



Tzorg

pagina 7

**NEEM
GRATIS
MEE**

Innovaties in de voedingsindustrie.....	3
Huisdieren in de winter.....	5
Werken in de ouderenzorg.....	9
Thema: winterdepressie.....	11
Neveneffecten medicijnen.....	13



Herken jij dat je emoties alle kanten op vliegen en dat je jezelf vaak volledig inleeft in anderen, zelfs als dit betekent dat je je eigen gevoelens en emoties opzij zet? Merk je vaak subtiele details op die anderen missen en raak je snel geprikkeld door harde geluiden of een drukke omgeving? Misschien ben jij iemand die intenser ervaart dan de meeste mensen om je heen. Het zou kunnen dat je een hoog sensitief persoon (HSP) bent. Ontdek hoe jouw gevoeligheid een kracht kan zijn en leer de schoonheid ervan kennen.

Wanneer zou ik iets voor je kunnen betekenen?

- Als je jezelf vaak op de laatste plek zet
- Als je jezelf continu vergelijkt met anderen
- Als je niet weet hoe je alle ballen hoog moet houden
- Als je moeite hebt met grenzen stellen
- Als je dagelijks veel stress ervaart
- Als je uitgeput voelt (lichamelijk en geestelijk)
- Als je een verlangen hebt naar positieve verandering
- Als je klaar bent om stappen te maken naar een betere versie van jezelf

Meer informatie: Karin Simons | 0629491747
Of via e-mail: karin@liefhoogsensitief.nl



Natuurbegraafplaats
Bergerbos

Heeft u het boek over Natuurbegraafplaats Bergerbos al gezien?

‘Een boek om je even te verliezen in
de wondere wereld van de dood.’

Verkrijgbaar bij de boekhandel en
via www.natuurbegraafplaats.nl.

Natuurbegraafplaats Bergerbos, Roskam 7, Sint Odiliënberg
bergerbos@natuurbegraafplaats.nl

MVM

- VLOEREN -

Voor iedere vloer een passend idee

06 - 11 83 20 26

info@mvmvloeren.nl

Volg ons op facebook

www.mvmvloeren.nl

podotherapie
Daelenbroeck

Podotherapie Daelenbroeck behandelt diverse voetklachten,
maar ook klachten aan knieën/heupen en rug kunnen komen
door een verkeerde stand van de voeten.

Vaak verdwijnen de klachten als de voet op de juiste manier
beweegt. Dit kan onder andere worden bereikt met behulp van zolen.



Daelenbroeck
schoenen

Maakt lopen makkelijk

Dames- en heren
comfortschoenen, in
kleine én grote maten van
G- tot en met K-wijdte met
uitneembare zool.

Maak een afspraak via: 0475-322262 • receptie@podotherapie.daelenbroeck.nl

Voor meer informatie zie: www.podotherapie.daelenbroeck.nl

Roermond (hoofdlocatie) • Heel • Haelen • Weert • Ospel



2024: welke innovaties in de voedingindustrie komen er aan?

De voedingsindustrie is voortdurend in beweging en er zijn tal van innovaties die ons gezonder zullen maken in 2024. Hier zijn enkele van de meest veelbelovende ontwikkelingen:

1. **Personalisatie van voeding:** Met behulp van genetische tests en technologieën zoals DNA-sequencing kunnen we steeds beter begrijpen hoe ons lichaam reageert op verschillende voedingsstoffen. Dit stelt ons in staat om gepersonaliseerde voedingsplannen te maken die zijn afgestemd op onze individuele behoeften en genetische samenstelling.

2. **Voedingssupplementen op maat:** In plaats van generieke multivitaminen en supplementen, zullen we in staat zijn om specifieke voedingssupplementen te nemen die zijn afgestemd op onze individuele behoeften. Dit kan worden bereikt door middel van bloedtests en andere diagnostische tools die onze voedingsstatus meten.

3. **Gezonde alternatieven voor bewerkte voedingsmiddelen:** Bewerkte voedingsmiddelen zijn vaak rijk aan suiker, zout en ongezonde vetten. In de toekomst zullen er meer gezonde alternatieven beschikbaar zijn, zoals plantaardige eiwitten, suikervervangers en gezonde vetten.

4. **Voedseltechnologieën:** Technologieën zoals 3D-printing en kunstmatige intelligentie zullen de manier waarop we voedsel produceren en consumeren veranderen. Dit kan leiden tot meer duurzame productiemethoden, minder verspilling en nieuwe voedingsmiddelen die gezonder zijn en beter afgestemd zijn op onze individuele behoeften.

5. **Voeding en gezondheid:** Er is steeds meer bewijs dat voeding een belangrijke rol speelt bij het voorkomen en behandelen van ziekten. In de toekomst zullen we meer inzicht krijgen in de relatie tussen voeding en gezondheid, wat zal leiden tot nieuwe behandelingen en preventieve maatregelen.

6. **Duurzaamheid:** Duurzaamheid wordt steeds belangrijker in de voedingsindustrie. In de toekomst zullen er meer duurzame productiemethoden worden ontwikkeld, zoals verticale landbouw en kweekvlees, die minder land, water en energie vereisen.

Al deze innovaties hebben het potentieel om ons gezonder te maken in 2024. Ze zullen ons helpen om beter te begrijpen hoe voeding onze gezondheid beïnvloedt en hoe we onze voedingsgewoonten kunnen aanpassen om een optimale gezondheid te bereiken.

Eindelijk je goede voornemens laten slagen in 2024!

Het slagen van goede voornemens hangt af van verschillende factoren. Ten eerste is het belangrijk om realistische doelen te stellen. Het is beter om kleine, haalbare doelen te stellen dan grote, onbereikbare doelen.

Daarnaast is het belangrijk om een plan te maken en concrete stappen te bedenken om je doelen te bereiken. Het helpt ook om je voornemens op te schrijven en regelmatig terug te kijken naar je doelen.

Daarnaast is het belangrijk om geduldig en volhardend te zijn. Het behalen van goede voornemens kost tijd en inzet, dus geef niet op als het even tegenzit. Het kan ook helpen om steun te zoeken bij anderen, zoals vrienden of familie, die je kunnen motiveren en ondersteunen.

Tot slot is het belangrijk om positief te blijven en jezelf niet te hard af te straffen als je een keer faalt. Iedereen maakt fouten en het is belangrijk om daarvan te leren en weer door te gaan.



Colofon

De Zorg Courant
Regio Roermond
Jaargang 2024 - Editie 2

Oplage
14.200

Uitgave
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

Tel. 040-3033750
www.prestigemedia.nl

Ontwerp/opmaak
Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
Janssen Pers

Verspreiding
Regio Roermond

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



Nicole Conradi en Maryelle Coenen
 Uitvaartzorg & Rouwbegeleiding

Betrokken.

Betrokken begeleiding bij het regelen van een passend afscheid.

Betrokken begeleiding voor nabestaanden om verder te kunnen.

Op www.nicoleconradi.nl/ervaringen kunt u lezen hoe anderen onze begeleiding ervaren hebben.



nicoleconradi.nl | info@nicoleconradi.nl
 06 - 29 42 99 96 (dag en nacht)



M. SPIERINGS
SLOOPWERKEN B.V.
Wij zorgen voor géén zorgen!

Bent u op zoek naar een sloopwerken specialist? Dan bent u bij Spierings Sloopwerken aan het juiste adres! Van uitgebreide totaalsloop werkzaamheden tot en met precisie renovatie sloopwerken. Bij Spierings Sloopwerken weet u zeker dat u aan het juiste adres bent. Door onze jarenlange ervaring durven wij ieder project aan en realiseren wij het gewenste resultaat. Wij zorgen voor géén zorgen!

0495 - 652222 | www.spieringssloopwerken.nl



*Geef het een 2e kans!
 (Hoogstnuttig voor sloopmaterialen)*

Gebruikte Bouwmaterialen Weert

Boilers en CV-ketels | Dakbedekking | Deuren | Electra | Hekwerk | Hout | Isolatie | Kachel's
 Keukens | Looprooster | Metaal | Metselstenen | Meubilair | Plaatmateriaal | Ramen | Sanitair
 Trappen | Tuin | Veiligheids producten | Verlichting | Vintage | Vloeren
 Verwarming en Radiatoren | Wand en plafond bekleding

Risseweg 7, Weert | 06 - 11 21 55 97
www.gebruiktbouwmaterialenweert.nl



Tzorg

Een aangenaam thuis
 Daar helpt Tzorg graag bij

Meer informatie over hulp in het huishouden?
www.Tzorg.nl
 0475-256103



Kunt u uw boodschappen niet zelfstandig thuis krijgen? Wij brengen het graag en gratis aan huis.

PLUS Bos
 van & voor Roer

Beekweg 6 // T: 0475 322833 // M: info.801@plus.nl

Het werk van de Dierenbescherming in de winter

In de winter zet de Dierenbescherming zich in voor verschillende activiteiten om dieren te beschermen en te helpen. Een van de belangrijkste taken is het bieden van hulp aan wilde dieren die het moeilijk hebben tijdens de koude wintermaanden. Dit kan bijvoorbeeld betekenen dat er voedsel wordt verstrekt aan vogels en andere dieren die moeite hebben om voedsel te vinden in de winter. Daarnaast worden er ook nestkastjes opgehangen om vogels een veilige plek te bieden om te schuilen.

Daarnaast zet de Dierenbescherming zich ook in voor het welzijn van huisdieren tijdens de winter. Ze geven advies aan huisdiereigenaren over hoe ze hun huisdieren kunnen beschermen tegen de kou, zoals het bieden van een warme slaapplek en het beperken van buitenactiviteiten bij extreme kou. Ook worden er regelmatig controles uitgevoerd bij mensen thuis om te controleren of zij hun huisdieren goed verzorgen en beschermen tegen de winterse omstandigheden.

Verder organiseert de Dierenbescherming ook verschillende evenementen en acties om geld in te zamelen voor hun werk.

Dit kan bijvoorbeeld een collecte zijn of een speciale winteractie waarbij mensen worden aangemoedigd om geld te doneren voor het welzijn van dieren in de winter.

Kortom, in de winter zet de Dierenbescherming zich in voor het beschermen en helpen van wilde dieren en huisdieren, en organiseren ze verschillende acties om geld in te zamelen voor hun werk.



De Dierenbescherming steunen? www.dierenbescherming.nl

Huisdieren in de winter: wat te doen bij vorst

Nu de winter voor de deur staat, is het van groot belang om ook aan onze huisdieren te denken. De koude temperaturen en vorst kunnen namelijk gevaarlijk zijn voor onze trouwe viervoeters.

Gelukkig zijn er een aantal tips die kunnen helpen om ervoor te zorgen dat je huisdieren veilig en warm blijven tijdens de wintermaanden.

Ten eerste is het belangrijk om je huisdieren zoveel mogelijk binnen te houden tijdens koude dagen. Zorg ervoor dat ze een warme en comfortabele plek hebben om te rusten, weg van tochtige plekken. Dit kan bijvoorbeeld een mand zijn met een warme deken erin. Sommige huisdieren, zoals kleine hondsrassen of kortharige katten, kunnen baat hebben bij het dragen van een jasje of trui tijdens het uitlaten. Dit helpt hen warm te blijven en beschermt hen tegen de koude wind. Het is belangrijk om te zorgen dat het jasje of de trui goed past en niet te strak zit.



Tijdens de wintermaanden hebben huisdieren vaak meer energie nodig om warm te blijven. Overleg met je dierenarts over eventuele aanpassingen in het voedingspatroon van je huisdier om ervoor te zorgen dat ze voldoende voedingsstoffen binnenkrijgen. Het is belangrijk om niet te veel te voeren, omdat dit kan leiden tot overgewicht.

Sneeuw, ijs en strooizout kunnen schadelijk zijn voor de pootjes van je huisdier. Zorg ervoor dat je hun pootjes na een wandeling grondig schoonmaakt en controleer regelmatig op sneeuwklontjes tussen hun tenen. Je kunt ook overwegen om speciale schoentjes voor je huisdier aan te schaffen.

Zorg ervoor dat je huisdier altijd toegang heeft tot vers water. Controleer regelmatig of het water niet bevroren is en vervang het indien nodig. Je kunt ook overwegen om een verwarmde drinkbak aan te schaffen.

Houd je huisdieren tijdens de wintermaanden extra goed in de gaten wanneer ze buiten zijn. Het verminderde zicht en gladde wegen kunnen gevaarlijk zijn, vooral in de buurt van drukke wegen. Houd je hond aan de lijn en zorg ervoor dat hij niet op bevroren water loopt.

Zorg ervoor dat je huisdier een warme en comfortabele slaapplek heeft. Leg een extra deken of kussen neer om hen warm te houden tijdens de nacht. Je kunt ook overwegen om een verwarmingsmatje aan te schaffen. Als je merkt dat je huisdier ongewoon gedrag vertoont, zoals rillen, lusteloosheid of verlies van eetlust, neem dan contact op met je dierenarts. Dit kan een teken zijn dat ze het koud hebben of mogelijk ziek zijn.

Het is belangrijk om extra voorzichtig te zijn met onze huisdieren tijdens de wintermaanden. Door deze eenvoudige tips te volgen, kun je ervoor zorgen dat je huisdieren veilig en warm blijven, zelfs bij vorst. Vergeet niet dat onze huisdieren afhankelijk zijn van ons voor hun welzijn, dus laten we goed voor ze zorgen!

TIJD VOOR VERANDERING?

TERUG
IN BALANS

康 **WWW.ACUPUNCTUUR-SUWEN.NL**
ROERMOND

Je Natuurlijke Kracht
Craniosacraal Therapie

Cranio is een lichaamsgerichte therapie voor lichamelijke, emotionele en energetische klachten. Het gaat om stressregulatie, bewustwording, loslaten en weer/meer in contact & verbinding komen met jezelf.

Meer info onder: www.jenatuurlijkekracht.nl of 06-20790746

Podotherapie in Medisch Centrum De Vlinder

- Het opheffen, verminderen of compenseren van stoornissen in het steun- en bewegingsapparaat, door middel van steunzolen die aangepast worden aan het schoeisel, ortheses, of andere hulpmiddelen aan de voet;
- Het voorkomen en bestrijden van nagelafwijkingen;
- Het geven van schoenadvies;
- Het voorkomen van voetproblematiek bij Diabetes mellitus en Reumatoïde artritis.

Vergoeding
Podotherapie wordt vergoed vanuit de aanvullende verzekering. De hoogte van de vergoeding varieert per polis.

In mijn praktijk kunt u altijd op korte termijn behandeld worden.

Martin Spelthan
PODOTHERAPIE

Echterstraat 5, 6051 EW Maasbracht
06-51987998
info@martinspelthan.nl
www.martinspelthan.nl

Het Andere Wonen Roermond

Levensbestendige appartementen te huur vanaf zorgindicatie WLZ 4 omgezet naar PGB

Doelgroep: ouderen met lichamelijke zorgbehoeften en/of geheugenproblematiek.

Gespecialiseerd team Verpleegkundigen/verzorgenden IG en gast team en huishoudelijke hulp.

Visie eigen regie/welzijn/kwaliteitszorg.

Externe dagbesteding beschikbaar per 1 september.
Aanmelden: Dhr T.G. Maessen

Twee Logeerplekken/tijdelijk verblijf/revalidatiezorg/herstelzorg.

Het Andere Wonen Roermond | 0613174283 | hetanderewonenroermond.nl

Mijn moeder had maar drie maanden ALS

Doneer nu

ALS
Stichting ALS Nederland

Vragen over epilepsie?

Bel de Epilepsie Infolijn:
030 634 40 64

www.epilepsie.nl

Epilepsiefonds

Blink

Zonwering en meer...

Keuleman 6, Helden • tel. 077 307 92 30
www.blinkzonwering.nl

- Rolluiken voor aan uw woning
- Zonwering voor buiten
- Zonwering voor binnen
- Terras-overkappingen
- Hordeuren en -ramen
- Rolpoorten

Smartwatch Market

Betaalbare smartwatches vanaf €39,-

Hamstraat 34 Roermond | www.smartwatch.market

Nieuwe trends in alternatieve geneeskunde en complementaire therapieën

Alternatieve geneeskunde en complementaire therapieën zijn de afgelopen jaren steeds populairder geworden. Mensen zoeken vaak naar alternatieve behandelingen omdat ze niet tevreden zijn met de conventionele geneeskunde of omdat ze op zoek zijn naar meer holistische benaderingen van gezondheid en welzijn.

Hier zijn enkele trends die momenteel opkomen in alternatieve geneeskunde en complementaire therapieën:

1. Integratieve geneeskunde: Dit is een benadering waarbij conventionele geneeskunde wordt gecombineerd met complementaire therapieën. Artsen werken samen met therapeuten uit verschillende disciplines om een holistische aanpak te bieden aan de patiënt.

2. Natuurlijke remedies: Er is een groeiende interesse in het gebruik van natuurlijke remedies, zoals kruiden, supplementen en essentiële oliën, om verschillende gezondheidsproblemen te behandelen. Mensen willen vaak natuurlijke alternatieven proberen voordat ze medicijnen op recept gebruiken.

3. Mind-body therapieën: Therapieën zoals meditatie, yoga en acupunctuur worden steeds populairder vanwege hun vermogen om stress te verminderen, de geest te kalmeren en het lichaam in balans te brengen.

4. Alternatieve pijnbestrijding: Met de toenemende zorgen over het gebruik van opioïden voor pijnbestrijding, zoeken mensen naar alternatieve methoden om pijn te verlichten. Therapieën zoals chiropractie, osteopathie en massage worden steeds vaker gebruikt.

5. Personalisatie van behandelingen: Er is een groeiende erkenning dat elk individu uniek is en dat behandelingen moeten worden afgestemd op de specifieke behoeften van elke persoon. Dit heeft geleid tot een toename van gepersonaliseerde geneeskunde en therapieën.

Het is belangrijk op te merken dat hoewel alternatieve geneeskunde en complementaire therapieën populair zijn, het altijd belangrijk is om met een gekwalificeerde zorgverlener te praten voordat u een nieuwe behandeling probeert.



Tzorg



Een aangenaam thuis? Tzorg is er voor U!

U wilt een aangenaam thuis. Ook als u even niet alles zelf kunt. Tzorg helpt u dan graag bij het huishouden.

Dat kan van alles zijn, zoals de badkamer en keuken schoonmaken, opruimen, stofzuigen en dweilen. We spreken samen af wat nodig is. Zo woont u in een schoon, fris en opgeruimd huis. Een aangenaam thuis dus.

Bij Tzorg letten we op u zodat we op tijd de juiste stappen kunnen nemen. Want als wij handelen uit voorzorg, kunt u langer aangenaam thuis blijven wonen en kunt u genieten van wat er écht toe doet. Wilt u weten waarbij wij u thuis kunnen ondersteunen, neem dan een kijkje op onze website www.Tzorg.nl

Altijd in de buurt

Onze vakkundige huishulpen komen bij u uit de buurt. Daarnaast staat zorgcoördinator Nathalie Vossen u graag te woord vanuit ons kantoor in Roermond. Heeft u vragen of wilt u vandaag nog contact? Bel haar gerust eens via **0475-256103**. Of mail haar op nathalie.vossen@tzorg.nl.

Werken bij Tzorg?

Op zoek naar een baan voor meer? Of kent u iemand op zoek naar een (bij)baan of vakantiewerk? Op diverse locaties zoeken wij nieuwe huishulpen, ook in Roermond! Werken als huishulp betekent:

- Zorg voor een aangenaam thuis door huishoudelijke hulp, zoals schoonmaak van de woonkamer, keuken en badkamer.
- Werk op tijden die uitkomen! Dat kan op maandag t/m vrijdag, tussen 8.30 en 17.00 uur.
- Verdien €13,04 bruto per uur, met elk jaar salarisverhoging tot maximaal €15,22 per uur.
- Een fietsvergoeding van €1,37 netto per werkdag en reistijdvergoeding tussen cliënten

Interesse?

Bekijk al onze vacatures op www.werkenbijTzorg.nl.

Schone (zee)lucht in de binnenstad van Roermond

Float & Relax: hét adres voor zouttherapie en floaten



MEDICIJNVRIJE BEHANDELING VOOR O.A. VOOR ASTMA COPD CHRONISCHE BRONCHITIS HOEIKOORTS EN LONG COVID.

De zoutkamers van Float & Relax hebben al veel mensen kunnen helpen:

- Mensen krijgen meer lucht en daardoor zijn er minder puffjes nodig.
- Ook verminderen long COVID klachten
- Minder last van hooikoorts
- Ouders die eindelijk kunnen doorslapen omdat hun kind niet zoveel meer hoest
- Minder of geen uitbraken meer van psoriasis en minder jeuk bij eczeem.

FLOAT & RELAX HEEFT TWEE MEDISCH GECERTIFICEERDE ZOUTKAMERS.

Er zijn er maar 4 van deze in Nederland (Elst, Veenendaal en Harderwijk). Deze zoutkamers zijn uniek voor Zuid-Nederland. Ze beschikken over een technische installatie die klimaat, luchtvochtigheid, temperatuur en zoutconcentratie registreert. De hoeveelheid ingeademde zoutdeeltjes bedraagt maximaal 20mg/m³. Deze concentratie wordt ook aangetroffen in natuurlijke zoutmijnen, waar in andere landen klinieken in bevestigd zijn. Deze monitoring van zoutdeeltjes is heel erg belangrijk en onderscheid zich hierdoor van andere zoutkamers en zoutgrotten.

De klimaatbeheersing in de zoutkamers is schone lucht: de ventilatielucht gaat eerst door een hepa-filter, wordt

vervolgens verwarmd en dan in de ruimte gebracht. Dan wordt via een ander kanaal heel fijn gemalen natuurzout de ruimte ingeblazen.

Hoe fijner het zout hoe gemakkelijker het met de ademhaling meegaat. Het komt dan in uw onderste luchtwegen en longen terecht. U hoeft bij deze zouttherapie geen speciale kleding aan en krijgt geen laag zout op u.

FLOATEN

Bij Float & Relax zijn er twee floatrooms waar je letterlijk kan drijven op water. De ruimte (waar je alleen in ligt), is gevuld met 30 cm hoog water en 400 kg magnesiumsulfaat. Hierdoor blijf je drijven. Floaten is een heel goede manier om te ontspannen.

Door regelmatig een float-sessie te doen: slaap je beter, nemen je pijnklachten (van bv fibromyalgie en reuma) af, ben je veel meer ontspannen en versterk je je immuunsysteem. 1 uur floaten staat gelijk aan 5 uur slaap.



TEAM

Het team van Float & Relax bestaat uit Pascale, Ramon en Dewi. Alle drie enthousiaste, bevoegen mensen met de dankbare taak om mensen te helpen. Wil jij meer weten over zouttherapie en/of het floaten, bel dan naar 0475-215784, of schrijf een mailtje naar info@floatenrelax.nl of loop gezellig even binnen.



Graaf Gerardstraat 3, 6041 HH Roermond
0475-215784
Info@floatenrelax.nl
www.floatenrelax.nl

Maandag gesloten
Dinsdag t/m zaterdag: 11.00 – 21.30
Zondag: op afspraak
Vanaf 18.00 uur uitsluitend op afspraak

Werken in de ouderenzorg bij Daelzicht



Bewoner Theo (links) en begeleider Bart (rechts)

Daelzicht is een zorgorganisatie voor kinderen, jongeren en volwassenen met een verstandelijke beperking in Noord-, Midden- en Zuid-Limburg. Ook bij Daelzicht is merkbaar dat we allemaal steeds ouder worden. Cindy Claessen, Coördinerend begeleider bij Daelzicht, is een van de medewerkers die zich inzet om het maximale te halen uit het leven van ouderen met een verstandelijke beperking.

Een dynamisch speelveld

‘Heel afwisselend en dynamisch’, zo beschrijft Cindy haar werk.

Dat komt misschien niet als eerste bij je op als je aan deze groep denkt. ‘Toch is het zo. De groep is heel divers en er spelen verschillende zorgvragen tegelijk. En dan is er de laatste levensfase; die vind ik persoonlijk heel bijzonder. Je hebt lang voor iemand gezorgd en een hechte band opgebouwd. Dan wil je ook in de laatste fase alles zo goed mogelijk laten verlopen.’

Frisse blik

Cindy kijkt elke dag opnieuw hoe ze samen met het team de hulpvragen kan beantwoorden. ‘De werkwijze van gisteren hoeft niet die van vandaag of morgen te zijn. En de aanpak die in het verleden niet lukte, kan juist in deze levensfase wel werken. Ik vind het mooi om met een frisse blik naar de persoon en zijn behoeften te blijven kijken’.

Een warm bad

Werken met de doelgroep ouderen kan op meerdere locaties van Daelzicht. Volgens Cindy kom je overal in een warm bad terecht. ‘Iedereen is heel blij dat je er bent. De eerste weken zullen best pittig zijn. Maar ik weet zeker; als je door die fase heen bent, wil je niets anders meer. Dan ben je dankbaar dat je elke dag deel kan uitmaken van het leven van deze ouderen’.

daelzicht

Nieuwsgierig naar werken bij Daelzicht? Bekijk de vele mogelijkheden, verhalen en video's op onze website www.daelzicht.nl/werken-bij



Nieuwe ontwikkelingen in de behandeling van diabetes



De behandeling van diabetes is de afgelopen jaren sterk geëvolueerd, met nieuwe ontwikkelingen die het leven van mensen met diabetes kunnen verbeteren. Een van de belangrijkste ontwikkelingen is de introductie van insulinepompen. Deze kleine apparaten worden op het lichaam gedragen en leveren continue insuline aan het lichaam, waardoor de behoefte aan meerdere dagelijkse injecties wordt verminderd. Insulinepompen kunnen ook worden geprogrammeerd om verschillende insulinedoses op verschillende tijdstippen van de dag af te geven, waardoor de bloedsuikerspiegel beter kan worden gereguleerd.

Een andere belangrijke ontwikkeling is de introductie van continue glucosemonitors (CGM). Deze apparaten meten voortdurend de bloedsuikerspiegel en geven real-time informatie over veranderingen in de bloedsuikerspiegel. Dit stelt mensen met diabetes in staat om hun insulinedoses beter af te stemmen op hun behoeften en helpt hen om hypo- en hyperglycemie te voorkomen.

Daarnaast zijn er nieuwe medicijnen ontwikkeld die kunnen helpen bij het beheersen van diabetes. Een voorbeeld hiervan zijn SGLT-2-remmers, die werken door glucose uit de nieren te verwijderen en zo de bloedsuikerspiegel te verlagen. Deze medicijnen kunnen ook helpen bij gewichtsverlies en het verminderen van het risico op hart- en vaatziekten.

Ten slotte zijn er ook nieuwe technologieën ontwikkeld om mensen met diabetes te ondersteunen bij het beheren van hun ziekte. Dit omvat apps en digitale platforms die mensen in staat stellen om hun bloedsuikerspiegel, insuline-inname en dieet bij te houden en deze informatie te delen met hun zorgverleners. Deze technologieën kunnen helpen bij het beter begrijpen en beheren van diabetes.

Over het algemeen hebben deze nieuwe ontwikkelingen de behandeling van diabetes aanzienlijk verbeterd en kunnen ze mensen met diabetes helpen om een betere controle over hun ziekte te krijgen en een betere kwaliteit van leven te ervaren.



- Ontwerp
- Advies
- Bouwkeuringen
- Bouwbegeleiding
- Bouwmanagement

+31 475 57 3755 +31 6 1026 4635

info@bouwconsultancyroermond.nl
www.bouwconsultancyroermond.nl

Kwaliteit, vakmanschap en esthetische waarden zijn de kernwaarden van Engelen parket.

ENGELLEN PARKET
HOUTEN VLOEREN

Swalmerstraat 36
6041 CX Roermond
+31 (0)6-22766212
info@engelenparket.nl
engelenparket.nl



P. Geraedts VOF

Stationsweg 89
6075 CD Herkenbosch
0475 53 18 67
mail@geraedtswitgoed.nl

Reparatie, verkoop en onderhoud van witgoed. Vrijstaand- en inbouwapparatuur



De **ZORG COURANT** .nl

ONLINE

Gezondheid, zorg, nieuws en meer

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



OMDAT JIJ KIEST VOOR EEN BAAN VOL BETEKENIS



Maak ook het verschil in de gehandicaptenzorg!

Wil jij een waardevolle bijdrage leveren aan het leven van mensen met een verstandelijke beperking?

Kom werken bij Daelzicht. Kijk voor meer informatie op www.daelzicht.nl/werkenbij of scan de QR-code.



daelzicht
daar word je gezien

CONDUCTEUR OF STATIONSCHEF IETS VOOR JOU?



Bekijk alle vacatures voor vrijwilligers



MILJOENENLIJN WWW.MILJOENENLIJN.NL/VACATURES

Hoe om te gaan met winterdepressie en seizoensgebonden affectieve stoornis (SAD)

Winterdepressie en seizoensgebonden affectieve stoornis (SAD) zijn veelvoorkomende aandoeningen die optreden tijdens de wintermaanden wanneer er minder daglicht is. Deze aandoeningen kunnen leiden tot symptomen zoals vermoeidheid, prikkelbaarheid, veranderingen in eetlust en slaappatroon, en gevoelens van somberheid en lusteloosheid. Gelukkig zijn er verschillende manieren om met winterdepressie en SAD om te gaan.

Een van de belangrijkste manieren om winterdepressie en SAD te behandelen is door blootstelling aan daglicht te verhogen. Probeer elke dag naar buiten te gaan, zelfs als het bewolkt is. Het kan ook nuttig zijn om uw huis zo helder mogelijk te maken door gordijnen open te houden en gebruik te maken van kunstmatige lichtbronnen zoals lichttherapieboxen.

Regelmatige lichaamsbeweging kan ook helpen bij het verminderen van symptomen van winterdepressie en SAD. Probeer minstens 30 minuten per dag matige lichaamsbeweging te krijgen, zoals wandelen, fietsen of zwemmen. Lichaamsbeweging kan endorfines vrijmaken die uw stemming kunnen verbeteren.

Het handhaven van een gezond dieet kan ook helpen bij het beheersen van symptomen. Probeer voedingsmiddelen te eten die rijk zijn aan omega-3 vetzuren, zoals vette vis, noten en zaden. Deze voedingsstoffen kunnen helpen bij het reguleren van de stemming. Vermijd ook het eten van te veel suiker en geraffineerde koolhydraten, omdat deze voedingsmiddelen uw energieniveau kunnen verstoren.

Het is ook belangrijk om een regelmatig slaappatroon te behouden. Probeer elke nacht voldoende slaap te krijgen en vermijd dutjes overdag, omdat dit uw slaappatroon kan verstoren. Het kan ook nuttig zijn om een ontspannende bedtijdroutine te creëren, zoals het lezen van een boek of het nemen van een warm bad, om u te helpen ontspannen voor het slapengaan.

Het is ook belangrijk om sociale contacten te onderhouden tijdens de wintermaanden. Plan regelmatig activiteiten met vrienden en familieleden, zelfs als u zich niet gemotiveerd voelt. Sociale interactie kan helpen bij het verbeteren van uw stemming en het verminderen van gevoelens van isolatie.

Als u merkt dat uw symptomen ernstig zijn of niet verbeteren met zelfzorgmaatregelen, is het belangrijk om professionele hulp te zoeken. Een arts of therapeut kan u helpen bij het bepalen van de beste behandelingsopties voor uw specifieke situatie. Dit kan onder meer het voorschrijven van medicatie om uw symptomen te beheersen of het aanbevelen van therapieën zoals cognitieve gedragstherapie om negatieve denkpatronen aan te pakken.

Depressies en vitamines

Het is belangrijk om te benadrukken dat vitamines geen vervanging zijn voor professionele behandeling van een depressie. Een depressie is een complexe aandoening die vaak een combinatie van therapie, medicatie en levensstijlveranderingen vereist.

Dat gezegd hebbende, er zijn bepaalde vitamines en mineralen waarvan is aangetoond dat ze een rol spelen bij de stemming en het welzijn. Deze kunnen mogelijk helpen bij het verminderen van symptomen van depressie, maar ze zijn geen wondermiddel en werken niet voor iedereen.

Enkele vitamines en mineralen die mogelijk een rol spelen bij de stemming zijn:

- Vitamine D:** Lage niveaus van vitamine D zijn geassocieerd met een verhoogd risico op depressie. Het kan nuttig zijn om je vitamine D-spiegel te laten controleren en indien nodig supplementen te nemen.
- Vitamine B-complex:** B-vitamines, zoals foliumzuur (B9) en vitamine B12, spelen een rol bij de productie van neurotransmitters die betrokken zijn bij de stemming. Het kan nuttig zijn om ervoor te zorgen dat je voldoende B-vitamines binnenkrijgt via voeding of supplementen.
- Omega-3 vetzuren:** Omega-3 vetzuren, met name EPA en DHA, hebben aangetoond dat ze mogelijk helpen bij het verminderen van symptomen van depressie. Ze kunnen worden gevonden in vette vis zoals zalm, forel en sardines, of in supplementvorm.

Het is belangrijk om met een arts of psycholoog te praten voordat je begint met het nemen van supplementen, vooral als je al medicatie gebruikt of andere gezondheidsproblemen hebt. Ze kunnen je adviseren over de juiste dosering en mogelijke interacties met andere medicijnen.



THIJSSSEN Optiek

"De opticiën bij u in de buurt, biedt naast een goede service ook een goede bereikbaarheid"

VAKWERK IN STIJL EN ZIEN

Kapellerlaan 241 6045 AG Roermond tel. 0475 333983

Kika

kinderenkankervrij

bijzonder
gewoon
herbergier

herbergier Grathem

bijzonder gewoon

Warm en liefdevol thuis voor mensen met geheugenproblemen. Tevens is er ruimte om bij ons te logeren en de mantelzorgers te ontlasten.



Bel voor meer info: 06 - 23 83 53 18

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 ervan kunt u nu proberen in een proefpakket voor slechts € 19,95.

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

Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123 en maak uw keuze. Eet smakelijk!

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. 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

Een oase van rust in het centrum van Roermond

Midden in het centrum van Roermond, tussen 2 lunchrooms in, ligt Float & Relax.

Op het moment dat je de deur achter je dicht doet, valt er meteen een rust over je heen. Je wordt vriendelijk welkom geheten en wordt meteen op je gemak gesteld.

Je kunt kiezen voor een heerlijk ontspannen floatsessie of welvaart voor je huid en luchtwegen in één van de zoutkamers. Bij Float & Relax hebben ze twee floatcabines en twee zoutkamers. In de floatcabine lig je alleen, het is namelijk belangrijk om zo min mogelijk prikkels te krijgen. In de zoutkamers kun je kiezen of je alleen wilt of met z'n tweeën. Je kunt je kleding in de zoutkamers aanhouden.

Er zijn twee verschillende zoutkamers. Eén kamer waar het medicinale zout in poedervorm de kamer in wordt geblazen. En één waar de zoutoplossing in droge stoomvorm de kamer binnenkomt. De hoeveelheid zout en de temperatuur in de kamer wordt continu gemonitord. Er is voortdurend schone lucht in de ruimte. Met name de hoeveelheid zout en de verse luchtstroom is van groot belang voor mensen met long- en luchtwegproblemen. Float & Relax heeft al veel mensen verlichting kunnen geven.

Mensen met copd, astma, long COVID, hooikoorts, psoriasis of eczeem. Ook (hoestende) kindjes vanaf 6 maanden mogen zouttherapie.

Ook de floatbaden worden druk bezocht. Steeds meer mensen zijn overprikkeld en/of hebben lichamelijke klachten.

Voordat je aan de floatsessie begint, krijg je je uitgebreide uitleg over het floaten en het bad. Het bad is 2,40 x 1,40 x 2,20. Je kunt er makkelijk in staan en krijgt dan ook geen claustrofobisch gevoel. Je kunt het geluid en licht zelf bedienen. Als je naar boven kijkt, zie je een sterrenhemel en je waant je even heel ergens anders. Het gevoel dat je moeiteloos drijft, is een heel aparte ervaring.

1 uur floaten staat gelijk aan 5 uur slaap. Het zorgt ervoor dat de hersenfrequenties die gaan over ontspanning en zelfgenezend vermogen verhoogd worden. Mensen met fibromyalgie, reuma of een burn-out kunnen er veel baat bij hebben.

Een afspraak bij Float & Relax kun je maken via de website www.floatenrelax.nl of je belt 0475-215784. Voor meer informatie kun je altijd binnen lopen zonder afspraak.



Graaf Gerardstraat 3 6041 HH Roermond
Openingstijden:
Dinsdag t/m zaterdag van 11.00 - 21.30 uur
Zondag op afspraak
Vanaf 18.00 uur uitsluitend op afspraak



Digitale gezondheidsdossiers en hun voordelen in 2024

In 2023 zijn digitale gezondheidsdossiers gemeengoed geworden en hebben ze tal van voordelen opgeleverd voor zowel patiënten als zorgverleners. Hier zijn enkele van de belangrijkste voordelen:

Toegankelijkheid en gemak: Digitale gezondheidsdossiers stellen patiënten in staat om hun medische gegevens altijd en overal te raadplegen. Ze kunnen eenvoudig inloggen op een beveiligd platform en hun medische geschiedenis, medicatie, laboratoriumresultaten en andere relevante informatie bekijken. Dit maakt het gemakkelijker voor patiënten om hun eigen gezondheid te beheren en geeft hen meer controle over hun zorg.

2. Betere coördinatie van zorg: Digitale gezondheidsdossiers maken het mogelijk voor verschillende zorgverleners om gemakkelijk informatie uit te wisselen en samen te werken aan de zorg voor een patiënt. Dit vermindert het risico op miscommunicatie of dubbele tests en verbetert de algehele coördinatie van de zorg.

3. Verbeterde patiëntveiligheid: Met digitale gezondheidsdossiers kunnen zorgverleners snel toegang krijgen tot de volledige medische geschiedenis van een patiënt, inclusief allergieën, medicatiegeschiedenis en eerdere behandelingen. Dit helpt bij het verminderen van fouten en het verbeteren van de veiligheid van de patiënt.

4. Efficiëntie en kostenbesparing: Het gebruik van digitale gezondheidsdossiers vermindert de behoefte aan papieren dossiers en handmatige gegevensinvoer, wat de efficiëntie van zorgverleners verbetert. Dit kan leiden tot kostenbesparingen in termen van tijd en middelen.

5. Ondersteuning voor onderzoek en volksgezondheid: Digitale gezondheidsdossiers kunnen geanonimiseerde gegevens leveren voor onderzoek en volksgezondheidsonderzoeken. Dit kan helpen bij het identificeren van trends, het verbeteren van de behandelingen en het bevorderen van de volksgezondheid.

6. Patiëntbetrokkenheid: Digitale gezondheidsdossiers stellen patiënten in staat om actief betrokken te zijn bij hun eigen zorg. Ze kunnen hun eigen gegevens controleren, afspraken plannen, medicatieherinneringen ontvangen en communiceren met hun zorgverleners via beveiligde berichtenplatforms.

Kortom, digitale gezondheidsdossiers hebben in 2023 een revolutie teweeggebracht in de manier waarop gezondheidszorg wordt geleverd en ontvangen. Ze bieden talloze voordelen op het gebied van toegankelijkheid, coördinatie, veiligheid, efficiëntie, kostenbesparing, onderzoek en patiëntbetrokkenheid.

De invloed van sociale ongelijkheid op de gezondheid



Sociale ongelijkheid heeft een aanzienlijke invloed op de gezondheid van bevolkingsgroepen. Mensen die zich in een lagere sociaaleconomische positie bevinden, hebben over het algemeen slechtere gezondheidsresultaten dan mensen in hogere sociaaleconomische posities.

Een belangrijke factor die bijdraagt aan deze ongelijkheid is de toegang tot gezondheidszorg. Mensen met een lager inkomen hebben vaak beperkte toegang tot kwalitatief goede gezondheidszorg, vanwege financiële beperkingen of gebrek aan ziektekostenverzekering. Dit kan leiden tot vertraagde diagnose en behandeling van ziekten, wat resulteert in slechtere gezondheidsresultaten op de lange termijn.

Daarnaast hebben mensen in lagere sociaaleconomische posities vaak beperkte toegang tot gezonde voeding en leefomstandigheden. Ze hebben mogelijk geen toegang tot verse producten of kunnen zich geen gezonde voeding veroorloven, wat kan leiden tot een slecht voedingspatroon en een verhoogd risico op obesitas en chronische ziekten.

Bovendien hebben mensen in lagere sociaaleconomische posities vaak te maken met stressvolle leefomstandigheden, zoals werkloosheid, armoede en huisvestingsproblemen. Deze stress kan leiden tot een verhoogd risico op mentale gezondheidsproblemen, zoals depressie en angststoornissen.

Sociale ongelijkheid heeft ook invloed op de gezondheid van bepaalde bevolkingsgroepen, zoals etnische minderheden en immigranten. Deze groepen hebben vaak te maken met discriminatie en marginalisatie, wat kan leiden tot een verhoogd risico op gezondheidsproblemen. Daarnaast kunnen taalbarrières en culturele verschillen de toegang tot gezondheidszorg bemoeilijken.

Om de gezondheidsongelijkheid aan te pakken, is het belangrijk om te streven naar een meer gelijke verdeling van middelen en kansen. Dit kan onder meer worden bereikt door het verbeteren van de toegang tot gezondheidszorg, het bevorderen van gezonde voeding en leefomstandigheden, en het verminderen van discriminatie en marginalisatie. Door deze maatregelen kunnen we streven naar een samenleving waarin iedereen gelijke kansen heeft om een gezond leven te leiden.

Lees verder op www.dezorgcourant.nl

Belangrijke nummers in Roermond

Politie Roermond	Andersonweg 50, 6041 JE Roermond	0900 8844
Laurentius Ziekenhuis Roermond	Mgr. Driessenstraat 6, 6043 CV Roermond	0475 382222
Fysiotherapie Roermond	Oranjelaan 1, 6042 BA Roermond	0475 333028
Huisartsenpraktijk Roermond-Oost	Oranjelaan 1, 6042 BA Roermond	0475 771771
Apotheek Laurentius Ziekenhuis Roermond	Oranjelaan, 6042 BA Roermond	0475 383030
Gemeentehuis Roermond	Markt 31, 6041 EL Roermond	0475 359999
Fysiotherapie Panken	Bredeweg 239, 6043 GA Roermond	0475 311145
Fysio Fitness Fincken	Onze Lieve Vrouweplein 17, 6043 BL Roermond	0475 334300
Praktijk voor fysiotherapie Aan de Meulen-Dijkstra	Gershwinstraat 4, 6044 VC Roermond	0475 323658
Huisartsenpraktijk De Bres	Bredeweg 239-B, 6043 GA Roermond	0475 331100
Huisartsenpraktijk S.A.A.M. Romeijnders	Minderbroederssingel 2, 6041 KJ Roermond	0475 316080
Huisartsenpraktijk de Notenboom	Bredeweg 239 a2, 6043 GA Roermond	0475 227722
FysioCompany Roermond	Bredeweg 239, 6043 GA Roermond	073 6232222
Fysiotherapie Roermond	Oranjelaan 1, 6042 BA Roermond	0475 320303
Cens Yoga, Massage & Reiki	Le Bron de Vexelastraat 85, 6042 AP Roermond	06 18516360
Yogapraktijk Tanja Thuijs	Keulsebaan 506, 6045 GL Roermond	06 54397022
Yogastudio Roermond	Keulsebaan 506, 6045 GL Roermond	06 23890354
Podotherapie Daelenbroeck Roermond	Bredeweg 239-C6, 6043 GA Roermond	0475 322262
Penders Voetzorg Roermond	Oranjelaan 21A-1, 6042 BA Roermond	0475 752222
AV Voetzorg - Podotherapie Roermond	Oranjelaan 21A-1, 6042 BA Roermond	0475 215621
Tandheelkundig Centrum Roermond	Kapellerlaan 104, 6045 AJ Roermond	0475 333218
Dentev	Kapellerlaan 57, 6041 JB Roermond	0475 334880
Tandartspraktijk Houben	Beemdenlaan 1, 6041 NL Roermond	0475 332562
Algemeen Maatschappelijk Werk Midden-Limburg	Bredeweg 239 D, 6043 GA Roermond	088 6560600
Uitvaartverzorging Smeets Roermond	Kapellerlaan 94, 6045 AJ Roermond	0475 333000

MICHEL'S
MEN'S WEAR

HARRIS TWEED
SCOTLAND

GABBA

WELLINGTON[®]
OF BILMORE

Stenströms.

PEREGRINE
MADE IN ENGLAND

Wavile Row
CLUB-GENTS

Zilton II



Paredisstraat 3, Roermond

VAN HECKE HOUBEN

NOTARISSEN

Hoe maak ik mijn relatie officieel? Eenmanszaak of bv? Wat betekent een scheiding voor mij? Is mijn droomhuis juridisch oké? Moet ik een erfenis accepteren? Een financiële toekomst en zorg voor mijn kinderen vastleggen? Betaal ik straks niet teveel belasting en zorgbijdragen? Voor al deze en andere vragen kan je terecht bij Van Hecke Houben Notarissen in Roermond en Heythuysen.

Uw notaris in Roermond
Van Hecke Houben Notarissen
Stegstraat 1
6041 EA Roermond
0475-351919
info@vhhnotarissen.nl

Uw notaris in Heythuysen
Van Hecke Houben Notarissen
Dorpstraat 18
6093 EC Heythuysen
0475-492777
info@vhhnotarissen.nl



dit logo is aangesloten bij
NETWERK NOTARISSEN

met aandacht
met zorg
met ggz



Op eigen kracht komen mensen meestal al een heel eind. Zeker als zij in hun omgeving kunnen bouwen op mensen en faciliteiten die hen ondersteunen.

Dit geldt ook voor mensen met een psychische kwetsbaarheid.

Soms zijn er te weinig mogelijkheden om problemen zelfstandig op te lossen. Dan is MET ggz er voor jou.

Onze zorgprofessionals bieden begeleiding en behandeling op maat, passend bij jouw vraag.

Bezoek onze website voor meer informatie over de psychische ondersteuning die MET ggz in de regio biedt.

met ggz
de kortste lijn naar herstel

www.metggz.nl

City Sun
ZONNESTUDIO



Citysun Roermond: de perfecte plek voor een stralende ervaring!

Bij Citysun Roermond vinden we het belangrijk dat jij je op je gemak voelt. Daarom bieden wij een perfecte balans tussen hygiëne, professionaliteit en vrolijkheid.

Onze zonnestudio beschikt over een breed scala aan zonnebanken en geavanceerde technologieën om aan al jouw behoeften te voldoen. Met de nieuwste apparatuur van MegaSun en Ergoline ben je verzekerd van kwaliteit en veiligheid.

Bij Citysun Roermond staan we voor persoonlijk advies op basis van jouw huidtype en doelen. Zo kun je altijd effectief en verantwoordelijk zonnen.

Daarnaast bieden wij geweldige huidverzorgingsproducten aan van Australian Gold en Devoted Creations. Deze producten zijn speciaal ontworpen om je huid te hydrateren voor en na het zonnen.

Kortom, als je op zoek bent naar een plek waar je kunt genieten van een heerlijke en professionele zonervaring, ben je bij Citysun Roermond aan het juiste adres.



Ergoline
megaSun

Godsweetersingel 27, 6041 GJ Roermond | +31475 - 203180
www.citysunroermond.nl | citysunroermond