

Huis voor de Zorg



Parkstad 2016 nr. 4

Gezond lijfblad
voor alle Limburgers



Zorg el ja ar

E-HEALTH

onze digitale
gezondheid

Zorgbelang
wenst alle
lezers een
mooie kerst
en een gezond
nieuw jaar!

Zorgbelang
wenst alle
lezers een
mooie kerst
en een gezond
nieuw jaar!

onze digitale
gezondheid

E-HEALTH

Gezond lijfblad
voor alle Limburgers

Parkstad 2016 nr. 4



Huis voor de Zorg



Zorg el ja ar



Jo Maes

Burgerkracht

Nederland heeft een rijke taal. Voor veel situaties hebben we een apart woord. We hebben ook veel woorden uit andere talen in onze woordenschat opgenomen. Dat maakt onze taal nog rijker.

De komende tien jaar wil de provincie Limburg een trendbreuk realiseren.

Wat houdt die trendbreuk in? Burgerkracht. Nu is Limburg een provincie die onderaan de ladder bungelt. Er is veel werkloosheid, er zijn veel mensen met chronische ziekten en overgewicht en veel mensen hebben een uitkering. De provincie Limburg wil deze situatie doorbreken. Daarbij heeft ze het Huis voor de Zorg nodig. Bovenal heeft de provincie u nodig.

De trendbreuk is niet mogelijk zonder dat we naar u luisteren. Het is nodig om u erbij te betrekken. U bent de komende jaren van groot belang. Zonder u zullen we er niet in slagen.

Burgerkracht. Het Huis voor de Zorg trekt al op met veel georganiseerde burgers. Nu is ons gevraagd om juist ook de mensen die nergens bij zijn aangesloten op te zoeken. Onze insteek daarbij is dat er kracht in u zit. Onze insteek is dat u al heel goed weet wat er aan de hand is en dat u ook weet hoe het beter kan.

Samen met u willen wij aan de slag om instanties in Limburg beter op u te laten inspelen. Die positieve insteek zit in het woord burgerkracht. De naam van dit blad wordt daarom per 1 januari 2017 gewijzigd van Zorgbelang in Burgerkracht. In het Engels betekent dat 'citizen power'. En dat dekt de lading misschien nog beter.

Kracht en macht. U als burger aan zet om de trendbreuk in Limburg echt tot stand te brengen. Want zonder u is het de afgelopen dertig jaar niet gelukt om een breuk te maken. Heeft u nu al ideeën of commentaar? Ik verneem graag.

Jo Maes, directeur Huis voor de Zorg

In dit ZorgBelang

- | | |
|--|--|
| <p>3 De elf geboden van anders denken over zorg en maatschappelijke ondersteuning</p> <p>De elf geboden van het manifest</p> <p>5 De nieuwe rol van het Huis voor de Zorg</p> <p>KBO Limburg zoekt podium</p> <p>7 Wie mag mijn medisch dossier inzien?</p> <p>Trendbreuk nodig voor een gezond(er) Limburg</p> <p>8-9 E-health, de weg naar digitale gezondheid</p> | <p>11 Cliëntenparticipatie, de waarde van ervaringsdeskundigheid</p> <p>Onze hersenen, de grote medische uitdaging</p> <p>13 Orgaandonor? Je eigen keuze!</p> <p>Column: Het belang van de krant</p> <p>15 Waar de hemel de aarde raakt</p> <p>Met een paar muisklikken naar de ideale aangepaste vakantie</p> <p>Laatste zorgnieuws!</p> <p>Contactgegevens koepel- en doelgroeporganisaties</p> |
|--|--|

Lezerszorgen

W il je reageren op een artikel in Zorgbelang, of je ervaringen of zorgen over zorg delen met andere lezers? Stuur ons dan een e-mail of brief. Wij gaan ervan uit dat je instemt met publicatie, tenzij je aangeeft dat niet te willen. De inhoud moet zakelijk en kort zijn. Te lange reacties worden door ons ingekort. Je e-mail of brief kan ook worden geweigerd, bijvoorbeeld als deze oproept tot geweld of discriminatie, of beledigend is. Voorzie je reactie altijd van naam, adres en telefoonnummer.

In 2017: Burgerkracht!

Burgerkracht, de nieuwe naam van Zorgbelang per 1 januari a.s., verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen krachtige lijfblad thuis. Het eerste nummer van Burgerkracht in 2017 kun je in de week van maandag 6 maart a.s. in je brievenbus verwachten.



2017 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.

colofon

Colofon

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.nl 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 grootst mogelijke 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.

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

Hoofredactie en realisatie

Roger Jansen
rogerbjansen@gmail.com

Redactie, ontwerp, lay-out

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

Redactieadviesraad

Hansje Ausems
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Huis voor de Zorg)
Erdoğan Çadırcı (PAZ)
Mart Corsius (GGZ-OGGZ)
José Franssen
Geert Görtz (Huis voor de Zorg)
Marie-José Kelleners (KBO Limburg)
Peter de Kievit
Cyril Laugs (Clic Limburg)
Piet Meertens (PML)
René Schmeitz (FGL)
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
045 750 9550
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



De elf geboden van anders denken over zorg en maatschappelijke ondersteuning

Het zal niemand ontgaan zijn. Er gebeurt sinds enige tijd heel veel in de zorg. Om haar beter te maken, om haar betaalbaar te houden. Dat vraagt veel van ons allemaal. Nu op het hoogste niveau besloten is dat het anders moet en niet langer de staat voor alle zorg en maatschappelijke ondersteuning verantwoordelijk is, is voor veel taken de gemeente aan zet.



De ondertekening van het manifest in Geleen door de vijf StreekZorg-partners.

Allerlei zorgtaken die eerst door de landelijke overheid werden geregeld, zijn nu toebedeeld aan de gemeentelijke overheden. Zij houden zich met de uitvoering van de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo), de Jeugdwet en de Participatiewet bezig en maken daar op grond van hun eigen budget eigen keuzes in. Nu die technische operatie (de transitie) achter de rug is, komt het vervolg: de transformatie.

Burger in de lead

Transitie, transformatie, gooi maar in mijn pet, zul je denken. Maar er is geen ontkomen aan. Die transformatie betekent dat we als burgers mee moeten in de fundamentele maatschappelijke veranderingen die op stapel staan. Met (let wel) de burger zelf in een leidende rol. Er wordt eens niet over je beslist, maar je mag meebeslissen. Samen bouwen aan een nieuwe gemeenschap, met nieuwe verhoudingen, met een nieuwe kijk op gezondheid, zorg en ondersteuning. Je zult vast al gehoord hebben van actief burgerschap, participatiemaatschappij, burgerinitiatieven. Het zijn de begrippen die de transformatie vorm gaan geven. Hoe? Door anders te gaan denken over onze individuele rol in de maatschappij en in het zorgproces. Want ook degene die nu over bijvoorbeeld wel of geen thuiszorg beslist, komt ooit in de positie dat hij zelf thuiszorg nodig heeft en mag daar in zijn besluitvorming nu al over nadenken. Hoe zou hij dat straks voor zichzelf geregeld willen hebben? Dat is de kern van de transformatie: anders gaan denken over en kijken naar zorg.

Manifest

Vijf organisaties die actief zijn in de Westelijke Mijnstreek nemen daarin het voortouw. Initiatiefnemer StreekZorg Westelijke Mijnstreek - een netwerk van organisaties die zich sterk maken voor vrijwilligerszorg - heeft samen met het Huis voor de Zorg, Zuyd Hogeschool, Partners in Welzijn en OZODOEIKMEE de visie hierover op papier gezet. Een manifest, dat het 'nieuwe denken' de juiste impulsen moet geven. Dat de organisaties in de regio die al actief bezig zijn met

de transformatie wil verbinden en de juiste richting wil aangeven. En tegelijkertijd een voorbeeld zijn voor heel Limburg.

Ieder van ons

'Geen Wij zonder Ik, geen Ik zonder Wij' luidt de titel van het manifest, dat zich feitelijk richt tot iedere burger. Voor die burger is een belangrijke positie weggelegd als tegenwicht voor het krachtenveld van overheden, organisaties en kennisinstituten. Want wie we ook zijn en wat we ook doen, we zijn allemaal óók burgers, stelt het manifest. In elf statements geeft het aan waar de transformatie zich op moet richten (zie elders op deze pagina). "Dit gaat ons allemaal aan," zegt Arthur Jansen, die als adviseur van StreekZorg Westelijke Mijnstreek het manifest mede opstelde. "Er moet een beweging van onderuit in de samenleving op gang komen, met een zwaankleef-aan-effect. De transformatie moet van een idealistisch verhaal naar een actief niveau worden getild. Dit verhaal gaat over ieder van ons. We moeten mensen niet wegstoppen omdat ze een vlekje hebben, maar kijken naar wat ze wél nog kunnen. Want hun ervaringsdeskundigheid is namelijk heel groot en relevant, ook op de arbeidsmarkt."

Burger serieus nemen

Voor Jo Maes, directeur van het Huis voor de Zorg, zijn wij als burgers door de bezuinigingsoperatie van 30% die met de transitie gepaard ging, mede-eigenaar van de uitvoering van de verzorgingsstaat geworden. "De burger moet daarom serieus worden genomen. Je bent als burger coproducent geworden van je eigen zorg en welzijn. Velen van ons maken zich al sterk in de informele zorg, uit noodzaak of vrijwillig. Maar veel anderen doen nog niet volwaardig mee, waardoor veel potentieel onbenut blijft. Die informele zorg wordt steeds belangrijker. Het aloude onderscheid tussen overheid en burger moet worden doorbroken. Iemand die in dienst is van die overheid, is ook burger en misschien zelf ouder van kind met een beperking. Dat mag je meenemen in de invulling van je rol bij de overheid. Dus anders naar dingen kijken."

Geven en nemen

Ook voor Nol Reverda, lector aan Zuyd Hogeschool, is het overduidelijk dat je als burger meerdere rollen tegelijk in je leven speelt. "En op diverse terreinen, waarin we telkens veel aspecten van geven en nemen tegenkomen. Daar moeten we ons veel bewuster van worden. Diversiteit is als thema van groot belang in het kader van de transformatie."

De elf geboden van het manifest

- 1 In onze rol als burger tellen wij allemaal mee, doen wij allemaal mee als volwaardige burgers, met oog voor onze kracht én onze kwetsbaarheid.
- 2 Wij zijn allemaal anders, 'de burger' bestaat niet. Wij vinden het belangrijk om de brug te slaan tussen mensen van uiteenlopende achtergronden. Benut de kracht van ontmoeting, ga op mensen af. Neem de jeugd mee, maak haar vertrouwd met de maatschappelijke ontwikkelingen.
- 3 Wij bepalen zelf wat wij verstaan onder de kwaliteit van ons leven en onder de kwaliteit van onze leefomgeving.
- 4 Wij zijn een onderdeel van de informele zorg (mantelzorg, vrijwilligerszorg, zelfhulp), georganiseerd en ongeorganiseerd. Daarmee zijn we een actieve aandeelhouder geworden van de verzorgingsstaat en dragen wij substantieel bij aan de realisering daarvan.
- 5 Wij worden graag aangesproken op onze eigen verantwoordelijkheid. Ook ieder van ons is aan zet, wij dragen bij naar vermogen. Maar, eigen verantwoordelijkheid kan niet los worden gezien van zeggenschap en échte invloed.
- 6 Geef ons de ruimte en faciliteer ons om als burger initiatieven te ontplooiën, ook gericht op nieuwe vormen van burgerparticipatie.
- 7 Wij, in onze rol van burger, zijn gelijkwaardige en onmisbare partners in samenwerkingstrajecten: met ons, niet zonder ons.
- 8 Het beleidsmatig wenselijke wordt door politiek en financiën bepaald, wij als burgers bepalen het maatschappelijk nodige. Concreet beleid mag dan ook niet achter de tekentafel worden ontwikkeld, maar is het resultaat van een dialoog tussen beide.
- 9 Door onze actieve rol zijn wij als burgers co-eigenaar geworden van het stelsel van zorg en welzijn. Voorkom onnodige regelgeving. Constructieve samenwerking van burgers met overheden en aanbieders gedijt niet door sturen en beheersen, maar kan alleen floreren op basis van wederzijds vertrouwen.
- 10 Wij beschouwen sociale stijging als een rode draad binnen de transformatie: maak er écht werk van om mensen met afstand tot de gemeenschap en arbeidsmarkt te laten klimmen op de participatieladder.
- 11 Wij maken ons in onze rol als burger sterk voor ons belang en accepteren daarbij de waarden en spelregels van de rechtsstaat.





Zwemmen voor iedereen bij zwemparadijs Otterveurdt!

Zwemparadijs Otterveurdt vindt het erg belangrijk dat zwemmen een activiteit is die door iedereen kan worden beoefend, van jong tot oud. Van babyzwemmen voor de allerkleinsten, leszwemmen voor de kinderen in allerlei niveaus, tot doelgroeplessen voor senioren. Op verschillende momenten in de week zijn de lessen toegespitst op een bepaald soort zwemmers. Zo zijn er bijvoorbeeld uurtjes voor carapatiënten, fibromyalgie patiënten, hart- en reumapatiënten evenals onze super gezellige en effectieve senioren zwemlessen. Enerzijds lessen die speciaal voor deze patiëntengroep zijn en anderzijds voor uw algeheel welbevinden, waarbij het reactiveren van de diverse spiergroepen op muziek centraal staat. Het blijkt ook sociaal en geestelijk zeer positief te werken, doordat deze lessen in groepsverband plaatsvinden in een prettige omgeving.

Alle oefeningen zijn afgestemd op het optimaal laten functioneren van alle lichaamsdelen. Sport, therapie en ontspanning gaan hierbij harmonisch samen, waarbij het

sociale contact binnen de groep de beleving extra positief activeert. In het water krijgt de deelnemer weer moed en vertrouwen. Er wordt flink geoefend, maar ook vaak gelachen! Het warme water in Otterveurdt levert prima voorwaarden om te komen tot een aangenaam verblijf, zodat er verantwoord geoefend kan worden. Zeker tijdens de niet-zomerse dagen levert dat een welbehagen op. Het kopje koffie samen na afloop maken uw bezoek aan het zwembad in Hoensbroek compleet.

Maar denkt u ook eens aan aquarobic en aquajogging. Bij de aquarobiclessen staat u tot aan uw middel in het water en oefent op dynamische muziek om het uithoudingsvermogen te verbeteren en lekker te bewegen op stimulerende muziek. Leuk om te doen en effectief, want de weerstand van water is twaalf keer groter dan van lucht, waardoor u veel energie verbruikt. En dat merkt u! Alle spieren komen aan bod. Bij aquajogging jogt u zonder de bodem te raken. De wetbelt zorgt ervoor dat u blijft drijven. Bij uitstek geschikt om uw

conditie te verbeteren, af te slanken of te revalideren. Tijdens de lessen worden diverse drijfmaterialen gebruikt om de waterweerstand te vergroten. Probeer het. U merkt al snel resultaat! Een super actieve en sociale bezigheid. Naast alle lessen kunt u natuurlijk ook terecht voor vrij zwemmen. Tijdens de brede openingstijden is er vast een uurtje dat past in uw agenda.

Van zwemmen is het algemeen bekend dat het goed is voor uw lichaam. Het voelt soepeler aan, doordat uw spieren en gewrichten zich ontspannen. U gebruikt ze namelijk wel, maar op een niet-belastende manier. Daarnaast wordt uw ademcapaciteit groter. Zwemmen biedt verlichting. Zwemmen is leuk, ontspannend, verfrissend, gezellig, avontuurlijk... en bij Otterveurdt ook nog eens veelzijdig! Naast recreatief zwemmen zijn er tal van andere activiteiten waaraan u kunt deelnemen. Kortom, kom zwemmen in een moderne, veilige en vooral hygiënische accommodatie.

Gravin von Schönbornlaan 2 | Hoensbroek | Tel. 045 - 5232626 | info@otterveurdt.nl | www.otterveurdt.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(stoeleiding). 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

© Craig Cloutier

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.

LevanTō
GROEP

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

LEVANTOgroep
T 088- 707 76 00
E info@levantogroep.nl
www.levantogroep.nl

Nieuwe, inspirerende rol voor Huis voor de Zorg

Het is nog lang geen lente, maar er klinkt desondanks een nieuw geluid in de samenleving. Meer dan ooit wordt de stem van de burger gevraagd. Zorgaanbieders en bestuurders (provincie, gemeenten, zorgverzekeraars) willen daar meer dan ooit naar luisteren, om de noodzakelijke vernieuwing in de zorg zo goed mogelijk te laten passen bij de wensen en behoeftes van de burger.



Marleen van Rijnsbergen



Jo Maes

Dat vereist een andere benadering van al wie professioneel met zorg bezig is en aan de andere kant meer verantwoordelijkheid van de burger. Voor het Huis voor de Zorg betekent dit dat het na 1 januari a.s. minder in de rol van belangenbehartiger van zorgvragers zit, maar meer in die van de wegwijzer, die de burger de weg wijst naar eigen verantwoordelijkheid en hoe hij daarmee om moet gaan. Opbouwwerk noemt directeur Jo Maes van het Huis voor de Zorg dit het liefst. "Dienstbaar zijn aan het Limburgse netwerk voor burgerkracht, waartoe alle soorten burgers behoren," zegt hij. "Mét steun van de overheid, die zich niet zal terugtrekken maar deze beweging ondersteunt waar zij maar kan," onderstreept Marleen van Rijnsbergen, gedeputeerde Werk en Welzijn, de wens van de provincie Limburg om dit traject vooral samen in te gaan. "Ik versta onder burgerkracht vooral de nieuwe samenwerking tussen burgers en overheid, met de ondersteuning van het Huis voor de Zorg, om de kloof tussen beide werelden te overbruggen."

Opbouwwerk

Wat zij zegt, is Jo Maes uit het hart gegrepen. "De overheid gooit deze verandering niet over de schutting maar ziet de burger als partner. Daar past voor mij de term opbouwwerker beter bij dan ondersteuner. Interessant is hoe we dat opbouwwerk gaan doen met onze beperkte middelen. Niet door zelf aan al die overlegtafels plaats te nemen, maar door een constructieve partner

te zijn van de overheid én van de burgers. De burger moet ervaren dat hij - als hij zijn stem verheft en zich goed organiseert - als een constructieve partner wordt gezien en zo de behartiger van zijn eigen belangen wordt."

Het piept en kraakt

Hoe ziet dat er in de praktijk uit? Marleen van Rijnsbergen: "De burger mag van de overheid verwachten dat die een stap in zijn richting zet, benaderbaar is en weet voor wie zij het doet. Maar partnerschap heeft twee kanten, dus moet ook aan beide kanten de bereidheid zijn om te veranderen. Wij willen in elk geval niet over de hoofden van de burger heen besturen, maar voor en met de burger." Voor Jo Maes is al heel concreet dat mensen in staat zijn hun leefwereld zelf in kaart te brengen. "Zij kunnen dat heel goed zelf vertellen, zie de burgerpanels in Heerlen en Roermond. De clou is om de vervolgstap te maken en die verhalen om te zetten in daden. Oog hebben voor de werkelijkheid, zoals voor die moeder in de bijstand, met twee kinderen met een ernstige stoornis, die haar autootje moet wegdoen om de rekeningen te kunnen betalen en daardoor haar kinderen niet meer naar school kan brengen. Wat doen we daar concreet aan? Dan moet de systeemwereld van gemeente en zorgverzekeraars de regels oprekken." Daar is Marleen van Rijnsbergen het roerend mee eens: "Het piept en kraakt in de systeemwereld. Protocolen en beleid knellen in bepaalde gevallen als je er op deze manier naar gaat kijken. Als overheid moet je beter luisteren naar de echte vraag en niet, zoals nog te vaak gebeurt, antwoorden verzinnen op niet gestelde vragen." En mensen met een afstand tot de arbeidsmarkt niet te snel weer terugstoppen in de kaartenbak van de gemeente, vindt Jo Maes. "Als het hier niet past, past het misschien ergens anders wel."

Maatwerk nodig

Iedereen telt mee in onze samenleving, besluit Marleen van Rijnsbergen. "De huidige economische groei en sociale betrokkenheid geven ons de kansen om daarbij maatwerk te bieden." Zeker in het politiek interessante perspectief om tot 2025 vooruit te kunnen kijken, vindt Jo Maes. "Als het om de burger in een kwetsbare positie gaat, is maatwerkgedrag nodig, om te bouwen aan de nieuwe, inclusieve samenleving. Een hele inspirerende opdracht."

deel
4



Een paar honderd gasten waren op 7 december jl. in congreszaal Forum Roermond getuige van een inspirerend KBO-symposium.



blijven (ouderen coachen ouderen, talent gaat niet met pensioen). Vooral de ouderenadviseurs staan centraal. Het recente KBO-symposium in Roermond was dan ook opgehangen aan het alleszeggende thema 'De kracht van senioren in de participatiemaatschappij'.

Kracht van ouderen(adviseurs)

"Het goede werk van onze inmiddels 180 vrijwillige ouderenadviseurs wordt door alle veranderingen in de samenleving die ouderen zo hard raken steeds belangrijker en waardevoller," stellen KBO Limburg-voorzitter Peter Spronck en directeur Hans Hollanders. "KBO Limburg leidt die ouderenadviseurs zelf op, zodat zij precies weten wat nodig is. Van het invullen van een formulier en aangifte doen van ouderenmishandeling tot ondersteuning bij het keukentafelgesprek. Zo is in Limburg een groot en waardevol netwerk van ouderen actief om leeftijdgenoten op alle vlakken te helpen." Onderstreept door de sprekers tijdens het symposium. Janny Bakker, portefeuillehouder cliëntondersteuning van de commissie Gezondheid en Welzijn van de Vereniging Nederlandse Gemeenten, ging in op de maatschappelijke ontwikkelingen in relatie tot informele cliëntondersteuning. Elly Gubbels, consulente ouderenadviesing KBO Limburg, schetste de waarde van de rol van ouderenadviseurs en de wethouders Raf Janssen (Peel en Maas) en Lucien Peeters (Venray) illustreerden dit onder meer aan de hand van praktijkvoorbeelden in hun gemeenten.

Promo en Pinkpop

KBO Limburg heeft vanwege de mijlpaal van 65 jaar een promotiefilmpje gemaakt (te vinden op www.kbolimburg.nl). 'Eigen KBO-acteurs' laten op muziek van dialectpopgroep Rowwen Hèze (het toepasselijke 'Gries') op speelse wijze zien wat KBO Limburg doet. Verder is op 2 juli a.s. in het Parkstad Limburgtheater Heerlen, exclusief voor KBO Limburg, een jubileumuitvoering van de 'feel good' theaterproductie 'Pinkpop: de liefde, de muziek, de herinnering'. Kortom, het kwieke KBO Limburg staat met haar pensioengerechtigde leeftijd nog midden in het leven. Zoals iedere oudere zou moeten doen.



PROVINCIAAL PLATFORM GGZ & OGGZ ZORGVRAGERS

KBO Limburg, voor een mooie oude dag

Met het bereiken van de 65-jarige leeftijd treedt KBO Limburg, de grootste van de ouderenbonden in onze provincie, komend jaar toe tot de rijen der 'pensionados'. Op papier dan, want deze energieke club – actief voor 50-plussers – timmert harder dan ooit aan de weg die leidt naar een 'mooie oude dag' voor zijn 36.000 leden.

2017 zal vooral in het teken staan van ouderenadvies, omgaan met verlies, aanpak van eenzaamheid en dementie, de discussie over voltooid leven ('Ik stap eruit wanneer ik dat wil'), ouderen en verkeer (samen met Veilig Verkeer Nederland) en wegwijs worden op de tablet in het kader van zinvol bezig



Kliniek Mosaderma biedt medisch specialistische en cosmetische zorg. Denk hierbij aan dermatologie, gynaecologie, plastische chirurgie, vaatchirurgie, pijnbestrijding, huid- en lasertherapie en cosmetische behandelingen.

WAAROM KLINIEK MOSADERMA?

- Korte wachttijden (< week)
- 24 uur bereikbaar
- Persoonlijke benadering
- Vergoeding door uw Zorgverzekeraar (bij medische indicatie)

DERMATOLOGIE

- Zonneschade en huidkanker
- Moedervlekken
- Anale klachten
- Overmatig transpireren
- Alle overige huidaandoeningen

SPATADERS

- VNUS Closure Fast
- Sclerocompressietherapie



HUIDTHERAPIE

- Oedeemtherapie (MLD)
- Acnétherapie
- Peelingen
- Littekentherapie
- Camouflagetherapie



LASERTHERAPIE

- Schimmelnagels
- Couperose, rosacea en ontsierende vaatjes op de benen
- Pigmentvlekken
- Ontharing
- Huidverbetering d.m.v. Fraxellaser



PLASTISCHE CHIRURGIE

- Ooglidcorrectie
- Tepelreconstructie
- Schaamlipcorrectie
- Liposuctie
- Botox- en fillers



HAND- EN POLS CHIRURGIE

- Carpaal tunnelsyndroom
- Trigger finger
- Dupuytren
- Ganglion



NIEUW BIJ MOSADERMA: GYNAECOLOGIE

- Vulvopathologie
- Afwijkende uitstrijkjes
- Diagnostiek echoscopie
- Overgangsproblematiek
- Anticonceptie (o.a. spiraaltje plaatsen)
- Seksuele problematiek
- Genitale wratten en soa's

SPECIALISTEN KLINIEK MOSADERMA:

Dermatologie
Dr. F. van Neer
Dr. P. Mulkens
Mw. K. Houben (physician assistant)
Mw. J. Jacobs (physician assistant i.o.)
Drs. N. Vincken (ANIOS)

Plastische Chirurgie
Dr. N. Sinsel
Drs. A. Michels

Gynaecologie
Drs. F. Fiedler

Vaatchirurgie
Drs. J-P Biscompte

Huid- en lasertherapie
Mw. M. van Dael-Meuwissen
Mw. L. Pelzer

Pijnbestrijding
Dr. C. Wilhelmi
Dr. V. Fuchs



Kliniek Mosaderma | Schuureikenweg 60, 6432 HX Hoensbroek (hoofdgebouw Adelante) | Telefoon 045 - 528 32 97 | e-mail secretariaat@mosaderma.nl



**Buiten kantoortijd met spoed
een huisarts nodig?
045 - 577 88 44**

U voelt zich niet goed. Wilt het liefste even naar de dokter. Maar het is avond, nacht, weekend of een feestdag. De praktijk van uw eigen huisarts is gesloten. Wat nu?

Bepaal eerst of uw klacht echt spoedeisend is. Is dat het geval? Bel dan de Huisartsenpost Oostelijk Zuid-Limburg, voorheen Nightcare.

Onze huisartsenpost ligt op het Spoedplein van het Zuyderland Medisch Centrum. Op dit Spoedplein is alle acute zorg bij elkaar gebracht.

Zo zorgen we er samen voor dat u snel de juiste zorg op de juiste plek krijgt.

www.huisartsenpost-ozl.nl



**Huisartsenpost
Oostelijk Zuid-Limburg
Voor Spoed**

bevolkingsonderzoek



Voor vroege opsporing van kanker

Bevolkingsonderzoek Zuid is één van de vijf gespecialiseerde screeningsorganisaties in Nederland. Wij voeren drie bevolkingsonderzoeken uit in Noord-Brabant en Limburg:

bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker

bevolkingsonderzoek borstkanker

bevolkingsonderzoek darmkanker

Het doel van deze onderzoeken is om kanker in een vroeg stadium op te sporen. Dan is behandeling beter mogelijk en de kans op genezing groter.

In opdracht van het Ministerie van VWS coördineert het RIVM de bevolkingsonderzoeken. De vijf regionale screeningsorganisaties hebben als enigen een vergunning van de overheid om de bevolkingsonderzoeken naar kanker uit te voeren.

Kijk voor meer informatie op onze website www.bevolkingsonderzoekzuid.nl of bel met onze informatielijn via telefoonnummer **088 00 01 300**



Wie mag mijn medisch dossier inzien?

De inhoud van het medisch dossier valt onder het medisch beroepsgeheim. Dat houdt in dat jouw gegevens in principe niet aan anderen mogen worden getoond of verstrekt. Toch kan medische informatie door anderen worden opgevraagd en onder voorwaarden ook met anderen worden gedeeld. Wie mag mijn dossier inzien, onder welke voorwaarden en volgens welke regels?

Eigen dossier

Je hebt recht op inzage in je eigen dossier. Je huisarts of behandelend arts moet wel altijd eerst instemmen als je daarom vraagt. Dit geldt voor al jouw medische gegevens, maar niet voor de werkaantekeningen van je huisarts of behandelend arts. Voor kopieën uit jouw dossier mogen kosten in rekening worden gebracht. Deze bedragen € 0,23 per pagina, tot een maximum van € 5,- en bij meer dan 100 pagina's maximaal € 22,50. Er mag nooit een consult in rekening worden gebracht.

Andere zorgverlener

Een andere zorgverlener dan je behandelend arts mag jouw medische gegevens opvragen als hij deel uitmaakt van het behandelteam. Die gegevens worden ook verstrekt als je wordt doorverwezen naar een andere behandelaar. Voorwaarde is wel dat het om relevante informatie gaat en dat je hier als patiënt over wordt geïnformeerd. Je kunt hier eventueel bezwaar tegen maken.

Niet-zorgverlener

Gemeente, uitkeringsinstantie of Arbodienst kunnen ook belang hebben bij inzage in het medisch dossier van een patiënt en daarom vragen. Maar de behandelend arts mag deze informatie nooit delen zonder de uitdrukkelijke en gerichte toestemming van de patiënt. Daarnaast moet er ook een medische noodzaak zijn om deze



gegevens te delen. Het advies aan behandelend artsen is om zich te beperken tot het geven van antwoorden op schriftelijke vragen. Belangrijk is verder dat de betreffende instantie het verzoek om medische gegevens bij de behandelend arts neerlegt met toestemming van de patiënt. Je moet als patiënt dus niet zelf je medisch dossier doorgeven aan een instantie wanneer die daarom vraagt. Alleen als het delen van informatie nodig is om te voorkomen dat ernstig nadeel optreedt voor een zorgmijdende patiënt of overlast voor zijn omgeving, kunnen gegevens worden gedeeld zonder toestemming van de patiënt.

Zorgverzekeraar

Onder strikte voorwaarden en vanwege een duidelijke aanleiding mogen ook verzekeraars medische gegevens opvragen, bijvoorbeeld om na te gaan of gedeclareerde zorg inderdaad geleverd is en of dat ook de juiste zorg was. Het betreft ook alleen gegevens die voor het beantwoorden van deze vraag relevant zijn. Onlangs is bepaald dat de verzekeraar de patiënt hier achteraf over moet informeren.

EIKpunt

Bij vragen of klachten over dit onderwerp of over andere ervaringen kun je altijd contact opnemen met EIKpunt via EIKpunt@huisvoordezorg.nl, of 046 420 8079.

Trendbreuk nodig voor een gezond(er) Limburg

Limburg moet gezond(er) worden, een provincie waarin iedereen meetelt en meedoet. Dat is de boodschap van 'Koers voor een vitaler Limburg', ook wel de 'sociale agenda' van de provincie Limburg genoemd. Maar een gezond Limburg – thans een van de provincies met de hoogste zorgvraag in Nederland – is zo eenvoudig niet. Daar is een trendbreuk voor nodig, zowel op het gebied van gezondheid en zorg als in de hoofden van de Limburgers zelf. Want alle mooie beleidsplannen ten spijt, het draait om de burger. Die moet anders over gezondheid en de zorg die hij nodig heeft, gaan nadenken.

Dit was ook de rode draad door het gratis toegankelijke, jaarlijkse najaarssymposium van het Huis voor de Zorg op 8 november jl., waarvoor het vernieuwde Munttheater in Weert het decor vormde. Samen met CliC, het provinciaal adviesorgaan voor de jeugdzorg, werd op creatieve wijze invulling gegeven aan het dagthema: 't draait om de burger!' Met bezoekers en genodigden werd gediscussieerd en gesproken over het belang en het effect van de stem van de burger als het gaat over een gezond Limburg. Wat moet volgens die burger gebeuren om zover te komen? En dan vooral volgens de kwetsbare burger, die hulp en zorg nodig heeft en veel minder in de positie verkeert om zijn stem te laten horen dan de gezonde burger. Dus niet óver maar mét hen beleid maken. Die stem weerklonk helder en duidelijk in het Munttheater.

Oprechte boosheid

Na de opening door dagvoorzitter George Vogelaar (journalist, tv- en filmmaker) en een introductie door Ingrid Tijssen en Jo Maes, respectievelijk bestuursvoorzitter en directeur van het Huis voor de Zorg, werd de aandacht van de circa 200 bezoekers op de rode stoeltjes van het theater in beslag genomen door een podiumgesprek met vier burgers over de onderwerpen die de kwetsbare burger op dit moment bezighouden. Ieder vanuit zijn verschillende positie en rol deelden zij hun ervaringen met de zaal en waar zij in de samenwerking met partijen in de zorg tegenaan liepen of lopen. Beppie Kraft, ambassadeur Alzheimeronderzoekfonds Limburg, Annemarie Zweers, procesmanager Sociaal Domein

Maastricht Heuvelland, Xavier Moonen, lector Zuyd Hogeschool, en Max Visser, directeur Zorg van het St. Jans Gasthuis Weert, gaven er hun persoonlijke visie op. Zoals op het keukentafelgesprek met je gemeente voor thuiszorg, voor jezelf of je hulpbehoevende vader of moeder. Dat gesprek is nog steeds hot, want dan moet je echt voor jezelf opkomen en dat valt voor veel kwetsbare mensen niet mee. De ontboezemingen op het podium waren heel herkenbaar en leverden veel interactie met de zaal op. De microfoon ging van hand tot hand. Sommigen toonden zich oprecht boos over hoe je als kwetsbare burger gewoonweg niet altijd serieus wordt genomen als je je stem wil laten horen.

En hadden daar sprekende voorbeelden van. Interactie die zich later voortzette op de 'Sofa der kwetsbaarheden', waar gedeputeerde Marleen van Rijnsbergen plaats nam en zich kwetsbaar durfde op te stellen.

Burgerkracht

We zijn op weg, maar er is ook nog een lange weg te gaan, was de conclusie aan het einde van de middag. Jo Maes: "Wat we vanmiddag vooral gezien hebben, is waar de kracht van de stem van de burger, de burgerkracht, 'citizen power', in zit. In wat we de microverhalen noemen, waarop we als beleidsmakers, huisartsen, ziekenhuisbesturen, moeten voortborduren." Waarvan acte.



Er viel veel te bespreken in Weert.

“Maar e-health kan je niet wassen, gaat niet met je plassen en kan geen wond verzorgen”

E-health, de weg naar digitale gezondheid

Technologie speelt een steeds grotere rol in de wereld en dus ook in de zorg. Dankzij slimme technologische vindingen kunnen we die in toenemende mate elektronisch (aan)sturen. En dat doen we dan ook. Na e-mail, e-marketing, e-commerce en nog vele andere ‘e-’s is er ook e-health. De elektronica rukt ook op in de zorg. Daarnaast maken we steeds meer gebruik van digitale hulpmiddelen en internet om ons te informeren over onze gezondheid. Voor een bezoek aan de huisarts of specialist kijken we graag even wat Wikipedia over een specifieke klacht of aandoening te melden heeft. Zo komen we beter beslagen ten ijs in de spreekkamer van de (huis)arts, wat die niet altijd even leuk vindt. Maar dat is een ander verhaal.

E-health gaat echter veel verder dan surfen op internet. Domotica en robotica in de gezondheidszorg horen erbij, evenals het elektronisch patiëntendossier. Maar we leven ook in het tijdperk van de apps. Applicaties (slimme toepassingen van elektronische en digitale technologie) die ons leven vergemakkelijken. Als je

Stappenteller en pijn-app

“In een eerder project - de ‘It’s LiFe! Studie’ - is vanuit de Universiteit Maastricht (UM) een beweegapp ontwikkeld door IDEE (een Haarlems bureau, gespecialiseerd in therapie en training om burn-out, angstklachten, gebrek aan assertiviteit en boosheid te behandelen) en Sananet in Sittard,

Marieke Spreeuwenberg



E-health in de jeugdzorg: Persoonlijk Zorg Netwerk

Ook in de jeugdzorg heeft e-health zijn intrede gedaan en wel in de vorm van het Persoonlijk Zorg Netwerk. Een applicatie waarbij alle betrokken partijen plaats- en tijdonafhankelijk over iemands beste jeugdzorgplan kunnen afstemmen. De uitkomst is dan een Zorgplan waar ook de cliënt achter staat en in gelooft en dat hem helpt. De cliënt kiest zelf de mensen in zijn Persoonlijk Zorg Netwerk. Ieder geeft zijn beeld over de omstandigheden en welke zorg nodig is. Die omstandigheden zijn helder en overzichtelijk weergegeven in een schema, zodat iedereen steeds dezelfde informatie heeft.

tenminste toegang hebt tot internet en dan liefst draadloos. Was internet tien jaar geleden nog zo goed als voorbehouden aan de jeugd en wie er in zijn werkomgeving mee moest leren omgaan, anno 2016 zoekt en vindt een steeds groter deel van de oudere burger zijn weg op internet. Zie ook elders op deze pagina’s.

De app

Download de app, hoor je overal. Voor bijna alles is er een app, ook in de zorg. Apps die ons vertellen of we genoeg bewegen, hoeveel stappen we op een dag zetten, hoe het gesteld is met onze bloedsuikerspiegel of bloeddruk, hoeveel slagen per minuut ons hart maakt. We willen het weten en ernaar handelen. ‘Oei, wat weinig bewogen vandaag, tijd voor een ommetje’. Want dat is wat je wil: iets doen met al die informatie. Maar wat is slim om te doen? De apps zijn niet meer te stoppen, dus kun je er maar beter mee dealen. Daarom is Renee Verwey van EIZT (Expertisecentrum voor Innovatieve Zorg en Technologie) in Heerlen, een netwerkorganisatie van zorginstellingen, bedrijven en verschillende faculteiten van Zuyd Hogeschool, het project ‘Meer bewegen met uw smartphone’ gestart. In dit project wordt een keuzewijzer van bestaande smartphone -apps ontwikkeld om bewegen te stimuleren van ouderen met een chronische aandoening. Dit kan ouderen en huisartsen helpen om de juiste app te kiezen die bruikbaar is voor het doel.

specialist in e-health. Die app geeft in combinatie met een coachingprotocol een beter resultaat dan alleen een adviesgesprek met de POH, de praktijkondersteuner van de huisarts,” zegt Marieke Spreeuwenberg. Zij is als lector verbonden aan Zuyd Hogeschool alsmede aan EIZT en de UM. “Als mensen thuis bewust bezig zijn met bewegen en met een stappenteller kunnen vaststellen of ze vandaag al genoeg bewogen hebben, leidt dat tot meer bewegen. Hierdoor verbetert je gezondheid, want je hebt zo meer zelfinzicht en krijgt een beter beweeggedrag. Sananet heeft ook, in samenwerking met de UM, een pijn-app ontwikkeld om oncologische patiënten beter met hun pijn in relatie tot hun medicatiegebruik om te laten gaan.”

Wel certificering graag

Marieke Spreeuwenberg juicht de ontwikkeling van apps toe. Maar door de explosie van apps op internet pleit ze tegelijkertijd voor richtlijnen of

certificering, zodat patiënten de beschikbare apps goed kunnen vergelijken. Er zijn al websites die dat in kaart brengen en EIZT doet dat als onafhankelijk instituut onder andere voor beweegapps. Marieke Spreeuwenberg: “Er komen elke dag nieuwe apps op de markt, dat is ‘ongoing business’. Ideaal zou zijn om ergens in de stad een plek in te richten waar je als patiënt naartoe kunt om onafhankelijk advies te krijgen welke app voor jouw specifieke aandoening het meest geschikt is. Apps kunnen overigens nooit de rol van de huisarts overnemen. Die blijft belangrijk, maar als patiënt word je wel steeds beter geïnformeerd en begrijp je beter wat een arts zegt.”

Langer thuis wonen

Ouderen, de grootste groep zorgvragers, maken steeds meer gebruik van smartphones, tablets en e-readers. Zorg en thuiszorg veranderen zodoende.

App voor het keukentafelgesprek

Er is een app in de maak voor mensen die zich willen voorbereiden op het keukentafelgesprek met hun gemeente. Ze kunnen via de app op interactieve wijze de informatie verzamelen die ze nodig hebben om het keukentafelgesprek goed te voeren. De informatie in de app is gebaseerd op de informatie in de brochure van het Huis voor de Zorg over het keukentafelgesprek (zie www.huisvoordezorg.nl). Als de app gereed is, is hij te downloaden via de App Store en Google Play Store. Wanneer het zover is, zal het Huis voor de Zorg hier tijdig over berichten.



Internet raakt ‘op leeftijd’

Ondanks de opmars van elektronica en de toename van het internetgebruik ‘zit’ 8% van de Nederlanders vanaf 12 jaar (nog) niet op internet. Dat zijn er eigenlijk best veel: 1,2 miljoen. In 2012 was dat echter nog 10%, dus er zit progressie in. Maar die is niet toe te schrijven aan de jeugd, de grootste klant van internet en sociale media. Nee, de grootste groep binnen de stijgers vormen de 64- tot 75-jarigen, van wie inmiddels al 85% internet gebruikt. De 75-plussers blijven nog wat achter met 50%, maar ook deze groep wordt snel kleiner, want in 2012 zat die nog op 34%. Steeds meer ouderen ontdekken dus de voordelen van internetten. Ze moeten ook wel, als links en rechts voorzieningen wegvallen (bank, post) die ze alleen nog via internet kunnen bereiken en om op de hoogte te kunnen blijven. Skypen bijvoorbeeld is een steeds meer gebruikte applicatie om snel even wat te delen met je drukke kinderen en kleinkinderen die niet altijd de tijd hebben om bij oma of opa langs te gaan. 65-plussers gebruiken het internet echter hoofdzakelijk voor het opzoeken van informatie (vooral van de overheid) en voor zaken als internetbankieren. Zij maken zich daarbij wel meer zorgen over hun privacy dan jongeren en zijn eerder bang iets verkeerd te doen op het beeldscherm. De nieuwste trend is dat ouderen de sociale media gaan benutten. (Bron: online marketingbureau Extendure).

ondersteuning van (positieve) gezondheid is dan ook de leidraad van Marieke’s lectoraat aan Zuyd Hogeschool. “Het gaat bij e-health ook om rendement, in kwaliteit van leven maar ook qua geld. Zo hebben we als project bij mensen met dementie sensoren in huis geplaatst. Om te zien of ze op tijd opstaan en eten, of wanneer iemand even langs moet gaan. Het blijkt dat die patiënten zich helemaal niet in de gaten gehouden voelen. Ze zijn die camera al snel vergeten, of voelen zich extra veilig omdat iemand meekijkt hoe het met hun gaat.” Goede zorg dus, gekoppeld aan efficiency, dat is precies wat e-health beoogt.

Tevens wordt van hen verlangd dat ze meer zelf gaan doen, ook richting hulpverleners. Bepaalde hulp kan niet altijd meer fysiek aan bed worden gegeven vanwege gebrek aan menskracht, dus wordt gezocht naar mogelijkheden om haar op afstand te kunnen verlenen, gebruikmakend van bijvoorbeeld beeldschermen en sensoren. De zorgvrager wordt op afstand gemonitord en de wens om zelfregie ondersteund. Het concept van positieve gezondheid speelt hierin een steeds belangrijkere rol. Marieke Spreeuwenberg geeft daar een mooi voorbeeld van: het project Visioplan, dat (ex-)verslaafden digitaal helpt van begeleid naar zelfstandig wonen. “In plaats van al die rapporten en gesprekken over de punten waarop die mensen weer zelf de regie moeten gaan voeren - post openmaken, de keuken opruimen, zorgen voor werk, bij de politie vandaan blijven, van de drugs afblijven – gaan zij daar zelf aan werken en laten met bijvoorbeeld foto’s op afstand zien hoe schoon hun keuken is. Ze zijn dan trots, want ze hebben het zelf gedaan. Technologie inzetten voor positieve gezondheid, daar word ik nou blij van. We zijn ook bezig te stimuleren dat buurtbewoners elkaar gaan informeren over zaken,

afstand gemonitord of ze weer veilig thuiskomen. Zo kun je door technologie mensen langer en veilig thuis laten wonen en tegelijkertijd de zorg geven die ze nodig hebben. Een ander project van EIZT is om kinderen met een beperking met een aangepaste smartphone zelfstandig te laten reizen.”

Geen ‘handjes’ vervangen

Zal e-health ooit leiden tot vervanging van de ‘handjes aan het bed’? Zij denkt van niet. “E-health kan je niet wassen, gaat niet met je plassen en kan ook geen wond verzorgen. Robotisering zal helpen, maar mantelzorgers en zorgverleners zullen zelf handelingen moeten blijven verrichten. E-health kan ondersteunen, maar is geen doel op zich. De ontwikkelingen gaan wel heel snel de laatste vijf tot tien jaar. Daarom ook hoop ik op certificering. Hier in Parkstad had je op een gegeven moment vier of vijf digitale platforms waar mensen informele vragen konden stellen. Maar meerdere platforms heeft geen zin als die mensen in dezelfde buurt wonen. Dan moet je als regio voor één bepaalde applicatie kiezen om versnippering van informatie tegen te gaan.”

E-health op Europees niveau

We leven langer, dus stijgen de kosten van de gezondheidszorg en de sociale zorg aanzienlijk. Voor de hele Europese Unie (EU) zullen die kosten stijgen tot ongeveer 9% van het ‘bruto EU product’ in 2050, zo heeft de EU berekend. Die kosten kunnen met de inzet van digitale oplossingen flink verminderen. Daartoe heeft de EU een groot e-healthprogramma opgezet voor onderzoek, beleid en regelgeving en hulp bij de ontwikkeling en het gebruik van ict voor de hele EU. Het ondersteunt hoogwaardig wetenschappelijk onderzoek en innovatie en promoot het veilig gebruik van en de publieke toegang tot digitale diensten. Een breed programma om de kwaliteit en de levering van sociale zorg, gezondheidsmonitoring en elektronische medische dossiers te verbeteren en betere diensten te ontwikkelen voor het beheren van gezondheid en welzijn. Voor iedereen, ongeacht leeftijd. Geschat wordt dat de gezondheidszorg er 20% efficiënter door wordt. Dit e-health-actieplan van de EU heeft concreet betrekking op de rechten van patiënten bij grensoverschrijdende gezondheidszorg, de financiering van geavanceerd onderzoek en ontwikkeling en de internationale afstemming van elektronische medische systemen op elkaar.

of samen boodschappen gaan doen. En een digitale community inrichten met een website waar mensen elkaar informele vragen kunnen stellen. Zo brengt internet mensen bij elkaar en bevordert de eigen regie. Door sensoren op te hangen, kunnen zelfs mensen die dementerend zijn langer thuis blijven wonen. Via gps-tracking kunnen ze zich in een bepaald gebied vrij bewegen en wordt op

Het gaat ook om rendement

Hoe kijkt de zorg zelf naar e-health? Heel verschillend zo blijkt. Oudere artsen zijn er niet mee opgevoed, jongere hebben er per definitie alles mee. Maar ze moeten allemaal leren dat ze er fysiek moeten zijn als het nodig is en daarnaast patiënten in de gaten kunnen houden met behulp van nieuwe technologie. Het toepassen van technologie ter



Een hormonale disbalans zorgt voor een inefficiënte stofwisseling

Hoe stimuleer je een optimale vetverbranding?

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 cholesterolgehalte, 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 wordt 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 4 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 Zuid-Limburg.

In Geleen is Cure4Life gevestigd aan de Kummenaedestraat 15.

Voor meer informatie www.cure4life.eu



Na 18 jaar werkzaam te zijn geweest binnen de kinderopvang en overheid besloot ik om te gaan doen wat ik echt leuk vond! Namelijk een eigen praktijk opzetten. Ik was al pedicure als bijberoep. Onlangs heb ik me bijgeschoold tot Medisch pedicure. Daarnaast heb ik een HBO-opleiding tot Gezondheidstherapeut bijna afgerond. Sinds kort heb ik een eigen Cure4life vestiging Sittard-Geleen in het centrum van Geleen.

De visie van Cure4Life spreekt me erg aan, namelijk de wereld gelukkiger en gezonder maken. Levensgeluk en gezondheid zijn immers onlosmakelijk met elkaar verbonden!

Chantal Leeuwenburg
Cure4Life Sittard-Geleen

Mediapark-Kliniek Keulen Drs. Patrick Simons

Pijn in de rug!

's morgens stijf wakker worden! Het wordt van jaar tot jaar erger!



Uiteindelijk helpt niets meer, de pillen verdoven wel wat maar het blijft behelpen. Ze zijn bovendien niet zo best voor de maag. De oorzaak is "versleten werk", en daar is niets aan te doen. Inderdaad "een nieuwe rug inbouwen", dat kan niemand en wat versleten is wordt niet weer nieuw.

Toch is er hulp mogelijk

BEVRIEZEN

Een cryolesie, oftewel bevroering, kan de pijn verminderen. De pijnzenuwtjes aan de rug worden tot -67 C afgekoeld en kunnen dan een hele tijd geen pijn meer veroorzaken

Het doel van het bevriezen

Zenuwen kunnen tijdelijk uitgeschakeld worden door medikamenten (denk aan de spuit bij de tandarts). In de rug bevinden zich zenuwen, die NIET voor het bewegen of voor het gevoel in de huid verantwoordelijk zijn. Deze zenuwen merkt men niet als alles in orde is; is er sprake van slijtage, dan waarschuwen deze zenuwen door pijnprikkels te geven. Eigenlijk is dit dus zinvol, maar als die pijn een eigen "leven" gaat leiden, dan werkt het averechts. Het is dan aan te raden deze zenuwtjes voor langere tijd - maar dus NIET voor altijd - stil te leggen. Dan kan er weer van het leven zonder pijn genoten worden, en - nog beter - kan er aan de conditie van de rug gewerkt worden.





Nathalie Sieben (links) en Else de Bont: enthousiast over de inzet van hun ervaringsdeskundigheid.

Je kunt als zorgverlener, wetenschapper of onderzoeker nog zo veel bedenken om patiënten te helpen, er gaat niets boven ervaringsdeskundigheid. Wie zelf een beperking heeft en aan den lijve ondervindt wat dat inhoudt, weet waar hij over praat. Samen kom je tot de meest effectieve behandeling. Dat heet met een mooi woord cliëntenparticipatie en daar scoor je niet alleen punten mee bij Scrabble maar vooral bij de patiënten die je ermee helpt.

Een jaar geleden startte Zuyd Hogeschool, in samenwerking met onder andere de Universiteit Maastricht (UM), een vierjarig onderzoek om patiënten met NAH (niet-aangeboren hersenletsel, zoals door een beroerte of ongeval) beter te leren lopen. De beste technieken worden naderhand getest in revalidatiepraktijken. Door ervaringsdeskundigen (de participanten) te laten meedoen in het onderzoeksteam, wordt getracht de revalidatietechnieken te verbeteren

en deze optimaal te laten aansluiten bij de wensen en behoeftes van degenen die revalideren na een beroerte (de deelnemers aan het onderzoek). Het bijzondere bij dit onderzoek is de nauwe samenwerking tussen de onderzoekers van het lectoraat 'Autonomie en Participatie van mensen met een chronische ziekte' en ervaringsdeskundigen. De laatsten zijn in alle fases van het onderzoek betrokken, zoals bij het schrijven van de subsidieaanvraag, het uitwerken van onderzoeksprotocollen en het werven van deelnemers. De participanten zijn door het Huis voor de Zorg vooraf gecoacht om vanuit cliëntenperspectief aan het onderzoek deel te nemen. Ook zijn de onderzoekers van Zuyd Hogeschool gecoacht hoe ze met de participanten kunnen samenwerken.

Participanten

Bij het onderzoek met de titel 'De kracht van het onbewust leren 2.0' zijn Else de Bont, Anja Minheere en Nathalie Sieben als ervaringsdeskundigen betrokken. Zij brengen het belang van de deelnemers onder de aandacht van de onderzoekers en deelnemers kunnen bij hen terecht met vragen over het onderzoek. Else en Nathalie revalideerden zelf na een ongeval en weten uit eigen ervaring wat tijdens metingen belangrijk is, zoals het tijdig inlassen van rustpauzes.

Grote voordelen

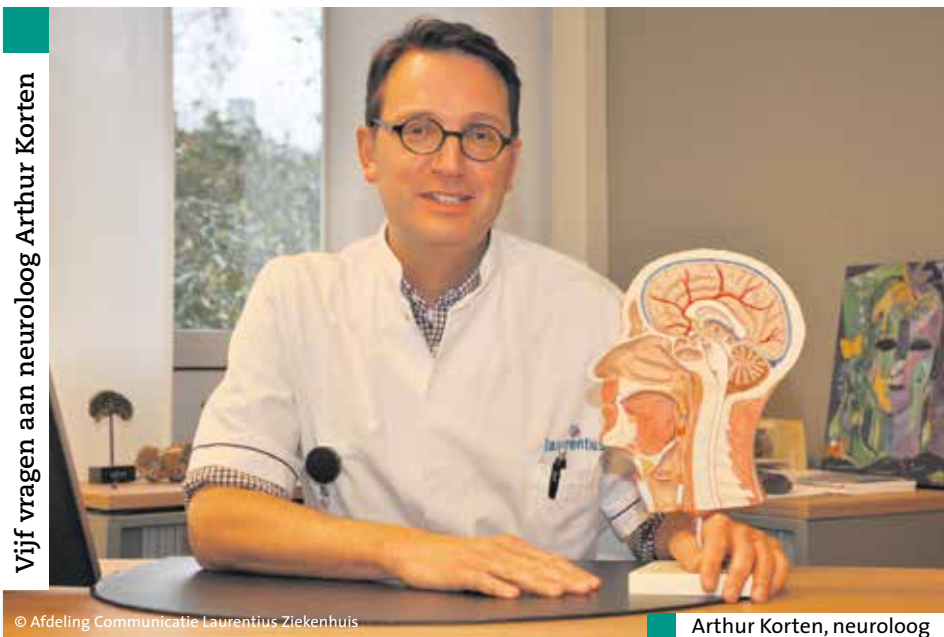
Else heeft ervaring als fysiotherapeut en zegt: "Door dit onderzoek proberen we een andere manier te vinden om patiënten beter te leren lopen." Ook Nathalie ziet grote voordelen in het onderzoek naar de best passende behandelstrategie voor de individuele patiënt in plaats van één strategie voor een hele groep. Zij weet als gepromoveerd klinisch patholoog wat goed onderzoek is. Else: "De onderzoekers moeten zich steeds realiseren dat iemand met NAH een gebrekkige oriëntatie kan hebben en dat zij dingen dus heel specifiek moeten aangeven. En tijdens de metingen rustmomenten inbouwen. Die hebben NAH-patiënten nodig. Wij weten uit eigen ervaring dat dit belangrijk is, net als die rolstoel bij de ingang als je binnenkomt."

Hele stap vooruit

Een dergelijk nauwe samenwerking tussen onderzoekers en ervaringsdeskundigen is relatief nieuw. Else en Nathalie zijn dan ook enthousiast. Beiden zijn uitgerevalideerd, maar gaan door zelf te trainen nog altijd vooruit. Reden voor hen om aan dit onderzoek mee te werken. Natalie, tot haar ongeval een fanatiek duurloopster, wil ooit nog een marathon lopen en Else vindt elke kleine verbetering al een hele stap vooruit.

Interesse?

Mensen die revalideren na een beroerte (die hen langer dan zes maanden geleden trof), zelfstandig kunnen lopen met een hulpmiddel en hun looptechniek willen verbeteren, kunnen zich melden bij Li-Juan Jie; telefonisch (06 3156 4536) of per e-mail (motorisch.leren@zuyd.nl).



Vijf vragen aan neuroloog Arthur Korten

© Afdeling Communicatie Laurentius Ziekenhuis

Arthur Korten, neuroloog

Onze hersenen, de grote medische uitdaging

Het gebied waar de medische wetenschap nog weinig van weet, zijn onze hersenen. De grote uitdaging voor de neuroloog, die de hersenen en zenuwbanen in ons lichaam tot zijn vakgebied rekent. Vijf vragen hierover aan Arthur Korten, neuroloog in het Laurentius Ziekenhuis Roermond.

Wat doet een neuroloog?

"Een neuroloog is gespecialiseerd in de diagnose en behandeling van ziektes van het zenuwstelsel, variërend van de hersenen tot het ruggenmerg. Ook aandoeningen van de zenuwbanen in armen en benen behoren daartoe, alsmede spierziektes."

Welke specifieke ziektes en aandoeningen behandelt een neuroloog?

"Neurologie is een breed vakgebied. Neurologische ziektes kunnen in verschillende delen van het zenuwstelsel voorkomen. Bekende hersenziektes zijn de beroerte, Parkinson, multiple sclerose (MS), epilepsie en dementie. Bekende spierziektes zijn ALS en Duchenne. Maar ook een hernia en een zenuwbeknelling in de pols behandelt de neuroloog."

Over welke behandelmethoden beschikt de neuroloog?

"Veel patiënten komen poliklinisch op consult. Een ander deel van de ziektebeelden betreffen beroertes. Die patiënten worden ter behandeling op de neurologische afdeling opgenomen. Een deel van hen komt in aanmerking voor een behandeling met medicatie. Beroertes zijn goed te behandelen met bloedverdunners. Voor neurologische uitvalsverschijnselen als geen of minder gevoel in armen of benen, of verlamming, is er revalidatie met fysio- en/of ergotherapie, of logopedie. Bij MS wordt het immuunsysteem van het lichaam ontregeld en ontstaan ontstekingen in de hersenen die met medicijnen onder controle worden gebracht. In sommige ziektegevallen is een operatie nodig door een neurochirurg, die ook opereert in geval van een hernia of zenuwbeknellingen in rug, nek of pols. Een zenuwbeknelling in de pols kan met een injectie worden behandeld door de neuroloog zelf."

Komen bepaalde neurologische aandoeningen vaker voor dan vroeger?

"Vooral binnen onze geheugenpoli zien we steeds meer mensen met klachten over hun geheugen en andere hogere hersenfuncties. Mensen zoeken sneller hulp omdat ze willen weten of dementie de oorzaak is en wat ze eraan kunnen doen. De meest voorkomende oorzaak van dementie, de ziekte van Alzheimer, kunnen we in een steeds vroeger stadium constateren. Afwijkende eiwitten in het hersenvocht kunnen namelijk een aanwijzing voor Alzheimer zijn. Door gespecialiseerde scanonderzoeken kunnen we al in een vroeg stadium een goede diagnose stellen. Voor MS komen ook steeds nieuwe medicijnen op de markt. Bij herseninfarcten is een nieuwe behandelmethode om het bloedpropje, als de oorzaak van het infarct, op te lossen via katheterisatie of mechanisch weg te halen. Iets vergelijkbaars gebeurt bij cardiologie met stents en dotteren. In geval van een beroerte wordt niet meer afgewacht of de situatie vanzelf verbetert. Patiënten komen nu zo snel mogelijk naar het ziekenhuis waar eventueel behandeling met medicijnen en binnen zes uur katheterisatie volgt. Ook neurologie heeft met de factor tijd te maken."

Is er een oorzakelijk verband tussen de jachtige tijden waarin we leven en (het eventueel vaker voorkomen van) hersenziekten?

"Mogelijk speelt stress een rol, wat effect kan hebben op de bloeddruk en daardoor hart- en vaatziekten kan veroorzaken, zoals een beroerte, ook een vaatziekte. Hoge bloeddruk vergroot overigens de kans op aderverkalking, maar erfelijke factoren kunnen daar eveneens een rol bij spelen."



Klaar met obesitas?

Co-eur is er voor iedereen die kampt met een eetstoornis en (ernstig) overgewicht.

Samen met onze professionals werk je aan een gezonde toekomst. 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 onze website voor actuele data.

UNIEK RESULTAAT IN NEDERLAND
85%
van onze cliënten verliest blijvend gewicht!

Co-eur

Meld je aan op co-eur.com of bel 030-6389003

Heerlen • Maastricht • Utrecht • Den Bosch • Roermond

EINDELIJK ECHTE HULP VOOR MANTELZORGERS



Heerlen: Nieuwe organisatie, Mantelzorg-Limburg.com, biedt oplossing aan overbelaste mantelzorgers.



Volgens het CPB is één op de tien mantelzorgers in Limburg overbelast. Alarmerende cijfers, temeer omdat het door vergrijzing en regeringsbeleid alleen maar erger zal worden.

Mantelzorgers krijgen al cursussen, workshops en er worden zelfhulpgroepen georganiseerd, maar de roep om simpele praktische hulp wordt steeds luider. Juist die hulp is er nu voor de Parkstad-gemeenten, de westelijke mijnstreek en Maastricht-Heuvelland.

“Wij zijn het laatste stukje van de zorg-puzzel. Doordat wij de mantelzorg een paar uur per week overnemen, krijgen de mensen weer een beetje tijd voor hun eigen leven, kunnen zo hun zorgtaak beter aan en de zorgbehoevende kan langer

thuis wonen”, aldus initiatiefnemer Rick Bolt, die zelf ook mantelzorger is.

De medewerkers van Mantelzorg-Limburg, die allen in bezit zijn van een VOG (Verklaring Omtrent Gedrag) helpen vooral met dingen zoals Boodschappen doen, samen leuke dingen doen, mee naar de dokter of ziekenhuis, kleine klusjes in huis, medicijnen en vakantie.

Mantelzorgers kunnen per dag, per week, per maand of per jaar en volgens een vast tarief, een beroep doen op de diensten van Mantelzorg-Limburg.com. Het mes snijdt, volgens Bolt, aan twee sociale kanten want vrijwilligers die betaald werk willen en aan de kant gezette thuiszorgmedewerkers, zijn meer dan welkom bij Mantelzorg-Limburg.com

Mantelzorg Limburg | Hulp direct: 0622-932 804 | info@mantelzorg-limburg.com

Letselschadeadvocaat Martine Breij

Vertrouwenspersoon met vechtersmentaliteit en stijl bij letselschade

Tennisexperts wisten het zeker: Martine Breij heeft het in zich om nationaal en wellicht zelfs internationaal door te breken. Maar het noodlot sloeg toe: gescheurde kruisbanden; einde tenniscarrière. Korte tijd later overkwam haar ook nog een ongeval; whiplash. Aangezien ze als whiplashpatiënt zowel op medisch, als juridisch terrein tegen enorme muren opliep, besloot ze van haar nood een deugd te maken. Anno 2016 is ze een van Limburgs succesvolste letselschadeadvocaten.



Ze weet niet alleen wat het is om zelf slachtoffer te zijn, ze weet ook – door jarenlange ervaring – hoe je slachtoffers op allerlei manieren ondersteunt en begeleidt. Daarbij is maximale schadeloosstelling een van haar doelstellingen. Met haar charmante stijlvolle verschijning, gecombineerd met haar vechtersmentaliteit en specialistische kennis heeft zij al menige cliënt er bovenop geholpen na letselschade.

U kunt bij haar terecht in het geval:

- u betrokken bent geraakt bij een verkeersongeval;
- er sprake is van een medische fout;
- een dierbare van u is overleden, tengevolge van een (verkeers)ongeval of medische fout;
- u letsel heeft opgelopen tengevolge van een gebrekkig product;
- u een bedrijfsongeval is overkomen;
- etc.

Haar kantoor ligt in het hart van Zuid-Limburg. Zij helpt haar cliënten nog meer door hen niet alleen op juridisch, maar ook op medisch, sociaal en financieel gebied te ondersteunen c.q. te begeleiden. Er komt namelijk een heleboel op je af als je een ongeval of medische fout overkomt, maar je hebt dan vaak zelf niet de kracht en/of de kennis om een en ander in goede banen



te leiden. Daar haar hetzelfde is overkomen is haar aanpak anders.

Haar eigen ervaringen komen daarbij goed van pas. Zij vindt het bijvoorbeeld enorm belangrijk dat (mogelijke) slachtoffers te allen tijde weten waar zij aan toe zijn en vanzelfsprekend behandelt zij uw zaak van begin tot eind voor 100 % zelf. Er komt dus geen stagiaire of juridisch medewerker aan te pas.

Voor meer informatie en / of een gratis eerste gesprek kunt u mr Martine Breij van Breij Letselschade te Aalbeek (Hulsberg) altijd bellen (045 - 405 39 44).



Orgaandonor? Je eigen keuze!

Nederland, het land van Sinterklaas en naastenliefde, heeft een ernstig tekort aan orgaandonoren. Ondanks vele herhaalde oproepen je als orgaandonor te laten registreren, zijn er nog veel te weinig. Ter illustratie: volgens de Nederlandse Transplantatie Stichting wachtten bij het ter perse gaan van deze editie ruim 1.000 mensen in Nederland op een nieuw orgaan, van wie ruim de helft op een nieuwe nier. Maar de lijst van donoren van wie na hun dood dit jaar een of meerdere organen zijn getransplanteerd, vermeldt nog geen 250 namen. Zie voor de details rond de donatiecijfers de website van de stichting: www.transplantatiestichting.nl.

Wel of geen orgaandonor worden? Het is een keuze die voor menigeen gevoelig ligt, maar die je helemaal zelf maakt. Orgaandonor worden is geen verplichting, het is jouw keuze. Als het aan de Tweede Kamer ligt niet. Die wil (met een nipte meerderheid van één stem) dat we bij wet allemaal automatisch orgaandonor zijn, tenzij we aangeven dat niet te willen. Nu is het omgekeerde het geval en ben je pas orgaandonor als je dat zelf aangeeft. Maar de wet is er nog niet. Daar buigt de Eerste Kamer zich nog over.

Voorlichtingsprogramma

Maar hoe de wet ook wordt, het is van groot belang je keuze te laten registreren in het Donorregister. Om die keuze bewust en weloverwogen te kunnen maken, is objectieve en neutrale informatie nodig. Daartoe ontwikkelt een team van studenten en ontwerpers van Zuyd Hogeschool, in samenwerking met Maastricht UMC+, in de design labs van het Cube design museum in Kerkrade een voorlichtingsprogramma over orgaandonatie. Er komt een versie voor gezinnen met kinderen en een voor onderwijsgroepen. Het is een project in het kader van duurzaam leven, zorg voor de ander en voortleven door een transplantatie.

Goed nadenken

Het programma stelt op toegankelijke en luchtige wijze medische, ethische, wettelijke en gevoelsmatige kwesties rondom orgaandonatie aan de orde, waarbij het publiek keuzes kan maken die met een stelsysteem worden vastgelegd. Het programma en de stemresultaten zijn bedoeld om te informeren,



Studenten van Zuyd Hogeschool in het Cube design museum stellen het voorlichtingsprogramma samen.

te bediscussieren en eens goed over orgaandonatie na te denken. Bij de ontwikkeling van het programma wordt gebruik gemaakt van wetenschappelijke achtergronden en praktijkervaringen.

Tijdstip naar keuze

Het programma wordt vanaf begin 2017 op gezette tijden aangeboden in het naast Cube gelegen Continium discovery center. Voor scholen en andere groepen is het programma ook, na reservering, op een tijdstip naar keuze te volgen. Meer informatie over de design labs in Cube en over het Continium vind je op www.cubedesignmuseum.nl en www.continuum.nl.

Dit programma wordt mede mogelijk gemaakt door Maastricht UMC+, Stichting Innovatie en Distributie Voorlichting Orgaandonatie (SIDVO), Cube design museum, gemeente Kerkrade, Nierpatiëntenvereniging Maasland Sittard-Geleen, Stichting Fondsenwerving Nierpatiëntenverenigingen Lewedorp en MediReva BV.



Aandacht voor longziekten

Longziekten staan momenteel volop in de schijnwerpers. Op 29 november jl. boden de Long Alliantie Nederland en het Longfonds de petitie 'Ademnood – Longziekten als gevolg van werk' aan de Tweede Kamer aan en op 9 november jl. werd de door het Maastricht UMC+ ontwikkelde Ziektelastmeter COPD gepresenteerd.

In de petitie pleiten de Long Alliantie en het Longfonds voor een betere aanpak om ziekte en dood als gevolg van blootstelling aan stoffen op het werk tegen te gaan. Dat is hard nodig, want jaarlijks sterven 2000 werknemers als gevolg hiervan.

De Ziektelastmeter COPD werd gepresenteerd tijdens een symposium van de Long Alliantie Nederland, PICASSO voor COPD en de Universiteit

Maastricht. Hierbij waren ook minister Edith Schippers van Volksgezondheid, Welzijn en Sport, en Ad Klink, lid van de Raad van Bestuur van zorgverzekeraar VGZ, aanwezig. De meter wordt landelijk ingevoerd in de eerste- en tweedelijns zorg. Hij zorgt voor een hogere zorgkwaliteit door een betere interactie tussen patiënt en zorgverleners en een hogere kwaliteit van leven van mensen met COPD. In een volgende uitgave meer hierover.



Het belang van de krant

Alleen al over de krant zou ik een uur kunnen vertellen, verklaarde ik onlangs tijdens een lezing. Ik vertelde daarin over de betekenis van taal voor mijn moeder tijdens haar ziekteproces en hoe die in de loop van de jaren veranderde. Over haar belangstelling voor de toestand in de wereld en het blijven kijken naar actualiteitenprogramma's. Over het hartstochtelijke puzzelen, jaar in jaar uit, waarbij de sterren van de boekjes afvielen, maar zij met hulp en steun kon blijven puzzelen. Over het meedoen met Lingo en andere taalspelletjes op tv en over de betekenis van de krant. Haar hele leven had ze de krant gelezen en tot ver in haar dementieproces las mijn moeder erin. Als ik bij haar was, zaten we samen aan tafel met de krant na het ontbijt en toen ik merkte dat ze niet alles meer begreep, las ik haar steeds meer stukjes voor. We bespraken het nieuws. Later op de dag keken we ook naar het nieuws op de televisie. Veel politici, omroepers en presentatoren van actualiteitenprogramma's herkende ze lang. 'Waar ken ik die man toch

van?' hoorde ik haar dan zeggen, of: 'Zou hij getrouwd zijn?' Ik las steeds vaker voor uit de krant, ons ochtendritueel met uitzicht op de wereld. En ook in haar eentje bleef mijn moeder in de krant bladeren en opnieuw bladeren. Tot het einde van haar leven bleef het een belangrijk ding. Niet alleen om erin te lezen of in te kijken, of om eruit voorgelezen te worden, maar ook als een vertrouwd voorwerp. De krant hoorde bij het alledaagse leven. Het had een ritueel karakter; de krant uit de brievenbus halen, de krant lezen, voorlezen uit de krant en praten over de toestand in de wereld. Het nieuws hoorde bij het ontbijt en een kop koffie. Toen mijn moeder achteruitging, gaf ik haar vaak de krant zodat ze zonder gezichtsverlies even rustig kon zitten en rusten. 'Hier, lees jij maar even in de krant, dan kan ik...' Het was een dankbare ontsnappingsclausule, waardoor ik op mijn gemak de badkamer kon poetsen of kleren met vlekken uitzoeken of andere dingen doen die bij mijn bestaan als mantelzorgende dochter hoorden. Zij zat lekker op de bank met de krant, bladerde wat, las af en toe een woord, later ook ondersteboven. Vaak sufte ze dan even weg, in een o zo noodzakelijk povernapje. De slaapjes werden steeds belangrijker om op wakkere

momenten 'bij de tijd' te kunnen zijn. Alle goedbedoelde maar ook misplaatste raad van anderen ('Ze kan het toch helemaal niet meer lezen?') negeerde ik vastbesloten. Want de krant bleef onmisbaar, ook al kon mijn moeder er op het laatst helemaal niets meer in lezen. De lezing 'Luisteren in je leunstoel - Voorlezen aan mensen met dementie' kun je vinden op www.josefranssen.nl.

José Franssen is andragoge en gespecialiseerd in werken met ouderen en hun levensverhalen. Zij schreef 'Hou me maar vast. Mijn moeder, Alzheimer en ik' over twaalf jaar zorgen voor haar moeder.



Orthopedisch schoeisel

GERA Orthopedische schoentechniek B.V.
Benzenraderweg 42 | 6411 EE Heerlen
T: 045-5710384 | F: 045-5713213
info@gera.nl
www.gerabv.nl
Groot geworden door klein te blijven.



De eerstvolgende editie van dit magazine verschijnt maart 2017.

Kijk voor meer info op www.randalessen.nl

Kaak - fysiotherapie

Fysio-Plus: Heerlen/Maastricht

Meer dan 30 jaar hèt adres bij:
Klachten, pijn en functiebeperkingen in het kauwstelsel
(O.a. bij oorpijn, gevoel van tandpijn, hoofdpijn bij de slapen,
pijn in het gezicht en mondopeningbeperkingen).

ZEKER ook voor Alg. Fysiotherapie, Dry Needling en Acupunctuur

T. Horsch & K. Wanten
Nobelstraat 23 - 6411 EK Heerlen | Brouwersweg 100 - 6216 EG Maastricht
Tel. 045-5714708 (ook voor Maastricht)
www.fysiotherapie-heerlen.nl

Heeft u dagelijks rugpijn en alles al geprobeerd?

Het Rughuis is dé specialist in Nederland op het gebied van ernstige chronische rug-, bekken- en neklachten.



"Deze aanpak heeft mij laten inzien, dat ik nog niet achter de geraniums hoeft te zitten! Ik kan iedereen Het Rughuis adviseren."

Joseth van der Sanden



"Het resultaat is overweldigend, ik kan weer dingen doen waar ik voorheen alleen maar van kon dromen. Ik ga mijn behandelteam ontzettend missen!"

Miriam Janssen



Bekijk unieke video interviews en meer dan 250 geschreven ervaringen op www.hetrughuis.nl

- ❖ Individuele behandeling op maat
- ❖ Geen wachttijden
- ❖ Cliëntwaardering 8,9
- ❖ Interdisciplinaire behandeling
- ❖ Volledig vergoed (excl. eigen risico)



Info-gesprek?

Maak vandaag nog een persoonlijke afspraak:
088 000 16 00

Of schrijf u online in via:
www.hetrughuis.nl

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

Huis voor de Pelgrim Onze reizen brengen je verder

Lourdes Banneux Ierland Israël
Rome Santiago Land van Gerardus

Vraag de uitgebreide brochure aan

Huis
voor
de
Pelgrim



Bij Lourdesreizen speciale kortingsmogelijkheden voor verzekerden van CZ.

Huis voor de Pelgrim Raadhuisplein 1 6226 GN Maastricht 043 - 3215715 www.huisvoordepelgrim.nl

Waar de hemel de aarde raakt

Ga er maar aanstaan als je een beperking hebt en op vakantie wil. Lang niet elke accommodatie of reisorganisatie houdt rekening met speciale wensen of een zorgvraag. Dan is het fijn dat er organisaties zijn die dat wel doen en je helpen de vakantie van je dromen te boeken. Waar je alle zorg, voorzieningen en faciliteiten krijgt die je thuis gewend bent. Geweldig toch?

Zo organiseert het Huis voor de Pelgrim in Maastricht bedevaarts-, bezinnings- en culturreizen, onder andere naar Lourdes. Een uitgebreid netwerk van vrijwilligers zorgt ervoor dat het de pelgrims dan aan niets ontbreekt. Niet onderweg en niet op de plaats van bestemming. Zelfs als je nierdialyse nodig hebt, hoeft je niet thuis te blijven. Mevrouw Veugelers uit Sittard en mevrouw Van Dieten uit Heerlen kunnen dat beamen. Zij behoren tot de vaste groep bedevaartgangers die vanwege hun ziekte of aandoening jaarlijks nieuwe energie tanken op de plek waar de kleine Bernadette ooit de heilige maagd Maria ontmoette en al heel wat onverklaarbare genezingen plaatsvonden.

Geen wonderen

Het zijn echter niet de mogelijke wonderen die de dames naar Lourdes trekken. Voor mevrouw Veugelers wordt 2017 een jubileumjaar, als zij voor de 25e keer samen met haar dochter naar Lourdes reist. "Wachten op een wonder hebben we nooit gedaan. We zoeken de rust en het gevoel van saamhorigheid om weer verder te kunnen met ons leven. Mijn dochter en ik hebben MS en ik heb nog een hartoperatie ondergaan. Wij namen altijd de trein, vanwege het directe contact met de medereizigers. Dat heb je in het vliegtuig minder." Voortaan zal dat de bus of het vliegtuig zijn, want het Huis voor de Pelgrim heeft afscheid genomen van de trein. Wel zijn er speciale zorgbussen voor mensen die onderweg verzorging nodig hebben.

Beleving

Mevrouw Van Dieten ging in 1951 als 20-jarige de eerste keer naar Lourdes en gaat nog bijna elk jaar terug. "Het is altijd een hele emotionele gebeurtenis die



Fervente Lourdesgangers bij elkaar op de koffie: mevrouw Van Dieten (links) en mevrouw Veugelers: "Die band blijft, ook als je weer thuis bent."

je goed doet. De beleving daar is enorm, het samenzijn met al die lotgenoten, de warmte en liefde van al die mensen om je heen. Iedereen stelt zich open voor de anderen." Je leert ook relativeren, benadrukt mevrouw Veugelers. "Als je denkt dat je het erg moeilijk hebt en de problemen van anderen ziet, kun je er weer een jaartje tegen."

De band die blijft

Het Huis voor de Pelgrim in Maastricht organiseerde ooit de eerste Limburgse bedevaart en is sindsdien uitgegroeid tot een landelijke organisatie die geestelijke en culturele reizen organiseert vanuit de geloofsovertuiging. Naast Lourdes staan Rome, het Heilige Land en Banneux op het reismenu. Dit jaar gingen in mei en september ruim 2500 pelgrims via het Huis mee naar Lourdes, onder wie ook mensen die niets mankeren. Het aantal vrijwilligers dat meegaat is groot: één op drie. Voor de begeleiding onderweg en ter plekke, waar veel logistieke taken wachten. Aangezien een goede voorbereiding het halve werk is, zorgt het Huis voor de Pelgrim ervoor dat in Lourdes alles tot in detail is geregeld. "Het is de plek waar de hemel de aarde raakt, zeggen ze. Het is eigenlijk elk jaar één grote reünie door de speciale band die je met elkaar krijgt. En die band blijft, ook als je weer thuis bent."

Met een paar muisklikken naar de ideale aangepaste vakantie

Een beperking en toch een vakantie op maat? Dat kan tegenwoordig. Er is sinds kort een nieuw platform op internet toegankelijk om je ideale vakantie zelf samen te stellen. Deze Aangepaste Vakantie Gids is een onafhankelijk consumentenplatform waar mensen met een beperking een compleet overzicht vinden van aanbieders van vakanties voor mensen met een beperking in binnen- en buitenland. Via uitgebreide zoekfilters, gericht op de zorgvraag, rolt er altijd een aangepaste vakantie op maat uit. Je vult met een paar muisklikken vraag na vraag in en filtert zo de voor jou geschikte vakantiebestemming(en) eruit die volledig op jouw beperking zijn afgestemd.

Kijk verder op www.aangepastevakantiegids.nl.

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!



EIKO
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 Regio Zuidoost
Kerkhofstraat 21 ■ 5554 HG Valkenswaard
■ T 040 208 92 38
■ E regiozuidoost@anbo.nl
■ www.anbo.nl



**FGL, Federatie van Gehandicapten-
organisaties 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**
Kochstraat 31 ■ 6442 BD Brunssum
Adviseur LOC: José Broers
■ T 06 51 132 362
■ j.broers@loc.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



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

Operatieve behandeling ernstig overgewicht succesvol: 'Ik leef weer!'

Bianca (40) zette begin 2013 de stap naar de Nederlandse Obesitas Kliniek (NOK). 'Toen de arts mij vertelde dat ik moest afvallen, omdat ik anders binnen 5 jaar in een rolstoel zou komen, wist ik het meteen. Er moest wat gebeuren.'

Bianca had zich op voorhand al ingelezen in de behandelmethode van de NOK. Ook had ze zich laten informeren tijdens een van de vele informatieavonden. 'In het begin had ik nog wat twijfels over het traject dat erbij hoorde, maar uiteindelijk is het de best mogelijke keuze geweest.'

De operatie

'Mijn enorme angst voor de operatie was absoluut niet nodig; een geweldig operatieteam stelde mij gerust. Ik kreeg een nieuwe kans van leven en wat ging dat goed.'

Nieuw leven

'Ik begon het traject met 130 kilo. Nu (2016) weeg ik 69 kilo. Ik ben zo blij dat ik deze stap heb genomen. Ik leef weer, geniet volop van mijn kinderen en heb bijna geen last meer van mijn fibromyalgie. Mijn man heeft een nieuwe vrouw gekregen, mijn kinderen een nieuwe moeder en mijn vader een nieuwe dochter. Zelfs mijn moeder die me overal bij steunde was tot op haar laatste adem zo trots op mijn resultaat. Daar doe je het toch voor!'

De Nederlandse Obesitas Kliniek

De NOK is in Nederland sinds 1993 de grootste en meest gespecialiseerde, zelfstandige kliniek voor de behandeling van mensen met ernstig overgewicht. Om in aanmerking te komen voor een behandelprogramma bij de NOK is een BMI (Body Mass Index) van 40 of hoger vereist. Meer informatie is te vinden op www.obesitaskliniek.nl.



Informatieavonden

Wilt u meer weten over de behandeling bij de NOK? U bent van harte welkom op één van de informatieavonden, die regelmatig worden georganiseerd door onze klinieken. De eerstvolgende avonden zijn gepland op onze vestiging in Heerlen, op de onderstaande data:

10 januari, 8 februari, 9 maart, 12 april, 15 mei en 15 juni

De avonden starten om 18:30 en duren tot 20:30 uur.

Aanmelden en meer informatie vindt u op obesitaskliniek.nl/agenda.

NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK

Hersenz helpt je thuis verder na de revalidatie

Beter leren omgaan met hersenletsel

Vaak moe, vergeetachtig, snel boos of moeite met concentreren na een beroerte, ongeluk, hartstilstand of hersenaandoening? Meestal worden die gevolgen en de ingrijpende veranderingen in het leven pas echt duidelijk als de patiënt na ziekenhuisbezoek of -opname en/of revalidatie weer thuis is. Met het behandelprogramma Hersenz leren de patiënt en zijn naasten beter om te gaan met de fysieke en mentale gevolgen.

Eenmaal thuis blijkt pas echt dat je veranderd bent. Soms heb je dat zelf niet eens in de gaten, maar merkt jouw omgeving dat des te beter. Je bent beperkt in je doen en laten en dat maakt je onzeker. Je keek uit naar het einde van de revalidatie, maar realiseert je dan ook dat dan tevens het maximale bereikt is. Doordat je nog altijd last hebt van de beperkingen en veranderingen, lukt het maar niet om de draad van het leven weer op te pakken. De vragen over de sociale aspecten van het leven komen nadrukkelijker in beeld.



Hoe ga je om met de veranderde situatie? En hoe gaan jouw naasten met jou om?

'Mijn zelfvertrouwen neemt toe en ik leer mijn grenzen aangeven'

Het is belangrijk vooral tijdig hulp in te schakelen, om na de revalidatie of eventuele ziekenhuisopname de draad thuis weer goed op te pakken. Te vaak worden vergeetachtigheid, een kort lontje, chaotisch of passief

gedrag en onbegrip gezien als tekenen van bijvoorbeeld depressie, waardoor je niet de juiste behandeling ontvangt. Dit soort klachten na een hersenletsel, kunnen beter behandeld worden via het maatwerk van het Hersenz programma. Het helpt jou en je naasten om beter grip te krijgen op de dagelijkse portie energie en om beter om te gaan met de beperkingen. Lichamelijk, mentaal en ook in sociaal opzicht. Hersenz biedt mensen nieuw perspectief.

'Weer bouwen aan mijn toekomst'

SGL biedt met Hersenz in heel Limburg een behandelprogramma, specifiek ontwikkeld voor mensen met hersenletsel. Tevens is er aandacht voor de partner, het gezin en de sociale omgeving van deze mensen. De behandeling wordt op maat gegeven; zowel thuis als in groepsverband. Uit onderzoek van Maastricht University blijkt dat patiënten na Hersenz beter kunnen omgaan met hun beperkingen en minder zorgvraag hebben. Problemen als somberheid en prikkelbaarheid verminderen en ook ervaren de mantelzorgers minder zorgdruk. Hersenz voorkomt ook onnodig

zware zorgbehoeften in de toekomst. Mensen met hersenletsel en hun naasten kunnen een testje doen op de website www.hersenz.nl om te ontdekken of de behandeling van Hersenz iets voor hen is.

Met Hersenz haal je het maximale uit je mogelijkheden, zodat je weer snel en zo goed mogelijk kunt functioneren in je gezin, je omgeving en de maatschappij.

Interesse in een informatiebijeenkomst over Hersenz?

Wij organiseren regelmatig informatiebijeenkomsten over Hersenz. Deze zijn terug te vinden op onze website www.sgl-zorg.nl. U kunt ook contact opnemen met onze afdeling zorgbemiddeling. Ook partners, mantelzorgers en andere naasten zijn van harte welkom.



Winnaar Herman Wijffels Innovatieprijs 2016

Contact

E hersenz@sgl-zorg.nl
T 045-8000910
I www.sgl-zorg.nl / www.hersenz.nl
f SGL zorg
f Hersenz

SGL

her senz.
verder met hersenletsel