

Consultatiebureau voor Ouderen

Check-up voor 58-plussers

Gezond zijn en gezond blijven is belangrijk! Hoe ouder we worden, hoe meer moeite we moeten doen om gezond te blijven. Bent u 58 jaar of ouder en wilt u wel eens weten of u inderdaad net zo gezond bent als u zich voelt? Of hoe het komt dat u misschien een beetje minder goed in uw vel zit? Kom dan naar het Consultatiebureau voor Ouderen van Vérian.

Preventieve check voor senioren

Tijdens een consult krijgt u onder andere een check die bestaat uit een algemeen gezondheidsonderzoek. Verder ontvangt u adviezen over het verbeteren of behouden van uw gezondheid en uw leefgewoonten.

U bent welkom op ons Consultatie-bureau voor Ouderen als u niet onder behandeling bent van uw huisarts of een specialist voor bestaande klachten zoals diabetes of een hoge bloeddruk. Het kosteloze consult duurt ongeveer 1½ uur en u heeft hiervoor geen verwijzing van uw (huis)arts nodig. Het enige wat u hoeft te doen, is telefonisch een afspraak maken voor uw bezoek aan één van de negen locaties. Dit kunt u via onze Zorglijn 0900 - 92 55 doen.

Wat wordt er gecheckt?

Tijdens het bezoek checkt de wijk-verpleegkundige van Vérian bij u de volgende zaken:

- bloeddruk;
- bloedsuiker;
- cholesterol;
- lengte;
- gewicht.

Daarnaast wordt samen met u een vragenlijst doorgenomen. Hierin wordt onder andere ingegaan op uw:

- gezondheidssituatie;
- leefstijl;
- slaappatroon;
- eventuele eenzaamheid;
- eventuele klachten;
- vragen.

Met uw antwoorden en met de uitkomsten van de metingen, krijgt de wijkverpleegkundige een beeld van zowel uw lichamelijke als uw geestelijke situatie. Ook kunt u informatie krijgen over gezonde voeding, het ouder worden in het algemeen, hulpmiddelen of over andere zaken als u daaraan behoefte heeft.

Advies

De wijkverpleegkundige geeft u, nadat zij goed naar u heeft geluisterd, adviezen. Denkt u bijvoorbeeld aan meer of juist anders bewegen om klachten te verminderen. Of advies om uw eetpatroon te wijzigen vanwege uw iets te hoge lichaamsgewicht. Heeft u geestelijke klachten, dan kijkt u samen of er activiteiten zijn waardoor u zich beter gaat voelen.

Doorverwijzen

Naast deze preventieve tips kan het ook zijn dat u gebaat bent bij deskundige hulp van een andere zorgverlener, zoals een maatschappelijk werker of uw huisarts. >>

Als dit zo is dan geeft de wijkverpleegkundige van het Consultatiebureau voor Ouderen u het advies om deze zorgverleners te benaderen. Uiteraard maakt hij/zij u, wanneer dit nodig is, ook wegwijs in het maken van een afspraak met een andere zorgverlener.

Fysiofittest

De fysiotherapeut van Zorggroep Apeldoorn e.o. neemt deze test af.

Wat wordt er getest?

De fysiotherapeut test met behulp van verschillende apparatuur bij u:

- oog-handcoördinatie;
- lenigheid;
- spierkracht;
- evenwicht.

Daarnaast komt ook uw conditie aan bod.

Uiteraard stelt de fysiotherapeut ook wat vragen.

Aan de hand van de antwoorden en testresultaten maakt hij/zij een beoordeling. Zonodig krijgt u van de fysiotherapeut het advies om bepaalde bewegings-oefeningen te doen of wordt er een gericht stappenplan om te bewegen gemaakt.

Aandacht voor mantelzorgers!

Bent u mantelzorger? Ook dan kunt u voor uzelf bij het Consultatiebureau voor Ouderen terecht. Bijvoorbeeld omdat u zich overbelast voelt door de intensieve zorg van uw partner of een andere naaste. De wijkverpleegkundige kijkt samen met u naar de mogelijk-heden om u als mantelzorger toch wat meer tijd voor uzelf te geven.

Waar en wanneer?

Het Consultatiebureau voor Ouderen is op negen locaties. Per locatie wordt er minimaal één keer per maand een dagdeel spreekuur gehouden. De locaties voor u op een rijtje:

Apeldoorn, Pythagorasstraat 8

- 2de dinsdag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur
- 3de dinsdag van de maand van 08.30 tot 12.00 uur
- 4de woensdag van de maand van 18.30 tot 22.00 uur

Apeldoorn, Jean Monnetpark 4

- 1ste dinsdag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur
- 2de woensdag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur
- 3de donderdag van de maand van 18.30 tot 22.00 uur

Apeldoorn, Loolaan 41 (Serviceflat Lindenhove)

- elke woensdag van 08.30 tot 12.00 uur exclusief voor de bewoners van Serviceflat Lindenhove
- elke woensdag van 13.30 tot 17.00 uur

Eerbeek, Stuyvenburchstraat 29

- 2de donderdag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur

Heerde, Stationsstraat 21

- 3de woensdag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur
- 4de maandag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur

Vaassen, Van Riebeeckstraat 87a

- 2de maandag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur
- 4de dinsdag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur >>

Twello, Raccordement 8 (MCT)

- 1e maandag van de maand
van 13.30 tot 17.00 uur

Epe, Korte Veenteweg 9a

- 3de maandag van de maand
van 13.30 tot 17.00 uur

Brummen, Graaf van Limburg Stirumplein 7

- 3de dinsdag van de maand
van 13.30 tot 17.00 uur

Afspraak maken?

Is uw interesse gewekt en wilt u een afspraak maken voor het Consultatie-bureau voor Ouderen? Belt u dan met de Zorglijn van Vérían 0900 – 92 55 (lokaal tarief).

Vérían Zorgwinkels

Hofstraat 15b, Apeldoorn
Gelre Ziekenhuizen, Apeldoorn
Raccordement 8, Twello

Vérían Webwinkel

Wilt u niet de deur uit om een product in de Vérían Zorgwinkels te kopen, kijk dan in de webshop van de Vérían Zorgwinkel www.verian.nl.

Apeldoorn, 14 juni 2010

Vérían

Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn
Zorglijn: 0900-92 55 (lokaal tarief, 24/7)
E-mail: info@verian.nl
www.verian.nl
