

HART VOOR DE PLAET



ouderenspecial

Van grijs naar zilvergrijs

Een speciale editie van Hart voor de Plaet voor de ouderen van het dorp en voor hen die het willen worden. Het bestuur van de Dorpsraad vindt het belangrijk dat het dorp leefbaar is en blijft voor alle dorpelingen; jong en oud. Daarom ondersteunt de Dorpsraad allerlei initiatieven van derden en initieert zij zelf ook allerlei ontwikkelingen. En Hart voor de Plaet is het medium dat daarvan met regelmaat verslag doet.

Voor u ligt nu een speciale editie van Hart voor de Plaet met informatie die van belang is voor iedereen die graag zo lang mogelijk in zijn of haar vertrouwde omgeving blijft wonen. Voor de meeste mensen is eens de koek op en is zelfstandig wonen geen optie meer. Door het ouder worden, worden veel activiteiten die iemand zijn hele leven al gedaan heeft steeds moeilijker omdat krachten afnemen of doordat ziekte beperkingen oplegt. Gelukkig zijn er veel mogelijkheden om dit moment zo lang mogelijk uit te stellen. Als echter zorg of hulp thuis is uitgeput dient zich het moment aan om te verhuizen naar een omgeving waarin continue zorg en hulp voorhanden is: een verzorgings- of verpleeghuis.

Helaas is een dergelijke voorziening in Ooltgensplaat (nog) niet voorhanden en is in die situatie een verhuizing naar buiten ons dorp noodzakelijk. Het is ook niet realistisch om te veronderstellen dat een verpleeghuis in Ooltgensplaat tussen nu en tien jaar ontwikkeld zal worden. Maar in plaats van stil te staan bij wat (nog) niet kan, is de vraag wat (nu) wel kan veel interessanter. Met deze gedachte in ons achterhoofd hebben we deze ouderenspecial van Hart voor de Plaet samengesteld. We hebben de kennis en expertise van deskundige partijen verzameld en gebundeld. We hopen dan ook dat het u goed informeert over de mogelijkheden om zo lang mogelijk in de Plaet te blijven wonen met voldoende bewegingsvrijheid en actieve deelname aan het Plaetse sociale leven. We hopen dat de informatie u helpt om tijdig uw licht op te steken over de vele mogelijkheden die er zijn, schroom niet om advies te vragen. Schroom ook niet om hulp te vragen als u dat nodig heeft. Veel mensen vinden het moeilijk om die stap te maken, maar het is beter dat op tijd te doen dan te laat. Natuurlijk zijn er meer organisaties dan die wij u hier presenteren. Niettemin is dit een mooi overzicht van de organisaties die bekend zijn met Goeree-Overflakkee en Ooltgensplaat in het bijzonder.

Ouder worden maakt grijs; met plezier nog ouder worden maakt zilvergrijs. Veel leesplezier!

Bestuur Dorpsraad Ooltgensplaat



Wij **ZIJN** er voor u!

Door: *Stichting ZIJN*



We willen allemaal ouder worden, maar houden ons liever niet bezig met wat daar allemaal bij komt kijken.

Als we ouder worden betekent het niet dat we gelijk zorg of hulp nodig hebben. Vaak kunnen we nog veel zaken zelf regelen, denk hierbij aan bankzaken of zaken rondom wonen. Er kunnen wel behoeftes ontstaan aan sociaal contact, aan het ondernemen van activiteiten of aan beweging.

>Lees verder op de volgende bladzijde

Wij ZIJN er voor u!

>vervolg van de voorpagina

Een aspect van ouder worden is dat we geneigd zijn om ons te focussen op onze lichamelijke gezondheid. Maar een goede gezondheid of een gezonde levensstijl is niet het enige dat belangrijk is om ons vitaal en vol energie te voelen. Vitaliteit draait voor het grootste gedeelte om de kwaliteit van leven. Wat heeft u nodig om goed in uw vel te zitten, levenslust te hebben, zingeving te ervaren en voor uzelf of voor een ander te zorgen? Belangrijke vragen waar u alleen antwoord op kunt geven.

Stichting ZIJN helpt u om de antwoorden op deze vragen te vinden. Wij doen dit door middel van het concept positieve gezondheid. Met dit concept leggen wij de nadruk op eigen regie, het vergroten van de veerkracht en het aanpassingsvermogen van de mens. Er wordt aangehaakt waar bij u de energie ligt en geen focus gelegd op beperkingen en/of ziekte.

In samenwerking met verschillende huisartsen op Goeree-Overflakkee bieden wij 'Welzijn op Recept' aan. Een methode waarbij preventie centraal staat. Het kan namelijk zo zijn dat u klachten heeft waar geen medische of psychologische behandeling bij nodig is. Een voorbeeld hiervan kan zijn dat u zich geblokkeerd voelt omdat u uw financiën niet op orde krijgt. Een ander voorbeeld kan zijn dat u zich eenzaam of nutteloos voelt. Wij kijken samen met u naar oplossingen voor emotionele, fysieke en sociale uitdagingen. Wij helpen u met praktische zaken, zoals het aanvragen van een traplift of hulp voor de schoonmaak van uw huis. Daarnaast helpen wij u met het creëren van ruimte voor dingen die voor u belangrijk zijn.

Heeft u vragen of wilt u advies? Neem dan contact op met onze welzijnsadviseur Jacqueline Tanis door te bellen naar het nummer 06 868 901 01.



Jacqueline Tanis,
welzijnsadviseur St. ZIJN



Wij zijn ZIJN Ooltgensplaat

Door: plaatselijke commissie Stichting ZIJN

Wij - Marianne, Clara, Ati, Joop, Ria en Ton - zijn een enthousiaste club van vrijwilligers en vormen samen het bestuur van de plaatselijke commissie van Stichting ZIJN. Met elkaar organiseren wij meerdere activiteiten voor ouderen in Ooltgensplaat.

Door corona ligt dat nu helaas stil, maar zodra het kan gaan wij zo snel mogelijk weer aan de slag en hopen we dat veel ouderen weer de weg naar gezelligheid en bezig zijn weten te vinden.

Wij organiseren bijvoorbeeld potermaaltijden, Chinese maaltijden, mosselmaaltijden, rond Sinterklaas een snertmaaltijd, een kerstmaaltijd, een paasbrunch, een high tea en als afsluiting van het seizoen altijd een BBQ. Ook zijn er de wekelijkse activiteiten zoals biljarten, handwerken en kaarten. Verder is er regelmatig op donderdagavond het breicafé. De deelnamekosten zijn erg laag en om dat zo te houden organiseren we af en toe een lentefair of een herfstfair. De opbrengst kunnen we dan weer gebruiken voor de activiteiten die we organiseren.

Gelukkig zijn er ook vrijwilligers die helpen met de organisatie van alle activiteiten. Op deze plaats ook een pluim voor de gastvrijheid van MFC 't Centrum. Daar kunnen we altijd in goed overleg de activiteiten organiseren.

Als u niet eerder heeft deelgenomen aan een van onze activiteiten dan hopen we ook u een keer te mogen ontmoeten in MFC 't Centrum; het bezorgt heel veel mensen een plezierige middag en vaak ook nieuwe vriendschappen.

Thuiszorg Careyn team Oostflakkee:
"Heeft u zorg of hulp nodig bij het ouder worden of ziek zijn? Dit regelen wij snel en goed met u en uw omgeving, bel gerust Careyn!"





Hoe heet het ook al weer?

Door: Casemanagers Goeree Overflakkee

Is het inderdaad dementie of iets anders? Informeer altijd bij de huisarts.

Hoe herken ik dementie?

1. Vergeetachtigheid: nieuwe of belangrijke informatie vergeten, veel vragen stellen
2. Gewone dingen gaan steeds moeilijker: plannen of iets in de juiste volgorde uitvoeren gaat moeizaam
3. Vergissingen in tijd, plaats en persoon: regelmatig de weg kwijt zijn, personen en plaatsen niet meer herkennen
4. Taalproblemen: moeite met praten en woorden vinden
5. Kwijtraken van spullen: spullen liggen op verkeerde plaats of niet meer weten waar ze zijn
6. Slecht beoordelingsvermogen: lastig situaties inschatten en keuzes maken
7. Terugtrekken uit sociale activiteiten: minder initiatief nemen
8. Veranderingen in gedrag en karakter: bijvoorbeeld ineens achterdochtig, depressief, angstig, verdrietig of kwaad zijn
9. Onrust: continu op zoek zijn, iets opruimen of weg willen en slaapproblemen
10. Problemen met zien: wat de ogen zien, kunnen de hersenen niet meer goed verwerken.



*****Tips***** van
Chantal Kosten Kraaijvanger,
casemanager Dementie

Hoe gaat u het beste om met iemand met dementie?

- ✓ Blijf rustig en vriendelijk
- ✓ Ga mee in de beleving
- ✓ Bied veiligheid
- ✓ Zorg voor structuur en overzicht
- ✓ Geef complimenten

Wat kunt u beter niet doen?

- ✓ In discussie gaan
- ✓ Corrigeren of terechtwijzen
- ✓ Verbieden of juist dwingen
- ✓ Haasten

Plaisier in bewegen

Door: Plaisier Fysiotherapie



Voldoende beweging zorgt voor een betere gezondheid, mobiliteit en zelfredzaamheid, waardoor ouderen langer zelfstandig thuis kunnen blijven wonen. Het stimuleren van het beweeggedrag van ouderen is daarom een belangrijk onderdeel van onze praktijk. Naast dat we lichamelijke klachten behandelen zowel thuis als op de praktijk, richten we ons ook op verschillende beweeggroepen.

Met het ouder worden neemt het uithoudingsvermogen af, vermindert onze spiermassa en reageren we trager. Daarom is het belangrijk om deze aspecten te trainen. Om ongelukken zoals bijvoorbeeld een valpartij te voorkomen bieden wij verschillende groepen aan, waaronder ook een valpreventiegroep.

De valpreventiegroep:

- verbetert uw balans en stabiliteit
- maakt u lichamelijk sterker
- verbetert uw uithoudingsvermogen
- houdt uw lichaam flexibel

Binnen Plaisier Fysiotherapie vinden we het belangrijk dat iedereen mee kan doen binnen zijn of haar mogelijkheden en daarom bieden wij u een op maat gemaakt oefenprogramma aan. Ook bieden wij sinds kort yoga aan.

Voordelen van bewegen:

Verbeteren van gezondheid, opbouwen van conditie, kracht en lenigheid. Plezier in bewegen en het sociale aspect door te sporten in eigen omgeving spelen hierbij een belangrijke rol!

Heeft u interesse of bent u nieuwsgierig, kom gerust een keer langs om te kijken of het iets voor u is! U kunt ons bellen op: 0187-61 21 61 of mailen naar info@plaisierfysiotherapie.nl.

**Thuiszorg CuraMare team
Oostflakkee: "Het leven is
als fietsen. Om in evenwicht
te blijven moet je in
beweging blijven."**



Handje hulp of handje helpen?

Door: Diaconaal Platform Ooltgensplaat

Het Diaconaal Platform Ooltgensplaat is een initiatief van de gezamenlijke kerken van Ooltgensplaat. Een enthousiaste groep vrijwilligers biedt inwoners op verschillende manieren een helpende hand.

Denk bijvoorbeeld aan:

- vervoer naar arts of het ziekenhuis
- gewoon gezellig een kop koffie drinken
- kleine klusjes in huis
- tuinieren
- huishoudelijke hulp (bijvoorbeeld een keer koken, strijken of stofzuigen)
- dieren verzorgen
- boodschappen doen of daarbij helpen
- medicijnen ophalen

Het Diaconaal Platform is er voor iedere inwoner en helpt u graag. Laat de mensen van het Diaconaal Platform weten als zij u ergens mee kunnen helpen; zij zijn u graag van dienst.

Het Diaconaal Platform is te bereiken op telefoonnummer **06 15 59 54 14**.

Wilt u zelf graag een helpende hand bieden of bij iemand langs gaan voor een bakkie en een praatje, meld u aan. Vrijwilligers zijn er nooit genoeg!

Aanmelden kan op 06 15 59 54 14.

Voel je thuis in een woning van Oost West Wonen

Door: Oost West Wonen

Oost West Wonen is de sociale verhuurder op Goeree-Overflakkee. Primair zijn wij er voor mensen die om welke reden dan ook niet in hun eigen huisvesting kunnen voorzien. In Ooltgensplaat hebben wij 347 woningen in bezit, waarvan 78 speciaal voor 55+'ers. Waar senioren vroeger vaak al met 65 jaar een bejaardenwoning doorstroomden, zien wij nu dat ouderen veel langer in hun woning blijven wonen. Enerzijds doordat senioren tegenwoordig veel vitaler zijn dan hun leeftijdsgenoten vroeger. Anderzijds komt het door het beleid van de overheid dat mensen langer thuis moeten blijven wonen voordat er een plekje in een verzorgingstehuis is.

Een veel gehoorde uitspraak is 'ouderdom komt met gebreken'. U heeft misschien last van bepaalde ongemakken waardoor uw bewegingsvrijheid minder wordt. U krijgt bijvoorbeeld behoefte aan een armsteun in uw douche. Het is dan fijn als er voorzieningen in de woning zijn die het leven comfortabeler maken en de beperkingen die gaan spelen bij ouderen kunnen opvangen. Senioren kunnen via de WMO bij de Gemeente Goeree-Overflakkee bepaalde voorzieningen aanvragen. Informeer hiervoor bij de gemeente. Ook mag u als huurder zelf bijvoorbeeld douchebeugels plaatsten. Wij vragen u dan wel dit bij ons te melden. Voor meer informatie verwijzen wij naar ons beleid 'Zelf aangebrachte voorzieningen' (ZAV). Dit informatieboekje vindt u op onze website, maar kunnen wij u ook toesturen.

Langer thuis

Wij zien dat onze huurders het fijn vinden om ondanks beperkingen

door ouderdom langer thuis in hun vertrouwde omgeving te kunnen

blijven wonen. Ook mensen met een koophuis willen graag verhuizen naar een gelijkvloerse huurwoning als de jaren gaan tellen. De voorkeur gaat dan wel uit naar het dorp waar zij al jaren wonen. Daarom zorgen wij ervoor dat bij het bouwen van nieuwe woningen deze levensloopbestendig zijn. Ook kijken wij welke woningen in ons bezit wij bouwkundig kunnen aanpassen zodat deze ook geschikt zijn om langer zelfstandig in te kunnen blijven wonen.

Schrijf op tijd in!

Wij willen benadrukken dat senioren zich op tijd moeten inschrijven voor een seniorenwoning. Voor dergelijke woningen is in het dorp een redelijk lange wachtlijst van woningzoekenden die interesse hebben. Wij wijzen woningen toe op basis van inschrijfduur, dus zorg er voor dat u zich op tijd inschrijft!



Als u nog vragen aan ons hebt dan kunt u ons bereiken via ons telefoonnummer 0187-22 11 00 of via het mailadres info@oostwestwonen.nl. Meer informatie over inschrijven vindt u op www.oostwestwonen.nl bij het tabblad 'ik zoek een huis'.

**oost
west
wonen**
thuis op  Goeree-Overflakkee

Zoals het klokje thuis tikt....

Door: Paulina.nu

Ouder worden in uw eigen woning. In een dorp met ruim 2.500 inwoners op het uitgestrekte Goeree-Overflakkee. Dat is een uitdaging en helaas niet mogelijk als u 24-uurs zorg nodig heeft. Net als de Dorpsraad van Ooltgensplaat zouden we dat graag anders zien.

Nederland, Goeree-Overflakkee en ook Ooltgensplaat vergrijsst in een rap tempo. Daardoor is er meer vraag naar zorg. Er wordt een groter beroep gedaan op zorg- en welzijnsvoorzieningen. Er is te weinig zorgpersoneel. En er zijn onvoldoende passende en beschikbare woonvormen. Toen kregen we ook nog te maken met corona. Behalve de grote invloed op de zorg in verzorgingshuizen, werd en wordt de zorg thuis hard geraakt. De zorg, het welzijn en wonen voor ouderen zal gaan veranderen. Dat vraagt iets van ons allemaal.

Zorg, wonen en welzijn klaar voor de toekomst

Deze ontwikkelingen zijn niet nieuw. Er wordt op Goeree-Overflakkee al hard gewerkt aan deze uitdagingen. Zo is er een onderzoek gepresenteerd aan het college van burgemeester en wethouders. Daarnaast is er een online programma uitgezonden over een toekomstbestendige leefomgeving voor ouderen op Goeree-Overflakkee. Maar we zien nog meer mogelijkheden om bestaande initiatieven en ideeën aan elkaar te verbinden en om gebruik te maken van elkaars expertise.

We moeten anders leren kijken naar de leefsituatie van ouderen in de toekomst. Vanuit verschillende invalshoeken willen we toewerken naar een gezamenlijke aanpak en prioritering. Om zo samen het zorg-, woon- en welzijnsaanbod klaar te maken voor de toekomst. Persoonlijker, meer thuis en meer digitaal dan nu.

Ouderen en huisartsenzorg in Ooltgensplaat

Door: Huisartsenpraktijk Boom & Driece

Als huisartsenpraktijk van Ooltgensplaat leveren wij zorg aan onze patiënten in Ooltgensplaat, Achthuizen en Langstraat. Onze patiënten zijn van alle leeftijden. Ook de ouder wordende patiënten vallen daar dus onder.

Over het algemeen is het duidelijk en voor de hand liggend dat patiënten met gezondheidsklachten naar de huisarts komen. Soms is het nodig dat we bepaalde patiëntengroepen actief volgen om extra zorg te besteden aan hun gezondheid. Dit doen we bijvoorbeeld bij ouderen die op één of meerdere gebieden problemen krijgen, zoals zelfstandig wonen zonder hulp, niet meer voor de warme maaltijd kunnen zorgen, ondervoeding, problemen met het geheugen krijgen, eenzaamheid, minder goed kunnen lopen, valgevaar, hart- en vaatziekten krijgen of bijvoorbeeld longklachten krijgen. Zo zijn er veel meer redenen te bedenken. Het doel van deze zorg is om het geheel van lichamelijke en geestelijke gezondheid en welbevinden van deze ouderen zo goed mogelijk te houden en dat deze ouderen onder goede omstandigheden thuis kunnen blijven wonen en functioneren.

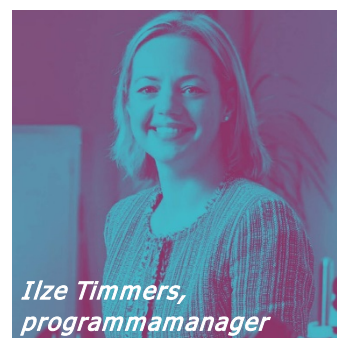
> Lees verder op de volgende bladzijde



Paulina.nu
eilanden voor zorginnovatie

Vervolgstappen

Dorpsraad Ooltgensplaat is zich bewust van de uitdagingen die het wonen in een relatief klein dorp met zich mee brengt. Wij complimenteren deze groep bewoners met de actieve rol die zij hierin innemen. Niet afwachten, maar doorpakken. Dat is ook de drijfveer voor de activiteiten waar wij mee aan de slag gaan. Paulina.nu heeft een kernteam samengesteld dat met het ontwikkelen van een concrete ouderenagenda aan de slag gaat. We zien dit als een belangrijke stap om met elkaar de uitdagingen die op ons af komen aan te pakken.



Ilze Timmers,
programmamanager

Denk met ons mee

Een van de dingen die wij willen bereiken, is dat u als inwoner van Ooltgensplaat zelf de regie heeft over de zorg. Daarover voeren wij gesprekken met onder andere de gemeente, zorg-, wonen- en welzijnsorganisaties. Ook gaan wij graag het gesprek met u aan. Heeft u ideeën over wat er moet gebeuren zodat u zo lang mogelijk thuis kunt blijven wonen? Wij willen graag het gesprek met u aangaan. Stuur een mail naar communicatie@paulina.nu en wij nemen contact met u op.

We hopen dat u in gezondheid nog lang mag genieten van al het moois dat Ooltgensplaat en omgeving te bieden heeft.



Ouderen en huisartsenzorg in Ooltgensplaat

> Vervolg van de vorige bladzijde

In onze praktijk houden met name de Praktijkondersteuner Huisarts en de huisartsen zelf zich hiermee bezig. Veel van dit werk is erop gericht om gezondheid te behouden en waar mogelijk te verbeteren. We kunnen deze veelomvattende taak natuurlijk niet alleen volbrengen. Om dit te bereiken werken we intensief samen met in de eerste plaats de patiënt, in dit geval de oudere en met de volgende partijen: mantelzorgers, de verschillende thuiszorgorganisaties in het dorp (Careyn, Buurtzorg en CuraMare), de ergotherapeut (Ergotherapie Oostflakkee), de diëtiste (ProVie-and), de welzijnsadviseur (Stichting Zijn), de fysiotherapeut (Fysiotherapie Plaisier), de casemanager dementie (Careyn), de podotherapeut (Rondom Podotherapeuten), de medisch pedicure (Pedicurepraktijk 'de Bloem') en binnenkort ook de specialist ouderengeneeskunde van CuraMare.

Al dit werk is erop gericht om de lichamelijke en geestelijke gezondheid en het welbevinden zoveel mogelijk te behouden en waar mogelijk te verbeteren, maar ook om risicofactoren die de gezondheid bedreigen zoveel mogelijk proberen te verminderen door lifestyle adviezen te geven wat betreft gezonde voeding, stoppen met roken en gezond bewegen. Indien nodig schrijven we medicijnen voor om gezondheidsrisico's te verlagen. Hierbij moet gedacht worden aan medicijnen voor bijvoorbeeld hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol, diabetes, longklachten en dergelijke.

Al met al is deze zorg erop gericht om ouderen onder goede lichamelijke en geestelijke omstandigheden, indien nodig met de juiste hulp, zo goed en zoveel mogelijk zelfstandig te laten functioneren in hun eigen leefomgeving.

Lekker en goed eten

Door: ProVie-and



Gezond ouder worden, wie wil dat niet? Om fit en vitaal te blijven is het belangrijk dat u voldoende beweegt én de voedingsstoffen binnen krijgt die uw lichaam nodig heeft om goed te functioneren. Gezonde voeding helpt u daarbij. Hoeveel en wat u aan voeding nodig heeft, verandert gedurende het leven. Het is afhankelijk van of u vrouw of man bent, uw leeftijd en of u ziek bent. Zoals u wellicht weet, bestaat gezonde voeding uit ruim groenten en fruit, volkoren graanproducten, voldoende zuivel, onverzadigde, zachte, vetten, peulvruchten, noten en vlees, vis of vegetarische vervangers.

Voor ouderen hebben we nog een aantal praktische adviezen:

- Eet voldoende (3 – 4 porties) zuivel per dag: het levert eiwitten voor de spieren en calcium voor sterke botten. Houdt u niet van melkproducten? Probeer dan eens een plantaardige drink zoals soja-, haver-, amandel- of kokosdrink. Hier wordt ook calcium en vitamine B12 aan toegevoegd.
- Eet 1 x per week vette vis. Vitamine D werkt samen met calcium om uw botten sterk te houden. Vrouwen boven de 50 jaar en mannen boven de 70 jaar wordt geadviseerd om een vitamine D – supplement te gebruiken.
- Wees zuinig met zout! Niet alleen voor de bloeddruk, maar vooral ook voor de gezondheid van uw nieren. Maak uw maaltijd smaakvol met kruiden en specerijen.

- Drink voldoende. De dorstprikkel neemt af naarmate we ouder worden, terwijl vocht alleen maar belangrijker wordt. Opnieuw voor de nieren, maar ook voor een goede stoelgang.
- Eet voldoende vezels: vanuit volkoren producten, veel groenten en fruit en peulvruchten.
- Let op de voedselveiligheid, omdat u naarmate u ouder wordt vatbaarder bent voor voedselinfecties: eet geen voedingsmiddelen na de houdbaarheidsdatum, houd rauwe en bewerkte voeding gescheiden en eet geen rauw vlees, kip, eieren, schaal- en schelpdieren en rauwe melk.
- Let op uw gewicht. Een gezond gewicht kan helpen andere ziektes te voorkomen. Maar een te laag gewicht of gewichtsverlies moet u ook in de gaten houden. Weeg u zelf eens per maand en noteer uw gewicht op de kalender. Valt u iedere maand 1 of meer kilo af? Neem dan contact op met de huisarts.
- Niet in de laatste plaats: geniet! Op zijn tijd iets eten wat minder gezond is, is helemaal niet erg als u verder gezond eet.

Heeft u vragen over uw voeding? Aarzel niet om contact op te nemen met de diëtist van ProVie-and.

De diëtist heeft spreekuur in het Gezondheidscentrum.



Beter voorkomen dan genezen

Door: Ergotherapie Oostflakkee

Terwijl de grijze haren toenemen, verliezen we spiermassa. Tot wel zo'n 40% is verdwenen als we 70 zijn. Daarnaast nemen botdichtheid en reactiesnelheid af en struikelen we eerder. Nu zit een ongelukje bij iedereen in een klein hoekje, maar bij het ouder worden neemt dus daadwerkelijk de kans op vallen toe! Hierbij een aantal tips om de kans op vallen weer te verlagen.

Zorg ervoor dat uw woning zo min mogelijk obstakels heeft

- Creëer ruimte in huis: zorg ervoor dat u overal makkelijk door het huis kunt lopen, vooral als u bijvoorbeeld met een rollator loopt. Probeer daarbij ook losliggende snoeren, vloerkleden en drempels weg te halen. Het risico om hierover te struikelen is namelijk erg groot.
- Goede verlichting zorgt ervoor dat u goed kunt zien waar u loopt. Het is dan ook erg belangrijk dat u het licht aandoet als u 's nachts naar het toilet loopt.
- Loopt u nog trap? Zorg ervoor dat u voldoende steun heeft aan leuning(en) en/of extra beugels. Ook is het belangrijk dat de traptreden niet glad zijn.
- Zorg ook in de badkamer en toilet voor voldoende steunpunten en een ruwe ondergrond. Zo glijdt u minder snel uit en kunt u de steunpunten gebruiken voor meer stabiliteit.



Meer Bewegen voor Ouderen

Bewegen is belangrijk, zeker als je ouder wordt. Het houdt u langer fit en vergroot uw zelfredzaamheid. Botten en spieren worden sterker, de coördinatie verbetert en bewegen heeft een gunstige invloed op diverse aandoeningen. Maar het is vooral ook leuk en gezellig, zeker als je het in groepsverband doet. Het is een laagdrempelige manier om in contact te komen met anderen.

In 't Centrum aan de Weesmolenstraat 12 organiseert Stichting ZIJN iedere week 'Meer Bewegen voor Ouderen' (MbvO) Gymnastiek en koersballen. De **gymles** wordt gegeven door Catharina de Wit en is iedere maandag van 9.15 tot 10.00 uur.

Zorg goed voor uw eigen lichaam



- Sta altijd rustig op. Te snel opstaan kan zorgen voor duizeligheid. Neem dus rustig uw tijd.
- Gebruik indien nodig een loophulpmiddel. Twijfelt u over welk hulpmiddel het meest geschikt is voor u? Vraag advies aan een ergotherapeut.
- Draag goed schoeisel. Stevige schoenen (ook in huis), zorgen voor meer grip en stabiliteit. Op sokken en panty's glijdt u sneller uit. Wilt u geen schoenen dragen? Denk dan aan antislipsokken.
- Is uw zicht nog goed? Laat dit regelmatig controleren. Slechter zien vergroot namelijk ook de kans op vallen.
- Gebruikt u veel medicatie? Sommige medicijnen kunnen de kans op vallen vergroten. Heeft u hier vragen over? Bespreek dit dan met uw huisarts.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.

Vraag om hulp!

- Als iets niet meer lukt of u bent bang om te vallen, vraag dan om hulp. Mensen zijn vaak bereid om u even te helpen, als u daar om vraagt. Dit kunnen burens, familieleden of kennissen zijn. Maar denk ook eens aan de vrijwilligers en professionals genoemd in dit magazine.

Om langer en met plezier thuis te blijven wonen is een advies met betrekking tot de handigste aanpassingen erg behulpzaam. Uw zorgverzekering dekt hiervoor de kosten en u voorkomt veel ongemak, zeker als de kans op vallen in uw woning groot is zonder dat u daar erg in heeft.

Maak een afspraak met ergotherapeut Ellen van Rossum via 06-208 928 92 of info@ergotherapie-oostflakkee.nl



De kosten zijn € 12,00 per maand exclusief koffie of thee. **Koersballen** is elke donderdagmiddag van 14.00-16.00 uur. Voor koersballen zoeken we nog nieuwe leden. Wilt u zich aanmelden of wilt u meer informatie over het koersballen bel dan naar Stichting ZIJN (0187) 48 33 66 (toets 6) of stuur een e-mail naar: m.kieviet@zijngo.nl. De kosten zijn € 4,00 per maand exclusief koffie of thee.

Verder worden alle wekelijkse en maandelijkse activiteiten georganiseerd door onze enthousiaste plaatselijke activiteitencommissie. Eerder in deze uitgave stellen zij zich aan u voor.

Contactenlijst

Bedrijf/Organisatie	Categorie	Contactgegevens
Huisartsenpraktijk Boom & Driece	Huisarts	Langeweg 27, Ooltgensplaat T: 0187-63 12 01 I: www.huisartsooltgensplaat.nl
Plaisier Fysiotherapie	Fysiotherapeut	Langeweg 27, Ooltgensplaat T: 0187-61 21 61 E: secretariaat@plaisierfysiotherapie.nl I: www.plaisierfysiotherapie.nl
Ergotherapie Oostflakkee	Ergotherapeut	Langeweg 27, Ooltgensplaat T: 06-208 928 92 E: info@ergotherapie-oostflakkee.nl I: www.ergotherapie-oostflakkee.nl
ProVie-and	Diëtiste	Langeweg 27, Ooltgensplaat T: 06-124 551 01 E: info@provie-and.nl I: www.provie-and.nl
Stichting ZIJN	Algemeen	T: 0187-48 33 66 E: receptie@zijngo.nl I: www.zijngo.nl
Stichting ZIJN	Welzijnsadviseur	T: 06-868 901 01
Stichting ZIJN	Automaatje	T: 06-868 905 06 (tussen 9.00 en 12.00) E: automaatje@zijngo.nl
Stichting ZIJN	Geldzaken / formulierenbrigade	T: 0187-48 65 40
Careyn	Thuiszorg	Langeweg 27, Ooltgensplaat T: 06-539 318 52 E: vptm.oostflakkee@careyn.nl
CuraMare	Thuiszorg	Maximaleplein 2, Ooltgensplaat T: 06-207 037 15 E: thuiszorgoostflakkee@curamare.nl
Buurtzorg	Thuiszorg	Langeweg 27, Ooltgensplaat T: 0683690042 E: oostflakkee@buurtzorgnederland.com
Diaconaal Platform	Vrijwilligers	06-155 954 14
Oost West Wonen	Woningbouw Coöperatie	T: 0187-22 11 00 E: info@oostwestwonen.nl I: www.oostwestwonen.nl
Paulina.nu	Innovatief samenwerkingsverband	communicatie@paulina.nu www.paulina.nu
Ketenzorg Dementie Goeree-Overflakkee	Casemanager	T: (algemeen nummer) 06-836 784 17 E: info@ketenzorgdementie-go.nl I: www.ketenzorgdementie-zhe.nl/goeree-overflakkee

COLOFON

Hart voor de Plaet is de nieuwskrant van Dorpsraad Ooltgensplaat. De krant verschijnt drie of vier keer per jaar en wordt verspreid onder alle huishoudens in het dorp.

Deze speciale editie is in het bijzonder gemaakt voor ouderen in Ooltgensplaat en iedereen die te maken heeft met ouderen.

Voorzitter: Hans van der Schraaf | Secretaris: Ellen van Rossum | Penningmeester: Adriaantje van Enthoven
E-mail: info@dorpsraadooltgensplaat.nl | Telefoon: 06 226 466 71 | Website: www.dorpsraadooltgensplaat.nl

Deze Hart voor de Plaet is mede mogelijk gemaakt door:



Dorpsraad
Ooltgensplaat

