

**NEEM
GRATIS
MEE**

Dieet special	5
Je woning aanpassen.....	7
Technologie en gezondheid.....	9
Wat doet het GGZ Zuid Limburg.....	11
In Harmony.....	11

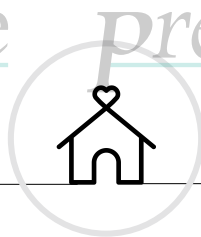
LICHAAMSGERICHTE THERAPIE EN COACHING
AANDACHT VOOR DE MENS ACHTER DE KLACHT
VOOR EEN VITAALE EN KRACHTIGE LEVEN!

Gratis ademtip in je inbox bij aanmelden nieuwsbrief
Meld je aan via www.kiempraktijk.nl

KIEM Praktijk voor Shiatsu & Adem
Pastoor Heijnenstraat 2, 6227 TE Maastricht
06-38 93 31 96
info@kiempraktijk.nl



Interieurparels & liefdevolle cadeaus voor elke gelegenheid!



Vivay

Home & Living



www.vi-vay.nl | info@vi-vay.nl | Gratis afhalen | Beekerweg 18 Ulestraten



HÉT ENERGIELOKET VAN LIMBURG

Onafhankelijk namens de overheid
Informeren - Adviseren - Financieren - Offreren - Realiseren
www.limburg.woonwijzerwinkel.nl - Roda J.C. Ring 61, 6466 NH Kerkrade

Ik help jou...

met Hypnotherapie, Yager Therapie & N.A.C. Coaching;
voor verbazingwekkende resultaten bij o.a.


- Angsten, Fobieën
- Paniekaanvallen
- Dwangneuroses / Dwangstoornissen
- Stress, Depressie, Burn-out klachten
- Trauma's/ Posttraumatisch Stresssyndroom (PTSS)
- Chronische pijnklachten, Migraine, Spanningshoofdpijn
- Astma, Allergieën, Versterking immuunsysteem
- Persoonlijkheidsstoornissen
- Slaapproblemen (inslapen en doorslapen)
- Verslavingen (zowel stof- als niet stof gebonden)
- Seksuele, Dermatologische en Gynaecologische klachten
- etc.

'Doelgericht op
pad naar een
gezonder leven'



Maastricht
Hypnotherapie@PatrickdeSwart.nl

Telefoon: 043-7634587
App/telefoon: 0685223030
www.patrickdeswart.nl



MILJOENENLIJN

Leukste uitje van Limburg

INFO EN TICKETS: WWW.MILJOENENLIJN.NL
 STATIONSTRAAT 22, SIMPELVELD (ZUID-LIMBURG)

Nieuwe vestiging in Stein

Volledige service inclusief eigen servicedienst.
 Al 3 generaties een begrip in de regio!

weertsonline.nl


Wonen zoals thuis met de meest persoonlijke dementiezorg van Martha Flora in Limburg

Martha Flora Hulsberg en Martha Flora Maastricht bieden de meest persoonlijke dementiezorg in een beschermde samenleving. Met meer aandacht en zorg, door liefdevolle zorgprofessionals. Bij ons woont u in uw eigen zorgzorgstudio met eigen badkamer en pantry. Naast een prachtige grote tuin beschikt Martha Flora over een unieke gemeenschappelijke ruimte met een huiskamer, eetkeuken, tuinkamer, atelier en bibliotheek. Bij Martha Flora kan men het leven zoals men gewend is, zoveel mogelijk voortzetten, rekening houdend met de dementie. U bent van harte welkom voor een rondleiding, zodat u zelf de unieke sfeer van Martha Flora kunt ervaren.

Voor meer informatie of een rondleiding neemt u contact op met een van onze locatiemanagers via 020 820 11 89 of ga naar www.marthaflora.nl


 De meest persoonlijke dementiezorg



Colofon

De Zorg Courant
 Regio Zuid Limburg
 Jaargang 2023 - Editie 1

Met dank aan
 Het RIVM en adverteerders voor het mogelijk maken van deze uitgave.

Oplage
 10.000

Uitgave
 PresTige Media
 Eindhovenseweg 33
 5582HN Waalre

 Tel. 040-3033750
 www.presstigemedia.nl

Ontwerp/opmaak
 Hakof Media | hakof-media.nl


Advertentieverkoop
 PresTige Media


Druk
 Janssen Pers

Verspreiding
 Regio Zuid Limburg

Copyright
 Het is alleen toegestaan om artikelen en/of foto's uit deze uitgave over te nemen na schriftelijke toestemming van de uitgever. In alle gevallen dient er een bronvermelding te worden vermeld. De uitgever is niet aansprakelijk voor eventuele schade als gevolg van het ontbreken of onjuist vermelden van gegevens in deze uitgave. De uitgever zal alleen verplicht zijn tot verbetering in de eerstvolgende editie. Er kunnen geen rechten worden ontleend aan de inhoud van deze uitgave.

Verwijzing
 De meeste van de artikelen uit deze krant zijn uitgebreider te vinden op onze website:

 www.dezorgcourant.nl



LaserVitalis

STOPPEN MET ROKEN!

- Eén behandeling en direct resultaat
- Absoluut pijnloos en onschadelijk
- Neemt de behoefte aan nicotine weg
- Méér dan 20 jaar ervaring

Niersprinkstraat 47b, Kerkrade. Tel: 045- 5458960

Osteopathie
Sascha Martens

Plan uw afspraak
makkelijk online
via:
www.saschamartens.nl

Osteopathie voor baby's
kinderen & volwassenen

Von Geusauplein 2
6245GC Eijsden
+31628379018
info@saschamartens.nl



Eussen Optiek vof
GNJ
Lid- en contactlensspecialist

Wij komen op afspraak ook aan huis komen voor
oogmeting, afleveren en afpassen van de bril.

Louïjs van der Maesenstraat 13
6301 EA Valkenburg
043 - 601 04 55 | info@eussenoptiek.nl
www.eussenoptiek.nl



MAP
map-coaching.nl

coaching & counseling | re-integratie | training
met inzet van paarden voor mensen



Dé ZORG COURANT
ONLINE

Gezondheid, zorg, nieuws en meer

VAN ALLE MATEN THUIS
DAMES 33-45 & HEREN 37-50

OPEN: MAANDAG - ZATERDAG 9.30 - 18.00 UUR

35

MARKT 104 / BEEK
BEURSKENS-SCHOENMODE.NL

BEURSKENS
SCHOENMODE



MARTIJN BRASSÉ TEGELWERKEN

Martijn Brassé
Pastorij-erf 6 | 6361 DW Nuth
+31 614416062 | info@mbtegelwerken.nl

HET ADRES VOOR EEN NIEUWE RACEFIETS, MOUNTAINBIKE OF E-BIKE



FIETSSPECIALIST
WALSTOCK

Ruttensingel 160A
6214 SV Maastricht
T: 043 - 325 06 62
contact@walstock.nl
www.walstock.nl

DEALER VAN:
Bianchi // Cube // Gazelle // Trek



Heuveland Gevelverzorging

Vakwerk met oog voor detail

Uitkappen van de oude voegen
Reiniging door middel van stralen
Aanbrengen van nieuw voegwerk
Eventueel impregneren

06-41982159
info@heuvelandgevelverzorging.nl
www.heuvelandgevelverzorging.nl

Er zijn veel verschillende soorten diëten, elk met hun eigen voor- en nadelen. Hieronder volgt een overzicht van acht populaire diëten en hun kenmerken.

Het mediterrane dieet: Dit dieet is gebaseerd op het eetpatroon van mensen in landen rondom de Middellandse Zee en richt zich op het consumeren van veel fruit, groenten, volle granen, vis en gezonde vetten, zoals olijfolie. Voordelen zijn onder meer een lagere kans op hart- en vaatziekten en verlaagde bloeddruk. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om het dieet te volgen als je niet gewend bent aan de smaken en gerechten van de mediterrane keuken.



Het keto-dieet: Dit dieet is gebaseerd op het consumeren van weinig koolhydraten en veel vetten om het lichaam in een staat van ketose te brengen, waarbij het lichaam vet gebruikt als brandstof in plaats van koolhydraten. Voordelen kunnen zijn gewichtsverlies en verbeterde bloedsuikercontrole bij mensen met diabetes type 2. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om aan de dagelijkse hoeveelheid vet te komen zonder veel bewerkte voedingsmiddelen te eten, en dat het dieet kan leiden tot een slechte adem, vermoeidheid en andere bijwerkingen.

Het veganistische dieet: Dit dieet sluit alle dierlijke producten uit en richt zich op plantaardige voeding. Voordelen zijn onder meer een verlaagd risico op hartziekten, diabetes en sommige vormen van kanker. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om voldoende eiwitten, vitamine B12 en ijzer binnen te krijgen zonder supplementen te gebruiken.

Het paleo-dieet: Dit dieet richt zich op het eten van voedingsmiddelen die onze voorouders aten tijdens de paleolithische periode, zoals vlees, vis, groenten en fruit. Voordelen kunnen zijn gewichtsverlies en verlaagde ontstekingsniveaus. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om voldoende vezels en bepaalde voedingsstoffen, zoals calcium en vitamine D, binnen te krijgen zonder zuivelproducten en granen te consumeren.

Het DASH-dieet: Dit dieet richt zich op het verminderen van de hoeveelheid natrium in het dieet en het eten van veel fruit, groenten, volle granen en magere eiwitten. Voordelen zijn onder meer verlaagde bloeddruk en een verminderd risico op hartziekten en beroertes. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om de hoeveelheid natrium in bewerkte voedingsmiddelen te vermijden.

Het Atkins-dieet: Dit dieet is gebaseerd op het eten van weinig koolhydraten en veel eiwitten en vetten om gewichtsverlies te bevorderen. Voordelen kunnen zijn gewichtsverlies en verlaagde bloedsuikerspiegel niveaus bij mensen met diabetes type 2.

Een nadeel kan zijn dat het hoge gehalte aan verzadigde vetten en eiwitten in het dieet kan leiden tot gezondheidsproblemen op de lange termijn, zoals nier- en leverproblemen.

Het Weight Watchers-dieet: Dit dieet richt zich op het verminderen van de totale calorie-inname en het controleren van de portiegrootte. Voordelen zijn onder meer gestructureerde richtlijnen en ondersteuning om gewichtsverlies te bevorderen. Een nadeel kan zijn dat het kan leiden tot obsessie met calorieën en portiegroottes, en dat het duur kan zijn om de Weight Watchers-programma's en -producten te volgen.



Het flexitarische dieet: Dit dieet richt zich op het eten van voornamelijk plantaardig voedsel, maar staat af en toe kleine hoeveelheden dierlijke producten toe. Voordelen zijn onder meer een verlaagd risico op hartziekten, diabetes en sommige vormen van kanker, terwijl het toch de flexibiliteit biedt om af en toe vlees of zuivelproducten te consumeren. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om voldoende eiwitten binnen te krijgen zonder vlees en zuivelproducten, en dat het belangrijk is om vitamine B12 te krijgen uit supplementen of voedingsmiddelen.

Het is belangrijk om te onthouden dat elk dieet zijn eigen voor- en nadelen heeft en dat het belangrijk is om te kiezen wat het beste past bij uw behoeften en doelen. Het is ook belangrijk om met een zorgverlener te praten voordat u begint met een nieuw dieet om ervoor te zorgen dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt en geen gezondheidsproblemen riskeert.

Drink genoeg water!

Water drinken is van essentieel belang voor een gezonde levensstijl. Het menselijk lichaam bestaat voor ongeveer 60% uit water, wat betekent dat voldoende hydratatie essentieel is om optimaal te kunnen functioneren.

Zo kan het helpen bij het afvallen doordat het de stofwisseling stimuleert en de eetlust kan verminderen. Ook kan het de huid gezonder maken, doordat het helpt om afvalstoffen uit het lichaam te verwijderen en de huid van binnenuit te hydrateren. Daarnaast kan water drinken helpen bij het voorkomen van uitdroging, het verminderen van hoofdpijn en het verbeteren van de nierfunctie. Het kan ook de spijsvertering bevorderen en helpen bij het reguleren van de lichaamstemperatuur.

Het wordt aanbevolen om dagelijks ongeveer 1,5 tot 2 liter water te drinken, afhankelijk van de persoonlijke behoeften en omstandigheden.

Op zoek naar een hondentrimster?

Bel of Whatsapp voor een afspraak
of eventuele informatie naar:
Tel: 06-34604418

Ramona Sijstermans
Dr. Arienstraat 43
6301XH Valkenburg

E-mail: Info@ramonashondentrimsalon.nl



Bonfrère

rolluiken • zonwering • reiniging • onderhoud

Hellebaardruwe 47 • 6218 RS Maastricht • NL

Tel/fax: 043 - 343 88 67 • Mobiel: 06 - 54 98 78 90

E-mail: info@rbonfrere.nl • Website: www.rbonfrere.nl



Westpark
accountants
belastingadviseurs

Westpark Accountants en Belastingadviseurs

Sint-Servaasklooster 35

6211 TE Maastricht

Tel. +31 43 326 05 05

www.westpark.nl

Sanne Steers

Mijn praktijk heet "Sanne Steers de Troubadour"

De methodiek die ik hanteer heet

"Schaduwspiegel, holistische totaaltherapie (RT)"

Het boek komt uit bij Uitgeverij Expertboek en heeft als titel

"In 10 stappen terug op je eigen levenspad, laat fysieke, emotionele en geestelijke gevolgen van traumatische ervaringen achter je"



Je kunt me bereiken via sanne.steers@de-troubadour.eu
of 06-135 58 617 - www.schaduwspiegel.nl

Praktijkadres:

Burgemeester van Hoofflaan 128, 5503 BR Veldhoven (bij Eindhoven)



LoTraCo.

Recycling - Metaalhandel

**Voor al uw oud ijzer,
accu's en metalen.**

Amperestraat 7

6372 BB Landgraaf

045 851 6557

fvdloop@live.nl



Horlogerie Lisette

Vonkstraat 23
6436 BK Amstenrade
Tel.: 046 - 4425807
www.polsklokje.nl

openingstijden:
dinsdag, woensdag en vrijdag 9.30-18.00u.
zaterdag 9.30-16.00 uur
maandag en donderdag gesloten

LH Leyser & Hermans
VLEUGELS EN PIANO'S

Papenstraat 15a
6211 LG Maastricht

tel.: 043 - 32 13 761

leyserenhermans@hotmail.com

**Al ruim
100 jaar
toonaangevend!**

pinxt

verhuizingen
& inboedelopslag



**ERKENDE
VERHUIZERS**

043 409 15 78
info@pinxt.nl
www.pinxt.nl

Wet Maatschappelijke Ondersteuning

Gemeenten moeten ervoor zorgen dat mensen zo lang mogelijk thuis kunnen blijven wonen. De gemeente geeft ondersteuning thuis via de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo). Officieel heet deze wet Wmo 2015.

Gemeenten zijn verantwoordelijk voor de ondersteuning van mensen die niet op eigen kracht zelfredzaam zijn. Hierbij gaat het onder andere om begeleiding en dagbesteding, ondersteuning voor mantelzorgers, beschermde woonomgevingen voor mensen met psychische stoornissen, en opvang voor mensen die dakloos zijn of te maken hebben met huiselijk geweld.

Iedere gemeente heeft een eigen manier van toegang tot de ondersteuning, zoals het Wmo-loket of sociale wijkteams. Als iemand ondersteuning nodig heeft, moet de gemeente onderzoek doen naar de persoonlijke situatie. Bij spoedgevallen moet de gemeente binnen 24 tot 48 uur hulp bieden in de vorm van een tijdelijke maatwerkvoorziening.

De gemeente kan onder voorwaarden een persoonsgebonden budget (pgb) geven, waarmee de cliënt de ondersteuning zelf kan kiezen en inhuren. Het geld komt niet op de eigen rekening, maar de Sociale Verzekeringsbank zorgt voor de betaling. Gemeenten mogen een eigen bijdrage vragen voor de Wmo-ondersteuning die zij bieden aan mensen thuis. Vanaf 2020 bedraagt deze eigen bijdrage € 19 per maand, maar gemeenten kunnen deze bijdrage wel naar beneden bijstellen voor huishoudens met een minimuminkomen.

Het doel van deze ondersteuning is om mensen te helpen zelfredzaam te worden of te blijven, en om hun kwaliteit van leven te verbeteren. Het is belangrijk dat de ondersteuning *goed aansluit bij de persoonlijke situatie van de cliënt, en dat de gemeente tijdig en passende hulp biedt.*

Lees verder via www.ggdz.nl

Gehandicaptenparkeerkaart

De gehandicaptenparkeerkaart is bestemd voor mensen met een beperking die afhankelijk zijn van een auto of gehandicaptenvoertuig.

De kaart heeft een geldigheidsduur van vijf jaar en kan worden aangevraagd via een medische procedure, tenzij eerder onderzoek heeft aangetoond dat de aanvrager aan de criteria voldoet.

De kaart geeft toestemming om te parkeren op speciale gehandicaptenparkeerplaatsen in Nederland en in het buitenland. Bij het parkeren op een gehandicaptenparkeerplaats dient de gehandicaptenparkeerkaart goed zichtbaar te zijn op het dashboard van het voertuig. De kaart is persoonsgebonden en kan dus alleen worden gebruikt door de persoon voor wie deze is afgegeven.

Het is belangrijk om te weten dat het misbruiken van de gehandicaptenparkeerkaart strafbaar is en kan leiden tot een hoge boete. De kaart biedt mensen met een functiebeperking de mogelijkheid om op een veilige en toegankelijke manier hun dagelijkse activiteiten te kunnen uitvoeren.

Lees verder via www.ggdz.nl



Je woning aanpassen? Wat zijn de mogelijkheden

Om het leven gemakkelijker te maken en om te gaan met minder validiteit zijn er verschillende manieren om een woning aan te passen aan mindervaliden. Hieronder staan enkele mogelijkheden:

Installeer hellingbanen: Hellingbanen bieden een veilige en eenvoudige manier voor rolstoelgebruikers om de drempels te overbruggen die naar de ingang van de woning leiden.

Maak deuren breder: Door deuren breder te maken, wordt het voor rolstoelgebruikers gemakkelijker om door het huis te bewegen.

Installeer trapliften: Een traplift is een handig hulpmiddel om mindervaliden in staat te stellen om veilig en comfortabel de trap op en af te gaan.

Verhoog toiletten: Door het verhogen van het toilet, kunnen mensen met mobiliteitsproblemen het toilet gebruiken zonder te hoeven bukken of opstaan.

Verlaag aanrechtbladen: Het verlagen van de aanrechtbladen kan het voor mindervaliden gemakkelijker maken om de keukens te gebruiken.

Maak de douche toegankelijk: Een drempelloze douche met een zitje en handgrepen kan het voor mindervaliden gemakkelijker maken om te douchen.

Verwijder drempels: Door drempels te verwijderen, kunnen rolstoelgebruikers of mensen met een loopbeperking eenvoudig door het huis navigeren zonder struikelgevaar.

Installeer handgrepen: Het installeren van handgrepen bij deuren, toiletten, douches en baden kan mindervaliden helpen om zich veilig te verplaatsen door de woning.

Overweeg een aangepaste keuken: Een aangepaste keuken kan het voor mindervaliden gemakkelijker maken om zelfstandig te koken en eten voor te bereiden.

Verhoog de verlichting: Het verhogen van de verlichting kan het voor mindervaliden gemakkelijker maken om zich veilig door de woning te bewegen.

Het is belangrijk om rekening te houden met de specifieke behoeften en beperkingen van de mindervalide persoon bij het aanpassen van de woning. Een ergotherapeut of een bouwkundig adviseur kan advies geven over de aanpassingen die nodig zijn om de woning toegankelijker te maken. Het is ook belangrijk om te controleren of er financiële steun beschikbaar is voor aanpassingen aan de woning, bijvoorbeeld via de gemeente, de Belastingdienst of een zorgverzekeraar.

Vragen over epilepsie?

Bel de Epilepsie Infolijn:

030 634 40 64

www.epilepsie.nl



oostenbach
adviesing & projecten

**Onbezorgd thuis blijven wonen:
dat kan!**

Sinds vele jaren zijn wij gespecialiseerd in het regelen dat mensen prettig zelfstandig en veilig thuis kunnen blijven wonen. Met kwaliteit van leven! U heeft dan maar één persoon en één telefoonnummer nodig voor:

- Alles inzake uw woning: verbouwing, aanpassing, onderhoud, tuin.
- Regelen van zorg op maat, gemaksdiensten, aanvragen PGB, administratie.

Neem vrijblijvend contact met ons op:

Telefoon: 043-4071431 / 06-50742827

E-mail: info@josoostenbach.nl

website: www.josoostenbach.nl



Lichtsprankels

creatief ☆ intuïtief ☆ coaching ☆ massage

Workshops & Cursussen

www.lichtsprankels.nl

info@lichtsprankels.nl

Gabriëlle Hardy
Past.A.Somyasingel 27
6231 HL Meerssen

Maastricht
SCHETTERS PIANO'S



www.schetterspianos.com

Snoeien/rooien van bomen

Verwijderen van boomstronken

Tuinonderhoud



Tel: 06 - 124 583 25

info@oversierboomverzorging.nl

www.oversierboomverzorging.nl

SCHOENEN
Bosch

VOLTA STRAAT 28
6224 EM MAASTRICHT
043 363 5121
zondag & maandag gesloten
een koopavond
www.boschmodeschoenen.nl

ara
since 1949

Fluchos

FIDELIO

Gabor

durea

MEPHISTO

Waldlauer

Xsensible
stretchwalker

& meer merken

Ook Weleda
mamabehandeling

Beauté Dominique

holistische schoonheidssalon

WELEDA partner

Prins Clauslaan 20, Bunde | 0648248310 | www.beautedominique.nl

Technologie heeft de gezondheidszorg op vele manieren beïnvloed, zoals betere toegang tot zorg en nauwkeurigere diagnoses door de invoering van elektronische medische dossiers en geavanceerde medische apparatuur, maar er zijn ook zorgen over privacy en beveiliging van medische gegevens.



Technologie en gezondheid

Technologie heeft de manier waarop we de gezondheidszorg benaderen drastisch veranderd. Van de invoering van elektronische medische dossiers tot geavanceerde medische apparatuur en telemedicine, technologie speelt een cruciale rol in de gezondheidszorg. In deze blogpost bekijken we enkele van de belangrijkste manieren waarop technologie de gezondheidszorg beïnvloedt.

Een van de belangrijkste manieren waarop technologie de gezondheidszorg heeft veranderd, is door de invoering van elektronische medische dossiers (EMR's). Met EMR's kunnen zorgverleners gemakkelijk toegang krijgen tot medische dossiers van patiënten, waardoor het gemakkelijker wordt om zorg te coördineren en patiënten sneller en efficiënter te behandelen.

Daarnaast heeft technologie ook geleid tot de ontwikkeling van geavanceerde medische apparatuur, zoals MRI-scanners, CT-scanners en echografie-apparaten. Deze apparaten maken het mogelijk om nauwkeuriger diagnoses te stellen en zorgen ervoor dat zorgverleners in staat zijn om patiënten op een efficiënte manier te behandelen.

Telemedicine is ook een opkomende trend in de gezondheidszorg. Met behulp van videoconferenties en andere technologieën kunnen zorgverleners en patiënten communiceren zonder fysiek in dezelfde ruimte te zijn. Dit maakt het gemakkelijker voor patiënten om toegang te krijgen tot zorg, vooral voor diegenen die in afgelegen gebieden wonen of beperkt zijn in hun mobiliteit.

Hoewel technologie veel voordelen biedt voor de gezondheidszorg, zijn er ook enkele nadelen. Een van de grootste zorgen is de privacy en veiligheid van medische gegevens. Met de opkomst van digitale medische dossiers en andere technologieën zijn er zorgen over de bescherming van patiëntgegevens en de mogelijke blootstelling van deze gegevens aan hackers en andere kwaadwillenden.

In conclusie heeft technologie de gezondheidszorg op vele manieren beïnvloed en biedt het veel voordelen, zoals betere toegang tot zorg en nauwkeurigere diagnoses. Echter, er zijn ook enkele nadelen en uitdagingen, zoals de privacy en beveiliging van medische gegevens. Toch blijft technologie een belangrijke rol spelen in de gezondheidszorg en zal het blijven evolueren en bijdragen aan de verbetering van de gezondheidszorg.

Lees verder www.dezorgcourant.nl

De impact van suiker

Suiker is een van de meest voorkomende ingrediënten in ons dagelijks voedsel, maar het is ook een van de meest schadelijke.

Onderzoek toont aan dat het overmatig consumeren van suiker kan leiden tot obesitas, diabetes type 2 en andere gezondheidsproblemen. In deze blogpost zullen we de impact van suiker op de gezondheid onderzoeken en tips geven over hoe het te vermijden.

Het consumeren van te veel suiker kan leiden tot een verscheidenheid aan gezondheidsproblemen, waaronder obesitas en diabetes type 2. Suiker bevat lege calorieën die geen voedingswaarde bieden en ervoor zorgen dat ons lichaam insuline produceert, wat kan leiden tot insulineresistentie en uiteindelijk diabetes type 2.

Suiker kan ook de bloeddruk en cholesterol verhogen, wat kan leiden tot hartziekten en beroertes. Bovendien is er bewijs dat suiker verslavend kan zijn en kan leiden tot eetstoornissen en andere psychologische problemen.

Lees verder www.dezorgcourant.nl

Op maat oplossing voor de thuissituatie.....

Oostenbach Advisering & Projecten is nu bijna 20 jaar actief om senioren bij te staan om zo lang mogelijk thuis te blijven wonen. De uitdaging voor Oostenbach is om dit te doen door het realiseren van kwaliteit van leven voor de klanten: door goed te luisteren naar de wensen van de klant en vooral door veel te communiceren met de klant.

De werkzaamheden van Oostenbach Advisering & Projecten hebben betrekking het regelen van woningaanpassingen, het onderhoud van de woning of tuin. Afhankelijk van de wensen van de klant worden dan offertes opgevraagd, de begeleiding van de bouwwerkzaamheden tot en met de controle tot alle werkzaamheden zijn uitgevoerd en worden opgeleverd en de verbouwde ruimte schoon wordt achtergelaten.

Maar het kunnen ook werkzaamheden zijn voor het regelen van "zorg op maat" in de thuissituatie. Dat wordt dan geregeld via thuiszorgorganisaties of indien gewenst via persoonsgebonden budget (PGB). Ook hier worden samen met de klant afspraken gemaakt wat de klant zelf wilt doen en welke werkzaamheden Oostenbach uitvoert. In geval van PGB kan de gehele administratie uitgevoerd worden, van aanvraag tot en met uitvoering. Een andere werkzaamheid is het zoeken naar een geschikte alternatieve woning. Op basis van het wensenpakket van de klant gaat Oostenbach op zoek om de geschikte huur- of koopwoning te vinden. Dat is geen sinecure, maar de aanhouder wint.

Oostenbach Advisering & Projecten probeert zich te onderscheiden door een persoonlijke aanpak te bieden waardoor de klant zoveel als mogelijk met één contactpersoon te maken heeft. Dat is handig en overzichtelijk voor de klant.

06-50742827
info@josoostenbach.nl
www.josoostenbach.nl

oostenbach
advisering & projecten

Wat doet het GGD Zuid Limburg

De GGD Zuid Limburg is een samenwerkingsverband van 16 gemeenten in de regio, met als taak om publieke gezondheidsbelangen te behartigen.

De gemeenten bepalen het gezondheidsbeleid en voeren hierop regie, terwijl de GGD Zuid Limburg advies geeft, data en kennis levert, partijen verbindt en initiatieven neemt om de gezondheid van de Zuid-Limburgers te verbeteren.

De GGD Zuid Limburg voert de wettelijke taken uit de Wet publieke gezondheid uit, waaronder vaccinatieprogramma's, het bevorderen van gezonde leefstijlen en het bestrijden van infectieziekten. Daarnaast voert de GGD aanvullende taken uit die door de gemeenten aan hen zijn opgedragen.

De afspraken over samenwerking zijn vastgelegd in de gemeenschappelijke re-

geling van de GGD Zuid Limburg, waarin de taken, het bestuur en de financiën zijn geregeld. Dit zorgt voor uniformiteit en duidelijke afspraken over de verdeling van verantwoordelijkheden tussen de gemeenten en de GGD Zuid Limburg om de publieke gezondheid in de regio te bevorderen en beschermen.

Meer weten?  www.ggdz.nl

Charlotte Dobbelstein en Edith Magermans van In Harmony

In Harmony werd opgericht door Charlotte Dobbelstein-Jacobs en Edith Magermans-Duijsens als reactie op een hiaat in de zorg voor ouderen die niet langer in staat zijn om hun eigen regie te voeren. Het richt zich op het bevorderen van welzijn door dagbesteding aan te bieden die is afgestemd op de behoeften en interesses van de gasten. In Harmony werkt samen met deskundige begeleiders om het geluksgevoel van de gasten te bevorderen en streeft ernaar om voortdurend nieuwe mogelijkheden te creëren en uit te breiden, zoals een vakantieconcept in samenwerking met Landal Greenparc en verschillende feestelijke activiteiten.

Wat was de inspiratie achter het oprichten van In Harmony door Charlotte Dobbelstein-Jacobs en Edith Magermans-Duijsens?

In 2013 werd er een kentering in de gezondheidszorg ingezet, Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) ging voor de lichte zorg/ondersteuning de verantwoordelijkheid dragen en de Wet langdurige Zorg (WLZ) voor de zwaardere zorg. Het fenomeen bejaardenhuis werd een achterhaald feit.

Charlotte en Edith zagen, ook vanuit eigen ervaring als mantelzorgers, dat er een hiaat ontstond in "zorgland" voor hen die niet meer bij machte zijn eigen regie te voeren. Zeg de voormalige bewoners van een bejaardenhuis. Daarnaast lag de focus op zorg en niet op welzijn. Vanuit In Harmony wilden zij, welzijn anders gaan aanbieden.

Hoe zorgt In Harmony ervoor dat de dagbesteding voor ouderen op hun locaties in Mheer, Cadier en Keer en Wittem aansluit bij de behoeften en interesses van de gasten?

Met ons motto; "Wij geloven in de eigen kracht van de mens..." prikkelen we de gasten (zo noemen wij onze cliënten) bij In Harmony en dagen hen uit, om zelf de activiteiten aan te gaan. Niet vleugellam

maken, door alles over te nemen.

We kijken wat de gast vooral wél nog kan en sporen hem aan tot activiteit. Bij de meeste dagbestedingen is het programma leidend en niet de individuele vraag van de client.

Per dag proberen we zeker wel 3 elementen te bereiken. Dit zijn o.a. geheugen prikkelen, mobiliteit prikkelen en ontspanning. Deze drie elementen zitten o.a. in sub activiteiten zoals koken, wandelen, kunst en creativiteit, groen, sport en bewegen, spel, geheugentraining en uitstapjes. We zijn er niet alleen voor de gast, maar ook naar de mantelzorger; wat is zijn/haar behoefte?

Ons eigen vervoer is een enorme plus, zodat we dagelijks zelf even in contact zijn met de situatie thuis. Hierdoor zien we sneller dat het niet goed gaat met een gast of zijn mantelzorger. De korte lijnen met de andere betrokken zorgverleners, maakt dat we voortdurend kijken dat de gast en mantelzorger, optimale ondersteuning ervaren van In Harmony.

Op het moment dat een bezoek/deelname aan dagbesteding niet vanzelfsprekend is heeft In Harmony d.m.v. individuele begeleiding de mogelijkheid om iemand in zijn eigen tempo te laten wennen aan de dagbesteding.

Daarnaast helpen we via individuele begeleiding mensen thuis om met ondersteuning en advies zo lang mogelijk in eigen regie, thuis te kunnen blijven wonen.

Als werkgever geven we onze medewerkers arbeidsvoldoening, gezien ze echt met hun vak, als activiteitenbegeleider bezig kunnen zijn. De aandachtverstrekker zorgt o.a. voor extra aandacht, de facilitaire aspecten, haalt gasten op. Vrijwilligers ondersteunen hen om de gasten een fijne dag te bezorgen.

Hoe werkt In Harmony samen met deskundige begeleiders om het geluksgevoel van de gasten te bevorderen tijdens hun dagbesteding?

Onze gekwalificeerde medewerkers gaan in gesprek met gast en/of mantelzorger en onderzoeken samen waarmee iemand nog een twinkelen in zijn/haar ogen krijgt; "Wat maakt u nog gelukkig?"

We vragen toestemming om indien nodig, met andere zorgprofessionals een gesprek aan te gaan, om het welbevinden te vergroten. Zo wordt vanuit de verschillende invalshoeken een begeleidingsplan opgesteld.

Welke uitdagingen en successen hebben Charlotte Dobbelstein-Jacobs en Edith Magermans-Duijsens ervaren sinds de oprichting van In Harmony en hoe zijn zij van plan om hun initiatief verder te ontwikkelen en uit te breiden?

Uitdagingen zijn er zeker! O.a. het aanbestedingsproces om als aanbieder mee te kunnen blijven participeren binnen de WMO.

Het meespelen als serieuze partner in de gezondheidszorg en als kleine onderneming toch een golf van nieuwe mogelijkheden kunnen creëren voor zorgvragers en diens naasten.

DENKEN in MOGELIJKHEDEN.

Succes is dat we na 9 jaar inderdaad een markt speler zijn en we vooral niet blijven stil zitten en onszelf steeds opnieuw uitdagen in nieuwe mogelijkheden.

Zoals het organiseren van een (professioneel) begeleide vakantie voor gasten en mantelzorger.

Een vakantieconcept in samenwerking met Landal Greenparc voor zorgvragers en hun naaste, uit heel Nederland.

Een carnavalsmiddag, een zomerfeest of een jaarlijkse open dag voor de gasten en zijn mantelzorger en buurtbewoners.

Goh bij het schrijven van dit stuk zegt Charlotte; "Je krijgt alweer een lach op je gezicht en bruist van energie". We hebben toch iets moois neergezet met In Harmony.

 www.inharmonyonline.nl



WIJNKOPERIJ ST. PIETER
GLACISWEG 30E
6212 BP MAASTRICHT
T (+31)43-3215389
E WIJNKOPERIJSTPIETER@MAC.COM
W WWW.WIJNKOPERIJSTPIETER.NL

Hermans Budget Coaching



Bij financiële problemen
na een/of met een:

- Overlijden van een dierbare
- Studenten (uw kinderen)
- Ontslag
- Deurwaarders
- Ziekte (PGB)
- Scheiding

Uw Financiën weer in balans
Tevens nabestaanden begeleider

Bianca Hermans +31 (0) 6 284 73 161
Wilgenstraat 14 info@hermansbudgetcoaching.nl
6438 GS Oirsbeek www.hermansbudgetcoaching.nl



Renovatie & Milieutechniek

Limburg BV

Ransdalerstraat 27A
6311 AW Ransdaal
06-22239833
info@renovalimburg.nl

Sint Gerlachplein 11, 6301 JR Valkenburg a/d Geul
Tel: 06-30406161
info@allrevo.nl | www.allrevo.nl | f allrevo

ALLREVO

Renovatie - Electro - Verbouw - Onderhoud

Voor kleine en grote klussen.
In en om uw woning of bedrijfspand.

Deze uitgave werd mede
gerealiseerd dankzij de
enthousiaste medewerking
van alle adverteerders.



TUUR GILISSEN

Verzekeringen
& Hypotheken

Martin Luther Kingstraat 4-F 06 - 53 37 37 84
6245 GJ Eijsden info@tuurgilissen.nl

“WIJ GELOVEN IN DE EIGEN KRACHT VAN MENSEN EN WILLEN MET ‘IN HARMONY’ KWETSBARE INWONERS EN MANTELZORGERS BIJSTAAN”

In Harmony; een dynamische welzijnsonderneming in het Heuvelland, Mergelland, Maastricht en omgeving. In Harmony verzorgt dagbesteding en individuele begeleiding aan (kwetsbare) ouderen die zodoende langer thuis kunnen blijven wonen. In Harmony beschikt over diverse (verspreid in de regio) locaties waar dagbesteding plaats vindt, waar efficiënt vervoer naar en terug middels eigen taxibussen, groepsactiviteiten zoals sport en spel, groen, culinair, geheugentraining, kunst en diverse uitjes worden georganiseerd. Ook komen wij bij u thuis om samen gepaste/zinnige individuele ondersteuning te bieden. U maar ook de mantelzorger kan bij ons terecht met uw hulpvraag. Wij kijken dan samen naar de gepaste oplossing.



Neem vrijblijvend contact op:

Telefoon 06-12204650 * 06-21661414 // E-mail: contact@inharmonyonline.nl // Website: www.inharmonyonline.nl



Osteopathie KIMAYA

Sprinkstraat 55C, 6269 AN Margraten
info@osteopathiekimaya.nl
Tel: 06-12946238

Osteopathie is een behandelmethodede die gebruik maakt van zachte technieken om de balans in het lichaam te herstellen en de natuurlijke beweeglijkheid binnen het lichaam te optimaliseren.

De osteopaat zoekt de primaire oorzaak van uw klachten en behandelt deze. Het gevolg is dat we niet aan symptoombestrijding doen. Vooral bij steeds terugkerende klachten kan osteopathie heel effectief zijn.

Mocht u zich afvragen of osteopathie iets voor u kan betekenen, neemt u dan gerust contact met mij op.

Ondanks stijgende kosten, ook voor verzekeringen, kan PPL Advies Groep toch vaak dezelfde verzekeringen goedkoper aanbieden oplopend tot 10% besparing. Neem vrijblijvend contact op met ons.

PPL Advies Groep

Marcel Pisters
Adviseur

Hoekweg 10
6231 LL Meerssen
043 8513607
06 22416711

www.ppl-adviesgroep.nl
m.pisters@ppl-adviesgroep.nl

BEL DIRECT
06 22416711



apetito

Met zorg bereid.

Speciaal voor u
Probeer nu 4 maaltijden voor slechts € 19,95!

Wat uw woon- of eetsituatie ook is: bij apetito willen we u culinair verrassen. Laten genieten van gemak... met onze keuze uit 130 vriesverse maaltijden! 4 van deze maaltijden kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

Gratis aan huis bezorgd en zonder verdere verplichtingen. Dat smaakt naar meer toch?

Leden van Benefits krijgen 10% korting op alle vervolgbestellingen (m.u.v. bijgerechten). Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Vermeld bij de bestelling actiecode 202-BENEFIT5o5A23. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten en geldt t/m 31 juli 2023. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.

Ook natriumarm, vegetarisch of glutenvrij.

Bestel & geniet van:

- Runderhachee met rode kool en aardappelen
- Nasi goreng met kipsaté
- Macaronischotel met rundergehakt
- Grootmoeders kippannetje

 www.apetito-shop.nl