

Huis voor de Zorg



Maastricht Heuvelland | 2012 | nr. 4

Gezond lijfblad
voor alle Limburgers

Zorgt de jaar bo

**Hebben we straks nog
een mooie oude dag?**

Vernieuwing en zelfredzaamheid stimuleren, zodat voldoende
personeel beschikbaar is voor wie afhankelijk is van intensieve zorg

Vernieuwing en zelfredzaamheid stimuleren, zodat voldoende
personeel beschikbaar is voor wie afhankelijk is van intensieve zorg

**Hebben we straks nog
een mooie oude dag?**

Gezond lijfblad
voor alle Limburgers

Maastricht Heuvelland | 2012 | nr. 4

Huis voor de Zorg



Zorgt de jaar bo



In dit ZorgBelang

- 3

Dokter kunt u mij helpen, ik wil dood

Geen campagne actief burgerschap

De helende kracht van schrijven
- 5

Serie speerpunten van beleid (9): Platform Mantelzorg Limburg

GroeneKruis-PAL4, digitaal kruispunt voor oudere internetter
- 7

Fonds Zeggenschap Zorgvragers Limburg maakt het (mede) mogelijk

Gouverneur enthousiast tijdens en na werkbezoek
- Zorgverzekering? Ga voor de beste keuze!

8-9

Hebben we straks nog een mooie oude dag?

11

Bevolkingskrimp vraagt om actie, ook op sportief gebied

Tolkennetwerk helpt patiënten die geen Nederlands spreken

13

Vijf vragen aan seksuoloog Trudy Rohn

Column: In de rolstoel

15

Kinderen moeten meer bewegen

Zorgbelang in 2013

Zorgbelang verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen gezond lijfblad thuis, boordevol zorgnieuws. Het eerste nummer van Zorgbelang in 2013 kun je op 6 of 7 maart in je brievenbus verwachten.

Nieuwe statuten

Het Huis voor de Zorg is een stichting. De statuten van de stichting zijn recent aangepast. De stichting kent in het vervolg een Algemeen Bestuur en een Dagelijks Bestuur. In het Algemeen Bestuur, dat vier keer per jaar bij elkaar komt, nemen mensen zitting op persoonlijke titel, mede op voordracht van een of meerdere maatschappelijke organisaties, die deel uitmaken van het netwerk van het Huis voor de Zorg. Zo blijft het Huis voor de Zorg een netwerkorganisatie, die samen optrekt met LOC, PCOB, ANBO, KBO, SOL, FGL, GGZ, PML en PAZ, om de belangen van alle inwoners van Limburg krachtig te behartigen in de zorg.



Bestuursvoorzitter Ed Meijer (links) en penningmeester Ger Rutten ondertekenen namens het bestuur en de leden de nieuwe statuten. Foto: Sjef Frijns.

Column



Jo Maes

Geachte lezer,

word ik onnodig behandeld?

Ik werd getroffen door een artikel in het tijdschrift Medisch Contact van 21 september jl. In het artikel werd een recent onderzoek van het Centraal Planbureau aangehaald, waarin werd vastgesteld dat in gebieden waar meer specialisten aanwezig zijn, vaker wordt behandeld. Het effect blijkt het

grootst voor de vrij gevestigde specialisten. Ik dreig van mijn geloof te vallen. Artsen hebben de eed afgelegd hun patiënten geen schade toe te brengen. En wat staat in dit artikel? U en ik hebben een vijf keer grotere kans op een operatie in bepaalde gebieden, enkel omdat er meer artsen beschikbaar zijn die een bepaalde handeling kunnen uitvoeren. Uitdrukkelijk worden genoemd: spataderen, hernia, staar en galblaasproblemen. Het is niet waar, dacht ik. Ik geloof het niet. Kan ik mijn dokter, mijn specialist, nog vertrouwen? Hoe kom ik hier achter?

Word ik onnodig behandeld?

Tot mijn verbazing staat het nu ook in het regeerakkoord van eind oktober tussen VVD en PvdA: ‘Wij drukken de stijging van de kosten door de hoeveelheid geleverde zorg beter te beheersen, overbehandeling tegen te gaan, stringent pakketbeheer in te voeren, overcapaciteit te verminderen en verspilling te bestrijden’.

Het is dus waar, de regering weet het ook. Artsen ‘overbehandelen’ mij wanneer ik niet uitkijk. Dat zou toch niet moeten. Hoe kan ik ze nu nog vertrouwen? Ik heb mij voorgenomen om, wanneer ik bij mijn dokter kom, het hem of haar op de man af te vragen. Dokter, ik wil geen overbehandeling, ik wil alleen behandeling als ik die echt nodig heb. En ik zal hem of haar de reden van mijn verzoek uitleggen. Waarom zeg ik dit tegen u dokter? Omdat het in Medisch Contact van jongstleden september staat en in het regeerakkoord tussen VVD en PvdA.

Het is een wonderlijke wereld waarin wij wonen. Sommige mensen zullen hun hele leven lang geen gezondheidszorg krijgen, terwijl wij in het rijke westen moeten uitkijken dat we niet ‘overbehandeld’ worden...

Jo Maes, directeur Huis voor de Zorg

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.

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 4208159
info@zorgbelang.nl
www.zorgbelang.nl

Realisatie en hoofdredactie
Roger Jansen Public Relations, Sittard

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

Redactieadviesraad
Sjoerd Aerts (FGL)
Hansje Ausems (PCL)
Carel Berkhoff (HvdZ)
Nihat Dinçelek (PAZ)
José Franssen (HvdZ)
Geert Görtz (HvdZ)
Peter de Kievit (KBO Limburg)
Francien Somers (ANBO)
Gerard Stijnen (HvdZ)
Jos Willems-Daelman (SOL)

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

Druk
Print Power Nederland, Melick



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

Zorgbelang wordt mede mogelijk gemaakt door subsidie van de Provincie Limburg

provincie limburg



Dokter kunt u mij helpen, ik wil dood

Mensen die in ernstige geestelijke nood verkeren, hebben vaak geen zin meer in het leven. In veel gevallen doen zij een poging tot zelfdoding. Maar steeds vaker doen zij daarbij een beroep op de behandelend psychiater of arts om hulp. In echter nog geen 2% komt de psychiater aan die vraag tegemoet. Ernstig, vindt het Provinciaal Platform GGZ-Zorgvragers Limburg, omdat de hulpverlener of psychiater zich daarmee afsluit voor die patiënt.

Natuurlijk staat hulp bij zelfdoding haaks op de opleidingen van artsen, die erop gericht zijn om patiënten te genezen. Daarnaast is er ook de angst voor strafrechtelijke vervolging. Om aandacht te vragen voor zeggenschap, de regie over je eigen leven, de beeldvorming rond zelfdoding en de hulp daarbij (mensgerichte zorg), vond op 17 oktober jl. in Roermond een congres over deze doodswens plaats. Dit gebeurde op initiatief van het Provinciaal Platform GGZ- en OGGZ-Zorgvragers Limburg. Het congres was

toegankelijk voor de achterban, de leden van cliënten- en familieraden, professionals en ieder ander die in dit onderwerp geïnteresseerd is.

Uit de taboesfeer halen

Spreekers waren onder meer Petra de Jong, directeur van de Nederlandse Vereniging voor een Vrijwillig Levenseinde, en Jeanette Croonen en Carine de Vries, oprichters van de Stichting Euthanasie in de Psychiatrie. Samen met het platform vinden ook zij dat dit thema

bespreekbaar moet worden gemaakt.

De 'Doodswens in de GGZ' - zoals de titel van het congres luidde - moet uit de taboesfeer. Vooral door goede informatie kan de positie van de hulpvrager in zijn of haar contact met de hulpverlening versterkt worden. Tijdens het congres zijn opnamen gemaakt, die worden verwerkt in een videoproductie. Opleidingen, huisartsen en cliëntenraden kunnen deze video gebruiken om de doodswens bespreekbaar te maken.

Zorgbelang

Huis voor de Zorg

3



Geen campagne actief burgerschap

Expertisecentrum, Maatschappelijke Ondersteuning Limburg (EMOL), initiatiefnemer van de succesvolle publiekscampagne 'Binnenspel', heeft besloten om in de huidige vorm geen vervolgcampagne, met actief burgerschap als centrale thema, te starten. In het vorige Zorgbelang was aangegeven dat EMOL de mogelijkheden van voldoende draagvlak voor een nieuwe driejarige publiekscampagne zou gaan onderzoeken. Heel

recent is het net op gehaald. Bij het ter perse gaan van dit nummer hadden zich naar de mening van EMOL te weinig organisaties aan de nieuwe campagne gecommitteerd. Ook al zitten er hoogst waarschijnlijk nog een aantal toezeggingen in de pijplijn, toch vindt EMOL het financieel te riskant om de voorbereidingen voor de nieuwe campagne door te zetten, gericht op het uitzenden van de eerste aflevering op L1-TV begin januari 2013. Jo Maes,

bestuurslid EMOL en directeur van het Huis voor de Zorg: 'Het is met pijn in het hart dat we deze beslissing hebben moeten nemen. Het is ook bijzonder spijtig voor de vele organisaties die mét ons het belang en de noodzaak van aandacht voor het thema actief burgerschap onderkennen. Wij wilden met de campagne burgers (beter) in positie brengen om zelf en als gemeenschap verantwoordelijkheid te nemen voor de kwaliteit van hun leven en hun leefomgeving.'

“Het papier vervangt het geheugen”

De helende kracht van schrijven

Een dagboek bijhouden, veel mensen doen het. Omdat ze dingen willen vasthouden, gebeurtenissen van zich af willen schrijven en ervaringen een plek willen geven. Schrijven over iets dat je bezighoudt, lucht vaak op. Je kunt het dan beter loslaten en verder leven. Zeker als je iets ergs meemaakt, zoals het overlijden van een geliefde of dierbare, een traumatische gebeurtenis. Erover schrijven helpt en krijgt daarmee een helende werking.

Het aantal boeken dat verschenen is naar directe aanleiding van menselijk leed is legio. En ook al halen de meeste de boekenwinkels niet, in beperkte of 'eenstuks' oplage hebben ze hun waarde voor wie ze leest, al is het in familie- of vriendenkring. En voor de schrijver of schrijfster zelf zijn ze van onschatbare waarde, omdat het schrijven hen hielp hun leed te verwerken.

Eerst afstand nemen

Schrijven over leed dat je is overkomen, kun je pas wanneer het je lukt om afstand te nemen van de situatie en deze te herbeleven als was je een toeschouwer. Dat geldt zeker bij traumaverwerking. Je beschrijft verschillende keren de beleefde situatie en je kijkt zo een aantal keren naar de gebeurtenissen als een buitenstaander, vanaf de buitenkant, alsof je niet direct betrokken was. Dan kun je beter beschrijven wat er gebeurd is en leer je zien

waarom het gebeurde. Je beleeft schrijvenderwijs de traumatische ervaring een aantal keren na elkaar, wat helpt om haar te verwerken, zo wijzen onderzoeken uit.

Taal en trauma

De Amerikaanse sociaal-psycholoog James Pennebaker is bekend geworden door onder meer zijn onderzoek naar taalgebruik, schrijven en traumaverwerking. Hij ontdekte dat het niet goed is om bij rampen of traumatische ervaringen snel traumateams in te zetten en mensen kort na deze ervaringen er al over te laten vertellen. Pas na een paar dagen ben je daartoe in staat en dan verwerk je de ervaringen ook sneller.

Papier vervangt geheugen

“Verdriet van je afschrijven werkt, zo heb ik zelf ervaren,” zegt andragoge José Franssen, die haar dementerende moeder twaalf jaar lang als mantelzorger intensief begeleidde. Ze schrijft er een herkenbare column over in dit blad. “Emotionele ervaringen van je afschrijven, werkt. Het papier vervangt het geheugen. Pas als ik opschreef wat ik meemaakte met mijn moeder, die Alzheimer had, kon ik het weer loslaten.”

Hulp en troost

Het inspireerde haar tot het opzetten van workshops en schrijfcursussen

(zie op www.josefranssen.nl). “Veel mensen schrijven om hun ziekte, het doodgaan van een geliefde of een trauma een plek te geven. Je kijkt er al schrijvend op verschillende manieren naar. Ik putte zelf veel troost uit het schrijven over mijn moeder, het woorden geven aan mijn ervaringen en gevoelens heeft me erg geholpen. Als ik opschreef wat ik meemaakte, sliep ik beter.”

Ook José Franssen putte troost uit het schrijven over haar moeder die Alzheimer had.



Zorgbelang nummer 4 - november 2012

Streukens Hooroplossingen weet hoe belangrijk goed horen is...



...om er weer bij te horen!

Twijfelt u ook wel eens aan uw gehoor? Loop dan gerust even bij ons binnen voor deskundig advies of maak een afspraak voor een vrijblijvende professionele gehoortest. Wij hebben een uitgebreid aanbod in de meest moderne hoortoestellen die aansluiten bij uw individuele wensen. En de prijs? Dat die stammen we af op uw wensen. Afhankelijk van uw zorgverzekering hebben wij zelfs toestellen zonder eigen bijdrage beschikbaar.

Ervaar zelf ons vakmanschap op maat in een van onze 15 vestigingen van Streukens Hooroplossingen bij u in de buurt.

Ede Gekstraat 11 T 045-47 06 63	Heerwijk H. Leersstraat 13 T 045-528 10 09	Meertricht-Hier Alfredseweg 106 T 043-356 19 19	Stierik Rijksweg Noord 98 T 046-451 42 34
Gelmen Rijksweg Centrum 22 T 046-474 32 13	Kerkwilde Kapellein 13a T 045-546 32 41	Orde Medisch Centrum Dr. H. van der Holstplein 1 T 046-438 61 84	Wende Meestdiedaan 84 T 043-306 48 05
Heerde Geersstraat 24 T 045-571 41 98	Lersgruut Boudinsplein 5 T 045-533 88 74	Renswoude Kuijshovenstraat 14 T 045-33 88 44	Willemsburg L. Wil Maessersstraat 13 T 043-681 62 81
Heerde Gemeenschap 58 T 045-880 08 41	Meertricht Grote Eendracht 22 T 043-321 27 31	Simpelveld Dierjestrak 14 T 045-544 66 12	

De Streukens Buitendienst - professionele hoorzorg aan huis: T 043 356 00 74



Dan weet u dat het goed is

WWW.STREUKENS.NL

Ede	Heerwijk	Meertricht-Hier	Stierik
Gelmen	Kerkwilde	Orde Medisch Centrum	Wende
Heerde	Lersgruut	Renswoude	Willemsburg
Heerde	Meertricht	Simpelveld	

045-47 06 63

Uw reclamedrukwerk huis-aan-huis verspreid

axender
verprijde van uw huisdier

Axender is een samenwerkende organisatie van reclamedrukwerk en verspreiden in Nederland. Axender biedt huisdieren en online huis-aan-huis verspreiding, waarbij een hoge verspreidingsgraad, hoge kwaliteit, kennis van de markt en een goede prijs-kwaliteit verhouding centraal staan.

- Echte afzetverhogende
- Flexibel
- Meedacht
- Eigenaarschap
- Verspreidingsgraad op maat
- Regelmatische de Jarenlijst dekking

Vraag vrijblijvend een offerte aan en maak kennis met de uitgebreide mogelijkheden van huis-aan-huis verspreiding.

Kijk voor meer info op www.axender.nl

Axender Verprijde
Huisdieren 120
045-47 06 63
Tel: 045-47 06 63
Fax: 045-47 06 63
E-mail: info@axender.nl
Internet: www.axender.nl



mijn baan mijn geld

Werken met een beperking? Met een eigen jobcoach en overdosis motivatie? Een verrijking voor het bedrijf. Het werkt...voor beide partijen!

www.radar.org

Bel voor meer informatie
het cliëntloket 088 - 350 5000.



ondersteunt mensen
met een beperking



bevolkingsonderzoek
zuid

Vroegtijdige opsporing vaak van levensbelang

Bevolkingsonderzoek Zuid

Bevolkingsonderzoek Zuid, in het straatbeeld herkenbaar aan de bekende mobiele onderzoekswagens voor borstkankeronderzoek, is er alles aan gelegen zo vroeg mogelijk borst- en baarmoederhalskanker of voorstadium daarvan op te sporen. Zo neemt de kans op genezing aanzienlijk toe en worden dus levens gered.

Vanaf september 2013 wordt ook gefocust het bevolkingsonderzoek darmkanker ingezet.

Kans op sterfte aan borstkanker met 50% gedaald

Ruin 28 jaar geleden startte in Nederland het bevolkingsonderzoek borstkanker: iedere 2 jaar ontvingen vrouwen tussen de 50 en 75 jaar, op het adres waar zij ingeschreven staan, een uitnodiging. Door het bevolkingsonderzoek worden tumoren sneller ontdekt, wat de overlevingskans verhoogt. Dankzij dit bevolkingsonderzoek is de kans dat een vrouw die deelneemt aan het onderzoek sterft aan borstkanker met 50% gedaald. Dit is gebaseerd op een aantal recente studies.*

Baarmoederhalskanker bijna altijd te behandelen

In het kader van het bevolkingsonderzoek baarmoederhalskanker ontvangen vrouwen tussen de 30 en de 60 jaar elke 5 jaar een uitnodiging om een uitstrijkje te laten maken. Van alle uitgenodigde vrouwen geeft zo'n 70% gehoor aan deze uitnodiging. Met het bevolkingsonderzoek kan baarmoederhalskanker worden ontdekt, maar meestal worden er voorstadium van kanker opgespoord. Deze voorstadia kunnen bijna altijd behandeld worden waardoor er zich geen baarmoederhalskanker ontwikkelt.

Nieuw bevolkingsonderzoek darmkanker vanaf 2013

Het nieuwe bevolkingsonderzoek darmkanker start in september 2013. Het onderzoek wordt stapsgewijs ingevoerd. In 2019 zal het bevolkingsonderzoek darmkanker in Nederland volledig draaien. Het onderzoek is voor mannen en vrouwen van 55 tot en met 75 jaar. Er wordt gekeken of er bloed in de ontlasting zit. Bloed in de ontlasting kan een teken zijn van darmkanker. Als darmkanker in een vroeg stadium wordt ontdekt, is de kans op een succesvolle behandeling groter.

Kijk voor meer informatie op www.bevolkingsonderzoekzuid.nl

* Bron: Bureau MC, afdeling Pathologie, GGD GGD, Prof. dr. J. de Koning

deel
9

Platform Mantelzorg Limburg: rol Wmo-raden heel belangrijk

De mantelzorger is niet meer weg te denken uit onze samenleving. Liefst 80% van alle zorg is mantelzorg. Deze langdurige en onbetaalde zorg door mantelzorgers en zorgvrijwilligers voor een chronisch zieke, iemand met een beperking of een hulpbehoevende partner, ouder, kind, familielid, vriend of kennis, is meer dan ooit noodzakelijk nu het aantal zorgvragers groeit. Mantelzorg, zo waarschuwt echter voorzitter Nic Hamers van het Platform Mantelzorg Limburg (PML), mag door de overheid niet als vanzelfsprekend worden gezien.

Langdurig en intensief voor een ander zorgen kan als zeer belastend worden ervaren. De overheid dient de mantelzorgers goed te faciliteren, want het zijn geen beroepszorgverleners. Dus neemt het PML het voortouw om de Wmo-raden, die de gemeenten adviseren over het mantelzorgbeleid, te helpen.

Dag van de Mantelzorg

Onder meer door acties in het kader van de jaarlijkse Dag van de Mantelzorg, die op zaterdag 10 november jl. werd georganiseerd als erkenning voor het waardevolle werk van al die

mantelzorgers. Een dag eerder plantte het PML een mantelzorgboom (een linde) in de gemeente Nederweert, waar de mantelzorger inmiddels een volwaardige positie inneemt binnen het Wmo-beleid. "Aan de hand van een aantal criteria hebben wij beoordeeld welke Limburgse gemeente het meest 'mantelzorgvriendelijk' is," zegt Nic Hamers. "Nadat wij in eerdere jaren activiteiten hebben georganiseerd met het Alzheimercentrum Limburg, in het academisch ziekenhuis Maastricht en het Laurentiusziekenhuis in Roermond, hebben we dit jaar voor een andere opzet gekozen."

45% van de Limburgse gemeenten werkte mee aan de quick-scan van het PML. Nederweert kwam daarbij als beste naar voren. "De linde is zacht, lief en moederlijk, met een lichtgroen, hartvormig blad," licht hij de boomkeuze toe. "Linden zijn wijs en kunnen meer dan duizend jaar worden. Zij slaan in hun ziel op wat om hen heen gebeurt. De linde kan advies, rust en troost geven aan mensen die daarvoor openstaan. Een mooi symbool voor mantelzorgers, met als boodschap dat zij in de toekomst een zeer belangrijke gesprekspartner voor de gemeenten worden."

Investeren in mantelzorg loont

"De mantelzorger is de ervaringsdeskundige bij uitstek," vervolgt Nic Hamers. "En nu de toegang tot verpleeg- en verzorgingshuizen steeds meer wordt aangescherpt, wordt meer en meer een beroep gedaan op partners en familie om de zorg te verlenen die nodig is. Investeren in mantelzorg loont, maar we moeten waken voor overbelasting van de mantelzorger. Daartoe dienen mantelzorgers ondersteund te worden door professionals. Het PML zet zich daarvoor in, bijvoorbeeld door aandacht te vragen voor mantelzorgvriendelijk personeelsbeleid voor werkende mantelzorgers, want 1 op de 8 werknemers combineert werk met zorgtaken. Daarnaast dient er aandacht te zijn voor mantelzorgers die door hun intensieve zorgtaak in een sociaal isolement terecht dreigen te komen."

Lectoraat mantelzorg Limburg

De Raad van Advies van het Zorgkantoor Noord- en Midden-Limburg heeft PML het idee aangedragen om de mogelijkheden van een lectoraat voor mantelzorg aan Zuyd Hogeschool of aan de Universiteit Maastricht te onderzoeken. Met als reden om mantelzorg als belangrijke maatschappelijke factor beter in beeld te brengen, om onderzoek naar de impact van mantelzorg te stimuleren en om gericht onderwijs te organiseren voor zowel mantelzorgers als professionals.

Beleidspeerpunten koepel- en doelgroeporganisaties 2012



Op 9 november jl. ontving de gemeente Nederweert een lindeboom, als bewijs hoe mantelzorgvriendelijk zij is. Op de foto wordt de boom geplant door PML-voorzitter Nic Hamers, wethouder Maria Frenken-Ras (midden) en mevrouw Coby Kok, lid van het Wmo-platform en vrijwilliger bij het Steunpunt Mantelzorg in Nederweert.

Digitaal kruispunt voor oudere internetter

GroeneKruis-PAL4

Een open platform waar ouderen elkaar kunnen vinden, een digitale informatiebron en een hulpje om als oudere langer zelfstandig te kunnen blijven wonen. Dát is het idee achter het webportaal GroeneKruis-PAL4 voor Noord- en Midden-Limburg, dat dit voorjaar is gestart. Ouderen die lid zijn van Groene Kruis kunnen er terecht voor allerlei informatie in hun regio.

PAL staat voor Persoonlijke Assistent voor het Leven. Deze digitale levensassistent verzorgt informatie over onder meer openbare voorzieningen, mogelijkheden tot ontspanning, gezondheidstips, wijkverenigingen en activiteiten in de buurt. Al die gegevens worden grotendeels verzameld en op het internet gezet door vrijwilligers. Maar het is ook een digitale ontmoetingsplaats, waar mensen kunnen bloggen, foto's delen of contact leggen. 'Digitaal ontmoeten, ontdekken en ontspannen', zo omschrijft Groene Kruis de nieuwe dienst dan ook. Leden kunnen er gebruikmaken van

bijvoorbeeld e-mail, videocontacten en andere handige informatie.

Zelf meedoen

Het webportaal is toegankelijk voor ouderen die een computer hebben en specifiek voor hen die niet zo goed hun weg kunnen vinden in de digitale wereld. Bezoekers kunnen ook actief meewerken aan GroeneKruis-PAL4. Niet alleen door aan te geven welke informatie zij graag terug zouden zien op het portaal, maar ook door informatie zelf aan te dragen aan de redactie. Surf daartoe naar www.groenekruispal4.nl.





Ik voel me thuis bij Cicero

Cicero Zorgservice
0900 500 9 500
in het weekend

Thuis bij Cicero, heerlijk in m'n eigen kamer, m'n achterkleinkind voorlezen. Ze komt geregeld op bezoek bij me. Gezellig samen op de bank met een boek, glaasje limonade erbij. Wat wil je nog meer? Ik voel me thuis bij Cicero.

f
Volg ons op Facebook!



cicero
zorggroep

www.cicerozorggroep.nl

Zorgverzekerings



Den Haag zegt:
'In 2013 wordt zorg flink duurder.'

Univé houdt zorg voor u betaalbaar.
Bijvoorbeeld met een korting op uw premie.
Waar vind je dat nog?

In 2013 krijgt u te maken met nieuwe regelingen die zorg duurder maken. De premies gaan omhoog. Het eigen risico stijgt van € 220,- naar € 350,- per jaar. En de eigen bijdragen stijgen. Dat wil zeggen dat u voor sommige voorzieningen uit de basisverzekering zelf meer moet bijbetalen. Univé komt u tegemoet. Met mogelijkheden tot premiekortingen of betalingsregelingen. Meer weten over wat Den Haag zegt en hoe Univé zorgt? Neem dan contact met ons op via telefoonnummer 0900- 22 55 555 of stuur een e-mail naar zuid@unive.nl.
Meer informatie vindt u ook op www.unive.nl/antwoordopzorg

Univé Zuid
Bechtijk 24, Eindhoven
Postbus 541, 5600 AN Eindhoven



www.unive.nl/antwoordopzorg Daar plukt u de vruchten van!



villakeizerskroon

Liefde Laat Langer Leven



KLEINSCHALIG WOONPROJECT MET PERSOONLIJKE
ZORG & DAGBESTEDING
VOOR MENSEN MET EEN GEHEUGENPROBLEEM
IN EEN LEVENSLIOP-BESTENDIG CONCEPT

INTERESSE IN EEN FIJNE LEEF-PLEK MET MOOIE SFEER,
PROFESSIONELE VERZORGING & LEVENSVREUGDE ?

TEL 061 28 56 917 - TEL 0651 4567 02
MW. I.C.J. GERRITSEN DHR. W.M.R. BALLIÉL
INITIATIEFNEMERS

INFO@VILLAKEIZERSKROON.NL
WWW.VILLAKEIZERSKROON.NL

WELKOM !

INSCHRIJVING 2DE LOCATIE GESTART
OPLEVERING EIND JANUARI 2013

Ontmoetingsruimte voor mensen met autisme en renovatie speeltuin

Fonds Zeggenschap Zorgvragers Limburg maakt het (mede) mogelijk

Het Fonds Zeggenschap Zorgvragers Limburg, een initiatief van het Huis voor de Zorg, ondersteunt en stimuleert met financiële bijdragen van maximaal € 5.000,- initiatieven, projecten en activiteiten die méér zeggenschap voor zorgvragers beogen. Zoals die voor de inrichting van een gemeenschappelijke ruimte in de woonvorm voor mensen met autisme in Roermond en die voor de renovatie van speeltuin De Roetsj in Sittard.

De woonvorm voor mensen met autisme in Roermond is in zoverre uniek, omdat niet de ouders maar de toekomstige bewoners zelf het initiatief ertoe namen. Eén van de voorwaarden om die wens goed in te vullen, is een gemeenschappelijke ruimte. Woningcorporatie Wonen Roer & Maas stelt appartementencomplex De Toerist in het centrum van Roermond ter beschikking om de woningen te huren en de stichting Aut-Hoes huurt de gemeenschappelijke woonruimte. Inmiddels draait de woonvorm met dank aan het fonds (en de overige sponsors) naar grote tevredenheid.

Weer naar hartenlust

De kinderen in de Sittardse wijk Limbrichterveld speelden twaalf jaar naar hartenlust in speeltuin De Roetsj die naast hun basisschool ligt. Maar speeltoestellen slijten en nieuwe kosten een hoop geld. Vooral, omdat de speeltuin speciale voorzieningen kent voor kinderen met een beperking, zoals verharde paden voor kinderen in een rolstoel. Dankzij de bijdrage van het fonds en de overige bijdragen van o.a. de



De kinderen van basisschool Limbrichterveld in Sittard zijn maar wat blij met de pal naast hun school gelegen speeltuin De Roetsj, die ook speciale voorzieningen kent voor kinderen met een beperking.

gemeente, kunnen de kinderen inmiddels weer volop van de geheel vernieuwde speeltuin gebruikmaken.

Hulp nodig?

Het Fonds Zeggenschap Zorgvragers Limburg richt zich op organisaties en initiatiefgroepen van patiënten/cliënten, gehandicapten en ouderen.

Alles over de aanvraag is te vinden op www.huisvoordezorg.nl.

Voor meer informatie of hulp bij het opstellen van een aanvraag kunt u terecht bij Gerard ter Huurne van het Huis voor de Zorg, die telefonisch bereikbaar is via 046 420 8114, of per mail via gerard.terhuurne@huisvoordezorg.nl.

“Ouderenadviseur heeft positie die hij verdient”

Gouverneur enthousiast tijdens en na werkbezoek

In het kader van zijn kennismakingsronde door Limburg bezocht gouverneur Theo Bovens ook het Huis voor de Zorg. Tijdens 24 (!) korte presentaties maakte hij kennis met het Huis voor de Zorg en de koepel- en doelgroeporganisaties. Ook werd hij voorgelicht over persoonlijke problematieken, bij de oplossing waarvan het Huis voor de Zorg betrokken was en is. De gouverneur toonde zich zeer geïnteresseerd in de materie en was onder de indruk van het werk dat door het Huis voor de Zorg en zijn doelgroeporganisaties wordt verzet.

Naderhand bezocht Theo Bovens de drie ouderenbonden KBO, ANBO en PCOB tijdens een bijeenkomst in Roermond van een kleine honderd Vrijwillige Ouderen-adviseurs. Deze worden door de drie organisaties opgeleid om ouderen te helpen bij problemen op het gebied van financiën, wonen, zorg en welzijn. In zijn toespraak memoreerde de gouverneur dat in 1994, toen hij als eerste wethouder in Maastricht het ouderenbeleid in zijn portefeuille kreeg, het ouderenadvieswerk grotendeels gedaan werd door het

welzijnswerk. Hij miste toen de aansluiting met de ouderenbonden. Maar dat is volgens hem nu anders. De Vrijwillige Ouderenadviseur heeft een ontwikkeling doorgemaakt en heeft nu de positie die hij verdient. Volgens Theo Bovens heeft de Provincie belangstelling voor dergelijke initiatieven, omdat ze de burgerparticipatie, het ontwikkelen van en deelnemen aan maatschappelijke activiteiten, stimuleren. Hij vindt de ouderenbonden een uitstekend voorbeeld van hoe die burgerparticipatie vorm kan krijgen.



Gouverneur Theo Bovens (midden) toonde zich zeer geïnteresseerd. Foto: Sjef Frijns.

Zorgverzekering?

Ga voor de beste keuze!

De meesten van ons zijn best tevreden met hun zorgverzekeraar. Maar vinden ook dat deze de prestaties van zorgverleners inzichtelijk moet maken. Pas dan kun je de beste keuze maken. Maar slechts een enkele zorgverzekeraar doet dit.

En als de zorgverzekeraars het niet doen, moet een ander het maar doen. Met als motto 'Alles voor de beste deals' vergelijkt Independer.nl verzekeringen en bankproducten. Voorbeeld: de tandartsverzekeringen. Veelgevraagde tandartsverzekeringen bieden weinig voordeel, zo stelde Independer.nl vast. Het onderzocht de premies en vergoedingen van 61 tandverzekeringen bij 17 verzekeraars. Na aftrek van de premie en de kosten voor standaardcontroles resteert maximaal een paar honderd euro voor echte problemen. En dat is weinig, want tandheelkundige zorg is duur.

Gratis service

Independer.nl onderhandelt met de verzekeraars om de hoogste korting te krijgen als je je via hun site verzekert. Jij ontvangt zo de beste deal en Independer.nl kan met de vergoeding van de verzekeraar die het krijgt deze service gratis houden. Iedereen geholpen.



Hebben we straks nog een mooie oude dag?

Zorg wordt een van de thema's waar de komende kabinetten, te beginnen met Rutte II, hun hoofden over mogen breken. Vooral zorg voor ouderen wordt steeds belangrijker in onze samenleving. In humaan opzicht, maar door de vergrijzing ook in financiële zin. Hoe zorgen we dat onze ouders en grootouders en ook wijzelf straks voldoende goede zorg krijgen en dus een 'mooie oude dag' beleven? En: hoe houden we ons systeem, dat hoe dan ook nog altijd als het beste ter wereld geldt, betaalbaar?

Vroeger, toen er nog geen zorginstellingen waren, nam je pap en/of mam, gezond of niet, in huis als ze niet meer voor zichzelf konden zorgen. Mantelzorg avant la lettre. Daar werd niet over nagedacht, dat was heel gewoon. Naderhand kwamen er bejaardenhuizen en verpleegklinieken voor wie dat kon betalen. En wie dat niet kon, verzorgde zijn ouders thuis. De een met meer liefde dan de ander, maar het gebeurde. De welvaartsstaat heeft ons die zorg uit handen genomen. We hebben een zorgsysteem ontwikkeld, waarin het voor kinderen, met of zonder gezin, niet meer nodig is hun ouders te verzorgen. Dat doet 'de staat' en daar betalen we voor. Er was decennia lang groeiende welvaart, welzijn en genoeg geld voor voldoende zorgpersoneel. De enige tijd die het kost, is om af

en toe bij opa en/of oma op bezoek te gaan. En zelfs dat wordt soms vergeten! Maar de veranderde bevolkingssamenstelling – minder jongeren moeten het geld verdienen om steeds meer ouderen te onderhouden – vraagt om meer en ook betere zorg. Dat is op zich al niet makkelijk en dat wordt door de economische crisis extra moeilijk. Dus buigen de knapste koppen zich al jaren over nieuwe modellen, die ons zorgsysteem in stand moeten houden en ons die mooie oude dag moeten garanderen.

Vernieuwing én problemen

Er rollen bij tijd en wijle allerlei fantastische vernieuwingsprojecten van de 'tekentafels', waar door de media uitgebreid en terecht de schijnwerpers op worden gericht. Prima, maar al die

nieuwe mogelijkheden moeten door de mensen voor wie ze worden bedacht en gerealiseerd, ook gebruikt kunnen worden. Ze moeten zich er happy bij voelen. Voor een deel lukt dat ook, maar neem eens een kijkje in de dagelijkse praktijk van de thuiszorg, de verpleegafdelingen en de mantelzorg. En stel je eens voor dat jij degene bent die zo afhankelijk wordt en hulp nodig heeft. Dan krab je je toch eens achter de oren. Dan zie je, ondanks alle prachtige, vernieuwende projecten in de zorg, ook de problemen die we hebben. Zoals te laag opgeleid en te weinig personeel, de druk die mantelzorgers voelen doordat steeds meer lasten door de overheid op hun rug worden geschoven en dat veel vernieuwing de werkvloer in de zorg nooit bereikt.



zelfredzaamheid bij ouderen stimuleren, zodat er voldoende personeel beschikbaar is voor ouderen die afhankelijk zijn van intensieve zorg. 'Active aging' is het devies: actief blijven terwijl je ouder wordt. Een actueel en grensoverschrijdend onderwerp, dat op 6 november jl. in Hasselt tijdens een symposium met deelnemers uit de beide Limburgen werd behandeld.

“We moeten nog veel leren”

Wie denkt we dat we het goed voor mekaar hebben in Nederland en overal de juiste zorg en huisvesting bieden aan hulpbehoevende ouderen die hun hele leven zelfstandig hebben gewoond, moet even verder lezen. Mariëlle Driessen uit Maastricht heeft ervaring met werken in een verpleeghuis en verzorgt met die kennis en kunde, naast haar werk, ook haar dementerende moeder in Reuver. Voor haar ging zij op een gegeven moment kijken voor een blijvend goede oplossing, omdat zij niet meer alleen kon wonen. De familie was het erover eens dat moeder een eigen toilet en douche moest hebben. Mariëlle nam ook een kijkje in een nieuwe zorgvoorziening voor kleinschalig wonen voor ouderen in Venlo, omdat ze dacht dat haar moeder daar goed zou worden opgevangen. Maar ze schrok. “Geen eigen toilet en douche, maar alleen als gezamenlijke voorzieningen op de afdeling, voor zeven mensen. Daar was ik in negatieve zin wel van onder de indruk. Het duurde ook een tijdje voordat mijn vraag serieus werd genomen. ‘Och, ze kunnen hier toch maar één voor één onder de douche’, was uiteindelijk het antwoord. Dat kwam natuurlijk omdat er te weinig personeel was. Maar als het je eigen vader of moeder betreft, kijk je daar anders tegenaan. Waar heb je nou meer behoefte aan dan aan je eigen douche en toilet? Met je eigen spulletjes. Dat in een ouder gebouw geen ideale omstandigheden heersen, begrijp je nog. Maar dit is nieuwbouw, dan verwacht je dit niet. Ik hoop niet dat dit de trend gaat worden, dat verdient niemand, ook niet als je dement wordt. Mam zit nu een maand in een verpleeghuis in Roermond, op een eigen kamer met eigen toilet en douche. Een ongelukje ziet niemand. Veel fijner voor haar, lekker op zichzelf. Ik werk zelf in de zorg, maar constateer dat er nog heel veel te leren valt.”

Handen ineenslaan

Volgens de Raad zullen ouderen ook moeten gaan meebetalen aan de zorg voor hun oude dag en veel meer dan nu hun zorg zelf moeten organiseren, omdat het systeem van verpleeg- en verzorgingshuizen, zoals we dat sinds de jaren zeventig kennen, onbetaalbaar wordt. Talrijke organisaties slaan daarom landelijk en regionaal de handen ineen om tot een samenhangend zorgaanbod te komen, dat beter is afgestemd op individuele behoeften. De Westelijke Mijnstreek kent bijvoorbeeld een project waarin onder meer de gemeenten, Orbis Medisch en Zorgconcern, de huisartsengroep, verpleeghuis Cicero en Zuyd Hogeschool door middel van een proef in kaart brengen hoe zorg aan kwetsbare ouderen optimaal kan worden georganiseerd. Ook de ouderenbonden in Limburg (ANBO, KBO en PCOB) spelen in al deze vernieuwende ontwikkelingen een rol.

Deze en andere ontwikkelingen en activiteiten moeten leiden tot betere en betaalbare zorg voor ouderen, ook en vooral voor de meest kwetsbare groep. Maar voor het zover is, is er nog een lange weg te gaan.

De cijfers

- Limburg kent een sterkere groei van het aantal ouderen dan de rest van het land. In 2011 was 19% van de Limburgse bevolking 65 jaar of ouder.
- In 2025 zal dat percentage zijn opgelopen tot 27. Dat betekent 324.000 65-plussers op een totaal van 1,2 miljoen Limburgers.
- Het aantal banen in de zorg in Limburg loopt de komende 3 tot 4 jaar op van 91.000 naar 100.000. Daar zullen niet voldoende mensen voor kunnen worden opgeleid, omdat die er niet zijn, met als resultaat circa 4.600 openstaande vacatures in 2016.

Vernieuwen moet!

Moeten we dan weer terug naar vroeger? Nee, dat zal niet meer lukken, die tijd is voorbij. Maar we mogen wel kanttekeningen plaatsen bij ons zorgsysteem, om ervoor te zorgen dat we met vernieuwing en innovatie niet de plank mis slaan (zie ook de ervaring van Mariëlle Driessen elders op deze pagina). De ‘nieuwe oudere’ heeft namelijk nieuwe wensen en behoeften en dat vraagt om zorgarrangementen op maat. Om de kosten daarvoor beheersbaar te houden, moet er meer aandacht komen voor gezondheidspreventie (gezond leven), het efficiënt organiseren van de zorg en toepassing van nieuwe technologieën. Waarbij steeds de kwaliteit van leven van ouderen voorop staat. Onderzoek naar vernieuwingen in de ouderenzorg is er dan ook op gericht om ouderen zo

lang mogelijk de regie van hun eigen leven te laten houden. Dat is ook de rode draad in het advies dat de Provinciale Raad voor de Volksgezondheid Limburg in januari 2012 uitbracht over de toekomst van de zorg en zorgvoorzieningen voor ouderen in Limburg. Limburg moet investeren in innovaties en deskundig personeel in de ouderenzorg en zoveel mogelijk





zorg is iedere dag anders

Mensen hebben mensen nodig. Dat vinden wij bij Mosae Zorggroep. Vanuit onze zorgcentra en met onze thuiszorg bieden wij een breed pakket aan zorgdiensten.

thuis of in een zorgwoning

Mosae Thuiszorg biedt in Maastricht een helpende hand bij u thuis. Hebt u behoefte aan meer zorg, dan hebben wij ruime woningen in een van onze locaties: Campagne, Daalhof, Licht en Liefde, Scharwyerveld en Sint Gerlachus. Elk met een eigen ambiance en een persoonlijke noot.

kleinschalig en op maat

Onze zorg is kleinschalig en op maat. Want iedere dag is anders en geen mens is gelijk. Dat realiseren wij ons als geen ander.

Wilt u meer weten?

Bel (043) 354 91 80 of kijk op www.mosaezorggroep.nl.



Homecare
nooit meer alleen...

INWONENDE THUISZORG

U wilt niet naar een verzorgingshuis vanwege ouderdom en/of handicap en u heeft permanente hulp nodig (maximaal kosteloos PGB) bel 0346-252959 of kijk op www.stichtinghomecare.nl (geen vacatures)

Huisartsenpost Maastricht & Heuvelland
voor acute medische zorg buiten kantoortijden

ZORGBELANG JURIDISCHE SERVICE

een service van het Huis voor de Zorg

Zorgconsumenten in Limburg kunnen met al hun juridische vragen over de gezondheidszorg en de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) terecht bij een juridische hulplijn: Zorgbelang Juridische Service. Dit is een initiatief van het Huis voor de Zorg. Zorgbelang Juridische Service geeft mensen direct deskundig antwoord en advies en helpt hen desgewenst verder met rechtsbijstand. Het Huis voor de Zorg heeft JuroFoon gecontracteerd om de dienst uit te voeren.

Het kan ook zijn dat u ontevreden bent over de geleverde zorg en dat u een klacht wilt indienen bij het klachtcollege, of dat u een schadevergoeding wilt eisen. Ook dan bent u terecht bij Zorgbelang Juridische Service.

Voor alle andere vragen over de zorg, het melden van ervaringen en ondersteuning bij het indienen van een klacht bij de zorgaanbieder zelf of andere klachtafhandelingen bent u contact blijven opnemen met het Huis voor de Zorg via EikFoon (046 - 480 80 79).



Zorgbelang Juridische Service is van maandag tot en met vrijdag van 09.00 uur tot 18.00 uur bereikbaar via telefoonnummer 046-480 80 79. De gesprekstkosten (kosten € 2,50 per minuut). Meer informatie is te vinden op www.zorgbelangjuridischeservice.nl

Voor wie?

Patiënten uit de gemeenten Eijsden-Margraten, Maastricht, Meerssen en Vellenburg aan de Geul.

Acute medische zorg nodig of ongerust?

Neem altijd eerst telefonisch contact op.

Houd bij de hand

- uw naam, adres, geboortedatum en telefoonnummer
- de gegevens van uw ziektekostenverzekering
- uw medicatieoverzicht.



Bezoekadres

Huisartsenpost Maastricht & Heuvelland
H Delysleen 26, 6228 HK Maastricht
volg de borden Spoedeisende Hulp en H

Openingstijden

Maandag tot en met vrijdag
17.00 uur tot 8.00 uur
Weekend
vrijdag 17.00 uur tot maandag 8.00 uur
Feestdagen
24 uur

043 387 77 77

www.hapmaastricht.nl

Huis voor de Sport zorgt voor flinke impulsen rond topevents

Top- en breedtesport, de ideale mix

2012 was het jaar van de mondiale sportevenementen: het EK voetbal, de Olympische Spelen en natuurlijk het WK wielrennen in ons eigen Limburg. Topsportevenementen die stuk voor stuk (net als de organiserende regio) de wereld over gaan in beeld en geluid. Maar naast veel kijkplezier wil het Huis voor de Sport dergelijke evenementen ook benutten om aan te haken met breedtesportactiviteiten. Het uitgangspunt is niet om zoveel mogelijk nieuwe dingen te bedenken, maar om juist slim om te gaan met bestaande activiteiten en producten. Zo werd het bestaande lespakket Tour de Fun voor basisscholen omgeturnd tot een WK 2012 lespakket en werd het sportstimuleringsproject Start2Bike aan het WK gekoppeld.

Het Huis voor de Sport geeft allerlei impulsen om sporten onder de jeugd te stimuleren. Dus greep het in de week van het WK wielrennen in september jl. de gelegenheid aan om fietsen als sport breed onder de aandacht te brengen. Ongeveer 1.400 basisschoolleerlingen uit groep 7 en 8 namen deel aan de WK 2012 Kids Estafette, waarmee de veertien

participerende Zuid-Limburgse gemeenten werden aangedaan.

Bike & Fun Event

Daarnaast vond het WK 2012 Bike & Fun Event plaats op de terreinen van het Sport & Leisurepark en Megaland in Landgraaf. Gratis toegankelijk voor

iedereen, met onder andere een groot aantal fiets- en funactiviteiten, speciaal voor de leerlingen van groep 7 en 8 van het basisonderwijs in Landgraaf. De kinderen konden zich ter plekke inschrijven voor clinics mountainbike, BMX, skeeleren, skien, wielrennen, skaten en handbiken, Maar ook voor funactiviteiten als virtueel fietsen, fietsen op rollen, over de kop fietsen, opblaasbare attracties en Dikke Banden Races. Profrenners, die op die dag in de WK-week een vrije dag hadden, deelden handtekeningen uit en gingen met de kinderen op de foto. Er waren spectaculaire demonstraties, er werden een wielquiz en een loterij gehouden, je kon wielershirts ontwerpen en nog veel meer. Op een leuke en interessante manier maakten de kinderen kennis met allerlei aspecten van fietsen als sport. En weten nu dat een fiets niet alleen goed is om door weer en wind met een zware tas achterop mee naar school te fietsen.

Fietsen is een van de mogelijkheden voor kinderen om meer te bewegen. Zie ook het artikel hierover op pagina 15 van deze uitgave.

Tijdens het Bike & Fun Event werd naar hartelust gefietst.



Intern tolkennetwerk ziekenhuis Heerlen helpt patiënten die geen Nederlands spreken

Een kleine moeite, een wereld van verschil

Taal is wereldwijd een probleem in de gezondheidszorg. Ook voor zorgverleners in Nederland is het vaak moeilijk communiceren met patiënten die de Nederlandse taal niet machtig zijn. Zolang er geen consequente aanpak ontwikkeld wordt die hen helpt goed te communiceren met patiënten uit een ander land, schiet elke methode tekort. De inzet van een tolk kan de kloof dichten, maar die heeft vaak niet het gewenste en benodigde inzicht in de culturele aspecten. Het Atrium Medisch Centrum in Heerlen heeft hier wat op gevonden: een intern tolkennetwerk.



"Medewerkers die een buitenlandse taal spreken, kunnen zich vrijwillig voor ons tolkennetwerk aanmelden," zegt Sandra van den Boorn van de Afdeling Service, Communicatie & Marketing. "Zij moeten er wel voor tekenen de privacy van de patiënt te waarborgen en zich te houden aan het beroepsgeheim."

Divers netwerk

Het netwerk was mogelijk, doordat het ziekenhuis diverse medewerkers heeft uit het buitenland, die de patiënten inmiddels al in heel wat talen ondersteunen. "Patiënten kunnen bij het maken van hun afspraak al kenbaar maken of zij hulp van een tolk willen," zegt Sandra van den Boorn. "Wij kijken dan of daarvoor iemand intern beschikbaar is. Zo niet, wordt het Tolk- en Vertaalcentrum Nederland (TVcN) ingeschakeld."

Wereld van verschil

"De aard van het gesprek bepaalt of een interne tolk of een externe vertaler gewenst is. Als specifieke medische kennis vereist is, wordt externe hulp ingeschakeld. Maar anders zijn onze interne tolken een prima alternatief. Het initiatief wordt door de patiënten toegejuicht en ook de tolken zelf zijn enthousiast. Dat blijkt niet alleen uit het aantal aanmeldingen, maar ook uit hun positieve reacties. Zij vinden het leuk om te doen en leveren zo een belangrijke bijdrage. Met een gemiddelde tijdsinvestering van een kwartiertje zorgen zij voor een wezenlijke verandering in het contact tussen het ziekenhuis en de patiënt. Een kleine moeite, maar voor de patiënt een wereld van verschil."





*“Bij Maasveld kook ik
vaak zelf en op de
iPad staan mijn
lievelingsrecepten!”*



Maasveld

onderdeel van Koraal Groep

Kijk voor meer informatie op www.maasveld.org

elis thuiszorg



Welke vormen van zorg levert Elis thuiszorg:

- Huishoudelijke zorg
- Persoonlijke verzorging
- Verpleging
- Ondersteunende begeleiding
- Activerende begeleiding
- Nachtzorg
- 24-uurs zorg
- Terminale zorg
- Gezelschapzorg
- Uitleen van hulpmiddelen en verpleegartikelen

Elke vorm van zorg waar men behoefte aan heeft, van één tot vierentwintig uur per dag, zeven dagen per week.

**De flexibiliteit van
Elis thuiszorg
is groot;
hulp vandaag
gevraagd, is
vandaag geregeld.**

(043) 409 4734

www.elisthuiszorg.nl



Lourdes Bedevaarten

Per nachttrein,
bus of vliegtuig

Voor
pelgrims
uit heel
Nederland

Reizen met meerwaarde

Al meer dan 90 jaar verzorgen wij bedevaarten voor pelgrims uit heel Nederland. In 2013 bieden wij reizen aan naar:

- Lourdes
- Banneux
- Assisi / Padua
- Israël
- Amsterdam (Stille Omgang)
- Pater Pio (Zuid-Italië)
- Bedevaart op aanvraag



Stichting Organisatie
Limburgse Bedevaarten
Raadhuisplein 1
6226 GN Maastricht
tel. 043 321 57 15
info@bedevaarten.com
www.bedevaarten.com

**Vraag
nu onze
brochure
aan!**



Kwart van de mensen krijgt te maken met seksproblemen

Tegenwoordig wordt overal veel openlijker gesproken over seks. Toch vinden veel mensen dat nog altijd moeilijk, vooral als zij op dit gebied problemen hebben. Ongeveer een kwart van de mensen krijgt er namelijk vroeg of laat mee te maken. Daarnaast worstelen velen met vragen over hun seksueel functioneren. Een seksuoloog kan dan helpen. De vijf vragen waren dit keer voor Trudy Rohn, seksuoloog NVVS en klinisch psycholoog bij PsyQ in Heerlen en Maastricht en bij de Poli Seksuologie van het Atrium Medisch Centrum in Heerlen.

Wat doet een seksuoloog precies?

"Een seksuoloog is een psycholoog of arts met een specifieke opleiding op het gebied van seksuologie, die mannen en vrouwen met klachten op het gebied van seks kan helpen. De seksuoloog geeft informatie en adviezen, behandelt problemen door middel van gesprekken en geeft oefeningen mee voor thuis. Soms is lichamelijk onderzoek nodig door een gynaecoloog of een uroloog."

Wat zijn de meest voorkomende problemen of aandoeningen?

"Dat is moeilijk te zeggen. Alle klachten en problemen die men ervaart op seksueel gebied kunnen een reden zijn voor een doorverwijzing naar een seksuoloog. Daarbij is er verschil tussen mannen en vrouwen."

In hoeverre verschilt de problematiek van mannen en vrouwen?

"Bij mannen gaat het vaak om erectieproblemen. Vrouwen melden zich veelal met pijnklachten, of omdat de zin in seks ontbreekt. Bij echtparen

draait het meestal om de verschillen in behoeften, of omdat het niet loopt zoals ze graag zouden willen. Ook zien we mensen die problemen hebben met hun homo- of biseksualiteit, of zich 'gevangen' voelen in een 'verkeerd' lichaam."

Verschilt de problematiek met die van tien, twintig jaar geleden?

"De laatste jaren komen meer mensen bij de seksuoloog omdat zij of hun partners vinden dat ze te veel met seks bezig zijn. Soms gaat het om een seksverslaving, soms om problemen die ontstaan door bijzondere seksuele voorkeuren."

Hebben jongeren meer problemen op dit gebied dan vroeger?

"Jongeren melden zich tegenwoordig best vaak met problemen. Er is aan de ene kant meer openheid gekomen, maar jongeren ervaren ook vaker de druk om seksueel actief te zijn terwijl ze daar eigenlijk nog niet aan toe zijn. Dat zorgt vooral bij meisjes nogal eens voor pijnklachten of voor problemen wat betreft de opwinding of het orgasme."

Wat gaat er goed fout?

Wat gaat er mis in de zorg?

Meld ervaringen en klachten via Elkpunt@huisvoordezorg.nl of bel naar 046-4208079 of 0900-2437070.

Je krijgt advies en helpt ons de zorg te verbeteren.

Word ook lid van het cliëntenpanel!

Kijk op: www.huisvoordezorg.nl.



In de rolstoel

Lang heeft mijn moeder de rolstoel geweigerd. Beslist en duidelijk zei ze dan dat ze geen oude vrouw was en dat ze best kon lopen. Als we wandelden, nam ik haar dus meer dan stevig onder mijn arm. Dat zorgde voor veiligheid en nabijheid en gezellig was het ook. Maar het lopen gaat steeds moeilijker en ze is al een aantal keren eenvoudigweg gevallen omdat het hoofd de benen niet meer wilden aansturen. Een rollator is geen optie, want haar geschonden reumahanden en de pijnlijke polsen kunnen een rollator niet hanteren.

Het is een prachtige najaarsdag. De zon schijnt en het is niet koud of guur. Ik heb de rolstoel van de afdeling gecharterd en vertel mijn moeder dat we gaan wandelen. Lekker naar buiten, naar het Kapelletje van Genooi en daar een kop koffie drinken. Ze heeft er zin in en lekker ingepakt in een warm vest gaan we op stap, mijn moeder, de rolstoel en ik. In eerste instantie loopt zij achter de stoel, die haar toch enig houvast geeft, maar al na een paar straten wordt ze moe. 'Ga lekker zitten', zeg ik, 'daar is die stoel voor.' Zonder enig protest gaat ze zitten.



Deze keer is het moment, waarop de hulp aanvaard wordt, geruisloos gekomen.

Zo maken we onze eerste rolstoelrit samen. We lopen over het vertrouwde pad langs de Maas, kijkend naar de boten, de herfstkleuren en de vogels, en we drinken als altijd onze heerlijke

cappuccino in het koffiehuis bij het kapelke. Ik moet oefenen met de rolstoel, die af en toe afwijkt naar links of rechts. Stoepen op en af is een kunst apart, ontdek ik, en lachend zit mijn moeder in de stoel als ik haar achterstevoren over een wildrooster op ons pad hobbel. We maken er een spelletje van en zo wordt het een vrolijke wandeling. Af en toe dut mijn moeder weg in de stoel. Ze zit lekker weggekropen in haar vest, kijkt soms even op en om zich heen, ontdekt dan dat ik er ben en alles is goed.

We hebben een fijne middag samen, al wordt ze tegen het einde van de wandeling een beetje bang, omdat ze niet weet waar ze is en omdat ze mij niet ziet. Vanaf dat moment raak ik haar veelvuldig aan en buig ik me vaak even naar haar toe om iets te zeggen. Zonder kleerscheuren arriveren we weer in het zorgcentrum en mijn goede zin over deze geslaagde activiteit werkt door op mijn moeder.

Een paar dagen later krijgen we toestemming voor een eigen rolstoel, zodat we elk moment de stoel tot onze beschikking hebben als we er even uit willen. Het is een van de weinige momenten dat ik iets van luxe ervaar in het zorgpakket van mijn moeder.

José Franssen is andragoge, gespecialiseerd in werken met ouderen en ervaringsdeskundige op het gebied van mantelzorg en dementie.



Zorgregister

Haarwerken (pruiken, mutsen en sjaals)

Atelier Pierre Heerings

Erkend haarwerkspecialist
Ternilleslaan 139, nabij AZM / UMC
6229 VV Maastricht
T 043-3612316
www.heerings.nu
Erkend door S.E.M.H., en alle zorgverz.,
lid N.V.H.O. zie consuwijzer.nl, beh. vlgs.
afspr. ook thuis.

Haarstudio Dohmen Hair

Holzstraat 130
6461 HS Kerkrade
T 045-5460007
Dammstrasse 15
52134 Herzogenrath (Duitsland)
T 0049-2406-6688302
info@dohmen-hair.com
www.dohmen-hair.com
Erkend door Ned. zorgverzekeraar + I.K.L.
in Maastricht. Gecertificeerd lid ANKO afd.
haarwerken

Hoorzorg

Hoorkliniek Limburg

Brouwersweg 100 Co2
6216 EG Maastricht
E-mail: maastricht250@schoonenberg.nl
Tel: (043) 321 73 61
Fax: (043) 326 33 93

Schoonenberg Hoorcomfort

Brusselse Poort 70
6216 CG Maastricht
E-mail: maastricht@schoonenberg.nl
Tel: (043) 354 00 82
Fax: (043) 354 01 59

Kraamzorg

GroenekruisDomicura Kraamzorg

Mockstraat 1
6226 CA Maastricht
T 043-3690630
F 043-3626170
info@groenekruisdomicurakraamzorg.nl
www.groenekruisdomicurakraamzorg.nl
De beste start voor ieder kind!

Mantelzorg

Steunpunt Mantelzorg Rode Kruis ZZL.

Sphinxlunet 3
6221 JD Maastricht
T 043-3215046 (op werkdagen van 8.30-12.30)
info@voormantelzorgers.nl
www.voormantelzorgers.nl
Professionele ondersteuning voor
mantelzorgers en zorgvrijwilligers.

Orthopedisch schoeisel

GERA Orthopedische schoentechniek B.V.

P/a Academisch Ziekenhuis Maastricht
Prof. Debeijelaan 25
Locatie orthopedie 2000 - Nivo 0
6229 HX MAASTRICHT
T: 045-5710384
F: 045-5713213
info@gera.nl
www.gerabv.nl
Groot geworden door klein te blijven.

Thuiszorg

Ambulante Thuiszorg

Postbus 8026
6401 VA HEERLEN
Wijklocaties:
Burgemeester van Grunsvenplein 14
HEERLEN
Akerstraat Noord 206,
HOENSBROEK
Groenstraat 10a,
GELEEN
Berkelplein 6/10,
VALKENBURG
T 088-5610855
F 088-5610856
info@atlimburg.nl
www.ambulantethuiszorg.nl

Elis Thuiszorg

Op de vey 57
6165 CB Geleen
T 043-4094734
T 046-4759922
info@elsthuiszorg.nl
www.elsthuiszorg.nl
Uw zorg in onze handen

Sevagram Thuiszorg

Henri Dunantstraat 3, 6419 PB Heerlen
T: 0900 777 4 777
thuiszorg@sevagram.nl
www.sevagram.nl
Zorg met bezieling in Parkstad en Heuvelland

Zorgcentra

Sevagram Zorgcentra

Henri Dunantstraat 3, 6419 PB Heerlen
T: 0900 777 4 777
info@sevagram.nl
www.sevagram.nl
Zorg met bezieling in Parkstad en Heuvelland



Dit Zorgregister is niet volledig. Ontbreekt uw bedrijf en branche in dit overzicht?
Neem dan contact op met Randal Esser Sales & Media en informeer naar de voorde-
lige tarieven tel. 045-7509550 / 06-50298807.
De eerstvolgende editie van dit magazine verschijnt maart 2013.
kijk voor meer info op www.randalesser.nl

Fokus



Vrijheid en gewoon wonen in Limburg met een lichamelijke handicap

In uw eigen omgeving, midden in de maatschappij. Wonen in een aangepaste woning:
alleen, met uw partner, of uw gezin. Fokus verleent assistentie bij u thuis, 24 uur per
dag, 7 dagen in de week. En alleen op afspraak en aanvraag: dat maakt Fokus zo uniek!
Bovendien huurt u de woning van een woningcorporatie, zijn de woningen van buiten
rhet als zoedig herkenbaar en liggen ze verspreid in de valk. Gewoon wonen dus!

Fokuswonen in Limburg

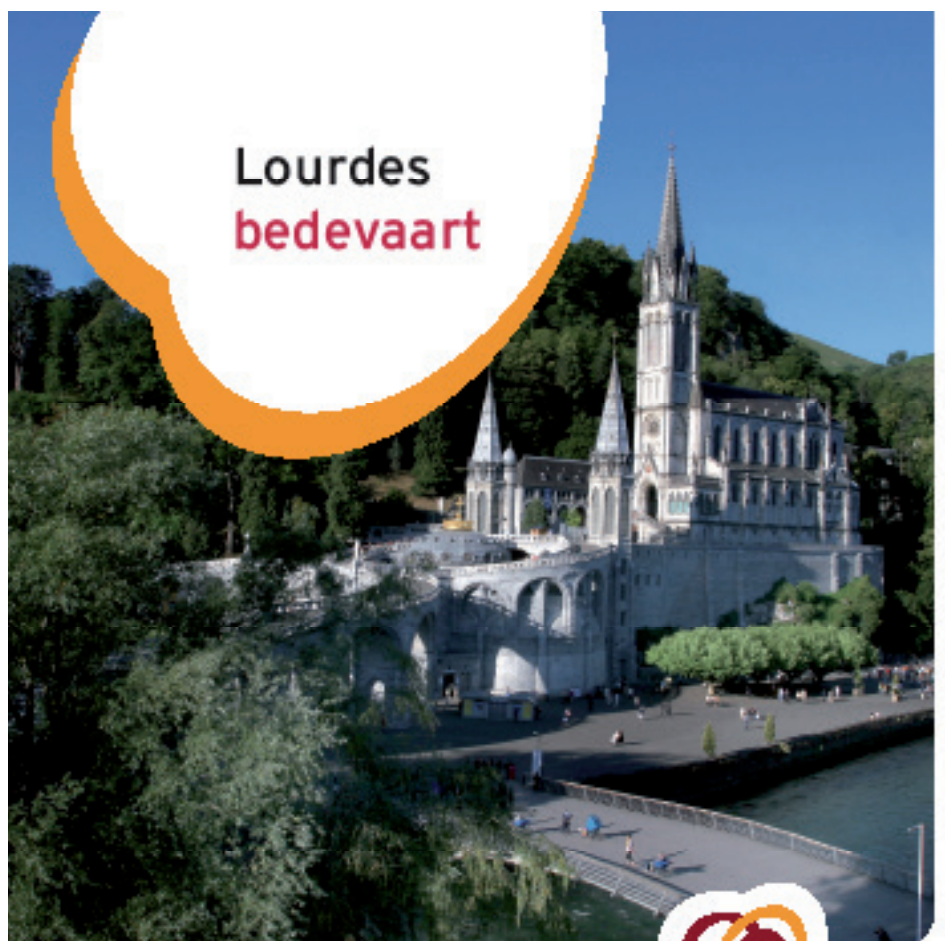
U vindt Fokuswoningen in Venlo, Roermond, Sittard, Brunssum, Kerkrade en in
Maastricht. Versult de nabijgelegen hulpeert verleent Fokus assistentie bij eigenaars
dagelijkse levensomrichtingen (ADL). Bijvoorbeeld bij lichamelijke verzorging en hand-
en spandiensten.

Meer weten?

Het servicepunt helpt u desgewenst bij het proces van indicatie, aanvraag en
toewijding van een Fokuswoning. Het servicepunt is elke werkdag bereikbaar via
(056) 521 72 73 of via servicepunt@fokuswonen.nl

www.fokuswonen.nl

Lourdes bedevaart



In juni en september 2013 organiseert de Stichting Nederlandse
Lourdesbedevaart voor Zieken (NLZ) reizen naar Lourdes. Als CZ-
verzekerde kunt u deelnemen aan deze reis. Hebt u een medische
indicatie? Dan hoeft u alleen een eigen bijdrage te betalen.

Voor meer informatie kunt u bellen naar: (043) 321 57 15 of stuur een e-mail naar
info@bedevaarten.com.

Meer informatie vindt u ook op www.nlzbedevaarten.nl.



Kinderen moeten meer bewegen



"Door voorlichting aan sportverenigingen en op scholen voor speciaal onderwijs is nog veel winst te behalen."

Kinderen gaan steeds minder bewegen. Dat moeten we veranderen, maar hoe? Niet alleen de ouders spelen hierbij een belangrijke rol, ook de inrichting van de leefomgeving blijkt bepalend te zijn. Een omgeving die uitdaagt tot bewegen, stimuleert. Maar kinderen missen steeds vaker die uitdaging. Waarbij kinderen met een beperking juist een extra stimulans nodig hebben. Zij worden namelijk, omdat daartoe ook vaak de kennis ontbreekt, minder gestimuleerd dan kinderen zonder beperking.

Het feit dat kinderen steeds minder gaan bewegen, vormde de aanleiding voor een landelijk onderzoek onder 11.000 ouders en 4.000 kinderen van 42 basisscholen. Ook de betreffende gemeenten werden erbij betrokken. Het blijkt

dat meerdere factoren bepalen of een kind veel beweegt of sport. Zo spelen het opleidingsniveau van de ouders en hun houding tegenover sport een rol. Maar de leefomgeving is minstens zo belangrijk. Vooral de samenhang in de

buurt en het gevoel van veiligheid bepalen of een kind graag buiten speelt.

Niet alleen groen en speeltuinen

Een opvallende conclusie, omdat zij aantoonde dat niet één ambtelijke sector (volksgezondheid, sport en jeugd) verantwoordelijk is voor het bevorderen van beweging bij kinderen, maar ook andere sectoren, zoals verkeer en vervoer, veiligheid en milieu en ruimtelijke ordening. Gemeenten die willen dat kinderen meer bewegen, moeten dus op een aantal terreinen maatregelen nemen. Kinderen spelen niet bepaald méér buiten door de aanleg van alleen groen en speeltuinen, maar veel meer nog door de sociale samenhang en de aanwezigheid van informele speelruimten op straat, die ontstaat door bijvoorbeeld de aanwezigheid van stoepen en verkeersveiligheid.

Extra stimulans

Kinderen met een beperking hebben echter een andere benadering nodig, een extra stimulans. Die geeft onder andere het project 'Iedereen Kan Sporten' (IKS). "Wij denken mee over hoe we kinderen met een verstandelijke, lichamelijke, auditieve, visuele of meervoudige beperking en kinderen met gedragsproblemen aan het sporten krijgen," vertelt Vanessa Habets, regioconsulent bij IKS. "Dat doen we bijvoorbeeld door voorlichting te geven aan sportverenigingen en op scholen voor speciaal onderwijs. Hier valt nog veel winst te halen. Vooral voor kinderen met een verstandelijke beperking en kinderen met gedragsproblemen is meer aandacht nodig. Verenigingen kennen meestal de mogelijkheden niet, waardoor het voor hen moeilijk is deze kinderen die extra aandacht te geven. Voorlichting is op dit punt dus onmisbaar."



Ervaringen, Informatie en Klachten Gezondheidszorg
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard ■ T 046 - 4208079 of
0900 - 2437070 ■ EIKpunt@huisvoordezorg.nl
■ www.huisvoordezorg.nl



ANBO

ANBO gewest Limburg
Markiesstraat 5 ■ 6411 VN Heerlen ■ T 045 - 5230974
■ [limburg@anbo.nl](mailto: limburg@anbo.nl) ■ www.anbo.nl/limburg



FGL, Federatie van Gehandicaptenorganisaties in Limburg
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard ■ T 046 - 4208151
■ bureau@fgl-limburg.nl ■ www.fgl-limburg.nl



GGZ, Provinciaal Platform GGZ-zorgvragers Limburg
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard ■ T 046 - 4208184
■ ggz@huisvoordezorg.nl ■ www.ggz-zorgvragers.nl



KBO Limburg, Katholieke Bond van Ouderen Limburg
Wilhelminasingel 25 ■ 6040 AZ Roermond
■ T 0475 - 381740 ■ info@kbolimburg.nl
■ www.kbolimburg.nl



LOC Zeggenschap in zorg, afdeling Limburg
Burg. Kengenstraat 15 ■ 6336 BH Hulsberg
■ adviseur LOC: rita.heijnen@gmail.com ■ www.loc.nl



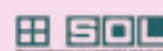
PAZ, Platform Allochtone Zorgvragers
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard ■ T 046 - 4208159
■ info@huisvoordezorg.nl



PCOB, Protestant Christelijke Ouderen Bond gewest Limburg
Johannes XXIII-singel 25 ■ 6416 GE Heerlen
■ T 045 - 5414142 ■ wuitezeijdel@hotmail.com ■ 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 - 4208182
■ bureau@sollimburg.nl ■ www.sollimburg.nl



Huis voor de Zorg
Postbus 5185 ■ 6130 PD Sittard ■ T 046 4208159
■ info@huisvoordezorg.nl ■ www.huisvoordezorg.nl

WWW.VIVRE.NL



Voor info: Via Vivre
0900 - 22 33 440 (lokaal tarief)



Zorgzaam, behulpzaam en dichtbij

Dat kan alleen GroenekruisDomicura zijn. Direct bij u in de buurt, snel bereikbaar en altijd behulpzaam. Om ú te helpen wanneer dat nodig is. GroenekruisDomicura verbindt. Bel (043) 3 690 690 voor alle informatie.

Dit doet GroenekruisDomicura voor u:

- Kraamzorg
- Jeugdgezondheidszorg
- Huishoudelijke Hulp
- Verplegen en verzorgen
- Voedingsvoorlichting en dieetadvisering
- Uitleen van hulpmiddelen
- Lidmaatschap GroenekruisService

GroenekruisDomicura

Voor alle zorg bij u thuis

www.groenekruisdomicura.nl