. Ook als je al heel lang dezelfde medicijnen gebruikt is een medicatiebeoordeling zinvol. Het lichaam verandert namelijk wanneer je ouder wordt. Hierdoor kunnen medicijnen anders werken en ook sneller een bijwerking geven. De apotheker kijkt of de dosering van je medicijnen nog goed is en werkt hierbij samen met jouw huisarts.

Je apotheker bespreekt de volgende vragen met je:



- Waarvoor zijn de medicijnen voorgeschreven?
- Werken alle medicijnen nog goed?
- Zijn alle medicijnen nog nodig?
- Bespreken van de bijwerkingen van medicijnen
- Zijn er verbeteringen mogelijk?
- Kan het innameschema makkelijker?
- Zijn er tips voor het innemen van medicijnen?
- Zijn je zelfzorgproducten veilig bij je medicijnen?

Een medicatiebeoordeling wordt in de meeste gevallen 1x per jaar vergoed door de zorgverzekeraar. De kosten kunnen wel eerst van het eigen risico af gaan. De vergoeding verschilt per zorgverzekering. Het apothekerteam zoekt dit graag voor je op.

Wil je een medicatiebeoordeling, neem contact op met de Service Apotheek Malden (024 358 24 18) of De Vuursteen (024 388 04 11).



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

De Vuursteen

Prinsenvweg 6
6584 AZ Molenhoek



CONTACT

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