

Voorkomen is beter dan genezen

Een aantal Zoetermeerse apotheken voert deze week kosteloos gezondheidschecks uit. We spraken met de apothekers. We vroegen hen waarom ze dit doen en wat wij, klanten, eraan hebben.

Wat houdt de gezondheidscheck in?

Als je ouder wordt loop je meer risico op hart- en vaatziekten. Een gezondheidscheck is een onderzoek waarin we kijken naar risicofactoren om ziek te worden. Het is bedoeld voor mensen van 50 jaar of ouder die nog geen medicijnen gebruiken. Tijdens de gezondheidscheck meten we meerdere dingen. Het gaat enerzijds om metingen als bloeddruk, BMI (Body Mass Index: gewicht in relatie tot lengte) en buikomvang. Daarnaast nemen we met een vingerprik een druppel bloed af. Daarin bepalen we cholesterol en suiker. We gaan ook in gesprek, om andere risicofactoren in kaart te brengen. Deze gegevens samen zeggen iets over je gezondheid en de kans op hart- en vaatziekten in de toekomst. Op basis van de uitkomsten geven we adviezen over leefstijl om je eigen gezondheid te verbeteren.

Waarom een gezonde leefstijl?

Door een gezonde leefstijl voel je je fitter en kun je lichamelijke problemen voorkomen of zelfs verhelpen. Je hebt bijvoorbeeld minder kans op hart- en vaatziekten en een verhoog-

de weerstand tegen infecties. Het is levensverlengend en heeft geen bijwerkingen in tegenstelling tot een medische behandeling.

Hoe? Een gezonde leefstijl begint met een goede dosis motivatie. De bedoeling is om je gedrag langdurig te veranderen. Daarom neem je het beste kleine stapjes, zodat je het gemakkelijk vol kunt houden. Je omgeving is hierbij belangrijk: kun je het samen met iemand doen en zijn er niet te veel ongezonde verleidingen? Ook moet je natuurlijk kennis hebben over wat goed is voor je gezondheid en wat niet. Wij kunnen daarbij helpen.

Een gezonde leefstijl gaat overigens niet alleen over voeding en beweging. Net zo belangrijk zijn voldoende ontspanning en slaap, zingeving en een sociaal leven.

Ook als je niet ziek bent

Het is jammer dat veel mensen ons pas weten te vinden als ze ziek worden. Wij willen dat veranderen, omdat voorkomen beter is dan genezen. Wij kunnen mensen helpen gezond te blijven. In elke wijk is een apotheek, dichtbij en laagdrempelig. Je kunt bij ons eenvoudig een afspraak maken voor een gesprek. Juist ook als je (nog) geen klachten hebt. Kortom, in de apotheek helpen ze mensen graag om gezond te leven, mét of zonder medicijnen. Een persoonlijk adviesgesprek met de apotheker is hiervoor heel geschikt. Zo'n ge-



De deelnemende apothekers.

spreek kan gaan over begeleiding bij een gezonde leefstijl, maar ook over problemen bij het gebruik van me-

dicijnen. Via de apotheekwebsite maak je daarvoor gemakkelijk een afspraak.

Service Apotheek Noordhove
Service Apotheek Oosterheem
Service Apotheek Rokkeveen-Oost
Service Apotheek de Watertoren

Dag van de Mantelzorg; mantelzorgers zijn goud waard

Mantelzorgers zijn onzichtbare helden! Ze zorgen voor een ziek familielid, vriend of buur. Die zorg is vaak onzichtbaar. Daarom worden in de week van 10 november mantelzorgers in de schijnwerpers gezet: want hun zorg mag gezien worden.

Op deze dag kan je zien dat heel Nederland mantelzorgers waardeert. Ruim twintig jaar geleden nam MantelzorgNL het initiatief voor de Dag van de Mantelzorg, inmiddels uitgegroeid tot een jaarlijks terugkerende activiteit. Overal in het land worden activiteiten georganiseerd en ontvangen mantelzorgers (in welke vorm dan ook) een waardering. In de vorm van een gebaar, een compliment of samen genieten van de zon of een filmpje. Als landelijke organisatie ondersteunt MantelzorgNL deze initiatieven.

Overal in het land vind je onzichtbare helden, jong en oud, van het kleinste dorp tot de grootste stad, er zijn er bijna 5 miljoen. Wat mantelzorgers doen is niet vanzelfsprekend, het is bijzonder en verdient waardering.

Bijna 1 op de 10 mantelzorgers is overbelast. Ook in Leidschendam-Voorburg. Overbelasting verhoogt de kans op uitval van de mantelzorger. Met de vergrijzing van de bevolking en de tekorten aan zorgpersoneel is de druk op de mantel-

zorger almaar aan het toenemen. In eerste plaats voor mantelzorgers zelf. Maar ook voor zorgvragers, omdat zij anders bijvoorbeeld tegen hun wens en die van de mantelzorger opgenomen moeten worden of omdat in een situatie van overbelaste mantelzorg de zorg kan ontsporen.

Mantelzorg bespaart de gemeenten miljoenen

In de gemeente Leidschendam-Voorburg zijn op basis van een schatting van MantelzorgNL per jaar circa 23 duizend mantelzorgers actief. In totaal besteden zij circa 7 miljoen uren per jaar aan mantelzorgtaken.

De waarde van de tijdsinzet van mantelzorgers wordt geraamd tussen de 65 en 107 miljoeneuro per jaar. Zij maken per jaar circa 8 miljoen euro aan kosten om mantelzorg te kunnen bieden. Denk hierbij aan reiskosten, en uitgaven aan extra boodschappen, medicatie en/of zorgattributen.

Wat de kosten voor de maatschappij zouden zijn indien de zorg aan de zorgbehoevende op een andere wijze, door professionals, zou worden verleend? Het vervangen van de mantelzorgers in de gemeente Leidschendam-Voorburg door publieke en private zorg kost tussen de 146 en 200 miljoen euro per jaar.

1 op de 3 Nederlanders van 16 jaar en ouder gaven in 2019 mantelzorg, dit zijn circa 5 miljoen mantelzorgers; 830.000 mantelzorgers mantel-

zorgers geven zowel langdurig (meer dan 3 maanden) als intensief (meer dan 8 uur per week) hulp. 9,1% van de mantelzorgers voelt zich zwaar

belast (460.000 mantelzorgers). Ongeveer 5 op de 6 mantelzorgers geniet desondanks van de leuke momenten van het zorgen.

