



Huis voor de Zorg

■ Midden-Limburg ■ 2014 ■ nr. 1

Gezond lijfblad
voor alle Limburgers



Zorg en

IT IN DE ZORG

“Straks zal ook de huisarts
meer op afstand werken en
hoef je daarvoor niet altijd
meer de deur uit”

IT IN DE ZORG
“Straks zal ook de huisarts
meer op afstand werken en
hoef je daarvoor niet altijd
meer de deur uit”



Gezond lijfblad
voor alle Limburgers

■ Midden-Limburg ■ 2014 ■ nr. 1



Huis voor de Zorg

Zorg en



In dit ZorgBelang

- 3

Regioregieprojecten: hoe en waar kan het beter?

De praktijk rond het PGB
- 5

Serie speerpunten van beleid (4): Provinciaal Platform GGz en OGGz zorgvragers

Aanvragen financiële prikkel Fonds Zeggenschap Zorgvragers Limburg

Stemmen? Eerst even afstemmen!
- 7

EIKpunt, graadmeter van de Limburgse gezondheidszorg

Open Dag van de Zorg
- Vijftien ‘zorgvacatures’

Huis voor de Zorg op Facebook en Twitter
- 8-9

Thema-artikel: IT in de zorg
- 11

Go for Gold Kids!

Krijg ik COPD? Doe de test!
- 13

Vijf vragen aan de intensivist

Column: ‘Leren van zorgen voor’
- 15

Lezerszorgen

Activiteitenkalender 2014

Rubriek koepel- en doelgroeporganisaties

Zorgbelang in 2014

Zorgbelang verschijnt vier keer per jaar. Elke drie maanden je eigen gezond lijfblad thuis, boordevol zorgnieuws. Het tweede nummer van Zorgbelang dit jaar kun je in de week van 9 juni in je brievenbus verwachten.

In sommige plaatsen is geen midweekse verspreiding meer mogelijk. Deze is hier verplaatst naar het weekend van 14 en 15 juni. Het betreft de plaatsen Meijel, Evertsoord, Panningen, Koningslust, Grashoek, Beringe, Egchel, Helden, Baarlo, Maasbree en Kessel in Noord-Limburg en de plaatsen Ell, Haler, Hunsel, Ittervoort, Neeritter, Thorn, Wessem, Maasbracht, Linne, Haelen, Buggenum, Nunhem, Horn, Neer, Roggel, Heibloem, Heythuysen, Baexem, Grathem, Heel, Beegden, Stevensweert en Ohé en Laak in Midden-Limburg. De verspreiding in de overige regio’s blijft ongewijzigd en is zoals u gewend bent op woensdag 11 en donderdag 12 juni.

Laatste zorgnieuws!

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

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

Voor patiënten, mantelzorgers en al wie belangstelling heeft
Informatiedag Parkinson

Op donderdag 5 juni vindt in het Parkstad Limburg Theater in Heerlen de jaarlijkse Parkinsondag plaats voor Parkinsonpatiënten, hun partners, mantelzorgers, zorgverleners en al wie meer over Parkinson te weten wil komen. Er is onder andere een informatiemarkt, patiënten vertellen over hun ervaringen met Parkinson en er wordt stilgestaan bij de nieuwste ontwikkelingen in de zorg voor Parkinson. De organisatie is in handen van ParkinsonPunt, de Parkinson Klankbordgroep van het Atrium Medisch Centrum Parkstad en het Huis voor de Zorg. Voor meer informatie en aanmelden zie www.atriummc.nl/parkinsondag.

Column



Jo Maes

Om!
Naar nieuw
samenleven!

De Jeugdwet is er door. Kinderen die de komende jaren worden geboren, gaan er onder vallen. De wet geeft hen bescherming. Zij legt de verantwoordelijkheid voor de jeugd eenduidig en integraal bij de gemeenten. Deze staan het dichtst bij de mensen. Als kinderen seksueel worden misbruikt of mishandeld, als ze ernstig in de war raken, vanaf hun geboorte een beperking hebben of leerstoornissen, als ze een ongeluk krijgen en de rest van hun leven in rolstoel terecht komen, in al deze en andere gevallen ligt de verantwoordelijkheid bij de gemeente. De gemeente krijgt de taak per kind, per gezin een plan te maken met een hoofdbehandelaar. Een ingrijpend besluit van een democratische meerderheid van onze volksvertegenwoordigers. Die zijn nu om. Nu ligt de uitdaging bij de gemeenten. En de gemeenten zijn op zoek naar u en mij.

Hoe gaan wij als inwoners van gemeenten ook om? Hoe gaan we als burgers verantwoordelijkheid nemen voor onze jeugd in onze gezinnen? Hoe gaan we zorgen voor wezen en voor kinderen die ernstige stoornissen hebben of ontwikkelen? Ga ik hulp vragen als ik problemen heb met de opvoeding van mijn kinderen? Laat ik me erop aanspreken als ik mijn kinderen bijvoorbeeld niet goed opvoed? Ben ik bereid om me verantwoordelijk te voelen voor kinderen in mijn straat, club, dorp, stad? Corrigeer ik mezelf als ik wangedrag toon, of spreek ik anderen daarop aan? Het is nog een heel avontuur. En het begint bij mezelf.

De gemeente Roermond gaat de uitdaging aan. Op inspirerende wijze wil zij interactie met de bevolking. ‘Om’ gaat de campagne heten. Om! Naar nieuw samenleven. Ben ik om? Ga jij om? Gaan we om? Ik daag u uit ook om te gaan. De kracht van de campagne in Roermond zit in haar eenvoud. Het raakt de kern: om gaan. De Jeugdwet verlangt van ons om te gaan, om nieuwe generaties kinderen een veilige omgeving te bieden en een stevig plan van aanpak als er iets aan de hand is. U en ik zijn nu aan zet.

Complimenten voor de gemeente Roermond om deze campagne zo ter hand te nemen. Er spreekt kracht uit en optimisme dat de gemeente haar rol in de Jeugdwet kan en zal waarmaken. Natuurlijk is het niet de enige manier en uiteraard zullen alle andere gemeenten in Limburg op hun eigen creatieve wijze ook invulling gaan geven aan hun nieuwe verantwoordelijkheid. Maar Roermond kwam op mijn pad en dit initiatief wil ik met u delen. Om! Naar nieuw samenleven!

Jo Maes, directeur Huis voor de Zorg

Wat gaat er goed fout?

Wat gaat er mis in de zorg?

Meld ervaringen en klachten via EIKpunt@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.

colofon

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

Copyright © Huis voor de Zorg. Alle rechten voorbehouden.

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



Zorgbelang nummer 1 - maart 2014

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

Hoofredactie en realisatie
Roger Jansen
rogerbajansen@gmail.com

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

Redactieadviesraad
Sjoerd Aerts (FGL)
Hansje Ausems
Carel Berkhoff (Huis voor de Zorg)
Erdoğan Çadırcı (PAZ)
José Franssen (Huis voor de Zorg)
Geert Görtz (Huis voor de Zorg)
Peter de Kievit
Piet Meertens (PML)
Francien Somers (ANBO)
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
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



Hoe en waar kan het beter?

We willen allemaal gezond blijven en goede zorg krijgen wanneer die nodig is. Dus moet je je de vraag stellen: hoe kan ik mijn gezondheid bewaken en ervoor zorgen dat ik de beste zorg krijg? Zorg van grote kwaliteit, die betaalbaar is. Kortom, duurzame zorg.

Verbeter de zorg, begin bij jezelf. Door gezond te leven en ervoor te zorgen dat je minder kans hebt ziek te worden. Door als patiënt in overleg met je arts zelf regie te voeren over de behandeling van je ziekte of aandoening (zelfmanagement) en onnodige kosten te voorkomen.

Beter, toegankelijker, betaalbaarder

Maar ook de gezondheidszorg zelf kan zorg duurzamer maken. Bijvoorbeeld door eenvoudige behandelingen vanuit het ziekenhuis naar de huisarts te verplaatsen. Of door medisch onderzoek dicht bij huis te organiseren en onderzoeken beter op elkaar af te stemmen. Oostelijk Zuid-Limburg (Mijn Zorg) en Maastricht-Heuveland (Blauwe Zorg) zijn aangewezen als proeftuinen, waarin alle belangrijke spelers met elkaar in gesprek zijn over hoe de zorg er in de betreffende regio uit moet zien: regioregie. Zorgvragers, zorgverzekeraar, huisartsen en ziekenhuizen gaan in die regio's voor betere, toegankelijke en betaalbare zorg. Ook in de Westelijke Mijnstreek (Anders Beter) zitten deze partijen samen aan tafel en Noord-Limburg (PXZorg) start daar binnenkort eveneens mee.

Cliënten praten mee

Het Huis voor de Zorg is partner in deze regioregieprojecten en zorgt ervoor dat de

stem van de zorgvragers ook wordt ingebracht en meegenomen. Beroepskrachten en vrijwilligers uit het netwerk van het Huis voor de Zorg werken hierin nauw samen. Het is dé manier en hét moment om te kunnen bijdragen aan de toekomst van de zorg. Voor duurzame zorg is een gedragsverandering nodig. Niet alleen van de zorgvragers, maar van alle partijen. Dus kijken ook huisartsen, specialisten, apothekers en zorgverzekeraars naar hun rol. Het Huis voor de Zorg is aan de slag gegaan met het programma IkaanZ, waarin mensen worden uitgenodigd zich actieve burgers op het gebied van gezondheid en eigen zorg in de regio te tonen. Dus zich actief inzetten voor de eigen gezondheid, voor die van anderen, voor de inhoud en organisatie van de zorg en voor een betekenisvol sociaal netwerk.

Patiënt centraal

Maatwerk dus. En daardoor ook een zoektocht. De belangen afstemmen en zien hoe de beste zorgkwaliteit tegen de beste prijs te leveren is. Die beste zorgkwaliteit gaat over het leveren van mensgerichte zorg op maat, waarbij wordt uitgegaan van maximale zeggenschap en verantwoordelijkheid van die persoon.

De regioregieprojecten geven cliënten (en hun vertegenwoordigers) de kans om samen met zorgaanbieders en de zorgverzekeraar mee te denken en te overleggen waar en hoe zorg beter kan. Wie daarover wil meedenken en -praten in zijn regio of meer informatie wil, kan zich aanmelden bij Martine van de Venne (martine.vandevenne@huisvoordezorg.nl).

“Door onbegrip en gebrek aan kennis zien anderen vaak een gewone jongen en niet iemand met een probleem”

De praktijk rond het PGB

In de vorige uitgave is het PGB, het persoonsgebonden budget, uitgebreid toegelicht. Met een PGB kun je financiële steun van de overheid krijgen als je een beperking hebt, of anderszins hulpbehoevend bent. In deze en de komende uitgaves is er aandacht voor specifieke problemen waar zorgvragers tegenaan lopen bij het aanvragen van een PGB.

Margriet (48) uit Venlo (uit privacy-overwegingen niet haar echte naam) is moeder van vijf kinderen. Vier wonen nog thuis, onder wie twee zoons met autisme. Met een PGB kan zij het verlies aan inkomsten opvangen, dat is ontstaan doordat zij als begeleider van probleemgezinnen minder moest gaan werken om haar zoons de zorg en aandacht te kunnen geven die zij nodig hebben. “Toen twintig jaar geleden de diagnose autisme

bij mijn oudste zoon werd gesteld, moest je alles zelf uitzoeken. Ik ben me in de ziekte gaan verdiepen, in wat er in het hoofd van zo'n kind omgaat. Dankzij een PGB kan ik mijn kinderen nu zelf intensief begeleiden.”

Achterdocht

Want die begeleiding is hard nodig. “De oudste zal altijd steun nodig hebben van iemand die hij accepteert en die weet hoe hij in elkaar

zit. Ik ben bang voor straks, als we voor een PGB aangewezen zijn op de gemeente. Door onbegrip en gebrek aan kennis zien anderen vaak een gewone jongen en niet iemand met een probleem. Alleen al bij het aanvragen van een herindicatie moet je alles uit de kast trekken om weer dezelfde indicatie en hulp te krijgen. De ambtenaar tegenover je ziet namelijk een man van 28 die op het eerste gezicht niets mankeert. Andere kinderen gaan naar school, gaan studeren, staan ooit op eigen benen. Wij hebben de garage verbouwd tot aanleunwoning. Onze oudste heeft ook recht op privacy. Maar al die procedures en regels, waar wel en niet een raampje moet.... Pas als je de zaak mondeling kunt toelichten, ontstaat enig begrip. Want uithuisplaatsing is in ons geval geen optie.”

Frustratie

In november zijn de PGB's voor beide zoons verlengd. “Een pak van ons hart. Je moet steeds weer door die ambtelijke mallemlen. Ontzettend frustrerend. En als je dan eindelijk iemand hebt die het snapt, wordt die weer teruggefloten door zijn baas. Ze realiseren zich niet wat dit voor een gezin met twee autistische kinderen betekent. Zonder PGB kun je niks, kunnen de jongens niet thuis blijven wonen. En uithuisplaatsing kost per saldo veel meer. Nee, het is niet makkelijk.”

Kijk voor meer informatie over PGB op www.rijksoverheid.nl/pgb, www.carehouse.nl/pgb, www.pgb.nl, www.svb.nl/pgb, of www.zorgverzekering.org.

Als je wil reageren op de inhoud van dit artikel, kun je je reactie (bij voorkeur per e-mail) sturen naar info@zorgbelang.nl. Schriftelijk reageren kan ook: Zorgbelang, Huis voor de Zorg, postbus 5185, 6130 PD Sittard.



Lourdes bedevaart



In juni en september 2014 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 nlz@bedevaarten.com.

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

beleef
plus 50+

gratis parkeren



HÉT EVENEMENT VOOR DE 50-PLUSSER!

Sfeervolle en interactieve 50-plus beurs met alles over Vakantie, Vrije Tijd, Wonen, Zorg & Welzijn en Tuin & Tuinieren onder één dak.

- ✓ Ruim 80 exposanten
- ✓ Workshops
- ✓ Activiteiten
- ✓ En meer!
- ✓ Demonstraties



22, 23 & 24 MEI 2014
LACO SPORT- EN RECREATIECENTRUM
GLANERBROOK, GELEN
10.00 - 17.00 uur

Meer informatie www.beleefplus.nl

Strategische partners:

2-wielers
Hensels
Minstergelen - Bisschopscholen

KBO
LIMBURG
Op een Senioren

E.M.T.C. TANDARTSEN

EUREGIONAAL MEDISCH TANDHEELKUNDIG CENTRUM



Het EMTC:

- heeft 20 jaar ervaring o.a. op het gebied van klikprothesen
- 3-dimensionale röntgentechniek voor een beter resultaat
- biedt 2 jaar garantie op uw klikgebit
- behandelt eventueel ook onder narcose
- regelt alle administratieve rompslomp met uw zorgverzekering
- u wordt behandeld door Nederlandse tandartsen
- implantoloog, tandartsen en tandtechniek onder één dak

Kies voor een klikgebit zonder kosten

Na het verlies van de eigen tanden en kiezen en het dragen van een kunstgebit slinkt met de tijd vooral de onderkaak. Daardoor verliest het kunstgebit zijn houvast. Dit is bijzonder lastig als u eet, lacht of praat. Bovendien kunnen hierdoor afhangende mondhoeken, plooiën en ingevallen wangen ontstaan. Ook neemt de bijkracht met een kunstgebit af en kunnen er regelmatig pijnlijke drukplaatsen in de mond ontstaan.

Een zogenaamd klikgebit op 2 of meer implantaten (kunstwortels) maakt voor goed een einde aan alle ongemakken van een losse gebitsprothese. Zo'n klikgebit „klikt” over de implantaten waardoor het stevig vast zit. Met een klikprothese kunt u weer vrijwel alles eten. Het kan worden uitgenomen om het goed te reinigen. De implantaten stoppen bovendien het slinken van de kaak volledig. Een klikgebit kan ook in de bovenkaak gemaakt worden. In dat geval heeft u geen plaatje meer tegen het gehemelte. Hiervan profiteert de smaakzin

en is er geen sprake meer van het typische kokhalzen, waar veel mensen met een kunstgebit mee te kampen hebben.

Het inzetten van de implantaten geschiedt tegenwoordig pijnloos na een verdovingsprikje zoals bij het trekken van tanden. Afhankelijk van de situatie in de mond kan daarna evt. direct het kliksysteem worden ingezet. Als dit niet direct gaat, kunt u uw oude gebit verder dragen tot dat het klikgebit klaar is. Een klikgebit is enkel geschikt voor een gesloten tandeloze kaak.

De kosten voor een klikgebit worden door de zorgverzekeraar vergoed in de basisverzekering, dus ook zonder aanvullende tandartsverzekering. Vaak blijft er een eigen bijdrage over van 125 euro voor de patient. Deze eigen bijdrage wordt bij het EMTC (zie advertentie) gecompenseerd. De behandeling dient ter goedkeuring wel van te voren te worden aangevraagd door een tandarts van het EMTC.

Voordelen van een klikgebit:

- vaste tanden en kiezen
- geen „gebit op het nachtkastje”
- geen kleefpasta nodig
- probleemloos eten
- geen ingevallen gezicht
- minder slinkende kaken
- vrij gehemelte
- natuurlijk praten en lachen



www.emtc-nl.com

Bel voor meer informatie of een vrijblijvende afspraak: 0049 24 54 - 29 92 · Hanxlerstraße 8 · D-52538 Gangelt

www.emtc.nl


deel
4

Provinciaal Platform GGz & OGGz zorgvragers

“Moeten wij straks concurreren met de voetbalclub of harmonie?”

Het Provinciaal Platform GGz & OGGz zorgvragers vertegenwoordigt de mensen die geestelijke gezondheidszorg vragen en hun familie. Het functioneren van de Wmo-raden in de Limburgse gemeenten, die de AWBZ-zorg lokaal vorm moeten gaan geven, de persoonsgebonden budgetten en de kortingen op de geestelijke gezondheidszorg, welke zorg nu nog in de AWBZ zit, zijn voor het platform de belangrijkste aandachtspunten de komende jaren.

“Ons grootste probleem vormen de bezuinigingen op de AWBZ, de Algemene Wet Bijzondere Ziektekosten,” benadrukt voorzitter Maria van Laake. “De financiering van veel van die zorg gaat binnenkort over naar de gemeenten. Moet je als dagactiveringscentrum voor geestelijke gezondheid qua subsidie dus gaan concurreren met de lokale voetbalclub of harmonie? Ook is de overdracht van de jeugdhulpverlening naar gemeenten een heel gedoe. Die zijn nog niet klaar voor al die veranderingen. Er zijn ook grote verschillen tussen gemeenten. Sommige ouders zien bovendien tot hun schrik dat ze straks voor hun kind één van de twee of drie dagopvangplekken die de gemeente beschikbaar stelt, zelf moeten betalen. Dat is weliswaar nog allemaal niet zeker, maar de onrust is wel gezaaid. Daar mag ‘Den Haag’ nog eens goed over nadenken. Wij hopen als platform

dat gemeenten daar zelf iets voor gaan bedenken en ons, net als de regio’s en de provincie, daarbij als consultant betrekken.”

Wmo-raden

De Wmo-raden functioneren inmiddels, maar het is voor het platform moeilijk daar voldoende vertegenwoordigers in te krijgen. “Er zijn gewoon te weinig mensen die dat werk op zich willen en kunnen nemen. Je moet veel stukken lezen en betrokken blijven en dat is moeilijk voor mensen met een psychiatrische beperking. Sommigen kunnen en doen dat werk wel, maar dat gebeurt lang niet overal.”

Passend werk

Het platform heeft tot nu toe nog niet veel bemoeienis gehad met de jeugdzorg en de jeugd-GGz, waardoor de belangstelling vooral uitgaat naar

de dagactiviteiten voor mensen vanaf 18 jaar. “Het is moeilijk om mensen vanuit de GGz aan passend werk te helpen. Maar in hun eigen levensonderhoud kunnen voorzien, is voor veel GGz-patiënten wel de beste oplossing. Het verzoek van de Universiteit Maastricht aan de provincie, om initiatieven te ondersteunen die deze mensen passend werk bieden, steunen wij van harte. Maar ik weet uit ervaring dat dit uitermate lastig is.”

Re-integreren

Een ander zorgpunt is de zorg voor psychiatrische patiënten die vanuit gespecialiseerde klinieken weer thuis gaan wonen. Deze zorg komt bij de huisarts terecht en moet goedkoper. “Maar de huisarts heeft niet altijd de tijd die deze mensen nodig hebben.”

Prachtige initiatieven

Het is dus hard werken voor het platform en dat heeft prachtige resultaten opgeleverd. Zoals de opvang voor dak- en thuislozen en verslaafden ‘Bie Zefke’ in Sittard. Of het Martinushuis in Maastricht, een dagopvangcentrum dat ook maaltijden aanbiedt aan psychiatrische patiënten. Of Plexat in Maastricht, tot stand gekomen op initiatief van mensen met een GGz-achtergrond. En in Venlo is veel aandacht voor wijkgericht werken, waardoor mensen gemakkelijk toegang hebben tot hulpverlening. “Meer aandacht voor wijkgericht werken is één van onze speerpunten in 2014. Ook heeft een aantal instellingen mensen met een GGz-achtergrond als ervaringsdeskundigen in dienst genomen, die hier vanuit hun eigen achtergrond specifieke hulp aanbieden.”

Zo zet het Provinciaal Platform stappen vooruit op weg naar een samenleving waarin GGz- en OGGz-zorgvragers steeds beter hun plek vinden. Kijk voor meer informatie op www.ggz-zorgvragers.nl.

Fonds Zeggenschap Zorgvragers Limburg Indienen aanvragen financiële prikkel kan nog tot 1 april a.s.



FONDS
ZEGGENSCHAP ZORGVRAGERS
LIMBURG

Het Fonds Zeggenschap Zorgvragers Limburg stimuleert en ondersteunt initiatieven, projecten en activiteiten die

bijdragen aan meer zeggenschap in de zorg. Het doet dat door tweemaal per jaar aanvragen voor steun te beoordelen en eventueel te honoreren. De eerstvolgende aanvraagtermijn sluit weer op 1 april a.s.

Het Fonds Zeggenschap Zorgvragers Limburg richt zich op organisaties en initiatiefgroepen van patiënten/cliënten, mensen met een beperking en ouderen. Om voor een bijdrage in aanmerking te komen, moet de aanvraag met een goed plan worden onderbouwd. Uit dit plan moeten de doelen van het initiatief duidelijk worden, de boogde resultaten en hoe je die denkt te bereiken. Ook moet er uit blijken dat het initiatief bestemd is voor zorgvragers.

Het aanvraagformulier en de beoordelingscriteria van het Fonds Zeggenschap Zorgvragers Limburg vind je op de website van het Huis voor de Zorg: www.huisvoordezorg.nl.

Meer informatie of hulp?

Voor meer informatie over het Fonds Zeggenschap Zorgvragers of hulp bij het opstellen van de aanvraag kun je bellen (046 420 8114) of mailen (gerard.terhuurne@huisvoordezorg.nl) met Gerard ter Huurne, adviseur van het Huis voor de Zorg.

Stemmen? Eerst even afstemmen!

Op 19 maart a.s. mogen we weer naar de stembus, daartoe worden we al maanden opgeroepen. Kiezen is een verworven recht, maak er gebruik van. Temeer, omdat het nu om de gemeenteraadsverkiezingen gaat, om de mensen dus die het dichtst bij je staan in het politieke veld en direct invloed hebben op het reilen en zeilen in je woonplaats. En die (heel belangrijk!) binnenkort ook beslissen over welke zorgvergoeding je eventueel wel of niet krijgt.

De regering draagt namelijk steeds meer zorgtaken over aan de gemeenten. Dit is geregeld in de Wmo, de Wet maatschappelijke ondersteuning, de wet Jeugdzorg en de Participatiewet. De gemeenteraad bepaalt dus straks hoeveel geld uit de lokale zorgpot voor een bepaalde zorgverlening wordt gereserveerd. Dan zal een ‘rode’ pot anders gevuld worden dan een ‘groene’. En wordt het ineens heel belangrijk om je stem te geven aan de partij of lijst die de voor jou waardevolle zorg hoog op haar prioriteitenlijst heeft staan. En die erop toeziet dat de gemeenteambtenaar die straks jouw aanvraag voor zorg moet beoordelen, weet waar je het over hebt.

Wik en weeg

Dus stem voor het stemmen goed af waar welke partij of lijst voor staat en hoeveel waarde zij hecht aan zorg. Informeer je goed, om je eigen bijdrage aan een betere lokale zorg, hoe klein ook, niet verloren te laten gaan. Want vele kleintjes, je weet wel. Kijk goed naar wat de raads kandidaten in je woonplaats je beloven en weeg die beloftes. Raadpleeg ook de verkiezingswebsite in je woonplaats, waar de lokale verkiezingsprogramma’s van elke lijst in de regel te vinden zijn. En stem wijs.





Tips van Kersten

De hulpmiddelenspecialist sinds 1987

Een rollator, wat komt daar allemaal bij kijken?



Stel uw
vraag aan onze
hulpmiddelen
specialisten!
088-5005800

In onze videotips geven onze
hulpmiddelenspecialisten
antwoord op al uw vragen
over hulpmiddelen.

Bekijk bovenstaande en al onze andere handige tips
via www.tipsvankersten.nl



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

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



INFOAVOND
WEKELIJS IN UW
LOKALE VESTIGING

Kijk op rughuis.nl
voor meer info

Dagelijks ernstige
chronische rug-, bekken-
en/of neklachten?
Het Rughuis helpt!



tel: 088 000 16 00
hetrughuis.nl

Sittard-Geleen | Parkstad | Roermond

Lourdes Bedevaarten

2014

Nachttrain / Bus / Vliegtuig

Voor
pelgrims
uit heel
Nederland



Reizen met meerwaarde

Lourdes • Banneux • Israël • Rondreis Frankrijk
lerland (Pater Karel) • Bedevaart op maat



Stichting Organisatie Limburgse Bedevaarten
Raadhuisplein 1 6226 GN Maastricht
tel. 043 321 57 15 info@bedevaarten.com
www.bedevaarten.com **Vraag de brochure aan!**

Sensor Telehulpverlening Limburg

Dag en nacht bereikbaar voor een goed gesprek

045 - 5719999 | 077 - 3548888

www.telehulplimburg.nl | hulp@telehulplimburg.nl



Uw reclaimedrukwerk huis-aan-huis verspreid

axender
verspreider van uw boodschap

Axender is een toonaangevende verspreider van reclaimedrukwerk en weekbladen
in Nederland. Axender biedt landelijke en regionale huis-aan-huisverspreiding,
waarbij een hoge servicegraad, hoge kwaliteit, kennis van de markt en een juiste
prijs-kwaliteit verhouding centraal staan.

- Extra attentiewaarde
- Flexibel
- Kwaliteit
- Segmentatie
- Verspreidgebied op maat
- Regionale én landelijke dekking

Vraag vrijblijvend een offerte aan en maak
kennis met de ongekende mogelijkheden
van huis-aan-huisverspreiding.

Kijk voor meer info op axender.nl

Axender Verspreidingen
Newtonweg 18a
6101 WX Echt
telefoon
0475 417 500
fax
0475 417 555
e-mail
info.echt@axender.nl
internet
axender.nl



EIKpunt, graadmeter van de Limburgse gezondheidszorg

Een ijkpunt is een graadmeter, een meetpunt. Ook het Huis voor de Zorg heeft een ijkpunt, om te meten of de zorg in Limburg aan de maat is. Bij dit EIKpunt (Ervaringen Informatie Klachten) kan iedereen terecht met een vraag of klacht over de ('genoten') zorg, of om een zorgervaring met een groter publiek te delen.

EIKpunt is er bijvoorbeeld voor wie iets wil weten over zijn rechten als patiënt, of die zich onheus bejegend of behandeld voelt door een arts, of die graag een 'second opinion' wil maar niet weet hoe dat moet. EIKpunt is laagdrempelig en geeft onafhankelijk advies, informatie of ondersteuning. In de komende uitgaves besteedt Zorgbelang aandacht aan deze dienst.

Helpen, niet bemiddelen

Elke zorgaanbieder moet een eigen klachtenregeling hebben of gebruikmaken van een collectieve regeling, waar zorgvragers terecht kunnen met klachten. "Wij helpen en ondersteunen zorgvragers daarbij," zegt Floris de Bok van het Huis voor de Zorg, die leiding geeft aan EIKpunt. "Maar let wel: we nemen de klacht niet over. We kijken naar de aard ervan, wat de klager ermee wil en adviseren hem of haar wat

hij of zij het beste kan doen. We helpen bijvoorbeeld met het opstellen van een klachtbrief. Vaak adviseren we mensen om zelf het gesprek aan te gaan. Als excuses van de zorgaanbieder het doel is, helpt dat vaak het best. Je kunt bij EIKpunt echter ook gewoon melding doen van iets dat je niet is bevallen, waarbij geen verdere actie gevraagd is. Zo helpen we mensen om voor zichzelf op te komen en hun stem te laten horen."

Communicatie

Vaak komen meerdere dezelfde signalen bij EIKpunt binnen. Als een klacht ernstig genoeg is of vaak voorkomt en er sprake lijkt van een structureel knelpunt, treedt EIKpunt zelf in contact met de zorgaanbieder. "De oorzaak van klachten zit vaak in de communicatie, als zorgaanbieders procedures en regels niet goed uitleggen."



Voor meer informatie of ondersteuning kunt u contact opnemen met EIKpunt. Telefonisch op werkdagen tussen 9.00 uur en 17.00 uur op 046 420 8159, of per e-mail via info@huisvoordezorg.nl.

Van 11 tot en 14 maart a.s. Week van Zorg en Welzijn

Open Dag van de Zorg op 15 maart a.s.

Op zaterdag 15 maart a.s. vindt de veertiende jaarlijkse Open Dag van de Zorg plaats. Op deze dag openen de zorg- en welzijnsorganisaties hun deuren voor iedereen die nader wil kennismaken met de zorg. De open dag vormt de afsluiting van de nationale Week van Zorg en Welzijn, die van 11 tot en met 14 maart wordt gehouden. Naast een kijkje in de keukens van de zorginstellingen, kun je ook meer te weten komen over een opleiding of een baan in de zorg.

Zorg en techniek

Zorginstellingen zullen het steeds meer moeten hebben van technische oplossingen om de gewenste zorg te kunnen bieden. Daarom worden in die week 'techniekgerevents' georganiseerd, waar je kennis kunt maken met zorg en techniek. Je kunt er op 11 maart voor terecht bij Regionaal Opleidings Centrum Leeuwenborgh in Maastricht, op woensdag 12 maart bij Zorgacademie Parkstad in Heerlen, op donderdag 13 maart bij Gilde Opleidingen Sittard en op vrijdag 14 maart bij Gilde Opleidingen Roermond en Venlo. Kijk voor meer informatie op www.weekvanzorgenwelzijn.nl.

Wie helpt mee 'de cliëntenzaak' te dienen?

Vijftien 'zorgvacatures'

Het Huis voor de Zorg zoekt vijftien zorgcliënten die als ervaringsdeskundigen vrijwillig willen deelnemen in het verbeteren van onderzoek, onderwijs en vernieuwing in de zorg. Mensen die actief mee willen praten, denken en doen.

Het Huis voor de Zorg hecht veel waarde aan de inbreng van cliënten die nauw betrokken zijn bij alles wat met zorg te maken heeft. Hun ideeën en meningen laten de zorg beter aansluiten bij de wensen en behoeften van al die duizenden zorgvragers in Limburg en dragen bij aan een hogere kwaliteit van onderzoek, onderwijs en zorgvernieuwing.

Veel onderzoek naar gezondheid raakt het leven van mensen met een aandoening. Het is daarom belangrijk dat juist zij betrokken worden bij de keuze van de onderzoeksthema's en de uitvoering ervan. Hun ervaringen leveren gezichtspunten op waar onderzoekers minder snel aan denken. Die samenwerking tussen cliënten, onderzoekers, docenten, studenten en bijvoorbeeld projectleiders gaat echter niet vanzelf. Cliënten hebben vaak behoefte aan meer achtergrondkennis en vaardigheden om hun standpunten goed in te brengen. Daartoe biedt het Huis voor de Zorg je een cursus aan, waarin je onder andere kennismaakt met de verschillende rollen die je als cliënt en ervaringsdeskundige kunt spelen en waar je leert dat je ook echt invloed kunt uitoefenen.

Nieuw ervaringen

Wat levert het je op? Nieuwe kennis en nieuwe ervaringen in een breed netwerk van mensen die zich inzetten voor goede zorg. Daarnaast ontvang je een cursus van vier dagdelen, begeleiding en ondersteuning en een onkostenvergoeding. Wie zich dus (vrijwillig) wil inzetten om de 'cliëntenzaak' te dienen, affiniteit heeft met wetenschappelijk onderzoek, onderwijs of zorgvernieuwing, in staat is zich in te lezen in de materie, ervaring heeft met zorggebruik en goed kan communiceren met anderen, moet hier beslist eens over nadenken.

Geïnteresseerd of meer weten?

Neem dan contact op met Esther Stoffers, programmaleider van het Huis voor de Zorg; bel met 046 420 81 84, of stuur een mail naar esther.stoffers@huisvoordezorg.nl. Kijk anders ook eens op www.huisvoordezorg.nl.

In verband met het organiseren van de cursus vernemen we je interesse graag vóór 10 april a.s.

Sociale media ook toegankelijk via de vernieuwde websites die binnenkort online gaan

Huis voor de Zorg op Facebook en Twitter

Het Huis voor de Zorg is sinds enige tijd actief op Facebook en Twitter. Tegelijkertijd is hard gewerkt om de websites van het Huis voor de Zorg, het Steunpunt Cliënteninitiatieven en Zorgbelang te vernieuwen. Ook het Platform Mantelzorg Limburg werkt aan een nieuwe look van zijn website. De nieuwe websites van het Huis voor de Zorg zijn in maart online.

Door gebruik te maken van de sociale media vergroot het Huis voor de Zorg zijn online aanwezigheid. De inzet is er vooral op gericht om het doelgroepenbereik te vergroten en om de interactie met zorgvragers en andere burgers – vooral jongeren – te bevorderen.



“Straks zal ook de huisarts meer op afstand werken en
hoef je daarvoor niet altijd meer de deur uit”

IT in de zorg

IT, informatietechnologie. Kunnen we nog zonder? De vraag stellen is haar beantwoorden. Thuis, op het werk, in het verkeer, in de supermarkt, in alle openbare gebouwen, ja zelfs in de sport lacht de IT ons toe. Ook de zorg is de laatste decennia stiekem (want niet altijd direct zichtbaar) sterk verbeterd door de toepassing van vele technische en technologische snufjes. Snufjes? Nee, hoogstandjes zijn het, die levensreddend kunnen zijn. En tegelijkertijd ook de brede (nood)zaak dienen van steeds betere zorg tegen steeds lagere kosten. Want IT in de zorg is natuurlijk ook een centenkwestie.

Blindenstok met navigatie

De oogst van de IT in de zorg is groot. Tal van mooie uitvindingen helpen de zorgvrager anno 2014 aan een betere kwaliteit van leven. Zo is er sinds enige tijd de blindenstok met navigatie en obstakeldetectie. De stok maakt via GPS contact met de satelliet en geeft je al lopend, door een pijl die je kunt voelen, de juiste richting aan. Zoals de navigatie in je auto doet. Herman Evers uit Sittard krijgt binnenkort een van de eerste exemplaren. “Deze vinding geeft je als blinde of slechtziende een veel grotere mate van mobiliteit en zelfredzaamheid,” zegt hij. “Vooral als je niet kunt terugvallen op anderen. Hij geeft je de juiste richting aan en zegt waar je je bevindt als je de weg kwijt bent. Vooralsnog alleen op vooraf bepaalde looproutes, maar toekomstige versies krijgen ook vrije navigatie, zodat je dan in principe overal kunt gaan en staan.” Daarnaast signaleert deze ‘slimme stok’ obstakels waar je tegenaan kunt lopen in de looproute. Gezonde mensen beseffen niet waar je als blinde of slechtziende overal tegenaan kunt lopen, letterlijk maar ook figuurlijk.

Alzheimer Assistent

Hij is er: de Alzheimer Assistent. De eerste app voor mantelzorgers voor mensen met dementie. Kijk voor meer informatie op www.alzheimer-nederland.nl.



Bij alle vooruitgang en vernieuwing is er ook de andere kant van het succes van ‘steeds beter, steeds sneller’. Dat is de kant van de mens voor wie al die technologische vooruitgang bedoeld is. De mens, de patiënt, die het tempo waarin dat allemaal gebeurt niet meer kan bijbenen. Er gaapt in de zorg een grote kloof tussen wat de technologie met haar ontelbare zegeningen kan en hoe zij door de patiënt, die zij tenslotte moet dienen, wordt ervaren. IT moet, zeker in de zorg, maatwerk zijn om als onmisbare hulp te worden begrepen en aangewend. Er zijn fantastische IT-projecten in de zorg, gericht op de best mogelijke zorg voor iedereen. Maar wordt niet te hoog gegrepen? Moeten we mensen vanwege hun eigen veiligheid wel dag en nacht kunnen bewaken? Willen we dat überhaupt wel? Hebben we nog voldoende aandacht voor de oudere zorgvrager, die niet is opgegroeid met internet en smartphones en niet zo handig is met de computer, als hij er al een heeft?

Duizend bloemen bloeien

Vragen die ook IT-deskundigen in de zorg bezighouden. Zoals Huibert Tange, universitair hoofddocent van de vakgroep huisartsgeneeskunde, verbonden aan het Maastricht UMC+, met IT als extra specialisme. In 1997 gepromoveerd op het onderwerp ‘elektronisch patiëntendossier’. Hij begon met IT als hulp bij de medische verslaglegging en bestudeert haar de laatste jaren vooral in de chronische zorg. Hier wordt IT door hem onderzocht in de rol van ‘coach’, die patiënten helpt bij het ‘managen’ van hun ziekte(n) en het halen van individuele doelen. Zo ontwikkelt hij samen met anderen nieuwe technologie voor de zorg. “De ontwikkelingen gaan heel snel,” zegt hij. “Eerst hadden we alleen maar losse programma’s, maar inmiddels zijn het vele programma’s, groot en klein, die met elkaar samenwerken. Er komen ook steeds meer apps bij, door enthousiaste artsen en burgers die het gat in de markt zien. Laat duizend bloemen bloeien, maar het overzicht ontbreekt. Wat is een goede app voor toepassing in de zorg en wat niet? Apps moeten ook waarmaken wat ze beloven. Dat moet je kunnen testen, net als bij medicijnen. De KNMG (landelijke artsenfederatie Koninklijke Nederlandsche Maatschappij tot bevordering der Geneeskunst) bespreekt apps op haar website. Daar kun je als arts zien welke handig zijn om mee te werken. Bijvoorbeeld om te berekenen of iemand te dik is of niet en daarvoor een medicatie voor te schrijven. Ook is domotica van belang, bedoeld voor ouderen die langer thuis willen wonen. En robotica, zoals de zelfstandige stofzuiger. Voor jongeren een luxe, voor ouderen soms pure noodzaak. Zo ontwikkelt de markt zich steeds verder.”

Kunnen we nog wel zonder, denkt hij? “Dat ligt ook aan de politiek, die de participatiemaatschappij wil. De politiek verwacht dat iedereen met de nieuwe ontwikkelingen en IT kan omgaan. Maar gaat voorbij aan de digitale kloof die er gewoon is. Hoe je als burger met IT omgaat, verschilt ook per sociale klasse.”

Slim en toegankelijk

Voor Ad van Berlo, manager R&D bij Smart Homes, het Nationaal Kenniscentrum voor Domotica & Slim Wonen in Nederland, is IT ook niet meer weg te denken in de zorg. Hij ontwikkelt slimme en toegankelijke technologie en diensten voor de woon- en leefomgeving. “In het ziekenhuis zijn de technieken al zo verfijnd, dat ingewikkelde ingrepen poliklinisch gebeuren, zoals het implanteren van een pacemaker. Door de technologie kan het ziekenhuis zo efficiënt werken

dat patiënten er steeds minder lang hoeven te liggen.”

Domotica en robotica

Ook door de domotica zijn veel zaken in de zorgverlening verbeterd. Bijvoorbeeld voor als je alleen woont en bang bent om ‘s avonds nog de deur open te doen. Dan is domotica als ondersteuning een uitkomst. “Ook de robotica neemt een flinke vlucht,” stelt Ad van Berlo. “Op dit moment zijn er diverse experimenten met robots voor de bewaking van zorgbehoevende mensen die thuis wonen. De overname van huishoudelijke functies door robots zal wat langer gaan duren. Daartoe moeten eerst de technieken verder verbeteren.”

Hij denkt niet dat de technische ontwikkelingen het intermenselijk contact in de weg zullen staan en dat de thuiswonende oudere straks helemaal vereenzaamt. “Die technologie is een hulpmiddel. Uiteindelijk is contact via een beeldscherm ook contact en zal het huisbezoek gaan afnemen. Daar hebben we straks ook het geld en de mensen niet meer voor. In de ouderenzorg wordt bovendien steeds meer een beroep gedaan op mantelzorgers. Er zijn mensen die dat niet zien zitten, omdat je persoonlijke aandacht nodig hebt als mens en die krijg je niet van een robot. Maar bepaalde taken kunnen robots heel goed overnemen, waarbij patiënten zich ook veilig voelen.”

Huisbezoek via beeldscherm

Zorg op afstand, zorg via het beeldscherm, gaat er ook komen. Tegenstanders wijzen wel op het gevaar van vereenzaming, maar voorstanders zien ook juist veel meer elektronische contactmomenten. Al moet het allemaal nog blijken. Ad van Berlo: “De komende jaren zal de IT in de zorg in elk geval een flinke vlucht nemen. Ik ben dan ook voorstander van het elektronisch patiëntendossier. Mits goed beveiligd, want mensen kunnen steeds meer apps downloaden om hun persoonlijke gegevens te monitoren. Zorg op afstand zet door. Uiteindelijk zal ook de huisarts meer op afstand gaan opereren en hoeft je als oudere daarvoor niet altijd meer de deur uit.”

Sociale media ook bedreigend

De ontwikkelingen zijn dus veelbelovend, maar tegelijkertijd ook bedreigend voor zorgverleners. Zie de impact van de sociale media, ook al een kind van de IT. Zo werd enkele jaren geleden de goedbedoelde oproep van de overheid aan jonge meisjes om zich preventief te laten inenten in het kader van het onderzoek naar baarmoederhalskanker, plotseling verketterd in de sociale media. Zo werd getwitterd dat er kwik in het vaccin zou zitten en die informatie, hoe onwaar ook, werd snel verspreid. De opkomst bij de inenting was dan ook magertjes. De vraag is hoe je daar als overheid op moet reageren. “Een interessante vraag,” vindt Huibert Tange. “Je hebt als zorgverleners te maken met ‘onzininfo’ in de sociale media, waar posities worden ingenomen die niet gebaseerd zijn op argumenten. Daar kun je je moeilijk tegen wapenen. IT moet in elk geval

systemen verbinden, dat is waar de zorg het meest aan heeft. Er zijn steeds meer patiënten met meerdere klachten aan de ene kant en steeds meer superspecialisten aan de andere kant. Een patiënt krijgt dus te maken met steeds meer verschillende zorgverleners. Die moet je verbinden. Het elektronisch patiëntendossier zou zo’n verbinding kunnen zijn, maar de invoering ervan is door de Eerste Kamer afgeschoten. Maar als iedere arts toegang heeft tot alle relevante gegevens van de patiënt die voor hem zit, dan levert dat tijdswinst op en betere zorg. Hoe dan ook, zeker is dat we IT steeds meer zullen gaan gebruiken in de zorg.”

Comfort Meeting Point

Er wordt veel onderzoek gedaan naar nieuwe technische hulpmiddelen in de zorg. Het aantal mensen met chronische aandoeningen neemt toe en veel ouderen en zieken willen langer zelfstandig kunnen blijven wonen. Daarnaast neemt het aantal arbeidskrachten in de zorg af en moeten de zorgkosten omlaag. De zorg zal dus anders moeten worden ingericht, efficiënter en doelmatiger. Maar wel met dezelfde of betere kwaliteit, bereikbaar en betaalbaar. Zuyd Hogeschool en het Huis voor de Zorg doen daarom samen onderzoek naar technologische hulp ter ondersteuning van de mantelzorg en zorg op afstand. En in Parkstad hebben negen aanbieders van zorg- en comfortdiensten het project ‘Comfort Meeting Point’ opgestart. De komende jaren wordt voor alle 110.000 huishoudens in Parkstad een videonetwerk aangelegd. Via een beeldverbinding kunnen Atrium Medisch Centrum Parkstad, Hago/Veeg, Huis voor de Zorg, Viacom, Meander Zorggroep, Mondriaan, Open Universiteit, Rabobank en TV Limburg dan interactief hun producten en diensten in de huiskamer aan hun cliënten aanbieden.

Privacy bestaat niet meer

De nieuwste ontwikkeling is de groei van data. De revolutie van de apps zorgt ervoor dat je als particulier, via een bloeddrukmeter, je gegevens eenvoudig zelf kunt doorgeven aan je arts. Via internet. Maar dan geef je die data ook meteen aan derden en die weten daar wel raad mee. Ze worden doorverkocht aan bedrijven die daar hun commerciële voordeel mee doen. “Dat is de keerzijde,” constateert Ad van Berlo. “Dat gebeurt als je je gegevens ‘in de cloud’ zet. Privacy bestaat niet meer en komt ook niet meer terug, tenzij je er veel voor betaalt.”

Voor- én achterdeur dicht graag

Maar moeten we ons als (toekomstige) zorgvragers helemaal overleveren aan de technologie? Je moet toch weten wat er met je gezondheidsgegevens gebeurt. Al is het onvermijdelijk dat we door de groeiende IT-mogelijkheden steeds meer privacy gaan inleveren. “Als een arts iemand verwijst naar de fysiotherapeut, dan hoeft die laatste echter niet ook alles van die patiënt te weten. Een elektronisch patiëntendossier moet dus selectief toegang bieden,” zegt Huibert Tange. “In elk geval moet je altijd kunnen zien wie welke informatie heeft ingezien. Deze maatregelen zijn als slot op de voordeur meestal voldoende. Maar bedenk: hackers kunnen er ook bij en die komen via de achterdeur. Als je de voordeur goed sluit en de achterdeur op een kier staat, heb je alsnog een probleem. De IT in de zorg is in principe veilig genoeg. Maar mijn boodschap is: onderhoud je systemen goed.”



Bezoek onze Open Dag op
zaterdag 15 maart!



St. Anna
onderdeel van Korad Groep

Wonen bij St. Anna biedt je volop mogelijkheden. Wij zorgen voor een
wondervolle daginvulling: sporten, creatief bezig zijn, werk of lekker
genieten van geuren en kleuren. Onze professionals staan voor je klaar!

Wil je meer weten over het zorg- en ondersteuningsaanbod, ben je benieuwd of
St. Anna een interessante werkgever is, of wil je een keer meemaken wat er binnen
een zorginstelling voor mensen met een beperking gebeurt? Bezoek dan onze Open
Dag op zaterdag 15 maart. De Open Dag duurt van 13:00 tot 17:00 uur.

St. Anna
A. Panheelderweg 3, 6097 AH Heel
T: 0475 – 579 700
E: info@stanna.koradgroep.nl
I: www.stanna.nl



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

of kijk op
www.randalesser.nl/zorgbelang

Van der Scheurestraat 100
6413 VG Heerlen
045 - 75 00 550
06 - 60 28 88 07
mail@randalesser.nl
www.randalesser.nl

We sell media in the best way

www.randalesser.nl



Indachtig
Mindfulness en ACT trainingen

Indachtig geeft Mindfulness en ACT trainingen.
(ACT staat voor Acceptance & Commitment Therapy).
Je leert om in het hier en nu bewust te worden
van je ervaringen.
En opmerken van automatische reactiepatronen.
Met volle aandacht aanwezig zijn in het hier en nu
vergroot je flexibiliteit en innerlijke rust. Je zult
meer keuzevrijheid gaan ervaren.

Meer informatie, het complete cursusaanbod,
de locaties en data vind je op: www.indachtig.nl

BIG register: 19042756830
RBNG 910028R

*VOLUIT LEVEN,
de kunst van het aanvaarden.*

Angelique Dideren
De Kern Maasbracht
De Vlindertuin Heythuysen

tel: 06 4563 1074
info@indachtig.nl
www.indachtig.nl

Niet gezond?

Geen probleem als je zelf naar de dokter kunt. Wel een probleem voor
mensen in een afhankelijke, kwetsbare positie. Gelukkig staan familie
en/of vrienden meestal voor hen klaar. Maar wat nu als je geen familie
en vrienden (meer) hebt?



De Stichting Mentorschap in Limburg
werft, schoolt en begeleidt vrijwilligers die
belangenbehartiger willen zijn voor die
kwetsbare, afhankelijke medemens zonder
familie. Voor mensen met een verstandelijke
beperking, dementerenden en psychiatrische
patiënten wordt een beroep op de stichting
gedaan. Na een kennismakings- en
inwerkperiode wordt de stichting door de
rechter benoemd tot wettelijk vertegenwoordiger
(mentor). De Stichting zet vervolgens een
vrijwilliger in als belangenbehartiger/wettelijk
vertegenwoordiger namens de stichting.
De wettelijk vertegenwoordiger mag beslissingen nemen namens de cliënt
op het gebied van verzorging, verpleging, behandeling en begeleiding en
denkt bijvoorbeeld mee over het zorg- of behandelplan. De mentor gaat
niet over financiële zaken, maar werkt wel samen met de bewindvoerder.

Wilt u iets betekenen voor een kwetsbaar medemens?



**Mentorschap
in Limburg**

Neem vrijblijvend contact op met:
Lex van Wijk, Coördinator Stichting Mentorschap in Limburg
06 - 3166 4355 (maandag t/m donderdag)
www.mentorschapinlimburg.nl
coordinator@mentorschapinlimburg.nl

Go for Gold Kids!

Het is overduidelijk dat kinderen minder bewegen dan vroeger door de vele populaire 'speeltjes' op tablets en smartphones. Maar ze stoppen ook eerder met sporten als ze tiener zijn. Te weinig bewegen leidt tot een mindere conditie en overgewicht. De oplossing: lekker gaan sporten. Maar hoe krijg je kinderen aan het sporten en hoe is de kans het grootst dat ze ook blijven sporten?

Sporten bij een vereniging en gymmen op school moeten kinderen weer leuk gaan vinden. Dus startte de Provincie Limburg met haar partners Topsport Limburg en het Huis voor de Sport recent het project 'Go for Gold Kids'. Het idee is: laat de kinderen kennismaken met meerdere takken van sport, zodat ze een sport kiezen die bij ze past en hierdoor langer blijven sporten. Zoek de samenwerking met de verenigingen en koppel hier tevens topsport(ers) aan. Dan heb je de ideale mix om de jeugd te inspireren om te blijven sporten.

In Olympische sferen

En zo kwam het dat de groepen 4, 5 en 6 van de Andreasschool in Velden - samen goed voor 150 leerlingen - onlangs in plaats van in de schoolbanken 's ochtends in bussen stapten met als eindbestemming de plaatselijke tafeltennisvereniging VETA. Marc van Eijndt had als voorzitter van VETA een en ander voorgebakken. Go for Gold Kids had een Londense dubbeldekker (de Limburg



Lekker sportief bezig zijn tijdens de kick-off van Go for Gold Kids!

Olympic Bus van Topsport Limburg die geheel in het teken staat van 'Rio 2016') en mascotte Hero ter promotie laten aanrukken. Met op de Olympic Bus de afbeeldingen van Limburgse sporters met Olympische ambities. Van hen was de Nederlands kampioene mixed dubbel tafeltennis, de in Venlo woonachtige Nicky Zetsen, ook fysiek aanwezig. Een topsporter in levenden lijve! Dat spreekt aan. Terwijl de ene groep binnen een tafeltenniscircuit aflegde, voerde een ander een speurtocht rond de Olympic Bus uit.

Lekker bezig

"Deze dag was onderdeel van 'Table Stars', een kennismakingsproject van de nationale tafeltennisbond dat door Go for Gold Kids op scholen wordt aangeboden," kijkt Marc van Eijndt terug. "De tafeltennisbond is een van de - tot nu

toe - tien sportbonden die door de Provincie Limburg in het kader van Go for Gold Kids zijn uitgenodigd om kinderen te laten proeven aan hun sport. De kinderen waren de hele dag lekker sportief bezig en waren superenthousiast. Zes van hen hebben zich al spontaan aangemeld voor de vervollessen in het kader van Table Stars bij de club. Ook hier zijn ze heel enthousiast over. We hopen dat ze ook de stap naar de vereniging zetten."

Wilt u als school ook profiteren van Go for Gold Kids? Op www.goforgoldkids.nl leest u alles over de werkwijze, het sportaanbod en de mogelijkheden van dit kosteloze project. Of neem contact op met Milan van Wersch van het Huis voor de Sport via m.vanwersch@huisvoordesport.org.

Krijg ik COPD? Doe de test!

Het loont om COPD vroegtijdig op te sporen via een risicotest bij de huisarts, zo is gebleken. COPD is een ernstige, ongeneeslijke longziekte waaraan jaarlijks 7.000 mensen sterven. Hoe eerder ze wordt ontdekt en behandeld, hoe beter. In Nederland lopen naar schatting 300.000 mensen rond met een groot risico op COPD zonder dat ze dit weten.

Het Longfonds roept sinds 2010 iedereen tussen de 40 en 70 jaar op om deze test, die je op internet kunt vinden, te doen. Het gaat om tien vragen, waarvan de antwoorden bepalen hoe groot je risico is op het krijgen van COPD. De vragen

kun je online invullen en je krijgt ook meteen de uitslag te zien. Het is echter belangrijk dat deze test ook kan worden gedaan bij de huisarts. Daarom heeft het Longfonds de COPD-risicotest in 2011 opgenomen in het PreventieConsult.

PreventieConsult is bedoeld voor mensen die nog niet in behandeling zijn voor hart- en vaatziekten, diabetes type 2 of chronische nierschade, maar mogelijk wel het risico lopen om een dergelijke aandoening te krijgen. De COPD-risicotest is sindsdien aangeboden in de wachtkamers van 22 huisartsen in het midden van het land, waar aan mensen actief is gevraagd de test in te vullen. Via de test is wetenschappelijk komen vast te staan dat het risico dat iemand loopt op COPD inderdaad vroegtijdig valt op te sporen met deze test.

Hoesten, roken, drinken

Professor Onno van Schayck van het Maastricht Universitair Medisch Centrum+ leidde tien jaar geleden al het wereldwijde onderzoek naar het ontstaan van COPD. Hij licht toe: "Op basis van onze gegevens is wereldwijd onderzocht hoe mensen die mogelijk COPD ontwikkelen, bijvoorbeeld door hun rook- en/of drinkgedrag, kunnen worden opgespoord. De vragenlijst van toen is teruggebracht tot de tien vragen van nu. De antwoorden wijzen uit of je risico loopt. Buiten Nederland is de vragenlijst geïntroduceerd bij huisartsen in onder andere de VS, Engeland, Australië en Italië. Zij blijkt ook daar heel effectief. Hoesten in combinatie met roken kan op COPD of een beginstadium daarvan duiden. De uitslag van de test kan dan een bezoek aan je huisarts rechtvaardigen, die de longfunctie kan meten en een diagnose kan stellen."

Kijk voor de test op www.longfonds.nl/copdrisicotest of www.nhg.org/preventieconsultcopd.nl



het LoopCentrum

www.hetloopcentrum.nl

De grootste winkel in de
grootste hardloophal van
Nederland



HANWAG ALTA BUNION



Een ideale oplossing voor mensen die last hebben van een Hallux Valgus, oftewel een scheefstand van de grote teen van gevolge van een vervorming in het scharnier. HANWAG heeft hiervoor een speciale uitlijningsschoen ontwikkeld, die precies op de plaats waar de "bobbels" zit meer ruimte biedt. Deze uitlijning meer de drukpunten kunnen versnellen. Model Alta Bunion heeft een volledig-dressenrijke leren binnen-vulling, dat vrij van allergenen, een nekband voor mensen met een gevoelige huid en diabetes. De Alta Bunion is verkrijgbaar in een specifieke dames- en herenmaat en is leverbaar in verschillende kleuren.



Ontvang bij aankoop van een paar wandelschoenen een paar Falke TK2 sokken t.w.v. € 19,95 GRATIS!

* Deze actie is niet geldig t.o.v. andere aanbiedingen en/of cadeaubonnen. Alleen geldig bij aankoop van deze actie. Kijk voor meer informatie en onze openingstijden op www.hetloopcentrum.nl. Een afspraak maken is niet nodig.

Het LoopCentrum in Horst aan de Maas is een hardloophal en wandelspeciaalzaak met een winkeloppervlakte van 600m² waar ruim 27 adviseurs werkzaam zijn. Onze vertegenwoordiger spreekt met alle van de twee eigenaren Bernd Kijl.

Inmiddels hebben jullie al 27 adviseurs. Wat is jullie succesformule?

Wij hebben persoonlijke aandacht voor onze klanten en onze adviseurs geven functioneel en merk-onafhankelijk advies. De adviseurs hebben veel ervaring op het gebied van hardlopen en wandelen en daar naast zijn diverse gediplomeerde trainers, fysiotherapeut, podotherapeut of voedingskundige. Wij hebben een zeer uitgebreid en uitgebreide collectie hardloophal- en wandelschoenen, kleding, tas, kleding en vele accessoires. Daar en komend op je vraag, wat is jullie succesformule? Specialisatie!

Wat bedoel je met persoonlijke aandacht?

Onze adviseurs helpen slechts één klant tegelijk. Wanneer een klant bij ons binnenkomt voor schoenadvies brengen wij eerst in kaart wat voor type wandelaar iemand is. Wat zijn de doelen bij lopen van de loper en gaat de voorkeur uit naar een hoge- of halfhoge of lage schoen. Vervolgens maakt de adviseur, met behulp van een voetspiegel en high-speed camera, een analyse van het voettype en het looppatroon. Op basis van deze resultaten selecteert hij de functioneel beste schoen.

Hebben jullie een oplossing voor blaren?

Wandelen met niet goed passende schoenen kan leiden tot vervelende en hardnekkige blaren. Door dat wij voor iedere loper een uitgebreide analyse maken weten wij veel over het voettype van de loper. Onze collectie wandelschoenen is zo samengesteld dat wij voor iedere voettype een passende schoen hebben. Een voorbeeld hiervan is de Hanwag Alta Bunion. De eerste schoen die speciaal ontwikkeld is voor mensen met een Hallux Valgus, een knobbel bij de grote teen.

Kan een geblesseerde wandelaar ook bij jullie terecht?

Bij een blessure kunnen wij altijd kijken of dit een schoen-gevoelende blessure is. Moet dit niet het geval zijn kunnen we een geblesseerde wandelaar doorverwijzen. We werken hiervoor samen met een groot netwerk (para)medici uit Limburg, Brabant en Gelderland. Deze maal in de week is sport- podotherapeut Rob Thijssen werkzaam in het LoopCentrum. Hierdoor kan de sporter op tijd afgeleid worden op de specifieke eigenaars van de wandelschoen.

Wat voor een analyse aan afspraak gemaakt worden?

Voor advies van de sport-podotherapeut moet een afspraak gemaakt, voor schoenadvies zijn altijd voldoende adviseurs aanwezig voor een deskundige analyse. Bij een blessure en/of doorverwijzing van sportarts of fysiotherapeut is een afspraak maken niet noodzakelijk, maar wel wenselijk.





Paul Roekaerts op 'zijn' IC.

‘Gesloten’ IC: met open deuren en open armen

“Tussen reanimatie en stervensbegeleiding”

Naast de ‘gewone’ specialist kent een ziekenhuis ook een superspecialist: de intensivist. Een arts die na zijn opleiding tot medisch specialist een vervolgopleiding in de intensive care-geneeskunde heeft afgelegd. Paul Roekaerts is zo’n superspecialist en hoofd Intensive Care (IC) van het Maastricht UMC+. Hij beantwoordt de vijf vragen.

Wat houdt het werk van een intensivist in?

“Zijn voornaamste taak is om dag en nacht, 24/7, op een IC-afdeling patiënten te behandelen, die meestal in direct levensgevaar verkeren. Zij krijgen vaak zware medicijnen toegediend, moeten continu worden bewaakt of mechanisch ondersteund met zeer complexe apparatuur, zoals een kunstlong, kunstnier of kunsthart. De intensivist is buiten de IC ook de leider van het reanimatieteam dat bij calamiteiten wordt opgeroepen. Voorts leidt hij het team dat vanuit de IC spoedservice aan verpleegafdelingen verleent wanneer daar orgaanfalen bij een patiënt dreigt.”

De intensivist moet dus van alle markten thuis zijn?

“Inderdaad. Hij beoordeelt alle organen en zorgt ervoor dat de behandeling van het ene orgaan niet het functioneren of de behandeling van een ander orgaan beïnvloedt. Het is overigens een misverstand dat op een ‘gesloten’ IC alleen de intensivist de zorg bepaalt. ‘Gesloten’ wil alleen zeggen dat altijd een intensivist de zorg coördineert. Maar elk individueel behandelplan wordt opgesteld in nauw overleg en in samenspraak met de verwijzend specialist. De intensivist moet dus goed kunnen communiceren en multidisciplinair samenwerken. Op een ‘gesloten’ IC staan de deuren figuurlijk dus wijd open en iedere zorgwerker wordt met open armen ontvangen.”

Is er een gradatie aan te geven in de hulpverlening op de IC?

“We kennen drie niveaus: de lokale IC in het streekziekenhuis, de regionale IC in het STZ-ziekenhuis, dat is een ziekenhuis met een topklinische functie, en een kern-IC in een groot STZ-ziekenhuis of een academisch centrum. Zij beschikken allemaal over een deskundig medisch en paramedisch team, maar de complexiteit van de zorg die een ziekenhuis levert en de 24/7-beschikbaarheid van specialisten en dienstverleners bepalen het niveau van een IC. De IC van het Maastricht UMC+ is wel de enige in Zuid-Oost-Nederland waar een hartchirurgisch centrum, een traumacentrum en een neurochirurgisch centrum op één locatie zitten. Hierdoor kunnen we de meest complexe zorg aanbieden. Maar de IC-zorg

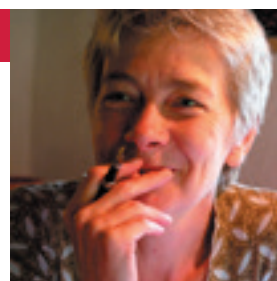
staat ook binnen de andere tien ziekenhuizen in Zuid-Oost-Nederland op zeer hoog niveau. Dit samenwerkingsverband staat ook model voor heel Nederland en heeft de kwaliteit van de IC-zorg en de toegankelijkheid ervan verbeterd. Het Maastricht UMC+ beschikt ook over een mobiele IC-unit. Met deze ‘IC op wieltjes’, met aan boord altijd een gespecialiseerde intensivist, worden patiënten binnen de regio, in goed overleg, overgeplaatst van de ene IC naar een andere. Het is mijn droom dat deze samenwerking uitgroeit tot een overkoepelende unie met behoud van de soevereiniteit van elke IC, waarbinnen de uitwisseling van kennis en personeel leidt tot dezelfde hoge kwaliteit van zorg in elke IC in de regio.”

Raakt de ontwikkeling van de herschikking van ziekenhuistaken ook de IC?

“Jazeker. Wanneer een ziekenhuis geen complexe behandelingen meer kan of mag verrichten, zullen ook de eisen aan de IC van een lagere orde zijn. En wanneer een ziekenhuis over een lager niveau IC beschikt, kunnen bepaalde verrichtingen er niet meer plaatsvinden, omdat de nazorg op de IC dan niet gegarandeerd is. Alle ziekenhuizen in Zuid-Oost-Nederland zouden een soort trust moeten vormen, waarbij elk ziekenhuis naast algemene zorg ook bepaalde speciale zorg levert en zorgwerkers in diverse ziekenhuizen actief kunnen zijn. Dat zou de kwaliteit, toegankelijkheid en kosten van de zorg positief beïnvloeden en de arbeidsvreugde van de zorgwerkers vergroten.”

Hebben populaire tv-series over de IC wel raakvlakken met het echte werk?

“Wat ik ervan heb gezien wel. Het IC-werk is vaak hightech en levensreddend, met veel heroïek, emotie en dramatiek. Je komt er ook bijna dagelijks in contact met overlijden en verdriet, en zijn er moeilijke familiegesprekken over behandelbeperkingen. Dat is psychisch belastend en vraagt fysiek veel vanwege het nachtwerk. Samen vormen de hooggekwalificeerde IC-verpleegkundigen en de intensivist een team en houden de zorg 24/7 op het hoogste peil. Serviceverlenende, uitdagende, spannende en complexe zorg, die het ‘hele’ leven omvat, van reanimatie tot stervensbegeleiding. Een prachtjob!”



Leren van zorgen voor

Nu mijn moeder er niet meer is, nu mijn zorgtaak er op zit, kan ik terugblikken. Hoe heb ik het toch gedaan, al die lange jaren? Hoe overleefde ik? Hoe bleef ik ook voor mijzelf zorgen, zodat de balans niet topzwaar werd naar één kant? Dat onderzoek ik nu. Eén ding is duidelijk: ik was niet alleen. Dat alleen al troostte me; er zijn zo veel dochters en zonen die voor hun vaders en moeders zorgen, zoveel partners die er zijn voor hun geliefden. Met zijn allen zijn we een enorm leger van zorgenden, geweldig.

Maar dat was voor mij niet genoeg. Toen ik wist dat mijn moeder aan de ziekte van Alzheimer leed, besepte ik maar al te goed dat het lang kon duren en dat het zwaar zou worden. En zo was het maar net.

Ik besloot met hart en ziel om er voor haar te zijn, maar ik besloot ook mijn grenzen zo goed mogelijk te bewaken én ik besloot ervan te leren. Ik zou niet gekozen hebben voor de ingewikkelde taken die op mijn pad kwamen als mantelzorger, maar nu ik er opeens een wás, wilde ik er wel uithalen wat erin zat. Niet alleen voor mijn moeder; ik hoopte dat ze zich daardoor minder alleen zou voelen. Maar ook voor mijzelf. Ik wilde ervan leren, ik wilde dat het een uitdaging zou zijn. Ik las alles wat los en vast zat over de ziekte van Alzheimer en ik besloot mee te bewegen met de gevolgen ervan. Ik wilde niet te veel treuren over de verliezen, het ene verlies na het andere en dat jarenlang. Ik nam me voor vooral te blijven profiteren van wat overbleef.



Het werd een uitdaging om telkens weer te zoeken naar wat wél nog kon, hoe we konden genieten van het leven

van alledag, samen. We fietsten in het begin nog veel, wandelden zo lang het kon, ik ging ontelbare keren met mijn moeder naar en langs de Maas. Ik maakte foto's om de dag te bewaren, zodat we er 's avonds nog een keer van konden genieten. Mijn fotoproject werd vanzelf een schoonheidsproject: we genoten volop van mooie bloemen, boten en beesten, luchten en zon, maar ook van kunst in musea en galerietjes. We bekeken eindeloos oude foto's met ribbelrandjes en ik tekende mijn moeders levensverhaal op in een levensboek. Zo leerde ik haar beter kennen.

Het schrijven hielp me om afstand te nemen en om moeilijke momenten te verwerken en een plaats te geven. We kookten en aten samen met servetten en wijn, we bezochten vriendinnen en kregen bezoek, we gingen naar de kapper, kochten kleren, en we leefden zo lang het maar kon het gewone leven van alledag. Dat werd steeds spannender en moeilijker, maar het was de moeite waard. Nu ik terugkijk, zie ik pas hoe groot mijn 'project' was en hoeveel ik ervan geleerd heb. Daarover wil ik u berichten.

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



Zorgregister

Orthopedisch schoeisel

GERA Orthopedische schoentechniek B.V.

P/a Laurentius ziekenhuis
Mgr. Driessenstraat 6 Kamer 38
6043 CV ROERMOND
T 045-5710384
F 045-5713213
info@gera.nl
www.gerabv.nl
Groot geworden door klein te blijven.

WMO-Loket

Gemeente Roerdalen

Schaapsweg 20
6077 GC St. Odiliënberg
T 0475-538888
info@roerdalen.nl
www.roerdalen.nl
Bereikbaar 09.00-12.00 uur
Voor al uw vragen omtrent de wmo.

Rubriek Zorg

Groene Kruis Kraamzorg

24 uur per dag bereikbaar
voor deskundig advies door onze
verpleegkundige
T 088-610 610 6
www.groenekruis.nl/kraamzorg
Groene Kruis Kraamzorg maakt deel uit van
De Zorggroep

Groene Kruis

Thuiszorg - Winkels - Ledenorganisatie
Postbus 694
5900 AR Venlo
T 088-61 088 61
Voeding en Dieet Telefoon 077-3739253
www.dezorggroep.nl

Rubriek Verzorgd Wonen

Huys Waerenberg

Heythuyserweg 40
6085 NH Horn
T 0475-820050
info@huyswaerenberg.nl
www.huyswaerenberg.nl
Verzorgd wonen in het groen



Rug- en buik
correctie



Elastische
Steunkousen



Borstprotheses



Rolstoelen



Diverse
Kniebraces



Loophulpen



**SPRONKEN
ORTHOPEDIE N.V.**
actief in de gezondheidszorg

Steunzolen

Sportbandages

Halshangen

Elleboogbandages

Rolstoelen (met en zonder)

www.spronken.com

Roermond, Oranjelaan 45a

Tel.: 0475 - 31 78 67

Sittard, OMC, Dr. H. van der Hoffplein 1

Tel.: 046 - 822 25 06

Weert, Hoogstraat 13

Tel.: 0495 - 53 78 18

Medici: Hormonen oorzaak overgewicht

Medici hebben ontdekt dat overgewicht wordt veroorzaakt door een disbalans tussen Insuline, serotonine en het groeihormoon in uw lichaam. Het medisch voedingsprogramma van Endowellius corrigeert de disbalans van hormonen. Voeding als medicijn. Zonder shakken, pillen of injecties. Ondersteund door ons team, bieden wij u een individuele behandeling aan. U krijgt 100% garantie dat u uw gewenste aantal kilo's voorgoed kwijt raakt. D.m.v. een bloedanalyse en uw medische historie, wordt een persoonlijk programma samengesteld. U ervaart geen honger tijdens de behandeling en u kunt rekenen op een gewichtsverlies van 7 tot 12 kilo per maand. Neem contact op voor een gratis en vrijblijvend informatiegesprek.



Uw consulent: Saskia Vlasak

Willelm II straat 34
6021 EB Budel
s.vlasak@endowellius.nl
05-40458285
www.endowellius.nl



Voor meer info: info@endowellius.nl

Blijf zelfstandig en mobiel

Opvouwbare scootmobielen

- ✓ Altijd en overal mobiel
- ✓ Voor binnen en buiten
- ✓ Past in iedere kofferbak
- ✓ Ook in de trein en vliegtuig
- ✓ Klik-klaar en rijden maar!

Elders ~~899,-~~
Normaal ~~699,-~~
Nu **399,-***
Excl. mand en armleggers



Vaste scootmobielen

- ✓ Zelf uw boodschappen doen
- ✓ Super comfortabel geveerd!
- ✓ Ergonomisch gevormde stoel
- ✓ Er op uit zonder moe te worden
- ✓ 6 modellen!

Elders ~~3190,-~~
Normaal ~~2990,-~~
v.a. **1890,-***



Bel gratis 0800 - 27 40 400 voor een gratis uitgebreide brochure over scootmobielen!

* Gewoemde prijzen zijn exclusief € 69,- bezorgkosten. Niet geldig i.c.m. andere acties.

☒ **Ja**, stuur mij de gratis uitgebreide brochure over scootmobielen

Naam Dhr ☐ Mevr ☐

Adres

Postcode

Plaats

Telefoon

E-mail wk10_M2_zorgbelanglimburg

Zonder postzegel naar: Molenaar, Antw. nr. 506, 8070 VB Nunspeet

Vrijblijvend thuisadvies?

Wij komen graag bij u thuis
langs voor een gratis
vrijblijvende demonstratie.
Bel gratis 0800-27 40 400
en maak een afspraak!



molenaar
Zin in het leven!

www.molenaar.nl

Tel 0800-27 40 400

info@molenaar.nl

Lezerszorgen

In deze rubriek neemt Zorgbelang reacties van lezers op over de inhoud van artikelen in Zorgbelang. 'Lezerszorgen' wil daarnaast ook een platform zijn waar lezers hun ervaringen met zorg kunnen delen met heel Limburg. Deze kunnen voor de redactie aanleiding zijn zich in een artikel te verdiepen in het aangekaarte onderwerp. De redactie behoudt zich het recht voor om brieven of e-mails in te korten voor publicatie of te weigeren. Over de reden van de weigering ontvangen de schrijvers altijd bericht.

Column

In de vorige column van dit blad zegt Jo Maes dat bewegen niet helpt tegen overgewicht. Mijn ervaring is dat het wel uit lijkt te maken. Bovendien zag ik een of twee jaar geleden een documentaire op tv over een Brits onderzoek over afvallen. Allerlei aspecten werden onderzocht, ook bewegen. En inderdaad, tijdens beweging gebruik je niet zoveel extra calorieën. Maar daar gaat het ook niet om. Aangetoond werd dat beweging de stofwisseling verhoogt, ook in de periode na de beweging. De proefpersonen moesten anderhalf uur trainen op de hometrainer en 24 uur later werd tijdens een uurtje slaap/rusten het calorieverbruik gemeten. Dat bleek ook 24 uur na deze training nog steeds hoger te liggen dan normaal was voor deze mensen tijdens slaap/rusten. Kortom, zet jullie wetenschappelijke raad eens aan het werk en plaats zo nodig een rectificatie in jullie blad. Mijn indruk is dat afvallen een van de belangrijkste motieven is van mensen om meer te bewegen. Het zou heel jammer zijn als jullie de lezers op het verkeerde been zetten!

Marian Engels

Re(d)actie:

Hoi Marian, dank voor je inbreng. Mijn stukjes zijn opiniërend en niet de waarheid. Ik stel me de vraag. Ik lees dingen. Ik probeer aan het taboe te rammelen dat we overvoerd worden met uitnodigingen om ons te 'overeten' en dat bewegen helpt tegen te veel eten. Is het niet eerlijker om te zeggen: laat je niet voor de gek houden, laat je niet verleiden, eet niet te veel. En wat is dan een eenvoudige maat? Niet meer per dag eten dan je lichaam kan omzetten. Zeker, beweeg ook. Het houdt je vitaal. Maar bewegen mag geen alibi zijn om iedere dag te veel te eten en dat doen we. Dan vechten we tegen onze eigen bierkaai, dan vechten we een verloren strijd. Ons lichaam is sterker en slimmer. Ons lichaam slaat overtollig ingenomen energie op, hoe hard we ook bewegen. Ja, bewegen geeft positieve energie, zoals jij aanvoert en volgens mij wekt bewegen ook je eetlust op. Het taboe is dat mensen onder ons veel geld verdienen met het aanprijzen van 'overeten' en het maken van veel te veel eten en drinken. Nu verdienen ook nog veel mensen aan beweegprogramma's en afvalprogramma's. Volgens mij mogen we die mensen onder ons de vraag stellen of dat maatschappelijk verantwoord is. Maatschappelijk verantwoord ondernemen is niet winst maken ten koste van de planeet en de mensen. Een tegelijkertijd zoek ik naar een eenvoudige boodschap die scherp en helder is, ook voor mensen aan de onderkant van de samenleving en mensen in kwetsbare posities. In mijn column had ik zo'n boodschap: Eet niet meer per dag dan je lichaam kan omzetten aan energie en beweeg!

Jo Maes, directeur Huis voor de Zorg

Naschrift: Beste Jo, ik ben het helemaal eens met je boodschap. Bewegen alleen is zeker niet voldoende om af te vallen. En te veel eten is inderdaad niet alleen voor je lijf maar ook in het grotere geheel niet erg verantwoord.

Marian Engels

Zorgbelang

Huis voor de Zorg

15

Activiteitenkalender 2014 Huis voor de Zorg

11 MAART

Lezing: 'Troostboeken voor mantelzorgers'
door José Franssen, andragoge, deskundige
literaire vorming en werken met levensverhalen

AANVANG 13.30 uur tot 15.30 uur
WAAR Hoofdstraat 100, Hoensbroek
GEORGANISEERD DOOR De Drie Ringen, centrum
voor spiritualiteit en zingeving

18 MAART

Netwerkdag Huis voor de Zorg

AANVANG n.n.t.b.
WAAR Congrescentrum Het Forum, Roermond
GEORGANISEERD DOOR Huis voor de Zorg

17 APRIL

Euregionale activiteit:
'Europese dag rechten van de patiënt'

AANVANG n.n.t.b.
WAAR n.n.t.b.
GEORGANISEERD DOOR Huis voor de Zorg,
Eu | Prevent en EPECS

3 JUNI

Werkplandag Huis voor de Zorg

AANVANG n.n.t.b.
WAAR Congrescentrum Het Forum, Roermond
GEORGANISEERD DOOR Huis voor de Zorg

5 JUNI

Parkinsondag

AANVANG n.n.t.b.
WAAR Parkstad Theater Heerlen
GEORGANISEERD DOOR Parkinson
Klankbordgroep Atrium Medisch Centrum
Heerlen en Huis voor de Zorg

4 NOVEMBER

Symposium Huis voor de Zorg

AANVANG n.n.t.b.
WAAR Congrescentrum
Het Forum, Roermond
GEORGANISEERD DOOR Huis voor de Zorg

Verantwoordelijkheid en zeggenschap



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



ANBO gewest Limburg
Markiesstraat 5 ■ 6411 VN Heerlen
■ T 045 - 523 09 74
■ E [limburg@anbo.nl](mailto: limburg@anbo.nl)
■ www.anbo.nl/limburg



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



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



**KBO Limburg, Katholieke Bond van
Ouderen Limburg**
Steegstraat 5 ■ 6041 EA Roermond
■ T 0475 - 381 740
■ E info@kbolimburg.nl
■ www.kbolimburg.nl



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



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



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



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



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



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





www.fishbase.org

Answer: Part - 1

RUGPIJN HERNIA
ISCHIAS WHIPLASH
HOOFDPIJN
NEK-, SCHOUDER- EN
ARMPIJN MIGRAINE
SCOLIOSE GROEIPIJN
HUILBABY'S
ARTROSE
KAAKPROBLEMEN
SLIJTAGE RSI &
SPORTBLESSURES

FILMS OVER BEHANDELINGEN op website

INFORMATION
 Washington, DC
 T 800-855-7272

BEZOEK ONZE NIEUWE WEBSITE WWW.RUGCENTRUM.NL