

BLIJF IN BEWEGING PROGRAMMA

Ma. 18/04 t/m vrij. 22/04

Gezondheidswandeling. Wandel ongeveer 6,7 km. De wandeling loopt tussen WZC Beukenhof en LDC De Groten Uitleg. Wandelroute af te halen in WZC Beukenhof of LDC De Groten Uitleg vanaf maandag 18 april tot en met vrijdag 22 april en dit elke werkdag tussen 9u en 16u.

Di. 19/04 van 13u30 tot 14u00
Stoelturnen in LDC De Groten Uitleg. Oefeningen met behulp van een stoel. Zo kunnen ook minder mobiele mensen meedoen.

Do. 21/04 van 14u tot 16u
Infosessie "Met de rolstoel op pad" in LDC Kruisbos. Tijdens deze infosessie krijgt u allerlei informatie over rolstoelen en rollators en hoe er veilig gebruik van te maken.

Vrij. 22/04 om 13u30
Infosessie "Van slaappillen kan je vallen" in LDC De Groten Uitleg. Namens de apothekers van Kalmthout komen er twee apothekers meer uitleg geven rond dit thema.

Al deze activiteiten zijn gratis.
Inschrijven is niet nodig.

WZC Beukenhof
Heidestatiestraat 32
2920 Kalmthout

LDC De Groten Uitleg
Kerkeneind 20
2920 Kalmthout
03 641 63 54
dienstencentrum@ocmwkalmthout.be

LDC Kruisbos
Kapellensteenweg 81
2920 Kalmthout
03 620 11 60
ldc.kruisbos@gza.be

KALMTHOUT GEZONDE GEMEENTE

BLIJF IN BEWEGING

*Van slaappillen kan je
vallen*



praat
erover
met je arts
of apotheker

VALPREVENTIE.be
Week van de Valpreventie

Sportelen
Beweeg zoals je bent.



KALMTHOUT
als je van natuur houdt

DOE DE MEDICATIE TEST

hoeveel weet u over uw eigen slaapmedicatie?

1. Het geneesmiddel dat ik neem, is een mild slaap- of kalmeringsmiddel dat veilig gebruikt kan worden voor een langere tijd.

JUIST

FOUT

2. De dosis die ik inneem, veroorzaakt geen bijwerkingen.

JUIST

FOUT

3. Zonder dit geneesmiddel zal ik niet goed kunnen slapen of zal ik angst ervaren.

JUIST

FOUT

4. Dit geneesmiddel is de beste keuze om goed te kunnen slapen of te kalmeren.

JUIST

FOUT

antwoorden **MEDICATIE TEST**

1 FOUT: Het is niet aan te raden om een slaapmiddel langer dan 2 weken en een kalmeringsmiddel langer dan 4 weken te nemen. Bij mensen die deze geneesmiddelen innemen, verhoogt het risico op bijwerkingen.

2 FOUT: Alle slaap- en kalmeringsmiddelen beïnvloeden uw reactievermogen, ook als u het niet merkt en ook als u een lage dosis inneemt. Slaap- en kalmeringsmiddelen kunnen sufheid, slappe spieren en concentratieproblemen veroorzaken.

3 JUIST: Als u gedurende langere tijd een slaap- of kalmeringsmiddel gebruikt en er plots mee stopt, kunnen de oude klachten weer terugkomen, soms zelfs nog heviger dan daarvoor. U kan dan tijdelijk problemen ervaren om te slapen en tijdelijk meer angstgevoelens hebben. Uw lichaam is immers gewend aan dit geneesmiddel.
Maar: met de juiste begeleiding, kunnen veel van deze problemen voorkomen worden.

4 FOUT: Ook al ervaart u onmiddellijk winst bij inname van het geneesmiddel, toch tonen studies aan dat slaap- en kalmeringsmiddelen op lange termijn niet de beste behandeling zijn. Deze middelen bestrijden de symptomen, maar lossen de oorzaak niet op.

wanneer raadplaag ik mijn arts of apotheker?

	JA	NEE
Neemt u al een tijdje slaap- of kalmeringsmiddelen?		
Voelt u zich regelmatig moe of suf overdag?		
Heeft u soms problemen met uw evenwicht of bent u onlangs gevallen?		
Staat u soms op met een katergevoel, ook al heeft u niet gedronken?		
Ervaat u soms problemen met uw geheugen?		

Indien u op één of meer van bovenstaande vragen 'ja' antwoordt, dan is het belangrijk om het gebruik van het slaap- of kalmeringsmiddel te bespreken met uw arts of apotheker. Deze geneesmiddelen zijn immers niet onschuldig, gezien het verhoogde valrisico!

tips voor een goede slaap

- Vermijd lezen of tv kijken in bed.
- Ga dagelijks op hetzelfde uur slapen en sta op hetzelfde uur op.
- Doe ontspanningsoefeningen of neem een bad voor het slapen gaan.
- Beweeg overdag zoveel als mogelijk.
- Kom zoveel mogelijk buiten. Buitenlucht en daglicht zorgen ervoor dat je interne klok stabiel blijft.
- Vermijd het gebruik van nicotine, cafeïne (bv. koffie, thee of cola) en alcohol. Die hebben een negatief effect op de kwaliteit van uw slaap.
- Zowel honger als een volle maag kunnen de slaap verstoren. Zware maaltijden vermijdt u best vóór het slapengaan, terwijl een lichte hap de slaap kan bevorderen.