

**Waar vindt u ons?**

Als u een afspraak maakt geeft u aan welke locatie u het beste uitkomt.

**Locatie De Berghorst**

Ebbinge Wubbenlaan 80

7951 AZ Staphorst

Telefoonnummer 0522 - 466 500

**Locatie De Hulstkampen**

Raiffeisenstraat 1

7711 JE Nieuwleusen

Telefoonnummer 0529 - 478 100

**Locatie Het Wooldhuis**

Paalweg 10

8141 RV Heino

Telefoonnummer 0572 - 398 398

# Consultatiecentrum 60+

Voor iedereen die gezond  
ouder wil worden

## **Help uzelf gezond te blijven.**

**Wordt u een dagje ouder en wilt u graag nog van alles blijven doen? Dan kunt u nu terecht bij één van onze Consultatiecentra: De Berghorst in Staphorst, De Hulstkampen in Nieuwleusen en Het Wooldhuis in Heino. Hier krijgt u gratis advies over alles wat wel of niet gezond is in uw situatie en over de wijze waarop u zoveel mogelijk zelf kunt blijven doen.**

## **Wanneer is het Consultatiecentrum iets voor u?**

Als u 60 jaar of ouder bent, en u zelf verantwoordelijkheid wilt nemen voor uw gezondheid, dan kan het Consultatiecentrum iets voor u betekenen. Wij willen u graag helpen om zo lang mogelijk fit te blijven bij het ouder worden en zullen u daarin kosteloos en op maat adviseren. Het Consultatiecentrum gaat daarbij vooral uit van uw eigen mogelijkheden, uw eigen omgeving en uw eigen leefstijl.

## **Hoe werkt het Consultatiecentrum?**

Om u advies te kunnen geven dat aansluit bij úw vragen en úw situatie, zijn er verschillende deskundigen betrokken bij het Consultatiecentrum. U kunt bijvoorbeeld denken aan een verpleegkundige, een specialist ouderengeneeskunde, een psycholoog, een

ergotherapeut, een fysiotherapeut of een diëtist. Hebt u een ander type hulp nodig, dan zullen wij u ook zo goed mogelijk helpen die te vinden.

## **Zo meldt u zich aan**

Als u gebruik wilt maken van ons advies, dan kunt u bellen met ons Servicepunt (tel. 038-4687777) om een afspraak te maken. U krijgt vervolgens een uitgebreide vragenlijst toegestuurd die u thuis kunt invullen. Deze ingevulde vragenlijst neemt u mee naar het Consultatiecentrum. Hebt u moeite met het invullen, dan kunnen we u daarbij ook helpen.

## **Hoe ziet een consult eruit?**

Als u een afspraak hebt gemaakt, dan krijgt u een gesprek met onze verpleegkundige. Deze verpleegkundige stemt eerst met u af welke onderwerpen uzelf graag aan bod wilt laten komen. Vervolgens neemt u samen de vragenlijst door. Ook zal de verpleegkundige een aantal andere onderwerpen met u bespreken, zoals uw voedings- en uw bewegingspatroon. Tot slot zal er een aantal lichamelijke testen gedaan worden die moeten uitwijzen of u een verhoogde kans hebt op bijvoorbeeld suikerziekte of hart- en vaatziekten.

## **Wat gebeurt er na het consult?**

De informatie die u tijdens het consult hebt gegeven wordt door de verpleegkundige besproken met de specialist ouderengeneeskunde en de psycholoog. Dit is de basis voor een advies dat u krijgt thuisgestuurd. U kunt natuurlijk gerust contact met ons opnemen als u hierover nog vragen hebt.

## **Gratis advies**

Het Consultatiecentrum is geheel kosteloos voor u.

## **Contact**

Mocht u nog vragen hebben naar aanleiding van deze informatie, dan kunt u contact opnemen met ons Servicepunt via telefoonnummer 038-4687777. Ook kunt u hier een afspraak maken. Voor informatie over Het Zand kunt u onze website bezoeken: [www.hetzand.nl](http://www.hetzand.nl).