



Kleine stappen naar een fitter lijf.....	3
Zonnebrand.....	5
Thuiszorg van de toekomst.....	9
Vroegtijdige zorgplanning.....	11
Je haar en de zomerzon.....	14

INTERIEURADVIES EN SHOWROOM 1000 M²
BANKEN | STOELN | KASTEN | TAFELS | UNIEKE ITEMS | WOONDECORATIE

 **Sfeervol**
wonen.com



di t/m do: 10:00 - 18:00 u
vrijdag: 10:00 - 20:00 u
zaterdag: 10:00 - 17:00 u

én elke eerste en laatste
zondag van de maand
van 12:00 tot 17:00 u!

De Run 3134, Veldhoven | 040 - 253 31 13
www.sfeervolwonen.com | info@sfeervolwonen.com

Waarom moeilijk doen
als het makkelijker kan

ZORGWINKEL



Hoofdstraat 36 - Best
Open van Dinsdag t/m Zaterdag
van 10:00 tot 17:00 uur

openstellen kopen
van h p idde en



Mijn Herdenking
Tastbare herinnering



**Samen vinden wij een passend
aandenken voor de herinnering
aan uw geliefde**

Maak een afspraak voor persoonlijk advies of
voor bijvoorbeeld het verwerken van iets tastbaars
in een herdenkingsartikel.

U bent van harte welkom! – Miriam van Breugel

www.mijnherdenking.nl | 06 22 36 08 51 | info@mijnherdenking.nl

Beweging in het dagelijks leven: kleine stappen naar een fitter lijf

Beweging wordt vaak geassocieerd met sportscholen, strakke schema's en zweetdruppels, maar in werkelijkheid begint een fitter lijf bij kleine, haalbare stappen in het dagelijks leven. Niet de uitzonderlijke prestatie maakt het verschil, maar wat je dag in, dag uit herhaalt. Door beweging te verweven in je routine, wordt het geen extra taak op je to-do-lijst, maar een vanzelfsprekend onderdeel van je dag. Juist dat maakt het volhouden zoveel makkelijker, omdat het past bij wie je bent en hoe je leeft.

Een belangrijk inzicht is dat elk beetje telt. Korte stukjes lopen, de trap nemen in plaats van de lift, de fiets pakken voor een boodschap of even tuinieren: al deze momenten zorgen ervoor dat spieren worden geactiveerd, je bloedsomloop op gang komt en je energieniveau stijgt. Wie lang achter elkaar zit, helpt zichzelf al door elk half uur even te gaan staan, een glas water te halen of een rondje door het huis te lopen. Dat lijkt weinig, maar bij elkaar opgeteld levert het aan het eind van de dag meer op dan je denkt. Bovendien merk je vaak dat, als je eenmaal in beweging bent, je vanzelf net even een blokje verder loopt.

Mentaal

Kleine stappen werken ook mentaal. Een ambitie als "vanaf nu ga ik elke dag een uur sporten" is vaak te groot en leidt snel tot teleurstelling zodra het niet lukt. Een doel als "vandaag beweeg ik tien minuten extra" voelt haalbaar en geeft je brein een succeservaring. Dat positieve gevoel vergroot de kans dat je het morgen weer doet. Zo groeit langzaam maar zeker je conditie, zonder dat je het gevoel hebt dat je hele leven op de kop moet. Je bouwt als het ware een nieuwe gewoonte op, die steeds minder moeite kost.

Ontspanning

Daarnaast heeft regelmatig bewegen direct effect op stemming en stress. Door in beweging te komen, maakt je lichaam stoffen aan die zorgen voor ontspanning en een helderder hoofd. Een korte wandeling na het eten of een rustig rek- en strekmoment in de ochtend kan ervoor zorgen dat je je beter kunt concentreren en minder prikkelbaar bent. Beweging wordt zo niet alleen een manier om je lichaam fitter te maken, maar ook een hulpmiddel om je emotionele balans te bewaren.

Het geheim is dus niet groot denken, maar klein beginnen en volhouden. Door dagelijks net iets vaker te kiezen voor beweging, bouw je stap voor stap aan een fitter lijf dat beter tegen een stootje kan en waar jij je prettiger in voelt. Het is een proces zonder eindstreep: elke dag biedt een nieuwe kans om één kleine keuze te maken die jouw gezondheid en welbevinden ten goede komt.



UW WONING

— DIRECTVERKOCHT.NL —

SNEL GELD NODIG?

Uw woning direct verkocht

Maatwerk en rust voor iedere situatie



Snelle afhandeling



Discreet & professioneel



Oplossingen op maat

Bel: 013-5424734

Whatsapp: 06-51992780

[UW WONING DIRECTVERKOCHT.NL](https://www.uwwoningdirectverkocht.nl)



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

ONLINE

Gezondheid, zorg, nieuws en meer

Colofon

De Zorg Courant

Regio Best Oirschot
Jaargang 2025/2026 - Editie 2

Oplage

14.000

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 Best Oirschot

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

GRATIS OOG METING

om in een uur een deskundige oogmeting!

DE BOETIEK
OOG & DESIGN

VAN EEN **OOGMETING** NAAR
EEN **KIJKOPLOSSING** OP MAAT

Boterhoek 101 | 5683 AX Best | 0499 37 13 10
www.de-boetiek.nl

VAKGARAGE VAN LIMPT

SILENCE

S04 | ultieme elektrische citycar

www.vakgaragevanlimpt.nl
De Witstraat 23 • 040 - 25 398 61

KOI & VIJVERBOUW

vijver aanleg | onderhoud | advies

In onze winkel verkopen wij alles voor vijver en vis:
o.a. vele koi, siervissen, steuren en waterplanten

Mostheuvel 11, 5513 NT Wintelre
06 - 30735524
info@koienvijverbouw.nl
www.koienvijverbouw.nl

De Breiboerderij

jouw online wolwinkel

Webshop met alles voor haken en breien:
prachtige wol en garen van o.a. Lang Yarns,
Sandnes Garn, Lopi en Scheepjes,
boeken en patronen
brei- en haaknaalden
allerlei accessoires
en heel veel sokkenwol

Afhalen of bezoek mogelijk op afspraak
rieneke@debreiboerderij.nl | 06-83514509
www.debreiboerderij.nl

Beter voorkomen dan genezen: zonnebrand

Zonnebrand is de verzamelnaam voor zowel de verbranding van je huid door uv-straling als de crème die je daartegen beschermt. Verbranding uit zich in roodheid, pijn en soms blaren; in feite is het een echte brandwond van (minstens) de eerste graad. Zeker bij kinderen en mensen met een lichte huid kan dat al na korte blootstelling gebeuren.

Wanneer je huid verbrandt, hebben uv-stralen het DNA in je huidcellen beschadigd, wat op lange termijn kan leiden tot versnelde huidveroudering, pigmentvlekken en een verhoogd risico op huidkanker, waaronder melanoom. Dermatologen benadrukken dat er eigenlijk geen gezonde bruine teint bestaat: bruining is een verdedigingsreactie van de huid op schade. Herhaaldelijke zonnebrand tast je collageen en elastine aan, waardoor de huid slapper wordt en eerder rimpels ontwikkelt. De huid "onthoudt" elke blootstelling; zelfs als de roodheid verdwijnt, stapelt de interne schade zich op. Ook op bewolkte dagen en in de schaduw bereikt een deel van de uv-straling je huid, waardoor je ongemerkt toch kunt verbranden.

Zonnebrandcrème is ontwikkeld om die schade zoveel mogelijk te beperken door uv-straling te absorberen of te weerkaatsen. De beschermingsfactor, aangegeven als SPF (Sun Protection Factor), vertelt hoeveel beter je huid tegen uv-B-straling beschermd is in vergelijking met onbeschermd huid. Experts raden voor volwassenen minimaal SPF 30 met een goede UVA-filter aan; voor kinderen en mensen met een zeer lichte huid is SPF 50 of 50+ verstandig. Belangrijk is om voldoende te smeren: ongeveer 7 theelepels per smeerbeurt en om de twee uur opnieuw, en altijd na zwemmen, zweeten of afdrogen. Vergeet daarbij je oren, voeten, nek en de bovenkant van je handen niet, want juist die plekken sla je snel over.

Toch is zonnebrandcrème geen vrijbrief om eindeloos in de zon te blijven; zelfs met hoge SPF dringt altijd een deel van de straling door. Daarom blijft het essentieel om de zon op het heetst van de dag (tussen 11.00 en 15.00 uur) zoveel mogelijk te mijden en beschermende kleding, zonnebrillen en schaduw op te zoeken. In Nederland en Europa zijn zonnebrandproducten streng getest en niet kankerverwekkend; de echte schade ontstaat juist als je je huid onbeschermd blootstelt. Wie verstandig omgaat met zon én zonnebrandcrème verlaagt zijn risico op verbranding en de ernstige gevolgen daarvan aanzienlijk en kan toch veilig van buitenactiviteiten genieten.

Vermijd fel zonlicht tussen 11.00 en 15.00 uur.
Smeer royaal met minimaal SPF 30, elke 2 uur.
Draag pet, zonnebril en uv-werende kleding.
Zoek regelmatig schaduw op.
Drink genoeg water en vermijd verbranden.



Zorgverzekeringen en eigen risico in Jip & Janneke taal

Een zorgverzekering lijkt soms een wirwar van regels, uitzonderingen en kleine lettertjes. Toch draait het in de kern om iets heel eenvoudigs: jij betaalt premie, de verzekeraar vergoedt je medische kosten volgens de afspraken in jouw polis. Een belangrijk begrip daarbij is het eigen risico. Dat is het bedrag dat je eerst zelf moet betalen voor bepaalde zorg, voordat de verzekeraar gaat vergoeden. De overheid stelt elk jaar een verplicht eigen risico vast. Daarbovenop kun je vrijwillig je eigen risico verhogen in ruil voor een lagere maandelijkse premie. Dat klinkt aantrekkelijk, maar past niet bij iedereen.

Het eigen risico geldt vooral voor zorg uit de basisverzekering in het ziekenhuis en voor medicijnen die onder de basis vallen. Ga je bijvoorbeeld naar de spoedeisende hulp met een gebroken arm, dan vallen de röntgenfoto, de behandeling en de controle meestal onder het eigen risico. Stel dat je eigen risico 385 euro is en je hebt dat jaar nog niets gebruikt. De rekening van het ziekenhuis bedraagt 300 euro. Die betaal je dan zelf. Kom je later dat jaar terug voor een andere behandeling van 200 euro, dan betaal je nog 85 euro zelf. De rest – 115 euro – betaalt de zorgverzekeraar, omdat je eigen risico dan "op" is.

Belangrijk om te weten: niet alle zorg valt onder het eigen risico. Een bezoek aan de huisarts kost je bijvoorbeeld geen eigen risico. Dat geldt ook voor verloskundige zorg en kraamzorg (behalve soms de eigen bijdrage) en sommige zorg rondom ziektepreventie en bevolkingsonderzoeken. Je kunt dus zonder extra kosten naar de huisarts voor een eerste beoordeling. Laat de huisarts je doorverwijzen naar het ziekenhuis, dan kan die ziekenhuiszorg wél onder je eigen risico vallen. Zo ontstaat soms de verwarring: de afspraak bij de huisarts is gratis, maar de vervolgonderzoeken niet.

In de praktijk draait het om inschatten van risico's. Verwacht je weinig zorgkosten en heb je een financiële buffer, dan kan een hoger vrijwillig eigen risico gunstig zijn. Maar slik je bijvoorbeeld chronisch medicijnen of heb je een aandoening waarvoor je regelmatig naar het ziekenhuis moet, dan heb je grote kans dat je elk jaar je volledige eigen risico verbruikt. In dat geval is een lager eigen risico vaak veiliger.

Twijfel je, dan helpt het om je zorgkosten van de afgelopen twee jaar te bekijken en na te gaan wat er in jouw leven veranderd is of gaat veranderen, zoals een kinderwens, een geplande operatie of juist pensionering. Zo maak je een keuze die past bij jouw gezondheid én portemonnee.

SYBILLA BUISMAN
OPTIEK - OPTOMETRIE
 Breukelsestraat 39
 Boxtel ☎ 0411 683 843

ANVC **ovn** Optometrische Vereniging Nederland

Het adres voor totale oogzorg.
Ruime keuze modieuze monturen ook voor kinderen.
Levering van alle soorten contactlenzen.

MAANDAG GESLOTEN www.buismanoptiek.nl

JVL
 Rioolontstoppingsbedrijf JVL

PERSONEEL GEZOCHT

📍 Beerseweg 26
 5087 TP Diessen

☎ 06 17500103
info@rioolontstoppingsbedrijfjvl.nl

RIOOL ONTSTOPPEN | AANLEG NIEUWE RIOLERING
 CAMERA INSPECTIE | RENOVATIE | STANKOVERLAST



Tuldensedijk 7b
 5085 NB Esbeek
 T: 06-42514004

Adres boerderijwinkel
 Tuldensedijk 5
 5085 NB Esbeek

Openingstijden
 vrijdag: 16.00 - 18.00
 zaterdag: 10.00 - 14.00

Boerderij de Kraanvogel
 biologisch dynamische groentepakketten

info@boerderijdekraanvogel.nl
www.boerderijdekraanvogel.nl



NIEUWE GEBITSPROTHESE NODIG OF UW HUIDIGE NIET NAAR WENS?

Bij **Gebitsprothese Best** helpen wij u graag!

Wij zijn specialist in:

- ▶ Volledige en partiële protheses
- ▶ Protheses op implantaten (klikgebit)
- ▶ Reparaties en opvullen (rebase)
- ▶ Klikgebit in één dag

✓ Aangesloten bij alle zorgverzekeraars
 ✓ Geen verwijzing nodig
 ✓ Gratis intake & controle

Gebitsprothese Best

Hoofdstraat 70b, Best | 0499 23 80 23 | www.gebitsprothesebest.nl



Sporttips in de zomer

Sporten in de zomer is gezond voor je hart, maar vraagt extra aandacht voor hitte, vocht en je belastbaarheid, zeker als je (risico op) hart- en vaatziekten hebt. De Hartstichting geeft daarom specifieke tips én beweegrichtlijnen om veilig actief te blijven in warme periodes.

Waarom bewegen in de zomer belangrijk is

Voldoende bewegen verbetert je bloeddruk, cholesterol, doorbloeding en bloedstolling en kan het risico op hart- en vaatziekten met ongeveer 20 tot 30 procent verlagen. De zomer biedt veel kansen om buiten te wandelen, fietsen of zwemmen, wat het makkelijker maakt om genoeg te bewegen.

De Hartstichting adviseert volwassenen om minstens 2,5 uur per week matig intensief te bewegen, bijvoorbeeld meerdere dagen per week wandelen of fietsen. Daarnaast adviseren zij minimaal 2 keer per week spier- en botversterkende activiteiten, zoals krachttraining, traplopen, hardlopen of dansen.

Veiliger sporten bij warm weer

Volgens de Hartstichting is het bij warm weer verstandig om sportmomenten te plannen in de koelere delen van de dag, bij voorkeur in de vroege ochtend of in de avond. Tussen ongeveer 12.00 en 16.00 uur, wanneer de zon het sterkst is, kun je beter rust nemen, de schaduw opzoeken of je tempo flink aanpassen.

Verder raadt de Hartstichting aan om luchtige, dunne kleding te dragen, je hoofd te bedekken met een pet of hoed en je regelmatig in te smeren met zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor. Extra drinken is essentieel, omdat je door zweten veel vocht verliest; water, koude thee zonder suiker, verdunde limonade of karnemelk zijn geschikte keuzes.

Bij klachten als pijn op de borst, hartritme stoornissen of plotse flauwvallen tijdens het sporten moet je onmiddellijk stoppen en een arts raadplegen. Dit geldt in het bijzonder voor mensen met bestaande hart- of vaatproblemen, omdat inspanning in de hitte dan sneller tot overbelasting kan leiden.

Heb je een hart- of vaatziekte of twijfel je over wat voor jou veilig is, dan kun je samen met je arts of een hartrevalidatie- of beweegprogramma bekijken welke activiteiten passen. Sport niet bij koorts of direct na griep; je lichaam heeft dan de energie nodig om te herstellen.

Meer informatie en bronnen

Uitgebreide tips over bewegen en hartgezondheid vind je op de website van de Hartstichting: www.hartstichting.nl. Voor specifieke informatie over bewegen en de officiële beweegrichtlijnen kun je direct kijken op de pagina over voldoende bewegen: www.hartstichting.nl/gezond-leven/bewegen.

Het belang van goed schoeisel: schoenadvies van de podotherapeut

Dagelijks belasten we onze voeten tijdens het staan, lopen en bewegen. Hoewel ze een belangrijke rol spelen in ons dagelijks functioneren, beseffen we dit vaak pas wanneer zich klachten voordoen. Als podotherapeut zien we regelmatig problemen die voorkomen hadden kunnen worden met de juiste schoenen.

Onjuist of versleten schoeisel kan leiden tot diverse klachten, zoals voet- en enkelpijn, knie- of heupklachten, rugproblemen en vermoeidheid. Met name bij ouderen of mensen met aandoeningen als diabetes of reuma is het risico op complicaties – zoals drukplekken of instabiliteit – aanzienlijk groter bij het dragen van onjuist schoeisel. Op onze website kunt u tips vinden over het dragen van goed schoeisel.

Persoonlijk advies en maatwerk

Binnen onze praktijk combineren wij een deskundige voetanalyse met individueel schoenadvies. Dankzij onze specialisaties; kinder- en sportpodotherapeut kunnen we ook voor deze doelgroepen een passend advies geven. Indien nodig worden op maat gemaakte podotherapeutische zolen vervaardigd, afgestemd op de klachten, looppatroon en schoenen van de patiënt.



Balans Podotherapie: de stabiele factor in het lopen.

Kijk voor meer informatie op: www.balanspodotherapie.nl
0499 - 393 352




RENDERS REALISATIES
BUITENLEVEN & TUIN

ONDERHOUD - AANLEG - OVERKAPPING
 ALUMINIUM SHUTTERS - BUITENKEUKENS

info@rendersrealisaties.nl | 06 - 53 41 26 67
 Prins Bernhardlaan 86 Best
 www.rendersrealisaties.nl



Chiropractie voor nek en rugklachten

- ✓ Zachte techniek
- ✓ Gehele lichaam benadering
- ✓ Functionele stabiliteit



Ouverture 91A | 5629 PS, Eindhoven
 +31 (0)40-309 8119 | info@mijnchiro.nl
 www.mijnchiro.nl




www.verhuur-boxtel.nl

Makita  

VAN OLPHEN
Tuin- en Reinigingsmachines

KÄRCHER 

www.vanolphentuinmachines.nl

OOK SERVICE  OOK VERHUUR 

Industrieweg 11 • 5281 RW BOXTEL • T: 0411-631056 • M: 06-15183270



omdat **samen** **leren dansen**
 de **leukste** manier is
 om **tijd te delen!**

Schrijf je in en doe mee!

Meiveld 3 | Veldhoven | +31 (0)6 24 79 01 86 | www.lehaen.nl



Niet tevreden over uw kunstgebit?

Veel mensen hebben een slecht passend of verouderd kunstgebit. Mensen ervaren hierdoor vaak pijn en ongemak. Is dit bij u ook het geval? Neem dan contact op met Tandtechnisch Laboratorium Ketel. Wij kunnen ervoor zorgen dat uw gebit beter past.

Wij werken samen met alle zorgverzekeraars!
Wij verzorgen ook uw declaraties!

Bel voor informatie naar **0651857255**
 Tandtechnisch Laboratorium Ketel
 Den Heuvel 3-21 5688 EM Oirschot

Invloed van goede nachtrust op herstel en stemming



Slaap is een van de meest onderschatte vormen van medicatie. Een goede nachtrust zet in het lichaam een heel arsenaal aan herstelprocessen in gang. Terwijl we slapen, worden spieren hersteld, het immuunsysteem geactiveerd en worden ontstekingsprocessen geremd. Cellen krijgen letterlijk tijd en ruimte om schade van overdag te repareren.

Bij blessures of na een operatie zie je dat mensen die voldoende en diep slapen vaak sneller herstellen dan mensen die structureel te weinig slaap krijgen. Het lichaam krijgt 's nachts de kans hormonen aan te maken die essentieel zijn voor herstel, zoals groeihormoon, en tegelijkertijd daalt de stresshormoonspiegel. Dat alles zorgt ervoor dat het lichaam de volgende dag beter belastbaar is, zowel fysiek als mentaal.

Minstens zo belangrijk is de invloed van slaap op onze stemming. Tijdens de nacht verwerkt de hersenen prikkels en emoties van de dag. In verschillende slaapfasen worden herinneringen geordend, ervaringen “opgeruimd” en emotionele lading afgezwakt. Wie een paar nachten slecht slaapt, merkt vaak direct dat hij prikkelbaarder is, sneller moet huilen of juist sneller boos wordt. De tolerantie voor stress neemt af: dingen die je normaal gemakkelijk aan kunt, lijken ineens veel zwaarder. Bij langdurige slaapproblemen zie je een duidelijke relatie met somberheid en angstklachten. Een tekort aan slaap beïnvloedt neurotransmitters in de hersenen, zoals serotonine en dopamine, die een belangrijke rol spelen in het reguleren van stemming en motivatie.

Slaap en herstel vormen dus een tweerichtingsverkeer. Als je lijf herstellende is van ziekte of stress, heeft het extra slaap nodig, maar juist pijn, piekeren of zorgen kunnen die slaap verstoren. Hetzelfde geldt voor stemming: wie zich somber voelt, heeft vaak moeite met inslapen of doorslapen, terwijl voldoende slaap juist helpt de stemming te stabiliseren.

Daarom besteden steeds meer zorgprofessionals aandacht aan slaaphygiëne als vast onderdeel van behandeling of begeleiding. Eenvoudige maatregelen – een regelmatig ritme, een rustige slaapomgeving, minder schermgebruik in de avond – kunnen al een merkbaar verschil maken. Wie slaap serieus neemt, zet daarmee een krachtige hefboom in beweging: beter herstel, meer energie en een stabielere gemoedstoestand, waardoor iemand zich overdag weer meer zichzelf voelt.

Thuiszorg van de toekomst: meer zorg aan huis

Thuiszorg van de toekomst draait om één centrale beweging: zoveel mogelijk passende zorg bij mensen thuis organiseren, zodat ziekenhuisopnames kunnen worden voorkomen of verkort. Dat vraagt niet alleen om meer wijkverpleegkundigen en betere samenwerking met huisartsen, maar vooral om een andere manier van denken over gezondheid en regie.

Waar de zorg nu vaak rond het ziekenhuis is gebouwd, verschuift het zwaartepunt naar de huiskamer, de keukentafel en de digitale verbinding tussen cliënt, naasten en professionals. In die nieuwe realiteit krijgt de cliënt meer eigen verantwoordelijkheid, maar ook meer ondersteuning om die verantwoordelijkheid daadwerkelijk te kunnen dragen.

Een belangrijk fundament onder deze ontwikkeling is vroegsignalering. Als wijkverpleegkundigen, verzorgenden, huisartsen en mantelzorgers tijdig subtiele veranderingen in gezondheid opmerken – minder eetlust, meer vermoeidheid, verwardheid, vocht vasthouden – kan snel worden ingegrepen met extra begeleiding, aanpassing van medicatie of tijdelijke intensieve thuiszorg. Door die proactieve benadering wordt de kans kleiner dat een klein probleem ontspooit tot een acute situatie die een spoedopname noodzakelijk maakt. Digitale hulpmiddelen, zoals thuismetingen van bloeddruk, glucose of saturatie, kunnen daarbij een rol spelen, mits ze goed worden ingebed in het dagelijkse werk en iemand ook echt naar de gegevens kijkt en ernaar handelt.

Technologie is een tweede pijler onder de thuiszorg van de toekomst. Beeldbellen met een verpleegkundige of arts verlaagt de drempel om een vraag te stellen, waardoor klachten minder lang blijven sudderen. Slimme sensoren in huis kunnen registreren of iemand uit bed komt, voldoende beweegt of vaker dan normaal naar het toilet gaat. Dat klinkt misschien klinisch, maar als die gegevens met toestemming van de cliënt worden gebruikt, kunnen ze juist bijdragen aan veiligheid en zelfstandigheid. Tegelijkertijd blijft fysiek contact onmisbaar: technologie vult het mensenwerk aan, niet andersom. De kunst is om een goede balans te vinden tussen digitale zorg op afstand en warme zorg dichtbij.

Een derde essentieel onderdeel is het versterken van het netwerk rond de cliënt. Mantelzorgers, burens en vrijwilligers worden belangrijker als schakel tussen professionele zorg en het dagelijks leven. De thuiszorg van de toekomst ondersteunt dat netwerk met informatie, respijtzorg en heldere aanspreekpunten, zodat naasten het langer volhouden. Multidisciplinaire overleggen tussen thuiszorg, huisarts, specialist ouderengeneeskunde en bijvoorbeeld de apotheek helpen om medicatie, behandeldoelen en verwachtingen op elkaar af te stemmen. Door gezamenlijk te werken aan één integraal zorgplan, gericht op wat iemand nog wil en kán, verschuift de focus van ‘ziekte behandelen’ naar ‘leven mogelijk maken’. In die beweging schuilt het potentieel om ziekenhuisopnames te verminderen en tegelijkertijd de kwaliteit van leven te vergroten.



uw fiets onze passie!

Fietsen verkoop,
reparatie onderhoud
van alle merken

cyclepointbest
fietsen - onderhoud - accessoires

Kapelaan J.A. Heerenstraat 11 | 5683 ED Best | 0499 724 999 | cyclepointbest.nl



FLOW
INSTALLATIETECHNIEK

LOODGIETER - VERWARMING
SANITAIR - ZINKWERK

Pallaspad 36
5694 WN
Son en Breugel

T.0642248667
info@flowinstallatietechniek.nl



Mini Moment van MINIORO
ravure van vingerafdruk of
verwerking van as van u dierbare in
een ring, hanger of armband

Juwelier Meier
Boterhoek Best

**Van Bommelhof is een kleinschalige
woonvoorziening voor mensen
met geheugenproblemen.**

Voor informatie over welzijn, wonen en zorg:
Het Andere Wonen Van Bommelhof
St. Ermelindishof 38, 5066DX Moergestel
Telefoon: 013-2020 038
vanbommelhof@hetanderewonen.nl
www.hetanderewonenbommelhof.nl





VAN KEMENADE
MONDZORG CENTRUM

Nieuwstraat 60a
5683KD Best
0499-374317
van-kemenade.nl



TEJATERKE
Hét sociaal- culturele hart van Best.

Max de Bossstraat 1
5684 CG Best
+31(0)499-79 6060
www.tejaterke.nl

Kijk op onze **website** voor het volledige
programma en reserveer direct online!




Kronenburg
MAKELAARDIJ

Broekstraat 13, 5684 LW Best | 0653 961078
info@kronenburgmakelaardij.nl | kronenburgmakelaardij.nl



Marlomar
Spuiterij & Schadeherstelt
www.marlomar.nl



VAN DEN BOSCH & KROES psychologen

Psychologische hulpverlening aan kinderen,
jeugdigen en volwassenen (basis- en specialistische zorg).

Dekanijstraat 2, 5688 AR Oirschot



**Logopedie
Kardol**

Tamboer 12
5684 DB Best
Dependance
Veldweg 1B
5684 NS Best
0499-392269
info@logopediekardol.nl
www.logopediekardol.nl



Bloemenshop Best

Bloemenshop Best voor grote
sortering verse bloemen en planten.
Voor elk budget is er ruime keuze.

Wilhelminaplein 19 5684 VL BEST
Tel: 0499 398679 | shop@bloemenbest.nl
www.bloemenbest.nl



**BONTJER
BOUW**

06 - 41 47 83 32
www.bontjerbouw.nl
5681 BG Best

Afvallen in de zomermaanden, de voor- en nadelen

Afvallen in de zomer heeft zowel aantrekkelijke kanten als lastige uitdagingen. De langere dagen, het warmere weer en de ontspannen sfeer zorgen er vaak voor dat het nét wat makkelijker lijkt om met een gezondere leefstijl te starten. Je bent meer buiten, beweegt vanzelf meer en hebt minder behoefte aan zware kost.

Tegelijkertijd liggen verleidingen overal op de loer: van terrasjes en barbecues tot ijsjes, festivals en vakantiebuffetten. Juist die combinatie maakt de zomer tot een interessante, maar soms ook verraderlijke periode om serieus met gewichtsverlies aan de slag te gaan.

Extra beweging

Een belangrijk voordeel van de zomer is dat extra beweging vaak haast vanzelf gaat. Het is langer licht, waardoor een avondwandeling, fietstocht of een rondje hardlopen veel aantrekkelijker voelt dan op een donkere winteravond. Ook zwemmen of andere buitensporten passen beter bij het seizoen. Zonder dat je er erg in hebt, verbruik je daardoor sneller meer energie. Daarnaast nodigt de warmte uit tot lichtere maaltijden: salades, fruit, yoghurt, gegrilde groenten en vis zijn gerechten die veel mensen juist in de zomer vaker kiezen. Je hebt vaak minder zin in zware, vette maaltijden en dat kan een natuurlijke steun in de rug zijn om je calorie-inname te beperken, zonder dat je het gevoel hebt streng op dieet te zijn.

Motivatie

Ook de motivatie is in de zomermaanden vaak hoger. Veel mensen werken toe naar een concreet doel: zich zekerder voelen in zomerkleding, zich prettig voelen op het strand of simpelweg fitter en lichter op vakantie gaan. Dat soort zichtbare en nabije doelen helpt om de knop om te zetten. Als je na een paar weken merkt dat je kleding lossier zit en je meer energie hebt, geeft dat een extra duwtje om vol te houden. Daarbij komt dat zonlicht en buiten zijn een positief effect hebben op je humeur en energieniveau, wat het maken van gezonde keuzes makkelijker maakt. Wie zich mentaal beter voelt, grijpt minder snel naar troostvoedsel en heeft vaker de kracht om toch dat rondje te lopen of de fiets te pakken.

Sociaal gevaar

Toch kent afvallen in de zomer duidelijke nadelen. Juist omdat de zomer zo sociaal is, met barbecues, borrels, ijsjes en etentjes op het terras, is het moeilijk om niet telkens meer te eten en te drinken dan je van plan was. Je wilt gezellig meedoen en voor je het weet stapelen de extra calorieën zich op. Daar komt bij dat de verwachtingen soms niet realistisch zijn. Veel mensen denken dat ze in de warmte sneller afvallen omdat ze meer zweten, maar zweten is vooral vochtverlies en zegt weinig over

vetverbranding. Het lichaam houdt in de hitte bovendien vaak wat meer vocht vast, waardoor de weegschaal minder snel daalt dan je op basis van je inzet zou verwachten. Dat kan frustrerend zijn en maakt de verleiding groot om op te geven.

Slaaptekort

Ook je nachtrust kan in de zomer tegenwerken. Warme nachten en veel licht maken het lastiger om goed en diep te slapen. Slechte of korte slaap verstoort de hormonen die je hongergevoel en verzadiging regelen. Daardoor heb je overdag juist meer trek in snelle suikers en vet eten, terwijl je door vermoeidheid minder zin hebt om te bewegen. Zo ontstaat een vicieuze cirkel die het afvalproces belemmert, ook als je je overdag redelijk goed aan je plan houdt. Daarbij komt dat sporten bij extreme hitte minder aantrekkelijk en soms zelfs ongezond is; trainingen worden overgeslagen of half gedaan, waardoor de regelmaat uit je patroon verdwijnt.

Alles of niets

Een laatste valkuil is het alles-of-niets-denken dat rond de zomer vaak ontstaat. Veel mensen zien de zomer als deadline: vóór de vakantie moeten er een aantal kilo's af. Lukt dat niet zoals gehoopt, dan is de stap klein om de handdoek in de ring te gooien en te denken: "Laat maar, ik begin na de zomer wel weer." Op die manier wordt de zomerperiode eerder een jo-jo-moment dan een echte stap richting een duurzame leefstijl. Terwijl juist de zomer, met al haar kansen om buiten te zijn, licht te eten en meer te bewegen, een ideaal moment kan zijn om nieuwe gewoontes op te bouwen.

Afvallen is geen sprint

De kunst is daarom om de voordelen van de zomer bewust te benutten en de nadelen realistisch te managen. Zie de zomer niet als sprint naar een "zomerlichaam", maar als een periode waarin je stap voor stap werkt aan gedrag dat je ook na de vakantie kunt volhouden. Kies vaker voor lichte, voedzame maaltijden, beweeg zoveel mogelijk in de koele momenten van de dag, bewaak je slaap en bedenk vooraf hoe je met terrasjes en barbecues wilt omgaan. Dan wordt afvallen in de zomer niet alleen haalbaarder, maar vooral een opstap naar een leefstijl waarin je je het hele jaar door energieker en prettiger in je lijf voelt.

Eet in de zomer vooral lichte, frisse maaltijden met veel groenten en fruit, zoals goed gevulde salades, watermeloen, komkommer, yoghurt en koude pasta- of graangerechten, aangevuld met voldoende water en eventueel smaakwater met citroen of munt.



T: 06-52657411 www.glasinlood-dekempen.nl
 Spoorbankseweg 144
 5688 SR Oirschot



**Glas-in-lood
 Restauratie
 Renovatie**

**Glas-in-Lood
 De Kempen**

Heeft je kind moeite met
 zijn/haar schoolwerk?
 Blijf er niet te lang mee
 rondlopen. Ik kan jullie
 helpen! Ik onderzoek waar
 de problemen zitten en geef
 daarna passende hulp. Je kind zal
 weer groeien in kennis, vaardigheid
 en zelfvertrouwen!!
 Voor meer info kijk op
www.bestrtvoorjou.com
 of bel 06-55 34 27 68
 Tot ziens! Marcia van den Heuvel



**Best RT
 voor jou**
 Remedial Teaching

**SORELLE-
 POURVOUS**
 PARFUMERIE

Bij inlevering van deze bon
25% korting op 1 product naar keuze*
 *niet geldig op giftcards, reeds afgeprijsde artikelen en niche geuren

Pour Vous Parfumerie Sorelle | Boterhoek 24 Best

2020 ben ik begonnen met het kweken van
 bomen en inmiddels bieden wij een breed
 scala aan voor particulieren, hoveniers en
 grootschalige projecten.

Zowel bomen uit volle grond maar ook bomen
 en planten in potten. Wij kunnen dus jaarrond
 onze klanten voorzien.

Persoonlijk contact vinden we erg belangrijk

Rick Hazenberg
 Mosselaarweg 11
 5684 NX Best
www.hazenbergbloomkwekerij.nl
 0640943744
info@hazenbergbloomkwekerij.nl



**HAZENBERG
 BOOMKWEKERIJ**

**LIBI
 VAN LAARHOVEN** | **BOUW**

Voor al uw verbouwingen,
 onderhoud en renovatie!

Zessprong 18 | 5684 NV Best
www.vanlaarhovenbouw.nl | T 0499 39 22 44

**SLANKER, FITTER,
 EN ENERGIEKER**

IN 4 WEKEN!

Maak een afspraak



BoastLifestyle.nl
 Voedings- en leefstijlcoach

Montfortlaan 13 Oirschot
 Lieve Wemps Tel: 06-16 60 55 20

**GECERTIFICEERD
 PS-food &
 lifestyle
 COACH**



Ireina
 al trouwheidsplan



06 19 188 566 | info@ireina.nl

Voor al uw metaal werk, binnen en buiten | deuren trappen | balustrades poorten

Frank van Gool Constructie & Restauratie



Industrieweg 3 | 5091BG Middelbeers | 06-12950935
Info@fvangool.nl | www.fvangool.nl



Het herkennen van medische desinformatie op internet

Medische informatie is nog nooit zo toegankelijk geweest als nu, maar juist daardoor groeit het risico op medische desinformatie. Tussen betrouwbare adviezen van huisartsen, ziekenhuizen en overheden circuleren talloze berichten die half waar, verouderd of ronduit onjuist zijn. Steeds vaker delen mensen berichten via sociale media, besloten apps of fora, waar geen redactie of deskundige controle meekijkt. Daardoor kunnen foute ideeën over behandelingen, vaccins of “wondermiddelen” zich razendsnel verspreiden.

Dat kan mensen onnodig bang maken of er juist toe verleiden klachten te negeren. Wie online leest dat een bepaalde klacht “altijd onschuldig” is, stelt soms een doktersbezoek uit, met alle risico’s van dien. Andersom kunnen dramatische verhalen over zeldzame bijwerkingen iemand bang maken voor medicijnen die juist veel voordelen bieden. Het begint daarom bij een kritische blik: wie is de afzender en wat is het doel van de tekst? Is het een zorgprofessional of erkende organisatie, of probeert iemand vooral een product, supplement of behandeling te verkopen? Kijk ook of er sprake is van persoonlijke anekdotes (“bij mij werkte het fantastisch”) in plaats van degelijk onderzoek.

Toon

Let ook op de toon en de beloftes. Artikelen die spectaculaire resultaten garanderen, “geheime” geneesmiddelen aanprezen of artsen wegzetten als onwetend, verdienen extra wantrouwen. Taal als “ze willen niet dat je dit weet” of “dit wordt bewust verzwegen” is vaak een rode vlag. Betrouwbare informatie legt rustig uit, benoemt zowel voordelen als risico’s en verwijst naar onderzoek of richtlijnen. Controleer of er een datum bij staat en of de informatie recent is. Een oud bericht kan inmiddels achterhaald zijn door nieuwe inzichten. Verwijzingen naar officiële instanties, zoals de GGD, het RIVM of beroepsverenigingen, zijn een goed teken, maar klik zo mogelijk door naar de bron.

Veilig zoeken

Voor wie veilig wil zoeken, zijn websites van huisartsenpraktijken, ziekenhuizen, patiëntenorganisaties en landelijke gezondheidsinstanties vaak een stevig kompas. Ook sites met een duidelijke redactieformule, waar artsen of medisch redacteuren de inhoud controleren, zijn doorgaans betrouwbaarder dan anonieme blogs. Vergelijk bij twijfel meerdere bronnen: als alleen één vage site een spectaculaire claim doet, is de kans groot dat het niet klopt. Twijfel je na het lezen van iets online, bespreek het altijd met je huisarts, apotheker of een andere zorgverlener die je kent. Schroom niet om tijdens een consult te zeggen wat je precies gelezen hebt; dat maakt het makkelijker om misverstanden te corrigeren. Internet kan een waardevolle ingang zijn, maar mag nooit de plaats innemen van persoonlijk, deskundig advies.

Gezond ouder worden in de buurt: initiatieven als hulp

Gezond ouder worden begint verrassend dichtbij huis. In steeds meer buurten ontstaan initiatieven die ouderen helpen om in beweging te blijven, sociale contacten te onderhouden en veilig thuis te wonen. Wandelen, samen eten en leren vallen te voorkomen lijken misschien eenvoudige activiteiten, maar ze maken vaak een groot verschil in het dagelijks leven van senioren én hun naasten.

Neem bijvoorbeeld de wandelgroepen die in veel wijken worden georganiseerd. Vaak starten ze bij een buurthuis, gezondheidscentrum of woonzorglocatie. De wandelingen zijn toegankelijk, het tempo ligt laag en er wordt rekening gehouden met rollators en korte rustmomenten. Voor deelnemers draait het niet alleen om de beweging; minstens zo belangrijk zijn de ontmoetingen onderweg. Mensen die anders vooral binnen zouden blijven, krijgen zo een vast moment in de week om anderen te zien, een praatje te maken en even buiten te zijn. Dat werkt niet alleen goed voor de conditie, maar ook voor het humeur en het gevoel erbij te horen.

Naast bewegen speelt veiligheid een grote rol bij gezond ouder worden. Valpreventietrainingen richten zich op het voorkomen van valpartijen in en om het huis. In deze cursussen leren deelnemers hoe ze hun spierkracht en balans kunnen verbeteren met eenvoudige oefeningen die ook thuis zijn vol te houden. Er is aandacht voor praktische zaken, zoals goed schoeisel, verlichting en het weghalen van losse kledjes, maar ook voor medicijngebruik en duizeligheid. Vaak wordt er geoefend met opstaan na een val, zodat mensen meer zelfvertrouwen krijgen en minder angstig worden. Die combinatie van bewegen, kennis en praktische tips verkleint de kans op ernstig letsel aanzienlijk.

Ook gezamenlijk eten in de buurt draagt bij aan gezondheid. Buurtmaaltijden, georganiseerd door vrijwilligersorganisaties, kerken of zorg- en welzijnsinstellingen, bieden een laagdrempelige manier om anderen te ontmoeten. Voor sommige ouderen is dit het hoogtepunt van de week: een warme maaltijd, een gedekte tafel en tijd om rustig bij te praten. Vaak zijn de kosten beperkt en is er ruimte voor speciale wensen, bijvoorbeeld bij een dieet of religieuze achtergrond.

Tussen de gangen door ontstaan nieuwe vriendschappen en worden ideeën uitgewisseld over andere activiteiten in de wijk. Zo versterken wandelgroepen, valpreventietrainingen en buurtmaaltijden elkaar: samen bouwen ze aan een buurt waarin ouderen zich gezien, gesteund en veerkrachtig voelen.





Je haar en de zomerzon

Je haar geniet net zo van de zomer als jij, maar zon, zee en chloor kunnen onzichtbaar méér schade aanrichten dan je denkt. In een zorgmagazine past daarom een bredere blik: niet alleen op glans en model, maar ook op de gezondheid van haar én hoofdhuid, zeker bij kwetsbare groepen zoals ouderen en mensen met een chronische ziekte.

Wat de zomerzon met je haar doet

UV-straling tast de buitenste haarlaag (cuticula) aan, waardoor haar uitdroogt, breekbaar wordt en zijn kleur en glans verliest. De eiwitten en pigmenten in het haar (zoals keratine en melanine) breken af, waardoor lokken stroachtig aanvoelen en geverfd haar sneller verbleekt. Tel daar zout zeewater en chloor bij op, en je krijgt een cocktail die het haar nog verder uitdroogt en poreus maakt.

Ook de hoofdhuid lijdt mee: verbranding verhoogt het risico op schilfering, jeuk en op de lange termijn huidschade. Zeker bij mensen met dun haar, kale plekken, gebruik van medicatie of medische behandelingen (bijvoorbeeld chemo) is die bescherming extra belangrijk en vraagt het om duidelijke voorlichting vanuit zorgprofessionals.

Beschermen zonder je zomer te laten verpesten

De eenvoudigste bescherming is mechanisch: draag een hoed, pet of sjaal en vermijd zo veel mogelijk de volle zon midden op de dag. Voor wie toch graag met wapperende lokken rondloopt, zijn er sprays en leave-in producten met UV-filter die een beschermlaagje om het haar leggen.

Na zwemmen in zee of zwembad loont een klein ritueel: spoel je haar direct uit met schoon water, gebruik een milde (after-sun) shampoo en sluit af met een voedend masker of conditioner. Beperk hete stylingtools, kies voor losse vlechten of een knot en zorg van binnenuit voor genoeg vocht, eiwitten, vitamines en mineralen via een gevarieerd voedingspatroon.

Wie zulke simpele stappen volgt, kan volop van zon, strand en zwembad genieten, terwijl haar én hoofdhuid gezond de zomer doorkomen, met minder kans op pijnlijke verbranding, haaruitval en breuk.

Do: draag hoed of sjaal, gebruik UV-bescherming voor haar en hoofdhuid, spoel na zon, zee en chloor direct uit, voed met masker en gezonde voeding. Don't: te heet föhnen, agressief borstelen, in de felste zon zonder bescherming liggen.

Begraven of cremeren?

Bij een afscheid ervaren veel mensen een duidelijk verschil in gevoel tussen een begrafenis en een crematie, al is er geen goed of fout: wat troost biedt, is sterk persoonlijk en cultureel bepaald. Voor een zorgmagazine is het belangrijk dat dit onderscheid vooral vanuit beleving en rouwzorg wordt belicht, niet alleen vanuit praktische verschillen.

Begravenis: fysieke plek en geleidelijk loslaten

Een begrafenis geeft nabestaanden vaak een duidelijk herkenbare, blijvende plek om naartoe te gaan, wat steun kan bieden in het rouwproces. Het ritueel van de teraardebestelling – samen meelopen naar het graf, het laten zakken van de kist, eventueel zelf zand of bloemen strooien – wordt regelmatig ervaren als een tastbaar moment van “laatste zorg” en afronding. Tegelijk kan een graf ook voelen als een langdurige verantwoordelijkheid, bijvoorbeeld door het onderhoud en de confrontatie bij elk bezoek.

Crematie: flexibiliteit en andere vormen van nabijheid

Bij een crematie ligt het accent vaker op de plichtigheid in de aula en de momenten direct rond het afscheid; de sfeer wordt door nabestaanden geregeld als iets minder formeel en meer “eigen” ervaren. De as biedt mogelijkheden voor een andere vorm van nabijheid: verstrooien op een betekenisvolle plek, bewaren in een urn thuis of verwerken in sieraden, wat voor sommige mensen juist heel troostend is. Daar staat tegenover dat het ontbreken van een vaste gedenkplek voor anderen een gemis kan zijn, of dat de keuze wat met de as te doen spanning veroorzaakt binnen de familie.

Wat helpt in de rouw?

Onderzoek en praktijk in de uitvaartzorg laten zien dat niet zozeer de vorm (begraven of cremeren) bepalend is voor het rouwverloop, maar vooral in hoeverre de uitvaart past bij de overledene en bij de nabestaanden. Een zorgvuldig voorbereid afscheid, met ruimte voor rituelen, persoonlijke symboliek en emoties, ondersteunt verwerking – ongeacht of de kist uiteindelijk naar het kerkhof of het crematorium gaat. Voor zorgprofessionals is het daarom zinvol om in gesprekken minder te focussen op “wat hoort” en meer op de vraag: wat voelt voor deze familie helpend en troostend op de lange termijn?

Verwerking

Prat over je verlies met mensen die je vertrouwt en geef je emoties de ruimte, ook als ze heftig of tegenstrijdig zijn. Zorg goed voor jezelf: blij eten, slapen en dagelijks even naar buiten. Gun jezelf tijd; rouw heeft geen vaste einddatum.



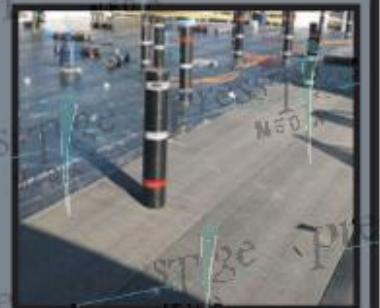
Fysiotherapie de Schutboom

Jacob van Wassenaerstraat 68

5684 CS Best

tel. 0499-392191

www.deschutboom.nl



**NEEM VANDAAG NOG
CONTACT OP VOOR EEN
GRATIS DAKINSPECTIE
+316 265 75 665**



Mijn moeder had maar
drie maanden ALS

Doneer nu



HET IS TIJD DAT JOUW LACH GAAT STRALEN.



Het leven zit vol momenten om te lachen. Wij zorgen ervoor dat jij ze nooit mist.

Bij VieDenta begrijpen we hoe belangrijk een glimlach is. Het gaat om veel meer dan alleen esthetiek; het is zelfvertrouwen, welzijn en een eerlijke weerspiegeling van wie je bent. Daarom zijn wij hét adres voor esthetische tandheelkunde. Met onze jarenlange expertise en persoonlijke benadering krijgt iedere patiënt de aandacht die hij of zij verdient. Zo zorgen we niet alleen voor een stralende glimlach, maar ook voor vertrouwen en comfort in elke stap van de behandeling.

Jouw leven, jouw lach

VieDenta.nl

Oirschot & Nieuw-Bergen