

Doe mee met De Nationale Suiker Challenge

7 dagen eten en drinken zonder toegevoegd suikers: dat is de Nationale Suiker Challenge van het Diabetes Fonds. Meedoen is leuk, lekker en goed voor je gezondheid.

Schrijf je nu alvast in voor de challenge van 16 t/m 22 juni 2025.

Dat kan via de website: www.diabetesfonds.nl

Wereld-Benzo-dag

Op 11 juli is het Wereld-Benzo-Dag. Deze dag wordt er aandacht gevraagd voor het gebruik van benzodiazepines (ook wel "benzo's" genoemd) en de risico's van het langdurig gebruik hiervan. Deze medicijnen worden voorgeschreven bij angst, slapeloosheid en spierkrampen. Bij langdurig gebruik kunnen ze leiden tot verslaving en andere gezondheidsproblemen. Wereld-Benzo-Dag moedigt aan tot bewustwording en nodigt u uit om hulp te zoeken om eventueel met deze medicatie (geleidelijk) te stoppen.

Stoppen of afbouwen? Doe het niet alleen

Wanneer u deze medicatie langere tijd achter elkaar heeft gebruikt en u overweegt om te stoppen, is het belangrijk om deze medicatie rustig af te bouwen. Neemt u hiervoor contact op met uw behandelaar of apotheek. Zij kunnen u helpen een passend schema te maken en u begeleiden tijdens het afbouwen.

Verwacht van het afbouwen geen snel resultaat: langzaam afbouwen vergroot de kans op succes. Verder helpt een regelmatig slaapritme en voldoende dagelijkse lichaamsbeweging. Ook kan het ondersteunen om te praten met anderen over uw ervaring.

Kijk voor andere tips ook eens op www.snelbeterinjevel.nl, gebruik een meditatieapp (zoals Insight Timer) of neem contact op met een slaapoefentherapeut (Oefentherapie Kampen).



Zorg voor onze waterkwaliteit

Medicijnen zijn onmisbaar voor miljoenen Nederlanders, maar er is zorg over de resten ervan in het milieu. Medicijnen komen voor in verschillende vormen: tabletten, capsules, zalven, gels, druppels en

injectievloeistoffen. Wanneer medicijnen gebruikt worden, verdwijnen ze niet zomaar. De resten ervan komen in onze urine en in onze ontlasting terecht en hiermee komen deze resten in het rioolwater. Ons rioolwater wordt gezuiverd door waterzuiveringsinstallaties en daar worden sommige medicijnresten grotendeels verwijderd. Echter zijn er ook resten die niet verwijderd kunnen worden. Die komen in het oppervlakte water terecht. Dat is slecht voor het waterleven en het maakt de bereiding van schoon drinkwater moeilijk.

Door vergrijzing en een veranderde leefstijl gebruiken we steeds meer medicijnen. Het is daarom belangrijk dat we maatregelen nemen om medicijnresten in het oppervlakte water terug te dringen. Het is een maatschappelijk probleem waar we met elkaar aan moeten werken. U kunt zelf ook een bijdrage leveren.

Lever ongebruikte medicatie in bij de apotheek

Breng ongebruikte medicijnen altijd terug naar de apotheek of milieustraat. Medicijnresten die ingezameld zijn via de apotheek of milieustraat worden door de afvalverwerker op verantwoorde wijze verwerkt.



Waar kunt u nog meer aan denken om het watermilieu te sparen?

- Spoel ongebruikte vloeistoffen nooit door de gootsteen of het toilet.
- Resten zalf, creme of gel op uw huid: verwijder ze eerst met een tissue van de huid voordat u gaat douchen of baden. Gooi de tissue weg bij het overige ongebruikte geneesmiddel afval.
- Medicijnpleisters die u op uw huid hebt gebruikt en hebt verwijderd bevatten altijd nog een kleine hoeveelheid geneesmiddel. Breng deze pleister daarom ook terug naar de apotheek. U kunt ze na gebruik terug doen in de om-verpakking.

Samen gezond ouder worden

Op vrijdag 16 mei 2025 vindt er in de tuin van Myosotis (Engelenbergplantsoen 3, Kampen) een informatieve ochtend plaats met als thema "Samen gezond ouder worden". Deze ochtend is bedoeld voor inwoners van 50 jaar en ouder en mantelzorgers. Inloop, vanaf 09:30 uur, starten om 10:00 uur, einde om 12:30 uur.

Op deze ochtend wordt er o.a. informatie gegeven over valpreventie, "welzijn op recept" en de invloed van een gezonde leefstijl. Verder wordt er ook informatie gegeven over andere thema's, zoals digitale veiligheid en oplichting, dementievriendelijk leven en de mantelzorger in balans.

Wat kunt u zelf doen om gezond ouder te worden?

Uw leefstijl bepaalt meer dan u denkt. Gezond ouder worden begint met aandacht voor uw dagelijkse gewoonten. Door kleine aanpassingen te maken in uw dagelijkse gewoonten, kan u al werken aan het vitaler ouder worden.

Bewegen: Dagelijks bewegen is essentieel. Spieren en botten blijven sterker en u voelt u fitter wanneer u dagelijks voldoende beweegt. Ook bij het ouder worden zijn er voldoende mogelijkheden om wel in beweging te blijven. Zo kunt u zit oefeningen doen vanuit de stoel, kunt u deelnemen aan een gymgroep voor ouderen of meewandelen met een wandelgroep.

Vraag meer informatie aan bij uw fysiotherapeut, sportschool of bij Sportservice Kampen. Of kijk eens op www.heelkampenbeweegt.nl of www.heelkampenstaatsterk.nl. Ook is er elke werkdag op RTV IJsselmond een beweegprogramma "Blijf in de benen", waar u vanuit huis aan mee kunt doen. Op www.veiligheid.nl/kennisaanbod/flyer/flyer-hup-de-benen vindt u oefeningen, die u eenvoudig vanuit huis kunt doen.

**Heel Kampen
beweegt**

Ook kunt u meedoen aan de avondwandelen- en/of fietsvierdaagse.

<https://www.a4dkampen.nl/> of <https://www.ijsselheem.nl/fietsvierdaagse>

Zo kunt u vandaag alvast beginnen met kleine stappen. Kies bewust voor uzelf, voor nu én later.

QR-FIT

QR-FIT is een beweegplatform waarmee het voor iedereen mogelijk is om laagdrempelig in beweging te komen. Op deze manier kunnen gebruikers genieten van gratis beweegroutes die overal beschikbaar zijn. Op deze routes word je dagelijkse wandeling aangevuld met oefeningen die geschikt zijn voor jong en oud. Scan de QR code hiernaast en download de QR-FIT app gratis en maak een account aan. Sluit u vervolgens aan bij het team "Gezond Flevowijk/ Kampen".



Wandel app groep

Loopt u liever niet alleen? Meld u dan aan (via de QR code hiernaast) in de wandel app groep "de Buren" (achter de Open Hof). Hierin kunt u aangeven waar en wanneer u gaat wandelen of kunt u reageren op een oproep van een ander.



Tenslotte

Per 1 juni 2025 zijn onze openingstijden gewijzigd: wij zijn dan geopend op maandag t/m vrijdag van 08:00 – 17:30 uur.

Deze én andere nieuwsbrieven staan ook op onze website. Heeft u vragen en/of opmerkingen naar aanleiding van deze nieuwsbrief of anderzijds, laat het ons gerust weten. Stuur u dan een mailtje naar

Apotheek Flevowijk

Lelystraat 80, 8265 BE Kampen T. 038-3371400 E info@flevowijk.nl,
Website: www.flevowijk.nl Facebook: www.facebook.com/FlevowijkApo