

De praktijk voor uw prothese .....	3
Thuisfitness: effectieve oefeningen .....	5
Valpreventie voor ouderen .....	7
Starten met plantaardig dieet? .....	9
Handgemaakte sieraden Arnhem .....	13





## DE SPECIALISTEN IN DIAGNOSE EN BEHANDELING VAN **SPATADEREN + ANALE AANDOENINGEN**

Klinieken in

**Duiven & Veenendaal**

### **SPATADEREN**

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

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

Merkbare klachten zijn

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

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

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

### **SAMEN DE JUISTE ZORG**

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

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

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

### **ANALE AANDOENINGEN**

Wij behandelen de volgende anale aandoeningen.

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

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

### **Daarom kiest u voor Waal Kliniek**

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

# WONEN BIJ ZINZIA



Wonen bij Zinzia betekent ook wonen in de natuur. Het hele jaar zien de tuinen van onze locaties er prachtig uit! De bewoners genieten ervan en zijn graag buiten tussen de planten en bloemen met de mooiste geuren en kleuren. Voor een leven met kleur.

### **Zinzia**

Zinzia heeft vier verpleeghuizen; Oranje Nassau's Oord op het gelijknamige landgoed in Wageningen, Rumah Kita voor Indische en Molukse ouderen in Wageningen, De Rijnhof in het centrum van Renkum en De Lingehof in Bemmeloort.

Ook is er de mogelijkheid om bij Zinzia te

revalideren. En er zijn twee

dagbehandelingscentra; Het Reeënbosch bij Oranje Nassau's Oord en De Appelbloesem bij De Lingehof. Voor de laatste levensfase kunnen mensen terecht bij onze twee hospices; De Zijdevlinder bij Rumah Kita en De Goudvlinder bij De Lingehof.

### **Meer weten?**

Kijk dan vooral op onze website [www.zinzia.nl](http://www.zinzia.nl). Heeft u een indicatie?

Neem dan gerust contact op met de medewerkers van Zorgbemiddeling via 088 311 42 00.

**Oranje Nassau's Oord** **De Lingehof** **De Rijnhof** **Rumah Kita**

## De praktijk voor uw prothese

Al meer dan een halve eeuw staat Laverman synoniem voor topkwaliteit in tandprothetische zorg. Met een onwrikbare toewijding aan uitmuntendheid en een voortdurende drang om te innoveren, heeft Laverman zich gevestigd als een vooraanstaande naam in de branche. En nu, met de opening van onze gloednieuwe praktijkruimte, zetten we die traditie vol passie voort!

Onze nieuwe praktijkruimte, strategisch gelegen in hetzelfde pand als ons state-of-the-art laboratorium, is ontworpen met uw comfort en gemak in gedachten. Bij Laverman hebben we alles onder één dak, wat betekent dat de communicatie tussen tandprotheticus en tandtechnicus naadloos verloopt. Dit stelt ons in staat om efficiënt en effectief op al uw wensen te reageren. En mocht u even moeten wachten, dan kunt u ontspannen met een heerlijk kopje koffie in onze stijlvolle wachtruimte.

Bij Laverman zijn we pas tevreden als u dat bent! Ons doel is om ervoor te zorgen dat elke klant met een glimlach vertrekt. Hoe we dat doen? Door een zorgvuldig uitgestippeld behandelplan dat in zes duidelijke stappen naar het perfecte gebit leidt:

1. Intake en eerste afdruk: We beginnen met een grondige intake om uw specifieke behoeften te begrijpen.
2. Definitieve afdruk: Precisie is onze prioriteit om ervoor te zorgen dat uw prothese perfect past.
3. Bepaling van beet en kleur: Uw input is cruciaal om de esthetiek van uw nieuwe tanden te perfectioneren.
4. Pasfase in was: Een voorproefje van hoe uw definitieve gebit eruit zal zien.
5. Plaatsing van het gebit: Het moment waarop uw nieuwe lach tot leven komt.
6. Controle: Een essentiële stap om ervoor te zorgen dat alles aan uw verwachtingen voldoet.

Heeft u twijfels over de pasvorm van uw huidige prothese of bent u simpelweg toe aan een vernieuwing? Bij Laverman bent u altijd welkom voor gratis en vrijblijvend advies. Tijdens dit consult verkennen we samen de mogelijkheden, bespreken we de kosten en wat er eventueel door uw verzekering wordt vergoed. Goed nieuws voor wie toe is aan vervanging: wist u dat een nieuwe gebitsprothese om de vijf jaar doorgaans wordt vergoed? Wij staan klaar om u te helpen bij het realiseren van een stralende nieuwe lach.

Bovendien heeft Laverman contracten met bijna alle verzekeraars, waardoor u zich geen zorgen hoeft te maken over onverwachte kosten.

Kortom, bij Laverman combineren we vakmanschap met innovatie en persoonlijke aandacht, waardoor elke stap richting uw perfecte glimlach soepel en aangenaam verloopt. Bezoek onze nieuwe praktijkruimte en ervaar zelf waarom kwaliteit bij ons altijd voorop staat!

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

## Annemiek's Hoorstudio

Annemiek's Hoorstudio, gevestigd in Doetinchem en Arnhem, staat bekend om zijn hoogwaardige hoorzorg.

Annemiek's Hoorstudio het belang van goed onderhoud en regelmatige reiniging om optimale prestaties te garanderen.

Als zelfstandige audicien met het Hoorprofs Keurmerk voldoet de studio aan strenge kwaliteitseisen. Het team van gediplomeerde audiciens is continu bezig met bijscholing om de beste service te bieden.

Gehoorscherming is een ander cruciaal aspect van de dienstverlening. Met toenemende geluidsoverlast in veel omgevingen, zoals fabrieken of concerten, is het essentieel om gehoorschade te voorkomen door geschikte bescherming te dragen. Annemiek's Hoorstudio adviseert klanten over de beste opties voor gehoorscherming om langdurige hoorproblemen te vermijden.

De studio biedt een breed scala aan hoortoestellen, waaronder Completely In the Canal (CIC), In het Oor (IHO), en Achter het Oor (AHO) modellen. Deze verschillen in grootte, batterijduur en versterkingscapaciteit. Afhankelijk van de behoefte aan versterking wordt een passend hoortoestel geadviseerd.



Voorals AHO-modellen zijn populair vanwege hun gebruiksgemak en effectiviteit.

[annemiekshoorstudio.nl](http://annemiekshoorstudio.nl)

Naast het vinden van het juiste hoortoestel benadrukt

## Colofon

### De Zorg Courant

Regio Lingewaard  
Jaargang 2024 - Editie 1

### Oplage

15.300

### Uitgever

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 Lingewaard

### 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)





Tandartspraktijk  
**Kuipers**

Raalt 2a Gendt  
Tel. (0481) 42 18 02

**Openingstijden**

**Tandarts:**  
maandag t/m donderdag  
08:30-12:15u en  
13:15-17:00u  
vrijdag - 08:30-12:15 uur

**Mondhygiëniste:**  
dinsdag t/m vrijdag  
08:00-12:30 u en  
13:15-17:00u

[www.tandartskuipersgendt.tandartsennet.nl](http://www.tandartskuipersgendt.tandartsennet.nl)

**Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg**  
Wij zijn ervaren vrijwilligers die in de laatste levensfase extra hulp en aandacht bieden aan u en uw naasten.  
Onze hulp is gratis.

**Team Betuwe**  
W: [www.vptz-betuwe.nl](http://www.vptz-betuwe.nl)  
E: [info@vptz-betuwe.nl](mailto:info@vptz-betuwe.nl)  
T: 06-46045951

**VPTZ** Vrijwilligers Palliatieve Terminale Zorg

Diëtistenpraktijk   
**Nutri-Salud**

In mijn praktijk bent u van harte welkom voor advies op maat bij o.a. diabetes, een te hoge bloeddruk, een te hoog cholesterolgehalte, gewichtsverlies, kanker, darmproblematiek zoals PDS, overgewicht en emotie-eten. Het is ook mogelijk om uw lichaamssamenstelling te meten.

Kijk voor meer informatie op [www.nutri-salud.nl](http://www.nutri-salud.nl)  
Jina Arias Saumeth

  
Medisch Centrum Houtakker  
Karstraat 22 6681 LB Bommel  
[info@nutri-salud.nl](mailto:info@nutri-salud.nl)  
[www.nutri-salud.nl](http://www.nutri-salud.nl)  
06 - 34434415

**www.daxvans.nl**  
Uw adres voor de verhuur van personenbussen met laadruimte.



  
**Annemiek's Hoorstudio**

**Goede hoorzorg begint met luisteren.**

We zijn een zelfstandig audicien die alle merken voert.  
Voor ons bent u geen nummer maar een klant.  
Graag maken we kennis met u.

Annemiek's Hoorstudio  
Bakenbergseweg 72, 6814 MK Arnhem  
026-3511612 | [info@anhd.nl](mailto:info@anhd.nl)  
[www.annemiekshoorstudio.nl](http://www.annemiekshoorstudio.nl)

**Vragen over epilepsie?**  
**Bel de Epilepsie Infolijn:**  
**030 634 40 64**  
[www.epilepsie.nl](http://www.epilepsie.nl)



# Het belang van geestelijke gezondheid op de werkvloer

In de hedendaagse werkomgeving wordt het belang van geestelijke gezondheid steeds meer erkend als een cruciale factor voor zowel het welzijn van werknemers als voor de algehele productiviteit binnen bedrijven. Geestelijke gezondheidsproblemen kunnen een diepgaande impact hebben op individuele prestaties, wat uiteindelijk zijn weerslag heeft op de resultaten van het hele bedrijf. Daarom is het essentieel dat organisaties aandacht besteden aan dit aspect en actief werken aan het creëren van een ondersteunende omgeving.

Een positieve benadering van geestelijke gezondheid op de werkvloer begint met het cultiveren van een open cultuur waarin werknemers zich veilig voelen om over hun problemen te spreken zonder angst voor stigmatisering of negatieve consequenties. Leidinggevendenden spelen hierin een sleutelrol; zij moeten niet alleen in staat zijn om signalen van mentale distress te herkennen, maar ook de middelen en ondersteuning bieden die nodig zijn om hun teamleden te helpen.

Training en bewustwording zijn hierbij onmisbaar. Door managers en medewerkers te trainen in het herkennen van symptomen van psychische aandoeningen en hen te leren hoe ze effectief kunnen reageren, wordt de basis gelegd voor een empathische en responsieve werkomgeving. Bovendien kan het implementeren van programma's zoals workshops of seminars over stressmanagement en mindfulness bijdragen aan een beter begrip en hantering van stressfactoren op de werkplek.

Flexibiliteit in werkregelingen kan ook een grote rol spelen in het ondersteunen van de geestelijke gezondheid. Opties zoals flexibele werktijden, mogelijkheden voor thuiswerken of sabbaticals kunnen werknemers helpen een betere balans tussen werk en privéleven te vinden, wat cruciaal is voor mentaal welzijn.

Ten slotte is het belangrijk dat bedrijven toegang bieden tot professionele geestelijke gezondheidszorg. Dit kan variëren van het beschikbaar stellen van bedrijfspsychologen tot het vergoeden van therapieën buiten de organisatie. Een dergelijk beleid toont niet alleen aan dat het bedrijf waarde hecht aan de gezondheid van zijn medewerkers, maar kan ook preventief werken door problemen aan te pakken voordat ze escaleren.

Door deze strategieën te implementeren, kunnen bedrijven niet alleen helpen bij het bevorderen van de geestelijke gezondheid op de werkvloer, maar ook bijdragen aan een meer betrokken, productieve en uiteindelijk succesvolle organisatie.



## Thuisfitness: effectieve oefeningen

In een tijd waarin de sportschool niet altijd toegankelijk is of je simpelweg de voorkeur geeft aan een persoonlijke workout in je eigen comfortabele omgeving, is thuis fitness een uitstekende optie. Het mooie van thuis trainen is dat je geen dure apparatuur nodig hebt om effectief te kunnen werken aan je gezondheid en fitnessdoelen. Hier zijn enkele effectieve oefeningen die je kunt doen met niets meer dan je eigen lichaamsgewicht.

### 1. Push-ups

Een klassieke oefening die de borst, schouders, triceps en zelfs de core traint. Begin in een plankpositie met je handen iets breder dan schouderbreedte uit elkaar. Zorg ervoor dat je lichaam een rechte lijn vormt van je hoofd tot je hielen. Buig je ellebogen en laat je lichaam zakken tot net boven de vloer en druk jezelf dan weer omhoog. Voor beginners kan deze oefening op de knieën worden uitgevoerd.

### 2. Squats

Squats zijn geweldig voor het trainen van de benen en billen. Sta met je voeten op heupbreedte, strek je armen voor je uit voor balans, en duw je heupen naar achter terwijl je door de knieën buigt alsof je op een stoel gaat zitten. Zorg ervoor dat je knieën niet voorbij je tenen komen. Duw vervolgens door je hielen om weer te gaan staan.

### 3. Planken

Een fantastische oefening voor de core-stabiliteit. Steun op je onderarmen en tenen, houd je lichaam in een rechte lijn van hoofd tot hielen zonder dat je heupen zakken of omhoog steken. Houd deze positie zo lang mogelijk vast, beginnend met 20 seconden en bouw dit uit naar langere perioden.

### 4. Lunges

Lunges zijn effectief voor het versterken van de benen en billen. Stap met één been naar voren en laat beide knieën zakken tot een hoek van 90 graden, waarbij de achterste knie net boven de grond zweeft. Duw terug naar de startpositie en wissel van been.

### 5. Burpees

Een intensieve full-body oefening die cardiovasculaire en spierconditie combineert. Begin in een staande positie, zak door naar een squat, plaats dan snel je handen op de grond en spring terug in een plankpositie. Doe een push-up, spring vervolgens met beide voeten richting je handen en spring explosief omhoog.

Deze oefeningen kunnen worden gecombineerd in circuits of sets om een volledige workout te creëren die het hele lichaam traint zonder dat er apparatuur nodig is. Door regelmatig thuis te trainen kun je niet alleen fysiek sterker worden, maar ook mentaal welzijn bevorderen door het vrijkomen van endorfines tijdens het sporten. Start vandaag nog met deze eenvoudige doch effectieve workouts!



## Autobedrijf Wientjes V.O.F.

REPARATIE  
APK-KEURING  
SCHADEHERSTEL  
IN- EN VERKOOP  
AUTOMAATBAKspoelen



Kattenleger 9A  
6681 DT Bommel  
0481-356710  
info@autobedrijfwientjes.nl  
www.autobedrijfwientjes.nl



Mecklenburg 3, 6851 KL Huissen



Gezinshuis "Gentle" Sinds 2010.  
24 uur zorg & Kamertraining 17 +.

Gerty en Suzan Aalten. Gezinshuisouders.  
Vliegaan 3 6851DX Huissen. Mobnr 0631659394.  
Gertyensuzan@hotmail.com.  
Kvk 54072751.

Register keurmerk voor Gezinshuizen 180425.  
Iso 9001 certificaatnummer KG180425.  
In bezit van zorgverleners certificaat.



Ruim 1500m<sup>2</sup>  
Kampeerwinkel  
met de beste  
service

- Tenten
- Kampeermeubelen
- Slaapartikelen
- Kampeerartikelen
- Strandartikelen
- Gas
- Caravan & Camper

Welkom bij gezelligste  
kampeerwinkel "Kampeer Oase"

Nijverheidstraat 25, 6851 EJ Huissen  
T: 0481 - 351 580 | INFO@KAMPEEROASE.NL

Wij zijn recent  
verhuisd naar  
Nijverheidstraat 25  
in Huissen.

Bezoek onze mooiere  
grotere en beter  
bereikbare  
locatie!



Bommel, Teselaar 6e  
Elst, Dorpsstraat 29

www.huidzorg.com  
Tel.: 088 - 00 28 111

- \* Littekens, Oedeem
  - \* Ooglidcorrectie (zonder-prikken of snijden)
  - \* Overbeharing (ook diodelaser)
  - \* Huidverbetering
  - \* Peelings
  - \* Acne
  - \* Therapeutisch Elastische Kousen
- Gratis adviesgesprek (t.w.v. €24,50)



Patiënten waarderen ons met een 9,7

Maximale vergoeding via zorgverzekeraar



## BUDO VERENIGING ELST

SPORTHAL DE HELSTER  
SCHUBERTSTRAAT 1  
6661 AW ELST  
06-22697802



BUDOVERENIGING-ELST  
WWW.BUDOVERENIGING-ELST.NL



## ALL-BOUW slaat de spijker voor u op zijn kop!



Onderhoud  
Renovatie  
Nieuwbouw  
Verbouwing

## ALL-BOUW

www.all-bouw.nl

Telefoon: 0481 - 42 33 44  
E-mail: info@all-bouw.nl

## Valpreventie en ouderen

Valpreventie is een essentieel onderdeel van het behouden van een gezonde en actieve levensstijl, vooral voor ouderen. Het risico op vallen neemt toe met de leeftijd, maar door bewust te zijn van de risicofactoren en proactief maatregelen te nemen, kan dit risico aanzienlijk worden verminderd.

Dit is niet alleen cruciaal voor het behoud van uw mobiliteit, maar ook voor het handhaven van uw onafhankelijkheid en kwaliteit van leven.

Leeftijd, spierzwakte, bepaalde medicijnen en omgevingsfactoren zoals losse kleden of gladde vloeren kunnen allemaal bijdragen aan een verhoogd valrisico. Gelukkig zijn er talloze strategieën die u kunt toepassen om deze risico's te minimaliseren. Regelmatige lichaamsbeweging is bijvoorbeeld een fantastische manier om uw spieren te versterken en uw balans te verbeteren. Activiteiten zoals wandelen, fietsen of zwemmen zijn niet alleen leuk, maar dragen ook bij aan uw algehele welzijn.

Een veilige leefomgeving creëren is een andere belangrijke stap. Dit houdt in dat u obstakels uit uw woning verwijdert, zorgt voor goede verlichting en stevige handgrepen plaatst waar nodig. Ook het dragen van schoenen met een goede pasvorm en antislipzolen kan helpen om vallen te voorkomen. Daarnaast is het belangrijk om alert te zijn op de bijwerkingen van medicijnen die duizeligheid of slaperigheid kunnen veroorzaken en indien nodig met uw arts of apotheker hierover in gesprek te gaan.

Naast valpreventie is het behouden van uw mobiliteit essentieel. Blijf actief door dagelijkse activiteiten uit te voeren en oefeningen te doen die specifiek gericht zijn op het verbeteren van uw balans. Indien nodig kunt u gebruikmaken van hulpmiddelen zoals een rollator of wandelstok om u te ondersteunen bij het lopen.

Extra tips voor een gezonde levensstijl omvatten gezonde voeding, voldoende rust en actief blijven in sociale kringen. Deze aspecten dragen niet alleen bij aan valpreventie, maar ook aan uw algehele welzijn.

Door deze maatregelen te nemen, kunt u actief werken aan het verminderen van uw valrisico en het behouden van uw mobiliteit. Dit stelt u in staat om langer zelfstandig en vitaal te blijven wonen. Valpreventie is meer dan alleen het voorkomen van ongelukken; het is een investering in uw toekomstige gezondheid en veiligheid. Neem vandaag nog de stap naar een veiliger en actiever leven!



## Behandeling van spataderen en anale klachten

**Bij Waal Kliniek zijn wij gespecialiseerd in de diagnose en behandeling van spataderen en anale klachten. Bij ons werken deskundige chirurgen met een zeer ruime ervaring op deze gebieden.**

### Spataderen

Wij merken dat er aangaande spataderen veel onbekendheid is over de mogelijke klachten door spataderen. Zowel bij de consument als bij de huisarts.

Aderen in het been brengen het bloed uit het been terug naar het hart. Het bloed in deze aderen moet tegen de zwaartekracht in omhoog worden gepompt naar het hart. Kleppen in de aderen voorkomen dat het bloed terug kan stromen naar het been. Een spatader is een ader die zodanig verwijd is dat de kleppen in de ader niet meer goed werken wat tot gevolg heeft dat er bloed terugstroomt in de benen.

Spataderen zijn - in tegenstelling tot wat veel mensen denken - niet altijd zichtbaar. Het is mogelijk dat u wel klachten heeft maar de spataderen (nog) niet zichtbaar zijn. Deze 'onzichtbare' spataderen kunnen wij met onze apparatuur wel zien en goed behandelen.

Merkbare klachten zijn: Vermoeid of zwaar gevoel in de benen, pijnlijke of overgevoelige benen, jeuk, branderigheid van de benen, vocht in de benen, huidverandering aan de benen, onrustige benen of krampen in de nacht of in rust

Spataderen ontstaan geleidelijk en komen veel voor. De belangrijkste oorzaken voor de ontwikkeling van spataderen zijn: erfelijkheid, zwangerschap, leeftijd, beroep, overgewicht

### Aambeien, anale jeuk, fistels of fissuren.

Anale klachten kunnen erg vervelend en pijnlijk zijn. Het is niet een onderwerp dat gezellig besproken wordt bij een borrel of vrijdagdag. Maar wel iets waar meer dan de helft van de mensen in Nederland op een bepaald moment in hun leven last van krijgt.

De oorzaak van de diverse anale klachten verschilt per klacht. Helaas is gewoon wachten tot de klachten vanzelf weggaan in de meeste gevallen geen oplossing.

Wij begrijpen dat voor u de drempel hoog kan zijn om er mee naar een arts te gaan. Bedenkt u zich dan dat het voor onze artsen een veel voorkomend probleem is waar u zich niet voor hoeft te schamen. Wij gaan hier op een professionele manier mee om. Ons advies: Doorbreek het taboe en blijf er niet mee rondlopen. Wij kunnen u helpen!

Wilt u meer informatie of heeft u vragen? Neemt u gerust contact met ons op.

Zie onze website [www.waalkliniek.nl](http://www.waalkliniek.nl). U kunt ons bereiken via [receptie@waalkliniek.nl](mailto:receptie@waalkliniek.nl) of telefonisch via 088-26 26 800.





## Chronische pijnbeheersing zonder medicijnen

Chronische pijn is een complexe aandoening die miljoenen mensen wereldwijd treft. Het beheersen van deze pijn zonder het gebruik van medicijnen kan een uitdagende taak zijn, maar er zijn diverse benaderingen die effectief kunnen zijn. Deze methoden richten zich niet alleen op het verminderen van de pijn zelf, maar ook op het verbeteren van de algehele levenskwaliteit van de patiënt.

Een van de meest erkende technieken in de behandeling van chronische pijn is fysiotherapie. Fysiotherapeuten werken samen met patiënten om specifieke oefeningen te ontwikkelen die helpen de spieren te versterken en de mobiliteit te verbeteren. Door regelmatig te bewegen, kunnen patiënten hun spierfunctie verbeteren en pijn verminderen. Bovendien helpt fysieke activiteit bij het vrijkomen van endorfines, natuurlijke pijnstillers die door het lichaam worden geproduceerd.

Een andere effectieve methode is cognitieve gedragstherapie (CGT). CGT helpt patiënten hun pijnervaring te herkaderen door negatieve gedachten en gevoelens die bijdragen aan de pijn, aan te pakken. Door copingstrategieën aan te leren, kunnen patiënten beter omgaan met hun pijn en de impact ervan op hun dagelijks leven verminderen.

Mindfulness en meditatie zijn ook waardevolle tools voor het beheersen van chronische pijn. Deze praktijken helpen bij het cultiveren van een staat van mentale rust en focus, waardoor patiënten hun aandacht kunnen verschuiven weg van de pijn. Regelmatige meditatie kan leiden tot veranderingen in de manier waarop het brein pijn verwerkt, wat resulteert in een verminderde perceptie van pijn.

Acupunctuur, een onderdeel van traditionele Chinese geneeskunde, wordt ook gebruikt als een methode voor pijnbeheersing. Het invoeren van dunne naalden op specifieke punten op het lichaam zou helpen om de energiestroom of 'qi' te balanceren en kan effectief zijn in het verlichten van sommige soorten chronische pijn.

Ten slotte kan ook biofeedback nuttig zijn, waarbij patiënten leren hun lichaamsprocessen zoals hartslag en spierspanning te controleren en te reguleren. Dit kan hen helpen om beter te begrijpen hoe hun lichaam op stress reageert en hoe ze deze reacties kunnen beïnvloeden om pijn te verminderen.

Hoewel deze benaderingen tijd en toewijding vereisen, bieden ze een waardevol alternatief voor mensen die liever geen medicijnen gebruiken of voor wie medicijnen niet voldoende verlichting bieden.

ARCHITECTEN BNA **KOPER-MAASSEN**  
• Bouwkunde • Architectuur • Stedenbouw • Interieur • Projectmanagement

[www.kopermaassen.nl](http://www.kopermaassen.nl)  
Nieuwe Aamsestraat 84B 6662NK Elst (Gld.)  
@info@kopermaassen.nl  
0481-371867

**ofa** **Obdam**  
Financieel Advies

Een buurtzame bank is een vertrouwd gezicht in de buurt. Al 100 jaar.

ONAFHANKELIJK advies en bemiddeling op het gebied van:  
**HYPOTHEKEN - VERZEKERINGEN - (BEDRIJFS-)FINANCIERINGEN EN BANCAIRE ZAKEN**  
Voor zover het gaat om betaal- en spaarrekeningen werken wij samen met RegioBank

Vraag **VRIJBLIJVEND** naar onze voorwaarden en tarieven. Voor zowel nieuwbouw als bestaande bouw hebben wij **ZEER CONCURRERENDE HYPOTHEEKANBIEDINGEN !!**  
Bel voor een afspraak of kom langs op ons kantoor.

**Obdam Financieel Advies**  
Klappenburgstraat 1a  
6681 XN Bemmel  
T 0481 - 46 48 55  
E info@obdamfa.nl  
I www.obdamfa.nl

**RegioBank** De buurtzame bank.  
Zelfstandig Adviseur



## E-health en privacy: een delicate balans

In het tijdperk van digitale transformatie heeft e-health zich ontpopt als een cruciale component in de gezondheidszorg. Het biedt talrijke voordelen zoals verbeterde toegang tot zorg, kostenreductie en verhoogde patiënttevredenheid. Echter, naarmate de adoptie van e-health toeneemt, rijzen er significante zorgen over de privacy en beveiliging van patiëntgegevens. Het vinden van een delicate balans tussen het benutten van de voordelen van e-health en het beschermen van patiëntprivacy is een uitdaging die centraal staat in de hedendaagse gezondheidszorg.

E-health systemen verzamelen en verwerken grote hoeveelheden gevoelige informatie, waaronder medische geschiedenis, persoonlijke identificatiegegevens en zelfs genetische informatie. Deze gegevens zijn goud waard voor zowel zorgverleners als onderzoekers, maar ze vormen ook een aantrekkelijk doelwit voor cybercriminelen. Datalekken kunnen leiden tot ernstige privacy schendingen met potentieel verwoestende gevolgen voor individuen.

De bescherming van deze gegevens is niet alleen een technische uitdaging maar ook een ethische. Wet- en regelgeving zoals de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG) in Europa stellen strikte eisen aan de omgang met persoonsgegevens. Zorgaanbieders moeten ervoor zorgen dat hun e-health systemen voldoen aan deze regelgeving door het implementeren van sterke beveiligingsmaatregelen zoals encryptie, toegangscontrole en regelmatige audits.

Een ander aspect van de balans tussen e-health en privacy is het informeren en betrekken van patiënten bij het gebruik van hun gegevens. Transparantie is essentieel; patiënten moeten duidelijk worden geïnformeerd over wat er met hun gegevens gebeurt, wie toegang heeft, en hoe deze worden beschermd. Bovendien moet hen de mogelijkheid worden geboden om toestemming te geven of te weigeren voor het gebruik van hun gegevens voor bepaalde doeleinden.

De toekomst van e-health hangt sterk af van hoe effectief deze privacy-uitdagingen worden aangepakt. Innovaties zoals blockchain-technologie kunnen potentieel bieden voor verbeterde beveiliging door decentralisatie en verbeterde traceerbaarheid van toegang tot gegevens.

Samenvattend vereist de integratie van e-health in de gezondheidszorg een zorgvuldige afweging tussen technologische vooruitgang en de bescherming van patiëntprivacy. Door samenwerking tussen technologische experts, zorgverleners, wetgevers en patiënten kan deze balans worden gevonden om zowel innovatie te bevorderen als individuele rechten te beschermen.



## Starten met plantaardig dieet?

De overstap maken naar een plantaardig dieet kan een geweldige manier zijn om je gezondheid te verbeteren, het milieu te beschermen en dierenwelzijn te bevorderen. Maar hoe begin je? Hier zijn enkele stappen en tips om je te helpen bij de overgang naar een plantaardige levensstijl.

**1. Begrijp wat 'plantaardig' inhoudt** Een plantaardig dieet focust op voedsel dat voornamelijk uit planten komt. Dit omvat niet alleen groenten en fruit, maar ook noten, zaden, oliën, volle granen, peulvruchten en bonen. Het betekent niet noodzakelijk dat je veganist of vegetariër moet worden, maar deze diëten vallen wel onder de paraplu van plantaardige diëten.

**2. Doe je onderzoek** Voordat je begint, is het belangrijk om goed te begrijpen wat een gezond plantaardig dieet inhoudt. Lees boeken, bekijk documentaires, of overweeg een voedingsdeskundige te raadplegen die ervaring heeft met plantaardige diëten. Kennis is macht wanneer het gaat om het veranderen van je eetgewoontes.

**3. Begin langzaam** Je hoeft niet van de ene op de andere dag alles om te gooien. Begin met kleine veranderingen. Voeg bijvoorbeeld meer groenten toe aan je maaltijden en vervang geleidelijk dierlijke producten door plantaardige alternatieven zoals tofu, tempeh of seitan.

**4. Plan je maaltijden** Planning is essentieel bij elk dieet, maar vooral bij een grote verandering zoals deze. Plan je maaltijden voor de week om ervoor te zorgen dat je een evenwichtige inname van macro- en micronutriënten behoudt. Dit helpt ook om boodschappen efficiënter en effectiever te maken.

**5. Experimenteer met nieuwe recepten** Een van de leukste aspecten van het overstappen op een plantaardig dieet is het ontdekken van nieuwe recepten en smaken. Er zijn talloze kookboeken en online bronnen gewijd aan plantaardig koken. Experimenteer met verschillende ingrediënten en keukens.

**6. Vind steun** Zoek naar gemeenschappen, zowel online als offline, van gelijkgestemde mensen die ook een plantaardig dieet volgen. Dit kan steun bieden en dienen als een bron voor tips, recepten en motivatie.

**7. Wees geduldig met jezelf** Elke grote verandering kost tijd om aan te wennen. Wees geduldig met jezelf als je fouten maakt of terugvalt in oude gewoontes. Het belangrijkste is om door te gaan en van elke ervaring te leren.

Door deze stappen te volgen, kun je succesvol de overstap maken naar een gezond en duurzaam plantaardig dieet. Het is niet alleen goed voor jou, maar ook voor de planeet!

## Natuurlijke gebitsprothesen

Vrijblijvend advies, geen verwijzing nodig, direct voor u gedeclareerd



  
**primidentes**  
Tandprothetische Praktijk

Paul Krugerstraat 2  
6814 AS Arnhem  
026 84 84 887  
[www.primidentes.nl](http://www.primidentes.nl)  
[info@primidentes.nl](mailto:info@primidentes.nl)

Reparaties

Gebitsprothese binnen 1 dag mogelijk  
Nieuw: flexibele en comfortabele prothesen

Vertrouwen, vakbekwaamheid, passie



## Heeft u een idee voor een fijnere buurt?

Vraag een bijdrage uit ons leefbaarheidsfonds

Heeft u een leuk idee in de buurt van onze huurwoningen? We horen het graag!

Waar kunt u aan denken?

Dit kan van alles zijn. Als het maar zorgt voor ontmoeting, een betere leefbaarheid of fijnere uitstraling van de straat, buurt of wijk.

Denk bijvoorbeeld aan:

- een schoonmaakactie in de straat;
- het plaatsen van een bankje, zodat mensen zodat er een plek is om een praatje te maken;
- het neerzetten van een bloembak die bewoners samen onderhouden.

Laat ons uw idee weten

Lees meer op [www.waardwonen.nl/leefbaarheidsfonds](http://www.waardwonen.nl/leefbaarheidsfonds)



## Dierenkliniek de Waalsprong

In onze dierenkliniek werkt een gemotiveerd team van dierenartsen en paraveterinairēn. Wij staan graag voor u en uw huisdier klaar en nemen uitgebreid de tijd, zodat u zich beide thuis voelt. We beschikken over de modernste technieken en kennis. Daarnaast hebben we veel mogelijkheden tot tweedelijns diergeneeskunde.

### Cat friendly Clinic

Wij zijn een Cat Friendly Clinic. Een bezoekje aan de dierenarts kan voor elk dier, maar zeker voor katten een erg stressvolle ervaring zijn. Door middel van een aparte wachtruimte en het gebruik van rustgevende feromonen, speciaal voor katten, zorgen we voor een comfortabeler bezoek van uw kat aan onze kliniek.

Op zoek naar een dierenarts bij u in de buurt?

Maak dan gerust een afspraak voor advies over ras, gedrag, gezondheid of met andere vragen die u bezighouden.



### Contact:

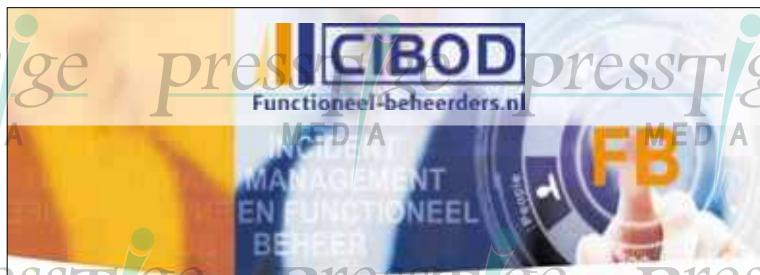
Carbatinastraat 13  
6515 GM Oosterhout-Nijmegen  
024 - 303 1101  
[info@dierenkliniekdewaalsprong.nl](mailto:info@dierenkliniekdewaalsprong.nl)  
[www.dierenkliniekdewaalsprong.nl](http://www.dierenkliniekdewaalsprong.nl)



### Onze openingstijden zijn:

Maandag: 8.30 - 19.30  
Dinsdag: 8.30 - 18.00  
Woensdag: 8.30 - 19.30  
Donderdag: 8.30 - 18.00  
Vrijdag: 8.30 - 19.30

Zaterdag en Zondag: Gesloten\*  
\*Uitsluitend voor spoedgevallen



### Wij kunnen u helpen met:

- het implementeren van HR/Payroll software en e-HRM software van AFAS Profit
- herinrichting van uw applicaties op het gebied van hr, salaris, rooster ECD of DBC, financieel, ERP
- tevens bieden we ondersteuning voor Roosterpakket, EGD, DBC en financiële pakketten
- herinrichten functioneel beheer, opleiden van functioneel beheer dan wel opzetten ervan

Met het brede aanbod dat wij beschikbaar hebben, vindt u vast en zeker wat u zoekt.

Neem een kijkje op de website en als u vragen of opmerkingen heeft, neemt u gerust contact met ons op.

CIBOD  
Jurjen Huitink  
Postbus 30286  
6803 AG Arnhem  
+31 (0)6 29 52 74 14  
[info@cibod.nl](mailto:info@cibod.nl)  
[www.cibod.nl](http://www.cibod.nl)

**CIBOD is er op gericht u een zo groot mogelijke service te bieden op het gebied van Functioneel beheer.**



## Mantelzorg en de rol van familie

In onze samenleving speelt mantelzorg een cruciale rol in de ondersteuning van mensen met chronische ziekten, beperkingen of ouderen die hulpbehoevend zijn. Mantelzorg is de zorg die niet-professionals, vaak familieleden, vrijwillig en onbetaald bieden aan een naaste die extra ondersteuning nodig heeft. Deze vorm van zorg is een fundament van de sociale zorgstructuur en verdient meer aandacht en waardering.

### De Rol van Familie in Mantelzorg

Familieleden staan vaak als eerste in lijn om mantelzorg te bieden. Dit komt doordat zij een persoonlijke band hebben met de zorgbehoevende, wat het natuurlijk maakt om deze rol op zich te nemen. Het kan gaan om partners die voor elkaar zorgen, kinderen die zorgen voor hun oudere ouders of ouders die zorgen voor een kind met een beperking.

De taken van een mantelzorger zijn divers en kunnen variëren van huishoudelijke hulp en administratie tot persoonlijke verzorging en emotionele steun. Deze taken zijn vaak intensief en kunnen een grote impact hebben op het leven van de mantelzorger zelf.

### Uitdagingen voor Mantelzorgers

Hoewel mantelzorgen veel voldoening kan geven, brengt het ook significante uitdagingen met zich mee. Een van de grootste uitdagingen is de balans vinden tussen de zorgtaken, eigen werk en privéleven. Dit kan leiden tot stress en overbelasting. Bovendien kunnen financiële druk en het gebrek aan professionele ondersteuning het nog moeilijker maken.

### Ondersteuning voor Mantelzorgers

Het is essentieel dat er voldoende ondersteuning beschikbaar is voor mantelzorgers. Dit kan variëren van respijtzorg, waarbij professionele zorgverleners tijdelijk de zorgtaken overnemen, tot emotionele ondersteuning en educatie over hoe om te gaan met specifieke aandoeningen.

Gemeenten en lokale organisaties bieden vaak cursussen of workshops aan voor mantelzorgers. Daarnaast zijn er verschillende subsidies en financiële regelingen beschikbaar die bedoeld zijn om mantelzorgers te ondersteunen.

### Het Belang van Erkenning

Erkenning en waardering voor mantelzorgers zijn cruciaal. Niet alleen verhoogt dit hun motivatie, maar het benadrukt ook het belang van hun werk binnen onze maatschappij. Dagen zoals de Nationale Dag van de Mantelzorg helpen bij het vergroten van bewustwording rondom deze belangrijke vorm van zorg. Mantelzorgen door familie is meer dan alleen een helpende hand; het is een uiting van liefde, toewijding en medemenselijkheid. Het versterkt banden binnen families en draagt bij aan een samenleving waarin we naar elkaar omkijken. Het is daarom essentieel dat we deze vorm van zorg blijven erkennen, waarderen en ondersteunen.



## Voedingsmythes ontkracht: wat is echt gezond?

**In de wereld van voeding en gezondheid circuleren talloze mythes die vaak meer verwarring stichten dan dat ze goed doen. Het is belangrijk om feiten van fictie te scheiden om echt gezonde keuzes te kunnen maken. In dit artikel ontkrachten we enkele populaire voedingsmythes en bieden we duidelijkheid over wat echt gezond is.**

**Mythe 1: Koolhydraten maken je dik** Een van de meest voorkomende misvattingen is dat het eten van koolhydraten leidt tot gewichtstoename. In werkelijkheid zijn koolhydraten een essentiële bron van energie voor het lichaam. Het probleem ontstaat wanneer mensen te veel geraffineerde koolhydraten zoals wit brood, pasta en snoep consumeren, die snel worden omgezet in suiker en minder voedingsstoffen bevatten. Complexe koolhydraten zoals volkoren producten, peulvruchten en groenten zijn daarentegen rijk aan vezels en andere belangrijke voedingsstoffen, en moeten een onderdeel zijn van een evenwichtig dieet.

**Mythe 2: Vetten zijn ongezond** Vetten zijn lange tijd ten onrechte gedemoniseerd. Hoewel het waar is dat sommige vetten, zoals transvetten, slecht zijn voor je gezondheid, zijn andere vetten essentieel voor het functioneren van het lichaam. Onverzadigde vetten, gevonden in olijfolie, noten en vette vis, kunnen helpen het cholesterolgehalte te verlagen en het risico op hartziekten te verminderen. Het is dus belangrijk om de juiste soort vetten in je dieet op te nemen.

**Mythe 3: Superfoods zijn noodzakelijk voor een goede gezondheid** Superfoods zoals gojibessen, chiazaad en quinoa worden vaak geprezen als de sleutel tot optimale gezondheid. Hoewel deze voedingsmiddelen voedzaam zijn en goede eigenschappen hebben, is er geen enkel voedsel dat alle gezondheidsproblemen kan oplossen of voorkomen. Een gevarieerd dieet dat rijk is aan verschillende soorten fruit, groenten, eiwitten en granen is cruciaal voor het behouden van een goede gezondheid.

**Mythe 4: Eiwitshakes zijn essentieel voor spieropbouw** Eiwitshakes kunnen handig zijn voor mensen die moeite hebben om voldoende eiwitten uit hun dieet te halen, maar ze zijn niet essentieel voor iedereen. De meeste mensen kunnen voldoende eiwitten binnenkrijgen door middel van een evenwichtig dieet met bronnen zoals vlees, vis, eieren, zuivelproducten en plantaardige alternatieven zoals bonen en linzen.

Het is belangrijk om kritisch te blijven over de informatie die we ontvangen over voeding en gezondheid. Door mythes te ontkrachten en ons te baseren op wetenschappelijk onderbouwde informatie kunnen we betere keuzes maken voor onze gezondheid. Een evenwichtig dieet dat rijk is aan diverse voedingsmiddelen blijft de basis voor een goede gezondheid.

# GLI GECOMBINEERDE LEEFSTIJL INTERVENTIE

MAAK EEN AFSpraak

100% VERGOED VANUIT  
DE BASISVERZEKERING  
VERWIJZING VAN DE HUISARTS VERPLICHT



## WAT HOUD HET IN:

Tijdens deze 2 jaar durende interventie word u gemotiveerd en gestimuleerd tot een blijvende gedragsverandering. Gericht op voeding, beweging, alcohol en roken, stress, vitaliteit, ontspanning, werk- en privebalans. Dit alles met als doel: blijvend gewichtsverlies en een gezondere leefstijl realiseren.

## INTENSITEIT

1 intakegesprek  
behandelfase (9 maanden)  
8 groepsbijeenkomsten  
2 individuele gesprekken  
1 evaluatie gesprek  
onderhoudsfase (16 maanden)  
8 groepsbijeenkomsten, 2 individuele  
gesprekken en een evaluatiegesprek

## VOOR WIE?

personen met  
een BMI > 25



**Mondzorgcentrum  
Takenhofplein**

**Wij zijn op zoek naar een ervaren tandartsassistent(e) fulltime of parttime. Je komt te werken in een grote praktijk en gaat deel uitmaken van een jong en dynamisch team.**

Kwaliteit en uitgebreide zorg aan onze patiënten staat bij ons centraal. Je bouwt mee aan het onderhouden van een langdurige zorgrelatie met onze patiënten en bent hun aanspreekpunt. Je bent gewend om strikt volgens de huidige richtlijnen en normen te werken.

Je assisteert de tandarts bij alle voorkomende behandelingen. Hierbij zal je ook een aantal verrichtingen zelfstandig bij de patiënt uitvoeren, zoals het maken van foto's, afdrucken en noodkronen. Verder draag je zorg voor het instrumentarium en de behandelkamer.



Een dagdeel meelopen met één van onze tandartsassistentes maakt onderdeel uit van de sollicitatieprocedure om je in de gelegenheid te stellen de werkwijze te ervaren en de sfeer in het team te proeven.

De hypermoderne praktijk heeft 9 behandelkamers en een groot patiëntenbestand. Is gevestigd in Nijmegen en zowel met de auto als het openbaar vervoer zeer goed bereikbaar.

Het team bestaat uit 24 medewerkers, waaronder een tandarts-implantoloog, een orthodontist, algemeen tandartsen, een klinisch tandtechnicus, mondhygiënist, preventieassistenten, tandartsassistenten, sterilisatieassistenten, balie medewerkers en praktijkmanagement.

De praktijk is op alle werkdagen geopend van 08:00 uur tot 17:30 uur en vrijdag tot 16:30 uur.

## Wie zoeken wij

- Een gemotiveerde tandartsassist(e) met ervaring
- Er is ruimte voor tenminste 28 uur per week
- Afgeronde opleiding tandartsassistent(e)



- Goede beheersing van de Nederlandse taal
- Een stressbestendige persoonlijkheid
- Service- en kwaliteitsgerichte instelling

## Wat bieden wij

- Werken in een nieuwe ultramoderne tandartspraktijk
- Een uitdagend en afwisselend takenpakket
- Beloning volgens de KNMT-arbeidsvoorwaarden
- Relevante cursussen

Je kunt jouw uitgebreide CV zenden aan de praktijkmanager:  
Rietje Stoks | info@mctp.nl

Voor vragen eveneens bij voorkeur per mail

Mondzorgcentrum Takenhofplein  
Takenhofplein 6  
6538 SZ Nijmegen  
024- 212 212 8  
www.mondzorgcentrumtakenhofplein.nl

Acquisitie n.a.v. deze advertentie wordt niet op prijs gesteld.





## Puur en lekker eten: Diëtistenpraktijk Tahnee Lifestyle

In een wereld waar voeding en gezondheid steeds belangrijker worden, biedt Diëtistenpraktijk Tahnee Lifestyle, te vinden in Bemmelen, een verfrissende en holistische benadering van dieet en levensstijl. Deze praktijk, geleid door een toegewijde diëtist, focust niet alleen op wat je eet, maar ook op hoe je leeft.

De missie van Tahnee Lifestyle is het opbouwen van een persoonlijke relatie met elke cliënt, gebaseerd op vertrouwen en wederzijds respect. Hier wordt niet gesproken over strenge diëten, maar over het geleidelijk veranderen van voedingsgewoonten op een manier die comfortabel en bevredigend is voor de cliënt. De overtuiging dat voeding kan dienen als medicijn om klachten te verminderen of zelfs te voorkomen, ligt aan de basis van hun aanpak.

De visie strekt zich uit tot een samenwerking met diverse disciplines zoals chiropractors, fysiotherapeuten, huisartsen en tandartsen. Dit multidisciplinaire team benadrukt dat ware balans in het lichaam bereikt wordt wanneer voeding, beweging en geestelijke gezondheid in harmonie zijn. Tahnee Lifestyle ziet de mens in zijn geheel en streeft ernaar om elk aspect van welzijn te verbeteren.

### Eerste consult

Bij een eerste consult neemt de diëtist ruim de tijd om de cliënt te leren kennen en een gepersonaliseerd behandelplan op te stellen. Dit plan is niet alleen gebaseerd op medische geschiedenis en huidige gezondheid, maar ook op persoonlijke doelen en levensstijl. Vervolgconsultaties zijn flexibel en worden aangepast aan de behoeften van de cliënt, waarbij continue evaluatie plaatsvindt om doelen bij te stellen of nieuwe informatie toe te voegen.

Tahnee Lifestyle biedt ook moderne gemakken zoals thuisbezoeken en online consultaties via Teams of telefoon, waardoor ze toegankelijk zijn voor mensen met een druk schema. Elk aspect van de dienstverlening is ontworpen met het oog op gemak en effectiviteit voor de cliënt.

In essentie is Diëtistenpraktijk Tahnee Lifestyle meer dan alleen een plek voor voedingsadvies; het is een plek waar je leert om goed voor jezelf te zorgen door middel van voeding die niet alleen goed smaakt maar ook goed doet. Voeding kan jouw medicijn zijn, om klachten te voorkomen of verminderen.

Interesse? [www.tahneelifestyle.nl](http://www.tahneelifestyle.nl)



## Atelier Victor Tijssen - Handgemaakte sieraden Arnhem

Vakkundig en betrokken smeden wij uiteenlopende sieraden. Zowel op maat als uit onze eigen collectie in edelmetaal eventueel gecombineerd met natuurlijke edelstenen. Gelegen midden in het Modekwartier Arnhem ontwerpen wij graag voor u en geven graag advies over persoonlijke trouwringen, herinnerings sieraden en denken met u mee over het vermaken van familie juwelen.

Wij kenmerken ons door uitgesproken creativiteit en technisch inzicht van sieraden gecombineerd met stijlgevoeligheid in een huiselijke sfeer.


Generatie op generatie worden sieraden gedragen en vaak ook doorgegeven aan naaste familie leden. De mensen die ze dragen veranderen maar hun sieraden veranderen helaas niet mee. Het willen aanpassen van sieraden kan te maken hebben met smaak of het veranderen van het lichaam. Ook kan het veelvuldig dragen van een sieraad de reden zijn om het stuk eens te laten bekijken door de goudsmid.

Het is goed om af en toe stil te staan bij welke sieraden u heeft en graag draagt en dit te bespreken met een specialist zodat er mee kan worden gedacht over de mogelijkheden.

Graag komen we in contact voor het op maat vervaardigen van een bijzonder en uniek sieraad op uw maat gemaakt. Hierbij is het mogelijk om een vingerafdruk of de as van uw geliefde in het stuk te verwerken zodat u dit dagelijks bij u kunt dragen. De kracht van een rouw sieraad kan zijn dat dat je niet direct kunt zien dat het een rouw sieraad is. Een herinnering en een sierlijk object in één.

Verder zijn wij gespecialiseerd in het omsmelten en aanpassen van bestaande sieraden tot nieuwe ontwerpen en combineren graag uw wensen met onze ideeën voor het maken van bijzondere sieraden die generaties lang kunnen worden gewaardeerd.

Voor informatie kunt u onze website en socials bezoeken

 [www.ateliervictortijssen.com](http://www.ateliervictortijssen.com)



## De toekomst van telegeneeskunde

De COVID-19-pandemie heeft de wereldwijde gezondheidszorg op ongekende wijze op de proef gesteld, maar heeft tegelijkertijd de versnelde adoptie van telegeneeskunde mogelijk gemaakt. Deze technologie, die het mogelijk maakt om op afstand medische zorg te verlenen, heeft tijdens de pandemie een cruciale rol gespeeld. Nu de wereld langzaam naar een post-COVID tijdperk beweegt, rijst de vraag: wat is de toekomst van telegeneeskunde?

Telegeneeskunde omvat een breed scala aan technologieën en diensten, waaronder videoconsultaties, gezondheidsmonitoring op afstand en mobiele gezondheidsapplicaties. Deze tools hebben niet alleen geholpen om de verspreiding van het virus te beperken door fysieke contacten te verminderen, maar hebben ook de toegankelijkheid van zorg voor patiënten in afgelegen of onderbediende gebieden verbeterd.

Experts voorspellen dat telegeneeskunde een blijvend onderdeel zal worden van het gezondheidszorgsysteem. De voordelen zijn duidelijk: verhoogde toegankelijkheid, kostenefficiëntie en het vermogen om continuïteit van zorg te bieden, zelfs in uitdagende tijden. Bovendien heeft de positieve ontvangst door zowel patiënten als zorgverleners aangetoond dat veel medische consultaties effectief op afstand kunnen worden uitgevoerd zonder in te boeten aan kwaliteit.

Echter, er zijn ook uitdagingen die aangepakt moeten worden om de potentie van telegeneeskunde volledig te benutten. Een belangrijk aandachtspunt is de digitale kloof die ervoor zorgt dat sommige bevolkingsgroepen minder toegang hebben tot deze technologieën. Investerings in digitale infrastructuur en het bevorderen van digitale geletterdheid zijn essentieel om deze kloof te overbruggen.

Daarnaast vereist de integratie van telegeneeskunde in reguliere zorgsystemen duidelijke regelgeving en richtlijnen om privacy en gegevensbeveiliging te waarborgen. Ook moeten er standaarden komen voor de kwaliteit van zorg die via digitale middelen wordt geleverd.

Innovatie blijft ook een drijvende kracht achter de evolutie van telegeneeskunde. De ontwikkeling van geavanceerdere diagnostische tools en AI-gestuurde analysemethoden zal naar verwachting de effectiviteit en nauwkeurigheid van remote zorgverlening verder verbeteren.



## Zorginnovaties die de patiëntervaring verbeteren

**In de hedendaagse gezondheidszorg is de patiëntervaring een cruciale factor die steeds meer aandacht krijgt. Innovaties in de zorgsector spelen een sleutelrol bij het verbeteren van deze ervaringen, door zowel de kwaliteit van zorg te verhogen als de efficiëntie van zorgprocessen te verbeteren. Hieronder bespreken we enkele belangrijke innovaties die significant bijdragen aan een betere patiëntervaring.**

**Telemedicine en digitale consultaties** De opkomst van telemedicine heeft de toegankelijkheid van medische zorg aanzienlijk verbeterd. Patiënten kunnen nu via videoconferenties communiceren met hun artsen, wat vooral handig is voor mensen in afgelegen gebieden of voor diegenen die moeilijkheden hebben met fysieke verplaatsingen. Deze technologie vermindert wachttijden en reiskosten, en stelt patiënten in staat om snel en efficiënt advies en behandelingen te ontvangen.

**Draagbare technologie** Wearables zoals smartwatches en fitness trackers monitoren vitale gezondheidsindicatoren zoals hartslag, slaappatronen en fysieke activiteit. Deze apparaten bieden niet alleen real-time data aan de drager, maar kunnen ook waardevolle informatie verstrekken aan zorgverleners voor een beter geïnformeerde behandeling en opvolging. Dit leidt tot meer gepersonaliseerde zorg en stelt patiënten in staat actiever deel te nemen aan hun eigen gezondheidsmanagement.

**Kunstmatige intelligentie (AI)** AI wordt steeds vaker ingezet om diagnostische processen te versnellen en nauwkeuriger te maken. Systemen uitgerust met AI kunnen patronen herkennen in grote hoeveelheden data sneller dan ooit tevoren, wat bijdraagt aan snellere en meer accurate diagnoses. Dit verhoogt niet alleen de effectiviteit van behandelingen maar verbetert ook de communicatie tussen arts en patiënt door beter onderbouwde beslissingen.

**Elektronische patiëntendossiers (EPD)** De implementatie van EPD's heeft een revolutie teweeggebracht in het beheer van patiëntengegevens. Door alle medische informatie op één plaats te centraliseren, kunnen zorgverleners snel toegang krijgen tot de medische geschiedenis, medicatieoverzichten en andere cruciale informatie. Dit leidt tot betere coördinatie tussen verschillende zorgverleners en minimaliseert het risico op medische fouten.

**Virtuele realiteit (VR)\*\*** VR wordt gebruikt voor therapeutische doeleinden, zoals pijnmanagement en stressreductie bij patiënten. Door immersieve ervaringen aan te bieden, helpt VR patiënten om angst tijdens procedures te verminderen of om een realistische simulatie van fysiotherapeutische oefeningen te bieden.





Elke woensdag open van 18.00 - 20.00 uur  
Of na telefonische afspraak.  
E.Schuurman | Teselaar 20 6681BG Bommel  
Tel: 0481-464050 | [deverguldelijst@xs4all.nl](mailto:deverguldelijst@xs4all.nl)

- +/-800 verschillende lijsten
- Vele kleuren en modellen
- aluminium wissellijsten
- Zuurvrije Passepartout (in vele modellen) Computergestuurd gesneden.
- 4 soorten Glas.
- Opspannen borduurwerk



Het Wapen van Bommel is jarenlang een vast baken voor het uitgaansleven in Bommel en omstreken geweest tijdens de vele kermissen, dansavonden en andere evenementen. Veel Bommelingen zijn hier getrouwd en hebben hier ook gerouwd, zoals dat hoort bij een "Huiskamer".

Dorpsstraat 52, 6681 BP Bommel  
Reserveren: via [hetwapenvanbommel.nl](http://hetwapenvanbommel.nl)  
0481-459943  
[info@hetwapenvanbommel.nl](mailto:info@hetwapenvanbommel.nl)  

**XLLINGERIE**  
*more for curves*

Gröenestraat 34a, 6681 DW BEMMEL  
0481 - 46 36 88 | 06 - 23 10 44 76  
[info@xllingerie.nl](mailto:info@xllingerie.nl) | [www.xllingerie.nl](http://www.xllingerie.nl)

Vrije inloop op vrijdag en zaterdag 10-17 uur.  
Overige dagen op afspraak.



**PRAKTIJK OP EIGEN KRACHT**  
ROUW & VERLIES WANDELBEGELEIDING



Dijkstraat 20, 6681 VZ BEMMEL | 0481-355294  
[info@praktijk-op-eigen-kracht.nl](mailto:info@praktijk-op-eigen-kracht.nl) | [www.praktijk-op-eigen-kracht.nl](http://www.praktijk-op-eigen-kracht.nl)



**Dé ZORG COURANT**.nl  
**ONLINE**

Gezondheid, zorg, nieuws en meer

Ontdek de zorg van Vita Zorggroep: een toegewijd team dat begeleiding en coaching biedt aan volwassenen vanaf 18 jaar die worstelen met psychische uitdagingen, psychiatrische kwetsbaarheid, verslavingsproblemen of een verstandelijke beperking. Onze benadering is gericht op herstel, waarbij we streven naar de hoogste kwaliteit en tevredenheid van onze cliënten. Ons ultieme doel is om hen weer de regie over hun leven te geven en hun welzijn te bevorderen.

Bij Vita Zorggroep werkt een deskundig en divers team van professionals. Onze medewerkers zijn persoonlijke begeleiders met uiteenlopende achtergronden, variërend van psychologie en criminologie tot ervaringsdeskundigheid, maatschappelijk werk, juridische expertise en sport en beweging. Samen zetten we ons in om elke cliënt de ondersteuning te bieden die ze nodig hebben, met een persoonlijke aanpak die aansluit bij hun behoeften en doelen.

Alle activiteiten van Vita zorggroep zijn gericht op het vergroten van de participatie en zelfredzaamheid van cliënten binnen hun dagelijkse leven. Daarbij laten wij ons zoveel mogelijk leiden door ons op een respectvolle manier behandeld worden, wij streven naar een toegankelijke oplossing. Wij proberen cliënten hier zo ver mogelijk in tegemoet te komen, om zo tot een passend individueel ontwikkelingsplan te komen. Wij zijn persoonlijk betrokken en zijn als organisatie laagdrempelig. Wij hebben begrip voor de normen, waarden en culturele achtergrond van onze cliënten. Door als organisatie kleinschalig te blijven, kunnen wij deze persoonlijke aanpak waarborgen. Ook investeren wij in duurzame relaties met alle betrokkenen in de zorgketen, om de beste integrale zorgverlening voor onze cliënten te kunnen realiseren.

Heb je vragen of wil je graag jezelf of een naaste aanmelden?  
Neem contact met ons op!



**VZG Hart voor de Zorg**

- Persoonlijke en betrokken ambulante begeleiding
- Begeleidingsmomenten in overleg
- Een klein en betrokken team
- Snelle flexibele inzet

**Ons werkgebied: Arnhem en omgeving**

Voor meer informatie:  
Bel **026 785 68 98** [ 24/7 bereikbaar ]  
Of mail naar [info@vita-zorggroep.nl](mailto:info@vita-zorggroep.nl)  
[www.vita-zorggroep.nl](http://www.vita-zorggroep.nl)



## Problemen met uw (kunst)gebit?

De Gebitsbus: deskundig, snel en op een moment dat het u uitkomt!

# De praktijk voor uw gebitsprothese

Een behandeling bij ons kost u niets anders als bij een andere tandarts of ziekenhuis. Alles wat naast uw eigen risico niet vergoed wordt, hoeft u niet te betalen!

Bel de Gebitsbus,  
0487 52 35 67



Voor jaarlijkse controle van uw prothese, reparaties, of nieuwe prothese helpen wij u ook graag in onze praktijk.

### Laverman Tandtechniek: meester in de kunst van uw gebit

De Gebitsbus is een initiatief van Laverman Tandtechniek. Al bijna een halve eeuw is Laverman koploper op het gebied van kunstgebitten. Een team van hoogopgeleide tandtechnici staat dagelijks klaar voor u en de honderden tandartsen en ziekenhuizen waarmee Laverman samenwerkt. Met eersteklas materialen, hightech apparatuur en de allerbeste professionals wij Laverman niet alleen nu, maar ook in de toekomst de kunst van het gebit als bestaand blijven verstaan.



Bel 0487 52 35 67 voor een afspraak. In het weekend bereikbaar op 06-22096366 (zaterdag en zondag van 8:00-16:00 uur)

### De Gebitsbus komt naar u toe!

- Reparatie op locatie;
- Snel, vakkundig en wanneer het u uitkomt;
- Discrete service aan huis;
- Geen voorrijkosten;
- Al meer dan 40 jaar koploper op het gebied van tandtechniek;
- Wij hebben contracten met bijna alle zorgverzekeraars.

### Reparatie voor de deur!

Problemen met uw (kunst)gebit? Zit uw prothese bijvoorbeeld niet goed of heeft u pijn door uw (kunst)gebit? Dan kunt u altijd een afspraak maken bij ons in de praktijk. Heeft u een reparatie aan uw prothese, dan komen wij met de gebitsbus lang!

Vordingstraat 25a | 6644 BG Ewijk  
t 0487 52 35 67 | e info@tlllaverman.nl | www.gebitsbus.nl

**laverman**  
laboratorium  
praktijk  
service



# Aster

## UITVAARTZORG

Aster Uitvaartzorg is een kleinschalige, betrokken uitvaartonderneming dat persoonlijke en eigentijdse uitvaarten verzorgt. Op het moment dat een donkere periode van verlies aanbreekt, willen wij deze waar mogelijk verlichten vanuit onze ruime ervaring en open blik. Er zijn geen vastgestelde protocollen, richtlijnen of gewoontes. Wat er wel is: tijd, rust en oprechte aandacht. Zo mag een uitvaart meer worden dan een afscheid alleen; een troostrijke herinnering om mee verder te kunnen gaan.

### Aster Uitvaartcentra Lingewaard:

Van Wijkstraat 33  
6851 GL Huissen  
Telnr. 0481- 766 530

Loostraat 8  
6681 LA Bemmel

[www.aster-uitvaartzorg.nl](http://www.aster-uitvaartzorg.nl)

Ook als u een uitvaartverzekering heeft, kunt u kiezen voor onze dienstverlening. Neem gerust contact met ons op voor meer informatie.

Scan de QRcode voor onze website

