



**NEEM
GRATIS
MEE**

Kinkhoest/22 weken prik.....	5
Diët special.....	7
Je woning aanpassen.....	11
Stressmanagement.....	13
De voordelen van yoga.....	14



De toekomst van thuiszorg voor ouderen

De vergrijzing van de bevolking zet de zorgsector onder druk. Steeds meer mensen worden ouder en hebben meer zorg nodig. Thuiszorg voor ouderen is daarom van groot belang en zal in de toekomst nog belangrijker worden. In dit artikel bespreken we de toekomst van thuiszorg voor ouderen en hoe de sector zich daarop aanpast.

De eerste trend die we zien in de thuiszorg is de toenemende nadruk op technologie. Steeds meer hulpmiddelen en apparaten worden ontwikkeld die ouderen ondersteunen in hun dagelijks leven. Denk bijvoorbeeld aan slimme pillendoosjes, monitoring systemen en telehealth oplossingen. Deze technologie maakt het voor ouderen mogelijk langer zelfstandig te blijven wonen en zorgt tegelijkertijd voor een grotere efficiency in de zorg.

Een tweede trend is de groei van het aantal zorgrobots. Deze robots kunnen onder andere assisteren bij het uitvoeren van dagelijkse taken, zoals het geven van medicijnen, en bieden emotionele steun aan ouderen. Het gebruik van zorgrobots maakt het voor ouderen mogelijk langer zelfstandig te blijven wonen en verlicht tegelijkertijd de druk op de zorgsector.

Een derde trend is de toenemende nadruk op preventieve zorg. In plaats van te wachten tot iemand ziek is, richt de zorg zich steeds meer op het voorkomen van ziekte en het bevorderen van een gezonde leefstijl. Dit kan door middel van bijvoorbeeld oefeningen

en gezonde voeding, maar ook door het inzetten van technologie, zoals monitoring systemen en telehealth oplossingen.

Tot slot zien we een verschuiving van de zorg van instellingen naar thuis. Steeds meer mensen kiezen ervoor om zorg te ontvangen in hun eigen huis in plaats van in een zorginstelling. Dit biedt niet alleen comfort en privacy, maar vermindert tegelijkertijd de druk op de zorgsector. De thuiszorgsector zal daarom in de toekomst nog belangrijker worden en moet zich aanpassen aan deze verschuiving.

In conclusie verwachten we dat de toekomst van thuiszorg voor ouderen wordt gekenmerkt door een grotere nadruk op technologie, het toenemend gebruik van zorgrobots, preventieve zorg en een verschuiving van de zorg van instellingen naar thuis. Deze trends zullen ertoe leiden dat ouderen langer zelfstandig kunnen blijven wonen en de zorgsector efficiënter kan werken. Het is belangrijk dat de thuiszorg sector zich aanpast aan deze veranderingen en investeert in de nieuwste technologie en opleidingen voor medewerkers. Hierdoor kunnen ouderen op een comfortabele en effectieve manier zorg ontvangen en krijgt de zorgsector de middelen die nodig zijn om de toenemende vraag naar zorg te blijven waarmaken.

www.dezorgcourant.nl

Colofon

De Zorg Courant

Regio Lingewaard
Jaargang 2023 - Editie 1

Oplage

15.300

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 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

Kapperie
Kapsalon & Haarwerken

Uw Haarwerkspecialist in
Haarwerken, haarstukjes en andere
haar- en hoofdhuid problemen.

Gratis intakegesprek

Westerveldsestraat 40a T. 06 - 2500 2147
6842 BV Arnhem (Elden) info@dekapperie.nl

**WILT U
MEER
WETEN?**




www.dekapperie.nl

Kennismakingsvoordeel

Ambachtelijk vriesvers
4 MAALTIJDEN

€ 5,25
per maaltijd
(gratis thuisbezorgd)

Keuze uit ruim
100
verschillende
menu's

Maximaal 1 proefpakket per adres
Minimaal orderbedrag normaal € 40,-
Normale prijs van € 6,40 tot € 9,07 per maaltijd

Keuzemaaltijd
Proef het verschil

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

Keuzemaaltijd is onderdeel van JB Food




Podopraktijk Bemmell helpt bij uw voet- en houdingsklachten.

- Lage rugklachten
- Hielspoor
- Hallux valgus
- Knieklachten
- Doorgezakte voorvoet

Podopraktijk Bemmell Dorpsstraat 26 6681 BN Bemmell E. rene@podopraktijkbemmell.nl
T. 08 50 64 78 08 W. www.podopraktijkbemmell.nl

lopen met gemak



De Amethyst
Beschermd Wonen
& dagbesteding
op de zorgboerderij

Tel: 06-23516605
zorgloket@deamethyst.nl
www.deamethyst.nl



HOME GARDEN SHOP
Haarden & Badkamers




✓40 jaar ervaring ✓Deskundig advies ✓Vakkundige installatie

Biezenkamp 2 - Gendt - homegardenshop.nl - T 0481-424341

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

WERK KANS
Dagbesteding & Coaching
Dagbesteding / Coaching / Trainingen

Kamervoorst 25, 6687 LB Angeren www.werk-kans.nl info@werk-kans.nl 0613552632

Volg ons ook op    

"want iedereen verdient toch een kans"

VAN ROOIJEN TECHNIEK
KOELTECHNIEK · WARMTEPOMPEN · AIRCONDITIONING

Wilt u uw huis verduurzamen? Wij van Van Rooijen Techniek bieden u de helpende hand!

U kunt bij ons terecht voor airconditioning, warmtepompen, waterontharders, koeltechniek en het onderhoud. Voor antwoord op al uw vragen kunt u op onze website terecht of telefonisch contact met ons opnemen.

www.vanrooijentechniek.nl 06 512 378 96 info@vanrooijentechniek.nl Gochsestraat 14E 6851 JE HUISSEN

Bescherm je baby tegen kinkhoest. Haal de 22 wekenprik. Vanaf 2019 krijgen zwangere vrouwen de 22 wekenprik aangeboden. Met deze vaccinatie beschermt een zwangere vrouw haar kind en zichzelf tegen kinkhoest.



Kinkhoest en de 22 weken prik

Kinkhoest is een erg besmettelijke ziekte. Het wordt veroorzaakt door een bacterie. Kinderen in Nederland krijgen een vaccinatie tegen kinkhoest. Hierdoor is het aantal kinderen dat aan kinkhoest overlijdt sterk afgenomen.

Wat is kinkhoest?

Kinkhoest is een infectie van de luchtwegen die veroorzaakt wordt door een bacterie. De bacterie maakt een gifstof aan, waardoor hoestbuien ontstaan. Deze hoestbuien kunnen 3-4 maanden duren. Kinkhoest wordt daarom ook wel de '100-dagenhoest' genoemd. De tijd tussen besmetting en de eerste verschijnselen is meestal 7-10 dagen.

Symptomen

Kinkhoest begint vaak met klachten die lijken op een gewone neusverkoudheid. Daarna begint het hoesten. Dit kan uitlopen op lange hoestbuien, waarbij taai slijm wordt opgehoest. Het lange hoesten kan gevolgd worden door een piepende inademing. Soms moet de patiënt braken. Kinkhoest kan ook leiden tot longontsteking.

Bij jonge baby's kan kinkhoest ernstig verlopen. Zij kunnen zuurstoftekort of hersenbloedingen krijgen, waardoor hersenbeschadiging kan optreden.

Sommige mensen met kinkhoest hebben niet de symptomen zoals hierboven uitgelegd. Oudere (gevaccineerde) kinderen en volwassenen hoesten vaak alleen langdurig. Heel jonge baby's kunnen soms stoppen met ademen of blauw verkleuren, zonder daarbij veel te hoesten.

Hoe raak je besmet?

Mensen kunnen elkaar besmetten via het hoesten. De grootste besmettingsbron voor pasgeboren baby's is de moeder, gevolgd door oudere broertjes en zusjes. Iemand kan verschillende keren in zijn leven kinkhoest krijgen. Een infectie met de kinkhoestbacterie beschermt dus niet tegen een volgende infectie met deze bacterie.

Vaccinatie

Vanaf 1957 krijgen alle kinderen in Nederland een vaccinatie tegen kinkhoest aangeboden via het Rijksvaccinatieprogramma. Van de Nederlandse kinderen is ongeveer 92% tegen kinkhoest ingeënt (2020). Vaccinatie geeft bescherming voor een aantal jaren, maar niet volledig. Daarom worden niet alleen baby's, maar ook jonge kinderen gevaccineerd tegen kinkhoest. Sinds de jaren '90 van de vorige eeuw neemt kinkhoest toe, ook onder volwassenen. Onderzoek naar betere kinkhoestvaccins is van belang.

Slaap en de zwangerschap

Slaap is een belangrijke factor voor onze gezondheid en welzijn, en dit geldt ook voor zwangere vrouwen. Tijdens de zwangerschap speelt voldoende slaap een cruciale rol in het welzijn van zowel moeder als kind. In dit artikel bespreken we het belang van voldoende slaap tijdens de zwangerschap en hoe vrouwen dit kunnen bevorderen.

De eerste reden waarom voldoende slaap belangrijk is tijdens de zwangerschap is dat het het welzijn van de moeder bevordert. Slaap helpt ons lichaam te herstellen en te herstellen, wat belangrijk is voor de gezondheid van de moeder en het vermogen om stress te verminderen. Bovendien kunnen slaapgebrek en vermoeidheid leiden tot angst en depressie, wat niet alleen slecht is voor de moeder, maar ook voor het ongeboren kind.

Een tweede reden is dat voldoende slaap belangrijk is voor de gezondheid van het kind. Tijdens de slaap produceert ons lichaam hormonen die de groei en ontwikkeling van het kind bevorderen. Bovendien speelt slaap ook een rol bij de regeling van de bloedsuikerspiegel en bloeddruk, die beide belangrijk zijn voor de gezondheid van moeder en kind.

Lees verder www.dezorgcourant.nl



Kinderen met faalangst

Faalangst is een veelvoorkomend probleem bij kinderen en kan hun schoolprestaties en zelfvertrouwen negatief beïnvloeden. Gelukkig zijn er veel manieren waarop ouders hun kinderen kunnen helpen omgaan met faalangst. In dit artikel bespreken we vijf manieren om je kinderen te helpen met faalangst.

De eerste manier is om je kinderen te leren hoe ze hun gedachten kunnen beheersen. Faalangst ontstaat vaak door negatieve gedachten over prestaties en de angst om te falen. Kinderen kunnen geleerd worden om deze gedachten te herkennen en te vervangen door meer positieve en realistische gedachten. Hierdoor worden ze beter bestand tegen faalangst.

Een tweede manier om je kinderen te helpen met faalangst is door hen te leren hoe ze hun angst kunnen uiten. Veel kinderen houden hun angsten en zorgen binnen, waardoor deze groter worden. Als ouder kun je je kind aanmoedigen om over zijn of haar angsten te praten, zodat ze ze kunnen verminderen.

STIHL

ACCUPOWER BY STIHL.
KLAAAR VOOR EURE LUITDAGING

Velco
bos - tuin - park -, golfmachines
www.velcohuizen.nl

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

KAMPEER OASE ELST
DE LEVERANCIER VOOR AL UW KAMPEERPLEZIER

TJAKAI BUDO VERENIGING ELST

SPORTHAL DE HELSTER
SCHUBERTSTRAAT 1
6661 AW ELST
06-22697802

KICKBOKSEN
-MMA/GRAPPLING
-KEMPO
-JUDO/TUMBLLEN
-JIU-JITSU
-TAEKWON-DO

BUDOVERENIGING-ELST
WWW.BUDOVERENIGING-ELST.NL

HuidZorg
Huid- en Oedeemtherapie

Bemmel, Teselaar 6e
www.huidzorg.com | 088 - 00 28 111

- * Littekens, Oedeem
- * Ooglidcorrectie (zonder prikken of snijden)
- * Overbeharing (ook diodelaser)
- * Huidverbetering
- * Peelings
- * Acne
- * Therapeutisch Elastische Kousen

Gratis adviesgesprek
(twv. €22,50)

Patiënten waarderen ons met een 9,2

Maximale vergoeding via zorgverzekeraar

WE DO CARE BEWEEGCENTRUM
NU OOK FYSIOTHERAPIE IN BEMMEL!

Bij WeDoCare doen wij niets liever dan jou op een goede manier laten bewegen. Jong of oud, topsporter of recreant. Of je nu fysiotherapie zoekt om te herstellen van je rugklachten, of lekker wilt bewegen in een groepsles. Iedereen is welkom.

WIJ ZIJN ER OM JOU TE HELPEN
Bel 0481-769094 of mail info@wedocare.nl
Gendt - Bemmel - Elst - Nijmegen
www.wedocare.nl

WE DO CARE FYSIOTHERAPIE

HERSTEL BEWEEG PRESTEER

Voor en nadelen van diëten

Special

Er zijn veel verschillende soorten diëten, elk met hun eigen voor- en nadelen. Hieronder volgt een overzicht van acht populaire diëten en hun kenmerken.

Het mediterrane dieet: Dit dieet is gebaseerd op het eetpatroon van mensen in landen rondom de Middellandse Zee en richt zich op het consumeren van veel fruit, groenten, volle granen, vis en gezonde vetten, zoals olijfolie. Voordelen zijn onder meer een lagere kans op hart- en vaatziekten en verlaagde bloeddruk. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om het dieet te volgen als je niet gewend bent aan de smaken en gerechten van de mediterrane keuken.



Het keto-dieet: Dit dieet is gebaseerd op het consumeren van weinig koolhydraten en veel vetten om het lichaam in een staat van ketose te brengen, waarbij het lichaam vet gebruikt als brandstof in plaats van koolhydraten. Voordelen kunnen zijn gewichtsverlies en verbeterde bloedsuikercontrole bij mensen met diabetes type 2. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om aan de dagelijkse hoeveelheid vet te komen zonder veel bewerkte voedingsmiddelen te eten, en dat het dieet kan leiden tot een slechte adem, vermoeidheid en andere bijwerkingen.

Het veganistische dieet: Dit dieet sluit alle dierlijke producten uit en richt zich op plantaardige voeding. Voordelen zijn onder meer een verlaagd risico op hartziekten, diabetes en sommige vormen van kanker. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om voldoende eiwitten, vitamine B12 en ijzer binnen te krijgen zonder supplementen te gebruiken.

Het paleo-dieet: Dit dieet richt zich op het eten van voedingsmiddelen die onze voorouders aten tijdens de paleolithische periode, zoals vlees, vis, groenten en fruit. Voordelen kunnen zijn gewichtsverlies en verlaagde ontstekingsniveaus. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om voldoende vezels en bepaalde voedingsstoffen, zoals calcium en vitamine D, binnen te krijgen zonder zuivelproducten en granen te consumeren.

Het DASH-dieet: Dit dieet richt zich op het verminderen van de hoeveelheid natrium in het dieet en het eten van veel fruit, groenten, volle granen en magere eiwitten. Voordelen zijn onder meer verlaagde bloeddruk en een verminderd risico op hartziekten en beroertes. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om de hoeveelheid natrium in bewerkte voedingsmiddelen te vermijden.

Het Atkins-dieet: Dit dieet is gebaseerd op het eten van weinig koolhydraten en veel eiwitten en vetten om gewichtsverlies te bevorderen. Voordelen kunnen zijn gewichtsverlies en verlaagde bloedsuikerspiegel niveaus bij mensen met diabetes type 2.

Een nadeel kan zijn dat het hoge gehalte aan verzadigde vetten en eiwitten in het dieet kan leiden tot gezondheidsproblemen op de lange termijn, zoals nier- en leverproblemen.

Het Weight Watchers-dieet: Dit dieet richt zich op het verminderen van de totale calorie-inname en het controleren van de portiegrootte. Voordelen zijn onder meer gestructureerde richtlijnen en ondersteuning om gewichtsverlies te bevorderen. Een nadeel kan zijn dat het kan leiden tot obsessie met calorieën en portiegroottes, en dat het duur kan zijn om de Weight Watchers-programma's en -producten te volgen.



Het flexitarische dieet: Dit dieet richt zich op het eten van voornamelijk plantaardig voedsel, maar staat af en toe kleine hoeveelheden dierlijke producten toe. Voordelen zijn onder meer een verlaagd risico op hartziekten, diabetes en sommige vormen van kanker, terwijl het toch de flexibiliteit biedt om af en toe vlees of zuivelproducten te consumeren. Een nadeel kan zijn dat het moeilijk kan zijn om voldoende eiwitten binnen te krijgen zonder vlees en zuivelproducten, en dat het belangrijk is om vitamine B12 te krijgen uit supplementen of voedingsmiddelen.

Het is belangrijk om te onthouden dat elk dieet zijn eigen voor- en nadelen heeft en dat het belangrijk is om te kiezen wat het beste past bij uw behoeften en doelen. Het is ook belangrijk om met een zorgverlener te praten voordat u begint met een nieuw dieet om ervoor te zorgen dat u alle noodzakelijke voedingsstoffen binnenkrijgt en geen gezondheidsproblemen riskeert.

Buurtsportcoach in de Gemeente Lingewaard

Er zijn verschillende manieren om af te vallen, waaronder dieetveranderingen, caloriebeperking en lichaamsbeweging. Hoewel het verminderen van calorieën de belangrijkste factor is bij gewichtsverlies, kan sporten helpen om de resultaten te versnellen. Sporten verhoogt het metabolisme en kan helpen bij het verbranden van extra calorieën. Bovendien kan regelmatige lichaamsbeweging de spiermassa verhogen, waardoor het lichaam meer calorieën verbrandt, zelfs in rust.

Gemeente Lingewaard kent sport en cultuur coaches voor sport, cultuur en gezonde leefstijl. De coaches kennen het aanbod van verenigingen, (particuliere) initiatieven en commerciële aanbieders.

De coaches zijn werkzaam bij Stichting Welzijn Lingewaard. Voor meer informatie over hun werkzaamheden en taken kunt u op www.swlingewaard.nl



WELKOM BIJ COLORS@HOME HUISSEN!

— DÉ SPECIAALZAAK IN WONINGINRICHTING —



Een eigentijdse woonexpert, met oog voor detail en kennis van de nieuwste ontwikkelingen op interieurgebied. Wij zijn dé interieurspecialist van Huissen en omstreken. Je kunt bij ons terecht voor alles op het gebied van woninginrichting. Je kunt daarbij rekenen op een gedegen interieuradvies waar je écht iets aan hebt. Wat je stijl ook is, we bieden altijd een veelzijdig productassortiment waarmee je het beste in jouw interieur naar boven haalt. Onze producten worden altijd op maat gemaakt en daarbij helpen we graag om ze thuis te monteren of leggen.

ER IS NU DE MOGELIJKHEID
VOOR INTERIEURADVIES

MAAK NU UW AFSpraak ...

TAPIJT | PVC VLOEREN | VINYL
LAMINAAT | KARPETTEN | GORDIJNEN
RAAMDECORATIE | HORREN
BUITENZONWERING

COLORS@HOME HUISSSEN
interieurspecialist

Karstraat 95
6851 DG Huissen
Tel: 026-3269906
info@colorsathome-huissen.nl
colorsathome-huissen.nl



Natuurbegraafplaats Koningsakker

Koningsakker is een uniek project in Europa. In Arnhem, vlakbij Oosterbeek, zijn de Zusters Trappistinnen van abdijs Koningsoord deze begraafplaats begonnen. De voormalige maisakkers veranderen hier in een prachtig natuurgebied, dat openstaat voor iedereen. Hier kan iedereen, ongeacht afkomst of geloof, zich in de natuur laten begraven. U kiest zelf de plek in één van de vier velden: lente, zomer, herfst of winter - ieder heeft zijn eigen charme.

Bijzondere laatste rustplaats

Natuurbegraven is een bijzondere manier van afscheid nemen: verbondenheid met de natuur, verandering van de seizoenen, geluiden om u heen - het geeft troost. Een boomschijf met een zelfgekozen inscriptie dient als natuurlijk gedenkteken. Uiteindelijk gaat ook deze op in de natuur. De graven krijgen hier alle ruimte, er is geen onderhoud nodig en graven worden niet geruimd. Dat geeft rust en bespaart nabestaanden een moeilijke beslissing in de toekomst.

Een persoonlijk afscheid

In het koningsakker ontvangsthuis is een ceremonieruimte aanwezig waar een plechtigheid, condoleance of samenzijn kan plaatsvinden. Deze ruimte heeft een prachtig uitzicht over de natuurbegraafplaats.

Kijk online voor komende rondleidingen
(www.natuurbegraafplaatskoningsakker.nl/agenda)
of maak een afspraak voor een persoonlijke rondleiding.

Ons ontvangsthuis is dagelijks geopend van 9:00-17:00 uur.

U bent van harte welkom.

Natuurbegraafplaats Koningsakker
Sportlaan 25
6816 VE Arnhem

T. 026-303 6000
info@koningsakker.nl
www.koningsakker.nl



Een levensverzekering geeft rust

Het leven is onvoorspelbaar en niemand kan garanderen hoe lang hij of zij zal leven. Het is daarom belangrijk om voorbereid te zijn op het onverwachte, waaronder het overlijden. Hoewel dit geen leuk onderwerp is om over na te denken, kan het afsluiten van een levensverzekering u en uw dierbaren financiële gemoedsrust bieden.

Als u overlijdt, kan dit financiële problemen veroorzaken voor uw gezin. Bijvoorbeeld, als u de kostwinner bent van uw gezin, kunnen uw naasten zonder uw inkomen in financiële problemen komen. Een levensverzekering biedt een uitkering aan uw begunstigten na uw overlijden, waardoor ze de nodige financiële middelen hebben om de dagelijkse uitgaven te dekken en om uw begrafenis en andere uitvaartkosten te betalen.

Een levensverzekering is ook een manier om de erfenis van uw dierbaren veilig te stellen. Als u een groot vermogen heeft opgebouwd, kan het afsluiten van een levensverzekering zorgen voor een snellere en eenvoudigere verdeling van uw erfenis aan uw begunstigten.

Afbetalen schulden en hypotheek

Daarnaast kan een levensverzekering ook van pas komen bij het afbetalen van schulden en hypotheek. Als u overlijdt terwijl u nog schulden of een hypotheek heeft, kunnen uw schuldeisers of banken aanspraak maken op uw eigendommen. Met een levensverzekering kunnen uw begunstigten deze schulden afbetalen en uw eigendommen behouden.

Ten slotte kan een levensverzekering ook nuttig zijn voor zakelijke doeleinden. Als u een ondernemer bent, kan een levensverzekering bijvoorbeeld worden gebruikt om de continuïteit van uw bedrijf te waarborgen in geval van uw overlijden. De uitkering van de levensverzekering kan worden gebruikt om de schulden van het bedrijf af te betalen en het bedrijf draaiende te houden.

In het kort biedt een levensverzekering u en uw naasten financiële bescherming in het geval van uw overlijden. Het kan helpen bij het betalen van dagelijkse uitgaven, uitvaartkosten, hypotheek, schulden, en het veiligstellen van uw erfenis. Door het afsluiten van een levensverzekering, kunt u uw dierbaren de financiële gemoedsrust geven die ze verdienen. Het is belangrijk om de verschillende soorten levensverzekeringen te overwegen en de voor- en nadelen te bespreken met een verzekeraar om de beste optie te vinden die past bij uw specifieke situatie en budget.



Verwerken verlies geliefde

Het verlies van een geliefde is één van de meest pijnlijke ervaringen die iemand kan meemaken. Het is een ingrijpende gebeurtenis die diep gaat en een permanente impact kan hebben op iemands leven. Het verwerken van het verlies van een geliefde is een proces dat tijd, ondersteuning en zorg nodig heeft. In dit artikel bespreken we enkele stappen die kunnen helpen bij het verwerken van het verlies van een geliefde.

De eerste stap is om te erkennen en te accepteren dat de geliefde echt weg is. Dit is een moeilijk maar noodzakelijk proces om door te komen. Het is belangrijk om de tijd te nemen om te rouwen en alle emoties te voelen die daarbij horen, zoals verdriet, woede en eenzaamheid. Probeer je gevoelens niet te onderdrukken, maar uit te drukken op een gezonde manier.

Een tweede stap is om steun te zoeken. Het verlies van een geliefde is niet iets dat je alleen kunt verwerken. Het is belangrijk om te omringen door mensen die je steunen en die je begrijpen. Dit kan bijvoorbeeld door het uiten van gevoelens aan vrienden en familie, het zoeken van professionele hulp, of het aansluiten bij een steungroep voor nabestaanden.

Een derde stap is om te blijven herinneren. Het is belangrijk om de geliefde in je gedachten en hart te blijven houden. Dit kan door bijvoorbeeld foto's te bekijken, verhalen te delen met anderen of door iets te doen wat je samen met de geliefde deed. Dit kan een troostend gevoel geven en helpt bij het bewaren van de herinnering.

Een vierde stap is om verder te gaan met je leven. Hoewel het verlies van een geliefde altijd een deel van je zal blijven, is het belangrijk om niet stil te blijven staan. Probeer nieuwe ervaringen op te doen, nieuwe mensen te ontmoeten en nieuwe doelen te stellen. Hierdoor kun je de pijn van het verlies verminderen en weer hoop en richting vinden.

Tot slot is het belangrijk om te beseffen dat het verwerken van het verlies van een geliefde geen snelle of gemakkelijke reis is. Het is een proces dat tijd en geduld vereist en elke persoon verwerkt het verlies op zijn of haar eigen manier. Het is belangrijk om jezelf de tijd te geven die je nodig hebt en om niet te hard te zijn voor jezelf. Het verlies van een geliefde zal altijd een deel van je leven blijven, maar met tijd en verwerking kun je uiteindelijk weer hoop en vreugde vinden.

Het verlies zal altijd aanwezig zijn, maar met tijd en verwerking kun je op een gezonde manier verder gaan met je leven en de herinneringen aan de geliefde koesteren.



Onletselschade

interculturele letselschadepraktijk

HEEFT U LETSELSCHADE?
T:026 781 00 01

info@onletselschade.nl • www.onletselschade.nl
Volkerakstraat 10, 6826 GM Arnhem



Mecklenburg 3, 6851 KL Huissen



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

Special Haircare Rivierenland Haarwerkspecialist

Huisbezoek landelijk mogelijk
Eerste huisbezoek altijd gratis & vrijblijvend
Veilige omgeving, prettige en ontspannen sfeer
Betaalbare synthetische haarwerken
1 x per jaar gratis onderhoud van uw haarwerk

Special Haircare Rivierenland werkt uitsluitend op afspraak,
zowel op locatie als de kapsalon in Tiel.

www.specialhaircarerivierenlandwebshop.nl
www.specialhaircarerivierenland.nl
specialhaircarerivierenland@outlook.nl
06 10032752

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



Lofty model Meran
€ 409,95



VOOR AL UW TEGELWERK & STUCWERK
MEEDENKEND • VAKWERK • KWALITEIT



TOILET

BADKAMER

VLOER

KEUKEN

VAN IDEE TOT CREATIE

U heeft (verbouw)plannen voor uw bestaande- of
nieuwbouwwooning. Of het nu gaat om de vloer, het toilet, de
keuken en/of de badkamer, u bent bij ons aan het juiste adres.
Uw ideeën heeft u op papier gezet en benadert ons voor een
persoonlijke kennismaking. Tijdens dit gesprek nemen wij uw
wensen door en bespreken we samen de mogelijkheden hoe
deze (het best) te realiseren zijn. Onze opgedane werkervaring en
vakkennis spelen tijdens dit gesprek een belangrijke rol.

Benieuwd wat Mikes Tegelwerk voor jou kan
betekenen? neem gerust contact op!

06 29030178 info@mikestegelwerk.nl www.mikestegelwerk.nl

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



De winkel
is slechts
geopend na het
maken van een
telefonische
afspraak.

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

Woonvoorzieningen Lingewaard

Als u door een ziekte, beperking of ouderdom uw woning niet meer normaal kunt gebruiken, kan de gemeente u helpen. Bijvoorbeeld door de bereikbaarheid, toegang en het gebruik van uw woning te verbeteren. Deze hulp van de gemeente heet een woonvoorziening.

Welke hulp de gemeente geeft, hangt af van wat voor u de beste oplossing is. Allereerst bekijkt de gemeente of u zelf uw probleem kunt oplossen. Dit kan bijvoorbeeld door hulp van familie, huisgenoten, vrienden of bekenden. Verder kijkt de gemeente ook of u geholpen bent met een algemene hulpdienst.

Als deze opties niet voor u gelden, kan de gemeente u individuele hulp geven. Bijvoorbeeld in de vorm van:

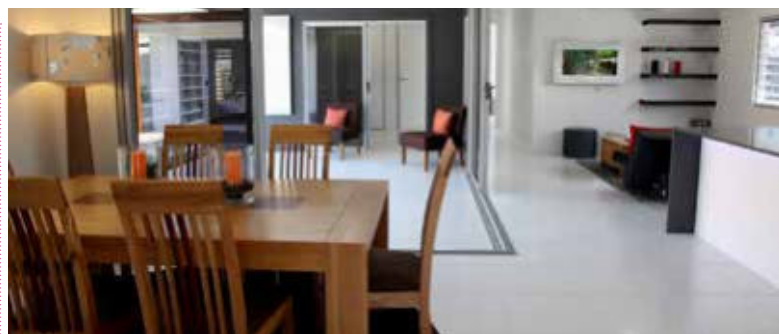
- ▶ aanpassingen in uw woning
- ▶ een geldbedrag om naar een andere woning te verhuizen
- ▶ een geldbedrag, zodat u zelf een woningaanpassing kunt betalen
- ▶ een hulpmiddel voor uw woning zoals bijvoorbeeld een tillift

De gemeente kan van u een bijdrage in de kosten vragen. Het CAK bepaalt de hoogte van de bijdrage aan de hand van uw inkomen, vermogen en eventuele andere voorzieningen die u krijgt.

Wat u moet doen

U kunt uw hulpvraag stellen via de melding zorg en ondersteuning. U geeft daarbij aan dat u beperkingen ervaart in uw dagelijks leven. Zij gaan dan samen met u op zoek naar een passende oplossing.

Lees verder  www.lingewaard.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.



Mantelzorgwoning in Lingewaard

Een mantelzorgwoning is een zelfstandige woning op uw eigen terrein en is bedoeld voor de persoon die u verzorgt. U kunt ook zelf in de mantelzorgwoning wonen. Degene die u verzorgt woont dan in het bijbehorende huis.

- ▶ U kunt een mantelzorgwoning in uw tuin laten plaatsen.
- ▶ Ook kunt u een aanbouw aan uw huis laten bouwen.
- ▶ Een derde mogelijkheid is om een garage of ander bestaand bouwwerk om te bouwen tot mantelzorgwoning.

U hebt soms een vergunning nodig voor een mantelzorgwoning op uw eigen terrein. Wel zijn er een aantal regels. U moet bijvoorbeeld voldoen aan het Bouwbesluit. Hierin staan regels op het gebied van veiligheid, gezondheid en milieu.

Check online op www.omgevingsloket.nl of uw bouwplannen vergunningvrij zijn. Moet u toch een vergunning aanvragen, dan kan dat ook via dit loket.

Lees verder  www.lingewaard.nl

GIDDING KLEIN BOUW

- Metsel- en timmer- en tegelwerk
- Onderhoud-Renovatie.
- Alle verdere bouw- en verbouwwerkzaamheden.

Wardstraat 24 6681CJ Bemmel
06-53630271 of 0481-465466
www.giddingkleinbouw.nl

Autobedrijf Wientjes V.O.F.

REPARATIE
APK-KEURING
SCHADEHERSTEL
IN- EN VERKOOP
AUTOMAATBAKSPOELEN



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

Uw horen en zien specialisten!



HOREN & ZIEN
JANSEN

Vierakkerstraat 18A in Huissen Tel. 026 - 2148234
WWW.JANSENHORENENZIEN.NL

memora
uitvaartverzorging

- Betrokken
- Eén contactpersoon
- Professioneel
- Gedenkwaardig afscheid
- Transparant

Frankentaler 1, 6851 VP Huissen

T 06 - 51 82 75 45
E info@memora.nl
W www.memora.nl



Carin Schoenmakers

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
E: info@vptz-betuwe.nl
T: 06-46045951



Vrijwilligers Palliatieve
Terminale Zorg

waal kliniek

DE SPECIALISTEN IN DIAGNOSE EN BEHANDELING VAN

SPATADEREN + ANALE AANDOENINGEN

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

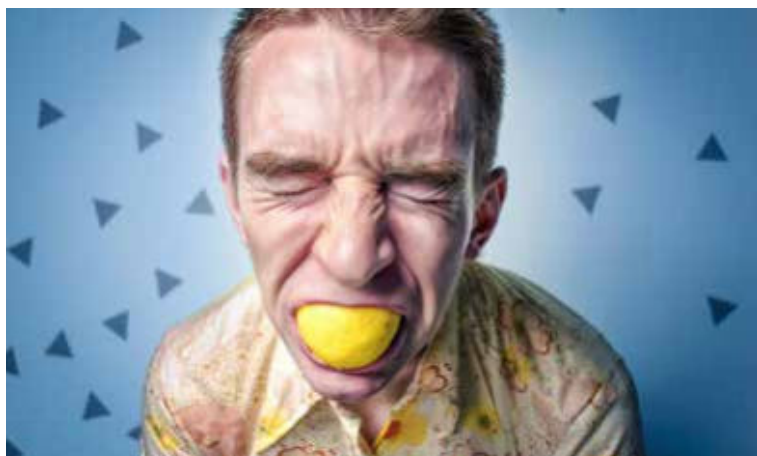
Last van aambeien? Doorbreek het taboe en blijf er niet mee rondlopen. Wij kunnen u helpen!

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

Klinieken in
Duiven & Veenendaal

Stressmanagement en mindfulness



Stressmanagement en mindfulness zijn twee technieken die steeds populairder worden in onze moderne samenleving. Veel mensen ervaren stress op verschillende momenten in hun leven, en het kan moeilijk zijn om hiermee om te gaan. Door middel van stressmanagement en mindfulness kunnen mensen leren hoe ze beter kunnen omgaan met stressvolle situaties. In dit blog bespreken we wat stressmanagement en mindfulness zijn, hoe ze werken, en hoe je ze kunt gebruiken om je stressniveau te verminderen.

Stressmanagement verwijst naar de verschillende technieken die worden gebruikt om stress te verminderen of te voorkomen. Er zijn verschillende methoden van stressmanagement, zoals fysieke oefeningen, ademhalingsoefeningen, meditatie, cognitieve gedragstherapie en meer. Deze technieken helpen mensen om te ontspannen en te kalmeren in stressvolle situaties.

Wat is mindfulness?

Mindfulness is een meditatieve techniek die gericht is op het bewustzijn van het huidige moment. Het idee is om te leren hoe je je gedachten en emoties kunt observeren zonder oordeel en zonder je te laten meeslepen door negatieve emoties. Door mindfulness te beoefenen, kunnen mensen hun aandacht richten op het huidige moment en hun geest kalmeren.

Hoe werkt stressmanagement?

Stressmanagement werkt door het activeren van het parasympathische zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor het kalmeren van het lichaam en de geest. Dit wordt bereikt door het verminderen van de activiteit van het sympathische zenuwstelsel, dat verantwoordelijk is voor de 'vecht-of-vlucht'-reactie. Door middel van stressmanagementtechnieken zoals ademhalingsoefeningen en meditatie, kunnen mensen hun lichaam en geest kalmeren, waardoor het stressniveau wordt verminderd.

Hoe werkt mindfulness?

Mindfulness werkt door het vergroten van het bewustzijn van het huidige moment en het verminderen van afleidingen en stress. Door mindfulness te beoefenen, kunnen mensen leren hoe ze hun aandacht kunnen richten op het huidige moment en zich minder laten meeslepen door negatieve emoties en gedachten. Dit kan helpen om de stress te verminderen en een gevoel van kalmte en ontspanning te bevorderen.

Hoe kun je stressmanagement en mindfulness beoefenen?

Er zijn veel manieren waarop je stressmanagement en mindfulness kunt beoefenen. Enkele voorbeelden zijn:

Yoga: Dit is een vorm van fysieke oefening die gericht is op het verbinden van de geest en het lichaam. Yoga omvat vaak ademhalingsoefeningen en meditatie.

Meditatie: Meditatie is een techniek waarbij je je aandacht richt op een object, zoals je ademhaling, om je geest te kalmeren.

Ademhalingsoefeningen: Ademhalingsoefeningen zijn gericht op het beheersen van de ademhaling om het lichaam te kalmeren.

Mindful wandelen: Dit is een vorm van beweging waarbij je je aandacht richt op je lichaam en de omgeving om je heen.

Cognitieve gedragstherapie: Dit is een vorm van therapie die gericht is op het veranderen van negatieve denkpatronen en gedragingen die kunnen bijdragen aan stress.

Mindful eten: Dit is een techniek waarbij je je aandacht richt op het eten, de smaak en textuur van het voedsel om je bewuster te maken van je eetgedrag en om meer te genieten van het voedsel.

Het is belangrijk om te onthouden dat het beoefenen van stressmanagement en mindfulness tijd en consistentie vereist. Het kan even duren voordat je de voordelen begint te merken, maar door regelmatig te oefenen, kun je je stressniveau verminderen en een gevoel van kalmte en ontspanning bevorderen.

In conclusie, stressmanagement en mindfulness zijn twee technieken die kunnen helpen bij het verminderen van stress en het bevorderen van een gevoel van kalmte en ontspanning. Er zijn verschillende manieren waarop je deze technieken kunt beoefenen, zoals yoga, meditatie, ademhalingsoefeningen, mindful wandelen, cognitieve gedragstherapie en mindful eten. Het beoefenen van deze technieken vereist tijd en consistentie, maar door regelmatig te oefenen, kun je de voordelen ervan ervaren en een gezondere en meer ontspannen levensstijl ontwikkelen.

WMO in Lingewaard

Als u door een ziekte, een beperking of ouderdom niet meer alles zelf kunt doen, dan kan de gemeente u helpen. De gemeente zoekt samen met u naar een oplossing. Soms betekent dit dat u zelf probeert iets te veranderen in uw situatie. In andere gevallen geeft de gemeente u gerichte hulp.

De hulp is erop gericht dat u zoveel moge-

lijk zelf kunt blijven doen. Denk aan:

- ▶ zelf uw huishouden doen
- ▶ verplaatsen in en om uw woning
- ▶ verplaatsen in uw omgeving met een vervoermiddel
- ▶ normaal gebruikmaken van uw woning
- ▶ andere mensen ontmoeten

Wat u moet doen

U kunt uw hulpvraag stellen via de mel-

ding zorg en ondersteuning. U geeft daarbij aan dat u beperkingen ervaart in uw dagelijks leven. Zij gaan dan samen met u op zoek naar een passende oplossing.

Nadat zij uw hulpvraag hebben ontvangen nemen zij binnen drie werkdagen contact met u op.

Lees verder  www.lingewaard.nl



Voordelen van yoga

Yoga is een oude Indische praktijk die steeds meer aandacht krijgt vanwege haar veelzijdige voordelen voor de mentale en fysieke gezondheid. In dit artikel bespreken we de voordelen van yoga en waarom het een waardevolle toevoeging is aan een gezonde levensstijl.

De eerste voordeel van yoga is dat het bijdraagt aan een betere fysieke conditie. Yoga oefeningen bevorderen de flexibiliteit, kracht en uithoudingsvermogen en verbeteren de bloedcirculatie. Bovendien helpen yoga oefeningen bij het verminderen van pijn en spanning in het lichaam.

Het tweede voordeel van yoga is dat het een positieve invloed heeft op de mentale gezondheid. Yoga bevordert het vermogen om te ontspannen en te concentreren en vermindert stress en angst. Bovendien helpt yoga bij het verbeteren van de slaapkwaliteit en bij het verhogen van het zelfvertrouwen en de zelfacceptatie.

Een derde voordeel van yoga is dat het een holistische aanpak biedt voor gezondheid en welzijn. In plaats van zich alleen te richten op fysieke symptomen, richt yoga zich op het gehele mens, inclusief de emotionele en spirituele aspecten. Dit maakt het mogelijk om op een diepere en meer duurzame manier te werken aan gezondheid en welzijn.

Een vierde voordeel van yoga is dat het voor iedereen toegankelijk is, ongeacht leeftijd of fysieke beperkingen. Yoga biedt aanpassingsmogelijkheden voor zowel beginners als ervaren beoefenaars, en er zijn veel verschillende stijlen en niveaus beschikbaar. Dit betekent dat iedereen, ongeacht zijn of haar achtergrond, yoga kan beoefenen en de voordelen ervan kan ervaren.

Lees verder www.dezorgcourant.nl

Er is geen vaste frequentie voor het doen van yoga om het "goed" te doen, omdat dit afhangt van verschillende factoren, zoals de doelen van de beoefenaar en het niveau van ervaring. Voor beginners wordt over het algemeen aanbevolen om 2-3 keer per week te beginnen met yogalessen om de basisprincipes te leren en het lichaam te laten wennen aan de poses. Na verloop van tijd en naarmate de beoefenaar meer ervaring opdoet, kan de frequentie worden verhoogd tot dagelijkse beoefening.

Het is belangrijk om te onthouden dat yoga niet alleen een fysieke oefening is, maar ook een geestelijke oefening, dus het is belangrijk om te oefenen met aandacht en intentie. Het gaat er niet om hoe vaak je het doet, maar hoe je het doet en hoe het je helpt om te ontspannen, te focussen en je welzijn te verbeteren.

Voorkom blessures bij sporten

Sporten is belangrijk voor het behoud van een gezonde levensstijl, maar het is ook belangrijk om blessures te voorkomen tijdens het sporten. Blessures kunnen namelijk een set-back zijn in je sportieve ontwikkeling en kunnen zelfs leiden tot chronische klachten. In dit artikel bespreken we hoe je blessures tijdens het sporten kunt voorkomen.

Een goede warming-up is belangrijk om blessures te voorkomen. Tijdens een warming-up verhoog je de bloedcirculatie en bereid je je spieren voor op de inspanning die komen gaat. Probeer altijd voor je training of wedstrijd een korte warming-up te doen, bijvoorbeeld door een paar minuten te stretchen en licht te joggen.

Een andere manier om blessures te voorkomen is door het aanpassen van je training en de intensiteit ervan. Overbelasting van spieren en gewrichten is een veelvoorkomende oorzaak van blessures tijdens het sporten. Probeer daarom je training geleidelijk op te bouwen en geef je lichaam de tijd om te herstellen tussen trainingen.

Lees verder www.dezorgcourant.nl



Warming up: zo doe je het!

Een goede warming-up voorafgaand aan een fysieke activiteit, zoals sporten of fitness, heeft als doel het verhogen van de lichaamstemperatuur, de hartslag en de bloedstroom naar de spieren, zodat het lichaam goed voorbereid is op de inspanning die gaat volgen en het risico op blessures wordt verminderd. Hieronder volgen enkele tips voor een effectieve warming-up:

Begin met lichte cardio-oefeningen, zoals joggen of fietsen, om de hartslag te verhogen en de bloedcirculatie te verbeteren.

Doe vervolgens enkele dynamische rekoefeningen om de spieren op te warmen en de flexibiliteit te vergroten, zoals knieheffen, zijwaartse uitvalspassen en armcirkels.

Voer enkele mobiliteitsoefeningen uit om de gewrichten los te maken en de bewegingsvrijheid te vergroten, zoals nekrotaties, heupcirkels en schouderrollen.

Doe enkele sport-specifieke oefeningen om de spieren te activeren en het lichaam voor te bereiden op de bewegingen die tijdens de activiteit zullen worden uitgevoerd, zoals squats, lunges of sprongen.

Eindig met enkele statische rekoefeningen om de spieren te ontspannen en de flexibiliteit te behouden, zoals vooroverbuijen, hamstringstretch en borststretch.

HOSPICE DE GOUDVLINDER

KLEINSCHALIG HOSPICE IN BEMMEL



LIEFDEVOLLE ONDERSTEUNING IN DE LAATSTE FASE

De meeste mensen blijven het liefst tot het eind van hun leven thuis wonen. Soms lukt dat niet. Omdat er veel zorg nodig is, die in de eigen omgeving niet beschikbaar is. Hospice De Goudvlinder biedt dan een nieuw, warm thuis. Rust en aandacht staan hier centraal.

Hospicezorg is liefdevolle zorg en ondersteuning voor mensen in de laatste fase van hun leven. In een rustige, huiselijke sfeer doen we alles om u in deze fase te ondersteunen. Bijvoorbeeld de pijn wegnemen of verzachten. Er gewoon voor u zijn. U leeft en woont zo veel mogelijk op uw eigen manier. Daar sluiten wij met onze zorg bij aan. In de laatste fase is contact met verwanten en vrienden vaak extra belangrijk. Het kan erg waardevol zijn om nog mooie momenten samen

door te brengen. Daarom is bezoek bij De Goudvlinder altijd welkom. 24 uur per dag.

Voor wie is een hospice?

Een hospice is er voor mensen in hun laatste levensfase die specifieke zorg nodig hebben die in hun eigen omgeving niet beschikbaar is. Voor hospicezorg heeft u 'palliatief terminale zorg' nodig. De huisarts of een medewerker van het ziekenhuis regelt de indicatie voor u.

Eten wat u wilt

Bijzonder aan De Goudvlinder is het wensmenu. Elke dag kunt u onze vrijwilligers laten weten wat u graag zou eten. Zij doen dan boodschappen, waarna de kok speciaal voor u aan de slag gaat.



Meer weten of een afspraak maken?

Heeft u een vraag of wilt u meer weten over hospice De Goudvlinder? Neem dan contact op met Zorgbemiddeling van Zinzia: Bel **088 311 42 00** of mail naar **zorgbemiddeling@zinzia.nl**
WWW.ZINZIA.NL

Mantelzorg in het middelpunt bij Elise Lentjes Mantelzorgmakelaar

Langdurige zorg verlenen aan een ouder, partner of kind is heel intensief, vooral in combinatie met een baan en het eigen gezin. Elise Lentjes Mantelzorgmakelaar weet als geen ander hoe vaak mantelzorgers tegen hun grenzen aanlopen en daarom stelt zij de mantelzorg zelf centraal.

Verleen je langdurige zorg, dan is het extra belangrijk dat je als mantelzorgster goed in je vel zit en blijft zitten. Eén van de belangrijkste vragen tijdens de intake is dan ook: Wat heb jij in je rol als mantelzorgster nodig? Door daar vervolgens maatwerkoplossingen aan te koppelen kun je de zorg voor een ander beter en langer volhouden.

Je kunt bij Elise Lentjes Mantelzorgmakelaar terecht voor:

- het helder in beeld brengen van de zorgsituatie;
- het beoordelen van de knelpunten;
- hulp om de weg te vinden naar de juiste instanties;
- het overnemen van regeltaken;
- duidelijk inzicht in de financiële gevolgen bij bepaalde beslissingen;
- advies en achtergrondinformatie over de zorg voor

naasten met bijvoorbeeld dementie of voor ouders van kinderen met een meervoudige handicap;

- hulp bij het nemen van moeilijke persoonlijke of financiële beslissingen.

Elise Lentjes Mantelzorgmakelaar biedt ondersteuning bij het regelen van de juiste zorg die past bij jou en bij degene voor wie je zorgt, waarbij je als mantelzorgster zelf de regie houdt.

Elise  Lentjes

Mantelzorgmakelaar voor Werkgevers & Mantelzorgers

Benieuwd wat Elise Lentjes Mantelzorgmakelaar specifiek voor jou kan betekenen? Mail of bel voor meer informatie naar: info@eliselentjes.nl - 085 049 88 98. Of kijk op de website: eliselentjes.nl.
Elise Lentjes | Mantelzorgmakelaar

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
info@primidentes.nl

Reparaties
Gebitsprothese binnen 1 dag mogelijk
Nieuw: flexibele en comfortabele prothesen

Vertrouwen, vakbekwaamheid, passie

de hoorwereld

beleef de wereld om u heen

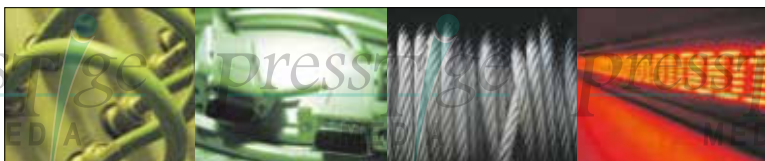
Heeft u het al gehoord?

De audicien komt aan huis!

Professionele apparatuur
Alle merken hoortoestellen
De nieuwste innovatieve technieken
Vrijblijvende proefperiode
Contracten met alle zorgverzekeraars

Wil u meer informatie of vrijblijvend een afspraak maken? Neem dan contact op via bram@dehoorwereld.nl of 06-15931980.

Neem ook eens een kijkje op www.dehoorwereld.nl.



JaRo Elektro Service is gevestigd met het bedrijf in Grave in de provincie Brabant. Wij zijn gespecialiseerd op het gebied van alle voorkomende elektrawerken. Van gangbaar tot maatwerk. Tevens zijn uw specialist als het gaat om allerlei soorten Led Verlichting voor de meest uiteenlopende toepassingen.

Onze klanten zijn ondermeer bedrijven, woningbouwverenigingen, aannemers en particulieren. Ons werkgebied is geheel Nederland. Door de tijd heen hebben wij dankzij onze enorme expertise een groot netwerk aan klanten opgebouwd. Ons werk is onze reclame ... en dit werkt door tot in alle uithoeken van het land. Wilt u uw plannen bespreken bel of mail ons dan. Wij denken graag met u mee.

JaRo Elektro Service
Maria Stuartlaan 35
5361 LA Grave
06 51129270

info@jaro-elektro.nl
www.jaro-elektro.nl



Kent u onze consulenten sociaal beheer al?

U woont het fijnst in een prettige, veilige en schone buurt. Daar bent u, als bewoners, vooral zelf verantwoordelijk voor. Maar onze consulenten sociaal beheer Sydney en Sofian helpen graag bij goede ideeën.

Merkt u dat mensen vereenzamen, ziet u dat tuinen of achterpaden slecht onderhouden zijn of heeft u (geluids)overlast? Laat het Sydney of Sofian weten.

Sydney van den Broek (links) | Bemmel, Haalderen, Millingen a/d Rijn
(06) 10 42 02 17 of svandenbroek@waardwonen.nl

Sofian van Ophuizen (rechts) | Angeren, Doornenburg, Huissen
(06) 51 04 98 26 of svanophuizen@waardwonen.nl

