

**Persbericht**  
Woensdag 23 juni 2010

## Bent u 58 + en gezond?

*'Check-up bij het Consultatiebureau voor Ouderen in Heerde, Epe en Vaassen'*

**Apeldoorn - Gezond zijn en gezond blijven vinden we belangrijk. Dat geldt voor iedereen, maar zeker voor senioren. Met het stijgen van de leeftijd worden de gezondheidsrisico's groter. Bent u 58 jaar of ouder en wilt u wel eens weten of u inderdaad 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! Vérian biedt u, in samenwerking met Zorggroep Apeldoorn, de mogelijkheid om geheel kosteloos een uitvoerig gezondheidsonderzoek te ondergaan!**

### Waarom een gezondheidsonderzoek?

Het onderzoek is bedoeld om risico's op het gebied van uw gezondheid vroegtijdig op te sporen. U krijgt niet alleen inzicht in uw eigen gezondheidstoestand, bovendien kunt u in een tijdig stadium uw leefstijl aanpassen. En zodoende de kans op aandoeningen als diabetes, botontkalking en hart- en vaatziekten verkleinen.



*Bloedsuiker en cholesterol testen*



*Vraaggesprek over gezondheid*



*Test hand-oog coördinatie*

### Hoe verloopt het consult?

Een ervaren wijkverpleegkundige verricht een aantal metingen zoals bloeddruk, bloedsuiker, cholesterol, lengte en gewicht. Daarna neemt zij samen met u een vragenlijst door met vragen over allerlei aspecten met betrekking tot gezondheid en welzijn. Denk daarbij aan:

- uw gezondheidssituatie;
- uw voeding;
- uw slaappatroon;
- uw sociale contacten;
- eventuele klachten;
- uw vragen.

Zo krijgt u samen met de wijkverpleegkundige een beeld van uw (leef)situatie. Als er bijzonderheden zijn, adviseert zij u bijvoorbeeld om uw voeding of leefstijl aan te passen. Of om een diëtist (van Vérian) of uw huisarts of een andere hulpverlener te raadplegen. U bepaalt uiteraard zelf of u hier gevolg aan geeft. Dit consult duurt ongeveer een uur.

### Wat houdt de fittest in?

Gekoppeld aan een consult bij de wijkverpleegkundige kunt u een fittest doen. Een fysiotherapeut van Zorggroep Apeldoorn neemt deze test af. Met verschillende apparatuur test hij of zij onder meer spierkracht, evenwicht en conditie. Ook de fysiotherapeut maakt aan de hand van de testresultaten een beoordeling. Zonodig krijgt u een advies om bepaalde bewegingsoefeningen te doen. De fittest duurt ongeveer een half uur. U kunt gewone kleding dragen en schoenen waar u goed mee kunt lopen.

### Interesse?

Belt u tijdens kantooruren de Zorglijn van Vérian 0900 - 92 55 (lokaal tarief) voor meer informatie of voor het maken van een afspraak.

<b>Consult op het Consultatiebureau voor Ouderen alleen op afspraak!</b> <b>Bel de Vérian Zorglijn 0900 - 92 55</b> (lokaal tarief).		
Heerde, Stationsstraat 21	Epe, Korte Veenteweg 9a	Vaassen, V. Riebeeckstr. 87a
<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3<sup>e</sup> woensdag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur</li> <li>• 4<sup>e</sup> maandag van de maand van 13:30 tot 17:00 uur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 3<sup>e</sup> maandag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• 2<sup>e</sup> maandag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur</li> <li>• 4<sup>e</sup> dinsdag van de maand van 13.30 tot 17.00 uur</li> </ul>
Mochten deze dagen u niet uitkomen, er zijn ook spreekuren in: Apeldoorn, Twello, Brummen en Eerbeek.		

////////////////////////////////////

### NOOT VOOR DE REDACTIE

Voor meer informatie over de inhoud van dit persbericht kunt u contact opnemen met:

Winnifred den Breeje Wijkverpleegkundige CBO (06) 51 57 20 42 <a href="mailto:winnifreddenbreeje@verian.nl">winnifreddenbreeje@verian.nl</a>	Marjan Rozendal Teamleidinggevende SVZ/TAZ (088) 126 33 21 <a href="mailto:marjanrozendal@verian.nl">marjanrozendal@verian.nl</a>	Mirella Moezelaar Communicatie & PR Vérian (088) 126 33 96 <a href="mailto:mirellamoezelaar@verian.nl">mirellamoezelaar@verian.nl</a>
<b>Vérian, Veelzijdig in Zorg, Postbus 1032, 7301 BG Apeldoorn</b>		