

Cholesterolgehalte

Ruim een kwart van de volwassenen in Nederland heeft een verhoogd cholesterol- of vetgehalte in het bloed. Een verhoogd cholesterolgehalte is een van de oorzaken van hart- en vaatziekten. Met voeding en soms medicijnen is een verhoogd cholesterol in de meeste gevallen prima te behandelen. U merkt niet dat uw cholesterolgehalte verhoogd is maar een simpel testje kan uitsluitsel geven.

Diabetes

Een andere sluipende aandoening die op zich goed te behandelen is, is ouderdomsdiabetes, of diabetes mellitus type 2, ook wel 'suikerziekte' genoemd. Door een eenvoudige meting van de hoeveelheid glucose (suiker) in het bloed, is te bepalen of verder onderzoek nodig is. Hoe eerder diabetes behandeld wordt, des te minder de kans op complicaties en op gezondheidsklachten.

Bloeddruk

Bij mensen die een hoge bloeddruk hebben, is de kracht op de vaatwanden groter dan normaal. Hierdoor kunnen op termijn de wanden van de bloedvaten beschadigd raken. We noemen dit atherosclerose (aderverkalking). Als de vaten beschadigd raken en vernauwen wordt het moeilijker voor het hart om bloed door de vaten te pompen. Dit kan gevolgen hebben voor het goed functioneren van het hart. Een verhoogde bloeddruk geeft op de langere termijn dan ook een verhoogde kans op hart- en vaatziekten, zoals een hartinfarct of een beroerte.

De screening door de verpleegkundige wordt direct na de fysiotherapietest gepland en duurt ongeveer 30 minuten. Alles bij elkaar bent u met de totale screening dus een uur bezig.

Uitslag van de screening

De verpleegkundige geeft u direct de uitslag van de screening mee, samen met de nodige toelichting en gezondheidsadviezen. OsiraGroep en stadsdeel De Baarsjes verwerken de testgegevens anoniem. Om de kwaliteit van de screening in de toekomst te kunnen vergroten, maken we een anonieme analyse van de testgegevens. Het is dus niet mogelijk om de gezondheidsgegevens van de individuele gescreende persoon te achterhalen.

Een maand later krijgt u een enquêteformulier thuisgestuurd waarin we vragen naar uw oordeel over de screening en het nut van de gezondheidsadviezen.

Aanmelden en adresgegevens:

OsiraGroep, T (020) 547 04 70
Email: ocb@osiragroep.nl
(Vermeld in uw email svp uw naam en telefoonnummer zodat we u terug kunnen bellen)

Adres Ouderen Consultatiebureau de Baarsjes:
Hudsonhof 1-9
1057 KP Amsterdam
T (020) 683 91 29

Bereikbaarheid openbaar vervoer
Tram: 13 (Geuzenveld), 7 (Slotermeer)
Bus: 18 (Slotervaart), 247 (Lelylaan)
Halte: Mercatorplein of Marco Polostraat

Let op: de ingang van het Ouderen Consultatiebureau is op Hudsonhof nummer 1. Dit is naast de Hudsonhofpoort die leidt naar de Jan Evertsenstraat.



Test uw gezondheid!

Wij nodigen u uit voor een screening bij het
Ouderen Consultatiebureau de Baarsjes

Een fysiotherapeut en een verpleegkundige van de OsiraGroep testen u in een uur op:

- lichamelijke gesteldheid
- psychisch welbevinden
- maatschappelijk functioneren
- contact met anderen
- persoonlijke verzorging
- beweging en risico om te vallen
- pols en bloeddruk
- cholesterolgehalte
- longfunctie
- spierkracht
- gewicht / lengteverhouding
- mogelijke diabetes (suikerziekte)

osira groep

WONEN, ZORG EN WELZIJN



Gemeente Amsterdam
Stadsdeel De Baarsjes

Test uw gezondheid

Waarom zou u meedoen aan een screening?

Om die vraag te beantwoorden, kunt u het beste eerst onderstaand vragenlijstje doornemen. Beantwoordt u een of meerdere vragen met 'ja' of twijfelt u, dan is een screening bij het Ouderen Consultatiebureau zeker iets voor u!

- Hebt u overgewicht?
- Hebt u wel eens pijn op de borst of een beroerte of hartinfarct doorgemaakt?
- Hebt u een hoge bloeddruk?
- Rookt u?
- Hebt u diabetes of komt dit in de familie voor?
- Komen er hart- en vaatziekten voor bij familieleden?
- Hebt u wel eens pijn in armen, nek of schouders?
- Ervaart u wel eens spanning, depressieve gevoelens of eenzaamheid?
- Gaat het bewegen moeizamer?
- Bent u wel eens gevallen of bang om te vallen?
- Hebt u moeite om voor uzelf te zorgen?

Het Ouderen Consultatiebureau is nog vrij nieuw. Een aantal jaren geleden is het eerste consultatiebureau gestart in Nederland. Een meerderheid van de ouderen vindt de screening nuttig. Zo werd bij menigeen een te hoog cholesterolgehalte (wat risico's op hart- en vaatziekten verhoogt) ontdekt. Zij werden doorverwezen naar de huisarts voor behandeling om zo het risico te verminderen.

Met de screening sporen we preventief gezondheidsrisico's op en een bijdrage leveren aan de bevordering van de gezondheid en het welzijn van ouderen.

OsiraGroep en stadsdeel De Baarsjes nodigen u uit voor een screening in het ouderencentrum Hudsonhof. De gezondheidstest neemt ongeveer een uur tijd in beslag. Een fysiotherapeut en een gespecialiseerde verpleegkundige voeren de screening uit en bespreken de resultaten met u. Zo nodig krijgt u nader advies en informatie.

Hoe kunt u zich aanmelden?

U kunt zich aanmelden via telefoonnummer (020) 547 04 70 of per e-mail: ocb@osiragroep.nl. Geef uw naam, adres, telefoonnummer en geboortedatum en we plannen een afspraak met u. Deelname gaat op volgorde van aanmelding. De screening bij het Ouderen Consultatiebureau is gratis. Het consultatiebureau is geopend op woensdagochtend en vrijdagmiddag.

Test door fysiotherapeut

Allereerst neemt de fysiotherapeut een fysiotherapietest bij u af. U doet veertien eenvoudige oefeningen en de knijpkracht van uw handen wordt gemeten. Daarmee kunnen we een inschatting maken van de spierkracht en mobiliteit (beweging en evenwicht) in uw hele lichaam en bepalen of er risico's zijn op vallen. Zo nodig geeft de fysiotherapeut u adviezen. Deze test duurt ongeveer 25 minuten.

Longfunctie

Met de longfunctietest wordt nagegaan of u mogelijk COPD heeft. COPD is een verzamelnaam voor de longziekten astma, chronische bronchitis en longemfyseem. Bij COPD zijn de luchtwegen vernauwd waardoor ademen moeilijker wordt. COPD komt vaak voor in combinatie met hartproblemen: als de longen niet goed werken wordt het hart overbelast. Stoppen met roken, veel beweging en gezond eten kan verdere schade voorkomen en de klachten verlichten. Het is belangrijk om de klachten in een vroeg stadium serieus te nemen.

Verhouding tussen lichaamsgewicht en lengte

Niet iedereen die te dik is, voelt zich daar onprettig bij. Waarom zou u afvallen als u lekker in uw vel zit? Een goede reden is uw gezondheid. Wie te zwaar is kan verschillende gezondheidsklachten krijgen. Vooral in combinatie met roken, een verhoogde bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte of suikerziekte is die kans hoog. Een uitgebalanceerd gewicht daarentegen verkleint de kans op hart- en vaatziekten, gewrichtsklachten en andere gezondheidsproblemen. Met de BMI-test (Body Mass Index) kunnen we zien of er sprake is van overgewicht. Met de test bepalen we de verhouding van het lichaamsgewicht ten opzichte van de lengte.

Onderzoek door verpleegkundige

Na aanmelding voor de screening, ontvangt u een bevestigingsbrief en een vragenlijst. Neemt u de thuis ingevulde vragenlijst mee naar de screening. Daar zal de verpleegkundige de lijst met u doorneemt en zo nodig advies geven. De lijst bevat 52 vragen over lichamelijk, psychisch en maatschappelijk functioneren, contact met anderen, persoonlijke verzorging en beweging. U kunt de antwoorden aankruisen die op u van toepassing zijn. Er wordt gekeken wat uw 'valrisico' is, dat wil zeggen: het risico dat u persoonlijk loopt om te vallen met alle nadelige gevolgen voor uw gezondheid van dien.

Vervolgens neemt de verpleegkundige de volgende medische testjes bij u af:

Pols

De verpleegkundige meet de kracht en de snelheid van uw polsslag. Een normale hartslag heeft bij volwassenen (in rust) ongeveer een frequentie van 60 tot 100 regelmatige, krachtige slagen per minuut.