



Dé
**ZORG
COURANT**.nl

Regio Valkenswaard

editie 1 - 2026



Zorgverzekering en eigen risico	3
Vroegtijdige zorgplanning	5
Slaapcenter Verweijen	7
Desinformatie op internet	9
Natuurbegraafplaats Schoorsveld	10

Overlijden melden?

Bel dag en nacht

088-2140400

edith@elsuitvaartzorg.nl

www.elsuitvaartzorg.nl



ELS UITVAARTZORG

AANDACHT EN STIJLVOL EERBETOON

Persoonlijke dienstverlening ongeacht óf en waar u verzekerd bent.

Vraag nu een kosteloos en vrijblijvend laatstewensgesprek aan.

Valkenswaard en omstreken

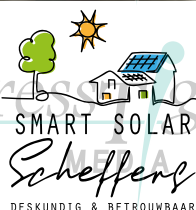
EDITH KLOPPERS

06-53 280 076



✓ Eerlijk advies ✓ Complete systemen

✓ Batterijen ✓ Service en onderhoud
(ook voor bestaande systemen)



Smart Solar Scheffers B.V.

Loozerdijk 6, 6023 AA Budel-Schoot

+31 6 57 94 34 83 | info@smartsolarscheffers.nl

www.smartsolarscheffers.nl

slaapcenter Verweijen

vitario®

WELKE MATRAS HEEFT MIJN LICHAAM NODIG?

MET DE LIG-SIMULATOR IN 3 STAPPEN
OP DE ERGONOMISCH CORRECTE MATRAS.

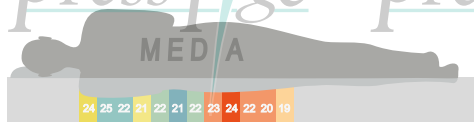
Met technologie van het
Proschlaf Instituut

NU
MET 15%
KORTING



1 Meting van de ligdruk

Tijdens de eerste stap wordt uw huidige slaapgedrag vastgesteld, en uw lichaam wordt met behulp van een ligdruk-meting ergonomisch opgemeten.



2

Steunprofiel-simulatie

Daarna berekent de lig-simulator een ondersteuningsvoorstel voor matras en hoofdkussen. Dit wordt gesimuleerd en gelijk getoetst.



3

Uw persoonlijke Vitario-matras

Tijdens de derde stap wordt het op de lig-simulator vastgestelde lichaams-ondersteuningsprofiel in de vorm van verschillende vaste ondersteuningselementen verwerkt in uw matras.



Slaapcenter Verweijen | Dr. Ant. Mathijssentraat 8 | Budel | www.slaapcenterverweijen.nl | info@slaapcenterverweijen.nl | 0495-491397



Zorgverzekeringen en eigen risico: in gewone taal uitgelegd

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.

Griep en het voorjaar

In het voorjaar lijkt griep voor veel mensen “uit seizoen”, maar het griepvirus trekt zich weinig aan van de kalender. In Nederland loopt het griepseizoen meestal van november tot en met maart, maar uitlopers in april of zelfs mei komen regelmatig voor. Dat zie je vooral na winters waarin het virus laat op gang kwam of waarin mensen veel binnen bleven en daardoor minder vaak besmet raakten. Een voorjaar met wisselvallig weer, koude nachten en drukke binnenruimtes (scholen, kantoren, ov) kan de verspreiding extra in de hand werken.

Voorjaarsgriep voelt vaak net zo heftig als wintergriep: plots hoge koorts, spier- en gewrichtspijn, een droge kriebelhoest, keelpijn en extreme moeheid. Het verschil is vooral psychologisch: als de eerste terrasjes alweer volstromen, rekenen mensen niet meer op ziek worden en onderschatten ze de klachten sneller. Juist dan steken ze toch nog even naar kantoor of verjaardag, waardoor het virus meer kansen krijgt. Voor kwetsbare groepen, zoals ouderen, zwangeren en mensen met hart- of longziekten, kan griep in het voorjaar net zo gevaarlijk zijn als midden in de winter.

Voorkomen blijft beter dan genezen. De griep prik die je in het najaar krijgt, beschermt meestal ook nog in het voorjaar, al kan de bescherming wat afnemen naarmate de tijd verstrijkt. Daarnaast helpen eenvoudige gewoontes: regelmatig handen wassen, hoesten en niezen in je elleboog, goed ventileren en thuisblijven bij koorts. Merk je in maart of april ineens flinke griepklachten, neem dan rust, drink voldoende en schakel bij risicofactoren of benauwdheid je huisarts in. Zo kom je hopelijk toch nog fit de lente door.

De Zorg Courant

Regio Valkenswaard
Jaargang 2026 - Editie 1

Oplage

12.000

Uitgave

PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

☎ Tel. 040-3033750
🌐 www.presstigemedia.nl

Ontwerp/opmaak

Hakof Media
🌐 hakof-media.nl

Advertentieverkoop

PressTige Media

Druk

Janssen Pers

Verspreiding

Regio Valkenswaard

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

Afscheid in de natuur zoals u het wilt

De natuur geeft troost

Een afscheid in de natuur op natuurbegraafplaats Schoorsveld biedt ruimte voor een persoonlijke invulling, in alle rust en met veel mogelijkheden.

Op een plek waar het zonlicht schittert op het ven, bomen wuiven en vogels fluiten, vinden mensen hun laatste rustplaats.



“Het vooruitzicht dat er een paar vierkante meters met rust worden gelaten, omdat wij onze **rustplaats** op deze wijze hebben gekozen, stemt me **tevreden.**”

- Maryvonne

Afscheid nemen op uw eigen manier

Bij ons krijgt u alle tijd voor het afscheid. Een ceremonie op natuurbegraafplaats Schoorsveld kunt u vormgeven zoals u wilt. Omringd door de seizoenen, met het steeds veranderende licht en de geluiden van de natuur. We bieden een fijne omgeving en persoonlijke begeleiding.



Ontdek Schoorsveld tijdens één van onze activiteiten

Bent u benieuwd naar een afscheid in de natuur en wat het voor u kan betekenen? Ontdek de mogelijkheden van natuurbegraafplaats Schoorsveld.

Meld u aan via schoorsveld.nl/activiteitenkalender of scan de QR-code.



Natuurbegraafplaats
Schoorsveld

Partner van:

 **Natuurmonumenten**

Natuurbegraafplaats Schoorsveld

Somerenseweg 116, 5591 TN Heeze
040 303 23 00



Vroegtijdige zorgplanning erg belangrijk?

Vroegtijdige zorgplanning (advanced care planning, ACP) is het proces waarbij cliënten, hun naasten en zorgprofessionals samen stilstaan bij toekomstige zorgwensen, behandeldoelen en voorkeuren voor medische interventies rond ziekte en levenseinde.

Het doel is om zorg tijdig af te stemmen op de waarden, wensen en behoeften van de cliënt, vooral in situaties van chronische ziekte, ouderdom of terminaliteit. Vroegtijdige zorgplanning draait om maatwerk, communicatie en respect voor autonomie, en is om diverse redenen van groot belang.

1. Respect voor de autonomie van de cliënt

Bij ACP staat de cliënt centraal. Iedereen heeft het recht om mee te beslissen over zijn of haar eigen zorg en behandeling, ook in complexe of levensbedreigende situaties. Vroegtijdige gesprekken geven cliënten de kans om hun wensen en grenzen kenbaar te maken, zelfs wanneer ze op een later moment zelf niet meer kunnen communiceren door bijvoorbeeld dementie, coma of ernstige ziekte. Deze autonomie bevordert het gevoel van regie en persoonlijke waardigheid.

2. Voorkomen van ongewenste behandelingen

Gesprekken voeren over toekomstige zorg helpt voorkomen dat cliënten te maken krijgen met ingrijpende medische behandelingen die ze eigenlijk niet (meer) willen. Denk aan reanimatie, beademing, ziekenhuisopname of intensieve medicatie. Een vooraf vastgestelde zorgwens kan onnodig lijden en belastende interventies beperken. Zorgteams zijn daardoor beter in staat om passende palliatieve zorg te bieden.

3. Betere kwaliteit van leven

Door vroegtijdige zorgplanning kunnen zorgverleners gericht inspelen op wat écht belangrijk is voor de cliënt. Sommige mensen kiezen voor maximaal comfort en kwaliteit van leven, anderen willen juist alles uit het leven halen met alle mogelijke behandelingen. Vroegtijdige gesprekken zorgen voor een persoonlijke benadering: meer aandacht voor pijnbestrijding, psychosociale begeleiding en het koesteren van laatste levensmomenten.

4. Goede voorbereiding voor naasten

Voor familie en mantelzorgers is ACP waardevol omdat het duidelijkheid schept over wat een dierbare wil in moeilijke tijden. Dit voorkomt veel onzekerheid, stress en schuldgevoelens bij de familie, bijvoorbeeld bij beslissingen over het stopzetten of juist doorgaan van behandelingen. Wanneer wensen zijn vastgelegd, kunnen naasten beter ondersteunen en voelen zij zich gesteund in hun rol.

5. Verkleinen van conflicten rondom beslissingen

In crisissituaties, bijvoorbeeld bij spoedopnames of een plotse linge verslechtering, komen zorgwensen soms ter discussie te staan. Door tijdig en gestructureerd te praten, worden potentiële conflicten en misverstanden tussen familieleden en zorgteams verkleind. ACP biedt een gemeenschappelijk kader, waardoor er meer begrip is voor ieders perspectief en minder kans op handelingen die niet stroken met de wensen van de cliënt.

6. Efficiëntere zorg en samenwerking

Vroegtijdige zorgplanning maakt samenwerking tussen verschillende disciplines veel makkelijker. Huisartsen, verpleegkundigen, specialisten en andere betrokkenen weten duidelijk wat er van hen verwacht wordt en kunnen tijdig inspelen op veranderingen in de gezondheid van de cliënt. Het opstellen van een zorgplan bespaart tijd, voorkomt miscommunicatie en bevordert continuïteit in de zorgverlening.

7. Wet- en regelgeving

Ook juridisch is ACP van belang. In Nederland is het wettelijk geregeld dat cliënten hun wensen rond behandeling en levenseinde kenbaar kunnen maken, bijvoorbeeld via een wilsverklaring, niet-reanimerenpenning of behandelverbod. Zorgprofessionals zijn verplicht hiermee rekening te houden, mits deze wensen actueel en duidelijk zijn. Dit biedt rechtszekerheid voor cliënten en professionals.

Hoe pak je ACP aan?

Goede vroegtijdige zorgplanning vraagt om regelmatige, open gesprekken tussen cliënt, naasten en zorgverleners. Het is belangrijk om wensen en grenzen te inventariseren én opnieuw te bespreken bij veranderende gezondheid. Leg afspraken schriftelijk vast en zorg dat ze toegankelijk zijn voor alle betrokkenen. Gebruik hierbij hulpmiddelen zoals de "wilsverklaring", "ACP-formulier" of geprotocolleerde zorgpaden.

Betrek het hele netwerk: naast medische wensen kunnen levensbeschouwelijke, psychosociale en praktische zaken aan bod komen. Denk aan woonwensen, rituelen na overlijden, erfenissen of spirituele begeleiding.

Vroegtijdige zorgplanning is geen eenmalige aangelegenheid, maar een continu proces. Het biedt cliënten autonomie, rust en duidelijkheid, en maakt kwalitatief goede, persoonsgerichte zorg mogelijk. Voor zorgverleners en naasten zorgt ACP voor efficiëntere samenwerking en voorkoming van dilemma's en ongewenste behandelingen. Door tijdig en respectvol te praten over zorg, worden moeilijke situaties later lichter. ACP is essentieel in zowel acute als chronische zorg, en verdient structurele aandacht in iedere zorgrelatie.

Quality Time



Gewoon goed helpen

Tel. 06 12 81 37 22

www.qualitytime-valkenswaard.nl

D'N OPRUIMER

want opgeruimd staat netjes

Hoogcasterseweg 6
5528BG Hoogeloon

06 51 31 88 91

geert@dnopruimer.nl

www.dnopruimer.nl

UW KANTOOR OF
WONING OPRUIMEN
OF LEEGHALEN
BEL D'N OPRUIMER

Casita

KINDERDAGVERBLIJF

Op zoek naar
hoogwaardige
kinderopvang?

NIUW in Aalst - Waalre
Kinderdagverblijf Casita

De Leesakker 27, Waalre
www.kinderdagverblijfcasita.nl

**zuid
zorg**

Vertrouwd Dichtbij

**Onze zorg en begeleiding
achter de voordeur**

Er zijn momenten in het leven waarop je
extra zorg en ondersteuning nodig hebt.

Samen onderzoeken we wat er nodig is om zo
lang mogelijk zelfstandig thuis te blijven wonen.

Wat wij bieden:

- ✓ Kleine vaste wijkteams
- ✓ Dichtbij in je eigen buurt
- ✓ Deskundige zorg, begeleiding
en specialistische kennis
- ✓ Aandacht voor jou, jouw familie
en mantelzorger

Wil je een adviesgesprek? Bel **040-8806848**
of kijk op zuidzorg.nl/contact

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



Zorg en welzijn na corona: wat is er veranderd in langdurige zorg?

Toen de coronapandemie uitbrak, kwam de langdurige zorg in een emotionele achtbaan terecht. De harde bezoekverboden, angst voor besmetting en personeelstekorten lieten diepe sporen na, zowel bij bewoners en cliënten als bij hun naasten en de zorgprofessionals. Nu de acute crisis voorbij is, rijst de vraag: wat is er blijvend veranderd in zorg en welzijn, en hoe merken mensen dat in het dagelijks leven?

In verpleeghuizen en andere vormen van langdurige zorg is de blik duidelijk verschoven van "veiligheid vóór alles" naar een bredere kijk op kwaliteit van leven. Waar in de eerste coronagolven deuren letterlijk op slot gingen, is er nu veel meer besef dat sociaal contact een basisbehoefte is en geen luxe. Organisaties hebben protocollen herschreven met oog voor maatwerk: er wordt bijvoorbeeld vaker gekeken naar de persoonlijke situatie, de fase van iemands ziekte en de wensen van familie. Het ideaal is niet langer maximale afzondering, maar verantwoorde openheid, waarbij besmettingsrisico's worden afgewogen tegen het recht op nabijheid en troost.

Bezoekregelingen vormen misschien wel het meest zichtbare teken van die omslag. In veel instellingen zijn er nu vaste afspraken over hoe de zorg "altijd zo open mogelijk" kan blijven, ook bij oplevingen van besmettingen. Denk aan flexibeler bezoektijden, het toelaten van een of twee vaste naasten als het echt spannend wordt, en het structureel beschikbaar houden van beschermingsmiddelen en sneltesten. Ook zijn beeldbelmogelijkheden niet meer weg te denken: tablets en schermen liggen klaar, medewerkers zijn gewend om families te helpen met video-calls en sommige teams plannen zelfs vaste digitale familie-momenten in. Het is geen vervanging van écht bezoek, maar wel een extra laagje verbinding dat uit de crisis is overgebleven.

Voor de kwaliteit van leven is de pandemie een versneller geweest van allerlei initiatieven die al sluimerden. Er is meer aandacht voor zingeving, rouw en psychisch welzijn, zowel van bewoners als van medewerkers. Teams praten vaker samen na over ingrijpende gebeurtenissen, er zijn gespreksgroepen ontstaan en geestelijk verzorgers hebben een zichtbaardere rol gekregen.

Tegelijkertijd zijn de druk op personeel en de krapte op de arbeidsmarkt een harde realiteit, waardoor goede bedoelingen niet altijd volledig kunnen worden waargemaakt. Maar juist in die spanning zie je hoe zorg en welzijn na corona blijvend in beweging zijn: met minder vanzelfsprekendheden, maar met meer bewustzijn van wat mensen echt nodig hebben om zich mens te voelen binnen de muren van de langdurige zorg.

Een goede nachtrust is van groot belang voor uw gezondheid

BUDEL - Al 135 jaar is Slaapcenter Verweijen een vaste waarde in Budel. Met drie etages vol slaapcomfort is dit een van de grootste slaapkamer speciaalzaken in de omgeving, waar alle bekende slaapsystemen te verkrijgen zijn.

Gezondheid

1/3 van alle mensen heeft in meer of mindere maten last van de rug. Veel van deze klachten worden veroorzaakt door een verkeerd of versleten matras.

Wist u dat u maar liefst 1/3de van uw leven doorbrengt in bed? Een goede nachtrust is van groot belang voor uw gezondheid. Niet enkel verbetert het je immuunsysteem en ben je dus beter bestand tegen gezondheidsproblemen, het bevordert ook je concentratie, kan depressies voorkomen en helpt zelfs bij het vermageren. Bij Slaapcenter Verweijen weten ze dit als geen ander. Zij adviseren u graag en gaan samen met u op zoek naar de beste producten voor u. Dankzij verschillende slimme systemen kunnen ze perfect bepalen welke matras en welk bed het beste past bij uw lichaamsverhoudingen, lengte en gewicht. Is uw nachtrust niet optimaal? Dan is een bezoek aan deze slaapkamerspecialist zeker aan te raden. Het team van Verweijen denkt graag met u mee en gaat samen met u op zoek naar een passende oplossing voor bijvoorbeeld uw rugklachten, nachtelijke transpiratieproblemen en andere knelpunten die uw nachtrust verstoren.

Lig-simulator

Ontdek bij Slaapcenter Verweijen de lig-simulator, ontwikkeld in het medisch centrum Salzburg. Deze simulator geeft een exacte afbeelding van het lichaamsprofiel en de uitgeoefende druk bij het liggen. De simulator ziet eruit als een matras. In werkelijkheid is het een zeer gevoelig meetapparaat dat bestaat uit druksensoren, gericht aanstuurbare luchtkamers en zelf ontwikkelde configuratie-algoritmes. Het meten met de lig-simulator duurt maar een paar minuten, en daarna weet u precies welke ligdruk en welk steunprofiel uw lichaam nodig heeft. Op basis van deze resultaten wordt er een persoonlijke Vitario matras op maat gemaakt. Een Vitario-matras blijft veranderbaar op ieder moment. Dit is van bijzonder belang als lichaamseigenschappen veranderen. Wijzigingen in de dagelijkse werkzaamheden of het gebruik van spieren, gewichtsveranderingen, een zwangerschap, of men slaapt steeds lichter met de jaren. Dit alles verandert ook de eisen die het lichaam stelt aan uw matras. Kom zeker eens langs en laat je meten, want: meten = weten!

slaapcenter Verweijen

www.slaapcenterverweijen.nl



Verkoop aan iedereen!
 o.a. Dakplaat, Leilinden, Catalpa, Bolacacia, Taxus, div. Fruitbomen, Beuk (haag), Magnolia, Lavendel, Hortensia, Liquidambar, enz.
 Ook Buxus, Thuja en Laurier voor scherpe prijzen.

Open
 Zaterdag 9:00 tot 16:00
 Zevenhuizen 8 Leende
 06 - 30081409
leenderheim.nl

Leenderheim
 Boomkwekerij Hoveniers

Houben
 REINIGINGSTECHNIKEN

**Riool problemen?
 Afvoer verstopt?**

WEERT 0495-499122
www.houben-reiniging.nl

Hoe kan ik autoschade voorkomen?



Achteruit inparkeren is veiliger bij het wegrijden.

beukersgroep.com
 Westerhoven


Bouwbedrijf van Ettro
 Voor al uw allround werkzaamheden

Voor al uw allround werkzaamheden

- ✓ Nieuwbouw
- ✓ Renovatie & Onderhoud
- ✓ Calamiteitservice
- ✓ Duurzaam Bouwen

06 13570488 www.bouwbedrijfvanettro.nl

Verduijn



Interieurbouw

W. Verduijn
 Oostrikkerdijk 13a
 5595 XC Leende
 06 33 042 455
admin@verduijninterieur.nl
www.verduijninterieur.nl


ZorgMies
 AANVULLENDE MANTELZORG

Veldhoven@zorgmies.nl 0497-700266

www.zorgmies.nl


DERKS
 STUCADOORSBEDRIJF

Budel
 06-51780648

Werkzaam in de gemeente Cranendonck en omstreken

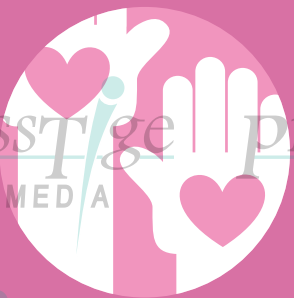




Openingstijden: ma t/m za vanaf 16.30 en zo. vanaf 16.00
 Dinsdag gesloten

Promenade 19, 5554CN Valkenswaard

www.restaurantsirtaki.com


Dé ZORG COURANT.nl
ONLINE

Gezondheid, zorg, nieuws en meer



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 aanprijzen 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 redactiefomule, 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.

Jongeren en alcohol, vapes en middelen: houd het gesprek open

Steeds meer jongeren experimenteren op jonge leeftijd met alcohol, vapes en andere middelen. Dat beeld zie je terug in de klas, op feestjes en online, waar het gebruik vaak normaal of zelfs stoer wordt neergezet. Tegelijk weten veel ouders niet goed wat er nu feit en wat vooral fabel is. Ze maken zich zorgen, maar zijn bang het contact te verliezen zodra ze het onderwerp aansnijden. Toch is juist dat open gesprek de belangrijkste bescherming die je je kind kunt bieden.

Hersenen

Feit is dat de hersenen van jongeren nog volop in ontwikkeling zijn. Alcohol, nicotine en andere middelen kunnen deze ontwikkeling verstoren, met gevolgen voor concentratie, stemming en impulsbeheersing. Bij vapes denken jongeren vaak dat ze vooral onschadelijke damp inademen, maar er zitten stoffen in die de longen irriteren en vaak ook nicotine bevatten, wat snel verslavend werkt. Wie al vroeg en vaak drinkt of blowt, loopt bovendien meer risico op latere verslavingsproblemen en psychische klachten. Die risico’s zijn niet bedoeld om te dreigen, maar wél om eerlijk onder ogen te zien.

Balans

Voor ouders is het lastig balanceren tussen beschermen en loslaten. Jongeren willen hun eigen keuzes maken en prikken zo door moraliserende toespraken heen. Een preek of verbod werkt dan meestal averechts; het duwt het onderwerp de schaduw in. Beter is het om nieuwsgierig te zijn: vragen hoe het er in hun vriendengroep aan toegaat, wat zij zelf zien op sociale media, hoe ze denken over grenzen en groepsdruk. Door echt te luisteren en niet meteen te corrigeren, ontstaat ruimte voor een gelijkwaardig gesprek.

Consequent

Daarin kun je rustig je eigen zorgen en grenzen benoemen: waarom je liever hebt dat je kind niet drinkt of vapet, welke afspraken jullie thuis willen maken en wat er gebeurt als die worden overschreden. Wees concreet, voorspelbaar en consequent, maar laat ook merken dat je er bent als het misgaat. Jongeren die weten dat ze met fouten bij hun ouders terecht kunnen, zullen eerder hulp vragen als ze zich vergist hebben of onder druk zijn gezet.

Het open houden van het gesprek is geen eenmalig gesprek aan de keukentafel, maar een doorlopende dialoog, waarin je kind stap voor stap leert zijn eigen gezonde keuzes te maken.





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.

Naturbegräafplaats Schoorsveld in Heeze Groen nalaten zonder zorgen: waarom steeds meer mensen nu al kiezen voor naturbegraven

Naturbegraven is sterk in opkomst in Nederland. Ook op Schoorsveld zien ze dat steeds meer mensen zich oriënteren op een plek in de natuur. Dat kan een lichaamsgraf of een urnengraf zijn. Vaak doen zij dat terwijl ze nog volop in het leven staan. De reden? Het ontzorgen van nabestaanden en tegelijkertijd iets teruggeven aan de natuur. Door dit nu al te regelen, geeft dat rust.

Manager Chantal Ermers vertelt:

“Mensen die naar Schoorsveld komen, zijn op zoek naar een natuurlijke, rustige plek voor zichzelf of een dierbare. Als je hier rondloopt, zie je niet meteen dat je op een begraafplaats bent; af en toe ligt er een houten gedenkteken met wat snijbloemen. De natuur staat altijd op de eerste plek.”

Naturbegräafplaats Schoorsveld ligt in een afwisselend landschap van bossen, heide en open velden. Tussen oude dennen, jonge berken en vennen vindt u stilte en ruimte. In dit mooie natuurgebied kunt u niet alleen heerlijk wandelen, maar is het ook mogelijk om een laatste rustplaats in de natuur vast te leggen.

Kosten niet hoger dan traditioneel begraven

“Wat veel mensen niet weten, is dat een natuurgraf niet duurder hoeft te zijn dan een traditioneel graf,” vertelt Chantal. “Je betaalt een eenmalig bedrag, zonder kosten voor verlenging of onderhoud. Als je het naast elkaar zet, blijken de kosten vaak lager te zijn.”

Groen nalatenschap

Wie kiest voor Schoorsveld, kiest voor eenvoud, rust en een groen nalatenschap. Een afscheid vindt plaats in onze prachtige ceremonieruimte”, vertelt Chantal trots. “Het is een lichte, warme plek midden in het groen, waar families in alle rust samen kunnen komen voor een persoonlijk afscheid. Ze ervaren het echt als een verlengstuk van de natuur buiten.”

Ontdek natuubegräafplaats Schoorsveld

Wilt u eens rustig sfeer komen proeven op Schoorsveld? U bent altijd welkom. We organiseren regelmatig informatiemomenten en kleinschalige activiteiten, zoals wandelingen met uitleg over naturbegraven.

Kijk op onze website schoorsveld.nl of neem contact met ons op voor de actuele data van de activiteiten, of loop gewoon eens binnen voor een vrijblijvend gesprek.



Een fauteuil met of zonder sta-op hulp!

STA-OP STOEL SPECIALIST








Hoofdstraat 36 | Best | www.zhon.nl | www.staopstoelspecialist.com
open van dinsdag t/m zaterdag van 10:00 t/m 17:00 uur

ZORGWINKEL

COMMERCIEEL SUPERTALENT GEZOCHT!

PressTige Media is de uitgeverij voor magazines, brochures, kranten, menuboeken, mediakaarten etc... en werken voor landelijk gerenommeerde opdrachtgevers zoals golfbanen, theaters, sportverenigingen, scholen, gemeente etc.

Ben jij resultaat- en klantgericht? Heb jij commercieel talent?

Vind je het leuk om telefonische contacten te leggen?

Dan zijn wij op zoek naar jou!

Ter uitbreiding van ons team in Waalre zijn wij op zoek naar:
Media Adviseur (m/v) op Full time of Part time basis.

Bij ons ben je verantwoordelijk voor het benaderen van bedrijven om te adverteren in je eigen uitgave. Je verkoopt advertenties voor onze Voetbalkranten in de regio Eindhoven, Helmond en De Kempen, 't Schouw Reusel, Parkstad Limburg Theaters, VVV Tilburg, De Kempervennen, Theaters in Nederland, Golf in de Regio etc.

Wij bieden een vast salaris, inclusief provisie en bonusregeling, een interne opleiding en een moderne en uitdagende werkomgeving. Dit alles tijdens kantooruren, dus geen avond en weekendwerk. Opleiding en leeftijd is van ondergeschikt belang, enthousiasme en doorzettingsvermogen zijn belangrijker!

Voor meer informatie over de functie kun je contact opnemen met
 Harjan de Wit: 040 303 37 50.

Heb je interesse? Stuur dan snel een korte motivatie inclusief CV naar:
info@prestigemedi.nl of PressTige Media B.V. • Eindhovenseweg 33 • 5582 HN Waalre



www.prestigemedi.nl • info@prestigemedi.nl



Samen sterk in Welzijnswerk

Cordaad Welzijn heeft als missie om maximaal bij te dragen aan een veerkrachtige inclusieve samenleving en samenredzaamheid. Waar heb jij behoefte aan? Samen gaan we aan de slag. Lees hieronder waarbij we je kunnen ondersteunen.



Buurtbemiddeling, dorps- en bewonersondersteuning



Geldzaken en formulieren



Jeugd en jongeren



Klussen, vervoer en boodschappen, maatjes en contact



Vrijwillige palliatieve terminale zorg



Taal en vluchtelingenwerk



Scan voor
meer info!

Vragen? Bel ons gerust!

☎ 040 204 66 14

✉ hulpdienstvalkenswaard@cordaadwelzijn.nl

CORDAAD
 Samen sterk in Welzijnswerk!



www.cordaadwelzijn.nl



Liefdevolle zorg voor je ouder of naaste.

Rust en ruimte voor jou.

Zorgen voor een ouder of een naaste met dementie vraagt veel:
aandacht, geduld en voortdurende betrokkenheid.

Dovida ontlast mantelzorgers met persoonlijke ondersteuning
aan huis.

Vaste, vertrouwde gezichten brengen rust, structuur en
veiligheid.

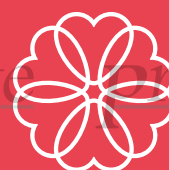
Zo kan je naaste in zijn of haar eigen vertrouwde omgeving
blijven wonen.

En houd jij ruimte om er écht te zijn – als dochter, zoon of
partner.

**Dovida - warme ondersteuning bij ouderenzorg en
dementiezorg.**

Flight Forum 760-780
5657DT Eindhoven
040-3410011

info.eindhoven@dovida.nl
www.dovida.nl/eindhoven



Dovida

Mijn leven, mijn manier

