



Meedoen in Limburg

burgerkracht

Provinciale Statenverkiezingen op 20 maart a.s.

- Stem voor participatie, gezondheid en bestaanszekerheid
- Lees op pagina 8 en 9 wat partijen zeggen over 'Meedoen verkleint de kloof!'



- Stem voor participatie, gezondheid en bestaanszekerheid
- Lees op pagina 8 en 9 wat partijen zeggen over 'Meedoen verkleint de kloof!'

Provinciale Statenverkiezingen op 20 maart a.s.

burgerkracht

Meedoen in Limburg



Colofon

Dit blad over 'Meedoen in Limburg' is een uitgave van Burgerkracht Limburg, gebaseerd op de Sociale Agenda - gezondheid, (arbeids)participatie, opvoeding en onderwijs - van de Provincie Limburg. Het verschijnt vier keer per jaar in vijf regio-edities in een totale oplage van 500.000 exemplaren. Wil je ook de informatieve elektronische nieuwsbrief burgerkracht@ctueel ontvangen? Stuur dan een e-mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl.

Copyright © Burgerkracht Limburg. Alle rechten voorbehouden.

De inhoud van dit blad 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. Voor een reactie op de inhoud stuur een mail naar info@burgerkrachtlimburg.nl of bel naar 046 420 8159.

Uitgever
Burgerkracht Limburg

Redactieadres
Burgerkracht Limburg
Postbus 5185
6130 PD Sittard
T 046 420 8159
info@burgerkrachtlimburg.nl
www.burgerkrachtlimburg.nl



Hoofredactie en realisatie
Roger Jansen
rogerbjansen@gmail.com

Redactie, ontwerp, lay-out
Van Zandvoort Communicatie (rene@vzc.nu)
m.m.v. Di-gitta-al (ontwerp en lay-out)

Redactieadviesraad
Randy Beaumont (Jongeren Netwerk Limburg)
Harry Berben (ANBO)
Carel Berkhoff (Burgerkracht Limburg)
Geert Görtz (Burgerkracht Limburg)
Léon Hoenen (Jong Nederland Limburg)
Edmee Janssen (PML)
Marie-José Kelleners (KBO Limburg)
Sabah Mardan (PAZ)
René Schmeitz (FGL)
Rene Suikerbuijk (De Pijler, onderdeel van Burgerkracht Limburg)
Michael Verheijen (Vereniging Kleine Kernen Limburg)
Hub Vossen (Dienst Kerk en Samenleving)
Paul Wessels (Jong Nederland Limburg)
Ben Wigny (REA College)
Jos Willems-Daelman (SOL)

Wetenschappelijke adviesraad
Prof. dr. Onno van Schayck
Prof. dr. Ir. Annet Schols
Prof. dr. Coen Stehouwer
Prof. dr. Nanne de Vries

Druk
Print Power Nederland, Melick

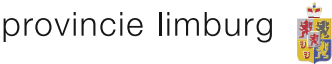
Advertenties
Randal Esser Sales & Media, Heerlen
045 750 9550
06 5029 8807
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl



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



Deze uitgave wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Limburg



burgerkracht in 2019

Dit blad verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen blad over 'Meedoen in Limburg' thuis. Het tweede nummer van 2019 kun je in de week van maandag 10 juni a.s. in je brievenbus verwachten.

Het blad burgerkracht is bedoeld voor alle Limburgers en gebaseerd op de Sociale Agenda van de Provincie Limburg. Het laat voorbeelden zien van hoe en waar in Limburg inhoud wordt gegeven aan de vijf prioriteiten die uit de Sociale Agenda voortvloeien:



Aan de slag met onze jongeren



Een gezonde samenleving die de kloof overbruggt



Nieuw leiderschap in Limburg



Groei voor iedereen



Bestaanszekerheid

Column



Ouders en omgeving meer betrekken bij de ontwikkeling van hun kinderen

Als gedeputeerde Onderwijs heb ik sinds een half jaar ook de Sociale Agenda in mijn portefeuille. Vanaf dat moment ben ik bezig de dwarsverbanden tussen beide te vinden. Mijn bevindingen kan ik het best vertellen aan de hand van de zogeheten pedagogische driehoek. Deze driehoek laat zien hoe we 100% talentontwikkeling bij kinderen proberen te realiseren. Dat gebeurt voor 30% via het onderwijs en voor de overige 70% via de ouders en de omgeving. In de praktijk zie ik echter dat bijna 100% van de inspanningen tot nu toe zijn gericht op het onderwijs. Dat is in mijn beleving geen goede verdeling. Naar mijn mening is het slimmer om ook te kijken naar ouders en omgeving.

De vraag is dus hoe we ouders en omgeving er meer bij kunnen betrekken. Hoe kunnen we die ouders een rol geven, waardoor er meer balans in die driehoek ontstaat. Dat is ook waar de Sociale Agenda zich mee bezighoudt. Maar ook de omgeving; hoe kunnen bedrijven ons helpen om ons onderwijs uitdagender te maken? Kunnen we meer de link leggen tussen sport buiten school en bewegen in school? Is onderwijs alleen iets voor in de klas?

Ik ben ervan overtuigd dat als het ons lukt ouders en omgeving meer te betrekken bij de ontwikkeling van kinderen, we het onderwijs verlichten. Het meenemen van ouders en omgeving is natuurlijk ook een belangrijke succesfactor bij het inbedden van gezondheid in de schoolplannen. In Limburg gebeurt op dat vlak al veel. Met 'De Gezonde Basisschool van de Toekomst' (GBT) en bijvoorbeeld 'Jongeren Op gezond gewicht Limburg'. Met name bij de GBT worden ouders actief betrokken. Waarom? De thuissituatie van kinderen speelt een rol bij het ontwikkelen van een gezonde leefstijl. Zij is bepalend voor het gedrag van kinderen. Ouders bepalen vaak wat kinderen eten en of ze de kans krijgen te bewegen. Bovendien hebben ouders een voorbeeldfunctie als het gaat om een gezonde leefstijl. Wat mij betreft gaan we ons in de volgende coalitieperiode nog meer richten op samenwerking met ouders en die omgeving. Met het uiteindelijke doel: kinderen nog meer kansen te geven om zich te ontwikkelen!

Hans Teunissen
gedeputeerde Ruimte, Onderwijs en Sociale Agenda

Nieuwe directeur-bestuurder Han von den Hoff van Burgerkracht Limburg:

“Wij helpen mensen om mee te kunnen doen”



“Er zijn nog altijd mensen die zich niet sterk genoeg voelen om mee te doen in de maatschappij. Wij helpen hen om te leren dat wél te kunnen, naar vermogen. Dat is het mooie aan Burgerkracht Limburg. Zien welke problemen moeten worden aangepakt.”



Han von den Hoff: “Een heel mooie organisatie om in en mee te werken”

gemeenten, UWV, reïntegratiebedrijven en werkgevers daar open voor staan. Passend in het totaalpakket dat Limburg nodig heeft en waarin arbeid, gezondheid en armoedebestrijding centraal staan.”

Er zelf iets voor doen

Mensen moeten zich gesterkt voelen om mee te doen in de samenleving, maar moeten er ook zelf iets voor doen. Dat is cruciaal. De overheid kan dit niet alleen. Beweging van onderop dus. Kwetsbare burgers moeten zo veel mogelijk zelf bijdragen aan de duurzame verbetering van hun situatie. Het gaat tenslotte om hun leven. Burgerkracht Limburg fungeert daarbij als hefboom, om ervoor te zorgen dat alle, maar vooral kwetsbare, burgers een stem krijgen, die gehoord en gevolgd wordt. Bijdragend aan de brede beweging dat iedereen naar vermogen moet kunnen meedoen in de maatschappij. Wie dat even of structureel niet kan, heeft hulp nodig om duidelijk maken wat hem belemmert om naar vermogen mee te doen, vitaal te zijn en gehoord te worden, stelt Von den Hoff. “Wij bieden als organisatie die hulp, maar die kan ook van burens, mantelzorgers, vrijwilligers, belangenorganisaties en professionals komen. De maatschappij, dat zijn we allemaal. En als die sterker en gezonder moet worden, moeten we daar ook allemaal naar vermogen aan bijdragen.”

Han von den Hoff weet waar hij het over heeft, want hij had beroepsmatig lang met rechtsbijstand te maken. Vanuit die ervaring noemt hij een voorbeeld. “Wanneer een rechter uitspraak doet in een geschil met jouw baas en je je baan verliest, is dat geschil dan wel voorbij, maar niet jouw zorgen. Zoals onzekerheid over je toekomst, een deuk in je vertrouwen, het wegvallen van regelmaat in je leven, niet meer ergens bij horen en op den duur ook moeten rondkomen van een lager inkomen. De Provincie en Burgerkracht Limburg kijken naar dat totale beeld en niet alleen naar losse symptomen. Dat spreekt mij aan, want dat is heel bijzonder. Limburg is daarin uniek in Nederland. In ons land is voor elk probleem een oplossing benoemd. Soms is die voldoende, maar vaak ook niet en dan moet je verder kijken. In Limburg leeft het besef dat een burger meer is dan iemand wiens specifieke probleem moet worden opgelost. Die oplossingen zijn bovendien duurzaam als de burger zelf er maximaal aan bijdraagt en bij betrokken wordt. Onze bijdrage als organisatie is om mensen met elkaar in gesprek te brengen en te verbinden. Die bereidheid is er ook bij mensen, maar het blijkt voor hen vaak moeilijk om contact te krijgen, hun stem te laten horen. Daar kunnen wij bij helpen, door goed naar hen te luisteren en er iets mee te doen.”

Achterstand inlopen

Burgerkracht Limburg is er dus voor alle Limburgers, maar vooral voor de kwetsbaren. “Op dit moment dragen wij vooral bij aan de Sociale Agenda 2025 van de Provincie. Die

moet ervoor zorgen dat de achterstand van veel Limburgers op het gebied van participatie, gezondheid en inkomen wordt ingelopen. Begrijpelijk dat Limburg in dat kader de eerste Positief Gezonde provincie wil worden. Want Positieve Gezondheid is meer dan alleen ‘niet ziek’ zijn. Het gaat er ook om of je werk hebt en niet in armoede leeft. Of je een zinvol leven hebt, kwaliteit van leven en erbij hoort. Dat ‘schuurt’ deels bij mensen met een lichamelijke of geestelijke beperking, of met psychische klachten, maar ook bij ouderen en bij Limburgers met een taalachterstand of een migratieachtergrond. Daarom is voor ons de samenwerking met de koepel- en doelgroeporganisaties die zich op deze doelgroepen richten van groot belang. Zij zijn de navelstrengen naar ieder die hulp nodig heeft en zij geven die mensen een stem.”

Jeugd

Ook de jeugd moet een stem en specifieke aandacht krijgen, vindt Von den Hoff. “Zij maakt nog lang deel uit van onze samenleving. Dus als we kunnen bereiken dat jongeren al vroeg in hun kracht komen, hebben ze daar zelf lang baat bij, maar de samenleving ook. De jongeren van nu zijn de leiders, vrijwilligers, ouders, mantelzorgers en zorgverleners van de toekomst. Zij moeten kunnen aangeven welke belemmeringen er zijn waardoor zij de aansluiting met de maatschappij dreigen te missen. Wij moeten vervolgens de verantwoordelijken inspireren om die belemmeringen weg te nemen. Met ook hier weer als uitgangspunt: zo veel mogelijk zelf doen. Wij kunnen de jeugd op het goede spoor zetten door de partij te zijn die naar haar luistert en haar verbindt met de rest van de maatschappij.”

Kracht leren ervaren

Burgerkracht zal als begrip nog moeten gaan leven, onderkent Von den Hoff. “Ik vind de term overigens wel goed gekozen, want veel mensen zijn nog niet in hun kracht. Die moeten ze zelf leren ervaren. Zodra ze die voelen, kunnen zij haar inzetten om zelf sterk te worden en anderen te helpen. Omdat mensen zo verschillend zijn en de problemen zo divers, is daar geen handleiding voor. Burgerkracht Limburg heeft echter wel de kennis, ervaring, instrumenten en methoden om hen daarbij te helpen. Een heel mooie organisatie om in en mee te werken.”

Bestralen met protonen significante winst voor kankerpatiënt



Minder belastende behandelingen

Al jaren zijn borstkanker, darmkanker, longkanker en prostaatkanker de meest voorkomende vormen van kanker in de Europese Unie. Bij elkaar opgeteld vertegenwoordigen deze vier kankersoorten de helft van de totale kankerincidentie in Europa. Longkanker was in 2018 de belangrijkste doodsoorzaak. De onderzoekers en artsen van Maastricht zijn voortdurend op zoek naar nieuwe, betere en minder belastende behandelingen tegen kanker. En naar manieren om kanker te voorkomen, op te sporen en de levenskwaliteit van de patiënten te verbeteren.

Bijwerkingen

Geert Bosmans, hoofd Protonencentrum Maastricht: "Voor veel mensen die kanker hebben gehad, is er een

De kans op bijwerkingen bij kankerpatiënten vermindert met bestraling met protonen. Bij Maastricht in Maastricht had 7 februari de eerste patiënt de primeur. Dat is goed nieuws. Veel mensen krijgen namelijk - nadat de behandeling achter de rug is - last van zogenaamde late gevolgen van behandeling voor kanker. Deze zijn heel divers en afhankelijk van welk gebied bestraald is: van een droge mond, moeite met slikken tot vermoeidheid, angst voor terugkeer van de ziekte of verminderde concentratie.



leven voor en na de ziekte. Dat heeft niet alleen te maken met de onzekerheid die vaak overheerst in deze periode. Ook met de bijwerkingen waarmee ze na de bestraling mee te maken krijgen. Dat is voor veel mensen confronterend. Je bent dan weliswaar genezen van kanker, maar dagelijks heb je te maken met ongemakken."

Functiebehoud

Maastricht is continue bezig met onderzoek naar de mogelijkheden om het

genezingsproces van kanker te verbeteren zodat zo veel mogelijk functies blijven behouden. Belangrijk voor de levenskwaliteit van patiënten. "Daarom zijn we ook zo blij met de komst van protonenbestraling," aldus Geert Bosmans. "Bij protonentherapie stopt de straling namelijk grotendeels direct achter de tumor. Het komt niet terecht in het omliggende gezonde weefsel. Dit is vooral winst voor de omliggende risico-organen en het gezonde weefsel, bijvoorbeeld de oogenuw of de geheugen gebieden. Of bij tumoren die relatief ongevoelig zijn voor straling en daarom een hoge dosis moeten krijgen."

Samenwerking ziekenhuizen

Voor protonentherapie zijn in Nederland drie centra: Groningen, Delft en nu dus ook Maastricht.

In Europa is Maastricht uniek omdat ze de protonentechnologie volledig kan integreren in de bestaande bestralingskliniek. "We verwachten jaarlijks vierhonderd patiënten," vertelt Liesbeth Boersma, radiotherapeut-oncoloog en directeur patiëntenzorg. "Niet alleen uit Limburg. Ook uit Noord-Brabant, Gelderland en een stukje Overijssel, tot Deventer. We werken hiervoor samen met de verschillende ziekenhuizen. Patiënten komen bij ons uitsluitend met een verwijzing van een bestralingsarts uit hun eigen ziekenhuis. Alleen de protonenbehandeling vindt dan bij ons plaats. De andere behandelingen en de follow-up gebeuren voor zover mogelijk in het eigen ziekenhuis."

Selectiecriteria

Door landelijk vastgestelde richtlijnen en selectiecriteria is de verwachting dat ongeveer 3% van alle bestraalde patiënten met kanker in aanmerking voor deze nieuwe vorm van radiotherapie. Liesbeth Boersma: "Het moet significante winst opleveren voor de patiënt. Voor kinderen met tumoren is dat sowieso. Verder is dit landelijk al afgesproken voor volwassenen met tumoren in hoofd-halsgebied, longen, borst en prostaat. We starten de bestraling van de tumoren in het hoofd-halsgebied protonen, indien we aannemelijk kunnen maken dat deze patiënten klinisch relevante winst hebben van protonen. Ook voor hersentumoren verwachten we klinisch relevante winst. In de komende tijd bouwen we zo gefaseerd uit naar de andere kankersoorten."

Wilt u weten hoe protonentherapie precies werkt? Kijk dan op www.maastricht.nl.

SANDER ZOEKT JOU



Wij zoeken ook vakantie-werkers in de zorg!



... als nieuwe collega bij de aantrekkelijkste werkgever van Limburg!



Meander Werk is op zoek naar enthousiaste collega's in de zorg op alle niveaus: helpenden, verzorgenden en verpleegkundigen. Zowel in de thuiszorg als in onze wijkzorgcentra en verpleeghuizen. Wil jij werken in een organisatie waar oprechte aandacht is voor mensen? En waar je de regelruimte krijgt om mensen in hun eigen kracht te zetten? Waar je ook ruime opleidings- en ontwikkelingsmogelijkheden hebt? **Dan zijn wij op zoek naar jou!**

Kijk op onze website www.meandergroep.com voor actuele vacatures of bel met Meander Werk: 045 - 561 61 30.

Het abc van de anderhalvelijnszorg

Steeds meer mensen hebben medische zorg nodig. Daardoor stijgen de kosten. Die moeten echter omlaag, terwijl de kwaliteit gelijk moet blijven.

Kan dat? Jazeker. Bijvoorbeeld door een initiatief als het Anders Beter Centrum (ABC). Een mooi voorbeeld van anderhalvelijnszorg, zorg tussen huisarts (eerste lijn) en ziekenhuis (tweede lijn) in.

In het ABC werken huisartsen en medisch specialisten samen. Het gaat om medische handelingen waar een huisarts te weinig kennis van heeft, maar een ziekenhuis niet nodig is. Door deze zorg dichterbij huis aan te bieden, hoeft de patiënt niet naar het ziekenhuis. Dat betekent meer tijd en rust, minder wachttijden en geen parkeer-kosten. En in veel gevallen ook geen eigen risico.

De initiatiefnemers van de proeftuin zijn Medisch Coördinatie Centrum Omnes, Medit, Zuyderland Medisch Centrum, Burgerkracht Limburg en zorgverzekeraar CZ. Het ABC in de Westelijke Mijnstreek is onderdeel van deze proeftuin. Met per specialisme een andere locatie: orthopedie in Echt en gynaecologie in Neerbeek. Denis Muris is projectmanager bij MCC Omnes en van de anderhalvelijnszorg in de Westelijke Mijnstreek. Die (anderhalvelijns)zorg wordt overigens ook aangeboden door PlusPunt Medisch Centrum in Heerlen en de Stadspoli in Maastricht. Hij zegt: "Bij anderhalvelijnszorg wordt medische zorg verleend waarvoor je niet naar een ziekenhuis hoeft en die een gespecialiseerde huisarts je net zo goed kan geven. Dat spaart kosten, waarbij de medische zorgkwaliteit (minimaal) gelijk blijft."

De voordelen voor de patiënt: kortere wachttijden (meestal kun je er binnen een week terecht), een snelle diagnose (alle onderzoeken vinden binnen één dagdeel plaats en er wordt direct een diagnose gesteld), persoonlijke zorg dichtbij en lagere kosten.

Zo draagt anderhalvelijnszorg ook bij aan Positieve Gezondheid, doordat zij sneller, dichterbij en goedkoper is en minder impact heeft op iemand dan een behandeling in het ziekenhuis. Waardoor mensen door kunnen met hun dagelijks leven en een betere (positieve) gezondheid ervaren.

Ramon Ottenheijm, kaderhuisarts bewegingsapparaat, werkt in het ABC in Echt samen met een fysiotherapeut en een orthoeped. "Doorverwezen patiënten worden door ons alle drie gezien. Wij bepalen samen het behandelplan dat de patiënt meekrijgt voor zijn huisarts. Die de regie houdt over de verdere behandeling. Wij maken ook een echo om de structuren van een schouder of knie in beeld te brengen. Om te zien wat er wel en niet aan de hand is, waardoor de therapie gericht kan plaatsvinden. We kijken ook naar de context, naar de mens achter de patiënt. Want als iemand pijn heeft en daarbij angstig of depressief is, kan dat de behandeling beïnvloeden."

Ook Cecile Romans, kaderhuisarts urogynaecologie in het Anders Beter Centrum, is overtuigd van de voordelen voor patiënten én huisartsen. "Ik ben huisarts met specialisatie urogynaecologie. Daardoor heb ik meer expertise op dat gebied. Ik plaats spiraaltjes bij vrouwen die voor deze intieme handeling niet bij hun eigen huisarts terecht kunnen. Omdat die het niet beheerst, of omdat het niet lukt. De patiënt hoeft dan echter niet naar het ziekenhuis. Ook beantwoord ik vragen op mijn vakgebied die huisartsen mij per e-mail stellen en ik denk met hen mee. Zo kan de huisarts in veel gevallen weer verder met zijn eigen patiënt."

Iris Nix, patiënte van Cecile, is er gelukkig mee. "Ik moest voor het plaatsen van een spiraaltje voorheen naar het ziekenhuis. Maar de laatste keer ging dat niet goed en deed veel pijn. Daarna durfde ik niet meer. Mijn huisarts verwees me naar Cecile en die stelde mij helemaal gerust. Het ging super goed. Geen angst meer, of krampen achteraf."

Kijk voor meer informatie op www.andersbetercentrum.nl. Reageren op dit artikel kan via dennismuris@mcc-omnes.nl.

Hofjeswonen: zelf je woonbehoefte invullen

Hofjeswonen – wonen in een huis aan een hofje - is de woonvorm waar vooral mensen met een niet-westerse culturele achtergrond boven 45 jaar zich happy voelen. Dat blijkt uit een eerder onderzoek naar de behoefte onder hen aan alternatieve woonvormen.

Er is groot gebrek aan betaalbare levensloopbestendige huurwoningen in Limburg. Om in die behoefte te voorzien, komen er dus ook kleinschalige hofjes, waarbij wederkerigheid, verbinding en participatie centraal staan. Te beginnen in Weert.

Het mooie aan hofjeswonen is dat de bewoners hun woonbehoefte zelf invullen. Zelf doen dus, aansluitend bij het idee van de participatiesamenleving, waarin je zelf verantwoordelijkheid neemt voor je leven en je omgeving. In Weert deden dat zes enthousiaste 50-plussers met diverse culturele achtergronden. Zij werkten het idee van hofjeswonen verder uit. Op grond van hun wensen vertaalde een architecte het idee in een ontwerp. Nadat eind vorig jaar de Provincie subsidie toezegde, wordt nu gezocht naar de juiste locatie om het hofje te realiseren, ervan uitgaande dat de gemeenteraad later dit jaar eveneens positief besluit.

"Het betreft mensen met verschillende culturele achtergronden. Een vaste groep, die regelmatig bij elkaar komt," aldus Chantal Saes.



Zo ziet de hofjeswoonvorm er op papier uit.

Zij begeleidt het project namens Burgerkracht Limburg. "Het gaat om tien woningen voor tien tot twintig mensen van 50 jaar of ouder. Op basis van dit burgerinitiatief hebben ze aandacht gevraagd voor hun behoefte aan deze woonvorm. Het is een multicultureel plan, waar dus ook Nederlanders zonder migratieachtergrond gebruik van kunnen maken. Zodra er groen licht komt voor de locatie, start de bouw."

Elders in het land zijn er wel meer alternatieve woonvormen, maar dat zijn heel vaak koopwoningen. Het project in Weert is uniek in Nederland, omdat het zich richt op de sociale huursector en voor een andere manier van samenleven pleit. Ook woningcorporatie Wonen Limburg is enthousiast over deze nieuwe manier van samenleven op basis van een burgerinitiatief en heeft het project onder de aandacht gebracht van de gemeente Weert, die het met open armen ontving.

burgerkracht

In ieder mens schuilt iets moois

Zo'n drie jaar geleden kwamen ze met elkaar in contact. Ricardo zat in een moeilijke periode tijd in z'n leven. Betty werd ingeschakeld om hem te ondersteunen. De band tussen cliënt en ondersteuner is er, nadat Heerlen Stand-By! in het leven werd geroepen, beter op geworden.

Samen bepalen wat nodig is

"Ik keek eigenlijk altijd al naar de mens en niet alleen naar zijn of haar problemen." Betty gelooft erin dat in ieder persoon iets moois en speciaals schuilt. Het is de truc om dat de ander in te laten zien. De werkwijze van Heerlen Stand-By! past daardoor prima bij haar manier van werken. "We krijgen echt de ruimte om samen met iemand te bepalen wat er nodig is en hoeveel er nodig is. Soms kom ik vaker bij iemand langs, maar als dat niet nodig is, kom ik minder vaak." Vroeger had Ricardo een vervanger nodig als Betty op vakantie ging. Inmiddels weet hij dat ze zaken ook later kunnen bespreken. Dat werkt ook andersom. Na een sterfgeval in Ricardo's familie kwam Betty juist vaker langs bij Ricardo.

Meer zelfvertrouwen

Voor Ricardo werkt het in ieder geval uitstekend. "Zingeving en gezondheid, doordat ik over die dingen kan praten word ik steeds zelfverzekerder. Ik voel me serieus genomen, krijg daardoor meer zelfvertrouwen en maak daardoor ook grotere stappen." Samen met Betty kijkt hij nu naar de langere termijn. Ze stippelen een plan uit met een stip aan de horizon.



"Er zijn altijd dingen die tussendoor komen, maar door specifieke doelen te stellen maken we mooie vooruitgang", is de overtuiging van Betty.

Ondersteuning is persoonlijker

Vroeger had Ricardo veel 'keukentafelgesprekken' met verschillende organisaties. Na de start van Heerlen Stand-By! werd dat direct een stuk minder. "De ondersteuning werd veel persoonlijker. Ik zat niet meer met verschillende organisaties aan tafel maar alleen nog met Betty. Dat haalde een hoop stress bij mij weg en zorgt ervoor dat we veel dieper op zaken kunnen ingaan. Daardoor durf ik nu meer te ondernemen. Ik ga bijvoorbeeld naar groepsactiviteiten en ben zelfs aan het denken om vrijwilligerswerk te gaan doen."

Samen sterker

Voor Betty zijn de verschillende organisaties nog steeds relevant. "Op de achtergrond werken we met veel organisaties samen en dat is fantastisch. We werken nu echt met de hele buurt samen.

Voor haar is het fijn dat iedere partner van Stand-By! een eigen expertise heeft en dat ze daar nu sneller gebruik van kan maken.

Ricardo en Betty zijn het in ieder geval met elkaar eens. Ook als het even niet goed met je gaat, kun je stappen maken en groeien. En als je dan iemand naast je hebt staan die in je gelooft dan ga je altijd vooruit!

Wat is Heerlen STAND-By!

Heerlen STAND-BY! is een coöperatie van zorg- en welzijnsorganisaties. Wij dragen bij aan duurzame, preventieve en betaalbare ondersteuning in de gemeente Heerlen en een betere gezondheid van de Heerlense bevolking. Dat doen we met elkaar, onze partners, de inwoners van Heerlen en de gemeente Heerlen.

www.heerlenstandby.nl

Mantelzorg en werk, speerpunt voor PML

Een op de drie Limburgers is mantelzorger. Driekwart van hen heeft een betaalde baan. De meesten ervaren meer dan regelmatig stress door de combinatie van mantelzorg en werk. Dit bespreekbaar maken met werkgevers is een van de speerpunten van beleid van PML, het Platform Mantelzorg Limburg, dit jaar.



Jan Valkenborgh: "Mantelzorg staat nog niet hoog genoeg op de agenda van beleidsmakers"

"Misschien moet er wel een gedeputeerde van mantelzorg komen," verzucht Jan Valkenborgh aan het eind van een gesprek over één jaar voorzitterschap PML. Zijn 42 jaar durende actieve loopbaan, die de volle breedte van de nationale gezondheidszorg omvatte (onder meer Zuyderland, Cicero, Sevagram, Mondriaan), sloot hij in 2017 af. Het moment voor zijn voorganger Nic Hamers hem te vragen zijn expertise in dienst te stellen van PML. Sinds een jaar duwt Valkenborgh mede de kar van de Limburgse mantelzorgers.

"Toen het Huis voor de Zorg Burgerkracht Limburg werd, vroeg onze algemene vergadering zich af of PML nog wel bestaansrecht had. Die vraag is dacht ik inmiddels ruimschoots beantwoord. PML is bijzonder relevant en het thema mantelzorg is bijzonder urgent. Maar staat nog niet hoog genoeg op de agenda van beleidsmakers," aldus Valkenborgh. "PML was voorheen sterk verbonden met de directe zorgverleners. Nu wordt het platform ook actief in de domeinen mantelzorgers en overheid, onderwijs en werk. Wij willen als platform met onze netwerorganisatie het thema mantelzorg in de vier domeinen – overheid, onderwijs, zorg en arbeid – hoog op de agenda krijgen. Vooral door kennis over mantelzorg te verzamelen, goede initiatieven te verbinden en relevante informatie te verspreiden. Door het thema mantelzorg te verbinden met allerlei initiatieven in deze vier domeinen willen we de positie van mantelzorgers verbeteren."

Partner die het verschil maakt

De ontwikkelingen op het gebied van mantelzorg volgen elkaar snel op. Zeker in Limburg, waardoor intensieve samenwerking, contacten en actuele kennis hard nodig zijn. Inhoud en richting geven aan een erkende en gewaardeerde positie van mantelzorgers is de opgave waar PML voor gaat. De transitie waar Burgerkracht Limburg en elk van de aan het Burgerkrachtnetwerk verbonden koepel- en doelgroeporganisaties nu voor staan, is niet gering. PML wil hierbij een partner zijn die het verschil maakt. De bestuurlijke en managementervaringen van Valkenborgh komen hierbij goed van pas.

"Versterking van de kracht van mantelzorgers is ons doel. Door het verzamelen, verbinden en verspreiden van onze kennis, signalen en initiatieven. Vanuit ons netwerk en onze natuurlijke partners ervaren we al veel steun voor deze ambitie. We hebben een bredere scope dan voorheen, we zijn verbonden met het landelijke platform, maar we houden de focus op Limburg. Mantelzorg als thema en PML als organisatie zijn hard nodig, zo vertelden mij de wethouders van de Limburgse gemeenten die eerder de mantelzorgoorkonde wonnen. Want meer en meer mensen vragen zich af: wie gaat er straks nog voor mij kunnen zorgen?"

Stoppen met roken loont

In het begin was er weerstand en werden er zelfs Kamervragen over gesteld. Maar het onderzoek van het MUMC+ (Maastricht Universitair Medisch Centrum+) wijst uit: rokers met een lagere sociaaleconomische status hebben meer moeite om te stoppen met roken, zijn echter niet minder gemotiveerd, maar kunnen het makkelijker als ze een financiële prikkel krijgen.

Het is de uitkomst van de vraag: hoe help je mensen op de werkvloer om te stoppen met roken? Het initiatief tot dit 'eurogestuurde' onderzoek kwam van het MUMC+. Meer specifiek uit de koker van professor Onno van Schayck, hoogleraar preventieve geneeskunde, en autoriteit op het gebied van roken. Hij zegt: "Rookpauzes kosten veel geld en roken levert verzuim op, want rokers zijn vaker ziek en overlijden eerder. Alle reden voor werkgevers om na te denken over de gezondheid van hun werknemers. Naast kostenbesparing wees eerder onderzoek in Schotland uit dat financiële prikkels rokers met een lagere sociale status enorm helpen om te stoppen. Dus bedachten wij een systeem dat voor werkgevers en werknemers gunstig is."

Overweldigend succes

Zijn onderzoeksvoorstel werd gehonoreerd door KWF Kankerbestrijding en zestig bedrijven in Nederland deden eraan mee. Het betrof een groepsbehandeling waarbij de rokers die wilden stoppen instructies kregen hoe ze dat moesten doen en hoe ze konden omgaan met de stress en een mogelijke terugval. Een deel van deze groep kreeg daarbovenop een financiële beloning van € 50 na het voltooien van de behandeling, € 50 euro als ze drie maanden waren gestopt, nog eens € 50 na zes maanden en € 200 na twaalf maanden. Het bleek een overweldigend succes. "Heel interessant dat die prikkel zo effectief is," zegt Van Schayck. "Van collega's die niet roken, kwamen trouwens bijna geen negatieve opmerkingen. Ook zij vinden het belangrijk dat rokers ermee stoppen, want het is vervelend om hun werk te moeten overnemen tijdens een rookpauze, of bij ziekteverzuim van een rokende collega."

Ook rokers met een lagere scholing en inkomen zijn dus gemotiveerd om te stoppen. Van Schayck: "Ze houden het alleen minder makkelijk vol, doordat thuis of in hun kennissenkring veel anderen roken. Dan val je makkelijk terug. Bovendien bereikt de voorlichting over stoppen met roken deze mensen minder goed."

Geld niet primaire reden

Na twaalf maanden bleek 41% van de groep met beloning en 26% van de deelnemers zonder beloning te zijn gestopt. Gevraagd wat de doorslag gaf, noemde niemand geld als primaire reden. Wel gezondheid, familie en kinderen. "Wat ook hielp, was de ondersteuning van de werkgever en collega's," aldus Van Schayck.

Onderzoek moet nu uitwijzen of dit systeem op grote schaal kan worden ingevoerd bij Nederlandse bedrijven met veel werknemers met een lagere sociale status. Want deze groep rookt aanzienlijk meer dan werknemers met een hogere opleiding.



Buiten kantoortijd met speed 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. Thuisarts.nl of de app MOET IK NAAR DE DOKTER kunnen u daarbij ondersteunen. Is dat het geval? Bel dan de Huisartsenpost Oostelijk Zuid-Limburg.

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 Speed



Nieuwe naam - Nieuw logo - Nieuw adres

Meer service - Meer keus - Meer gemak.



30 maart 2019 feestelijke opening nieuwe locatie.

Tussen 10:00 — 15:00 uur

Speciale kortingen op gehele assortiment / wij zorgen voor de koffie & vla

Komt u ook? Neem gerust iemand mee !

Crutserveldweg 5, 6416 AD Heerlen (Molenberg) 045-5115968

uw zorgmiddelen specialist in Limburg
SCOOTMOBIEL & MORE

Meedoen verkleint de kloof!

Op 20 maart a.s. kiezen we een nieuw Limburgs Parlement (Provinciale Staten). Vijf dagen eerder, op 15 maart, gaan in het Gouvernement in Maastricht de lijsttrekkers van politieke partijen met elkaar in debat. Zij doen dit op uitnodiging van Burgerkracht Limburg, de provinciale koepel- en doelgroeporganisaties, de Dienst Kerk en Samenleving, het Wittermer Beraad en LI. De lijsttrekkers laten dan hun licht schijnen over de thema's participatie, gezondheid en bestaanszekerheid. 'Meedoen verkleint de kloof!' is het verbindende thema van dit debat.

Kernvraag voor de kiezer is: waar zetten partijen op in als het om deze drie thema's gaat? De voorbereidingsgroep van het debat 'Meedoen verkleint de kloof!' is in de diverse verkiezingsprogramma's gedoken om daar een antwoord op te krijgen. Met als doel kiezers te helpen om op 20 maart een weloverwogen keuze te maken met het oog op Positieve Gezondheid, waar de drie thema's de pijlers onder vormen. Onderstaand een toelichting op de debatthema's.

Wat te doen op het gebied van participatie?

Vooraf voor ouderen, mensen die slecht ter been zijn, mensen met een beperking en mensen met een kleine beurs is goed, veilig en betaalbaar vervoer een belangrijke voorwaarde om mee te kunnen doen aan de samenleving. Zou gratis (openbaar) vervoer uitkomst kunnen bieden?

Uit de verkiezingsprogramma's
Participatie voor iedereen betekent ook dat overheid, onderwijs en bedrijfsleven zouden moeten inzetten op werkgelegenheid voor iedereen. Het beroepsonderwijs zou de arbeidsmarkt moeten versterken en werken en studeren in het omringende buitenland moeten gemakkelijker worden. Benut de kansen die de grensregio's bieden op banen en stages. Voorkom langdurige werkloosheid onder jongeren. Zorg dat iedere jongere een loopbaan krijgt en de kans zijn kwaliteiten optimaal te ontplooiën in een passende werkomgeving. Doorbreek de cirkel van werkloosheid van generatie op generatie. Zorg voor de ontwikkeling van het middelbaar beroepsonderwijs en voor 'een leven lang leren', zodat iedereen de vaardigheden krijgt die nodig zijn om de ontwikkelingen in zijn werk te kunnen volgen.

Wat te doen op het gebied van gezondheid?

Het huidige Limburgs Parlement heeft het concept van Positieve Gezondheid omarmd. Limburg moet de eerste Positief Gezonde provincie van Nederland worden. Bij Positieve Gezondheid ligt het accent

niet op het wel of niet hebben van een ziekte, maar op (de veerkracht van) mensen en op wat hun leven betekenisvol maakt. Kern is het vermogen van mensen om met de fysieke, emotionele en sociale levensuitdagingen om te gaan en zoveel mogelijk eigen regie te voeren. Wat kan de politiek doen om meer samenwerking te bevorderen tussen organisaties die kwetsbare Limburgers helpen?

Lijsttrekkersdebat op LI

Een aantal organisaties heeft door hun specifieke bril gekeken naar de verkiezingsprogramma's. De vragen die dit bij hen oproep, komen aan bod tijdens het debat op vrijdag 15 maart met lijsttrekkers over de thema's gezondheid, participatie en bestaanszekerheid. Het debat wordt die dag 's avonds op tv uitgezonden door LI. Deze uitzending zal de dagen erna enkele keren worden herhaald, zodat u zich thuis voor de buis kunt voorbereiden op uw keuze.

Uit de verkiezingsprogramma's

Zet in op een gezonde leefomgeving en maak keuzes voor duurzame en gezonde alternatieven. Steun initiatieven die Limburgers beter en gezonder maken, of die hen meer ruimte en regie geven in hun loopbaan. Laat Limburgse kinderen zo gezond mogelijk opgroeien. De Gezonde Basisschool van de Toekomst, waarbij kinderen op school kennismaken met gezond eten, is een goed voorbeeld. Ga voor een gezonde leefstijl en laat ouderen en mensen met een mobiele beperking zo lang mogelijk thuis wonen. Maak van preventie, mantelzorg en eenzaamheid speerpunten. Stimuleer sport, bewegen en gezond leven, van jong tot oud, ook voor mensen met een beperking.

Verbind breedtesport, topsport en onderwijs en ga voor een Limburg in beweging. Zorg dat de groeiende groep ouderen gezond en zelfstandig mee kan blijven doen.

Wat te doen op het gebied van bestaanszekerheid?

'Bestaanszekerheid' gaat over basisbehoeften, zoals een fatsoenlijk inkomen, goed onderdak, werk, gezondheidszorg en onderwijs. De kloof tussen mensen in armoede en de rest van de samenleving is vaak te groot om (op eigen kracht) te kunnen overbruggen. Mensen die in armoede leven en/of schulden hebben, hebben wel behoeften maar kunnen zich weinig tot niets veroorloven. Meedoen in de samenleving is voor hen een grote uitdaging. Zou de provincie meer kunnen/moeten doen om mensen met een laag inkomen deel te laten nemen aan de maatschappij?

Uit de verkiezingsprogramma's

Bied voldoende levensloopbestendige woningen aan en neem financiële belemmeringen daarbij weg. Schenk aandacht aan de grote tekorten op de huurmarkt en onderzoek de financiële mogelijkheden om deze tekorten weg te werken. Zorg dat de woonlasten betaalbaar blijven, ook als we van het gas af gaan, en zorg voor goede woon- en thuiszorgvoorzieningen voor ouderen. Bestrijd laaggeletterdheid en analfabetisme. Schenk extra aandacht aan armoedebestrijding onder jeugdigen en aan de ondermijnende invloed van armoede op hun gezondheid.

StemWijzer Provincie Limburg

Door de StemWijzer van de Provincie te gebruiken kun je een goed oordeel vormen over de programma's van de politieke partijen waarop je kunt stemmen én ontdekken met welke partij je de meeste overeenkomsten hebt. Je vindt de StemWijzer op www.limburg.nl, onder Actueel / Nieuws / Nieuwsberichten / 2019 / Februari.



“Laat je stem horen”

“Lokale, provinciale en landelijke politici zijn steeds in de weer om vanuit hun politieke achtergrond antwoorden en oplossingen te vinden op de vele vragen die op onze samenleving afkomen. Hoe kunnen we gezondheid bevorderen, armoede en eenzaamheid bestrijden, de schuldenproblematiek verminderen, de sociale zekerheid bestendigen, een veilige omgeving voor kinderen borgen? Op provinciaal niveau zet de huidige coalitie in op een Sociale Agenda. In deze Sociale Agenda 2025 is uitdrukkelijk ruimte gemaakt om mensen te ondersteunen die kwetsbaar zijn, maar wordt er ook voor gekozen om samen met de sociale partners te werken aan Positieve Gezondheid. Met als doel van Limburg de eerste Positief Gezonde provincie te maken. Jammer genoeg bungelt Limburg bij veel maatschappelijke thema's vaak onderaan. Het aantal laaggeletterde mensen is in Limburg het hoogst. Armoede en mensen met problematische schulden zijn in Limburg veel vaker aanwezig dan in de rest van Nederland. Ook

de gezondheid en de maatschappelijke participatie van menig Limburger zijn niet optimaal en diens levensverwachting (vooral die in Zuid-Limburg) ligt lager dan het landelijk gemiddelde. De huidige provinciale coalitie wil dit uitdrukkelijk verbeteren. Om een samenleving te creëren waarin ieder mens telt en niemand verloren loopt of buitengesloten wordt. Politici zullen daarom op vele momenten, vanuit het mandaat dat we hen bij de verkiezingen geven, besluiten nemen in onze naam. Daarom is het belangrijk dat we, door in het stembokje een hokje rood te kleuren, onze stem laten horen.”

Hub Vossen, aalmoezenier van Sociale Werken en lid van de werkgroep die het debat voorbereidt

PROBEER NU

zeer voordelig

Slechts €3,99 per maaltijd
Uw actiecode: 05 0618 1237

5 heerlijke maaltijden
Voor maar €19,95:

- ✓ Runderlapje in jus
- ✓ Grootmoeders kippannetje
- ✓ Nasi goreng met kipsaté
- ✓ Macaronischotel
- ✓ Runderhachee met rode kool en aardappelen

Ook natriumarm!
Informeer naar de mogelijkheden.

Geldig t/m 28 februari 2019. Abonnees van Meander eXtra krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen. Alleen voor nieuwe klanten. Kijk voor de overige actievoorwaarden op: www.apetito.nl/proefpakket

Vriesverse maaltijden van apetito: lekker, gemakkelijk en betrouwbaar. De ideale oplossing.

Direct bestellen:
0800 - 023 29 75
of ga naar www.apetito.nl/proefpakket

apetito

Ruime keuze - Dieetmaaltijden - Gratis dieetadvies - Wekelijks bezorgd - Eenvoudig bestellen - Geen verplichtingen

Koraal

wonen
leren
werken

Echt boeiend werk...

→ vind je bij Koraal!

werkenbijkoraal.nl

Zorgen voor elkaar, net als vroeger

Dagvoorzieningen, eetpunten, klussendiensten, zorg in eigen dorp, lokale vervoersinitiatieven, huiskamerprojecten, naoverhulp. Het zijn mooie voorbeelden van burgerkracht, waaraan het 'Knooppunt Zorgen voor Elkaar Limburg' in Horst aan de Maas, een initiatief van VKKL, de Vereniging Kleine Kernen Limburg, een bijdrage levert.

Het Knooppunt ondersteunt initiatieven van inwoners op het vlak van zorg, welzijn en leefbaarheid in de lokale gemeenschap. Eigenaar en uitvoerder zijn de bewoners zelf. Zij betrekken ook andere bewoners of bepaalde groepen bij hun buurt, wijk of dorp.

Zelf gebouwd

Op die manier wordt bijvoorbeeld voor elkaar gezorgd in Ysselsteyn. Ouderen moesten hier op enig moment gedwongen verhuizen uit hun vertrouwde omgeving omdat er geen passende zorgwoningen voorhanden waren. Die staan voorlopig ook niet op de planning, aldus de gemeente. Dan bouwen we die zelf, zei een groep burgers

en realiseerde in eigen beheer 't Zorghuus, gesteund door de lokale gemeenschap. De 24 woningen zijn nu grotendeels bewoond door ouderen die zorg nodig hebben.

Alleen al bij het Knooppunt zijn 300 van zulke initiatieven in beeld. Het faciliteert overigens alleen de initiatieven die zich niet zelf kunnen bedruipen, want het liefst zorgen de burgers voor elkaar. Zoals dat vroeger heel gewoon was, maar we de laatste decennia vergeten lijken te zijn. "Draagvlak in de lokale gemeenschap is de voorwaarde voor het slagen van zulke initiatieven," stelt Michael Verheijen van VKKL. "Knooppunt Zorgen voor Elkaar Limburg ondersteunt en verbindt hen, waardoor de kennis die in het ene dorp wordt opgedaan, wordt gedeeld in het andere."

Paraplu in Kessel-Eik

Een ander mooi voorbeeld van gemeenschapskracht is het dorpsoverleg in Kessel en Kessel-Eik in de gemeente Peel en Maas. Opgericht door een groep inwoners, ontvouwt zich dit als een paraplu boven allerlei inwonersinitiatieven, regelt zaken als collectieve subsidieaanvragen en faciliteert de dorpsondersteuner. Onder die paraplu houden anderen zich bezig met het organiseren van ondersteuning, zoals in de huishouding. Zorgen voor elkaar dus, net als vroeger.

Jan in gesprek met de top

Het is voor Jan met de pet moeilijk om in contact te komen met de top van zijn gemeente, sociale dienst, het UWV of de Kredietbank. De communicatie met deze instellingen gebeurt vaak online, of hij komt niet verder dan de balie. De Pijler, onderdeel van Burgerkracht Limburg, bracht dit fysieke contact echter wél tot stand op 7 februari jl., tijdens de conferentie 'In gesprek met' in het Forum in Roermond.



Er werden vele intensieve gesprekken gevoerd.

Kredietbank te maken. Het was voor de managers van deze organisaties best spannend om eens uit de ivoren toren te komen."

Intensieve gesprekken

In totaal 160 mensen, onder wie dus betrokken burgers met een kleine beurs of schulden, voerden intensieve gesprekken. Suijkerbuijk: "Zij konden nu eens hun verhaal kwijt aan iemand op beslissings- of uitvoerend niveau. Zij hoorden echter ook dat een UWV of woningstichting daartoe buiten de beleidskaders moet treden en dat dit, hoewel zij best willen, niet eenvoudig is. Maar het begint met het tonen van lef en moed en in contact treden met je klant. Kijk niet naar wat niet kan, maar vooral wat wél en wees bereid een stapje extra te zetten."

Deze laatste hartenkreet en de oproep aan de bestuurders om achter hun mensen te gaan staan, vormden de rode draad. De managers vonden het op een positieve manier confronterend om eens de geluiden van mensen zelf te horen en te ontdekken dat ze als uitvoerende organisaties eigenlijk hetzelfde probleem hebben als hun klanten.

"Die gesprekken op gang krijgen, is voor ons de uitdaging," licht Rene Suijkerbuijk, adviseur van De Pijler, toe. "Onze achterban heeft vaak met Sociale Zaken, UWV, Landelijke Cliëntenraad en de

Kwetsbare jongeren en arbeid

Werkgevers uit verschillende sectoren hebben dringend behoefte aan nieuwe personeelsinstroom op meerdere niveaus. Voor de hand ligt dat met name de schoolverlaters daarvoor in aanmerking komen. Gelukkig is dat in veel gevallen ook zo, maar voor een te groot aantal kwetsbare jongeren is dat niet zo vanzelfsprekend.

Voor die laatste groep is de route naar werk in de praktijk vaak te moeizaam. Scholing lukt nog wel, maar moet dan wel maatwerk zijn. Of scholing lukt niet en dan komen speciale trajecten in beeld. Dit is vaak een complexe opdracht voor alle betrokkenen, maar het kán wel. Inmiddels zijn hiervoor meerdere initiatieven ontwikkeld in heel het land en gelukkig ook in onze provincie. Veel gemeenten en scholingsinstellingen maken zich hard voor deze opdracht. Om de simpele reden dat iedereen recht heeft om mee te doen in onze maatschappij.

In mijn werk kom ik momenteel nog te veel jongeren tegen die het niet redden in de huidige systemen. Op de eerste plaats is niet voor iedereen een vervolgscholing op de basisschool en het middelbaar onderwijs de meest geëigende weg. En ten tweede lukt het vaker niet, ondanks de inspanningen van Passend Onderwijs, omdat de hulpvraag door belemmering of belastbaarheid van de jongeren vaak moeilijk blijkt te beantwoorden. En dit terwijl diezelfde jongeren heel graag willen en zoveel meer kunnen, als je ze maar weet aan te spreken!

In de komende uitgaven van Burgerkracht laten we mensen aan het woord om het belang van arbeid voor kwetsbare jongeren te verduidelijken. Tevens zullen we aandacht schenken aan een aantal initiatieven die het mogelijk maken om kwetsbare jongeren naar werk te begeleiden.

Ben Wigny,
accountmanager / senior adviseur
bij REACollege in Heerlen en
lid van de redactieadviesraad
van 'burgerkracht'

Wij zijn Visio

Expertisecentrum voor slechthziende en blinde mensen

Er is zoveel mogelijk, ook met een visuele beperking

Visio Revalidatie & Advies

Nieuw adres: Arendstraat 1a, 6135 KT Sittard
T 088 585 88 00 | sittardgeleen@visio.org

Open dag
13 maart 2019



Visio
visio.org [f](#) [t](#) [i](#) [n](#)

Bezoek de nieuwe locatie in Sittard

Koninklijke Visio, expertisecentrum voor slechthziende en blinde mensen, is in Sittard verhuisd naar de Arendstraat 1A. Hier kunnen we onze cliënten nog beter van dienst zijn. Benieuwd naar wat Visio te bieden heeft? Kom naar onze open dag.

Inloopmiddag

Bij de professionals van Visio kunnen slechthziende en blinde mensen revalideren, advies vragen en informatie krijgen over hulpmiddelen. Elke woensdagmiddag tussen 13.30 en 16.00 is er een inloopmiddag in Sittard waar iedereen terecht kan met korte vragen. Ook op de locaties in Maastricht, Heerlen en Roermond wordt zo'n spreekuur aangeboden. Visio werkt nauw samen met onder meer oogartsen en revalidatieartsen in het ziekenhuis.

Laat u verrassen door de mogelijkheden

Bij Visio ontdekken mensen wat ze ondanks hun visuele beperking kunnen. Het uitgangspunt is altijd een zo onafhankelijk en zelfstandig mogelijk leven. Kan ik zelfstandig wonen en reizen? Hoe blijf ik de



huishoudelijke dingen doen? Kan mijn slechthziende kind naar een gewone school? Kan ik de krant blijven lezen? Kan een tablet of telefoon uitkomst bieden? Hoe accepteer ik mijn beperking? Met deze en andere vragen kunnen mensen terecht bij Visio Revalidatie & Advies.

OPEN DAG

Iedereen is welkom bij de open dag van Visio Sittard op woensdag 13 maart 2019. Ervaar in een gevarieerd programma met workshops en demonstraties wat het betekent om slechthziend of blind te zijn en welke hulp Visio hierbij kan bieden.

LACH HET LEVEN TEGEMOET MET EEN KLIKGEBIT

Het afnemen van bijtkracht, kokhalzen, pijnlijke drukpunten in de mond, esthetische onvolkomenheden en praktische onzekerheden tijdens het eten en lachen zijn herkenbare ongemakken voor kunstgebitdragers. **Het klikgebit is de oplossing** waarmee u het leven weer tegemoet lacht. Middels een **pijnloze behandeling** (onder verdoving dan wel narcose) wordt het klikgebit stevig aan implantaten bevestigd. Deze behandeling is bedoeld voor de geslonken tandeloze kaak. **De kosten worden vergoed** vanuit de basisverzekering. Vaak blijft er een eigen bijdrage over. Deze wordt door het Dental Center Gangelt gecompenseerd. Vraag naar de voorwaarden.

VOORDELEN KLIKGEBIT:

- vaste tanden en kiezen
- geen gebit op het nachtkastje
- probleemloos eten
- geen ingevallen wangen
- minder slinkende kaken
- vrij gehemelte
- zelfverzekerd het leven tegemoet lachen



DENTAL CENTER GANGELT:

- 25 jaar ervaring
- 3-dimensionale röntgentechniek
- 2 jaar garantie
- geen administratieve rompslomp
- implantoloog, (Nederlandse) tandarts en tandtechniek onder één dak

Dental Center Gangelt



Neem vrijblijvend contact op met

Dental Center Gangelt:
Hanxlerstraße 8
D-52538 Gangelt
Tel. 0049 24 54 - 29 92
www.dc-gangelt.com

© Dental Center Gangelt 2018

“Nauwelijks patiënten zien tijdens je studie. Dat is toch gek?”



“Gedurende mijn studie gezondheidswetenschappen kwam ik nauwelijks patiënten tegen, terwijl ik daar straks dagelijks mee werk. Dat is toch gek?” Eva Visbach verwoordt het gevoel dat veel medestudenten van de Universiteit Maastricht (UM) hadden. Het leidde tot ‘Mens Achter de Patiënt’. Een studenteninitiatief, dat in twee jaar uitgroeide tot een vast onderdeel van veel zorgopleidingen in Limburg.



Eva Visbach (rechts) in gesprek met patiënten.

Zuyd Hogeschool, UM, Gilde Opleidingen, ROC Leeuwenborgh en zelfs een hogeschool in Antwerpen doen dit jaar mee. Een geweldig succes voor de beide initiatiefnemers, de studenten Sjim Romme (gezondheidswetenschappen) en Matthijs Bosveld (geneeskunde). Dit studiejaar wordt Mens Achter de Patiënt op alle onderwijszorginstellingen in Limburg aangeboden aan 800 studenten. Zij hebben goede hoop dat het er volgend jaar nog meer zijn. Per drie studenten doet één patiënt – een ervaringsdeskundige met ziekte en zorg – aan het programma mee. Ook ouders van zieke kinderen, of mensen die na een ziekte-traject hun partner verloren, kunnen deelnemen.

Allemaal mensen

Die snelle groei hadden ze niet verwacht, toen ze in 2017 bij Burgerkracht Limburg in Sittard binnenstapten voor hulp, op zoek naar ervaringsdeskundigen. Roel Sillen nam beiden bij de hand en introduceerde hen bij het netwerk van Burgerkracht Limburg: organisaties, patiëntenverenigingen en het Actiecentrum Positieve Gezondheid. “Om de patiënten te vinden die weer als voorbeeld voor andere patiënten en studenten kunnen dienen. Omdat we, los van de rollen die we soms hebben, allemaal mensen zijn,” zegt hij. Na de eerste proefbijeenkomsten van ervaringsdeskundigen en studenten werden verdere afspraken gemaakt met Zuyd Hogeschool, UM, Gilde Opleidingen en ROC Leeuwenborgh.

Wat doet Mens Achter de Patiënt (en de student) precies? Praten. Praten met elkaar over je menszijn en niet alleen over ziekte, aandoening of behandeling. Het gaat over vragen als ‘Welke impact heeft uw ziekte?’, of ‘Kan ik u nog ergens anders mee helpen?’, of ‘Hoe wordt er thuis gereageerd?’ Het gaat echter ook om begrip van de patiënt voor de mens achter de student.

Uit je rol stappen

Sjim en Matthijs leggen zich nu volledig op hun studie toe en geven het stokje door aan medestudenten Eva Visbach en Romy Spee. Zij zeggen: “Het gaat ons om de impact van een ziekte op iemands welbevinden en dat studenten moeten leren om echt kennis te maken met patiënten. Hun belevingswereld is belangrijk. Het mooie is ook dat studenten van diverse opleidingen dit samen doen. Het neemt veel vooroordelen weg en studenten leren om niet op te kijken tegen collega's en ook hen als mensen te zien. Zo kun je mensgericht uit je rol als patiënt of student stappen, van mens tot mens praten en de afstand verkleinen. Het programma bestaat uit drie bijeenkomsten, waarbij met de patiënten wordt gesproken over de positieve en negatieve zaken rond hun zorg. Het had een enorme impact op ons. Later, mochten we een eigen praktijk

beginnen, kunnen we dan terugdenken aan wat patiënten ons nu vertellen. Ook voor hen levert het trouwens iets op. Ze krijgen meer inzicht in hun ziekte, leren van mensen met een andere ziekte en leren beter te communiceren met zorgprofessionals.”

Een psychose kan iedereen overkomen



Veel mensen verbeelden zich weleens dingen, maar kunnen daar rationeel mee omgaan. Zij kunnen onderscheid maken tussen wat ze zich verbeelden en de werkelijkheid. Wanneer ze dat niet kunnen en die ervaringen heftiger worden, langer aanhouden en samengaan met bijvoorbeeld chronische stresssituaties, ontwikkelt zich een psychose.

Tijdens een psychose verkeer je in een onwerkelijke belevingswereld, in een toestand van extreme achterdocht. Je gaat hallucineren en ervaart waandenkbeelden als echt. Tot onbegrip van je omgeving. Voor mensen met een psychose zelf is dat beangstigend, maar ook voor hun omgeving. Vooral als een psychose zich de eerste keer voordoet, weten ouders, partners of collega's niet hoe ze daarmee moeten omgaan. Dat is het moment om Ypsilon te raadplegen.

Luisterend oor

Ypsilon is in heel Limburg vertegenwoordigd en zorgt ervoor dat - naast de behandeling van de patiënt - er ook aandacht is voor de familie van de patiënt. Bij Ypsilon kan de familie haar verhaal kwijt. Mea Wuisman, voorzitter van de regio Midden- en Zuid-Limburg van Ypsilon zegt: “Wij bieden vooral een luisterend oor. Wij zijn de belangenbehartiger van de familie en brengen haar bijvoorbeeld in contact met een lotgenotengroep, waar ervaringen worden gedeeld.”

Zeker als zij voor het eerst met een psychose wordt geconfronteerd, weet de familie niet wat er aan de hand is. Dan is het goed om ervaringen en kennis met anderen te kunnen delen. Begeleiding en hulpverlening zijn voor iemand met een psychose belangrijk, maar ook voor de familie. Zij moet weten hoe te handelen.

Niet doormodderen

Van de Nederlandse bevolking is 3,5% psychosegevoelig. Statistisch bouwt 10 tot 20% van die mensen na een eerste ziekteperiode een zelfstandig bestaan op. De overige 80% herstelt in meer of mindere mate en moet leren leven met hun psychose. Maar ook zij kunnen een zinvol leven hebben, bijvoorbeeld via passend werk. Wuisman: “Het is dus geen zeldzame ziekte, maar veelal uit schaamte of zelfverwijt wordt er niet over gesproken. Je moet echter niet blijven doormodderen en hulp zoeken.”

Wie meer wil weten over hulp bij een psychose, kan terecht op websites als www.ypsilon.org, www.psychosenet.nl en www.thuisarts.nl. Reageren op dit artikel kan via meawuisman@gmail.com.

burgerkracht

Zorgregister

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.



Kinder Opvang Parkstad komt ZORG tegemoet!

Dat gun je jezelf en je kind!

Voor ouders die in de zorg werken een speciaal tarief voor opvang vanaf 06:30 uur

KINDER OPVANG PARKSTAD

Kinder Opvang Parkstad Akerstraat 149 ☎045-5426688 www.kinderopvangparkstad.nl

Randal Esser
sales & media

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

of kijk op
www.randalesser.nl

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

We sell **media** in the best way

www.randalesser.nl

Studeren aan de Gezondheidsuniversiteit

Als je meer wil weten over je lichaam en welke factoren een rol spelen bij gezondheid en ziekte, dan weet je ook hoe je zelf kunt bijdragen aan een gezonder leven. Dat is het uitgangspunt van de Gezondheidsuniversiteit.

Een initiatief van geneeskundestudenten van Maastricht University in samenwerking met het Maastricht Universitair Medisch Centrum (MUMC+). Zij laten op een leuke en interactieve manier mensen uit Maastricht en omgeving kennismaken met de werking van het lichaam. Zelf leren ze daarbij om medische onderwerpen in lekttaal helder uit te leggen.

De studenten namen zeven jaar geleden het initiatief om het gezondheidsbewustzijn bij de 'gewone' burgers te vergroten, ondersteund door het MUMC+. Het gaat om twee collegereeksen van vijf avonden per jaar, met telkens een ander centraal thema. De deelnemende burgers worden geïnformeerd over gezondheid en hoe zij een gezonde en bewuste leefstijl kunnen bevorderen. Daarnaast worden de deelnemende studenten zelf ook bekwaam, doordat zij leren hoe zij medische informatie kunnen gebruiken en zichzelf kunnen ontwikkelen door leken hierover te onderwijzen.

Preventie centraal

De Gezondheidsuniversiteit kent een dagelijks bestuur van vijf geneeskundestudenten, van wie Malou Thijssen tijdens reeks 13 de publieke relaties verzorgde. "Zeven jaar geleden vond de eerste



Het bestuur van reeks 13 van de Gezondheidsuniversiteit met v.l.n.r. Ise van Oss, Juliette Klein Hesselink, Malou Thijssen, Daan van Doorn en Lotte van Loon.

reeks plaats en inmiddels zijn we bezig met reeks 14," zegt zij. "Het project wordt binnen het MUMC+ ondersteund doordat specialisten lezingen geven over het thema. Preventie staat altijd centraal. Een paar jaar geleden stond het thema kanker centraal, waarbij het ging over het herkennen van signalen."

De vijf avonden bestaan uit een lezing en een postermarkt waar de studenten specifieke onderwerpen presenteren, zoals in de afgelopen reeks over 'vergeten organen', waarbij het op de eerste avond over de huid ging. Na de lezingen worden stellingen in onderwijsgroepen besproken, waarin dieper op de materie wordt ingegaan. "Het gaat ook om de ervaringen van mensen, waar wij als studenten weer van leren," aldus Malou Thijssen. "Misschien gaat iemand van ons straks wel het onderwijs in. Dan leer je nu al hoe je de vaktermen uit je studie aan een leek moet uitleggen." Reeks 14 ('Ik ben toch niet gek?!') vindt plaats op 22 en 29 mei en op 5, 12 en 19 juni a.s. Voor meer info kijk op www.gezondheidsuniversiteit.nl.

Woonplezier ook onderdeel van gezond en zinvol leven

**LIMBURG
POSITIEF
GEZOND**

Het Actiecentrum Limburg Positief Gezond speelt, samen met Burgerkracht Limburg, een inspirerende, verbindende en faciliterende rol op weg naar Positieve Gezondheid in Limburg. In deze miniserie aandacht voor woningcorporatie Wonen Limburg.

Binnen Positieve Gezondheid zijn ook wonen en samen leven belangrijke aspecten voor een gezond en zinvol leven. De woningcorporatie doet veel aan de leefbaarheid in de wijken waar haar woningen staan. Illustratief voor hoe de woningcorporatie in de maatschappij staat, is de workshop Positieve Gezondheid die Paula Langen en Bert Hesdahl van het Actiecentrum er binnenkort geven voor een aantal medewerkers.

We spraken met Susanne Scheepers, manager Publieke Waarde bij Wonen Limburg. "Wij willen mensen niet alleen een huis bieden, maar ook een thuis. Positieve Gezondheid is voor ons dan ook een belangrijk thema. Vroeger was het zo dat mensen met een beperking al snel verhuisden naar een beschermde woonomgeving, bijvoorbeeld naar een verzorgingshuis. Tegenwoordig ontvangen mensen zorg meestal in hun eigen huis. Wij vinden het onze taak om ze daarbij te ondersteunen. Niet per se zelf, maar we komen bij veel mensen thuis en dan kunnen we de verbinding zoeken met organisaties die wél kunnen helpen."

Susanne vervolgt: "Het gaat niet alleen om zorg. Ook financiële problemen kunnen ertoe leiden dat iemand niet meer deelneemt aan de maatschappij. Daarom nemen we meteen



actie als iemand een betaalachterstand bij ons heeft. Ook helpen we soms bewoners – in samenwerking met andere organisaties – aan betaald of onbetaald werk. Wij zijn er namelijk van

overtuigd dat, als iemand een duidelijke structuur heeft en iets kan betekenen in de samenleving, deze persoon beter voor zichzelf kan zorgen. En dan misschien ook nog fut over heeft om eens iets voor zijn buurvrouw te doen. Zo zorgen bewoners samen voor een fijne buurt om in te wonen."

Aanrader: Len en zijn broer

Er is een mooi nieuw kinderboek verkrijgbaar, getiteld 'Len en zijn broer'. Een voorleesboek van Maud Wilms voor kinderen van 6 tot 10 jaar. Het gaat over Len van 7 die een broer heeft van 9 met een beperking. Hij komt daar langzamerhand achter en leert anders naar zijn broer te kijken. Zo'n boek bestond nog niet, reden voor de uit Maasbracht afkomstige Maud om het te schrijven. Haar oudste zoon heeft ook een verstandelijke beperking en zij schreef het boek met haar jongste zoon voor ogen. "Samen leren en spelen is voor veel kinderen met een handicap niet vanzelfsprekend," zegt zij. "Het werd tijd een boek te schrijven waarin dat wél het geval is. Zo wordt het steeds gewoner dat kinderen samen opgroeien en meedoen." Het boek is geïllustreerd met tekeningen van Nina Sprong-Minnaar. Zie voor meer informatie www.maudwilms.nl.

burgerkracht

11 T/M 16 MAART 2019
DOE MEE!
WEEK VAN ZORG EN WELZIJN
Maak kennis met kunde

INFORMATIEMIDDAGEN

PIJNBESTRIJDING

11 maart, 16.00 – 17.00 uur,
door Pijnbestrijder

- Acute en chronische pijn aan rug, nek, schouders

VAATCHIRURGIE

13 maart, 16.00 – 17.30 uur,
door Vaatchirurg

- Spataders
- Vooronderzoek, nieuwste behandelmogelijkheden, regels van vergoeding

KEEL-, NEUS- EN OORHEELKUNDE

14 maart, 15.00 – 16.00 uur,
door KNO-arts i.s.m. Beter Horen

- Meest voorkomende keel-, neus- en ooraandoeningen, als: ontstekingen, infecties
- Chronische neusverstoppingsklachten
- Allergieën
- Gehoorproblemen

10 MINUTEN SPEEDDATEN

Stel in een persoonlijk gesprek vrijblijvend de vragen die u altijd al heeft willen stellen.

PLASTISCH CHIRURG

11 maart, diverse plekken tussen 12.00 – 13.00 uur

- Ooglidcorrectie

14 maart, diverse plekken tussen 8.40 – 9.40 uur

- Ooglidcorrectie
- Botox en Fillers



HUID- EN LASERTHERAPEUT

11 tot en met 14 maart, i.s.m. Dermatoloog

- Acnebehandelingen
- Microneedling
- Lira peelings
- Pigmentvlekken
- Couperose/rosacea
- Ontharing
- Schimmelnagels
- Goedaardige plekkjes, zoals (ouderdoms)wratjes
- Huidverjonging en/of –verbetering

**kliniek
mosaderma**

AANMELDEN:
045-528 32 97

Hoe gezond zit u?

Gratis prominent zitanalyse



Prominent is dé specialist op het gebied van ultiem zitcomfort. We werken samen met ergonomen en fysiotherapeuten en hanteren de 7 voorwaarden voor gezond en ergonomisch zitten. Hierdoor garanderen wij dat de stoel u de juiste ondersteuning geeft, precies waar u het nodig heeft.

Kom voor een gratis zitanalyse naar een van onze 3 showrooms in Limburg of bel 0341 - 78 39 31 voor een afspraak bij u thuis.

Ervaar wat echt goed zitten is, in de winkel of gewoon bij u thuis.



Gratis inspiratieboek

Vraag het gratis inspiratieboek aan. Bel 0341 - 78 39 31 of kijk op www.prominent.nu en kies 5 stoelen.



Maak een afspraak

Dan komen wij vrijblijvend bij u langs wanneer u dat het beste uitkomt.



De zitanalyse

Met behulp van verschillende meettechnieken wordt er een ergonomische analyse gemaakt. Dit duurt ongeveer een uur.



Tivoli
In stof v.a.
990,-

incl.
sta-op
functie



Soriso
In stof v.a.
1090,-



Stockholm
In stof v.a.
1690,-



Toscana
In stof v.a.
1090,-



Gabrio
In stof v.a.
990,-

incl.
sta-op
functie



Wilson
In stof v.a.
1090,-

prominent®

De stoel die je beweegt

HEERLEN - MAASTRICHT - ROERMOND

VOUCHER

€7,50

Korting per levensjaar

Uw leeftijd is geld waard! Want t/m 20 april profiteert u van ruime leeftijdskorting bij Prominent. Bent u bijvoorbeeld 67 jaar? Dan ontvangt u bij aankoop van een Prominent stoel maar liefst €502,50 korting. Knip de bon uit (of maak er een foto van) en kom naar een van onze showrooms. Met 43 vestigingen is er altijd wel een showroom bij u in de buurt. Kijk op prominent.nu voor de adressen.

Speciaal
voor de lezers
van Burgerkracht

