

OPGAVESTROOK



Hoofdkantoor
Laan Corpus den Hoorn 104

Postadres Postbus 707
9700 AS Groningen

Telefoon 0900-8615

www.thuiszorggroningen.nl

TIJD VOOR GEZONDHEID

Een aanpak die werkt

**Kom naar het
gezondheidsspreekuur
bij u in de buurt!**

HIERBIJ GEEF IK MIJ OP VOOR HET GEZONDHEIDSSPREEKUR IN:

- | | | |
|-------------------------------------|--------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> De Wijert | <input type="checkbox"/> Appingedam | <input type="checkbox"/> Hoogezand |
| <input type="checkbox"/> Hoogkerk | <input type="checkbox"/> Delfzijl | <input type="checkbox"/> Stadskanaal |
| <input type="checkbox"/> Oosterpark | <input type="checkbox"/> Grootegast | <input type="checkbox"/> Winschoten |
| <input type="checkbox"/> Paddepoel | <input type="checkbox"/> Roodeschool | |
| <input type="checkbox"/> Vinkhuizen | <input type="checkbox"/> Warffum | |

Naam:

Adres:

Postcode:

Woonplaats:

Telefoonnummer:

Geboortedatum:

Man Vrouw

MEVROUW GROENEVELD (57 JAAR)

WERKT AAN HAAR GEWICHT

‘Toen mijn vriendin mij over het gezondheidsspreekuur vertelde, vroeg ik me af of dat wel wat voor mij zou zijn. Ik ben blij dat ik gegaan ben. Uit de diabetesrisicotest bleek dat ik te zwaar was. Mijn oudere broer en mijn moeder hebben diabetes, daardoor en door mijn gewicht heb ik een groter risico het ook te krijgen. De wijkverpleegkundige heeft een bloedglucosemeting gedaan. Deze was gelukkig in orde. Het advies was iets aan mijn gewicht te gaan doen. Met een verwijzing van de huisarts loop ik nu bij een diëtist. Ik heb voedingsadviezen gekregen en ga op de fiets naar mijn werk. Ik ben al wat gewicht kwijt. Het gaat niet hard en toch voel ik me nu beter’.



WIJKVERPLEEGKUNDIGE TJITSKE:

‘Het is altijd prettig dat ook jongere senioren naar het gezondheidsspreekuur komen. Het is juist belangrijk om vroegtijdig in te spelen op gezondheidsproblemen die op latere leeftijd kunnen ontstaan. Mevrouw Groeneveld is gelijk met de adviezen aan de slag gegaan. We hebben afgesproken dat ze volgend jaar weer komt voor een consult, om de vinger aan de pols te houden.’




THUISZORG GRONINGEN


THUISZORG GRONINGEN

NEEM DE TIJD VOOR UW GEZONDHEID

...en bezoek het gezondheidsspreekuur!*



Tijdens uw bezoek aan het spreekuur bespreekt u samen met de wijkverpleegkundige wat u aan uw gezondheid en welzijn kunt en wilt verbeteren en op welke manier. Bij aanmelding krijgt u een vragenlijst thuisgestuurd die u ingevuld meeneemt naar het gesprek. Daarin staan vragen over uw algemene conditie, slaap-, voedings- en beweegpatroon en mogelijke lichamelijke ongemakken. Aan de hand van deze lijst en het doen van bijvoorbeeld de diabetesrisicotest en het meten van de bloeddruk worden uw gezondheid en welzijn in kaart gebracht. Met een persoonlijk advies kunt u verder naar een gezonde toekomst.

* Ook bekend onder de naam Consultatiebureau voor Ouderen.



MENEER VAN DEVELDEN (70 JAAR)

VOELT ZICH FITTER DAN OOI

'Ik voelde me al een tijdje niet zo lekker en kwam daardoor de deur bijna niet meer uit. Ik had eigenlijk nergens meer zin in. Op advies van de verpleegkundige heb ik het zwemmen weer opgepakt. Ik zwem nu twee keer per week en voel me fitter dan ooit. Door de zwemclub heb ik weer contact met andere mensen.'



WIJKVERPLEEGKUNDIGE TJITSKE:

'Meneer van de Velden kwam onlangs bij mij op het spreekuur. Zijn vrouw was een half jaar daarvoor overleden. Hij at ongezond, bewoog weinig en zag zijn leven niet meer zitten. Op het spreekuur kwam het rouwen naar voren. Dit had een behoorlijke impact op zijn gezondheid. Zijn eetlust was verminderd, hij was erg snel moe en zat niet lekker in zijn vel. Met het advies dat we samen hebben opgesteld kon hij goed uit de voeten en gelukkig gaat het nu weer beter'.



MEVROUW BAKKER (79 JAAR)

SLAAPT WEER BETER

'Aan verpleegkundige Tjitske vertelde ik op het gezondheidsspreekuur dat ik slecht sliep. Tjitske vroeg me naar mijn dagelijkse bezigheden en suggereerde dat het slechte slapen mogelijk te maken had met mijn daginvulling. Ook was mijn bloeddruk te hoog. Daarvoor verwees ze me naar de huisarts, die me pillen voorschreef. Nu ik me weer beter voel, wil ik met hem overleggen of ik weer zonder kan.'



WIJKVERPLEEGKUNDIGE TJITSKE:

'Mevrouw Bakker kwam een jaar geleden voor het eerst op het spreekuur. Ze vertelde mij dat ze maar een paar uur per nacht sliep. Ze was moe en er kwam niks meer uit haar handen. We hebben een aantal zaken gecheckt. Naast de verwijzing naar de huisarts heeft ze mijn tips om beter te slapen ter harte genomen. Ze was zichtbaar opgelucht dat zes uur slaap per nacht op haar leeftijd geen probleem is.'

NEEM DE TIJD VOOR UW GEZONDHEID

...en meld u aan!

MEER INFORMATIE EN AANMELDING

- Telefoon: 0900-8615 (lokaal tarief)
- Met deze opgavekaart
- Of via internet www.thuiszorggroningen.nl

Stuur de volledig ingevulde kaart in een envelop naar:
Thuiszorg Groningen
Aanmelding Gezondheidsspreekuur
Antwoordnummer 2914
9700 WR Groningen
(Postzegel is niet nodig)

Na opgave wordt u gebeld voor een afspraak.
Aan het gezondheidsspreekuur voor senioren zijn geen kosten verbonden.

U bent van harte welkom!