



Huis voor de Zorg



■ Westelijke Mijnstreek ■ 2015 ■ nr. 4

Gezond lijfblad
voor alle Limburgers

Zorg el ar os

**Goed horen om
erbij te horen!**

Slechthorendheid beperkt ons sociaal functioneren



**Goed horen om
erbij te horen!**

Slechthorendheid beperkt ons sociaal functioneren

Gezond lijfblad
voor alle Limburgers

■ Westelijke Mijnstreek ■ 2015 ■ nr. 4



Huis voor de Zorg



Jo Maes

De kracht van de burger, quatro helix!

De kracht van de burger. Wat wordt daarmee eigenlijk bedoeld? Iedereen is burger. Er zijn geen tweederangs burgers. Toch? Burgers zijn gelijkwaardig aan elkaar, burgers zijn gelijk aan elkaar. Burger zijn is een rol, zoals eenieder vele rollen vervult in deze samenleving: kostwinner, vader, moeder, opa, oma, mantelzorger, vrijwilliger, partner, kiezer, enz. De kracht van de burger, dan bedoelen ze u en mij, u en ik.

Met het provinciaal bestuur voorop, vinden ze in Limburg dat de kracht van de burger op elke plek in deze provincie - en zeker in de zorg - meegenomen moet worden de komende jaren. Naast het bedrijfsleven en de instellingen, de overheid alsmede onderwijs en onderzoek, komen nu de burgers erbij, georganiseerd en ongeorganiseerd.

Om Limburg de komende jaren welvarender te maken, om de gezondheid te bevorderen, om de economie te versterken en om het sociale domein goed te laten functioneren, zijn er in de ogen van de provincie vier partijen aan zet. Quatro helix noemen ze dat met een nieuw woord. U en ik aan zet, u en ik erkend als de partij die noodzakelijk is om Limburg gezonder en welvarender te maken, naast de drie bestaande partijen: het bedrijfsleven en de instellingen, de onderwijs- en onderzoeksinstituten en de overheid. De kracht van de burgers krijgt in Limburg een unieke erkenning. U en ik krijgen een unieke erkenning, kans en mogelijkheid om actief, bewust en georganiseerd bij te dragen aan het op een hoger plan tillen van onze provincie en onszelf dus.

Mensen zijn bang om te veranderen, ambtenaren zijn bang om te veranderen, gezondheidszorgwerkers zijn bang om te veranderen, u en ik zijn bang voor veranderingen. Ik kan de angst in mezelf voelen. Ik weet wat ik heb, ik weet niet wat ik krijg. Door de quatro helix bewust in te richten, kunnen we ook bewust met onze angst omgaan, met uw en mijn angst voor het onbekende, het betere, het andere.

Het mooie van de quatro helix is dat burgers nu dubbel aan zet mogen zijn, zowel in de rol van burger als in de rol van beroepskracht/burger bij de drie andere partijen, de overheid, het bedrijfsleven of onderwijs en onderzoek.

Prachtig dat Limburg op deze manier in de vaart der volkeren voorop wil gaan. U en ik dubbel aan zet. Doet u mee? Benut uw kans nu de ruimte geboden wordt.

Jo Maes, directeur Huis voor de Zorg

2016 Jaarkalender

Voor de jaarkalender van de belangrijkste bijeenkomsten van het Huis voor de Zorg en de aangesloten koepel- en doelgroeporganisaties verwijzen wij je graag naar www.huisvoordezorg.nl.

In dit ZorgBelang

- | | |
|---|---|
| <p>3 Op zoek naar de Limburg-factor
Alle Limburgse ziekenhuizen zijn 'seniorvriendelijk'</p> <p>5 De zorg verandert en wij veranderen mee
Langdurige zorg op maat</p> <p>7 Federatie van Gehandicapten-organisaties in Limburg werkt aan een toegankelijker Limburg
Medisch dossier kunnen inzien ook van belang voor huisartsenpost</p> <p>8-9 Goed horen betekent erbij horen</p> | <p>11 Hoor mij nou eens!
Een nieuwe polis; waar moet ik op letten?
Jeugdzorg 2016: In2Yourplace</p> <p>13 "Zorg bieden vanuit je relatie met iemand"
Column: Omgekeerde omhelzing</p> <p>15 Leef! met dementie
'Mantelzorgboom' naar Roermond
Laatste zorgnieuws!
Contactgegevens koepel- en doelgroeporganisaties</p> |
|---|---|

Zorgbelang in 2016

Zorgbelang verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen gezond lijfblad thuis, boordevol zorgnieuws. Het eerste nummer van Zorgbelang in 2016 kun je in de week van 7 maart a.s. in je brievenbus verwachten.

Zorgbelang wenst iedereen een mooie kerst en een gezond 2016



Cool!

In samenwerking met zorgverzekeraars CZ en VGZ en een aantal zorggroepen is het zelfmanagementproject 'Coaching op Leefstijl' (COOL) gestart bij zestien huisartsenpraktijken in de regio Parkstad Limburg. Het is een proefproject, waarbij patiënten met een chronische ziekte door een leefstijlcoach begeleid worden naar een actievere en gezondere leefstijl. COOL richt zich op volwassenen met (een hoog risico op) diabetes, hart- en vaatziekten of obesitas. Het programma wordt volledig vergoed voor klanten van CZ en VGZ.

Zorgbelang – Gezond lijfblad voor alle Limburgers is een uitgave van het Huis voor de Zorg. Het verschijnt vier keer per jaar in vijf regio-edities in een totale oplage van 500.000 exemplaren. Wilt u ook de informatieve elektronische nieuwsbrief Zorgbelang@ctueel ontvangen? Stuur dan een e-mail naar info@huisvoordezorg.nl.

Copyright © Huis voor de Zorg. Alle rechten voorbehouden.

De informatie in Zorgbelang is met de grootste zorg samengesteld. De uitgever aanvaardt echter geen aansprakelijkheid voor mogelijke gevolgen voortvloeiend uit het gebruik van de in deze uitgave aangeboden informatie. Aan de aangeboden informatie kunnen evenmin rechten worden ontleend.



Zorgbelang nummer 4 - december 2015

Uitgever
Huis voor de Zorg (Jo Maes)

Redactieadres
Huis voor de Zorg
Postbus 5185
6130 PD Sittard
T 046 420 8159
info@zorgbelang.nl
www.zorgbelang.nl

Hoofdredactie en realisatie
Roger Jansen
rogerbjansen@gmail.com

Redactie, ontwerp, lay-out
Van Zandvoort Communicatie, Kerkrade
m.m.v. Gitta Orbons, Meerssen
(ontwerp en lay-out)

Redactieadviesraad
Sjoerd Aerts (FGL)
Hansje Ausems
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Huis voor de Zorg)
Erdoğan Çadırıcı (PAZ)
Mart Corsius (GGZ-OGGZ)
José Franssen
Geert Görtz (Huis voor de Zorg)
Leon Ilzerman (Clic Limburg)
Marie-José Kelleners (KBO Limburg)
Peter de Kievit
Piet Meertens (PML)
Jos Willems-Daelman (SOL)

Wetenschappelijke adviesraad
Prof. dr. Onno van Schayck
Prof. dr. ir. Annemie Schols
Prof. dr. Coen Stehouwer
Prof. dr. Nanne de Vries

Druk
Print Power Nederland, Melick



Advertenties
Randal Esser Sales & Media, Heerlen
T 045 750 9550 - M 06 5029 8807
mail@randalesser.nl - www.randalesser.nl

N.B. de redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de advertenties in deze uitgave

Zorgbelang wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Limburg

provincie limburg



Op zoek naar de Limburg-factor

Ten opzichte van andere Nederlanders leven (Zuid-)Limburgers – en vooral de Parkstedelingen in de voormalige Oostelijke Mijnstreek - ongeveer een jaar korter. Een heel jaar! Leven we in een van de mooiste stukjes van Nederland zoveel ongezonder? Eten we niet goed? Drinken we te veel alcohol? Licht het aan de rook van de zware industrie bij Luik en in het Roergebied? Of zit de oorzaak misschien in de genen?

Er zijn veel theorieën op los te laten, maar alleen meten is weten. Ook het provinciebestuur wil voor eens en altijd weten waarom het Limburg maar niet lukt de kennelijke gezondheidsachterstand ten opzichte van pak hem beet Noord-Holland en Drenthe in te lopen. In februari jl. namen Provinciale Staten een motie aan om daar eens grondig onderzoek naar te laten doen. De GGD Zuid-Limburg voerde het onderzoek uit en presenteerde zijn bevindingen in het rapport 'Op zoek naar de Limburg-factor'. Wat blijkt? Eén enkele oorzaak voor de blijkbaar ongezondere levensstijl van de Limburger is er niet. Het is een hele lijst van factoren die samen oorzaak en gevolg vormen. Daarom hebben 'partijen', zoals dat heet, de ambitie uitgesproken met die factoren aan de slag te gaan en de gewenste trendbreuk te realiseren. Ook de burgers zelf zijn partij. De 'quatro helix', waar op pagina 2 van dit blad de column aan gewijd is, komt dus in het geweer.

Iedereen is aan zet

Wat gaat de provincie zelf doen met het rapport, luidt de logische vraag aan Marleen van Rijsbergen, deputé Werk en Welzijn. "Het is vooral de bedoeling dat de provincie samen met partners als gemeenten, cliëntenraden, ondernemers, zorgpartijen en onderwijsinstellingen met dit rapport aan de slag gaat. De provincie is niet de partij die er direct voor kan zorgen dat mensen aan het werk geholpen worden of dat kinderen meer gaan bewegen. Dat zijn de gemeenten, scholen en natuurlijk de inwoners van Limburg zelf. De provincie kan wél alle partijen met elkaar verbinden en ze aansporen te komen tot een gezamenlijk plan van aanpak".

Sociale Agenda

Deze samenwerking is de kern van de Sociale Agenda van Van Rijsbergen. "Als provincie hebben we lange tijd sterk ingezet op de economie, met veel succes. Maar een sterke economie kan niet zonder een sterk sociaal netwerk en andersom. Daarom ben ik sinds mijn aantreden aan de slag gegaan met het opstellen van de Sociale Agenda. In de Sociale Agenda staan concrete acties op het vlak van werk, vitaliteit en participatie, die de provincie samen met de genoemde partijen oppakt. Dit alles is erop gericht om de achterstand in gezondheid en welbevinden die Limburg heeft ten opzichte van de rest van Nederland in te lopen".

Ongezonde leefgewoontes veranderen

Wat betekent dit in de praktijk? "Het idee is om samen te werken en kennis en krachten te bundelen. We moeten vooral inzetten op verbetering van het sociaaleconomisch milieu door goed onderwijs. De situatie is vooral in Parkstad - dichtbevolkt, achterstandswijken, de nog altijd voelbare effecten van de mijnsluitingen - het nijpendst. Veel kinderen leven er onder de armoedegrens en houden er slechte eet- en leefgewoontes op na. Zo gaat één op de tien kinderen zonder ontbijt naar school. Terwijl je kinderen juist al op jonge leeftijd kunt aansporen gezond te leven; dat ontbijt belangrijk is en energie geeft, dat een appel net zo lekker, misschien wel lekkerder, maar in elk geval gezonder is dan een snoepje. Op die opvoedende rol van het onderwijs willen we als provinciebestuur invloed uitoefenen. Daarnaast moeten we als provincie ook onze eigen portefeuilles met elkaar verbinden: denk aan onderwijs, arbeidsmarkt, welzijn."

Gezonde Basisschool goede voorbeeld

Een mooi voorbeeld vindt zij de Gezonde Basisschool van de Toekomst, een langjarig project om de effecten van goede voeding, meer sporten en bewegen te meten en het ritme van de school aan te passen aan het bioritme van het kind. Wat moet leiden tot betere prestaties en meer talentontwikkeling. "We zijn daar goed mee bezig in Limburg. De staatssecretaris komt niet voor niets binnenkort kijken hoe we dat hier doen."



Marleen van Rijsbergen

Rol Huis voor de Zorg: spreekbuis van de burger

Het Huis voor de Zorg is voor die sociale structuurversterking de belangrijkste pijler, vindt Marleen van Rijsbergen. "De burger, de cliënt, de mensen om wie het gaat, zijn vertegenwoordigd in het Huis voor de Zorg. We doen het tenslotte voor alle Limburgers. Zij moeten een stem hebben in het beleid, de plannen en de uitvoering. Het Huis voor de Zorg is de spreekbuis van al die burgers en kan van onderop ideeën ter verbetering aandragen. Als volwaardig partner, om de juiste antwoorden te kunnen geven op de vragen en uitdagingen waar we voor staan, op weg naar een gezonder Limburg. Samen met gemeenten, (kennis)instellingen, ondernemers, burgers en ieder die in de praktijk te maken heeft met het sociale domein, zetten we een community op waarin al die ideeën samenkomen. Het Huis voor de Zorg is daar een grote speler in. 2016 wordt een overgangsjaar, waarin het Huis voor de Zorg zijn rol moet pakken en daarin groeien."

Alle Limburgse ziekenhuizen zijn 'seniorvriendelijk'

De landelijke ouderenorganisaties Unie KBO, PCOB, NOOM en NVOG hebben aan 55 van de 120 ziekenhuislocaties in Nederland het keurmerk 'Seniorvriendelijk Ziekenhuis' toegekend, waaronder alle Limburgse ziekenhuizen. De organisaties constateren een verbetering ten opzichte van de eerste uitreiking in 2013, toen 47 ziekenhuizen het keurmerk wisten te behalen. Bovendien zijn de normen om voor het keurmerk in aanmerking te komen behoorlijk aangescherpt. Continuïteit van zorg heeft zwaar mee gewogen bij de beoordeling van de mate van seniorvriendelijkheid.

Dit keer woog zwaar mee of ziekenhuizen afspraken maken over ontslag van een oudere patiënt. Ouderen mogen pas ontslagen worden als de nazorg goed geregeld is, vinden de organisaties. Naast de toetsing op seniorvriendelijkheid zijn de ziekenhuizen ook beoordeeld op bereikbaarheid en of hun inrichting afgestemd is op ouderen.

Vaak achteruit na ontslag

De ouderenbonden hebben het keurmerk ingesteld, omdat gemiddeld de helft van de ouderen er na een ziekenhuisopname op achteruit gaat, terwijl die achteruitgang niets te maken heeft met de reden van de opname. Ouderen lopen een hoger risico op complicaties in de zorg rond opname en ontslag. Denk aan acute verwardheid, vallen, medicatiefouten en ondervoeding. Bovendien is de organisatie van een ziekenhuis vaak niet ingericht op patiënten die met meerdere aandoeningen kampen. De behandeling van de ene aandoening kan dan nadelig uitpakken voor de andere.



Zuyderlandziekenhuis Sittard-Geleen

© Greg Coulier

Voor een leven in balans

Pluk de dag. Het klinkt zo simpel. Maar dat is het niet. Psychiatrische of psychosociale problemen kunnen het moeilijk maken om van het leven te genieten. De LEVANTOgroep leert je hoe je weer kunt leven van top tot teen. Hoe je het vertrouwen in jezelf terugvindt. Hoe je ontdekt hoe krachtig en sterk je eigenlijk bent. En hoe je vol zelfrespect deel kunt uitmaken van de maatschappij. Samen met jou maken wij ons sterk voor een leven in balans.

De LEVANTOgroep ondersteunt circa 1.400 cliënten van RIMO, RIBW H&M, Opvangcentrum Impuls, Horizon en Blijf van mijn Lijf Parkstad.

LevanTO
groep

Wil je weten wat we voor
jou kunnen betekenen?
Neem gerust contact
met ons op.

LEVANTOgroep
T 045- 850 69 99
E info@levantogroep.nl
www.levantogroep.nl

Heeft u ernstige chronische rug-, bekken en/of neklachten?

Kent u de weg al van huisarts naar fysio en terug, maar heeft u nog altijd die pijn en klachten? Deze chronische klachten hoeven niet uitzichtloos te zijn. Het Rughuis biedt een andere aanpak: intensief en individueel, waar mentale en lichamelijke zorg hand in hand gaan.

Iedere week
info-avonden
in uw regio

Schrijf je in via
www.hetrughuis.nl

Of neem persoonlijk
contact met ons op:
088 000 16 00

Het Rughuis helpt!

Bekijk meer dan 140 ervaringen
van cliënten op www.hetrughuis.nl

het **RUGHUIS**
met hart en ziel de pijn te lijf

Roermond | Sittard-Geleen | Parkstad

De tandprotheticus Het beste voor uw kunstgebit.

Veel mensen hebben een slecht passend of verouderd kunstgebit. Dit gaat vaak samen met pijn en ongemak. Is dat bij u ook het geval, dan brengt een bezoek aan een tandprotheticus vaak de oplossing. Met nieuwe technieken en materialen kan de tandprotheticus er voor zorgen dat uw kunstgebit beter past. Declaratie wordt 75 tot 100% vergoed door uw zorgverzekering. Bel voor welke vergoeding u in aanmerking komt.

De gezamenlijke tandprotheticici van Zuid-Limburg

Tandprothetische praktijk

Pro-Tand
D. van der Zwaag
Charles Frehenstraat 6
6374 EM Landgraaf
T (045) 5333355
www.pro-tand.eu

Tandprothetische praktijk

TPP Heerlen/
MJH Verdoes
Van Karnebeekstraat 11
6415 EK Heerlen
T (045) 5729992
www.mondzorgheerlen.nl

Tandprothetische praktijk

Tandprotheticus
Hugo Meurers
Stampstraat 26b
6369 BD Simpelveld
T (045) 5440873
www.meurers.nl

Tandprothetische praktijk

Praktijk Hoensbroek
Kouwenstraat 81
6431 HB Hoensbroek
T (045) 5286633
www.persepolistand.nl

Tandprothetische praktijk

Tandprothetische
praktijk de Graaf C.I.P.T
Maria Gorettistraat 172
6462XV Kerkrade
T (045) 5462200
www.degraafcipt.com

Tandprothetische praktijk

Praktijk Hoogsteder
Lokerstraat 28
6412 EN Heerlen
T (045) 5748811
www.tpphoogsteder.nl

SGM



Heb jij een eetprobleem?

**CO-EUR is er voor iedereen
die kampt met een eetstoornis
en (ernstig) overgewicht.**

Samen met onze professionals
werk je aan een gezonde toe-
komst. Op onze website vind
je meer informatie over onze
behandeling en lees je de
ervaringen van oud-cliënten
met onze unieke aanpak.

Meer weten?

Meld je aan voor één van onze
GRATIS informatieavonden bij
jou in de buurt. Kijk op op onze
website voor actuele data.

NU OOK CONTRACT BIJ
**VOLLEDIG
VERGOED**

co-eur
centrum obesitas-eetstoornissen

Meld je aan op co-eur.com of bel 0900 - 1510

Heerlen • Maastricht • Sittard

De zorg verandert en wij veranderen mee

De zorgen rond de afkalvende verpleegzorg en faillissementen in de thuiszorg zijn groot en niet overal even snel op te lossen. Ook de overdracht van rijkszorgtaken naar gemeenten hakt er op meer plaatsen stevig in. Zoals bij mensen met een verstandelijke beperking. Vooral ouders maken zich ernstig zorgen of de zorg die hun kind nu geniet in de toekomst net zo goed geregeld zal zijn. Want de zorg verandert en wij moeten mee veranderen, of we willen (en kunnen) of niet.

‘Zorg Verandert’ is ook de titel van een landelijk programma dat mensen die zorg nodig hebben en/of hun verzorgers helpt om goed om te gaan met al die veranderingen. Die hulp is hard nodig, want het bordje loopt nu al bij veel mensen over, gewend als we zijn aan een tijd waarin alles voor je werd geregeld. Maar in de participatiesamenleving zijn we veel meer zelf aan zet. Maar ja, ga er maar aan staan als je zorg nodig hebt.

Hoe moet dat straks?

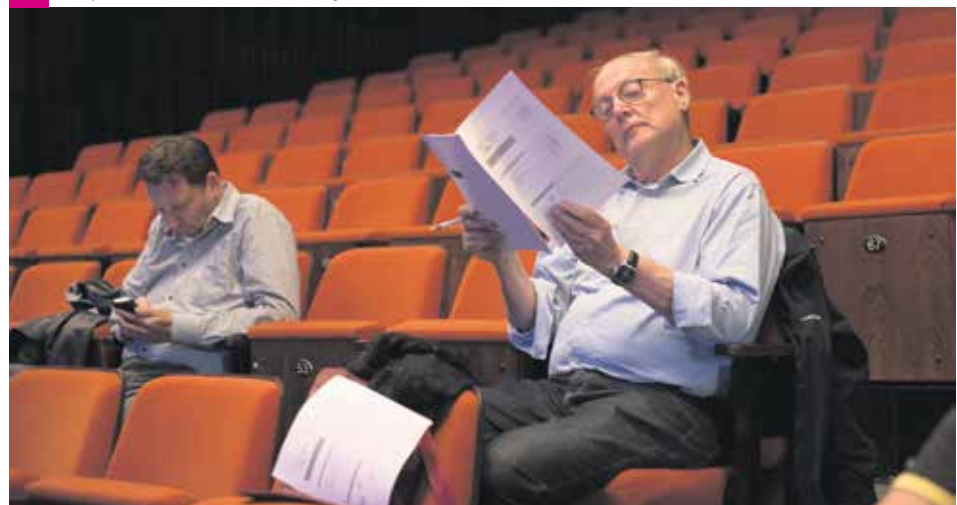
Alle bij het Huis voor de Zorg aangesloten koepels gaan hiermee aan de slag. Het SOL, het Samenwerkingsverband van Oudergroeperingen van mensen met een verstandelijke beperking in Limburg, beet het spits af, samen met zijn netwerkorganisatie ‘Naar-Keuze’. Tijdens drie informatiebijeenkomsten in Baexem (Wmo, Wet maatschappelijke ondersteuning), Sevenum (Wet langdurige zorg) en Heerlen (Jeugdwet en Participatiewet) werden de telkens vijftig tot tachtig bezoekers (ouders, familie, zorgverleners) bijgepraat over alle veranderingen. De vragen over de verschillen in interpretatie van de wetgeving waren niet van de lucht. Je hoorde het iedereen denken, maar niet hardop zeggen: ‘Hoe moet dat straks als ik er niet meer ben?’ Vooral de hulp voor de groep met een licht verstandelijke beperking die niet direct zichtbaar is, baart zorgen. “Daar moeten gemeenten in de preventiesfeer iets mee, want deze mensen hebben geen concreet ziektebeeld,” werd door een van de aanwezigen naar voren gebracht.

Eye-opener

Tijdens de bijeenkomst in Baexem (Wmo) ging het nog vooral om feitenkennis. In Sevenum was de groep rond Wlz-cliënten - mensen met een zwaardere verstandelijke beperking - specifiek geïnteresseerd in de invulling van de wet door de zorgaanbieders. Wat wordt wel en wat niet vergoed: tandartskosten, aanvullende ziektekostenverzekering, orthopedische schoenen? Wat valt onder 24-uurstoezicht? Welke hulp krijgt de cliënt die thuis verblijft en hoe is die geregeld? Mogen het CIZ (Centrum Indicatiestelling Zorg) of de gemeente cliëntdossiers opvragen? Het antwoord op die laatste vraag was heel duidelijk en voor menig ouder een eye-opener: nee, als je tenminste zelf de regie wil voeren over de zorg die je kind krijgt. Ze mogen je zelfs niet eens om toestemming vragen, wat dus in de praktijk wél gebeurt.



Impressies van een van de bijeenkomsten



Het beste voor je kind

In Heerlen (Jeugdwet en Participatiewet) bleek dat nauwelijks iemand weet welke zorg hij krijgt nadat de gemeente de indicatie heeft afgegeven. Want de zorg zelf wordt door een instelling ingevuld. Je ziet zeker in de Wlz de zorg afkalven, vindt het SOL. Ouders gaan op zoek naar nieuwe woonvormen voor hun kind. Ze nemen de regie en gaan zelf goede zorg op maat inkopen, vanwege gerede twijfel of instellingen met minder geld dezelfde goede zorg kunnen leveren. Je wil tenslotte het beste voor je kind. Het is één grote zoektocht naar zorg op maat, die door de overheid wordt gestimuleerd met gerichte maatregelen. Er wordt daarbij veel gevraagd van de ouders, die alert moeten zijn op waar hun kind recht op heeft en daar bovenop moeten zitten.”

Meer weten?

Kijk op www.zorgverandert.nl of raadpleeg de contactpersonen van het Huis voor de Zorg: Cecile Weijs (cecile.weijs@huisvoordezorg.nl) en Gerard Jochems (gerard.jochems@huisvoordezorg.nl). Of meld je bij Naar-Keuze, telefonisch (0481 374589) of per e-mail: meldpunt@juisteloket.nl. Ook www.regelhulp.nl, de website waar je vindt wie waarvoor welke hulp aanbiedt, kan uitkomst bieden.

Langdurige zorg op maat

Sinds begin dit jaar kunnen mensen met een indicatie voor de Wet langdurige zorg (Wlz) een beroep doen op de Onafhankelijke Cliëntondersteuning (OCO) van het Huis voor de Zorg. Een vijfkoppig team van professionals biedt cliënten gratis ondersteuning, onafhankelijk van zorgaanbieders en zorgverzekeraars.

De cliënten die binnen de Wlz zorg krijgen, zijn mensen met psychische, verstandelijke of fysieke beperkingen, in alle leeftijdscategorieën. Els Verhorstert, één van de leden van het OCO-team, benadrukt dat het om maatwerk gaat. “Wij geven informatie en advies, of hulp bij de zoektocht naar een zorgaanbieder of bij de invulling van een persoonlijk plan. Als er onduidelijkheden zijn, of wanneer een zorgaanbieder afspraken niet nakomt, kunnen wij bemiddelen. Maar bij alles wat we doen, gaan we uit van de individuele situatie.”

Ervaringen

OCO neemt geen zorgtaken over van instellingen. “Adviseren, informeren

en waar nodig bemiddelen, dat is onze rol,” benadrukt Els. “In veel gevallen is concrete hulp zelfs niet eens nodig, maar hebben cliënten genoeg aan een luisterend oor, waarna ze weer verder kunnen. Mensen willen hun ervaringen kwijt en vinden het prettig als er goed naar ze wordt geluisterd. Overigens kunnen mensen voor onafhankelijke cliëntondersteuning ook terecht bij onder andere onze collega’s van de Stichting MEE. Cliënten weten ons steeds beter te vinden en waarderen onze aanpak. Waardering die we ook van zorginstellingen krijgen, want zij merken dat ook zij baat hebben bij onze aanpak.”

Onafhankelijke partij

Zo hoorde de Mosae Zorggroep dit jaar via het Zorgkantoor van OCO. Manager Zorg Paul Zonneveld: “Er waren plannen om de locatie Licht & Liefde in Maastricht te sluiten. Cliënten en familie moesten geïnformeerd worden over hoe verder. Dat wil je zo goed mogelijk doen. Om de dialoog op gang te krijgen, hebben we onze cliënten gewezen op het bestaan van onafhankelijke cliëntondersteuning. Verschillende mensen hebben daar gebruik van gemaakt. De wijze waarop wordt gewerkt, past in de visie van Mosae: eigen regie, zelfredzaamheid en aansluiten bij het ritme van de cliënt.”

Aanmelden?

Wie gebruik wil maken van de gratis onafhankelijke cliëntondersteuning van het Huis voor de Zorg, kan contact opnemen via het landelijke telefoonnummer 0900 243 81 81. De ondersteuning is gratis, je betaalt alleen de lokale belkosten.

Mailen kan ook: cliëntondersteuning@huisvoordezorg.nl. Naast het Huis voor de Zorg kunt u voor cliëntondersteuning Wlz ook terecht bij het Zorgkantoor en MEE (zie www.mee.nl).

De moeder van Henny Martin-De Vries verblijft sinds enige jaren in verzorgingstehuis Licht & Liefde. Toen er plannen waren om deze locatie te sluiten, wees Mosae Zorggroep haar op het bestaan van onafhankelijke cliëntondersteuning. “Wat ik vooral prettig vond, was dat een onafhankelijke partij meekeek. Heel objectief werden we op alle mogelijkheden gewezen.” Gelukkig – voor alle betrokkenen – is de sluiting uiteindelijk niet doorgegaan.



Huidtumoren:



- Kliniek Mosaderma gespecialiseerd in **huidkanker**
- **Vorstadia** van huidkanker kunnen behandeld worden met lichttherapie (PDT). **Niet snijden & géén littekens**
- Behandeling **binnen één week** na eerste consult, dus niet lang in onzekerheid
- **Vergoeding door uw zorgverzekeraar**



Spataderen & ontsierende vaatjes:

- Behandeling spataderen **topspecialisme** van Kliniek Mosaderma
- Eerste consult en duplex-onderzoek **vergoed vanuit uw basisverzekering**
- Bij medische indicatie alle vervolgbehandelingen **vergoed**
- **Nieuwste behandelmethodes**, minder pijn en minder blauwe plekken
- **Spataderkeurmerk**, strenge kwaliteitscriteria Hart & Vaatgroep



"Dat wij al jaren goede spataderzorg bieden is bekend, maar deze erkenning van de Hart&Vaatgroep geeft ons met trots de bevestiging te voldoen aan de wederom aangescherpte kwaliteitscriteria".

Laser- en huidtherapeutische behandelingen:

- **Schimmelnagels**
- Definitieve ontharing
- Ontsierende vaatjes (gelaat & benen)
- Couperose / Rosacea
- Huidverjonging met Fraxel laser
- Pigmentvlekken



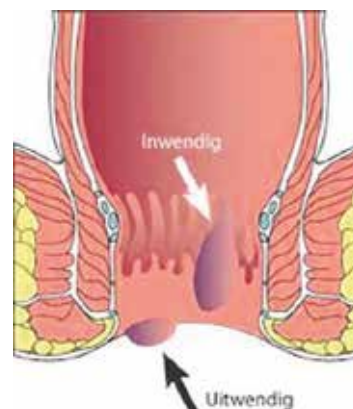
- **Acnebehandelingen**
- Camouflagetherapie
- Oedeemtherapie (MLD)

Vergoeding door uw zorgverzekeraar?

Acnetherapie, peelings, diverse laserbehandelingen (ontharing gelaat) en huidverbetering worden, vanuit uw aanvullende verzekering in veel gevallen door uw zorgverzekeraar vergoed. Vanzelfsprekend helpen wij u graag bij het uitzoeken hiervan.



Heeft u last van anale klachten?



- Jeuk, aambeien, anale fistels e.a.
- Ervaren specialisten
- Persoonlijke aandacht
- **Vergoeding zorgverzekeraar**

Heel veel mensen krijgen – vroeg of laat – te maken met anale klachten. Vervelend, want deze klachten kunnen u erg onzeker maken, belemmeren bij uw dagelijkse bezigheden en voor een gevoel van schaamte zorgen.



U bent van harte welkom.
Kliniek Mosaderma
045-5283297
secretariaat@mosaderma.nl,
Zandbergsweg 111, Hoensbroek
(hoofdgebouw Adelante)



FGL werkt aan een toegankelijker Limburg



Wat hebben het medisch centrum Pantaleon in Panningen, Theater Landgraaf, apotheek Pieters en het gemeentehuis in Stein en bioscoop Royal in Heerlen gemeen? Een hele moeilijke huiskamervraag, die zelfs via internet niet te beantwoorden is. Tenzij je de website van Toegankelijk Limburg weet te vinden. Daar staan ze broederlijk onder elkaar, als de vijf plekken waar de FGL, de Federatie van Gehandicaptenorganisaties in Limburg, een schouw heeft gehouden. Een schouw om te bepalen hoe toegankelijk deze gebouwen zijn voor mensen met een fysieke beperking.

Want FGL maakt zich al jaren sterk voor toegankelijkheid. Naast de vele zaken waar de federatie zich voor inzet, is het niet ongehinderd kunnen binnengaan van openbare gebouwen één van de grootste ergernissen voor wie in een rolstoel zit. Gezonde mensen staan er niet bij stil, maar als je een beperking hebt, loop je figuurlijk maar zeker ook letterlijk tegen veel obstakels aan. Voor wie goed ter been is, zijn opstapjes geen probleem. Maar probeer die barrière maar eens te nemen als je in een rolstoel zit. FGL wil dat veranderen vanuit het oogpunt van gelijkwaardig burgerschap, zodat mensen met een beperking zonder beperking kunnen deelnemen aan het maatschappelijk leven.

Een lange weg te gaan

De strijd die FGL voor grotere toegankelijkheid voert, en op een ander vlak ook tegen discriminatie, vooroordelen en een fatsoenlijke bejegening van mensen met een beperking, leidt mondjesmaat tot resultaat. Sinds de website www.toegankelijklimburg.nl in oktober 2013 de lucht inging, lijkt er meer bewustzijn voor de problemen in de samenleving te groeien. Er is nog een lange weg te gaan, maar toch.

Basisscholen bewustmaken

Een tweede project waar FGL de tanden inzet, is 'Leven met een beperking'. Een project dat kinderen van groep 8 op basisscholen moet leren wat het betekent om met een beperking te moeten leven. Dat hen er bewust



van moet maken dat iemand met een beperking niet zo gemakkelijk mee kan doen in de samenleving. Als je je bewust bent van de situatie waarin die ander met een beperking zich bevindt, is het gemakkelijker om contact met hem te leggen en om goed met elkaar om te gaan, vindt FGL. Dit project is in juni dit jaar gestart in Gennep. Inmiddels worden alle andere basisscholen in Limburg uitgenodigd eraan deel te nemen. Tijdens een ochtend maken leerlingen van groep 8 kennis met diverse vormen van beperkingen en de mogelijke oorzaken daarvan. Op speelse wijze leren ze hoe het is om te leven met een beperking in een wereld die voor mensen met een beperking maar beperkt toegankelijk is. Ook krijgen zij informatie over organisaties en plekken waar zij met vragen terecht kunnen.

Vrijwilligers gevraagd

Alle inspanningen moeten leiden tot meer begrip en oplossingen, hoopt FGL. "Er zijn nog veel meer mooie projecten waar we als FGL mee bezig zijn," zegt voorzitter Sjoerd Aerts. "Maar afgezien van onze andere beperkingen, zijn we ook beperkt in onze tijd. Menskracht is een groot probleem. We doen nu alles met een kern van 25 mensen, die ondanks hun beperking heel veel kunnen. Het zou echter mooi zijn als we meer ondersteuning zouden krijgen van vrijwilligers die onze zaak een warm hart toedragen. Uiteindelijk doen we het toch voor ons allemaal."

Kijk voor meer informatie, de projecten en de contactgegevens van FGL op www.fgl-limburg.nl.

Medisch dossier kunnen inzien ook van belang voor huisartsenpost

Onverwacht met klachten naar de huisartsenpost of dienstapotheek moeten. Wie het weleens is overkomen, weet uit ervaring hoe belangrijk het is de arts dan van goede informatie te voorzien. En die dan zelf 'ophoesten' lukt op zo'n moment niet altijd.

Stel dat je allergisch bent voor een bepaald medicijn en de arts weet dat niet? Of dat het medicijn dat je al slikt, beïnvloed wordt door een nieuw medicijn dat hij voorschrijft? Die informatie is van wezenlijk belang voor je veiligheid en voor goede zorg. "Veel patiënten gaan ervan uit dat de gegevens van de huisarts ook bij andere zorgverleners bekend zijn. Dat is niet zo, hier moet je eerst toestemming voor geven," zegt Erica Posma, directeur van de Huisartsenpost Maastricht & Heuvelland in

Maastricht. "Dat kan via een speciaal toestemmingsformulier dat je bij de huisarts en apotheek krijgt."

Privacy

Sinds 2012 vindt snelle en betrouwbare uitwisseling van medische gegevens plaats via het LSP, het Landelijk Schakelpunt, de 'opvolger' van het Elektronisch Patiënten Dossier (EPD) dat er nooit kwam. Die uitwisseling gebeurt onder toezicht van de VZVZ, de Vereniging van Zorgaanbieders voor Zorgcommunicatie. Erica Posma: "Het systeem voldoet aan de strengste wettelijke eisen. Er is alles aan gedaan om de privacy te waarborgen. Geeft een patiënt toestemming, dan wordt hiervan een aantekening gemaakt in zijn dossier. Pas dan kunnen ook andere zorgverleners medische gegevens over hem opvragen. Maar alléén als het nodig is voor een behandeling. Het medisch dossier blijft in het computersysteem van huisarts of apotheek, maar kan via het LSP worden bekeken."

Eigen verantwoordelijkheid

Via het LSP krijgt de dienstdoende arts actuele dossierinformatie van de patiënt. "Niet het hele dossier is zichtbaar," legt Erica Posma uit. "Er is bijvoorbeeld wel inzage in de voorgeschreven medicatie van het laatste half jaar, of welke allergieën iemand heeft en andere bijzonderheden." Voor de Huisartsenpost Maastricht & Heuvelland is het LSP zo belangrijk dat zij eerder dit jaar een persmiddag organiseerde. "We wilden het thema nog eens nadrukkelijk op de kaart zetten. Voor ons als huisartsenpost is het écht belangrijk, het verhoogt onze kwaliteit van werken."

"Meesten zien belang ervan wel in"

Yvo Kesler is één van de huisartsen bij huisartsenpraktijk Daalhof in Maastricht. "Wij zijn al langere tijd bezig met het LSP, op vrijwillige basis. Er komt heel wat papierwerk bij kijken, maar gezien het belang van digitale overdracht hebben we er dat graag voor over. Wij benaderen de patiënten tijdens het spreekuur, maar ook als ze de griep prik komen halen. Het LSP is de verantwoordelijkheid van de patiënt zelf. Ik ben ervan overtuigd dat de overgrote meerderheid van onze patiënten het belang van het LSP wel inziet, gezien het aantal aanmeldingen in onze praktijk."



Goed horen betekent erbij horen

Het gehoor is een van onze zes zintuigen. Een belangrijk zintuig, waar we, net als op onze ogen, heel zuinig op moeten zijn. Maar dat zijn we lang niet altijd. Te vaak stellen we onze gevoelige oren bloot aan te veel lawaai, bewust en onbewust. Dat kan een gehoorbeschadiging opleveren en als je die eenmaal hebt, heb je daar de rest van je leven last van. Voorkomen is dus de enige optie, want genezen is er niet bij.

Goed horen maakt deel uit van ons dagelijks leven. Als je niet goed hoort, beperkt dat je sociale functioneren. Goed horen is essentieel om erbij te horen. Mensen met gehoorproblemen lijden daar vaak ook psychisch onder. Ze kunnen er depressief van worden. Er zijn zelfs mensen die zelfmoord plegen om maar van die piep of ander irritant geluid in hun oren af te zijn. Niet goed kunnen horen, beperkt kinderen in hun verdere ontwikkeling. Volwassenen die minder goed horen, zijn beperkt in hun deelname aan het maatschappelijk verkeer. Ouderen kunnen er door in een sociaal isolement raken. Redenen te over om zuinig te zijn op je oren.

Gehoorproblemen

De meest voorkomende gehoorproblemen zijn slechthorendheid en tinnitus. Het eerste kent puur fysieke oorzaken, als gevolg van een aangeboren afwijking, ziekte, een ongeval of ouderdom. Tinnitus is deels psychisch van aard, hoewel de oorzaak een fysieke is (schade aan het gehoorsysteem) en vaak het gevolg van een te lange blootstelling aan te veel lawaai. Als je tinnitus hebt, neem je continu of wisselend een bepaald geluid waar (gefluit, suizen, gebrom, een zoemtoon, soms meerdere geluiden tegelijkertijd) zonder dat er een aantoonbare geluidsbron in je omgeving aanwezig is. Tinnitus kan zo irritant worden dat het je dagelijkse functioneren beperkt. Je kunt moeite krijgen met concentreren en slapen, of angstig, somber of vermoeid raken. Tegenwoordig moet vooral de jeugd oppassen. Als die piep na een avondje stappen niet meer weggaat, is meestal sprake van tinnitus. Een groeiende groep heeft er last van en moet leren daar goed mee om te gaan. Dan is er nog een groep mensen met een afwijkende geluidsbeleving. Die mensen horen geluiden vervormd of te hard, of horen links iets anders dan rechts. Weer een andere, heel kleine groep lijkt slechthorend, maar heeft een psychogene blokkade waardoor ze slecht horen. Als de psychische reden voor de blokkade wordt weggenomen, verdwijnt meestal ook het gehoorprobleem.

De audioloog

Veel mensen die vanwege hun leeftijd minder gaan horen, kunnen goed geholpen worden met een gehoorapparaat. Zo'n 15% van mensen met een gehoorprobleem wordt doorverwezen naar de audioloog, die deskundig is op het gebied van gehoor, taal en spraak. Hij biedt onderzoek, advies en behandeling aan kinderen die problemen hebben met hun gehoor-, taal- of spraakontwikkeling en aan volwassenen met ernstiger gehoorproblemen. Audiologische centra helpen hun cliënten om weer zo goed mogelijk deel te nemen aan de maatschappij. De audioloog kijkt welke behandeling en hulpmiddelen het beste resultaat opleveren, gericht op een zo actief en zelfstandig mogelijk leven met een gehoorprobleem, zowel thuis als op

het werk. Bij kinderen wordt extra aandacht besteed aan het functioneren op school en in de voor- en buitenschoolse opvang. Alle facetten van het dagelijks leven komen in de audiologische zorg aan bod.

Horen is kunnen communiceren

Donné Pans is klinisch fysicus-audioloog bij Adelante audiologie & communicatie in Hoensbroek.

“Goed kunnen horen is van groot belang voor ons functioneren,” licht hij toe. “De belangrijkste functie van ons gehoor is om geluid waar te nemen en door te geven aan onze hersenen. Deze lokaliseren het geluid en onderscheiden het van andere geluiden. Van stemgeluiden bijvoorbeeld, die we hebben leren herkennen. Ons brein geeft betekenis aan geluid. Daardoor kun je een stem onderscheiden van bijvoorbeeld verkeerslawaai en weet je van wie die stem is, of juist niet. Wie minder goed hoort, kan geluiden en klanken minder goed onderscheiden en herkennen. Dat levert

problemen op, zoals goed kunnen verstaan in groepen en taalontwikkelingsproblemen bij kinderen. Door te horen, kun je leren spreken, ontwikkel je taal en leer je taal begrijpen. Dat begrip heb je nodig om te kunnen communiceren met je omgeving.”

Omgeving vaak risicovol

Juist in die omgeving zit echter ook het gevaar. Je omgeving zorgt de hele dag door voor geluid. Werken in een productieomgeving of de industrie zorgt voor extra veel gehoorbelasting. Dat is door wet- en regelgeving, zoals de Arbowet, wel minder geworden, maar wie in een productieomgeving werkt, loopt nog altijd een zeker risico. Niet iedereen beseft dat je je daartegen moet beschermen. Al zijn de voorschriften soms overduidelijk. Donné Pans ziet dat er te vaak sprake is van grote nonchalance ten opzichte van blootstelling aan lawaai. “Ook al is het maar even, lawaai kan onherstelbare schade toebrengen aan je gehoor. Dat moet je niet onderschatten. Dat geldt ook voor lawaai in je vrijetijd.

In de hobbysfeer geldt dat voor bijvoorbeeld motorrijden, maar ook voor de boormachine bij het klussen, of spelen in een bandje of orkest. Wij zijn daar als audiologen vooral bij de jeugd extra alert op, hoewel het lastig is om betrouwbare cijfers te krijgen over de gehoorproblemen bij de jeugd. Soms is sprake van gehoorschade door een optelsom van verschillende lawaaibronnen. Daarom mag er wat mij betreft meer aan voorlichting worden gedaan. Collega's gaan daarom tijdens Serious Request, dat voor de kerstdagen in het Glazen Huis in Heerlen plaatsvindt en waar heel veel jeugd wordt verwacht, met voorlichtingsmateriaal op pad. Er is de laatste jaren veel aandacht voor gehoorproblemen, maar het is moeilijk te zeggen of gehoorproblemen nu meer voorkomen dan vroeger. Feit is wel dat mensen met gehoorproblemen eerder hulp zoeken.”

De disco en het biertje

Vanuit de landelijke actie (KNO PrevENT) is er steeds meer aandacht voor preventie van gehoorschade door luide muziek. Een onderwerp dat ook op scholen aandacht krijgt. Daarom richt Adelante zich niet alleen op gehoorrevalidatie, maar ook op preventie van gehoorschade bij jongeren. Vooral in disco's is het risico op gehoorschade niet gering. In combinatie met het verdovende effect van alcoholgebruik ervaar je dat echter vaak niet. De beschadiging van het gehoor gaat dan ook in kleine stapjes, maar leidt uiteindelijk tot oorsuizen en merkbaar gehoorverlies. Daar krijg je meestal rond je veertigste pas echt last van. Een acuut lawaaitrauma is soms deels nog te herstellen, maar bij langdurige blootstelling aan meer dan 80 decibel is gehoorbeschadiging vaak definitief. In disco's wordt gemakkelijk 90 of 100 decibel gehaald. Overigens kunnen ook koptelefoons en 'oortjes' schadelijk zijn, als het volume te hard staat.

Hoop voor tinnituspatiënten

Vaker dan wordt aangenomen, is er iets te doen aan tinnitus, ofwel oorsuizen, de kwaal waar ongeveer twee miljoen mensen in Nederland aan lijden, van wie 60.000 bijna ondraaglijk. Slechthorenden zijn vaak al voldoende geholpen met een hoortoestel, maar bij tinnitus is soms een gespecialiseerde behandeling nodig. Met een speciaal apparaatje, een zogenaamd cochleair implantaat, kan oorsuizen worden geneutraliseerd, zo heeft de afdeling KNO van het Maastricht Universitair Medisch Centrum ontdekt. Van toepassing in de klinische praktijk is nog geen sprake, maar de eerste resultaten bij proefpersonen met tinnitus zijn veelbelovend. Kijk voor meer informatie op de website <http://kno.mumc.nl/tinnitus>, waar een reportage van MUMC-TV over dit onderzoek te zien is.

Daarnaast heeft ook Adelante audiologie & communicatie een nieuwe, gespecialiseerde

behandeling voor tinnitus ontwikkeld. Mensen met tinnitusklachten worden vooral gehinderd door concentratieproblemen, slaapklachten, emotionele klachten en problemen in hun sociale leven. In een grootschalig onderzoek door Adelante en de Universiteit Maastricht is deze gespecialiseerde behandeling zeer effectief gebleken. De tinnitusklachten en de negatieve emoties verminderen en de kwaliteit van leven verbetert. De behandeling is gericht op het 'hertrainen' van het brein in het waarnemen van het tinnitussignaal met gedragstherapeutische technieken. De nieuwe behandeling wordt bij Adelante audiologie & communicatie uitgevoerd door een multidisciplinair team, gespecialiseerd in tinnitus; in eerste instantie zijn audiologie en psychologie aan de orde en vervolgens indien nodig bewegingstherapie, fysiotherapie en maatschappelijk werk. Zie ook www.adelante-zorggroep.nl.



Eigen bijdrage bij kinderen vervalt

Per 1 januari a.s. vervalt de eigen bijdrage voor gehoorapparaatjes bij kinderen. Er zijn goede gehoorapparaatjes verkrijgbaar op voorschrift van een audiologisch centrum. Ook zijn er combinaties mogelijk van gehoorapparaatjes die draadloos contact maken met de gsm en de tv. Fijn voor de kids.

Voorkomen is de enige optie,
want genezen is er niet bij

Het oog wil ook wat als het om het oor gaat

De techniek van gehoorapparaten - vroeger onhandige en lelijke dingen - heeft een grote vlucht genomen. De huidige zijn 'design' en vallen niet of nauwelijks meer op. Moderne hoorapparaten zijn kleine computers, met een chip die geluid berekent. Afhankelijk van je zorgpolis en de audicien heb je al een gehoorapparaatje met een eigen bijdrage van een paar tientjes. Maar let op: goedkoop kan ten koste gaan van de aandacht voor je gehoorprobleem. Het is daarom te overwegen om je gehoor eerst goed te laten meten bij de keel-, neus- en oorarts (KNO) of de audioloog, die ook adviseren welk gehoorapparaat het beste bij jouw gehoorprobleem past.

Zie ook www.stichtinghoormij.nl.

Vergoeding gehoorapparaten 2016

Er zijn verschillende soorten hoorhulpmiddelen waarvoor je een vergoeding kunt krijgen. Vanuit de basisverzekering krijg je 75% van de kosten voor een hoortoestel vergoed. Je betaalt een eigen bijdrage van 25%. Je kunt echter ook een aanvullende zorgverzekering kiezen die deze extra kosten voor een gehoorapparaat vergoedt. Op www.independer.nl zijn de vergoedingen per verzekeraar op een rijtje gezet. Je kunt per verzekeraar de vergoeding voor gehoorapparaten bekijken, maar ook sorteren op prijs. Zo zie je per zorgverzekeraar welke vergoeding hij voor gehoorapparaten in 2016 biedt.

Kunstmatig evenwichtsorgaan

Voor mensen met gehoorproblemen die een evenwichtsstoornis veroorzaken, biedt de ontwikkeling van een kunstmatig evenwichtsorgaan door prof. Herman Kingma van het Maastricht Universitair Medisch Centrum in de toekomst wellicht een uitkomst. Kingma werkt momenteel aan de finetuning van zijn vinding, die een zegen zou kunnen zijn voor mensen bij wie dit orgaan niet meer werkt.

Zie een reportage hierover op <http://kno.mumc.nl/actueel/mumc-tv>.

Voor meer informatie over gehoorproblemen,
zie www.stichtinghoormij.nl



Elsresidentie Sittard is stijlvol wonen met alle zorg

In Sittard, op een fraaie locatie tussen het stadspark en binnenstad, staat de Elsresidentie. Het gaat hierbij om zestien nieuwe appartementen in een kleinschalige woonomgeving voor mensen met de ziekte van alzheimer, en andere vormen van dementie, die in het dagelijkse leven zorg, structuur en begeleiding nodig hebben.



Hannelore Hamers-Roesink van de Zorg Groep Beek is de initiatiefnemer van de Elsresidentie.

“Onze thuiszorg-organisatie krijgt steeds vaker te maken met dementerende cliënten. Veel mensen verzorgen hun dementerende partner het liefst zo lang mogelijk in een huiselijke omgeving. Pas als het echt niet meer kan, wordt gekozen voor een verpleeghuis. In ons zorgsysteem betekent dat grootschalige verpleeghuizen en soms ook nog met meerdere mensen die op een kamer verblijven. Uit deze ervaringen is bij Zorg Groep Beek het idee ontstaan voor een kleinschalige woonomgeving,” legt Hannelore uit.

Elk appartement heeft een woonkamer, keuken, slaapkamer en badkamer. De bewoners bepalen zelf de inrichting. Zij huren het appartement in de Elsresidentie, en de 24-uurs zorg wordt geboden door Zorg Groep Beek. Elke bewoner bepaalt individueel van welke zorg en diensten hij of zij gebruik maakt.

Zorg Groep Beek is een kleinschalige thuiszorgorganisatie. Deze organisatie heeft onlangs nog een top 10 vermelding gekregen in het weekblad Elsevier: “Beste thuiszorgorganisatie van Nederland”.



Heeft u belangstelling voor de Elsresidentie neem dan contact op met Hannelore Hamers van Zorg Groep Beek. Telefoon 046 - 46 000 40. Of kijk op de website: www.elsresidentie.nl



Palmen & Dassen
notarissen te Stein

Belasting besparen met nieuw testament

Heeft u een testament ‘op de langstlevende’ of nog géén testament, dan zult u op het moment van overlijden van uw partner waarschijnlijk erfbelasting moeten betalen over het kindsdeel. Deze erfbelasting kunt u besparen door een modern keuzetestament of tweetraptestament te laten maken.

Palmen & Dassen notarissen te Stein is gespecialiseerd in het opstellen van zogenaamde ‘estateplanningtestamenten’. Dat zijn moderne testamenten waar naast uw persoonlijke wensen in het bijzonder het besparen van belasting de aandacht krijgt.

Levenstestament/Volmacht bij wilsonbekwaamheid

Tevens kan het van belang zijn iets te regelen voor het geval u wilsonbekwaam raakt (bijv. i.g.v. dementie) of in een verzorgingstehuis terechtkomt en een eigen bijdrage moet betalen. In dat geval kan het opstellen van een levenstestament/volmacht of schenkingsakte wenselijk zijn.

Bel 046 - 4332046 om een afspraak te maken voor een gratis informatief gesprek.

Haalbrugskensweg 6, 6171 JA Stein
Telefoon 046 - 433 20 46

notarissen@palmendassen.nl
www.palmendassen.nl

Revalideren na een dwarslaesie

Adelante is één van de acht centra in Nederland waar mensen terecht kunnen voor specialistische dwarslaesierevalidatie. Bovendien is Adelante het enige centrum in het land met 24-uurs beademing bij patiënten met een hoge dwarslaesie en één van de twee centra die reconstructieve arm-handchirurgie aanbiedt. Het zijn met name patiënten uit Limburg en Zuidoost Brabant en in mindere mate uit Zeeland, België en Duitsland die gebruik maken van de specialistische dwarslaesiezorg bij Adelante.

Samen met een team van gespecialiseerde en toegewijde behandelaren, verpleegkundigen en collega's van het kenniscentrum blijft Adelante in de toekomst investeren in kwaliteit van zorg, innovatie en expertise op het gebied van dwarslaesierevalidatie.

Ervaringsdeskundige Yves Krauth

Zijn fysiotherapeut bij Adelante wilde hem na een jaar revalidatie niet kwijt. “Ze liet me weten het belangrijk te vinden dat ik hier nog iets kon blijven betekenen omdat ze zag dat ik andere dwarslaesierevalidanten motiveerde.” Aan het woord is Yves Krauth, ervaringsdeskundige bij Adelante. Een aantal jaren geleden belandde hij na een motorongeluk met een dwarslaesie in een rolstoel. Hij gebruikt nu zijn ervaring om dwarslaesiepatiënten bij Adelante te ondersteunen. “Je gaat door zo'n fysieke en emotionele molen als je opeens niet meer kunt lopen. Mensen zitten met vragen die ik ook had. Ik probeer ze te leren om geduld te hebben en niet meteen al die vragen te willen beantwoorden. De tijd gaat die antwoorden geven. Van mij nemen ze dat eerder aan, omdat we in eenzelfde situatie zitten.”

Yves weet als geen ander hoe belangrijk sporten is. “Zeker voor mensen met een dwarslaesie is het noodzakelijk om in beweging te blijven, aan je gezondheid te denken en op gewicht te blijven. Dat bracht mij op het idee om bij Adelante een sportavond te starten voor revalidanten en ex-revalidanten met een dwarslaesie. Samen sporten en samen praten daar gaat het op die woensdagavond om.” En iedere eerste maandagavond van de maand draait het bij Adelante om samen eten voor de dwarslaesierevalidanten. “Ja, dat was ook een ideetje van mij”, vertelt Yves. “Je bent hier niet voor twee weken dus een beetje gezelligheid kan geen kwaad. Twee keer per jaar organiseren we bovendien een barbecue waar familieleden bij aanwezig zijn. Die zitten vaak ook met een heleboel vragen en daarover praten doet zichtbaar goed.” Yves motto? “Blijf communiceren!”



meer info 045 - 528 22 22 | www.adelante-zorggroep.nl



GEHOORVERLIES BIJ KINDEREN WORDT VAAK NIET HERKEND

Hoor mij nou eens!

Wie de 7-jarige Renée Tijssen ziet dollen met haar zusje en broertje, zal niet direct merken dat de krullenbol gehoorproblemen heeft. Renée is actief, sport graag, zit op voetbal, heeft geturnd en gaat met plezier naar school.



Renée en haar moeder

“Schrijven vind ik leuk,” vertelt ze. Haar moeder Isabel is blij dat Renée zo goed in haar vel zit. “Twee jaar geleden kwamen we erachter dat ze gehoorproblemen heeft. We hadden tot dan niets in de gaten. Als een kind niet direct naar je luistert, wijt je dat niet meteen aan gehoorproblemen. Bovendien zeggen kinderen nooit dat ze je niet verstaan. Ze weten niet beter.”

Op aanraden van de schoollogopediste kwamen de ouders via

het ziekenhuis terecht bij het Audiologisch Centrum van Adelante. Isabel is verpleegkundige en had snel in de gaten dat dit geen ‘buisjesverhaal’ zou zijn. Kleine kinderen hebben soms vocht in het middenoor, waardoor ze minder goed horen en hun spraakontwikkeling achterblijft. Door buisjes in het oor in te brengen, wordt dit overtollig vocht afgevoerd. “De diagnose ‘slechthorend’ was voor ons een klap,” huivert Isabel nog na. “Gelukkig ontstond het probleem bij Renée pas toen ze al sprak, de reden dat haar spraakontwikkeling normaal is.”

Hippe paarse

Adelante nam contact op met school en gaf advies over revalidatiemogelijkheden en hoorapparaatjes. Zo heeft Renée hippe paarse gehoorapparaatjes, die ze zonder moeite draagt. Daarnaast heeft ze in de klas een speciaal hoorapparaatje, waarmee ze de juf ook in grotere ruimtes kan verstaan. Isabel: “Hopelijk gaat haar gehoor niet verder achteruit, want dan heeft ze nieuwe gehoorapparaatjes nodig. Gelukkig wordt die aanschaf per 1 januari 2016 helemaal vergoed, want nu bedraagt de eigen bijdrage nog € 500.”

Lotgenotencontact

Isabel is ook naar een bijeenkomst van de Stichting Hoormij in Utrecht geweest en kreeg veel bruikbare tips. “We herkennen als ouders de problemen onderling. Kinderen die niet goed horen, raken sneller vermoeid, hebben moeite met het herkennen van emoties bij anderen. Het is jammer dat we in Limburg niet een dergelijk lotgenotencontact hebben. Ik ben tevreden over de hulp van Adelante, maar als moeder ben je altijd op zoek naar iets meer. Ik denk vooruit, wil dat mijn kind weerbaar de puberteit ingaat met haar gehoorproblemen. Dan is het fijn om ervaringen uit te kunnen wisselen met andere ouders.”

Een nieuwe polis; waar moet ik op letten?

Eind van het jaar krijg je van je zorgverzekeraar de polis aangeboden voor 2016. Deze is gebaseerd op je huidige polis. Dat houdt niet in dat er voor jou niets verandert.

Het is belangrijk dat je weet wat er verandert en dat je weet waar je op moet letten. Misschien past een andere polis beter bij je of wil je een andere zorgverzekeraar. We zetten de belangrijkste punten op een rij.



Wijzigingen 2016

- De maandelijks premie voor de basisverzekering is bij sommige verzekeraars gelijk gebleven en bij andere licht gestegen (tot € 7 per maand). Ook de premie voor een aanvullende verzekering of de verzekering voor tandzorg kan gestegen zijn.
- Het verplichte eigen risico is in 2016 € 385 (was € 375 in 2015; € 150 in 2008). Naast het verplichte eigen risico kun je er voor kiezen het eigen risico te verhogen (tot maximaal € 885) en daarmee je maandpremie te verlagen.
- De zorgtoeslag gaat met ongeveer € 6 per maand omhoog.
- De sportarts wordt onderdeel van de basisverzekering en de kraamzorg blijft in de basisverzekering.
- De voorwaarden van de polis kunnen veranderd zijn, waardoor je minder behandelingen vergoed krijgt of de maximale vergoeding per behandeling anders is.

Soort polis

Met een naturapolis kun je alleen terecht bij een zorgaanbieder waar je zorgverzekeraar een contract mee heeft. Ga je naar een andere zorgaanbieder, dan moet je een deel van de kosten zelf betalen. Dit geldt ook voor een budgetpolis, maar daarmee kun je slechts bij een beperkt aantal

zorgaanbieders terecht. Je betaalt minder premie, maar de keuze is ook beperkt. Met een restitutiepolis ben je vrij om te kiezen, maar is de premie hoger. Als je een restitutiepolis hebt, is het goed om na te kijken of die opnieuw wordt aangeboden.

Persoonlijke situatie

Hoe je verzekerd wil zijn, hangt ook af van je persoonlijke situatie. Die kan veranderd zijn, waardoor het verstandig is je anders te verzekeren. Denk aan je gezondheid of aan de samenstelling van je gezin. Kiezen voor de laagste kosten is niet altijd verstandig. Dit kan je keuze beperken en bij zorggebruik leiden tot meer eigen bijdrage achteraf. Tegelijk is het onnodig je te verzekeren voor zorg die je komend jaar niet zult gebruiken.

Meer informatie

Het blijft een persoonlijke keuze, maar goede informatie kan wel helpen deze keuze zo verstandig mogelijk te maken; raadpleeg daarom:

- EIKpunt (www.huisvoordezorg.nl);
- uw zorgverzekeraar;
- ZorgAlert (www.zorgalert.nl);
- de Consumentenbond (www.consumentenbond.nl/zorgverzekering, zie o.a. de Zorgvergelijker);
- Independer (www.independer.nl/zorgverzekering).

Jeugdzorg 2016: In2Yourplace

Kindermishandeling, jonge mantelzorgers, cliënten- en vrijwilligersparticipatie in de jeugdhulp, neurofeedbacktherapie, muziek, jeugdhulp. Het kwam allemaal letterlijk over de Bühne tijdens het geslaagde symposium ‘Connect2You(th)’ op 3 november jl. in Roermond. Een initiatief van het Huis voor de Zorg en CliC, Cliënten Centraal in jeugdhulp. Doel van de sessie: opkomen voor de belangen van jeugdigen en samenwerken om hun positie te versterken.

Het thema ‘Limburgse kinderen en jeugdigen in een kwetsbare positie’ werd tijdens Connect2You(th) ingevuld door vertegenwoordigers van de politiek, de jeugdhulp en de jongeren zelf. Aan de hand van workshops, presentaties en authentieke verhalen. Een mooi voorbeeld van jongerenparticipatie was de presentatie van de app kindermishandeling, gemaakt door jongeren die ervaring hebben met jeugdhulp. Maar ook hele concrete projecten kregen een podium. Zoals Perron 045 uit Brunssum, dat jongeren die vroegtijdig een opleiding verlaten, helpt om alsnog aansluiting te vinden bij de arbeidsmarkt. Of zoals het ouderpanel Limburg, dat liet zien hoe ervaringsdeskundige (pleeg)ouders zich inzetten voor de kwaliteit van jeugdhulp, met hart voor hun eigen kind en dat van anderen.

Goed vertegenwoordigd

Naast de provincie en de lokale politiek, waren ook de jongeren zelf goed vertegenwoordigd. Niet toevallig waren ook de beide dagvoorzitters jongeren: Maikel en Kevin van In2Yourplace.com. Met In2Yourplace.com is een bijzonder jongerenproject genoemd, dat wordt uitgerold in Maastricht, Heerlen en Sittard. In2Yourplace.com bestaat uit bijeenkomsten voor en door jongeren die om wat voor reden dan ook niet volwaardig meedoen in de maatschappij. Zij worden begeleid door ervaringsdeskundigen en jongerenwerkers van de LEVANTOgroep. LEVANTO staat voor LEven VAN TOP tot teen en biedt zwerfjongeren geestelijke steun. De ambitie is om heel Limburg te veroveren en daar heeft dit project onlangs steun voor gekregen.

Meer over dit bijzondere symposium vindt u op www.huisvoordezorg.nl en www.cliclimburg.nl. Zie ook www.levantogroep.nl voor het project In2Yourplace.com.





Thuiszorg, verzorging en verpleging, zeven dagen per week, 24 uur per dag. Wij werken met kleine teams van gediplomeerde verzorgenden en verpleegkundigen.

**THUISZORG
Westelijke Mijnstreek
Zuid-Limburg**



Bereikbaarheid:

Past. Tissenstraat 2
6181 HV Elsloo
Kantoor is geopend van
8.30 - 17.00 uur, Ma-Vrij.
Tel. 046 - 428.0827
Info@izt-limburg.nl
www.izt-limburg.nl

Overige gegevens:

IZT-Limburg is een HKZ-ISO
9001 gecertificeerde organisatie.
IZT-Limburg is een erkende
zorgaanbieder voor alle zorg-
verzekeraars.



Werkgebied:

Reguliere thuiszorg in de gehele
Westelijke Mijnstreek.

Intensieve specialistische
verpleegkundige zorg,
in heel Zuid-Limburg.
Alle typen zorg is leverbaar.

Bel voor kennismaking!

Doe mee aan het onderzoek naar angst

Bent u regelmatig angstig? Heeft u last van paniekaanvallen? Piekert u veel over de toekomst? Heeft u smetvrees? Controleert u alles? Vindt u dat u angstiger bent dan u zou willen zijn en geeft het beperkingen in uw dagelijks leven? Geef u dan nu op voor het onderzoek naar de effecten van het hormoon oxytocine.

De Universiteit Maastricht is in samenwerking met de Riagg Maastricht en PsyQ Maastricht op zoek naar mensen die last hebben van een angststoornis en mee willen doen aan een wetenschappelijk onderzoek. Wij onderzoeken de effecten van het hormoon oxytocine.

Het onderzoek duurt 3,5 uur en vindt plaats bij de Riagg Maastricht. Het onderzoek wordt voorafgegaan door een telefonisch interview van 1 uur om te bepalen of u mee kunt doen. U ontvangt 50 euro aan VVV bonnen bij volledige deelname (40 euro voor het onderzoek en 10 euro voor het telefonisch interview).

Voor verdere uitleg kunt u e-mailen of bellen naar Astrid Dello,
e-mail: gedragsonderzoek@
maastrichtuniversity.nl
telefoon: 043-3884514



Maastricht University

www.maastrichtuniversity.nl

Randal Esser
sales & media

Van der Scheurstraat 109
6413 VG Heerlen
045 - 75 09 550
06 - 50 29 88 07
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl

Ook adverteren in deze
regio van Zorgbelang,
neem dan voor de
scherpe tarieven
contact op
met Randal Esser

of kijk op
[www.randalesser.nl/
zorgbelang](http://www.randalesser.nl/zorgbelang)

We sell media in the best way

www.randalesser.nl

Limburg  **vitaal**
Grenzeloos mobiel



**Nummer 1
van Limburg!**

**U kunt bij ons terecht voor
Scootmobielen • Rollators • Trapliften
Senioren douches • Sta-op-stoelen**

Openingstijden

Maandag t/m zaterdag 10:00 - 18:00, of volgens afspraak.

Lindelauffer Gewande 15 • Voerendaal • T 085-27 333 27
www.limburgvitaal.nl

Lourdes bedevaart



In mei en september 2016 organiseert de Stichting Nederlandse Lourdesbedevaart voor Zieken (NLZ) een reis naar Lourdes. Een kleine groep CZ-verzekerden kan met een bijdrage van CZ deelnemen aan deze reis.

Wilt u weten of u op basis van een medische indicatie voor deze bijdrage in aanmerking komt, bel dan (043) 321 57 15. Deelnemers worden begeleid door een team van artsen en verpleegkundigen en een groep vrijwilligers.

Voor meer informatie kunt u bellen naar (043) 321 57 15.
Of stuur een e-mail naar nlz@bedevaarten.com.
Meer informatie vindt u ook op www.nlzbedevaarten.nl.



Judith van Leest

“Zorg bieden vanuit je relatie met iemand”

Zorg kent vele gezichten. Maar wat doe je als iemand zorg nodig heeft, maar die niet wil? Dan is de juiste benadering gevraagd: presentie. Er gewoon zijn voor iemand. Je inleven. Luisteren is dan vaak belangrijker dan meteen willen helpen en iets doen. Stichting Presentie legt zich toe op het toepassen van de presentietheorie in die zorgvelden waar zij waardevol is. Zoals bij het project ‘Kracht van Ontmoeting’ van het Huis voor de Zorg. Representatief voor hoe eenzame allochtone zorgvragers en mensen met een psychiatrische beperking en hun mantelzorgers kunnen worden bereikt. Vijf vragen aan Judith van Leest van Stichting Presentie.

Wat houdt presentie in de zorg precies in?

“In de presentie staat voorop dat een zorggever zich ‘aandachtig en toegewijd op de ander betrekt’. Dat betekent dat iemand zorgvuldig leert zien wat er bij die ander op het spel staat: welke zorgen spelen er, wat is iemands leefwereld, welke verlangens drijven iemand? De relatie stuurt de zorg en dus niet in de eerste plaats de regels, protocollen en routines. Door je op de ander te betrekken, leer je vanuit de relatie die je met die ander hebt wat er gedaan kan en moet worden. We gebruiken vaak dit beeld: de zorggever die zijn expertise in een winkelwagentje voor zich uitduwt, blijft op afstand van een cliënt. Als je al die kennis in een rugzak stopt, kun je nabij komen en vanuit een relatie werken.”

Wat houdt het project rond presentie bij het Huis voor de Zorg in?

“In het project ‘Kracht van Ontmoeting’ werken vijf organisaties - Platform Allochtone Zorgvragers, Provinciaal Platform GGz&OGGz Zorgvragers Limburg, Platform Mantelzorg Limburg, Huis voor de Zorg en Stichting Presentie - samen om allochtone zorgvragers, mensen met een psychiatrische beperking en hun mantelzorgers die in eenzaamheid leven te bereiken. Juist deze groepen blijken vaak sociaal geïsoleerd te zijn. In het project worden ervaringsdeskundige

vrijwilligers opgeleid in de presentiebenadering om de eenzaamheidsproblematiek onder deze groepen te helpen afnemen. Dat doen ze door in verschillende wijken rond te lopen, daar mensen te ontmoeten en relaties op te bouwen: ‘met de rugzak de leefwereld in’.”

Wat heb ik er als zorgvrager aan; wat merk ik ervan?

“In het project ‘Kracht van Ontmoeting’ zijn dertig ervaringsdeskundige vrijwilligers geworven uit de achterban van de genoemde vijf organisaties. Zij worden getraind om contact te maken met mensen in de wijk, in de hoop dat ze zo ook sociaal geïsoleerde lotgenoten zullen bereiken. Maar ook de ervaringsdeskundigen zelf krijgen daarmee een nieuwe mogelijkheid om in hun kracht te komen. Presentie werkt vaak juist bij mensen die doorgaans liever geen zorg (meer) willen of ‘moeilijk bereikbaar zijn’. Door te beginnen bij hun leefwereld, is er minder kans op ‘mismatch’; zorg die op zichzelf goed is, maar niet aansluit bij de cliënt op dat moment.”

Heb je een concreet voorbeeld?

“Presentie gaat vaak om ogenschijnlijk kleine dingen. Zo ook het verhaal van een vrijwilligster die al vijftien jaar alle zorgen van haar 80-jarige buurvrouw aanhoort.

Maar al haar pogingen om deze op te lossen, liepen altijd vast; de buurvrouw had geen vertrouwen in hulp en andere mensen zouden haar misschien veroordelen. De vrijwilligster vertelt hoe ze door de presentietraining zichzelf heeft veranderd. Ze snapt nu dat ze een relatie met de ander aangaat. Ze luistert nu echt en diep naar de ander. Dat is heel hard werken voor iemand die alles terugbrengt tot problemen en die dan vervolgens graag wil oplossen. Ze zegt: ‘Ik leer mijn buurvrouw nu pas kennen, omdat ik zonder agenda bij haar ben, meer luister en aansluit op wat ze zegt. Ik merk hoe het is om er gewoon te zijn. Ik heb nu het gevoel dat ik meer voor haar kan doen’.”

Is de presentiebenadering in alle zorgsectoren toepasbaar?

“De presentietheorie is ooit op noemer gebracht door prof. Andries Baart, als resultaat van een wetenschappelijk onderzoek naar het werk van buurtpastores in achterstandswijken. Intussen vindt de benadering al zo’n twintig jaar haar weg in de zorg: in de ouderen- en verpleeghuiszorg, ziekenhuizen, de zorg voor verstandelijk gehandicapten, psychiatrie, jeugdzorg, maar ook in de nieuwe wijk- en buurtteams in gemeenten, bij de politie en in het onderwijs.”



Omgekeerde omhelzing

In een fotoalbum, bijna zo oud als ik ben nu, vond ik een kiekje: mijn jonge, prachtige moeder met mij, haar eerste dochter, in haar armen. Mijn moeder kijkt verliefd naar haar kind en ik kijk vrolijk en nieuwsgierig naar de foto-graaf, mijn vader. Hoe meer ik kijk naar dit beeld, hoe blijer

ik word. Wat werd ik liefdevol ontvangen en vastgehouden! Maar ook: wat lijkt ik op mijn moeder.

Vijftig jaar later was de situatie omgekeerd. Er zijn een paar foto’s van mijn oud geworden moeder en mij, waarop ik op dezelfde manier naar haar kijk als zij vroeger naar mij. Met liefde, met een glimlach, vertederd soms en in alle gevallen bereid om haar vast te houden.

Ik sloeg steeds vaker mijn arm om mijn moeders smal geworden schouders en rug, ik hield haar handen vast en ik probeerde haar zo lang het kon door het gewone leven heen te manoeuvreren. Maar zo gewoon was dat leven met de ziekte van Alzheimer niet meer. Bij elke stoeptegels die scheef lag, moest ik ervoor zorgen dat zij er niet over struikelde. Het in en uit een bus, trein of auto stappen, werden activiteiten die uiteen gehaald moesten worden in verschillende kleine stappen. Met veel bezwerende en geruststellende woorden leidde ik mijn moeder door de straten van haar stad, totdat die zo bedreigend was geworden dat onze ‘uitgaanswereld’ kleiner en kleiner werd. Tenslotte was er alleen nog maar haar kamer en uiteindelijk was het alleen nog maar de ‘omgekeerde omhelzing’ die telde. Ik heb die woorden ooit gelezen en ze zijn nooit meer vertrokken. Zo mooi vond ik het en vind ik het nog; dat wij, als we zelf volwassen en ouder zijn geworden, onze ouderen omgekeerd kunnen omhelzen door hen fysiek vast te houden en letterlijk een arm om hun schouders te leggen.

In het boek dat ik schrijf over de jaren waarin ik zorgde, vertel ik erover. Ik probeer woorden te geven aan het vasthouden en omhelzen. Dat gaat niet alleen over een arm om een schouder, maar over billen wassen, liefdevol in de kleren komen, verzorgen van handen en voeten, haren wassen en insmeren van het oude lichaam

met bodylotion. Het gaat over heel veel aanraken en knuffelen, over zingen en gymoefeningen, over lachen en natuurlijk, ook over tranen en verdriet. Ik genoot ervan, van al dat aanraken en vasthouden. Al die momenten gaven niet alleen mijn moeder een gevoel van geborgenheid en thuis, al was het maar voor een moment, ook voor mij was het geknuffel één grote inhaalactie. Het was ook alsof ik iets terug kon doen voor al de liefde die ik onvoorwaardelijk gekregen had. Een cirkel die werd rondgemaakt.

Nu het boek ‘Hou me maar vast’ bijna klaar is, denk ik met mijn uitgever na over vormgeving en buitenkant. Het wordt iets met die foto en de omgekeerde omhelzing.

José Franssen is andragoge en gespecialiseerd in werken met ouderen en hun levensverhalen en ervaringsdeskundige op het gebied van mantelzorg en demantie. Een voorpublicatie van haar boek ‘Hou me maar vast’, over twaalf jaar zorgen voor haar moeder, dat in maart 2016 verschijnt, kunt u downloaden via www.josefranssen.nl.



Zorgregister

Acupunctuur

Acupunctuur Pascal Smits

Romeinse weg 47 | 6135 JA Sittard

T 046-4861160

www.fysiotherapiehoogveld.nl

NVA Lid, tevens tai chi en qigong workshops.

Dermatologie

Derma Montse

Russellaan 4

6132 AS Sittard

T 046-4513690

Piet1.willems@planet.nl

www.dermamontse.nl

Neem voor vragen gerust contact

met ons op

Zorg

Groene Kruis Kraamzorg

24 uur per dag bereikbaar

voor deskundig advies door

onze verpleegkundige

T 088-610 610 6

www.groenekruis.nl/kraamzorg

Groene Kruis Kraamzorg maakt deel uit

van De Zorggroep

Groene Kruis

Thuiszorg | Winkels | Ledenorganisatie

Postbus 694 | 5900 AR Venlo

T 088-61 088 61

Voeding en Dieet Telefoon 077-3739253

www.dezorggroep.nl

Haar toekomst is onze zorg!



Koraal Groep

Tamara is autistisch en wil straks dolgraag een leuke baan. Samen met haar ouders werken wij aan haar toekomst. Wij bieden haar nú de zorg en ondersteuning die ze nodig heeft om straks zelfstandig te kunnen leven en werken.

Koraal Groep biedt observatie, diagnostiek, behandeling, begeleiding, dagbesteding, passend onderwijs en arbeid(stoel)leiding. Wij zijn gevestigd in Noord-Brabant en Limburg en werken zowel landelijk, provinciaal en lokaal.

Koraal Groep: sterk in complexe zorg!

Kijk voor meer informatie op www.koraalgroep.nl

amacura

geestelijke gezondheidszorg

kinderen en volwassenen

amalexis

zorg rondom dyslexie

Geleenbeeklaan 80-90

6166 GR Geleen

Tel. 046 423 12 50

E-mail: info@amacura.nl

www.amacura.nl

www.amalexis.nl

Huis voor de Pelgrim

Onze reizen brengen je verder

Lourdes

Abdijentocht / Banneux

Ierland / Israël / Polen

Rome / Santiago de Compostela

Zuid-Italië

**Huis
voor
de
Pelgrim**



Huis voor de Pelgrim Raadhuisplein 1 6226 GN Maastricht

043 - 3215715 info@huisvoordepelgrim.nl www.huisvoordepelgrim.nl

HEERLIJKE MAALTIJDEN AAN HUIS BEZORGD!



Maaltijden vanaf

€5,49

exclusief eventuele
ledenkorting*

- Ruime keuze in maaltijden, voor- en nagerechten
- Wekelijks vriesvers aan huis bezorgd
- Ook dieetmaaltijden te bestellen
- Gratis klantenservice
- Gratis dieetadvies
- Geen verplichtingen
- Geen bezorgkosten

MEER WETEN? BEL GRATIS:

0800 - 023 29 75

WIJ HELPEN U GRAAG VERDER

apetito

www.apetito.nl • info@apetito.nl

*Uw inschrijving bij een thuiszorg- of welzijnsorganisatie geeft mogelijk recht op korting. Onze klantenservice informeert u hier graag over.

Leef! met dementie

Vijf jaar geleden besloten verschillende (zorg)organisaties in de Westelijke Mijnstreek om de zorg, ondersteuning en begeleiding van mensen met dementie te verbeteren: Hulp bij Dementie. Hiermee sluiten zij aan op het Landelijk Dementie Programma.

Eén van de speerpunten van het project is de begeleiding van patiënten door casemanagers, zodat patiënten slechts met één aanspreekpunt te maken hebben. Deze aanpak werpt vruchten af, concludeert ketenmanager Henk Derks. Hulp bij Dementie opereert tussen de patiënt aan de ene en de ondersteuners, vrijwilligers en professionals aan de andere kant. “Onze cliënten zijn te spreken over de laagdrempeligheid. De casemanager stemt niet alleen de medische zorg af en overlegt met de mantelzorger(s), maar is er ook voor praktische zaken. Denk aan het inleveren van het rijbewijs, of het opzeggen van abonnementen.”

Prima resultaten

Samenvattend kun je stellen dat de ontwikkelingen een fikse groei hebben doorgemaakt, vindt Henk Derks. “We hebben prima resultaten geboekt de afgelopen vijf jaar. Dat blijkt ook uit de reacties van onze cliënten. Daarnaast is het goed dat we van alle betrokken partijen steun en medewerking krijgen. Ook dankzij onze gemotiveerde medewerkers zitten we op de goede weg. Het is wel jammer dat we qua randvoorwaarden nog steeds in de ‘projectfase’ zitten, dat blijft wat rommelig. Het is wel duidelijk dat - gezien de verwachte verdubbeling van het aantal mensen met dementie in de komende jaren - we met zijn allen er stevig de schouders onder moeten zetten. Het is fijn te zien dat we met ketenzorg op het juiste spoor zitten.”

Zelfstandig

“Mensen met dementie vinden het prettig als ze één aanspreekpunt hebben, van te veel nieuwe gezichten worden ze onrustig. De casemanager ontzorgt, geeft rust en duidelijkheid. Dat is belangrijk, omdat dementie je hele toekomst

overhoop gooit. We willen duidelijk maken dat ook na dementie het leven doorgaat en reiken daarvoor instrumenten aan. Bij alles wat we doen, hebben we in ons achterhoofd dat het moet aansluiten op de wensen van de cliënt. Voorop staat dat we geen afhankelijkheid willen creëren, maar cliënten wel zolang mogelijk zelfstandig in de eigen leefomgeving laten functioneren.”

Symposium met eye-openers

Op 13 november jl. werd tijdens het jubileumsymposium ‘Leef! met dementie’ even stilgestaan bij vijf jaar Hulp bij Dementie Westelijke Mijnstreek. Daarbij lag de nadruk op alles wat iemand met dementie wél nog kan. Allerlei zaken passeerden de revue; de laatste ontwikkelingen, wat casemanagers kunnen betekenen, wat zorgverzekeraars te bieden hebben. Tijdens de Leef!markt maakten de vele bezoekers kennis met hulpmiddelen die het leven van mensen met dementie en hun mantelzorgers veraangamen. Vooral de Snoezel-expres van Zuyderland, een voorbeeld van belevingsgerichte zorg, viel bijzonder in de smaak. Veel zaken waren voor de bezoekers echte eye-openers.

'Mantelzorgboom' naar Roermond

Op 10 november jl., de Dag van de Mantelzorg, is in Roermond de 'Mantelzorgboom' geplant. Roermond is dit jaar namelijk gekozen tot 'Meest mantelzorgvriendelijke gemeente van Limburg in 2015'. Deze eretitel kent het Platform Mantelzorg Limburg sinds enkele jaren toe aan de gemeente die er volgens hem het meeste recht op heeft. Het planten van de Mantelzorgboom gebeurde in aanwezigheid van mantelzorgers, wethouder Marianne Smitsmans en Nic Hamers, voorzitter van het Platform Mantelzorg Limburg.

Roermond kreeg de eretitel en de boom, een linde, omdat de stad met haar beleid bewerkstelligt dat de gemeente, maar ook vrijwilligers, ondernemers, zorginstellingen en maatschappelijke organisaties oog en oor hebben voor mantelzorgers. “De Mantelzorgboom is een blijvend symbool voor onze stad en alle mantelzorgers,” stelde Marianne Smitsmans. “Een symbool voor al die mantelzorgers die zich onvoorwaardelijk en vol overgave steeds weer inzetten voor iedereen die dat nodig heeft. Iets om blijvend bij stil te staan.”

Laatste zorgnieuws!

De digitale nieuwsbrief van het Huis voor de Zorg - Zorgbelang@ctueel.nl - houdt je naast Zorgbelang steeds op de hoogte van het laatste zorgnieuws.

Meld je aan via info@huisvoordezorg.nl. Doen!



Ervaringen, Informatie en Klachten Gezondheidszorg
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard
■ T 046 - 420 80 79 of 0900 - 2437070
■ E EIKpunt@huisvoordezorg.nl
■ www.huisvoordezorg.nl



ANBO Projectgroep Limburg
p/a HVG ■ Jupiterstraat 35
■ 6161 XD Geleen ■ T 06 3733 6037
■ E projectgroep@anbo.nl



FGL, Federatie van Gehandicaptenorganisaties in Limburg
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard
■ T 046 - 420 81 51
■ E bureau@fgl-limburg.nl
■ www.fgl-limburg.nl



Provinciaal Platform GGZ & OGGZ Zorgvragers Limburg
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard
■ T 046 - 420 81 68
■ E info@ggz-zorgvragers.nl
■ www.ggz-zorgvragers.nl



KBO Limburg
Steegstraat 5 ■ 6041 EA Roermond
■ T 0475 - 381 740
■ E info@kbolimburg.nl
■ www.kbolimburg.nl



LOC Zeggenschap in Zorg, Limburg
Schoolstraat 20 ■ 6336 AR Hulsberg
Adviseur LOC: G. Rutten
■ T 045 - 405 14 74
■ E rutten.g@planet.nl



PAZ, Platform Allochtone Zorgvragers
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard
■ T 046 - 4208159
■ E info@pazlimburg.nl
■ www.pazlimburg.nl



PCOB, Protestant Christelijke Ouderen Bond gewest Limburg
Rozemarijngaard 5 ■ 6417 HD Heerlen
■ T 045 - 542 42 82
■ E aj.hutten@ziggo.nl
■ www.pcob.nl



PML, Platform Mantelzorg Limburg
Mercator 1, Sittard ■ Postbus 5185
■ 6130 PD Sittard ■ T 046 - 420 81 59
■ E mantelzorgers@huisvoordezorg.nl
■ www.platformmantelzorglimburg.nl



SOL, Samenwerkingsverband van Oudergroeperingen van mensen met een verstandelijke handicap in Limburg
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard
■ T 046 - 420 81 82
■ E bureau@sollimburg.nl
■ www.sollimburg.nl



Informatiepunt Ouderenzorg Limburg
Huis voor de Zorg ■ Postbus 5185
6130 PD Sittard ■ T 046 420 80 20
■ E iol@huisvoordezorg.nl



Huis voor de Zorg
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard
■ T 046 - 420 81 59
■ E info@huisvoordezorg.nl
■ www.huisvoordezorg.nl



Sevagram Connect!:
hét digitale platform dat
vraag en aanbod verbindt!
Met als doel: elkaar helpen!



WWW.SEVAGRAMCONNECT.NL
T (045) 782 05 01

Een hormonale disbalans zorgt voor een inefficiënte stofwisseling

De oorzaak van overgewicht is niet alleen een kwestie van calorieën

Dat de ene persoon calorieën anders verwerkt dan de andere, dat mag duidelijk zijn. We kennen allemaal mensen in onze omgeving die klaarblijkelijk alles kunnen eten wat ze willen, zonder dat ze zwaarder worden. Toch is dit een minderheid. 50% van de mannen en 55% van de vrouwen in Nederland kampt met overgewicht en in Zuid-Limburg liggen deze percentages nog hoger. Dit gaat vaak gepaard met gezondheidsproblemen als diabetes type 2, hoge bloeddruk, hoog cholesterol gehalte, maag en darmklachten, vermoeidheid en slaapproblemen.

De oorzaak is bijna altijd een disbalans in de hormonen. Er zijn veel hormonen die een rol spelen bij overgewicht, maar met name deze drie: het groeihormoon, insuline en serotonine. Wanneer deze drie hormonen niet in balans zijn ontstaat een stofwisselingsprobleem. Het gevolg is dat voedsel niet wordt omgezet in energie maar in vet. Daarbij word het verlangen naar ongezond voedsel juist groter en kan men in een negatieve spiraal belanden.

Het Cure4Life programma corrigeert deze disbalans met gezonde uitgebalanceerde voeding als medicijn. Op basis van een uitgebreide medische vragenlijst, bloed – en urine onderzoek stelt het medische team van Cure4Life een

persoonlijk voedingsprogramma samen. De kracht zit in de hoeveelheden en de combinaties die worden voorgeschreven. Wie het programma correct volgt kan een gewichtsverlies verwachten van 5 tot 8 kilo per maand, zonder hongergevoel. Tijdens het hele traject krijgt u ondersteuning van uw persoonlijke coach en leert u hoe u daarna op gewicht kunt blijven.

U kunt een vrijblijvend informatief consult aanvragen bij een van de vestigingen in Nederland. In Maastricht is het Cure4Life Zuid-Limburg centrum gevestigd aan het Robert Schumann domein 2 (naast MECC)

Voor meer informatie www.cure4life.eu



Ivo Houben
Cure4Life Zuid-Limburg

Na 15 jaar werkzaam te zijn geweest binnen de commerciële dienstverlening besloot Ivo Houben (38) tot een carrièreswitch. Medio 2015 heeft hij een nieuwe Cure4Life Zuid-Limburg vestiging geopend aan de Robert Schumann domein 2 in Maastricht.

Zelf worstelde hij lange tijd met depressie & burnout. Dit ging gepaard met hormonale problemen als bijnieruitputting, (extreem) haaruitval, huidproblemen en licht overgewicht, totdat hij sinds 2005 zijn leven voorgoed veranderde. "Ik heb daarvoor veel methodes tevergeefs geprobeerd, van struisvogelpolitiek (harder werken), allerlei pillen, gesprekstherapie, cremes etc. De ommekeer kwam pas toen ik begon met sporten en gezonder eten. Enkele jaren geleden ben ik een omscholingstraject gestart tot Gezondheidstherapeut. Ik was positief verrast hoeveel het Cure4Life programma aansloot bij mijn visie op voeding. Nu ik zelf (nog) meer eet volgens Cure4Life principes is mijn vetpercentage verder geslonken en mijn spierpercentage gestegen. Ik sta ervan versteld hoe makkelijk ik op gewicht blijf en bovendien een sportief figuur heb gekregen zonder veel te sporten"

Als Gewichtsconsulent, ondersteund door het medische team van Cure4Life, biedt Ivo nu ook dit unieke programma aan in Maastricht.