

Dag van de Mantelzorg: 10 november 2026

Zorgt u langdurig en onbetaald voor een chronisch zieke partner, hulpbehoevende ouder of gehandicapt kind? Dan bent u een onmisbare schakel in de zorg. Respect!

Het combineren van intensieve zorg met uw eigen dagelijkse leven vraagt veel energie. Om overbelasting te voorkomen, denkt ons apotheekteam graag met u mee via praktische services zoals een **medicatie-overzicht**, onze automatische **herhaalservice** of een overzichtelijke **medicijnrol**, **thuisbezorging** van medicatie, **beoordeling van de medicatie** waarbij de apotheker rekening houdt met de nieuwste richtlijnen en in overleg gaat met de huisarts of specialist.



Activiteiten in Kampen

In de gemeente Kampen organiseert [WijZ Welzijn Kampen](#) speciaal als bedankje een ontspannen programma op **zaterdag 7 november 2026**. De activiteiten staan in het teken van ontmoeting en ontspanning. Het exacte programma volgt nog, kijkt u hiervoor op deze de bovengenoemde website.

Mantelzorgwaardering

Heeft u de mantelzorgwaardering al aangevraagd? Mantelzorgers kunnen ieder jaar bij de gemeente Kampen de mantelzorgwaardering aanvragen. U kunt de mantelzorgwaardering online aanvragen. U heeft hiervoor uw DigiD nodig. Dit kan ieder jaar tot en met 31 december. Vraagt u de mantelzorgwaardering liever niet online aan? U kunt ook een aanvraagformulier downloaden, kijkt u hiervoor op de website van de gemeente Kampen (kijk bij: *Inkomen en Zorg*); of u kunt het formulier ophalen bij de balie *Inkomen en Zorg* in het stadhuis. Het aanvraagformulier is tijdens openingstijden ook op te halen bij de locaties van Informatiepunt Kampen.

Kinderwens? Start gezond.

Gezond zwanger worden begint al vóór de zwangerschap. Als u een kinderwens heeft, kunt u nu al veel doen om uw toekomstige baby een vliegende start te geven.

Foliumzuur

Begin op tijd met het slikken van foliumzuur; het advies is om hiermee te starten vanaf vier weken voordat u stopt met anticonceptie. Blijf foliumzuur slikken tot u 10 weken zwanger bent (geteld vanaf de eerste dag van je laatste menstruatie).



Leefstijl

Daarnaast spelen een gevarieerd voedingspatroon, voldoende beweging en het vermijden van alcohol, roken en bepaalde medicatie een cruciale rol bij de vruchtbaarheid en de vroege ontwikkeling van het kind.

Uw apotheek

Slikt u al medicijnen? Stop hier nooit zomaar mee, maar bespreek uw kinderwens altijd eerst met de huisarts of met ons in de apotheek.

Het is verstandig om in een vroeg stadium van uw zwangerschap in de apotheek aan te geven dat u zwanger bent. In uw dossier nemen wij deze informatie op en kunnen zo uw medicijngebruik controleren op veiligheid tijdens de zwangerschap.

Op www.zwangerwijzer.nl is veel informatie te vinden ter voorbereiding op een zwangerschap.



Osteoporose dag 20 okt: geef botontkalking geen kans!

Wist u dat na uw 35e de afbraak van uw botten sneller verloopt dan de opbouw? Bij osteoporose (botontkalking) worden de botten zo broos dat ze gemakkelijk kunnen breken, vaak al bij een kleine val. Vooral bij vrouwen boven de 50 jaar komt dit veel voor: maar liefst 1 op de 3 krijgt te maken met een botbreuk door osteoporose. Bij mannen is dit 1 op de 5.

Omdat u botontkalking niet voelt, blijft het vaak onopgemerkt tot die eerste pijnlijke breuk van bijvoorbeeld de pols, heup of een wervel. Gelukkig kunt u zelf veel doen om uw botten sterk te houden.

Gezonde voeding voor sterke botten

Wat kunt u zelf doen?

- **Voldoende calcium:** Zorg voor goede voeding met genoeg zuivel, groene groenten en noten.
- **Vitamine D en zonlicht:** Dit helpt uw lichaam om calcium goed op te nemen.
- **Blijf in beweging:** Wandelen, traplopen of tuinieren stimuleert de botaanmaak.
- **Voorkom vallen, blijf in balans.** Bewegen kan al vanuit uw stoel. Gebruik hiervoor de flyer van "Hup in de benen". Deze is te vinden in de apotheek. Kijk voor meer informatie op www.heelkampenstaatsterk.nl



Vraag advies in onze apotheek

Gebruikt u medicijnen voor uw botten, of vraagt u zich af of een calcium- of vitamine D-supplement voor u zinvol is? Loop gerust even binnen. Wij kijken graag met u mee naar uw medicatie en geven u passend advies om uw botten zo sterk mogelijk te houden!



Vapen

Vapen lijkt misschien onschuldig, maar het is erg verslavend en schadelijk. Vooral voor jongeren.

Vapen is een gevaarlijke opstap naar roken op latere leeftijd.

De risico's van de e-sigaret op een rij:

- Snelle verslaving: bevat heel veel nicotine. In een standaard vape zit evenveel nicotine als in 2 tot 3 pakjes sigaretten.
- Schade aan het brein: beïnvloedt de groei van de hersenen negatief en het concentratie vermogen wordt kleiner.
- Longklachten: de olie achtige smaakstoffen beschadigen de longen.
- Stap naar tabak: 3x grotere kans om later te gaan roken.



Wat is de beste manier om te stoppen?

- **Hulp en advies:** Vraag in onze apotheek naar een stopmethode die bij jou past.
- **Hulpmiddelen:** Nicotinepleisters of -kauwgom verminderen de trek.
- **Samen via Stoptober.nl:** Stop 28 dagen lang samen met duizenden anderen.
- **Gratis app:** De Stoptober-app helpt je met dagelijkse tips door de moeilijkste momenten heen. Wie het 28 dagen volhoudt, heeft vijf keer meer kans om voorgoed te stoppen!

Loop gerust bij ons binnen voor gratis en vertrouwelijk advies. Wij helpen je graag.

Tenslotte

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. Neem dan contact op met:

Apotheek Flevowijk

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