

# GEZONDHEIDS- CENTRUM

Informatie via Marian Verkerk, Gazocentra

HET Gezondheidscentrum Holendrecht heeft een gewijzigd telefoonnummer. Voortaan kunt u bellen met **088-2992040** om ons te bereiken.

## Opvoedspreekuur in Holendrecht



### Wie ben ik?

**POOJA** Makhija, pedagogisch adviseur van Swazoom. Per 4 augustus 2010 ben ik iedere eerste woensdagmiddag van de maand aanwezig in het gezondheidscentrum Millingenhof van 13.00 tot

16.00 uur. Er is dan een inlooppreekuur maar u kunt ook een afspraak maken voor een andere keer. Dit als onderdeel van het Ouderkindcentrum Holendrecht, een verbreding van het consultatiebureau.

### Wat doe ik?

**IK** voer gesprekken met ouders die behoefte hebben aan opvoedingsondersteuning. Dit is kosteloos voor ouders. Het kan variëren van één tot meerdere gesprekken, afhankelijk van de vraag en/of het probleem waarmee de ouders naar mij toekomen. Tijdens de gesprekken adviseer en ondersteun ik ouders zodat zij de opvoeding van hun kinderen makkelijker of prettiger kunnen maken.

**Vragen** en problemen waarmee de ouders naar mij komen zijn vaak: Hoe zorg ik ervoor dat mijn kind (beter) naar mij luistert? Hoe ga ik met de driftbuien van mijn kind om? Wat is positief opvoeden? En vragen over zindelijkheid, eetproblemen en/of slaapproblemen. U hoeft geen echt grote problemen te hebben om eens langs te komen. Praten over opvoeden en tips krijgen om de opvoeding van uw kind prettiger te maken is altijd fijn.

### Hoe ben ik te bereiken?

**VIA** het inlooppreekuur op de eerste woensdagmiddag van de maand in gezondheidscentrum Holendrecht aan het Millingenhof. Ook via uw huisarts, het consultatiebureau en telefoonnummer 06-2394 4499.



(Ook in AC Holendrecht is een spreekuur, elke maandag, zie blz. 1). Meer informatie over opvoedingsondersteuning op [www.swazoom.nl](http://www.swazoom.nl)

Stichting  
Sociale en  
Medische  
Dienstverlening  
**HOLENDRECHT**

## Ergotherapie in gezondheidscentrum

**HEEL** gewone dingen zoals een jas aantrekken, koken of de telefoon opnemen kunnen door gezondheidsklachten zomaar een probleem worden. Als ergotherapeut zoek ik samen met u naar oplossingen voor deze problemen. Bijvoorbeeld op het gebied van wonen, werken, huishouden, hobby's, verkeer en vervoer. Dat wat voor u op de voorgrond staat wordt leidraad voor de behandeling. U krijgt van mij advies over hoe u iets in het vervolg anders aan kunt pakken en u oefent hiermee. Soms kan ook een hulpmiddel wenselijk zijn. Sinds enige tijd ben ik vanuit Cordaan 1 dag per week - op dinsdag - verbonden aan het Gezondheidscentrum, locatie Nieuwlandhof. In de meeste gevallen kom ik voor de behandeling bij u thuis, omdat veel dagelijkse handelingen daar uiteraard plaatsvinden. Als het probleem meer werk-gerelateerd is, is begeleiding op het werk wenselijk.



### Drie voorbeelden

**DIRK** heeft een beroerte gehad. Hij kan bij bepaalde activiteiten de volgorde waarin de handelingen moeten worden uitgevoerd niet meer plannen. Zijn taak in huis is onder meer de tafel dekken. De ergotherapeut leert hem een strategie waardoor hij dit toch zelfstandig kan blijven doen.

**RIA** heeft pijnklachten van de polsen wat haar belemmert in haar huishoudelijke bezigheden en haar werk als thuiszorgmedewerker. Zij leert beter te letten op een gezonde werkhouding en meer afwisseling in haar bezigheden aan te brengen. Verder oefent zij met hulpmiddelen en technieken, waardoor haar polsen minder belast worden tijdens onder andere strijken, tuinieren en het douchen van haar cliënten.



**CONNIE** is door Parkinson erg afhankelijk van haar dochter Elsa. De verzorging wordt Elsa echter te zwaar, waardoor haar moeder naar een verpleeghuis moet. Door het tijdig inschakelen van de ergotherapeut krijgt Elsa advies over aanpassingen in huis en instructies over de verzorging van haar moeder, waardoor deze thuis kan blijven wonen.

**DENKT** u baat te hebben bij ergotherapie, dan heeft u een verwijzing van uw huisarts nodig. Ergotherapie wordt voor 10 uur per jaar vergoed vanuit de basisverzekering. Voor een afspraak kunt u bellen met Marjon van Dijken: 06-2774 4559.