



Dé  
**ZORG  
COURANT**.nl

Regio Peel en Maas

editie 1 - 2023



Je vitaliteit verhogen met Funqtio.....	3
Een strakke en stralende huid.....	5
Special   Gezond de herfst door.....	7
Toon Hermans Huis Noord-Limburg.....	9
Expert in orale gezondheid.....	10

**NEEM  
GRATIS  
MEE**



Paredisstraat 3, Roermond

Onze merken

MICHEL'S MEN'S WEAR

HARRIS TWEED SCOTLAND

GABBA

WELLINGTON OF BILMORE

Zilton II

Stenströms. PEREGRINE MADE IN ENGLAND

## Zorg onderwijs Limburg



### Trainingen aanbod

Bijscholingscentrum voor zorgprofessionals

Voorbehouden Handelingen

Risicovolle Handelingen

Verpleegkundige Handelingen

Medicatie toediening

Verdieping Diabetes Mellitus

Reanimatie (BLS) & AED

Bijzondere infusen



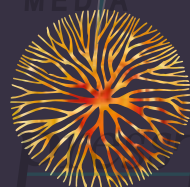
Kijk voor meer trainingen en informatie op de website: [www.zorgonderwijslimburg.nl](http://www.zorgonderwijslimburg.nl)



## HÉT ENERGIELOKET VAN LIMBURG

Onafhankelijk namens de overheid  
Informeren - Adviseren - Financieren - Offreren - Realiseren

Parkstad Stadion Kerkrade - achterzijde | [www.limburg.woonwijzerwinkel.nl](http://www.limburg.woonwijzerwinkel.nl)



MAURICE  
UITVAART & NAZORG



Natascha

Ook als u niet of elders verzekerd bent, geen probleem.  
Wij verzorgen elke uitvaart geheel naar uw wens, zonder beperkingen en altijd persoonlijk.  
Bel gerust voor een vrijblijvend gesprek | Tel. 06-41721519 | [www.maurice-uitvaart.nl](http://www.maurice-uitvaart.nl)

- Ook beschikbaar in regio Peel & Maas
- Opgravingen na afloop grafrecht
- Voorbespreking uitvaartwensen met een kostenindicatie (ook wensboekjes beschikbaar)
- U kiest welk uitvaartcentrum of een thuisopbaring en ook welk crematorium

- Samen ruim 40 jaar ervaring
- Voor elk budget



# Hoe Funqtio je helpt om je vitaliteit te verhogen

Een combinatie van individuele begeleiding en persoonlijke doelen

Vitaliteit is meer dan alleen gezond zijn. Het is een gevoel van energie, veerkracht en levenslust. Het is een manier om optimaal te genieten van het leven, ongeacht je leeftijd of omstandigheden. Maar hoe bereik je vitaliteit? En hoe houd je het vast?

Een belangrijke factor voor vitaliteit is beweging. Bewegen houdt je lichaam en geest fit, versterkt je immuunsysteem en vermindert stress. Maar bewegen hoeft niet saai of zwaar te zijn. Je kunt het ook leuk en uitdagend maken; dat kan bij Funqtio de praktijk die meer biedt dan alleen fysiotherapie.

Onze fitness- en fysiopraktijk in het centrum van Helden richt zich op jouw persoonlijke doelen en wensen. Bij Funqtio kun je

individueel sporten onder begeleiding van professionele trainers, die je motiveren en adviseren. Je kunt trainen op de Milon Cirkel, een uniek fitnessconcept dat je in slechts 35 minuten een complete workout biedt.

## FUNQTIO.

### Fysiotherapie, sportrevalidatie en manuele therapie

Funqtio helpt je om je vitaliteit te verbeteren en je lekkerder in je vel te voelen. Wil je meer weten? Neem dan contact op via de website of bel naar 077-3733788.

## Lekker en gezond eten

Lekker en gezond eten op school voor en door kinderen. Een totaalpakket voor scholen: Een lekkere en gezonde lunch in combinatie met gevalideerde voedingseducatie

### Over kokkerelli

Kokkerelli zet zich al ruim tien jaar in om kinderen op een ontdekkende en avontuurlijke manier kennis te laten maken met de wondere wereld van voeding. Nu de wetenschappelijke bewijzen zich opstapelen dat weinig kinderen de aanbevolen, dagelijkse hoeveelheid groente halen en baat hebben bij 'actievare' interventies, is het tijd voor de volgende stap. Kokkerelli zorgt vanaf nu voor een lekkere en gezonde lunch op school. Deze lunches zijn een extra groentemoment op de dag en dus geen vervanging van de avondmaaltijd. Kinderen zijn vanaf het begin betrokken geweest bij de ontwikkeling van de lunches, dit is dan ook het motto van Kokkerelli: 'voor en door kinderen'.

### Lekker en gezond eten op school

Scholen worden naast de lekkere en gezonde lunch ontzorgd op het gebied van gevalideerde voedingseducatie, het is echt een totaalpakket. Met de voedingseducatie leren kinderen over voeding in de breedste zin van het woord. Denk hierbij aan onderwerpen

als het belang van groente en fruit en voedselverspilling.

### Pilot lekkere en gezonde lunch

De afgelopen periode heeft een pilot plaatsgevonden op basisscholen, waarbij is gekeken hoe de leerlingen, ouders en leerkrachten de lunches ervaren. Kokkerelli zag tijdens deze fase dat de maaltijden goed worden gegeten en kreeg daarnaast leuke reacties. Tot slot kost het aanbieden van de lunches niet veel extra tijd voor scholen. De lunches worden namelijk warm geleverd en hoeven alleen maar uitgedeeld te worden door de leerkracht.

Vanaf januari zal Kokkerelli de pilot uitrollen naar meerdere basisscholen in heel Noord-Limburg, waarbij wordt gekeken naar de gezondheidseffecten – zowel fysiek als mentaal – bij het kind. Kokkerelli streeft er uiteindelijk naar een lekkere en gezonde lunch de standaard te laten zijn in heel Nederland.

Heeft u interesse? Dat kan! Neem contact op met Kokkerelli door te mailen naar [info@kokkerelli.nl](mailto:info@kokkerelli.nl) of kijk op onze website.



## Colofon

### De Zorg Courant

Regio Peel en Maas  
Jaargang 2023 - Editie 1

### Oplage

14.700

### Uitgave

PressTige Media  
Eindhoveneweg 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 Peel en Maas

### 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)



# Blink

Zonwering en meer...

Keuleman 6, Helden • tel. 077 307 92 30

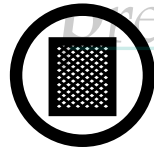
[www.blinkzonwering.nl](http://www.blinkzonwering.nl)



Rolluiken voor aan uw woning



Zonwering voor buiten



Hordeuren en -ramen



Zonwering voor binnen



Terras-overkappingen



Rollpoorten

De Buddy is er om met elkaar de verbindingen te maken en een gezin te blijven. Hoe fijn is dat? Neem vrijblijvend contact op om de mogelijkheden te bespreken.

#### Contact

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

06 11 27 48 10

[a.boots@plus-extra.nl](mailto:a.boots@plus-extra.nl)



lets voor u?

Alle hulp & begeleiding  
onder één dak, uw eigen dak!

Scan de QR-code voor meer info!



#### De pluspunten van Buddy bij Dementie

- + Continuïteit van zorg
- + Vaste gezicht(en)
- + Hulp in vertrouwde omgeving
- + Ondersteuning voor het hele gezin

+++ Buddy bij Dementie

Onderdeel van Plus Extra.

# 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 zorg en ondersteuning op maat, passend bij jouw vraag.

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

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

**met ggz**  
de kortste lijn naar herstel



## 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.

## Verduurzaming van je woning of bedrijf

Waarom je je huis maar beter energiezuinig maakt en verduurzaamt? Enerzijds omdat onze verslaving aan olie en gas nu voor eenieder zichtbaar immense schade toebrengt aan het milieu. Anderzijds voelen we het gebruik van olie en gas steeds meer in onze portemonnee.

Verduurzaming wordt opeens pure noodzaak voor iedereen, groot of klein, vermogend of minder vermogend. Een ontwikkeling die niet meer stopt. Zelfs het bedrijfsleven begint het te erkennen en maakt zich er sterk voor. Bovendien levert het belangrijke voordelen op voor ieder van ons.

Wie energiebesparende maatregelen treft gebruikt minder water, gas en elektriciteit. Daardoor vallen de maandelijkse woonlasten lager uit. Een onvoldoende geïsoleerde hoekwoning bijvoorbeeld bespaart al gauw gemiddeld zo'n 2000 euro jaarlijks door muren, ramen, dak en vloer te isoleren.

Verduurzaming levert direct extra wooncomfort op. In de winter is het behaaglijk warm binnen, terwijl in de zomer deugdelijke isolatie de hitte langer buiten houdt. Met een warmtepomp bijvoorbeeld verdien je jaarlijks per 100 kuub verbruikt gas minimaal 125 euro terug.

Als je het goed doet, verdien je dus snel terug. En opgepast, het verduurzamen van je huis verhoogt tevens de waarde ervan. Dat is een aantrekkelijke bonus. Een woning met energielabel A of B levert tienduizenden euro's meer op dan een woning met Label D, E of F. Je investering rendeert dus wel vier tot vijfdubbel.

*André Scheffer onafhankelijk adviseur duurzaam wonen van de WoonWijzerWinkel Limburg*



# LEVEN ROND DE DOOD

## U staat er niet alleen voor!

- U bent mantelzorg  
en de zorg wordt u te veel
- U bent ongeneeslijk ziek
- U hebt een dierbare verloren
- U wilt begeleiding en praten over  
wat u en het gezin bezighoudt

## Wij zijn er voor U in Peel en Maas

Bel ons of kijk op de site  
[www.levenronddedood.nl](http://www.levenronddedood.nl)

### VPTZ - Vrijwillige Palliatieve Terminale Zorg

☎ 06-51 21 34 43

Dit houdt in:

- voorkomen van overbelasting van de mantelzorg
- steunen van de mantelzorg
- luisteren en 'er zijn'
- waken bij de zieke
- helpen bij de verzorging van de zieke

Deze zorg wordt geboden door geschoolde vrijwilligers.

### LPZ - Levensbeschouwelijke Psycho-sociale Zorg

☎ 06-22 98 51 19

Dit houdt in:

- luisteren naar uw zorgen
- praten over gevoelens van onmacht, angst en onzekerheid
- in gesprek gaan over levensvragen en het levensverhaal
- begeleiding van de zieke en de naasten

Deze zorg wordt geboden door professionele begeleiders.

### Wat kost onze hulp?

Alle hulp is kosteloos.  
Indien u de Stichting financieel wilt steunen,  
is een gift altijd welkom; NL48 RABO 0120 7272 34  
t.n.v. Stichting Leven rond de dood.



Kringloop | Woningontruimingen | Gratis ophalen goederen

Peel & Maas

**Kringloop**  
Brocante, Vintage  
Industrieel



2.500 m<sup>2</sup> Shopplezier!

JF Kennedylaan 260 | 5981 WX Panningen

[WWW.ALLERHANDE-PANNINGEN.NL](http://WWW.ALLERHANDE-PANNINGEN.NL)  

## "SAMEN ZORGEN VOOR EEN PERSOONLIJK AFSCHEID"

077 308 28 33 / 06 45 73 46 34

Fien Bos uitvaartzorg  
Patersstraat 52, 5981 TS Panningen

**MEUBELBEN**  
INTERIEURBOUW  
UITVAARTPRODUCTEN



## Verstegen Meubelen

van klassiek tot modern uit eigen meubelmakerij

**Bezoek onze showroom:**

Loogweg 4  
6049 CR Herten-Roermond E: [info@verstegenmeubelen.nl](mailto:info@verstegenmeubelen.nl)

[www.verstegenmeubelen.nl](http://www.verstegenmeubelen.nl) - [www.verstegenuitvaartproducten.nl](http://www.verstegenuitvaartproducten.nl)

**Neem contact op via:**

T: 0475-329 417

[info@verstegenmeubelen.nl](mailto:info@verstegenmeubelen.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.



**FUNQ.TIO.** A step ahead

Fysiotherapie, sportrevalidatie en manuele therapie



**Krijg jouw lichaam weer in beweging als het even niet meer lekker loopt. Fysiotherapie & meer.**

<b>Funqtio Venlo</b> Veestraat 5B 5914 RJ Venlo	<b>Crossbox 077</b> Kaldenkerkerweg 57 5915 AA Venlo	<b>Funqtio Steyl</b> Triangelstraat 1F 5935 AG Steyl
<b>Funqtio Helden</b> Kaupmanshof 16 5988 BD Helden	<b>Telefoonnummer</b> 077 373 3788	

**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](http://www.daelzicht.nl/werkenbij) of scan de QR-code.**



**daelzicht**  
daar word je gezien



**Lunch jij ook mee?**

**Lekker & gezond eten op school**

**Voor en door kinderen**




Ons assortiment omvat o.a. babykamers en modulaire doorgroei kamers die meegroeien van 2 tot 14 jaar. Van laag op de grond tot een comfortabele hoogslaper, we hebben alles wat je nodig hebt voor een goede nachtrust.

**Bij onze babyspecialzaak draait alles om zorg en ondersteuning, van voor, tijdens en na de geboorte tot volwassenheid.**

- > Vakbekwame pedagogische professionals
- > Deskundige reguliere, Montessori en antroposofische benadering
- > Niet twijfelende Meten! Wij hebben in onze winkel een baby weegschaal.
- > Kraambenodigdheden
- > Verzorgingsartikelen
- > Professioneel slaapadvies voor ouders/opvoeders
- > Dealer van **drBouwts**



**JoBa Babyspecialzaak**  
Baby-producten van hoge kwaliteit

*Veel tijd, liefde, plezier en kennis*

Beatrixstraat 1a, 5981 AX Panningen  
[www.jobababyspecialzaak.nl](http://www.jobababyspecialzaak.nl)



# Helende aandacht voor mensen met kanker en hun omgeving in Peel en Maas

Ruim 1 jaar helpt het ambulante team Peel en Maas van het Toon Hermans Huis Noord-Limburg nu mensen aan huis bij kanker. Cliënten zijn razend enthousiast.

“Mensen met kanker, hun naasten, vrienden of nabestaande kunnen contact opnemen. We komen bij de mensen thuis, in hun eigen vertrouwde omgeving en kijken waar behoefte aan is,” vertelt coördinator Gerrie van Gemert. De informele zorgverlener, vaak ervaringsdeskundig, biedt een luisterend oor, of zoals wij het liever noemen: helende aandacht.”

Dat luisteren is ontzettend belangrijk. Luisteren zónder te oordelen. “Cliënten mogen wel tien keer hetzelfde verhaal vertellen,” benadrukt Gerrie. “Daar is veel behoefte aan. In hun eigen omgeving kunnen ze met hun besognes vaak niet meer goed terecht of men wil de ander niet belasten met hun zorgen, angsten. Cliënten voelen zich dan eenzaam.”

Doel van de ambulante begeleiding is de cliënt weer de kracht te geven door te gaan, en te laten ervaren dat er een leven is náást kanker. De eigen regie weer krijgen over het leven. De begeleiding is kosteloos en er is geen verwijzing nodig. Soms bestaat de begeleiding uit twee of drie gesprekken, maar het mogen er ook meer zijn.

Als er behoefte is aan het ontmoeten van andere mensen met kanker, kijken we of we dit kunnen organiseren, desgewenst in combinatie met schilderen, yoga, schrijven, wandelen of iets anders dat helend kan werken en past bij de cliënt. Het Inloopcentrum in Venlo heeft altijd een open deur.

Het team is nu ruim een jaar actief. En met succes. Bij de evaluevaluatie waarderen cliënten de hulp met een 8,8 tot 10. Aarzel dan ook niet en neem contact op. De ambulante medewerkers van het Toon Hermans Huis staan voor u klaar.

U kunt telefonisch contact opnemen met Gerrie van Gemert (085-0163437). Kijk ook eens op de website: [www.toonhermanshuisnoordlimburg.nl](http://www.toonhermanshuisnoordlimburg.nl).



## De best mogelijke ondersteuning bij JoBa Babyspecialzaak

Bij JoBa Babyspecialzaak streven we ernaar om ouders de best mogelijke ondersteuning te bieden tijdens hun reis van zwangerschap en ouderschap. We zijn verheugd om u voor te stellen aan Nano, een innovatieve benadering van zwangerschaps- en postpartumzorg, geleverd door onze partner, The Health Factory.

Tijdens de zwangerschap is de gezondheid en ontwikkeling van uw baby van het grootste belang. Wij introduceren en raden Okinawa aan voor de Zwangerschap, om te helpen bij de vorming van een goed functionerend zenuwstelsel van uw ongeboren kind. Dit is essentieel voor de gezondheid en groei van uw baby.

We begrijpen dat zowel moeder als baby zorg en aandacht verdienen, zelfs na de geboorte. Daarom bieden we Nano Magnesium, dat de normale werking van spieren en het zenuwstelsel ondersteunt. Het is geschikt voor in- en uitwendig gebruik, vrij van hulp-, geur- en smaakstoffen, en wordt snel opgenomen. Veilig voor het hele gezin, helpt Nano Magnesium u om de uitdagingen van het ouderschap met vertrouwen aan te gaan.

Enkele andere voordelen van onze Nano-producten:

**Okinawa:** Ondersteunt de spijsvertering, behoud van sterke botten, celvernieuwing, energiestofwisseling, sterke tanden, normale spierwerking en het zenuwstelsel.

**IJzer:** Ondersteunt het energieniveau en draagt bij aan fitheid. Het is geschikt voor in- en uitwendig gebruik, vrij van hulp-, geur- en smaakstoffen en wordt snel opgenomen. Veilig voor het hele gezin.

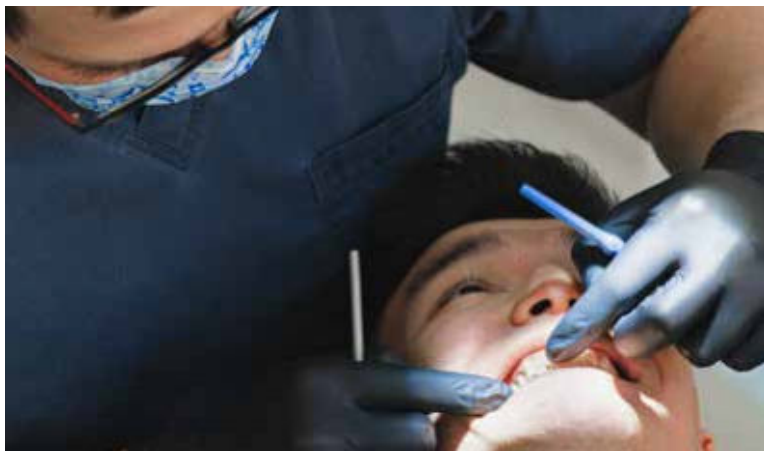
Bij JoBa Babyspecialzaak en The Health Factory staan we voor uw gezondheid en welzijn, zowel tijdens de zwangerschap als daarna. Nano mineralen zijn uw vertrouwde partner, zeker voor deze belangrijke reis. Ontdek de voordelen en vertrouw op Nano mineralen voor u en uw baby.

Mocht je met andere klachten kampen. Wij hebben hier vaak een oplossing voor. Ons assortiment is breed, dus laat je adviseren. Bezoek de winkel nog vandaag!

JoBa Babyspecialzaak  
Beatrixstraat 1a  
5981 AX Panningen

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

# De Mondhygiënist: Een expert in orale gezondheid



De mondhygiënist speelt een cruciale rol in het behouden en bevorderen van onze orale gezondheid. Door gespecialiseerde zorg en voorlichting helpt een mondhygiënist patiënten in het behoud van een gezonde mond, en daarmee een betere algehele gezondheid.

De primaire taak van de mondhygiënist is het uitvoeren van preventieve tandheelkundige zorg. Dit omvat het schoonmaken van tanden en tandvlees om tandplak en tandsteen te verwijderen, wat helpt bij het voorkomen van gaatjes en tandvleesaandoeningen. Ze voeren ook fluoridebehandelingen uit en brengen sealants aan om het tandoppervlak te beschermen.

Een belangrijk deel van het werk is het educatieve aspect. Mondhygiënisten adviseren patiënten over goede mondhygiënepraktijken zoals juiste poetstechnieken, flossen, en het gebruik van mondspoelingen. Ze leggen ook het belang uit van een gebalanceerd dieet en hoe dit de mondgezondheid beïnvloedt.

Daarnaast werkt de mondhygiënist nauw samen met de tandarts, en speelt een belangrijke rol in het vroegtijdig identificeren van mogelijke problemen zoals gaatjes, tekenen van tandvleesontsteking, of andere orale aandoeningen. Ze zijn getraind in het herkennen van afwijkingen in de mond die verder onderzoek vereisen.

Mondhygiënisten voeren ook enkele diagnostische tests uit, zoals het maken van röntgenfoto's, en documenteren de behandeling en voortgang van de patiënt, wat essentieel is voor een effectieve follow-up en voortdurende zorg.

In de hedendaagse gezondheidszorg is de mondhygiënist meer dan alleen een 'tandenpoetser'. Ze zijn deskundige professionals die een integrale rol spelen in het bevorderen van orale gezondheid, en daarmee bijdragen aan de verbetering van de kwaliteit van leven van hun patiënten. Door het combineren van klinische vaardigheden, educatie en samenwerking met een tandheelkundig team, zorgen mondhygiënisten voor een holistische benadering van mondgezondheid die verder gaat dan de tandartsstoel.

## De relatie tussen de grieprik en long- of hartproblemen

De jaarlijkse grieprik is een preventieve maatregel die miljoenen mensen wereldwijd ontvangen om zich te beschermen tegen de ernstige gevolgen van influenza. Terwijl de voordelen van vaccinatie algemeen bekend zijn, zijn er enkele zorgen geuit over de relatie tussen de grieprik en de ontwikkeling van long- of hartproblemen. Het is essentieel om deze zorgen in de juiste context te plaatsen en de wetenschappelijke bevindingen te begrijpen.

In de afgelopen jaren hebben verschillende studies de relatie tussen de grieprik en hart- en longproblemen onderzocht. De meerderheid van deze studies heeft geconcludeerd dat er geen direct causaal verband bestaat tussen het ontvangen van de grieprik en het optreden van deze gezondheidsproblemen. In feite suggereren sommige onderzoeken dat de grieprik het risico op hartcomplicaties kan verminderen bij mensen die al een verhoogd risico hebben.

Influenza zelf kan echter ernstige complicaties veroorzaken, waaronder longontsteking en hartproblemen zoals myocarditis. Mensen met bestaande hart- of longaandoeningen lopen een groter risico op deze complicaties als ze de griep krijgen. Het is dus juist voor deze groep mensen van cruciaal belang om zich te laten vaccineren.

Daarnaast is het belangrijk op te merken dat elke medische procedure, inclusief vaccinatie, bijwerkingen kan hebben. Bij de grieprik zijn deze bijwerkingen meestal mild en van korte duur, zoals een pijnlijke arm of lichte koorts. Ernstige bijwerkingen zijn zeldzaam. De voordelen van vaccinatie, zoals het voorkomen van ernstige ziekte en ziekenhuisopname, wegen ruimschoots op tegen de potentiële risico's.

In conclusie, de huidige wetenschappelijke consensus is dat de grieprik een veilige en effectieve manier is om jezelf en je dierbaren te beschermen tegen de gevolgen van influenza. Er is geen overtuigend bewijs dat het vaccin zelf long- of hartproblemen veroorzaakt. Integendeel, door het risico van ernstige griepcomplicaties te verminderen, kan de grieprik in feite bijdragen aan een betere algehele hart- en longgezondheid. Het is altijd raadzaam om met je huisarts of een andere medische professional te overleggen als je vragen of zorgen hebt over vaccinatie.

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



# ODA HOEVE

zorgboerderij

Bij Zorgboerderij Oda Hoeve vinden ouderen met een zorgvraag een passende en waardevolle dagbesteding.

Heldenseweg 10, 5995RP Kessel  
077-4623704

info@zorgboerderijodahoeve.nl

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



**Ronald McDonald  
Kinderfonds Nederland**

Keeping families close

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



M Oppe Egchelsehei  
Roggelseweg 119  
5987 NC Egchel

06-34343504

heddeke@egchelsehei.nl

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

## Trepels Pensioen

consultancy

Pensioen is voor velen een ver-van-mijn-bed show, als pensioenjurist/-adviseur (VU-Adam) kan ik (bijna) iedereen helpen.

Hagelkruisweg 2 (K9), 5993 SC Maasbree | T (+31)774653536 | M (+31)628956545  
J.P.G.M. (Johan) Trepels CPC | info@Trepelspensioen.nl | [www.Trepelspensioen.nl](http://www.Trepelspensioen.nl)



Molenstraat 1 Meijel  
06 2815 7286  
[www.lemmenparket.nl](http://www.lemmenparket.nl)  
info@lemmenparket.nl

**Dé vloerspecialist**  
en dat voel je!

**van HOUTS**  
zonnewering en  
rolluiktechniek

Cipres 11a  
5711 DZ SOMEREN  
T (0475) 31103

- Rolluiken
- Screens
- Zonnewering
- Terrasoverkappingen
- Raamdecoratie
- Biorisicobestrijding

[WWW.VANHOUTSZONNEWERING.NL](http://www.vanhoutszonnewering.nl)



VAN AERLE OPTIEK

Dorpstraat 49

Heythuysen

info@vanaerleoptiek.nl

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



**REJA BOUW**  
MEUBEL- EN  
Timmerbedrijf

ROGGEL, 06 -2943 3774  
[WWW.REJABOUW-TIMMERBEDRIJF.NL](http://WWW.REJABOUW-TIMMERBEDRIJF.NL)

**VOOR AL UW (VER)BOUW- EN TIMMERWERKEN  
RAMEN EN KOZIJNEN, DEUREN, TRAPPEN EN DAKKAPellen**

De electricien voor al uw elektrawerk

**WELLES**  
ELEKTRO

m.welles@welleselektro.nl | 0615426581 | [www.welleselektro.nl](http://www.welleselektro.nl)

MED A

MED A

MED A

MED A

MED A



## Silvrants Edelsmid, juwelier en trouwringspecialist

De mooiste sieraden, verloovingsringen, trouwringen, gedenk sieraden, horloges en nog veel meer...

Alles onder één dak bij Silvrants Edelsmid in het fraaie kastelendorp Baarlo.

Ons team van edelsmeden met passie voor sieraden staat voor u klaar. Wij weten uw wensen te vertalen naar een goed advies en juiste keuze.

Ook onze juwelencollectie is zeer divers, van uniek uit eigen atelier tot klassiek, gedurfd, artistiek of met een vintage look.

Benieuwd naar onze mogelijkheden? U bent van harte welkom.

Maak bij voorkeur een afspraak en ervaar wat onze persoonlijke aandacht voor u betekent.

Graag tot binnenkort.

Het team van Silvrants edelsmid, Tonny, Liza, Ruth, Anita en Judith

# Silvrants

ED E L S M I D

info@silvrants.nl  
077-4773141  
www.silvrants.nl

Scan mij  
www.silvrants.nl



TOON HERMANS HUIS  
NOORD-LIMBURG  
Samen met  
**KWF**

### Ambulante zorg in vertrouwde omgeving

Kanker is een ingrijpende ziekte en heeft een gigantische impact op je dagelijkse leven. De diagnose kanker brengt angst, onzekerheid en verdriet met zich mee. Hierdoor verandert niet alleen jouw leven maar ook dat van de mensen om je heen.

Goed opgeleide informele zorgverleners van het Toon Hermans Huis Noord-Limburg kunnen jou en je naasten helpen om met deze angst, onzekerheid en verdriet om te gaan. We komen graag naar je toe om in een persoonlijk gesprek samen te bekijken waar jij behoefte aan hebt en op welke manier wij passende zorg kunnen bieden.

De inzet is kosteloos. Bel: 085-0163437

www.toonhermanshuisnoord-limburg.nl

# Anna Sophie



Geniet van  
de herfst  
met de  
mooiste  
herfstmode

## OPENINGSTIJDEN:

di - vrij 10.00-17.00 - zat 10.00 - 16.00 - ma gesloten

Toni  
Le comte

rabe  
sommerman

Gollehaug  
Betty Barclay

HV. Society  
Roberto Sarto

Faber Woman  
5 hearts

Stationstraat 18a, Heythuysen

tel. 0475 - 49 72 93