



Elver.....	3
Een strakke en stralende huid.....	5
Special   Gezond de herfst door.....	7
Hoe om te gaan met dementie.....	9
Jouw huisdier en vuurwerk.....	10

**NEEM  
GRATIS  
MEE**



## Haaraanvullingen & Pruiken uit voorraad leverbaar



**Jansen**  
dames-heren  
kapsalon  
pruiken

Erkend door de  
Zorgverzekeraars

VOLG  
ONS  
OP  
FACEBOOK

Utrechtseweg 49 - Heelsum  
☎ (0317) 312 410  
www.kapsalonjansenpruiken.nl

houd onze Facebook pagina in de gaten en blijf op de hoogte van leuke gebeurtenissen, acties en aanbiedingen van onze kapsalon!

## NIEUWE METHODE

**NEW!**  
Ontdek de voordelen  
van onze Combi Deal  
behandelingen



**STERK LICHAAM,  
STERKE GEEST.**

Door FysioME en Next Level Reformer hun nieuwe methode kunt u weer de dingen doen die u echt wilt. Lichamelijke en mentale fitheid tot resultaat. Ook gewoon voor goede fysiotherapie en sport.

**Onze diensten:**

- Artrose zorg
- Dry Needling
- Sportmassage
- Nek-/rugklachten
- Core training
- Pilates reformer
- Mobiliteit & stabiliteit

**Neem contact op**

☎ 030 202 0095  
☎ 06 25 55 3190

**FYSIO ME**  
PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE  
**NEXT LEVEL  
REFORMER**

# Welkom bij Dagbehandeling Het Reeënbosch



ZORGGROEP

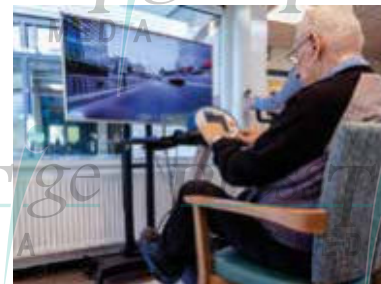
VOOR EEN LEVEN MET KLEUR

Ervaart u met het ouder worden dat niet alles meer vanzelf gaat? Werkt uw lichaam soms niet mee of vergeet u meer dan u lief is? In die fase kunt u gebruik maken van Dagbehandeling Het Reeënbosch. U woont gewoon thuis, maar komt overdag naar onze Dagbehandeling. Dat doet u op een aantal vaste dagen per week. Dankzij onze Dagbehandeling kunt u vaak langer thuis wonen.

Alle activiteiten bij de Dagbehandeling hebben een behandeldoel. Hometrainers die beweging stimuleren, creatieve activiteiten voor de fijne motoriek en spelletjes zijn bijvoorbeeld gericht op geheugentraining.

### Dagbehandeling Het Reeënbosch.

U kunt van maandag tot en met vrijdag van 09.30 uur tot 16.00 uur terecht bij Dagbehandeling Het Reeënbosch op locatie Oranje Nassau's Oord.



### Meer weten?

De huisarts kan een verwijzing maken voor Dagbehandeling. Wij komen dan bij u thuis om uw behoefte in kaart te brengen. Heeft u een vraag of wilt u meer weten over Dagbehandeling? Neem dan contact op met Zorgbemiddeling van Zinzia; Bel 088 311 42 00 of mail naar zorgbemiddeling@zinzia.nl







## Elke dag een beetje mooier bij Elver

**elver**  
wonen • dagbesteding • behandeling

Recent zijn de nieuwbouwwoningen in Arnhem van Elver opgeleverd. De verhuizingen vonden plaats en bijna alle bewoners zijn verhuisd. Elver zet zich in voor mensen met een beperking door het aanbod van wonen, dagbesteding en behandeling.

In Arnhem wonen mensen met met een lichte tot matige verstandelijke beperking (LVB/MVB) met een gedrags- of psychiatrische hulpvraag. Zelfstandigheid en eigen regie staan voorop, maar waar nodig is er bijvoorbeeld ook 24-uurs begeleiding beschikbaar.

### Van deze tijd

Met het afronden van het nieuwbouwproject zijn alle bestaande woonplekken vervangen en vernieuwd. Zo voldoet het aan alle eisen en behoeften rondom zorg, maar ook duurzaamheid. Bewoners hebben een fijne eigen plek met veel privacy en kunnen samen zijn in de huiselijke gezamenlijke leefruimtes. Met de aanleg van de paden en tuinen is het buiten straks net zo fijn als binnen.

### Elk verhaal telt

De naam Elver staat voor 'Elk verhaal telt'. Het verhaal van cliënten en hun familie en vrienden, maar ook de verhalen van medewerkers, vrijwilligers en andere betrokkenen. Aandacht en begrip naar elkaar toe is erg belangrijk bij Elver. Zo dragen we bij aan het levensgeluk van cliënten en iedereen daaromheen.

Wil je meer weten over Elver? Meer over wonen, dagbesteding of behandeling is te vinden op: [www.elver.nl](http://www.elver.nl).

Interesse in werken bij Elver? Leuk! Ga voor meer informatie naar: [www.werkenbij.elver.nl](http://www.werkenbij.elver.nl).



Sinds 1911 verzorgen wij uitvaarten in Arnhem en omgeving

info@mijnhartuitvaartverzorging.nl  
www.mijnhartuitvaartverzorging.nl

Telefoon 026 333 30 29

## Goede doelen steunen

Goede doelen steunen is essentieel voor een betrokken samenleving. Door te doneren aan non-profit organisaties, helpen we kwetsbare groepen en dragen bij aan belangrijke oorzaken zoals onderwijs, gezondheidszorg en milieu.

Het gaat niet alleen om financiële steun; vrijwilligerswerk en bewustwording zijn ook cruciaal. Bedrijven en individuen kunnen door hun tijd en middelen te delen, een positieve impact hebben. Belastingvoordelen zijn vaak een extra stimulans voor donoren. Echter, het kiezen van transparante organisaties die doeltreffend werken, is belangrijk om ervoor te zorgen dat de hulp daar aankomt waar het het meest nodig is. Laten we samenwerken voor een betere wereld.

## Colofon

### De Zorg Courant

Regio Renkum  
Jaargang 2023 - Editie 2

### Oplage

14.700

### Uitgave

PressTige Media  
Eindhovenseweg 33  
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750

🌐 [www.prestigemedia.nl](http://www.prestigemedia.nl)

### Ontwerp/opmaak

Hakof Media  
🌐 [hakof-media.nl](http://hakof-media.nl)

### Advertentieverkoop

PressTige Media

### Druk

Janssen Pers

### Verspreiding

Regio Renkum

### 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)



**Werk Aan de Winkel**

## OntmoetingsPlek

voor participatie en herstel

**Werk aan de Winkel is dé ontmoetingsplek voor en door (kwetsbare) inwoners van Renkum. Voel je welkom, de deur staat open voor een praatje en een kop koffie.**

Loop eens binnen voor informatie, ondersteuning of een van de diverse dagbestedingsactiviteiten. We helpen je graag verder!

### Openingstijden

Maandag	Herstel in beeld (even weken 14:30-16:30 uur)
Dinsdag	12:00 - 15:00 uur (open inloop & lunch) 14:00 - 15:00 uur IT - cafe
Woensdag	12:00 - 15:00 uur (open inloop)
Donderdag	gesloten
Vrijdag	12:00 - 15:00 uur (open inloop) 13:00 - 14:30 uur muziekuur 16:00 - 19:00 uur (eetcafe)
Zaterdag	13:00 - 16:00 uur open inloop (oneven weken)
Zondag	13:00 - 16:00 uur open inloop (even weken)

Buiten deze openingstijden zijn wij ook op afspraak geopend.

**Adres** Groeneweg 12, Renkum **Tel.** 0317 785 989

**Mail** werkaandewinkel@woonzorgnet.nl

Werk aan de winkel is een initiatief van [www.woonzorgnet.nl](http://www.woonzorgnet.nl)

**Facebook** facebook.com/werkaandewinkelrenkum/



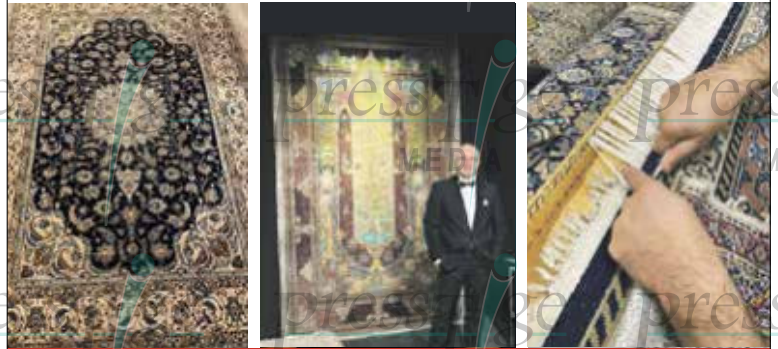
**OOK VOOR REPARATIES EN REINIGING VAN TAPIJTEN**

## PAZIRIK TAPIJTEN IN- EN VERKOPEN

Pazirik tapijt reparaties is naast het repareren, restaureren, reinigen en wassen ook gespecialiseerd in het in- en verkopen van tapijten.

06-34774071

Info@tapijtreparaties.com



**WWW.TAPIJTREPARATIES.COM**



**Kom werken bij Elver!**

## Hé begeleider met zorghart! Zin om écht bij te dragen?

Bij Elver werk je binnen een zelfstandig werkend team. Samen met je collega's ben je verantwoordelijk voor je groep. Je begeleidt de bewoners onder andere in hun dagelijkse leven en ontwikkeling.

Wil je meer weten? Kijk op [werkenbij.elver.nl](http://werkenbij.elver.nl).



**Ben jij mijn nieuwe buur?**

Onze bewoners in Arnhem zijn verhuisd naar de nieuwbouw! Iedere bewoner heeft een geschakelde studio met zitje en sanitair. De gezellige, gezamenlijke ruimte is voor acht bewoners. Een fijne plek om zelfstandig te wonen, maar wel bij 24/7 zorg te zijn zodra dat nodig is.

Wil je meer informatie over wonen bij Elver?

Kijk op [elver.nl/wonen](http://elver.nl/wonen).



**elver**  
wonen • dagbesteding • behandeling



## Een strakke & stralende huid

De huid, ons grootste orgaan, is een duidelijke weerspiegeling van onze algehele gezondheid en welzijn. Het onderhouden van een stralende en strakkere huid gaat verder dan alleen cosmetische aantrekkelijkheid; het is een kwestie van goede zelfzorg. Hier zijn zes eenvoudige, maar krachtige stappen die je kunt nemen om je huid gezond en stralend te houden.

Water is niet alleen cruciaal voor onze inwendige organen, maar het speelt ook een belangrijke rol in het gezond houden van onze huid. Het zorgt voor hydratatie en elasticiteit. Zorg ervoor dat je dagelijks voldoende water drinkt. Ook kun je hydraterende lotions of serums gebruiken om je huid extra vocht te geven.

Langdurige blootstelling aan de zon kan leiden tot rimpels, ouderdomsvlekken en andere huidproblemen, en het kan ook het risico op huidkanker verhogen. Bescherm je huid met zonnebrandcrème, draag beschermende kleding en zoek schaduw op wanneer de zon het sterkst is.

Roken maakt je huid ouder en draagt bij aan rimpels. Het vernauwt de kleine bloedvaten in de buitenste huidlagen, wat de bloedstroom vermindert. Dit onttrekt de huid van zuurstof en essentiële voedingsstoffen.

Een gezond dieet kan je helpen er op je best uit te zien en te voelen. Eet veel fruit, groenten, volkorenproducten en magere eiwitten. Onderzoek suggereert dat een dieet rijk aan vitamine

C en arm aan ongezonde vetten en verwerkte of geraffineerde koolhydraten de jonger uitziende huid kan bevorderen.



Ongecontroleerde stress kan je huid gevoeliger maken en kan acne-uitbraken en andere huidproblemen veroorzaken. Zorg voor voldoende slaap, stel redelijke grenzen, verminder je to-do-lijst en maak tijd voor de dingen die je leuk vindt.

Tijdens de slaap kan je huid zich vernieuwen en herstellen. Een gebrek aan slaap kan leiden tot een dofte huid en zichtbare tekenen van veroudering, zoals fijne lijntjes en donkere kringen onder de ogen. Zorg ervoor dat je elke nacht 7-9 uur slaap krijgt.

Het onderhouden van een stralende en strakkere huid hoeft geen ingewikkeld proces te zijn. Door deze simpele stappen te volgen, kun je je huid gezond houden en je natuurlijke schoonheid laten stralen.

## Hoe wat je eet je stressniveaus kan beïnvloeden

Stress is een alomtegenwoordig onderdeel van het moderne leven, maar niet veel mensen beseffen dat wat we eten een aanzienlijke invloed kan hebben op hoe we stress ervaren en ermee omgaan. Voeding kan zowel een vriend als vijand zijn in onze strijd tegen stress.

Ten eerste kan stress ons eetgedrag veranderen. Onder stress zoeken veel mensen hun toevlucht tot 'comfort food' – voedsel dat rijk is aan suiker, vet en koolhydraten. Dit leidt tot een tijdelijk gevoel van welbehagen, dankzij de dopamine die vrijkomt, maar op de lange termijn kan dit leiden tot gewichtstoename, een verminderd energieniveau en zelfs een groter risico op depressie.

Daarentegen kan een gebalanceerd dieet, rijk aan bepaalde voedingsstoffen, helpen om de stressrespons van het lichaam te temperen. Complexe koolhydraten, zoals volle granen, zorgen voor een gestage afgifte van glucose in ons bloed, wat bijdraagt aan een constant energieniveau en stemming. Voedingsmiddelen die rijk zijn aan omega-3 vetzuren, zoals vette vis, noten en zaden, zijn geassocieerd met verminderde niveaus van stresshormonen, zoals cortisol en adrenaline.

B-vitamines, gevonden in bladgroenten, fruit, bonen en volle granen, spelen een cruciale rol in de energieproductie en kunnen helpen bij het verminderen van vermoeidheid en stress. Vitamine C, dat de bijniere ondersteunt en helpt bij de regulering van cortisol, kan worden gevonden in citrusvruchten, rode paprika's en broccoli.



Magnesium, een mineraal dat vaak over het hoofd wordt gezien, is betrokken bij meer dan 300 biochemische reacties in het lichaam en een tekort kan leiden tot verhoogde stressniveaus. Goede bronnen zijn spinazie, pompoenzaden en donkere chocolade.

Hydratatie is ook essentieel; zelfs milde dehydratie kan stress op het lichaam uitoefenen en de stemming negatief beïnvloeden. Het is belangrijk om gedurende de dag voldoende water te drinken.

Tot slot is het belangrijk om te erkennen dat geen enkel voedingsmiddel of dieet stress volledig kan wegnemen. Een holistische benadering, die ook beweging, slaap en mindfulness omvat, is essentieel. Door aandacht te besteden aan wat we eten, kunnen we onze weerbaarheid tegen stress versterken en ons algehele welzijn verbeteren.

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

# Bewegen maakt mijn rugpijn erger, toch?

Fabel!

Bijna iedereen krijgt wel eens te maken met rugpijn. De Chiropractor Oosterbeek kan u helpen om uw klachten op een laagdrempelige en effectieve manier te verminderen.

de  
chiropractor  
oosterbeek

Maak snel een afspraak! E: [info@dechiropractoroosterbeek.nl](mailto:info@dechiropractoroosterbeek.nl)  
T: +31(06) 309 150 88 W: [www.dechiropractoroosterbeek.nl](http://www.dechiropractoroosterbeek.nl)



**Natuurlijk leuk!**  
Natuurkinderopvang voor  
kinderen van 0-12 jaar  
**06-39688194**  
[www.winjawanja.nl](http://www.winjawanja.nl)  
[info@winjawanja.nl](mailto:info@winjawanja.nl)

ALLES  
VOOR JE  
FEEST.NL

Zowel zakelijk  
als privé de oplossing  
voor alles wat er  
te vieren valt

RENTGOREVENTS.NL

VERBODEN TOEGANG VOOR  
MACHINES BUFETTEN  
KLAPTAFELS FRITUREN  
METERS LICHTLETTERS BIERGLAS  
N STATAFELS DECORATIE  
S SATELITRECAN  
NNEN STROOMVOORZIENING  
TERING KEUKENAPPARATEN MED  
RAMEN GARDEROBEREKKEN  
SONEEL VERLICHTING SIGNA  
WERK BOORRELPLANKEN  
S SATELITRECAN  
STATAFELS  
M MED A RS LICHTLETTERS MED A  
KOELKASTEN STATAFELS  
AZEN FRITUREN TENTEN  
RELPLANKEN TAPKRAMEN  
OBEREKKEN  
RELPLANKEN ZITZAKKEN

## Reflexief

Reflexzonetherapie met een PLUS!  
Waar kan ik jou mee helpen?

- ontspanning van lichaam en geest
- (chronische) pijn en burn-out
- Bij restklachten van corona-infectie
- Bij chemokuur, bestraling en/of operatie
- Aanvullend op reguliere medische behandeling
- Vergoeding vanuit aanvullende verzekering

Oncoreflex is opgenomen in de Verwijsgids Kanker IKNL  
[www.verwijsgidskanker.nl](http://www.verwijsgidskanker.nl)

Praktijkadres: Kuijpersweg 30 Renkum • T: 06-13530159  
E: [reflexief@therapie-renkum.nl](mailto:reflexief@therapie-renkum.nl) • W: [www.therapie-renkum.nl](http://www.therapie-renkum.nl)



Kennismakingsvoordeel  
Ambachtelijk vriesvers  
**4 MAALTIJDEN**

**€ 6,25**  
per maaltijd  
(gratis thuisbezorgd)

Keuze uit ruim  
**100**  
verschillende  
menu's

Maximaal 1 proefpakket per adres  
Minimaal order bedrag normaal € 42,50  
Normale prijs van € 6,17 tot € 9,62 per maaltijd

**Keuzemaaltijd**  
Proef het verschil  
Keuzemaaltijd is onderdeel van JB Food

NU BESTELLEN:  
TEL. 0344 - 693 771  
[WWW.KEUZEMAALTIJD.NL](http://WWW.KEUZEMAALTIJD.NL)



# Jploeg Timmerwerken

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

☎ 0629771852

📷 [ploegtimmerwerken](https://www.instagram.com/ploegtimmerwerken)

✉ [info@ploegtimmerwerken.nl](mailto:info@ploegtimmerwerken.nl)



# Gezond de herfst in: Navigeren door het seizoen van verandering

De herfst, met zijn kleurrijke bladeren en koude bries, markeert een overgang van de hete zomerdagen naar de koude winter nachten. Het is een tijd van oogst, van dankzegging, maar ook een tijd waarin velen van ons vatbaarder zijn voor ziekten en vermoeidheid. Hoe blijf je gezond in dit seizoen van verandering en welke stappen kun je nemen om je welzijn te waarborgen?

## Veranderende Weersomstandigheden en Gezondheid

De herfst brengt kortere dagen en koudere temperaturen met zich mee, en dit kan ons immuunsysteem beïnvloeden. Het gebrek aan zonlicht kan bij sommige mensen leiden tot een tekort aan vitamine D, wat essentieel is voor de botgezondheid en het immuunsysteem. Daarom is het belangrijk om te overwegen om een vitamine D-supplement te nemen, vooral in gebieden met beperkt zonlicht gedurende deze maanden.

Bovendien kunnen de temperatuurschommelingen typisch voor de herfst onze weerstand tegen virale infecties verminderen, waardoor we vatbaarder worden voor verkoudheid en griep.

## Voeding en Dieet

De natuur biedt ons in de herfst een rijkdom aan seizoensgebonden groenten en fruit, boordevol essentiële vitamines en mineralen. Pompoenen, bieten, appels en peren zijn niet alleen heerlijk maar ook gezond. Ze bevatten antioxidanten en vitamine C die het immuunsysteem kunnen versterken.

Het is ook belangrijk om voldoende omega-3 vetzuren binnen te krijgen, die ontstekingsremmende eigenschappen hebben. Vette vissen, noten en zaden zijn uitstekende bronnen.

## Lichaamsbeweging en Geestelijk Welzijn

Bewegen is cruciaal, ongeacht het seizoen. De frisse herfstlucht is perfect voor buitenactiviteiten zoals wandelen, joggen of fiet-

sen. Lichaamsbeweging stimuleert niet alleen het cardiovasculaire systeem, maar helpt ook bij de aanmaak van endorfine, wat kan helpen bij het bestrijden van seizoensgebonden affectieve stoornissen (SAD), een vorm van depressie die in de herfst en winter kan optreden.

Daarnaast kunnen mindfulness en meditatiepraktijken helpen bij het beheren van stress, wat een negatieve invloed kan hebben op het immuunsysteem. Het nemen van momenten om diep te ademen, je te concentreren op het heden en dankbaarheid te oefenen, kan wonderen doen voor je mentale gezondheid.

## Hydratatie en Slaap

Ondanks de koelere temperaturen is het nog steeds van essentieel belang om gehydrateerd te blijven. Water speelt een cruciale rol in bijna elke lichaamsfunctie, inclusief de werking van het immuunsysteem.

Evenzo is een goede nachtrust cruciaal voor herstel en regeneratie. Het ondersteunt cognitieve functies en verbetert het immuunsysteem. Naarmate de nachten langer worden, kan het verleidelijk zijn om langer op te blijven, maar het behouden van een consistent slaapschema is van groot belang.

De herfst is een prachtig seizoen, vol schoonheid en verandering. Het herinnert ons aan de cycli van het leven en de noodzaak van voorbereiding en aanpassing. Door goed voor ons lichaam te zorgen, aandacht te schenken aan onze voeding, voldoende te bewegen, gehydrateerd te blijven en goed te rusten, kunnen we dit seizoen in optimale gezondheid navigeren. Met de juiste voorbereiding en zorg kan iedereen genieten van de herfst en zich opladen voor de komende winter.



# Mensgerichte zorg in de Thuiszorg: “Je hoeft geen uren bezig te zijn, als je maar écht luistert”

Een luisterend oor zijn voor mevrouw, stilstaan bij de planning van meneer. Dat is de mensgerichte zorg die de Thuiszorg van Vilente levert. Per cliënt wordt gekeken wat er nodig is om onbezorgd oud te worden. Hoe je dat precies doet? Tine Plaisier, wijkverpleegkundige bij Vilente, vertelt met passie over haar werk.

Tine: “Het mooie aan de Thuiszorg is dat je per cliënt kijkt hoe hij of zij leeft en daar speel je op in. Elke cliënt is weer anders en met iedereen bouw je een band op. Bij de een krijg je een pakje drinken mee, bij de ander een chocolaatje voor onderweg. Iedereen is blij dat je er bent.”

## Eigen gebruiken

Thuiszorg is voor ouderen heel belangrijk. Tine vertelt: “Mensen zijn blij dat ze thuis kunnen blijven wonen, op hun vertrouwde plek met hun eigen gebruiken. We stimuleren ouderen om eigen regie te behouden en weer uit te breiden. Je wil gewoonen zoveel mogelijk respecteren en daarop inspelen. Dat kan echt het verschil maken.”

Tine heeft genoeg voorbeelden waarmee ze het verschil maakte. “Een mevrouw was erg op haar kopje koffie gesteld, maar haar Senseo-apparaat was kapot gegaan. Ze was een echte verzamelaar, dus je wist: ze heeft er vast nog ergens een staan. In een keukenkastje staat dan inderdaad nog een apparaat. Het scheelt 5 minuten, maar het is een klein gebaar dat iemand heel blij maakt.”

## Kijken naar de mens

De Thuiszorg kijkt niet alleen naar welke zorg iemand nodig heeft, maar ook naar de mens erachter. Zo werkt de Thuiszorg volgens de Planetree-gedachte om mensgerichte zorg te leveren. Dat is niet altijd makkelijk geeft Tine toe: “Je hebt per cliënt beperkt de tijd. Soms moet je een luisterend oor zijn, terwijl je een wond verzorgt. Dat is een uitdaging, maar maakt het werk juist ook leuk.”

## Mensgerichte zorg

In juli 2023 werd de Thuiszorg van Vilente gecertificeerd met goud door Planetree. Het is een prestatie waar Tine heel trots op is. “Je hoeft geen uren bezig te zijn, als je maar écht luistert. Wie is jouw cliënt en wat heeft hij of zij meegemaakt? Die band is heel belangrijk.”

Tine vindt dat de Thuiszorg meer aandacht verdient. “Het is echt mooi werk. Het cliché dat de Thuiszorg huishoudelijke taken verricht bij ouderen en dan weer weg is, klopt allang niet meer. We leveren echt zorg. Alle cliënten zijn zo verschillend en hebben hun eigen manieren. Dat maakt de Thuiszorg heel leuk en bijzonder.”

## Nieuwsgierig hoe wij mensgerichte zorg in de praktijk brengen?

Kijk ook op [www.vilente.nl](http://www.vilente.nl) of bel onze Klantadviseur voor advies op maat op 088 – 0321 321



# Vilente

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



## Hoe ga je om met dementie?

Omgaan met mensen die lijden aan dementie vereist een diepgaand begrip van de ziekte en een aanzienlijke mate van geduld en empathie. Dementie is een overkoepelende term die gebruikt wordt voor een reeks neurodegeneratieve aandoeningen die het cognitief functioneren beïnvloeden, zoals het geheugen, denkvermogen en de mogelijkheid tot het uitvoeren van dagelijkse activiteiten.

Een belangrijk aspect van de zorg voor dementerende mensen is het creëren van een veilige en herkenbare omgeving. Dit betekent dat de omgeving voorspelbaar en vrij van gevaar moet zijn, wat kan helpen bij het verminderen van verwarring en angst. Het is ook van belang om een duidelijke routine te hebben, omdat dit structuur en een gevoel van normaliteit biedt.

Communicatie is een andere cruciale factor. Het is belangrijk om langzaam en duidelijk te spreken en direct oogcontact te maken. Gebruik eenvoudige zinnen en vermijd het stellen van open vragen die voor de persoon moeilijk te beantwoorden kunnen zijn. Het is ook nuttig om non-verbale communicatie, zoals gebaren of lichaamstaal, te gebruiken.

Verder is het essentieel om empathie te tonen en geduldig te zijn. Mensen met dementie kunnen gefrustreerd raken door hun beperkingen, dus het is belangrijk om ondersteunend en geruststellend te zijn. Luister naar hun zorgen en probeer hun gevoelens te valideren, zelfs als hun perceptie van de realiteit is veranderd.

Activiteiten die aansluiten bij de interesses en vaardigheden van de persoon met dementie kunnen ook zeer gunstig zijn. Deze activiteiten kunnen helpen bij het behouden van motorische vaardigheden en bieden een gevoel van prestatie en plezier. Denk hierbij aan eenvoudige puzzels, het luisteren naar muziek of lichte tuinwerkzaamheden.

Het is ook belangrijk voor zorgverleners om voor zichzelf te zorgen. Zorgen voor iemand met dementie kan emotioneel en fysiek uitputtend zijn. Het zoeken naar steungroepen, het nemen van pauzes en het vragen om hulp kunnen essentieel zijn voor het behoud van hun eigen gezondheid en welzijn.

Ten slotte is het essentieel om te erkennen wanneer professionele hulp nodig is. Naarmate de ziekte vordert, kunnen de behoeften van de persoon met dementie complexer worden. Professionele zorgverleners of instellingen kunnen de nodige ondersteuning en zorg bieden die thuis misschien niet mogelijk is.

Door deze richtlijnen te volgen, kunnen zorgverleners en familieleden een positieve impact hebben op de levenskwaliteit van mensen met dementie, terwijl ze ook de nodige steun en zorg bieden.

 [www.alzheimer-nederland.nl](http://www.alzheimer-nederland.nl)



## De onmisbare rol van uw gemeente bij mantelzorg

Mantelzorg vormt een onmisbare schakel in de hedendaagse zorgsector. In het hart van deze ondersteuning staat de gemeente, die een cruciale rol speelt bij het faciliteren en ondersteunen van mantelzorgers. Dit artikel werpt licht op hoe gemeenten deze belangrijke taak op zich nemen.

Een gemeente heeft de verantwoordelijkheid om mantelzorgers te erkennen en te waarderen. Dit begint met het in kaart brengen van mantelzorgers binnen haar grenzen. Door registratie kunnen gemeenten effectief communiceren en gerichte ondersteuning bieden. Het gaat hierbij niet alleen om informatievoorziening, maar ook om het aanbieden van cursussen en trainingen die mantelzorgers kunnen helpen om beter om te gaan met hun zorgtaken en de emotionele belasting die het met zich mee kan brengen.

Daarnaast zorgen gemeenten voor respijtzorg. Dit houdt in dat er tijdelijke vervanging van de mantelzorger geregeld wordt, zodat deze even op adem kan komen. Dit kan bijvoorbeeld via de inzet van vrijwilligers of professionele zorgverleners. Respijtzorg is essentieel om overbelasting van mantelzorgers te voorkomen en hun welzijn te waarborgen.

Ook financiële ondersteuning is een aspect waar gemeenten een rol in spelen. Dit kan variëren van directe financiële tegemoetkomingen tot het subsidiëren van hulpmiddelen of aanpassingen in de woning van degene die zorg nodig heeft. Door deze maatregelen kunnen mantelzorgers hun taken efficiënter en met minder fysieke belasting uitvoeren.

Een andere belangrijke dienst van gemeenten is het inrichten van ontmoetingsplekken waar mantelzorgers elkaar kunnen treffen. Het uitwisselen van ervaringen en het bieden van emotionele steun aan elkaar is een waardevolle bron van kracht voor velen. Gemeenten kunnen bijdragen door ruimtes beschikbaar te stellen en het organiseren van netwerkbijeenkomsten.

Tot slot is het beleid rondom mantelzorg vaak een samenspel tussen gemeenten en lokale zorginstellingen. Het is belangrijk dat er een goede afstemming is tussen de formele zorg en de inzet van mantelzorgers. Gemeenten hebben de taak om deze samenwerking te coördineren en te faciliteren.

In conclusie, de gemeente is een spil in het web van mantelzorg. Door ondersteuning, waardering, financiële hulp, het bieden van ontmoetingsplekken en goede samenwerking met zorginstellingen, kunnen gemeenten een solide basis bieden voor mantelzorgers. Hiermee waarborgen zij dat de zorg voor hulpbehoevenden in de samenleving op een duurzame en humane manier wordt voortgezet.



# Jouw huisdier en vuurwerk

Vuurwerk kan een spectaculaire show zijn voor mensen, maar voor huisdieren is het vaak een beangstigende ervaring. De harde knallen en felle lichtflitsen kunnen bij dieren angst, stress en zelfs paniek veroorzaken. Dit is vooral het geval bij honden, katten en paarden, die gevoelig zijn voor harde geluiden. Eigenaren kunnen echter maatregelen nemen om hun huisdieren te beschermen en comfort te bieden tijdens vuurwerk.

Het is belangrijk om huisdieren binnenshuis te houden in een rustige, afgesloten ruimte. Zorg voor een veilige 'schuilplaats' waar ze zich kunnen verstoppen, zoals een bed met kussens of een doos in een rustige hoek. Speel zachte muziek of zet de tv aan om het vuurwerkgeluid te maskeren. Geef ze extra aandacht en troost om hen te helpen ontspannen.

Angstverminderende producten zoals feromonensprays, drukvesten of rustgevendende snacks kunnen ook nuttig zijn. Raadpleeg voorafgaand aan de festiviteiten een dierenarts voor advies over deze producten en eventueel angstremmende medicatie.

Het is essentieel om ervoor te zorgen dat huisdieren geïdentificeerd kunnen worden, voor het geval dat ze ontsnappen. Een microchip en een halsband met identificatie zijn daarom aanbevolen. Door deze stappen te volgen, kunnen eigenaren de impact van vuurwerk op hun huisdieren minimaliseren en hen een comfortabelere en veiligere Oud en Nieuw bieden.

Kijk op [www.dierenbescherming.nl](http://www.dierenbescherming.nl) voor tips tijdens de Oud en Nieuw

## Gehoorschade door vuurwerk: Een onzichtbaar gevaar

Terwijl vuurwerk de hemel verlicht met schitterende kleuren en patronen, schuilt er een onzichtbaar gevaar dat op de loer ligt: gehoorschade. Elk jaar rond feestelijkheden als Oud en Nieuw, wanneer de lucht gevuld is met het geknal van vuurwerk, lopen velen onbewust het risico op tijdelijke of zelfs permanente gehoorschade. Dit artikel belicht de mogelijke gevolgen van gehoorschade door vuurwerk en benadrukt het belang van preventieve maatregelen.

### Gehoorverlies door vuurwerk: de realiteit

Vuurwerk kan geluidsniveaus bereiken tot wel 160 decibellen, ver boven de veilige grens van 85 decibellen. Blootstelling aan dergelijke extreme volumes kan leiden tot tinnitus (oorsuizen) of zelfs tot permanent gehoorverlies. Vaak wordt de schade niet direct opgemerkt, maar kan het zich manifesteren door een verminderd vermogen om hoge tonen te horen of moeilijkheden bij het verstaan van gesprekken in rumoerige omgevingen.

### Tinnitus: een voortdurende echo

Een van de meest voorkomende gevolgen van gehoorschade door vuurwerk is tinnitus. Dit wordt ervaren als een constante piep, ruis, of gebrom in de oren, zelfs wanneer er geen externe geluidsbron is. Voor sommigen is dit een tijdelijke hinder, maar voor anderen kan het een chronische en verstoringe aandoening worden die invloed heeft op de kwaliteit van leven en mentale gezondheid.

### Permanente Gehoorschade: een levenslange stilte

Naast tinnitus kan blootstelling aan luide knallen ook leiden tot

blijvende schade aan de haarcellen in het binnenoor. Deze cellen zijn cruciaal voor het omzetten van geluidsgolven naar elektrische signalen die de hersenen kunnen interpreteren. Eenmaal beschadigd, kunnen deze cellen zich niet herstellen, wat leidt tot onomkeerbaar gehoorverlies.

### Preventieve Maatregelen: bescherm uw gehoor

Gelukkig kan gehoorschade door vuurwerk grotendeels voorkomen worden. Het dragen van gehoorbescherming zoals oordopjes of koptelefoons kan de intensiteit van het geluid aanzienlijk verminderen. Het is ook raadzaam om een veilige afstand te houden van het vuurwerk en professionele vuurwerkshows te verkiezen boven zelf afsteken.

### Bewustzijn en Educatie: sleutel tot preventie

Bewustwording over de risico's van gehoorschade door vuurwerk is essentieel. Educatieve campagnes en duidelijke richtlijnen over het veilig afsteken van vuurwerk kunnen helpen bij het beschermen van ons gehoor. Door meer inzicht te verschaffen in de gevolgen van gehoorschade, kunnen we samen werken aan een veiligere viering voor iedereen.

De gevolgen van gehoorschade door vuurwerk zijn ernstig en vaak onomkeerbaar. Door preventieve maatregelen te nemen en het bewustzijn te vergroten, kunnen we de risico's minimaliseren en onze oren beschermen. Laten we niet vergeten dat de schoonheid van vuurwerk het best genoten kan worden zonder onze gezondheid in gevaar te brengen.





# De rol van dieet in ziektepreventie

Het is geen geheim dat wat we eten een grote invloed heeft op onze gezondheid. Een evenwichtig en voedzaam dieet kan ons lichaam de brandstof geven die het nodig heeft om goed te functioneren en ons te beschermen tegen ziekten. In dit artikel gaan we dieper in op de rol van dieet in ziektepreventie en delen we enkele tips voor het kiezen van voedingsmiddelen die je gezondheid kunnen bevorderen.

## Hartziekten

Hartziekten zijn de belangrijkste doodsoorzaak wereldwijd, maar veel hartziekten kunnen worden voorkomen met de juiste voeding. Een dieet dat rijk is aan groenten, fruit, volle granen, magere eiwitten en gezonde vetten kan helpen om je cholesterol en bloeddruk te verlagen, wat op zijn beurt het risico op hartziekten kan verminderen.

## Diabetes

Type 2 diabetes is een andere veel voorkomende ziekte die sterk wordt beïnvloed door dieet. Het eten van een evenwichtig dieet dat rijk is aan vezels en arm aan toegevoegde suikers en ongezonde vetten kan helpen om je bloedsuikerspiegel stabiel te houden en het risico op diabetes te verminderen.

## Kanker

Hoewel er veel factoren zijn die het risico op kanker beïnvloeden, speelt voeding ook een rol. Een dieet dat rijk is aan groenten, fruit, volle granen en magere eiwitten kan helpen om het risico op verschillende soorten kanker te verminderen. Bovendien kunnen bepaalde voedingsmiddelen, zoals bewerkt vlees en alcohol, het risico op bepaalde soorten kanker verhogen, dus het is het beste om deze met mate te consumeren.

## Botgezondheid

Voeding speelt ook een cruciale rol in de gezondheid van onze botten. Calcium en vitamine D zijn bijzonder belangrijk voor sterke botten. Zuivelproducten zijn een goede bron van beide, maar je kunt ook calcium krijgen uit groene bladgroenten en vitamine D uit vette vis en verrijkte voedingsmiddelen.

## Geestelijke Gezondheid

Er is steeds meer bewijs dat voeding ook een rol speelt in onze geestelijke gezondheid. Bepaalde voedingsstoffen, zoals omega-3 vetzuren en B-vitamines, kunnen helpen om de hersenfunctie te ondersteunen en het risico op geestelijke gezondheidsproblemen zoals depressie en angst te verminderen.

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

## Mantelzorger mevrouw v/d Sant vertelt

Zo lang mogelijk samen thuis blijven wonen in de eigen vertrouwde omgeving. Dat is wat mevrouw van de Sant het liefst zou willen samen met haar man. Als echtgenoot en mantelzorger neemt dit de nodige uitdagingen met zich mee. Meneer van de Sant heeft Parkinsonisme. Het val-gevaar is groot waardoor mevrouw haar man niet alleen kan laten. Inmiddels krijgt mevrouw van de Sant bijna 2 jaar lang, tweemaal per week, ondersteuning van een vast gezicht. 'Dankzij de ondersteuning van CAREGiver Marian weet ik dat ik met een gerust hart even de deur uit kan. Dat is zo ontzettend waardevol!' Vertelt mevrouw van de Sant.

**Mevrouw van de Sant wat fijn dat u uw verhaal met ons wilt delen. Kunt u vertellen op welke manier u bij Home Instead terecht bent gekomen?**

"Jazeker. Het was de verpleegkundige van het ziekenhuis die ons attendeerden op de zorg thuis van Home Instead: "Mevrouw, wilt u niet wat meer ruimte voor uzelf?" Een vraag waar ik even over na moest denken. Het inschakelen van hulp voelde als een drempel. Voor mij was de ondersteuning voor mij als mantelzorger dan ook niet vanzelfsprekend. Ik besloot het een kans te geven zodat ik even de deur uit zou kunnen. Wetende dat mijn man in veilige en vertrouwde handen is."

"Het eerste contact verliep direct heel soepel. Via het ziekenhuis werd er contact gelegd met Home Instead. Vervolgens werd er een afspraak ingepland en kwam de klantcoördinator bij ons thuis

langs om kennis te maken en om onze situatie te bespreken. Eerlijk gezegd denk ik dat dit heel belangrijk is geweest. Zelf voelde ik de drempel om contact op te nemen voor ondersteuning voor mij als mantelzorger te groot. Nu heb ik zelf de eerste stap niet hoeven zetten, maar werd de kans me aangeboden.

"Inmiddels zijn we ruim een jaar verder. De ondersteuning die we krijgen bevalt ontzettend goed. Het gevoel van, de deur uit kunnen wetende dat mijn man in veilige en vertrouwde handen is. Dat is zo ontzettend fijn! Bij de eerste ontmoeting was de klik er direct. 'Ze zou bij wijze van spreken mijn zus kunnen zijn', lacht mevrouw van de Sant. Ondanks dat de communicatie met mijn man moeizaam verloopt, voelde ik dat hij zich op zijn gemak was bij Marian."

**Wat is de toegevoegde waarde van de komst van de CAREGiver voor uw man?**

"Mijn man is best gesloten en wanneer er iets aan hem wordt gevraagd kijkt hij al snel naar mij. Ik merk dat hij zich prettig voelt bij Marian, doordat hij bijvoorbeeld graag dingen met haar wil delen. Muziek staat bij mijn man op de eerste plaats. 25 jaar lang was hij onderdeel van de fanfare van de schutterij. Na een uitvoering laat hij trots het filmpje aan Marian zien. Voor Marian is dit een mooie kans om bijvoorbeeld in te haken op de interesses van mijn man. Enthousiasme dat zijn dagelijkse patroon even doorbreekt en wat het leven voor hem meer kleur geeft.

**En de toegevoegde waarde voor u als mantelzorger?**

"Het gevoel van vrijheid. Het even weg kunnen en iets voor jezelf kunnen doen met minimale zorgen. Dat is zo waardevol! Wat ik minstens net zo fijn vindt is de communicatie rondom de ondersteuning. Lukt er iets niet dan neemt de Marian direct contact op met het Supportteam op kantoor. Dat ontzorgt mij enorm! Zo wordt de komst van de Marian altijd afgestemd met de aanwezigheid van buurtzorg, zodat ze er niet tegelijk zijn."

**Benieuwd wat we in jullie situatie kunnen betekenen?**

Zit je als mantelzorger soms met de handen in het haar? Lukt het niet altijd om het eigen leven te combineren met het zorgen voor een dierbare? HomeInstead staat graag voor je klaar. Samen kijken we hoe we het leven thuis meer kleur kunnen geven. Voor jou als mantelzorger en voor u als senior.

Neem vrijblijvend contact op met de vestiging Arnhem/Renkum e.o., tel. 026 303 6080, of per email: [info.arnhem@homeinstead.nl](mailto:info.arnhem@homeinstead.nl)



Mantelzorger Marietje van de Sant





DE SPECIALISTEN IN DIAGNOSE EN BEHANDELING VAN

## SPATADEREN + ANALE AANDOENINGEN

### SPATADEREN

De terugstroom van bloed in de aderen in de benen naar het hart wordt mogelijk gemaakt door kleppen in de aderen. Als deze kleppen niet goed meer werken spreken we van spataderen.

Spataderen kunnen zichtbaar zijn en als lelijk of storend ervaren worden. Het is ook mogelijk dat u wel klachten heeft maar de spataderen (nog) niet zichtbaar zijn.

Merkbare klachten zijn

- Vermoeid of zwaar gevoel in de benen
- Pijnlijke of overgevoelige benen
- Jeuk, branderigheid of onrustige benen
- Nachtelijke krampen of krampen in rust

**Heeft u last van spataderen?  
Zichtbare spataderen? Onrustige  
benen, kramp of zelfs pijn in de benen?**

De artsen in ons team zijn ervaren specialisten in de behandeling van spataderen en anale aandoeningen. Zij hebben de afgelopen jaren duizenden van dergelijke behandelingen met succes en naar grote tevredenheid van hun cliënten uitgevoerd.

### SAMEN DE JUISTE ZORG

Bij ons wordt de intake altijd uitgevoerd door de behandeld arts en omvat een onderzoek en een samen met u op maat opgesteld behandelplan.

Informatie, vragen of afspraak maken? Neemt u gerust contact met ons op. Wij helpen u graag.

**waalkliniek.nl**  
**receptie@waalkliniek.nl**  
**088 – 26 26 800**

Klinieken in

**Duiven & Veenendaal**

### ANALE AANDOENINGEN

Wij behandelen de volgende anale aandoeningen.

- Aambeien
- Huidflapjes
- Anus kloofje of scheurtje
- Haarnestcyste
- Anogenitale wratten
- Anale poliepen

**Last van aambeien? Doorbreek het taboe en blijf er niet mee rondlopen. Wij kunnen u helpen!**

### Daarom kiest u voor Waal Kliniek

- U kunt bij ons snel worden geholpen
- Wij houden rekening met uw agenda bij het maken van afspraken
- Geen eigen bijdrage bij verzekerde zorg, exclusief uw eigen risico
- Hoge waardering van onze cliënten
- Professioneel en betrokken



SCHILDERS

- ■ Schilderwerk
- ■ Latex spuiten
- ■ Sauzen
- ■ Behangen



Altijd voor het  
beste  
eindresultaat