

Alle kinderen een gezond gewicht

Overgewicht op jonge
leeftijd: er is wat aan te
doen!



We willen dat onze kinderen gezond opgroeien. Dat ze lekker in hun vel zitten en de mogelijkheid hebben om te spelen en te sporten. Een gezond gewicht helpt daarbij. Lydia Blauw, jeugdverpleegkundige bij Jeugd en Gezin Gooi en Vechtstreek en coördinator van het zorgprogramma ‘Op naar een gezonde leefstijl’, praat u bij over overgewicht bij kinderen.

Overgewicht is een maatschappelijk probleem waar in Nederland maar liefst 1 op de 7 kinderen mee kampt. Een zorgwekkend aantal, want de gevolgen zijn enorm. Lydia: “Kinderen met overgewicht worden vaker gepest, zijn minder fit dan hun leeftijdsgenoten, belasten hun gewrichten extra en hebben meer kans op hart- en vaatziekte, diabetes type 2 en kanker.”

Gelukkig is er wat aan te doen. In de aanpak tegen overgewicht worden drie pijlers gehanteerd: voeding, beweging en leefstijl. “Om een gezond gewicht te krijgen,

is het belangrijk dat kinderen gezond en gevarieerd eten en drinken en voldoende bewegen. De leefstijl van de kinderen bepaalt of dat haalbaar is. Iets waar ouders grote invloed op hebben.”

U staat daar als ouder niet alleen voor. Stichting Hilversum Over het Spoor startte dit jaar met het project ‘Op naar een gezonde leefstijl’, een samenwerking tussen jeugdverpleegkundigen, diëtisten, kinderfysiotherapeuten en huisartsen om kinderen van 7 t/m 12 jaar met overgewicht te helpen. “Samen met u en uw kind bepalen we welke ondersteuning nodig is. Bijvoorbeeld tips en adviezen op het gebied van voeding en gedrag of begeleid sporten. Zodat uw kind gemotiveerd raakt om op een gezond gewicht te komen én te blijven.”

Wilt u meer weten over (het voorkomen van) overgewicht bij kinderen? Neem dan contact op met Lydia Blauw via l.blauw@jggv.nl.

Tips om overgewicht bij kinderen te voorkomen:

- Zoek een goede balans tussen bewegen en stilzitten. Beperk het beeldschermgebruik.
- Goed voorbeeld doet goed volgen. Eet en drink als ouder daarom gezond en beweeg regelmatig.
- Hanteer per dag drie hoofdmaaltijden en drie tussendoortjes. Sla nooit een maaltijd over.
- Eet met aandacht. Ga met elkaar aan tafel zitten en neem de tijd.
- Vervang zoete tussendoortjes voor gezonde alternatieven, zoals een appel.
- Drink regelmatig water.
- Enthousiasmeer kinderen om te gaan sporten.

Deens zorgmodel in Hilversum

HilverZorg maakt werk van langer zelfstandig wonen

Wonen met de (zorg)wensen en -behoeften van senioren als uitgangspunt. Dat is de kern van het zogeheten ‘Deense model’ dat zorginstelling HilverZorg introduceert in Hilversum. “Centraal staat niet wat iemand niet meer kan, maar wat hij nog wél kan. Wij ondersteunen en faciliteren de zelfstandigheid en zelfredzaamheid van ouderen”, zegt coördinator maatschappelijke verbinding Michiel Pot van HilverZorg.

Zo lang mogelijk thuis blijven wonen, is het devies in de (ouderen)zorg. In hun eigen omgeving gedijen mensen immers het beste. Alleen als het echt onvermijdelijk is, komt het verpleeghuis in beeld. HilverZorg ondersteunt die trend door zich te concentreren op wijken en buurten en dáár bewoners zorg en ondersteuning te bieden waardoor ze zich én prettig voelen en lekker in hun eigen huis kunnen blijven wonen.

In alle vijf wijken heeft HilverZorg, samen met andere partijen, een Centrum voor Ontmoeten en Dagzorg gevestigd; een plek waar buurtbewoners elkaar kunnen ontmoeten, deelnemen aan de activiteiten die door vrijwilligers worden georganiseerd en na verloop van tijd indien nodig zorg krijgen. Straatgenoten ontmoeten straatgenoten, buren ontmoeten buren. En dat maakt de stap naar af en toe iets voor een ander doen makkelijker.

Kopje koffie

Pot: “Buren en mantelzorgers zijn belangrijk, maar het draait echt niet allemaal om zorg in onze ontmoetingscentra. Je kunt er gewoon een kop koffie komen drinken of een praatje maken. Maar ook een cursus of training volgen. Het gaat erom dat buurtbewoners elkaar ontmoeten en wij hen leren kennen en zij ons. Zo kunnen wij ook eerder signaleren als iemand ondersteuning nodig heeft.” Nieuw is het zogeheten ‘Deense model’ dat HilverZorg in januari introduceert.

Daarin bepaalt niet de zorgverlener wat goed is voor iemand, maar de persoon zelf. De zorgverlener faciliteert, zodat de betrokkene zo zelfstandig mogelijk verder kan. Pot: “Een bekend voorbeeld is dat van de weduwnaar die nooit heeft leren koken en na het overlijden van zijn vrouw vereenzaamt. Door hem een kookcursus aan te bieden kan hij niet alleen zelf zijn eigen potje koken, maar komt hij ook weer onder de mensen.”

Zorgappartementen

In januari krijgt De KROon de primeur van het Deense model. De KROon is het tot wooncomplex omgebouwde voormalige KRO Studiocomplex aan de Emmastraat. De 85 (huur)appartementen in het gebouw zijn bestemd voor een mix van bewoners: ouderen, jongeren, gezinnen, alleenstaanden. 26 Appartementen zijn bedoeld voor ouderen die zorg nodig hebben. Behalve zorgfaciliteiten – zoals een fysiotherapeut en dagbesteding – krijgt De KROon een sociëteit waar bewoners van De KROon én wijkbewoners uit de buurt elkaar, onder het genot van een hapje en een drankje, kunnen ontmoeten.

Meer weten over wonen met zorg van HilverZorg? Bel met de HilverZorg klantadviseur op: 035 760 80 09.



“Het gaat erom dat buurtbewoners elkaar ontmoeten en wij hen leren kennen en zij ons.”

- Michiel Pot

Hoofdpijn? Vaak onnodig!

Tegen hoofdpijn is vaak wat te doen! Dat is het goede nieuws van het Hoofdpijnteam van gezondheidscentrum Casa Cura. Met een combinatie van manuele therapie en oefentherapie kan hoofdpijn verminderen of zelfs helemaal verdwijnen. “Blijf er dus niet mee rondlopen!”, zegt oefentherapeute Wilma Overbeek van het Hoofdpijnteam.

Iedereen heeft wel eens hoofdpijn, maar wie vaak hoofdpijn heeft, kan daar behoorlijk last van hebben, weten Wilma Overbeek, Peter van den Heuvel en Isharin Jainullah. Hoofdpijn staat hoog op de lijst van ziekten die de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden. De cijfers spreken voor zich: 2,5 miljoen Nederlanders hebben migraine en 12 procent van de scholieren heeft vaak last van (ernstige) hoofdpijn.

Veel hoofdpijnpatiënten gaan niet naar een dokter. Ze denken dat er weinig aan te doen is. Soms is hoofdpijn inderdaad lastig te bestrijden. Maar afhankelijk van het soort hoofdpijn – hoofdpijn is er in soorten en maten – is er vaak wat aan te doen.

Spierspanning

De drie therapeuten doken samen met huisarts Alian Bouma en apotheker Shahram Rahemy in de wetenschappelijke literatuur over hoofdpijn. Ze kwamen tot de conclusie dat hoofdpijn vaak wordt veroorzaakt of verergerd door verhoogde spierspanning in de nek. Een verkeerde houding of beperking in mobiliteit van de nek kunnen structurele hoofdpijn veroorzaken. En daar kun je, met een combinatie van manuele therapie en oefentherapie, wat aan doen.

De volgende soorten hoofdpijn zijn goed te behandelen door het hoofdpijnteam:

- spierspanningshoofdpijn
- migraine
- hoofdpijn veroorzaakt vanuit de nek (cervicogene hoofdpijn)
- chronische hoofdpijn
- hoofdpijn bij kinderen



Van links naar rechts: Isharin Jainullah, Peter van den Heuvel, Wilma Overbeek.

Dat wijst de ervaring uit van drie jaar met deze aanpak. Het Hoofdpijnteam biedt patiënten een gecombineerd behandeltraject aan. Tijdens de intake bekijkt het Hoofdpijnteam om welke vorm van hoofdpijn het gaat. Patiënten houden vervolgens een maand een ‘hoofdpijndagboek’ bij waarin ze aantekenen op welke momenten ze hoofdpijn krijgen en hoe hevig die hoofdpijn is. Ook eventueel medicijngebruik het wordt in kaart gebracht, omdat medicatie een rol kan spelen bij migraine.

Behandeling

Het dagboek geeft inzicht in welke factoren een rol spelen bij het ontstaan of verergeren van de hoofdpijn. De behandeling wordt daar op afgestemd. Zachte manuele therapie en oefeningen verminderen de spierspanning in de nek, waardoor hoofdpijn afneemt of verdwijnt, vaak al na een paar behandelingen (meestal eens per week). Het gevolg: een beter leven voor de patiënten en aanmerkelijk minder medicijngebruik.

Deze aanpak is niet voor iedere hoofdpijnpatiënt geschikt, waarschuwen de drie. Soms heeft hoofdpijn andere oorzaken. Maar een groot deel van de hoofdpijnpatiënten heeft er wel baat bij. “Er is dus geen enkele reden om met hoofdpijn rond te blijven lopen.”

Meer weten? www.mpraktijk.nl of bel 035 642 43 88 of 035 624 72 15.

Lezen en schrijven

Iedereen kan het leren

Lezen en schrijven moeilijk? Iedereen kan het leren. Ook als je ouder bent, zegt dokter Schipper. Zij helpt mensen die lezen en schrijven moeilijk vinden. Doe er wat aan! zegt ze. Jij kan het ook leren!

Veel mensen hebben moeite met lezen en schrijven. Niet omdat ze dom zijn. Maar omdat ze het nooit goed hebben geleerd. Niks om je voor te schamen, zegt dokter Schipper. En je bent niet alleen. In Hilversum zijn 12.000 mensen die lezen en schrijven lastig vinden. 12.000!

Bril

Als je niet goed kunt lezen en schrijven, is dat lastig. Altijd andere mensen vragen of ze kunnen helpen. Smoesjes verzinnen: ik ben mijn bril vergeten. Niet nodig. Je kunt het leren, ook als je niet jong bent. Of al je denkt dat je niet slim genoeg bent. Onzin!

Gezond

Lezen en schrijven is belangrijk voor je gezondheid.



Dokter Schipper, verbonden aan Stichting Eerstelijns Zorg Hilversum Over Het Spoor

Informatie over pillen kun je beter begrijpen. Je kunt het nog eens na lezen.

Er zijn heel veel mensen die je kunnen helpen. Ook dokter Schipper en andere dokters willen je helpen.

Als je bij de dokter komt, vragen ze je misschien: kun jij goed lezen en schrijven? Wees dan eerlijk. Schaam je niet. Ze zorgen dan dat iemand je leert lezen en schrijven. Iemand die aardig is en geduld heeft. Iemand die je begrijpt.

Help!

Dus wil je beter leren lezen en schrijven? Ga gewoon naar de dokter! Die kan je helpen.

Wintersport vereist goede voorbereiding

Als je op skivakantie gaat, wil je zoveel mogelijk op de piste staan. Ongelukken op wintersport zijn jammer genoeg vrij gebruikelijk, maar kunnen gelukkig wel voorkomen worden door de juiste voorbereidingen. Een blessure is pijnlijk, vervelend en verpest ook nog eens je vakantie. Daarom 5 tips voor een goede wintersport voorbereiding die de kans op blessures aanzienlijk verkleinen.

1. Doe oefeningen

Een van de beste voorbereidingen is het voorbereiden van je lichaam. Dat kan gewoon thuis met wat simpele oefeningen, een aantal keer per week een half uurtje hardlopen is vaak al voldoende. Het is verstandig om de de knieën en de onderbeenspieren extra te trainen, deze worden tijdens het skiën vooral belast.

2. Begin rustig

Neem na aankomst tijd om uit te rusten en te acclimatiseren. Gebruik deze tijd bijvoorbeeld om je skimateriaal te huren. Een rustig begin kost je een halve dag, maar kan je hele vakantie redden.

3. Zorg voor goede bindingen

Besteed veel aandacht aan het afstellen van de bindingen van je ski's, en laat je helpen door specialisten. Wees eerlijk over je leeftijd, gewicht en vaardigheid, want die zijn van belang voor de juiste afstelling. Te strak afgestelde bindingen vergroten de kans op vallen.

4. Neem de juiste kleding mee

Wees altijd voorbereid op flinke kou. Het mag beneden in het dal dan prettig warm zijn, boven op de berg of in een open skilift kan het erg koud zijn. Meerdere laagjes kleding isoleren beter dan één dikke trui of jas.

5. Doe een warming-up

Warm je spieren - kort voor het skiën - een beetje op, dat verkleint de kans op blessures. Je kunt ook eerst een blauwe afdaling nemen in een rustig tempo om even los te komen. Ook als je lang in een lift hebt gezeten, is het goed om daarna even wat oefeningen te doen.

Bron: dokterdokter.nl

Thema-avond eenzaamheid

“Een samenleving waarin de helft zich steeds meer eenzaam voelt, is geen goede samenleving.”

Eenzaamheid is een toenemend probleem. 8% van de Hilversummers noemt zich ernstig eenzaam en 41% zegt zich weleens eenzaam te voelen. Dit zijn niet alleen ouderen: ook jongeren voelen zich eenzaam. CDA Hilversum organiseerde op maandag 1 oktober daarom een thema-avond met als doel: gezamenlijk de strijd aangaan tegen eenzaamheid. Minister en vicepremier Hugo de Jonge (CDA), Ben Hammer (Hilverzorg) en Anita Keita (Versa Welzijn) waren aanwezig als sprekers. In dit artikel vatten we de belangrijkste punten van deze thema-avond samen.

Wat is eenzaamheid?

Eenzaamheid is niet hetzelfde als alleen zijn, maar het gaat wel om een gemis aan bepaalde sociale relaties. Dit kan voor iedereen iets anders zijn. Minister de Jonge beschrijft eenzaamheid als een verzameling van problemen. Hij noemt een aantal voorbeelden die hij tijdens zijn werk als wethouder tegenkwam: de ‘kring’ om mensen heen wordt klein, de partner overlijdt of kinderen wonen verder weg. Veel eenzame mensen vragen dan zich af: “Zitten anderen wel op mij te wachten? Doe ik er nog wel toe?”

Hoe kunnen we eenzaamheid oplossen?

Alle aanwezigen zijn het erover eens dat er iets aan de groeiende eenzaamheid gedaan moet worden. Minister de Jonge: “Mensen die zich eenzaam voelen, dat moet niet kunnen. Een samenleving waarin meer dan de helft zich steeds meer eenzaam voelt, is geen goede samenleving.” Volgens Ben Hammer en Anita Keita draait alles om ontmoeten, zodat eenzaamheid doorbroken wordt.

Dit is niet alleen een taak van de (ouderen)zorg, maar van de hele samenleving. 20% van de Hilversummers heeft bijvoorbeeld geen contact met zijn of haar buren, hier valt dus nog veel winst te behalen. Daarnaast zijn er vrijwilligers nodig: om eens bij mensen langs te gaan om te kijken hoe het gaat, een kopje koffie te drinken of ergens te mee helpen.



Vernieuwende ideeën

Tijdens de bijeenkomst werden ook verschillende ideeën tegen eenzaamheid geopperd door de aanwezigen. Kunnen we basisschoolkinderen tussen de middag bijvoorbeeld bij of met ouderen laten eten in plaats van thuis? Ook Knarrenhof werd genoemd als voorbeeld: een woonvorm waarbij jong en oud samenwonen en elkaar af en toe helpen.

Kijk op samenmetdewijk.nl/ activiteiten voor tips over activiteiten in de buurt.

Heeft u zelf een idee om eenzaamheid tegen te gaan, laat het ons weten via de website.

Naweeën van kanker?

Programma helpt ex-patiënten

Genezen van kanker is fantastisch. Maar de nasleep van de meestal levensbedreigende ziekte kan ingrijpend zijn. Met een speciaal programma voor ex-kankerpatiënten probeert gezondheidscentrum De Egelantier de vervelende gevolgen van kanker te bestrijden.

Vermoeidheid, verminderde conditie, huidirritaties en (zenuw)pijn: het zijn maar enkele van de klachten waarmee ex-kankerpatiënten vaak jarenlang kampen. Ook psychisch hebben veel genezen kankerpatiënten het moeilijk, weet huisarts Jan Wind van De Egelantier. “Na ongeveer een jaar komen ze vaak in een geestelijke dip. Niet alleen vinden ze zelf dat ze hun leven nu wel weer op de rit moeten hebben, ook de buitenwereld verwacht dat en heeft minder aandacht voor hen. Dat kan heel confronterend zijn.”

Om ex-kankerpatiënten te ondersteunen heeft De Egelantier voor hen een speciaal oncologieprogramma ontwikkeld. Om te beginnen zijn van de huisartsenpraktijken De Egelantier en Casa Cura patiënten uitgenodigd voor een gesprek, die in de afgelopen jaren kanker hebben gehad.

“Vaak hebben ex-kankerpatiënten het idee dat ze er na de behandelingsfase alleen voor staan. Dus alleen al aandacht die ze krijgen doet hen goed.”

Bewegingsprogramma

Wie wil kan vervolgens een bewegingsprogramma met specifieke oefeningen volgen onder leiding van fysiotherapeut Margot de Koning. Individueel maar ook groepsgewijs komen voormalige patiënten zo in beweging. “Zeker de groepslessen zijn voor de deelnemers ook momenten waarop ze lotgenoten ontmoeten en ervaringen uit kunnen wisselen. Mensen die in dezelfde fase zitten als jij en die je tips en steun kunnen geven omdat ze precies weten wat je hebt doorgemaakt.”

Het programma werkt, blijkt in de praktijk. De deelnemers voelen zich gesteund en kunnen problemen bespreekbaar maken.

Regelmatige lichaamsbeweging bestrijdt onder meer de vermoeidheid waarmee veel ex-kankerpatiënten kampen. Daardoor krijgen ze weer zin in het leven, met als gevolg dat ook vermoeidheid minder wordt.

Jan Wind: “Het oncologieprogramma heeft ook ons als



Jan Wind, huisarts bij huisartsenpraktijk De Egelantier

zorgverleners geprikkeld om meer aandacht te besteden aan de nasleep van kanker. We houden ex-kankerpatiënten beter in de gaten en brengen het onderwerp eerder ter sprake op het spreekuur.”

Het oncologieprogramma van De Egelantier staat ook open voor patiënten van andere huisartspraktijken. Meer weten? Neem contact op met Margot de Koning 035 621 67 22 of Jan Wind 035 624 83 81.

Mensen met een aanvullende ziektekosten-verzekering krijgen de behandelingen van de fysiotherapeut vergoed. Van andere deelnemers wordt een geringe vergoeding gevraagd.

Heel Hilversum stopt met roken

18 december start er een nieuwe cursus.

Kijk bij activiteiten op www.samenmetdewijk.nl voor meer informatie.



Zekerheid over medicijngebruik

Haal je medicijnen liefst altijd bij dezelfde apotheek. En geef je apotheker inzicht in je medische gegevens. Die oproep doet apotheker Maarten Kok van BENU-apotheek Kok-Minderhoud. “Zo maak je de kans veel kleiner dat je verkeerde medicijnen krijgt of medicijnen in een verkeerde dosis”, zegt hij.

“De rol van de apotheker gaat veel verder dan alleen de medicijnen verstrekken die de huisarts voorschrijft”, vertelt Maarten Kok. “Een van onze belangrijkste taken is ook medicijnbewaking. Wij controleren niet alleen of patiënten de juiste medicijnen krijgen, maar ook in de juiste dosis. Daarmee kunnen we problemen door verkeerd medicijngebruik voorkomen.”

Zeker patiënten die meerdere medicijnen gebruiken moeten opletten. Soms kunnen verschillende medicijnen elkaar in de weg zitten en hun effect verliezen. Of zo op elkaar inwerken dat ze ongewenste of zelfs schadelijke bijwerkingen hebben, zoals een verminderde nierwerking. En patiënten met een chronische ziekte kunnen last krijgen van medicijnen die ze voor een andere aandoening krijgen voorgeschreven.

De apotheker kent het ziektebeeld en het medicijngebruik van zijn vaste klanten en houdt daar rekening mee. De kans dat er problemen ontstaan door verkeerde medicijncombinaties of doseringen is daardoor heel klein. Daarom is het verstandig om medicijnen altijd bij één apotheker te halen. Om er zeker van te zijn dat je altijd de juiste medicijnen in de juiste dosis krijgt, is het ook belangrijk dat apotheker inzicht heeft in je medische

gegevens. “Vanwege de Wet op de Privacy moet iedere cliënt daar toestemming voor geven. Dóe dat! Dan weet ook de apotheker waar je in het weekeinde je medicijnen haalt, welke medicijnen hij wel of niet kan voorschrijven.”

Toestemming geven

Hoe geeft je je apotheker en huisarts – en andere zorgverleners, zoals het ziekenhuis – toegang tot je medische gegevens?

1. Vertel je apotheker en je huisarts dat je toestemming geeft.
2. Haal bij de apotheek en de huisarts de folder met het toestemmingsformulier, vul het formulier in en lever het in (bij de apotheker én bij de huisarts).
3. Ga naar de website www.volgjezorg.nl en geef toestemming.



Maarten Kok, apotheker BENU-apotheek Kok-Minderhoud

Wij wensen u...

Alle aangesloten praktijken van SEHZ, Casa Cura en Hilversum Over Het Spoor wensen u fijne feestdagen en een gezond 2019!

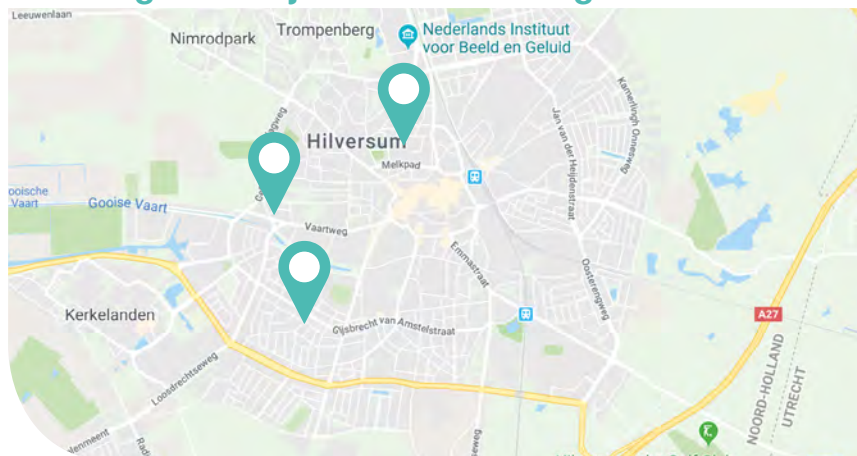


Samenwerkende zorgverleners

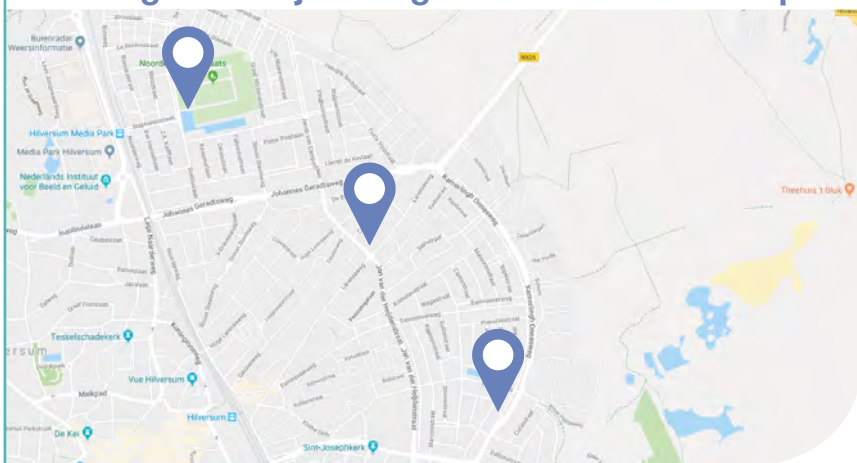


Van Almondelaan 1a
1215 PC Hilversum
Tel: 06 48 01 28 57
E-mail: secretariaat@sehzn.nl
www.sehzn.nl
www.samenmetdewijk.nl

Stichting Eerstelijns Samenwerking Hilversum Zuid



Stichting Eerstelijns Zorg Hilversum over het spoor

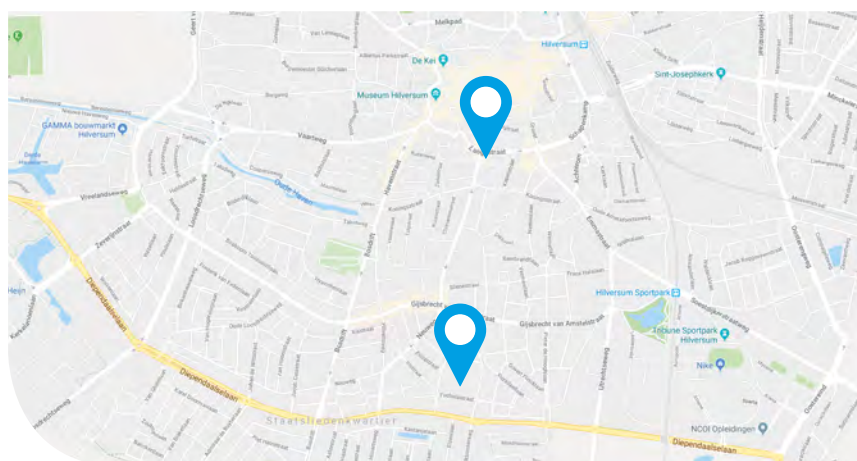


Lopes Diaslaan 211
1222 VE Hilversum
Tel: 035 539 24 22
www.zorgoverhetspoor.nl



Postadres:
Neuweg 27
1211 LV Hilversum
Tel: 035 624 19 21
www.casa-cura.nl

Casa Cura



Colofon

Deze wijkkrant is een uitgave van SEHZ,
Stichting Eerstelijns Zorg Hilversum Over Het Spoor
en Casa Cura.

Tekst: Sanne Portman en Johan Nebbeling
Vormgeving en eindredactie: eHealth88
December 2018

