



**NEEM  
GRATIS  
MEE**

Zomer: vind je balans.....	5
Je woning aanpassen.....	7
Te zwaar! En nu?.....	9
Huiselijk geweld.....	10
Fietsen een gezonde keuze.....	10

# Tandartspraktijk Dick van den Bol



Tel. 0499 47 25 39

Boslaan 6a, 5691 CW Son en Breugel

[www.tandartsvandenbol.nl](http://www.tandartsvandenbol.nl)

## DÉ OPTICIEN AAN HUIS

Hebt u ook te weinig tijd om naar de reguliere opticien te gaan? Bent u slecht ter been? Wilt u een computerbril precies op maat gemaakt? Of wilt u gewoon in alle rust uw bril uit kunnen zoeken en deskundig advies krijgen?

**Dat kan!**

Ervaar het gemak van Dé Opticien aan Huis.

Nieuwsgierig geworden? Kijk ook alvast eens op onze website, of bel me direct voor het maken van een afspraak.

[WWW.DEOPTICIENAANHUIS.COM](http://WWW.DEOPTICIENAANHUIS.COM)

 06 104 73 012

Peter Brück



# JAN JANSSEN KOEL TECHNIEK

## AIRCONDITIONERS

WHAT'S COOLER THAN  
BEEING COOL?

## WARMTEPOMPEN

IT'S GETTING  
HOT IN HERE

*Betrouwbare partner in een breed scala aan duurzame verwarmingsoplossingen. Ook verzorgen wij installatie en onderhoud aan airconditioners. Neem contact met ons op en we bekijken samen de mogelijkheden.*

+316 12 232 257

[INFO@JANJANSSENKOELTECHNIEK.NL](mailto:INFO@JANJANSSENKOELTECHNIEK.NL)

## Sanne Steers

Hoofdpijn, slecht slapen, alles is je te veel

Je kent dat niet van jezelf

Dij bent immers altijd degene die anderen helpt

Nu lukt dat niet meer, je kracht is op.

Ik help mensen als jou om hun levensblijheid,

hun kracht en zichzelf terug te vinden

Wil je weten hoe ik jou kan helpen?

Mail me voor een (gratis) oriëntatiegesprek.



Maak een afspraak: [sanne.steers@de-troubadour.eu](mailto:sanne.steers@de-troubadour.eu)

of 06-135 58 617 - [www.schaduwspiegel.nl](http://www.schaduwspiegel.nl)

Praktijkadres:

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





# De Huisarts: jouw vertrouwenspersoon

In de complexe wereld van de gezondheidszorg speelt de huisarts een cruciale rol als vertrouwenspersoon. De huisarts is vaak de eerste medische professional waarmee patiënten contact opnemen wanneer ze gezondheidsproblemen ervaren. Maar de rol van de huisarts gaat verder dan alleen medische zorg; ze fungeren ook als een ankerpunt in het zorgproces, en bieden emotionele ondersteuning en begeleiding aan hun patiënten.

Een huisarts is meer dan alleen een medische professional; ze zijn ook een luisterend oor en een bron van comfort voor patiënten die met gezondheidsuitdagingen worden geconfronteerd. Ze bouwen vaak langdurige relaties op met hun patiënten, leren hun medische geschiedenis kennen, maar ook hun persoonlijke achtergronden en levensomstandigheden. Deze kennis stelt de huisarts in staat om zorg te leveren die is afgestemd op de unieke behoeften van elke patiënt.

## Navigeren

Bovendien fungeren huisartsen als gidsen in het zorgsysteem. Ze helpen patiënten om te navigeren door een soms verwarrend netwerk van specialisten, ziekenhuizen en andere zorgverleners. Ze zorgen ervoor dat de patiënt de juiste specialistische zorg krijgt wanneer dat nodig is, en werken samen met andere zorgverleners om ervoor te zorgen dat de patiënt een samenhangende, gecoördineerde zorgervaring heeft.





Het vertrouwen dat patiënten in hun huisarts hebben, is van onschatbare waarde. Het stelt de arts in staat om effectieve, op maat gemaakte zorg te bieden, en het stelt de patiënt in staat



om zich open te stellen en eerlijk te zijn over hun gezondheidsproblemen. Dit vertrouwen is niet alleen essentieel voor een effectieve zorgverlening, maar draagt ook bij aan het welzijn van de patiënt.

In een tijd waarin de gezondheidszorg steeds complexer wordt, blijft de rol van de huisarts als vertrouwenspersoon essentieel. Of ze nu medische zorg verlenen, emotionele ondersteuning bieden, of helpen navigeren door het zorgsysteem, huisartsen zijn een betrouwbare partner in gezondheid en welzijn.

Lees meer op [www.meerijstad.nl](http://www.meerijstad.nl)



BLB Prefab BV  
Het Wargaren 64  
5397 GN Lith  
0412 - 479603  
06 54777555 G. van Heesch

BLB Prefab BV  
Molendijk-Zuid 7  
5482WZ Schijndel  
info@blbprefab.nl  
[www.blbprefab.nl](http://www.blbprefab.nl)

## Colofon

**De Zorg Courant**  
Regio Meierijstad  
Jaargang 2023 - Editie 1

**Oplage**  
10.000

**Uitgave**  
PressTige Media  
Eindhovenseweg 33  
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750  
[www.prestigemedi.nl](http://www.prestigemedi.nl)

**Ontwerp/opmaak**  
Hakof Media | [hakof-media.nl](http://hakof-media.nl)

**Advertentieverkoop**  
PressTige Media

**Druk**  
Janssen Pers

**Verspreiding**  
Regio Meierijstad

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

**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](http://www.dezorgcourant.nl)



Ukkepukki Babykamers is een Nederlands bedrijf die gespecialiseerd is in het produceren van baby-, peuter en tienerkamers van hoogwaardige kwaliteit uit eigen fabriek!

Kofferen 25  
5492 BL St. Oedenrode  
06 2712 0301  
[ukkepukkibabykamers.nl](http://ukkepukkibabykamers.nl)

Aanbouw | Renovatie  
Verbouwing | Nieuwbouw  
Overkapping



**Roovers**  
Bouw & Timmerwerken



Rijksweg 19G, 5391 LH Nuland | 06-12226592  
[www.geertrooverstimmerwerken.nl](http://www.geertrooverstimmerwerken.nl)

training begeleiding onderzoek



Een andere kijk op je lichaam vanuit je biologie met alle aspecten die moeder natuur ons gegeven heeft

06-30736430

voor meer info ga naar [www.natuurlijkbegrijpen.nl](http://www.natuurlijkbegrijpen.nl)



**InHuijs**  
jeugd- en kindercoach

Kracht komt uit jezelf!



Plevierdonk 5, 5467 CT Veghel  
t 06-52384851  
e [info@inhuijs.nl](mailto:info@inhuijs.nl) | [www.inhuijs.nl](http://www.inhuijs.nl)



**FLOW**  
INSTALLATIETECHNIEK

LOODGIETER - VERWARMING  
SANITAIR - ZINKWERK

Pallaspad 36  
5694 WN  
Son en Breugel  
T.0642248667  
[info@flowinstallatietechnik.nl](mailto:info@flowinstallatietechnik.nl)

We zijn het eerste ROOKVRIJ ouderinitiatief voor alle inwoners uit de gemeente Meierijstad e.o die behoren tot onze doelgroep, (jong) volwassenen met autisme en die gemiddeld tot hoog IQ hebben, maar wel 24-uurs begeleiding in de nabijheid nodig hebben. Ook voor mensen die buiten de gemeente Meierijstad wonen. Kijk op onze website [www.stichtingeigensleutel.nl](http://www.stichtingeigensleutel.nl)







"Altijd een luisterend oor en de tijd die nodig is"

De teams van Vivent Wijkverpleging in Meierijstad bieden de verpleging en verzorging die bij u past. Onze zorg en ondersteuning zijn erop gericht dat u zo lang mogelijk in uw eigen omgeving kunt blijven wonen. En dat u altijd het beste uit uw dag kunt halen.

Meer informatie of zorg nodig in Meierijstad?  
Team wijkverpleging Schijndel Noord, 088 - 163 88 01, [TeamSchijndelNoord@vivent.nl](mailto:TeamSchijndelNoord@vivent.nl)  
Team wijkverpleging Schijndel Zuid, 088 - 163 88 13, [TeamSchijndelZuid@vivent.nl](mailto:TeamSchijndelZuid@vivent.nl)

Vivent  
[www.vivent.nl](http://www.vivent.nl) | 088 - 163 70 00 | [info@vivent.nl](mailto:info@vivent.nl)



SINCE 2003



+31 (0)6 22 55 97 20  
[info@vdelektro.nl](mailto:info@vdelektro.nl)  
[www.vdelektro.nl](http://www.vdelektro.nl)  
Mariaheide, Nieuwe Velden weg 17

'Oog voor haar en klant'



haarwerk ons werk

Korenmijt 49b  
5741 PP Beek en Donk  
0492 - 820 152  
06 - 53734270  
[info@articoupe.nl](mailto:info@articoupe.nl)  
[www.articoupe.nl](http://www.articoupe.nl)

Articoupe begrijpt de impact van haaruitval, haarverlies en kaalheid op uw zelfvertrouwen en welzijn. Wij bieden een discrete ruimte waar u volledige privacy heeft tijdens de behandeling.

Onze missie is om iedereen die lijdt aan haarverlies het gevoel van vrouwelijkheid/mannelijkheid en zekerheid terug te geven. We streven naar de beste esthetische en praktische oplossingen voor haarproblemen.

Ons doel is haarwerken te vinden die onopvallend zijn en geen zichtbaar verschil tonen met uw eigen haar. U moet zich comfortabel voelen bij dagelijkse activiteiten, zoals sporten, zwemmen of een rit in een cabriolet maken.

Lees meer over ons en onze werkwijze op [www.articoupe.nl](http://www.articoupe.nl)

Wij zijn bij alle zorgverzekeraars aangesloten SEMH en HSBN gecertificeerd



De zomer is een seizoen vol vreugde, warmte en avontuur. Het is de perfecte tijd om te genieten van buitenactiviteiten, van stranduitjes tot picknicken in het park. Maar hoewel de zomermaanden veel voordelen voor onze gezondheid bieden, zijn er ook risico's aan verbonden. Een daarvan is overmatige blootstelling aan de zon. In deze blog gaan we dieper in op de gezondheidsvoordelen en -risico's van de zomerzon en geven we tips over hoe je jezelf kunt beschermen.

### De zonnige kant van de zomer

Het grootste voordeel van de zomerzon is de overvloed aan vitamine D. Deze vitamine is essentieel voor de opname van calcium, wat belangrijk is voor gezonde botten en tanden. Bovendien hebben studies aangetoond dat vitamine D het immuunsysteem kan versterken en mogelijk kan bijdragen aan de preventie van bepaalde ziekten, waaronder hartziekten en bepaalde soorten kanker.

Zonlicht kan ook de stemming verbeteren. Het stimuleert de productie van serotonine, een hormoon dat bekend staat als het 'gelukshormoon'. Dit kan helpen om depressies en seizoensgebonden affectieve stoornissen (SAD) te voorkomen.

### De schaduwkant van de zomerzon

Helaas zijn er ook nadelen verbonden aan blootstelling aan de zomerzon. Overmatige blootstelling kan leiden tot zonnebrand, hitte-uitputting en in extreme gevallen zelfs hitteberoerte. Bovendien kan langdurige blootstelling aan UV-straling huidveroudering versnellen en het risico op huidkanker verhogen.

Zonnebrandcrème, ook bekend als zonnefilter, werkt door UV-stralen van de zon te absorberen, te reflecteren of te verstrooien. Er zijn twee soorten ultraviolette straling die schadelijk kunnen zijn voor de huid: UVA en UVB. UVA-stralen kunnen vroegtijdige huidveroudering veroorzaken, zoals rimpels en ouderdomsvlekken, terwijl UVB-stralen de voornaamste oorzaak zijn van zonnebrand. Beide kunnen bijdragen aan het risico op huidkanker.

**Chemische filters:** Deze absorberen UV-stralen voordat ze de huid kunnen beschadigen. Ze werken door een chemische reactie te creëren die de UV-straling omzet in warmte, die vervolgens van de huid wordt afgevoerd. Chemische filters worden vaak gebruikt in zonnebrandcrèmes omdat ze meestal lichter en minder zichtbaar zijn op de huid.

**Fysische filters:** Deze werken door UV-stralen te reflecteren of te verstrooien, zodat ze de huid niet kunnen binnendringen. Fysische filters, zoals zinkoxide en titaniumdioxide, blijven op de huid zitten en vormen een barrière tegen UV-straling. Ze worden vaak gebruikt in producten voor gevoelige huid of voor kinderen, omdat ze minder kans geven op huidirritaties.

Het is belangrijk op te merken dat geen enkele zonnebrandcrème 100% van de UV-stralen kan blokkeren, maar ze kunnen aanzienlijk helpen om de hoeveelheid straling die de huid bereikt te verminderen. Het is daarom belangrijk om regelmatig opnieuw aan te brengen, vooral na het zwemmen of zweeten, om een continue bescherming te garanderen.

Daarnaast is het belangrijk om een zonnebrandcrème te kiezen met een breed spectrum, wat betekent dat het zowel UVA- als UVB-straling blokkeert. De SPF (Sun Protection Factor) op het etiket van de zonnebrandcrème geeft aan hoe goed het product UVB-stralen blokkeert. Een SPF van 30 blokkeert bijvoorbeeld ongeveer 97% van de UVB-stralen, terwijl een SPF van 50 ongeveer 98% blokkeert. Het is aanbevolen om een zonnebrandcrème te gebruiken met een SPF van minimaal 30.

## Apps voor IOS en Android

Er zijn verschillende apps beschikbaar die je kunnen helpen bij het monitoren en beheren van je blootstelling aan de zon.

**QSun—Vitamin D & UV Tracker:** Deze app geeft je actuele informatie over de UV-index, zonsondergang- en zonsopgangstijden en gepersonaliseerde aanbevelingen voor zonbescherming. Het biedt een UV-voorspelling voor de komende zeven dagen en een zonnebrandindicator die aangeeft hoe lang je veilig in de zon kunt blijven.

**SunDay: Vitamin D & UV Tracker:** SunDay waarschuwt je voor zonnebrandrisico's en schat de hoeveelheid vitamine D die je ontvangt. Op basis van je profielinformatie, zoals je leeftijd en huidtype, en een foto van de zon, geeft de app een aanbevolen hoeveelheid tijd om in de zon door te brengen voor de productie van vitamine D.

**REAPPLY: Sunscreen Timekeeper:** Als je serieus bent over het dagelijks dragen van voldoende zonnebrandcrème, dan is REAPPLY een uitstekende keuze. Deze app stuurt meldingen om zonnebrandcrème aan te brengen en om deze gedurende de dag opnieuw aan te brengen. Het leest ook je locatie om je te informeren over de UV-niveaus in jouw omgeving<sup>3</sup>.

**Sola: Sun UV & Vitamin D Timer:** Sola geeft de huidige UV-blootstelling weer en bevat een timer voor tijdens het zonnebaden om verbranding te voorkomen. Het stelt een timer in op basis van je huidtype, huidige kleurtje, zonnebrandcrème gebruik en hoe vaak je wilt omdraaien tijdens het zonnebaden<sup>4</sup>.

**UV Index Widget:** Deze app toont de huidige ultraviolet index (UVI) niveaus in je omgeving en geeft cruciale informatie over je potentiële blootstelling aan schadelijke stralen. Het heeft ook een functie die je vertelt hoe lang je veilig in de zon kunt blijven, op basis van je huidtype.

Over het geheel genomen is het belangrijk om een evenwichtige aanpak te hanteren als het gaat om blootstelling aan de zon in de zomer. Geniet van de voordelen, maar neem ook voorzorgsmaatregelen om je huid te beschermen tegen schade door UV-straling. Met de juiste kennis en tools kun je zowel veilig als gezond van de zomerzon genieten.



**Uw persoonlijke verzekeringsadviseur**



**Vossenberg Verzekeringen**  
van belofte naar bewijs

Vossenberg Verzekeringen tel. 0412-725160  
Laar 84 A www.vossenbergverzekeringen.nl  
5388 HK Nistelrode info@vossenbergverzekeringen.nl

**Spuitwerk?**

**Marlomar**  
Spuiterij & Schadeherstel

[www.marlomar.nl](http://www.marlomar.nl)



**Kanters**  
Brandbeveiliging

Kanters Brandbeveiliging, uw partner in Brandveiligheid, Noodverlichting, EHBO en AED's.

*'uw veiligheid ... onze zorg'*

Kanters Brandbeveiliging | De Amert 126 | 5462 GH Veghel | T: 0413-389 079  
info@kantersbrandbeveiliging.nl | www.kantersbrandbeveiliging.nl



**ENHA**  
elektrotechniek

- ✓ Elektro
- ✓ Domotica
- ✓ Datanetwerken
- ✓ Service en onderhoud
- ✓ Zonnepanelen
- ✓ Duurzame energie

06 27 14 14 18  
www.enha-elektrotechniek.nl  
info@enha-elektrotechniek.nl

**Mieke.** Hoorzorg!



gehoor revalidatie en bescherming  
info@miekehoorzorg.nl | 06-19079846

Dinsdag, donderdagmiddag en vrijdagochtend open op afspraak.

Rooijakker 8 Erp



**Massagepraktijk**  
**Han Weijers**  
Massagetherapeut  
Spoorven 420, Veghel  
[www.dewellnessmasseur.nl](http://www.dewellnessmasseur.nl)



**Zorgboerderij De Broekse Hoeve**

De Broekse Hoeve is een zorgboerderij gelegen in Mariahout (NB), vlakbij Eindhoven. Op onze mooie locatie bieden wij sinds maart 2021 dagbesteding, logeeropvang en (paarden)coaching aan diverse doelgroepen. Het doel van Zorgboerderij De Broekse Hoeve is om zorg op maat te bieden in een huiselijke en warme sfeer, zodat deelnemers zich thuis voelen en het vertrouwen in zichzelf vergroten. Kom gerust een keertje kijken hoe het er bij ons aan toegaat en wat wij allemaal te bieden hebben. Dompel je onder in het plattelandsgedoeve, geniet van de verrassende en sfeervolle aankleding, neem een kijkje in de stallen, kom tot rust bij onze dieren of snuffel in onze prachtige moestuin.

Kortom: van harte welkom op de Broekse Hoeve!

Sanne en Remy van Melfoort | Broeksteeg 5, 5738 PB Mariahout | 0648804687  
info@broekse-hoeve.nl | www.broekse-hoeve.nl




**A & K Installatietechniek**  
Bijlshoek 6b  
5473 HK Heeswijk-Dinther  
T: 0413 - 29 12 04

www.ak-installatietechniek.nl  
info@ak-installatie.nl

INSTALLATIETECHNIEK

**Fa. v.d. Elzen & Verbruggen**

- GROTE SORTERING DAKPANNEN
- GEBRUIKTE / NIEUWE BOUWMATERIALEN
- SLOOPWERKZAAMHEDEN
- ASBESTSANERING
- ISOLEREN & BETIMMERING TOT EN MET DAKDEKKEN

MELVERT 13, 5469 SB ERP (GEM. MEIERIJSTAD) TEL. 0413 - 211308

[info@elzenverbruggen.nl](mailto:info@elzenverbruggen.nl) [www.elzenverbruggen.nl](http://www.elzenverbruggen.nl)





## Een mantelzorgwoning

Een mantelzorgwoning is een extra gebouw bij of aan een bestaande woning dat tijdelijk gebruikt mag worden voor mantelzorg. Dit kan gerealiseerd worden door een deel van de woning of een bestaand bijgebouw (zoals een garage of schuur) te verbouwen.

In de mantelzorgwoning mogen maximaal twee personen wonen. Als de mantelzorg eindigt, vervalt het recht om de aanbouw of het bijgebouw te bewonen, en deze moeten dan teruggebracht worden naar hun oorspronkelijke staat.

Er bestaat ook een "pré-mantelzorgwoning", die een oplossing kan zijn als mantelzorg op korte termijn nodig kan zijn.

Voor het realiseren van een mantelzorgwoning is een mantelzorgverklaring nodig. Voor een pré-mantelzorgwoning is altijd een vergunning nodig, terwijl voor een reguliere mantelzorgwoning soms een omgevingsvergunning vereist is.

Het is mogelijk om een eigen huisnummer te krijgen voor de mantelzorgwoning, wat voordelen kan hebben voor financiële regelingen. Een pré-mantelzorgwoning krijgt een huisnummer tijdens het verleningsproces van de omgevingsvergunning, terwijl voor een mantelzorgwoning zonder vergunning het huisnummer bij de gemeente aangevraagd kan worden.

Als er vragen zijn over het realiseren van een mantelzorgwoning, vergunningen, of de regels wanneer de behoefte aan mantelzorg wegvalt, kunnen deze gesteld worden via [info@meerijstad.nl](mailto:info@meerijstad.nl). Voor algemene vragen kan een contactformulier ingevuld worden op de website.

Lees verder via [www.meerijstad.nl](http://www.meerijstad.nl)



## Gehandicaptenparkeerkaart

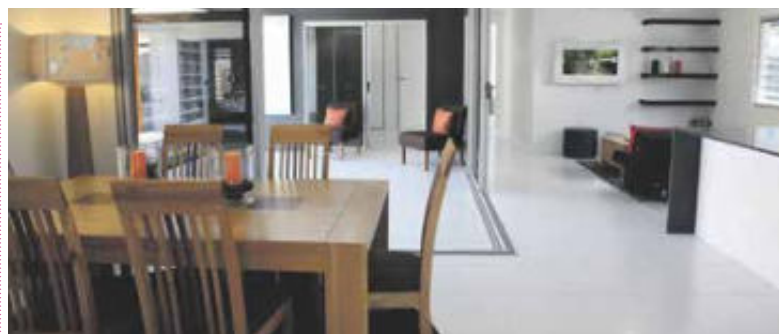
De gehandicaptenparkeerkaart is bestemd voor mensen met een beperking die afhankelijk zijn van een auto of gehandicaptenvoertuig.

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.

### Aanvragen

Wilt u een aanvraag indienen voor een gehandicaptenparkeerkaart, neem dan contact op met één van de Wmo consulenten. Dit kan via het contactformulier of telefonisch via 14 0413

Lees verder via [www.meerijstad.nl](http://www.meerijstad.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.

## Lymfoedeem bij kanker Oedeemtherapie bij de Huidtherapeut

Huid- en Oedeemtherapie  
Schijndel - Heeswijk

Een huidtherapeut is de specialist voor de zorg van lymfoedeem (vochtophoping) en littekens na de behandeling van kanker. Lymfoedeem is een ophoping van vocht dat ontstaat doordat het lymfesysteem het vocht niet meer goed kan afvoeren. Dit kan komen door het verwijderen van lymfklieren of kapot snijden van lymfevaten maar ook bestraling kan het lymfesysteem beschadigen.

Lymfoedeem kan klachten geven zoals pijn, zwaar gevoel en soms kan het een beperking geven in de bewegingen.



Bij ons in de praktijk ligt de focus op een persoonlijke benadering van de klachten. Wij stellen altijd een persoonlijk behandelplan op, dat kan bestaan uit manuele lymfedrainage (massage), compressie en speciale tape technieken. Ook maken we gebruik van apparatuur zoals de lymphapress of Deep Oscillation (trillingen). Wanneer nodig werken wij samen met de fysiotherapeut en andere disciplines.

*Heeft u last van lymfoedeem en/of littekens neem dan contact met ons op. Samen kijken we naar de behandelmogelijkheden.*

### Huid- en Oedeemtherapie Schijndel en Heeswijk

Steeg 6a,  
5482WN Schijndel

Heilarensestraat 64,  
5473RB Heeswijk - Dinther

06 363 00 512  
[www.huidtherapieschijndel.nl](http://www.huidtherapieschijndel.nl)  
[info@huidtherapieschijndel.nl](mailto:info@huidtherapieschijndel.nl)

# BLINO

geeft je dag besteding

Zinnvolle dagbesteding voor mensen met een beperking in Oss, Uden en Veghel

Jill Pigmans | 06-42808369  
[www.blinq-dagbesteding.nl](http://www.blinq-dagbesteding.nl)

## Martina Schoonmaakservice

06 - 51 19 38 01

[www.martinaschoonmaakservice.nl](http://www.martinaschoonmaakservice.nl)  
[info@martinaschoonmaakservice.nl](mailto:info@martinaschoonmaakservice.nl)

Tolhuisweg 3  
5492 TR Sint-Oedenrode

**GEZOCHT: INTERIEURVERZORGSTER VOOR OVERDAG**



Lizette van Lieshout  
Tartwijk 90  
5491EM Sint-Oedenrode  
0413479326 (na 18.00 uur)  
[gastouderopvangjoepie@gmail.com](mailto:gastouderopvangjoepie@gmail.com)  
[www.gastouderopvangjoepie.nl](http://www.gastouderopvangjoepie.nl)

- Waar veiligheid en geborgenheid gegarandeerd wordt.
- Waar elk kind van 0 tot 4 jaar zichzelf kan en mag zijn.
- Waar veel aandacht is voor de persoonlijke ontwikkeling van elk kind.
- Waar veel aandacht is voor de taalontwikkeling.
- Waar kinderen leren samenspelen met respect voor de ander.
- Waar grenzen, normen en waarden duidelijkheid en houvast bieden.
- Waar veel aandacht wordt besteed aan de creativiteit en fantasie van het kind.
- Waar tijd en aandacht voor de ouders een belangrijk aspect is.
- en waar u alleen betaalt wat u aan opvang gebruikt!!!



*"Waar we leven toevoegen aan de dagen,  
in plaats van dagen aan het leven"*

Elk mens heeft recht op ondersteuning van het leven, wanneer dit zich aandient, als volwaardig burger met liefde.

Wij houden van mensen en zijn op zoek naar wie die mens is.

[schijndel@hetanderewonen.nl](mailto:schijndel@hetanderewonen.nl) | 073-7820141  
[www.hetanderewonen.nl](http://www.hetanderewonen.nl)



## Bescherm kinderen tegen zon

Het beschermen van je kind tegen de zon is belangrijk omdat de kinderhuid gevoeliger is voor zonneshade dan de huid van volwassenen. De cellen van een kinderhuid delen zich sneller, waardoor de huid minder tijd heeft om te herstellen na verbranding. Verbranding kan littekens veroorzaken in de huidcellen, die een verhoogd risico op huidkanker op latere leeftijd met zich meebrengen. Daarom is het essentieel om je kind altijd tegen de zon te beschermen en te voorkomen dat het verbrandt.

1. Gebruik zonnebrandcrème met een hoge factor (minimaal SPF 30 of 50) en smeer je kind goed in voordat het de zon ingaat.
2. Bescherm je kind met uv-werende kleding die geen uv-straling doorlaat. Dit beschermt net zo goed als zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor.
3. Houd je kind tussen 12 en 15 uur uit de zon, wanneer de zon het sterkst is en de huid sneller kan verbranden. Zoek schaduw op of ga naar binnen.

Extra tips:

- Ook in de schaduw kan je verbranden, dus smeer je kind ook in de schaduw goed in met zonnebrandcrème.
- Houd kinderen jonger dan 1 jaar helemaal uit de zon.
- Zorg ervoor dat je baby onder een doek in de schaduw voldoende frisse lucht krijgt en niet te warm wordt.
- Geef het goede voorbeeld aan je kinderen door zelf ook uit de zon te gaan en je goed in te smeren.

Doneren?  [www.kwf.nl](http://www.kwf.nl)

## Te zwaar! Wat nu?

Als je te maken hebt met overgewicht of obesitas, zijn er verschillende soorten hulp beschikbaar. Hier zijn een paar opties:

**Huisarts:** Je huisarts is vaak de eerste stap. Hij of zij kan je algemene adviezen geven over voeding, lichaamsbeweging en levensstijl. Daarnaast kan de huisarts je ook doorverwijzen naar andere professionals zoals een diëtist of een fysiotherapeut.

**Diëtist:** Een diëtist kan je helpen met het opstellen van een voedingsplan dat past bij jouw specifieke behoeften en doelen. Dit kan zowel gaan om het verminderen van de inname van bepaalde voedingsmiddelen, als het verhogen van de inname van andere.

**Psycholoog:** Overgewicht en obesitas kunnen ook psychologische oorzaken hebben, zoals emotioneel eten of een verstoorde relatie met voedsel. Een psycholoog kan helpen bij het aanpakken van deze onderliggende problemen.

**Bewegingsdeskundige of fysiotherapeut:** Deze professionals kunnen je helpen met het opstellen van een oefenprogramma dat past bij jouw huidige conditie en doelen. Ze kunnen je ook begeleiden bij het veilig uitvoeren van de oefeningen.

**Steungroepen:** Soms kan het nuttig zijn om je ervaringen te delen met anderen die ook met overgewicht of obesitas kampen. Dit kan in persoonlijke groepen, maar er zijn ook online forums en communities.

Het is belangrijk om te weten dat elk lichaam uniek is en wat voor de één werkt, werkt misschien niet voor de ander. Het is dus cruciaal om hulp te zoeken die past bij jouw specifieke situatie en behoeften.

Lees verder  [www.dezorgcourant.nl](http://www.dezorgcourant.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](http://www.dezorgcourant.nl)

## Huiselijk geweld? Wat doet de gemeente?

**Meldpunt Huiselijk Geweld en Kinder mishandeling (Veilig Thuis):** Gemeenten in Nederland hebben toegang tot de diensten van Veilig Thuis, een organisatie die fungeert als een centraal meldpunt voor zorgen over huiselijk geweld en kindermishandeling. Iedereen kan contact opnemen met Veilig Thuis om advies te vragen of een melding te doen.

**Ondersteuning en advies:** Gemeenten kunnen ondersteuning en advies bieden aan slachtoffers van huiselijk geweld. Dit kan variëren van het verstrekken van informatie over beschikbare middelen tot het helpen bij het opstellen van een veiligheidsplan.

**Verwijzing naar diensten:** Gemeenten kunnen slachtoffers verwijzen naar relevante diensten, zoals maatschappelijk werk, gezondheidszorg, psychologische hulp, juridische bijstand, en onderdak als dat nodig is.

**Samenwerking met politie en justitie:** In ernstige gevallen van huiselijk geweld kunnen gemeenten samenwerken met de politie en justitie om de veiligheid van het slachtoffer te waarborgen en de dader verantwoordelijk te houden.

Meer weten? 🌐 [www.meerijstad.nl](http://www.meerijstad.nl)



## Fietsen: Een gezonde keuze voor lichaam en geest

Het is geen geheim dat regelmatige lichaamsbeweging van vitaal belang is voor onze algehele gezondheid en welzijn. Maar wist je dat iets eenvoudigs als fietsen een van de beste manieren kan zijn om deze essentiële dosis van beweging in je dagelijkse routine in te passen? Of je nu kiest voor een traditionele fiets, een elektrische variant, of zelfs de fiets in de sportschool, het blijft een uitstekende manier om actief te blijven.

### Het veelzijdige voordeel van fietsen

Fietsen biedt een breed scala aan gezondheidsvoordelen. Het is een low-impact sport, wat betekent dat het je gewrichten minder belast dan activiteiten zoals hardlopen. Het is ook een geweldige manier om je cardiovasculaire fitheid te verbeteren, wat kan helpen om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen. Bovendien kan regelmatig fietsen helpen bij het beheersen van je gewicht, het verbeteren van je spierkracht en flexibiliteit, en het verhogen van je energieniveaus.

### Elektrische fietsen: Nog steeds een gezonde keuze

Hoewel elektrische fietsen een beetje hulp bieden bij het trappen, betekent dit niet dat ze je gezondheid niet ten goede komen. Integendeel, studies hebben aangetoond dat mensen die elektrische fietsen gebruiken nog steeds een aanzienlijke hoeveelheid lichaamsbeweging krijgen. Het mooie van de elektrische fiets is dat het mensen die anders misschien niet zouden fietsen door fysieke beperkingen of door de vrees voor zware inspanning, de mogelijkheid geeft om te genieten van de voordelen van fietsen. Bovendien kunnen ze je helpen om langere afstanden af te leggen, waardoor je meer tijd buiten doorbrengt en je actieve levensstijl verder kunt uitbreiden.

### Fietsen in de sportschool

Als het buiten koud en nat is, of als je gewoon een gecontroleerde, gestructureerde training wilt, dan kan de sportschool een uitstekende optie zijn. Fietsen op

een hometrainer of deelnemen aan een spinles kan je dezelfde cardiovasculaire voordelen bieden als fietsen in de buitenlucht. Bovendien kan je in de sportschool je training aanpassen aan je specifieke fitnessdoelen, of dat nu het verbeteren van je uithoudingsvermogen, het verbranden van calorieën, of het opbouwen van spierkracht is.

### Conclusie

Fietsen, ongeacht de vorm, is een uitstekende keuze voor iedereen die zijn gezondheid en fitheid wil verbeteren. Het is veelzijdig, toegankelijk en kan gemakkelijk worden aangepast aan je individuele behoeften en capaciteiten. Dus waarom niet vandaag nog op de fiets stappen en beginnen met het oogsten van de vele gezondheidsvoordelen? Fietsen: Een Gezonde Keuze voor Lichaam en Geest

Lees verder 🌐 [www.dezorgcourant.nl](http://www.dezorgcourant.nl)





**Dagbeleving DE VRIJHEID**

Hier ervaren mensen met dementie, de vrijheid om zichzelf te zijn.

[www.devrijheidson.nl](http://www.devrijheidson.nl)

## Dagbeleving de Vrijheid

Marga vertelt enthousiast over de dagbeleving die gevestigd is aan huis in de bosrijke omgeving op Sonniuswijk 42a in Son en Breugel. De bezoekers zijn graag hier en voelen zich op hun gemak. De toverwoorden zijn rust, ruimte, natuur maar vooral aandacht.

Hoe mooi is het om te zien dat mensen hier samen elke dag een verse warme maaltijd op tafel toveren, waarbij ik ze amper hoef te assisteren.

We stimuleren de bezoekers om zelf het initiatief te nemen waardoor ze zich nuttig en prettig voelen. De daginvulling ontstaat zo vanzelf. Als het even niet lukt, dan nemen we echt de tijd met persoonlijke aandacht. Wij geloven dat we het welzijn van onze gasten bevorderen door beweging en positiviteit.

Eens per maand koken we met de bezoekers voor hun mantelzorgers en hebben we een gezellige avond met elkaar.

Samen met medewerkers staan we klaar om onze gasten te laten genieten van hun oude dag. Graag nodigen we U uit om eens kennis te komen maken en te proeven hoe het er bij ons aan toe gaat.

Meer informatie over ons is te vinden op [www.devrijheidson.nl](http://www.devrijheidson.nl). Bellen kan natuurlijk ook: 06 2515 4618.

**[www.kinesiologie-boxtel.nl](http://www.kinesiologie-boxtel.nl)**

**Herstel, balans, vitaliteit**

Leer, school, gedragsproblemen, ADHD, Pdd-noss, dyslexie, faalangst, Gezondheid en pijnklachten  
**Huilbaby**, slaapproblemen, meer...

0411-676244  
[info@kinesiologie-boxtel.nl](mailto:info@kinesiologie-boxtel.nl)

**[www.stief-gezin.nl](http://www.stief-gezin.nl)**

Kortdurende en betaalbare hulp als je bv. vaak ruzie met je partner hebt over de kinderen

TIP: lees [www.stief-gezin.nl/columns/](http://www.stief-gezin.nl/columns/)

Nellie Timmermans

#stiefgezincoach #Veghel tel. 06 - 21 59 24 35

**praktijk gezellig stralen**  
 therapie & training

Praktijk Gezellig Stralen is een praktijk voor kind- en jeugdtherapie met jarenlange ervaring en expertise op het gebied van therapie, coaching en EMDR. In deze praktijk staat vertrouwen, maar ook gezelligheid centraal. Ons doel is om het kind en de ouders weer te laten stralen en te laten genieten van de mooie dingen in het leven. De praktijk werkt systeemgericht en heeft een holistische visie.

Er wordt hulp aangeboden op verschillende gebieden, zoals bij angst, negatief zelfbeeld, emotie regulatie, burn-out klachten bij pubers, prikkelverwerking, scheiden en overlijden. We werken met verschillende methodieken en werkwijzen, zoals o.a. speltherapie, creatieve therapie, psychosociale therapie, cognitieve gedragstherapie & EMDR. Daarnaast bieden we gezinsbehandelingen aan voor het hele systeem.

Praktijk Gezellig Stralen heeft verschillende registraties en wordt gezien als een erkende zorgaanbieder door zowel zorgverzekeraars als gemeenten.

Voor vragen en informatie kunt u terecht op de website [www.therapieboekel.nl](http://www.therapieboekel.nl) of contact opnemen met [info@gezelligstralen.nl](mailto:info@gezelligstralen.nl) of 06-14603356

**Dé ZORG COURANT.nl**

**ONLINE**

Gezondheid, zorg, nieuws en meer



FITFORM  
DEALER

# Seniorenwinkel

voor een vitaal leven

ALTIJD 100% GELD-TERUG-GARANTIE BIJ AANKOOP VAN  
EEN NIEUWE OF EEN GEBRUIKTE

## STOEL

DUS OOK ZONDER REDEN!

Koopt u bij ons een nieuwe of gebruikte fitform stoel, dan mag u deze na drie maanden al weer terug geven en krijgt u 100% van uw aankoopbedrag retour.

Wij zetten de koop dan om in huur voor de tijd dat u de stoel in gebruik gehad heeft. Dat kan al vanaf 3 maanden tot wel 5 jaar na aankoop.

WIJ HEBBEN RUIM 100 NIEUWE EN JONG GEBRUIKTE  
FITFORM STA-OP STOELN OP VOORRAAD

VANAF **€ 899.-**

## SENIORENWIJKEL AL 20 JAAR EEN BEGRIP

Diessenseweg 13 ~ Hilvarenbeek  
Hoofdstraat 127 ~ Schijndel ~ [seniorenwinkel.nl](http://seniorenwinkel.nl)

Zitcomfort

Slaapcomfort

Hulpmiddelen

Verhuur

# LINDENHUYS

Logies

Lunchen, borrelen en overnachten  
aan de Dommel

[www.lindenhuis.nl](http://www.lindenhuis.nl)