



**NEEM
GRATIS
MEE**

Centrum voor mondprothetiek Ede.....	3
Thema: zomer, vind je balans.....	5
Mantelzorg in Renkum.....	7
De natuur en kwaaltjes.....	9
Fietsen een gezonde keuze.....	10



Van deskundige oogmeting, nauwkeurige contactlensaanpassing, brillen en glasadvies tot een gewaarborgde nazorg.

Eenmaal per jaar een algehele check van de gezondheid van de ogen laten doen kan bij ons gewoon gratis. Het is toch gek dat de meeste mensen ieder half jaar wel het gebit laten controleren bij de tandarts, maar dat er aan de gezondheid van de ogen niet wordt gedacht? Maak een afspraak voor een uitgebreid oogonderzoek!

Utrechtseweg 110B, Oosterbeek www.polmanopticiens.nl 026- 333 39 73

Welkom bij Dagbehandeling Het Reeënbosch



VOOR EEN LEVEN MET KLEUR

Ervaart u met het ouder worden dat niet alles meer vanzelf gaat? Werkt uw lichaam soms niet mee of vergeet u meer dan u lief is? In die fase kunt u gebruik maken van Dagbehandeling Het Reeënbosch. U woont gewoon thuis, maar komt overdag naar onze Dagbehandeling. Dat doet u op een aantal vaste dagen per week. Dankzij onze Dagbehandeling kunt u vaak langer thuis wonen.

Alle activiteiten bij de Dagbehandeling hebben een behandeldoel. Hometrainers die beweging stimuleren, creatieve activiteiten voor de fijne motoriek en spelletjes zijn bijvoorbeeld gericht op geheugentraining.

Dagbehandeling Het Reeënbosch

U kunt van maandag tot en met vrijdag van 09.30 uur tot 16.00 uur terecht bij Dagbehandeling Het Reeënbosch op locatie Oranje Nassau's Oord.



Meer weten?

De huisarts kan een verwijzing maken voor Dagbehandeling. Wij komen dan bij u thuis om uw behoefte in kaart te brengen. Heeft u een vraag of wilt u meer weten over Dagbehandeling? Neem dan contact op met Zorgbemiddeling van Zinzia: Bel 088 311 42 00 of mail naar zorgbemiddeling@zinzia.nl



Oranje Nassau's Oord De Lingehof De Rijnhof Rumah Kita

WWW.ZINZIA.NL

Centrum voor mondprothetiek Ede

Centrum voor mondprothetiek in Ede is gespecialiseerd in het vervaardigen van gebitsprothesen. Dit wordt gedaan met de nieuwste en modernste apparatuur en software.



Wanneer je de praktijk binnenkomt wordt je welkom ontvangen door receptioniste Els, zij is het eerste contact met de praktijk dat je krijgt zowel aan de telefoon als aan de balie. Els regelt samen met u de afspraken, heeft contact met de zorgverzekering wanneer noodzakelijk en staat u vriendelijk te woord.

Jeroen van den Brink is tandprotheticus, hij luistert naar uw wensen en gaat samen met u op zoek naar de beste oplossing voor uw uitneembare gebitsprothese. Jeroen wordt ondersteund door twee klinisch specialisten mondprothetiek, Yara en Merel en in de techniek door Lieke.

Wij hebben een drukke praktijk, in 2019 zijn wij in Ede gestart en veel mensen weten inmiddels de weg naar ons te vinden. Het vervaardigen van een nieuw kunstgebit, klikgebit, plaatje of frame is in de loop der jaren veranderd wat betreft de behandelmethodes, ook het vervaardigen hiervan heeft een enorme ontwikkeling doorstaan. Zo werken wij met de nieuwste apparatuur en software, u begrijpt het al, de digitalisering heeft hier ook een enorme sprong gemaakt aldus Jeroen van den Brink.

Het voordeel van de digitalisering is de nauwkeurigheid voor het eindresultaat maar ook de manier van behandelen. Vroeger werd er een afdruk gemaakt, dit was een hele mond vol, nu scannen wij uw huidige prothese wat direct het startpunt is van de nieuwe.

Bent u ook toe aan een nieuw kunstgebit, klikgebit, plaatje of frame dan kunt u altijd bellen voor het maken van een consult afspraak.

Centrum voor Mondprothetiek
Maanderweg 44 | 6711 NE | EDE | 0318 309 702



Jongeren steeds zwaarder

Uit nieuwe gegevens van het CBS en het RIVM blijkt dat het percentage kinderen en jongeren met overgewicht is toegenomen. In 2022 had 17 procent van de kinderen en jongeren in de leeftijd van 2 tot 25 jaar overgewicht. Met name bij de leeftijdsgroep van 18 tot 25 jaar komt overgewicht vaak voor, waarbij een kwart van deze jongeren te zwaar is. Van deze groep heeft 7 procent zelfs obesitas, wat duidt op ernstig overgewicht.

Een opvallend aspect is dat ouders soms het overgewicht van hun kind niet herkennen. Het percentage kinderen en jongeren met overgewicht was in 2014 nog 15 procent, wat betekent dat er sindsdien een stijging heeft plaatsgevonden. Vooral bij de 18- tot 25-jarigen is de toename zichtbaar, met een stijging van 21 procent in 2014 naar 25 procent in 2022. Het percentage jongeren met obesitas is echter gelijk gebleven sinds 2014.

Deze bevindingen benadrukken de urgentie van het aanpakken van overgewicht en obesitas bij kinderen en jongeren. Het is belangrijk om bewustzijn te creëren over gezonde voeding en een actieve levensstijl, zowel onder jongeren zelf als onder ouders en verzorgers. Preventieve maatregelen en interventies kunnen helpen bij het bevorderen van gezond gewicht en het voorkomen van de negatieve gezondheidseffecten die gepaard gaan met overgewicht en obesitas.

Jongens en meisjes zijn ongeveer even vaak te zwaar. Jongeren met een Nederlandse herkomst hebben het minst vaak overgewicht, bij jongeren met een herkomst buiten Europa komt overgewicht met 24 procent het vaakst voor.

www.cbs.nl

Colofon

De Zorg Courant
Regio Renkum
Jaargang 2023 - Editie 1

Oplage
10.000

Uitgave
PressTige Media
Eindhoveneweg 33
5582HN Waalre

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

Ontwerp/opmaak
Hakof Media | hakof-media.nl

Advertentieverkoop
PressTige Media

Druk
Janssen Pers

Verspreiding
Regio Renkum

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



Mijnhart
UITVAARTVERZORGING

Sinds 1911 verzorgen wij uitvaarten in Arnhem en omgeving

info@mijnhartuitvaartverzorging.nl
www.mijnhartuitvaartverzorging.nl
Telefoon 026 333 30 29



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



Reflexief
voetreflexologie • massage • advies •

Reflexzonetherapie met een PLUS!
Waar kan ik jou mee helpen?

- ontspanning van lichaam en geest
- (chronische) pijn en burn-out
- Bij restklachten van corona-infectie
- Bij chemokuur, bestraling en/of operatie
- Aanvullend op reguliere medische behandeling
- Vergoeding vanuit aanvullende verzekering

Oncoreflex is opgenomen in de Verwijsgids Kanker IKNL
www.verwijsgidskanker.nl

Praktijkadres: Kuijpersweg 30 Renkum • T: 06-13530159
E: reflexief@therapie-renkum.nl • W: www.therapie-renkum.nl



WEEKLIJKS NIEUWE ARTIKELN

Dé **ZORG COURANT**.nl
ONLINE

GEZONDHEID, ZORG, NIEUWS EN MEER



Landgoed Quadenoord

- Watermolen
- Natuurbeleving
- Trouwen in het bos

landgoedquadenoord.nl



Kennismakingsvoordeel
Ambachtelijk vriesvers
4 MAALTIJDEN

€ 6,25 per maaltijd
(gratis thuisbezorgd)

Keuze uit ruim **100** verschillende menu's

Maximaal 1 proefpakket per adres
Minimaal order bedrag normaal € 40,-
Normale prijs van € 6,17 tot € 9,62 per maaltijd

Keuzemaaltijd
Proef het verschil

Keuzemaaltijd is onderdeel van JB Food

NU BESTELLEN:
TEL. 0344 - 693 771
WWW.KEUZEMAALTIJD.NL



Dé specialist voor artrose behandeling met PEMF

PRAKTIJK VOOR FYSIOTHERAPIE

Heb jij last van ochtendstijfheid en wil jij weer volop genieten van een actief leven? Dan staat Fysio ME voor je klaar! Samen met Next Level Reformer, gespecialiseerd in Pilates Reformer trainingen, bieden wij een gecombineerde aanpak om jouw artrose effectief aan te pakken. Ook voor andere sportieve behandelingen kan je bij ons terecht.

030 202 0093 06 25 55 31 90

NEXT LEVEL REFORMER

De zomer is een seizoen vol vreugde, warmte en avontuur. Het is de perfecte tijd om te genieten van buitenactiviteiten, van stranduitjes tot picknicken in het park. Maar hoewel de zomermaanden veel voordelen voor onze gezondheid bieden, zijn er ook risico's aan verbonden. Een daarvan is overmatige blootstelling aan de zon. In deze blog gaan we dieper in op de gezondheidsvoordelen en -risico's van de zomerzon en geven we tips over hoe je jezelf kunt beschermen.

De zonnige kant van de zomer

Het grootste voordeel van de zomerzon is de overvloed aan vitamine D. Deze vitamine is essentieel voor de opname van calcium, wat belangrijk is voor gezonde botten en tanden. Bovendien hebben studies aangetoond dat vitamine D het immuunsysteem kan versterken en mogelijk kan bijdragen aan de preventie van bepaalde ziekten, waaronder hartziekten en bepaalde soorten kanker.

Zonlicht kan ook de stemming verbeteren. Het stimuleert de productie van serotonine, een hormoon dat bekend staat als het 'gelukshormoon'. Dit kan helpen om depressies en seizoensgebonden affectieve stoornissen (SAD) te voorkomen.

De schaduwkant van de zomerzon

Helaas zijn er ook nadelen verbonden aan blootstelling aan de zomerzon. Overmatige blootstelling kan leiden tot zonnebrand, hitte-uitputting en in extreme gevallen zelfs hitteberoerte. Bovendien kan langdurige blootstelling aan UV-straling huidveroudering versnellen en het risico op huidkanker verhogen.

Zonnebrandcrème, ook bekend als zonnefilter, werkt door UV-stralen van de zon te absorberen, te reflecteren of te verstrooien. Er zijn twee soorten ultraviolette straling die schadelijk kunnen zijn voor de huid: UVA en UVB. UVA-stralen kunnen vroegtijdige huidveroudering veroorzaken, zoals rimpels en ouderdomsvlekken, terwijl UVB-stralen de voornaamste oorzaak zijn van zonnebrand. Beide kunnen bijdragen aan het risico op huidkanker.

Chemische filters: Deze absorberen UV-stralen voordat ze de huid kunnen beschadigen. Ze werken door een chemische reactie te creëren die de UV-straling omzet in warmte, die vervolgens van de huid wordt afgevoerd. Chemische filters worden vaak gebruikt in zonnebrandcrèmes omdat ze meestal lichter en minder zichtbaar zijn op de huid.

Fysische filters: Deze werken door UV-stralen te reflecteren of te verstrooien, zodat ze de huid niet kunnen binnendringen. Fysische filters, zoals zinkoxide en titaniumdioxide, blijven op de huid zitten en vormen een barrière tegen UV-straling. Ze worden vaak gebruikt in producten voor gevoelige huid of voor kinderen, omdat ze minder kans geven op huidirritaties.

Het is belangrijk op te merken dat geen enkele zonnebrandcrème 100% van de UV-stralen kan blokkeren, maar ze kunnen aanzienlijk helpen om de hoeveelheid straling die de huid bereikt te verminderen. Het is daarom belangrijk om regelmatig opnieuw aan te brengen, vooral na het zwemmen of zweeten, om een continue bescherming te garanderen.

Daarnaast is het belangrijk om een zonnebrandcrème te kiezen met een breed spectrum, wat betekent dat het zowel UVA- als UVB-straling blokkeert. De SPF (Sun Protection Factor) op het etiket van de zonnebrandcrème geeft aan hoe goed het product UVB-stralen blokkeert. Een SPF van 30 blokkeert bijvoorbeeld ongeveer 97% van de UVB-stralen, terwijl een SPF van 50 ongeveer 98% blokkeert. Het is aanbevolen om een zonnebrandcrème te gebruiken met een SPF van minimaal 30.

Apps voor IOS en Android

Er zijn verschillende apps beschikbaar die je kunnen helpen bij het monitoren en beheren van je blootstelling aan de zon.

QSun—Vitamin D & UV Tracker: Deze app geeft je actuele informatie over de UV-index, zonsondergang- en zonsopgangstijden en gepersonaliseerde aanbevelingen voor zonbescherming. Het biedt een UV-voorspelling voor de komende zeven dagen en een zonnebrandindicator die aangeeft hoe lang je veilig in de zon kunt blijven.

SunDay: Vitamin D & UV Tracker: SunDay waarschuwt je voor zonnebrandrisico's en schat de hoeveelheid vitamine D die je ontvangt. Op basis van je profielinformatie, zoals je leeftijd en huidtype, en een foto van de zon, geeft de app een aanbevolen hoeveelheid tijd om in de zon door te brengen voor de productie van vitamine D.

REAPPLY: Sunscreen Timekeeper: Als je serieus bent over het dagelijks dragen van voldoende zonnebrandcrème, dan is REAPPLY een uitstekende keuze. Deze app stuurt meldingen om zonnebrandcrème aan te brengen en om deze gedurende de dag opnieuw aan te brengen. Het leest ook je locatie om je te informeren over de UV-niveaus in jouw omgeving³.

Sola: Sun UV & Vitamin D Timer: Sola geeft de huidige UV-blootstelling weer en bevat een timer voor tijdens het zonnebaden om verbranding te voorkomen. Het stelt een timer in op basis van je huidtype, huidige kleurtje, zonnebrandcrème gebruik en hoe vaak je wilt omdraaien tijdens het zonnebaden⁴.

UV Index Widget: Deze app toont de huidige ultraviolet index (UVI) niveaus in je omgeving en geeft cruciale informatie over je potentiële blootstelling aan schadelijke stralen. Het heeft ook een functie die je vertelt hoe lang je veilig in de zon kunt blijven, op basis van je huidtype.

Over het geheel genomen is het belangrijk om een evenwichtige aanpak te hanteren als het gaat om blootstelling aan de zon in de zomer. Geniet van de voordelen, maar neem ook voorzorgsmaatregelen om je huid te beschermen tegen schade door UV-straling. Met de juiste kennis en tools kun je zowel veilig als gezond van de zomerzon genieten.



Haaraanvullingen & Pruiken uit voorraad leverbaar



Jansen
dames-heren
kapsalon
pruiken

Erkend door de
Zorgverzekeraars

Utrechtseweg 49 - Heelsum
(0317) 312 410
www.kapsalonjansenpruiken.nl

VOLG
ONS
OP
FACEBOOK



Houd onze Facebook pagina in de gaten en blijf op de hoogte van leuke gebeurtenissen, acties en aanbiedingen van onze kapsalon!

Sta op met Gemak in Duiven: Al jaren een begrip in de regio



STA OP MET GEMAK
06-518 21 098

Betaalbare en goed onderhouden tweedehands sta-op-stoelen met garantie

Graag tot ziens bij
STA OP MET GEMAK

(op industriegebied 't Holland
vlakbij centraal Station Duiven)

www.staopmetgemak.nl
info@staopmetgemak.nl

T: 06-518 21 098

Waarom kopen bij Sta op met Gemak?

- ✓ eerlijke, transparante, vriendelijke werkwijze
- ✓ ruime keuze in kleur, materiaal & breedte
- ✓ gratis bezorging in Duiven e.o.
- ✓ vakkundige en snelle service
- ✓ door vaste kosten (huisvesting, transport, personeelsbezetting) laag te houden en scherpe inkoop kunnen we onze stoelen voor een lage prijs aanbieden

KAMPEER OASE ELST
DE LEVERANCIER VOOR AL UW KAMPEERPLEZIER

NEWTONWEG 4
6662 PV ELST
0481 - 351 580
KAMPEEROASE.NL



HOMMERSON ZORG
Betrouwbaar schoon



Bent u op zoek naar huishoudelijke hulp en heeft u een WMO-indicatie, dan staan wij voor u klaar!

Hommerson Zorg begrijpt dat het onderhouden van een schoon en georganiseerd huis essentieel is voor het welzijn van onze cliënten. Wij streven ernaar om betrouwbare en professionele ondersteuning te bieden aan mensen die extra zorg en hulp nodig hebben bij het uitvoeren van dagelijkse huishoudelijke taken.

U kunt ons bereiken via:
088-3630 9063
info@hommersonzorg.nl
www.hommersonzorg.nl



Een mantelzorgwoning in Renkum

Zorgen voor een geliefde als mantelzorger kan een mooie maar ook uitdagende taak zijn. Het is handig als je dichtbij elkaar woont om gemakkelijk toegang te hebben tot de zorgbehoeften van de persoon voor wie je zorgt. Gelukkig zijn er mogelijkheden om dit te vergemakkelijken, zoals een mantelzorgwoning.

Wat is een mantelzorgwoning?

Een mantelzorgwoning is een speciale woning voor maximaal twee personen op het terrein van het huis van de persoon die zorg nodig heeft. Deze woning is bedoeld voor de zorgverlener, zoals een vriend of familielid. Het kan ook voorkomen dat de persoon die zorg nodig heeft in de mantelzorgwoning woont, terwijl de zorgverlener in het bijbehorende huis verblijft.

Wat gebeurt er als de mantelzorg stopt?

Wanneer de mantelzorg niet langer nodig is, mag de mantelzorgwoning niet meer als een reguliere woning gebruikt worden. Het is niet nodig om de woning af te breken, maar bijvoorbeeld de keuken en badkamer moeten verwijderd worden.

Wanneer is er sprake van mantelzorg?

Een mantelzorgwoning mag alleen gebouwd worden als er sprake is van een intensieve zorgvraag en een mantelzorgrelatie. Dit betekent dat:

- De intensieve zorg of ondersteuning niet uitsluitend door een professional wordt geboden, maar ook door iemand met een persoonlijke relatie tot de zorgvrager, zoals een ouder-kindrelatie.
- De (mantel)zorg verder gaat dan de gebruikelijke hulp die huisgenoten elkaar bieden.

Soorten mantelzorgwoningen

Er zijn verschillende soorten mantelzorgwoningen waaruit je kunt kiezen:

- Een bestaand bijgebouw, zoals een garage of tuinhuis, om laten bouwen tot een mantelzorgwoning. Als de mantelzorg stopt, kan het bijgebouw weer voor andere doeleinden gebruikt worden.
- Een tijdelijke zorgunit (slaapkamer en badkamer) of mantelzorgwoning (eigen ingang, woon/slaapkamer, badkamer en keuken) op het terrein van het hoofdhuis plaatsen. Na het beëindigen van de mantelzorgrelatie kan deze weer worden verwijderd.
- Een aanbouw aan het hoofdhuis laten maken, waarin de verzorgde persoon of de mantelzorger tijdelijk kan wonen.

Mantelzorgverklaring

Om een mantelzorgwoning te bouwen, is een mantelzorgverklaring vereist. Met deze verklaring verklaart de zorgvrager dat er sprake is van een mantelzorgrelatie. Voor het verkrijgen van een mantelzorgverklaring kun je contact opnemen met het Sociaal Team. *Het Sociaal Team is telefonisch bereikbaar op (026) 33 48 111 van maandag tot en met vrijdag van 8.30 tot 12.30 uur*

Lees verder via www.Renkum.nl



Je woning aanpassen? Wat zijn de mogelijkheden

Om het leven gemakkelijker te maken en om te gaan met minder validiteit zijn er verschillende manieren om een woning aan te passen aan mindervaliden. Hieronder staan enkele mogelijkheden:

Installeer hellingbanen: Hellingbanen bieden een veilige en eenvoudige manier voor rolstoelgebruikers om de drempels te overbruggen die naar de ingang van de woning leiden.

Maak deuren breder: Door deuren breder te maken, wordt het voor rolstoelgebruikers gemakkelijker om door het huis te bewegen.

Installeer trapliften: Een traplift is een handig hulpmiddel om mindervaliden in staat te stellen om veilig en comfortabel de trap op en af te gaan.

Verhoog toiletten: Door het verhogen van het toilet, kunnen mensen met mobiliteitsproblemen het toilet gebruiken zonder te hoeven bukken of opstaan.

Verlaag aanrechtbladen: Het verlagen van de aanrechtbladen kan het voor mindervaliden gemakkelijker maken om de keukens te gebruiken.

Maak de douche toegankelijk: Een drempelloze douche met een zitje en handgrepen kan het voor mindervaliden gemakkelijker maken om te douchen.

Verwijder drempels: Door drempels te verwijderen, kunnen rolstoelgebruikers of mensen met een loopbeperking eenvoudig door het huis navigeren zonder struikelgevaar.

Installeer handgrepen: Het installeren van handgrepen bij deuren, toiletten, douches en baden kan mindervaliden helpen om zich veilig te verplaatsen door de woning.

Overweeg een aangepaste keuken: Een aangepaste keuken kan het voor mindervaliden gemakkelijker maken om zelfstandig te koken en eten voor te bereiden.

Verhoog de verlichting: Het verhogen van de verlichting kan het voor mindervaliden gemakkelijker maken om zich veilig door de woning te bewegen.

Het is belangrijk om rekening te houden met de specifieke behoeften en beperkingen van de mindervalide persoon bij het aanpassen van de woning. Een ergotherapeut of een bouwkundig adviseur kan advies geven over de aanpassingen die nodig zijn om de woning toegankelijker te maken. Het is ook belangrijk om te controleren of er financiële steun beschikbaar is voor aanpassingen aan de woning, bijvoorbeeld via de gemeente, de Belastingdienst of een zorgverzekeraar.



Special Haircare Rivierenland | Haarwerkspecialist

Met een verwijzing van uw arts heeft u recht op een basisvergoeding van € 454,50.

Als u aanvullend verzekerd bent, heeft u wellicht recht op een aanvullende vergoeding.

Special Haircare Rivierenland declareert rechtstreeks bij alle zorgverzekeraars.

Met een haarwerk van Special Haircare Rivierenland, blijft u doorgaans binnen het verzekerde bedrag!

Voor meer informatie of een afspraak, bel: 06 10032752

Special Haircare Rivierenland werkt landelijk

Wat mag u verwachten?

- ✓ eerste huisbezoek altijd gratis en vrijblijvend
- ✓ een veilige omgeving
- ✓ betaalbare synthetische haarwerken
- ✓ 1 x per jaar gratis onderhoud van uw haarwerk

Special Haircare Rivierenland werkt uitsluitend op afspraak!

Meer informatie vindt u op de website en webshop of neem telefonisch contact met ons op.

We staan u graag te woord.

www.specialhaircarerivierenlandwebshop.nl

www.specialhaircarerivierenland.nl

specialhaircarerivierenland@outlook.com



Model Karin
(kleur op afbeelding 7028)
€ 259,95



*Hulp en ondersteuning
zodat je zo lang mogelijk
thuis kunt wonen*

- Hulp in het huishouden
- Ambulante begeleiding
- Cliënt en mantelzorger staan bij ons centraal



Ben jij op zoek naar een mooie parttime functie van maatschappelijk belang die goed te combineren is met de opvoeding van je kinderen of eigen mantelzorgtaken? Ben jij sociaal aangelegd en beschik je over een open houding en goed inlevingsvermogen?

Dan is werken bij Hulp in Gelderland iets voor jou!

Kijk op www.hulpingelderland.nl/vacature/



Hulp in Gelderland

Het is belangrijk op te merken dat natuurlijke remedies mogelijk niet voor iedereen geschikt zijn en dat het altijd verstandig is om medisch advies in te winnen, vooral als je al bestaande gezondheidsproblemen hebt of medicijnen gebruikt.



De natuur en kwaaltjes

Natuurlijke remedies zijn vaak een populaire keuze voor mensen die op zoek zijn naar alternatieve benaderingen voor veelvoorkomende kwaaltjes. Hier zijn enkele natuurlijke remedies voor veelvoorkomende kwaaltjes die je kunt verkennen in een gezondheidsblog:

Kamillethee voor stress en slaapproblemen: Kamille heeft kalmerende eigenschappen en kan helpen bij het verminderen van stress en bevorderen van een goede nachtrust.

Gember voor spijsverteringsproblemen: Gember kan helpen bij het verlichten van maagklachten, misselijkheid en indigestie. Het kan worden gebruikt in thee, gerechten of als supplement.

Eucalyptusolie voor verstopte neus en verkoudheid: Eucalyptusolie kan verlichting bieden bij congestie en sinusproblemen. Het kan worden toegevoegd aan een stoombad of gebruikt worden in een diffuser.

Kurkuma voor ontstekingsremming: Kurkuma bevat een stof genaamd curcumine, die ontstekingsremmende eigenschappen heeft. Het kan nuttig zijn bij het verminderen van ontstekingen in het lichaam.

Pepermuntolie voor hoofdpijn: Pepermuntolie kan verlichting bieden bij spanningshoofdpijn. Breng een kleine hoeveelheid aan op de slapen en voorhoofd en masseer zachtjes.

Honing voor keelpijn: Honing heeft antibacteriële eigenschappen en kan verzachtend werken bij keelpijn. Meng het met warm water of voeg het toe aan thee.

Aloë vera voor huidirritaties: Aloë vera heeft verzachtende en genezende eigenschappen, en kan worden gebruikt bij zonnebrand, kleine snijwonden of huidirritaties.

Pepermuntthee voor spijsverteringsproblemen: Pepermuntthee kan helpen bij het verlichten van een opgeblazen gevoel, krampen en spijsverteringsproblemen.

Lavendelolie voor ontspanning: Lavendelolie kan helpen bij het verminderen van stress en angst. Het kan worden gebruikt in een diffuser, badwater of op een kussen voor het slapengaan.

Appelazijn voor brandend maagzuur: Appelazijn kan helpen bij het verlichten van brandend maagzuur. Meng een eetlepel appelazijn met water en drink het voor de maaltijd.

De hartstichting

Als prominente voorvechter in de strijd tegen hart- en vaatziekten in Nederland, speelt de Hartstichting een essentiële rol. De stichting zet zich in voor het bevorderen van wetenschappelijk onderzoek naar hart- en vaatziekten door het verstrekken van noodzakelijke financiering. Deze inzet versnelt de ontwikkeling van nieuwe inzichten en behandelingen die ten goede komen aan patiënten.

Tegelijkertijd draagt de Hartstichting bij aan publieke bewustwording door informatie en voorlichting te verstrekken over preventie en behandeling van hart- en vaatziekten. Ze promoten gezonde leefstijlen en geven adviezen om risicofactoren te verminderen.

De stichting neemt ook concrete stappen om de reactie op hartstilstand te verbeteren. Ze bevorderen de beschikbaarheid van AED's (Automatische Externe Defibrillatoren) en moedigen het volgen van reanimatiecursussen aan, wat levensreddend kan zijn in noodgevallen.

De Hartstichting speelt daarnaast een rol in het vormen van overheidsbeleid en praktijken in de gezondheidszorg, pleitend voor betere preventie en zorg voor hart- en vaatziekten. Om deze brede reeks activiteiten te ondersteunen, werkt de stichting ook aan het inzamelen van fondsen.

Doneren?  www.hartstichting.nl

Te zwaar! Wat nu?

Als je te maken hebt met overgewicht of obesitas, zijn er verschillende soorten hulp beschikbaar. Hier zijn een paar opties:

Huisarts: Je huisarts is vaak de eerste stap. Hij of zij kan je algemene adviezen geven over voeding, lichaamsbeweging en levensstijl. Daarnaast kan de huisarts je ook doorverwijzen naar andere professionals zoals een diëtist of een fysiotherapeut.

Diëtist: Een diëtist kan je helpen met het opstellen van een voedingsplan dat past bij jouw specifieke behoeften en doelen. Dit kan zowel gaan om het verminderen van de inname van bepaalde voedingsmiddelen, als het verhogen van de inname van andere.

Psycholoog: Overgewicht en obesitas kunnen ook psychologische oorzaken hebben, zoals emotioneel eten of een verstoorde relatie met voedsel. Een psycholoog kan helpen bij het aanpakken van deze onderliggende problemen.

Bewegingsdeskundige of fysiotherapeut: Deze professionals kunnen je helpen met het opstellen van een oefenprogramma dat past bij jouw huidige conditie en doelen. Ze kunnen je ook begeleiden bij het veilig uitvoeren van de oefeningen.

Steungroepen: Soms kan het nuttig zijn om je ervaringen te delen met anderen die ook met overgewicht of obesitas kampen. Dit kan in persoonlijke groepen, maar er zijn ook online forums en communities.

Het is belangrijk om te weten dat elk lichaam uniek is en wat voor de één werkt, werkt misschien niet voor de ander. Het is dus cruciaal om hulp te zoeken die past bij jouw specifieke situatie en behoeften.

Lees verder  www.dezorgcourant.nl

Veilig thuis is er voor iedereen

Veilig Thuis is er voor iedereen die te maken heeft met huiselijk geweld en kindermishandeling. Of je nu jong of oud bent, een inwoner of een medewerker van een sociaal maatschappelijke organisatie, Veilig Thuis biedt advies en ondersteuning in situaties waar sprake is van deze problemen.

Het is belangrijk om te weten dat Veilig Thuis 24/7 bereikbaar is. Je kunt contact met hen opnemen via het landelijke telefoonnummer (0800) 2000. Na het inspreken van je gemeente of woonplaats, word je doorverbonden met Veilig Thuis Midden Gelderland. Het is ook mogelijk om anoniem contact op te nemen.

Veilig Thuis biedt advies en hulp bij huiselijk geweld en kindermishandeling. Ze staan klaar voor zowel inwoners als professionals en bieden passende ondersteuning voor elke situatie. Veilig Thuis werkt samen met andere instanties om de veiligheid en het welzijn van betrokkenen te waarborgen. Het doel is om huiselijk geweld en kindermishandeling te stoppen en te voorkomen. Neem contact op met Veilig Thuis om een belangrijke stap te zetten naar een veilige omgeving. Samen kunnen we bijdragen aan een samenleving waarin iedereen zich veilig en beschermd voelt.

Meer weten? 📞 www.wwww.Renkum.nl



Fietsen: Een gezonde keuze voor lichaam en geest

Het is geen geheim dat regelmatige lichaamsbeweging van vitaal belang is voor onze algehele gezondheid en welzijn. Maar wist je dat iets eenvoudigs als fietsen een van de beste manieren kan zijn om deze essentiële dosis van beweging in je dagelijkse routine in te passen? Of je nu kiest voor een traditionele fiets, een elektrische variant, of zelfs de fiets in de sportschool, het blijft een uitstekende manier om actief te blijven.

Het veelzijdige voordeel van fietsen

Fietsen biedt een breed scala aan gezondheidsvoordelen. Het is een low-impact sport, wat betekent dat het je gewrichten minder belast dan activiteiten zoals hardlopen. Het is ook een geweldige manier om je cardiovasculaire fitheid te verbeteren, wat kan helpen om het risico op hart- en vaatziekten te verminderen. Bovendien kan regelmatig fietsen helpen bij het beheersen van je gewicht, het verbeteren van je spierkracht en flexibiliteit, en het verhogen van je energieniveaus.

Elektrische fietsen: Nog steeds een gezonde keuze

Hoewel elektrische fietsen een beetje hulp bieden bij het trappen, betekent dit niet dat ze je gezondheid niet ten goede komen. Integendeel, studies hebben aangetoond dat mensen die elektrische fietsen gebruiken nog steeds een aanzienlijke hoeveelheid lichaamsbeweging krijgen. Het mooie van de elektrische fiets is dat het mensen die anders misschien niet zouden fietsen door fysieke beperkingen of door de vrees voor zware inspanning, de mogelijkheid geeft om te genieten van de voordelen van fietsen. Bovendien kunnen ze je helpen om langere afstanden af te leggen, waardoor je meer tijd buiten doorbrengt en je actieve levensstijl verder kunt uitbreiden.

Fietsen in de sportschool

Als het buiten koud en nat is, of als je gewoon een gecontroleerde, gestructureerde training wilt, dan kan de sportschool een uitstekende optie zijn. Fietsen op

een hometrainer of deelnemen aan een spinles kan je dezelfde cardiovasculaire voordelen bieden als fietsen in de buitenlucht. Bovendien kan je in de sportschool je training aanpassen aan je specifieke fitnessdoelen, of dat nu het verbeteren van je uithoudingsvermogen, het verbranden van calorieën, of het opbouwen van spierkracht is.

Conclusie

Fietsen, ongeacht de vorm, is een uitstekende keuze voor iedereen die zijn gezondheid en fitheid wil verbeteren. Het is veelzijdig, toegankelijk en kan gemakkelijk worden aangepast aan je individuele behoeften en capaciteiten. Dus waarom niet vandaag nog op de fiets stappen en beginnen met het oogsten van de vele gezondFietsen: Een Gezonde Keuze voor Lichaam en Geest

Lees verder 📖 www.dezorgcourant.nl



Mark weet: Ik blijf hier tot mijn pensioen

Na de overdracht 's morgens begint Mark in de huiskamer. Hij opent de gordijnen, zet een muziekje aan en zorgt voor koffie en thee. Mark werkt als Helpende op een afdeling met bewoners met dementie. Hij is bij Vilente gestart als SPW'er en deed daarna de VIG-opleiding. 'Ik maak het graag gezellig, dan start je de dag goed op voor de bewoners. Sommigen zijn al vroeg wakker. Ze kunnen ons oproepen via het piepersysteem. En soms wil iemand juist wat langer in bed blijven, dat mag natuurlijk ook.'

Het werk als Helpende is heel divers. Mark helpt bewoners met douchen en aankleden, toiletbezoek, de kamers opruimen, schone kleding verdelen en materialen aanvullen. Bij de maaltijden stimuleren Mark en zijn collega's dat bewoners zo veel mogelijk zelf doen.

Hun eigen pauzes houden ze in dezelfde ruimte. 'Dat is win-win', vertelt Mark. 'Wij houden een oogje in het zeil en bewoners vinden het fijn omdat onze gezichten vertrouwd zijn.'

Ruimte voor eigen inbreng

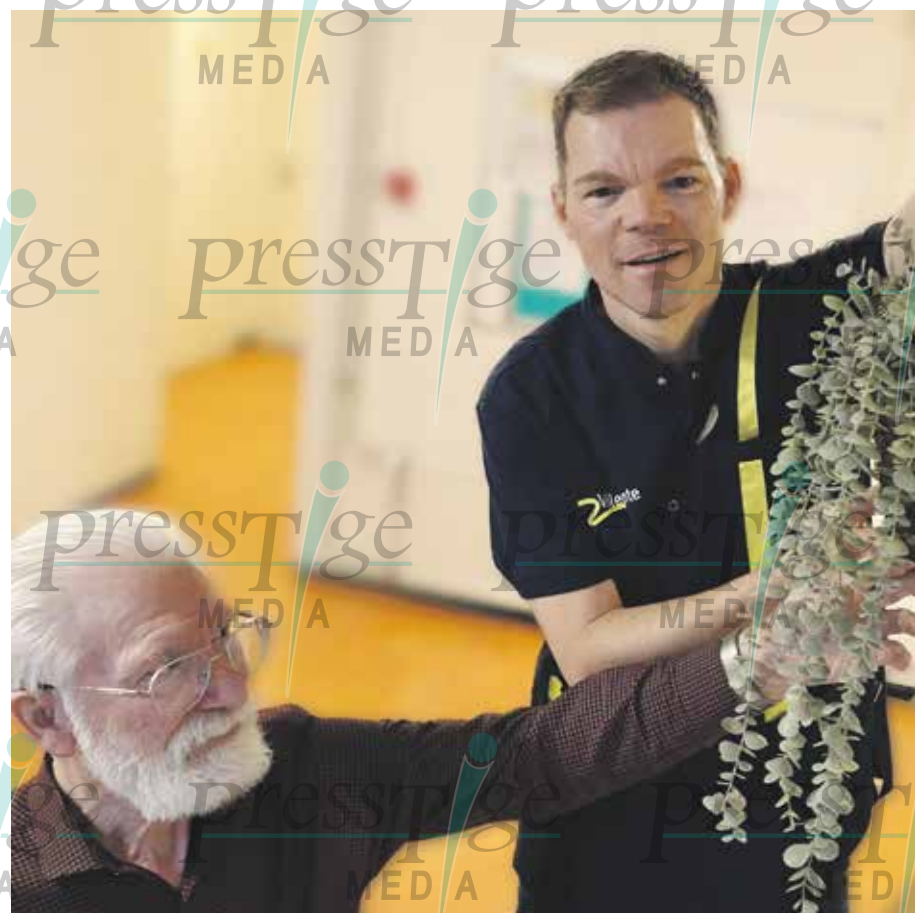
Mark houdt van een grapje tussendoor en pakt ook graag

een activiteit op met bewoners. Daarbij kan hij putten uit 12 jaar ervaring als activiteitenbegeleider. Hij let goed op wat een bewoner leuk vindt en nodig heeft. 'Als iemand heel nerveus is, ga je natuurlijk geen drukke activiteit doen, dat stem je af.'

Omdat Mark de lange gangen in het gebouw maar saai vindt, besluit hij met een collega te gaan shoppen. Ze kopen een flink aantal hangplanten en nemen ook een knuffelaar mee. 'Eén van de bewoners is in een later stadium van dementie en ik wist dat die aap voor haar een hele zachte warme knuffel zou zijn.'

Goed geregeld

'Het is bij Vilente gewoon heel goed geregeld. Je hebt hier alles wat je nodig hebt zoals tilliften, een stedy en een aantrek hulp voor steunkousen. Contractzaken zijn op orde en er is altijd overleg.' Wat Mark erg waardeert is dat er goed naar hem geluisterd wordt. Zijn mening doet ertoe en hij wordt gewaardeerd. 'Ik ga nergens meer naar toe', zegt hij; 'ik blijf hier tot mijn pensioen!'



Spreek het verhaal van Mark je aan en wil je weten wat jouw mogelijkheden zijn bij Vilente?

Kijk op www.vilente.nl of neem contact op met onze P&O afdeling via 088 0321 350.

Nieuwsgierig hoe wij mensgerichte zorg in de praktijk brengen?

Kijk ook op www.vilente.nl of bel onze Klantadviseur voor advies op maat op 088 – 0321 321.

Vilente

www.vilente.nl



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 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

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

 www.kopermaassen.nl
 Nieuwe Aarnsestraat 84B 6662NK Elst (Gld.)
 info@kopermaassen.nl
 0481-371867

