



**Special
West
Zeeuws-
Vlaanderen**

In dit blad:

- Hoe gezond ben jij?
- Ban burn out met Biocheck
- Sportieve adviezen van de sportarts

Meer dan schilderen alleen...

vastgoedonderhoud



BIJ KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

Contact?
Kloosterzande
Tel. 0114 - 69 02 31
Halsteren
Tel. 0164 - 23 40 43
Middelburg
Tel. 0118 - 64 25 17
info@deschrijver.nl
www.deschrijver.nl

GOED LICHT DRAAGT BIJ AAN DE ZORG.

2
LIGHTS

MET GOEDE VERLICHTING VOELEN MENSEN ZICH PRETTIGER, ENERGIEKER EN GEZONDER. GOED LICHT WORDT OOK DOOR FACTOREN ALS VERBLINDING, UITSTRALINGSHOEK EN KLEURTEMPERATUUR BEPAALT. ALS WE OVER GOEDE VERLICHTING PRATEN, GAAT HET OVER ZICHT, EMOTIE EN SLAAP.

WE DENKEN GRAAG MET JE MEE HOE LICHT BIJ KAN DRAGEN IN JOUW ZORG-INSTELLING. WE ZIJN BENIEUWD NAAR JOUW VERHAAL, VRAAG EN RUIMTE.

2LIGHTS.NL

SVRZ voor een kleurrijk palet aan zorg

SVRZ is een specialist in ouderenzorg in Zeeland. Wij bieden een totaalpakket van zorgdiensten waarbij wonen, welzijn, zorg en behandeling op elkaar afgestemd zijn.



Kijk op www.svrz.nl of bel onze zorglijn 0900 78 79777 voor al onze diensten, bij u in de buurt.

Beste lezer,

Of het nu om ambulancezorg gaat, of thuiszorg. Of dat u meer wilt lezen over ouderenzorg of benieuwd bent naar onze ziekenhuiszorg... ZorgSaam biedt het allemaal en daar vertellen we u graag meer over. Daarom dit magazine, speciaal gemaakt voor iedereen in de gemeente Sluis. ZorgSaam voelt verantwoordelijkheid voor de zorg in uw regio. ZorgSaam blijft dan ook in het Westen investeren. Onder andere door verpleeghuis Stelle te renoveren en Gezondheidscentrum Antonius te faciliteren. ZorgSaam is in het Westen met veel deskundigheid aanwezig. We doen dagelijks ons best om dat zo te houden.



Wist u dat u ook heel veel informatie over ZorgSaam op onze website www.zorgsaam.org en www.gezondheidscentrumantonius.nl kunt vinden? Vrijwel alles wat u wilt weten (Covid en niet Covid) is daar aanwezig. Of u nu een folder wilt inzien of benieuwd bent hoe een bepaalde dokter eruit ziet of een telefoonnummer van een ouderenzorglocatie nodig heeft. Klik er eens rond. U vindt vast wat u zoekt.

Volg ZorgSaam op      of ga naar zorgsaam.org

De kinderfysiotherapeut: laat je kind zien dat bewegen leuk is

pag. 13



Colofon

Uitgave Zomer 2022

Eindredactie en redactieadres

Marketing en Communicatie

Wielingenlaan 2,
4535 PA Terneuzen

Tel.: 0115 688 000

E-mail: info@zzv.nl

Uitgeverij

BC Uitgevers bv

Postbus 416, 8600 AK Sneek
Graaf Adolfstraat 36d, 8606 BT Sneek

Tel.: 0515 429 429

E-mail: administratie@bcuitgevers.nl

Bladmanager/advertenties

Barbara Verschoor, Tel.: 06 455 766 70
Geersdijk (Noord Beveland)

Ontwerp:

Cows & Stars, Terneuzen

Opmaak:

Nanno van Leeuwen
BC Uitgevers bv

Druk: Scholma, Bedum



Hoe gezond ben jij?

- Nieuw in West Zeeuws-Vlaanderen: de gezondheidscheck bij de apotheek. Leer hoe het er voor staat met je gezondheid en leer ook over diverse risicofactoren in jouw situatie. Door je zo extra bewust te worden van je gezondheid, kun je beter gezond blijven. Dat is ook de visie van het gezondheidscentrum Antonius in Oostburg waarin een van de deelnemende apotheken gehuisvest is. Apotheker Evelyn De Caluwé licht toe.



“Ons doel is om inzicht te bieden in de gezondheid van iemand en hem of haar te inspireren om ermee aan de slag te gaan. Het is gemakkelijk en er is direct resultaat. We meten bloedsuiker, cholesterol, bloeddruk, BMI, buikomvang en verzamelen de data in een rapport dat we met de persoon bespreken. Er ontstaat een totaalplaatje en we geven er uitgebreid uitleg bij. In het medisch circuit krijgt men bijvoorbeeld te horen `Je LDL is niet goed` maar mensen missen dan het kader waarin dit past. Ze vragen zich af wat de waarde dan is bij een gezonde persoon. Wat het precies betekent voor hen. Mensen hebben vragen en willen het erover hebben.”

“We geven ook tips over gezonde voeding, een goed slaappatroon, ontspanning en zingeving, beweging, sociale contacten. Gezondheid gaat namelijk over veel zaken! Bewustwording daarvan is heel belangrijk.

Daarom wordt het rapport ook thuis toegestuurd zodat het nagelezen kan worden en ermee aan de slag kan worden gegaan, op naar verbetering. Als mensen zelf verantwoordelijkheid nemen, dan slagen ze ook, zo is onze ervaring. En de eerste ervaringen zijn goed. Mensen zijn enthousiast over de gezondheidscheck! En wij ook. We doen dit met drie collega's, ik heb het opgezet met twee assistentes. De ene is al diëtiste en de andere volgt samen met mij de opleiding tot leefstijlapotheker/assistente. Die nieuwe invalshoek krijgt veel aandacht in de zorgwereld.”

“Voor de gezondheidscheck wordt een kleine eigen bijdrage gerekend, een ander deel van de kosten neemt de Service Apotheek op zich. Gewoon omdat we het zo belangrijk vinden. We hopen in de toekomst medewerking te krijgen van de gemeente en de zorgverzekeraar om dit verder te zetten.”

Apotheker
Evelyn De Caluwé:

“Mensen zijn enthousiast over de gezondheidscheck! En wij ook.”



Innovatie in het Gezondheidscentrum Antonius

Zeeuwse primeur Podotherapie Derumeaux: 3D printer voor inlegzolen

- De tijd staat niet stil. Nieuwe uitvindingen vinden hun weg in
- het dagelijks leven. Ook in de zorg, zo zien we bij podotherapie
- Derumeaux in het gezondheidscentrum Antonius in Oostburg.
- Daar worden de inlegzolen tegenwoordig 3D geprint, uniek in
- Zeeland! Valerie Derumeaux vertelt over de voordelen.



“We maken hier al lang inlegzolen op maat, door ze computergestuurd uit te frezen uit bestaande blokken. En dat blijven we ook doen want die zijn heel goed. Maar voor bepaalde zolen die nodig zijn, is onze nieuwste aanvullende techniek een uitkomst. Het gaat echt om 3D printing, dus vanuit niets iets opbouwen met bepaald materiaal dat in de machine op rollen zit. Een soort lange drop-veters. De 3D-printer die wij hier hebben is speciaal ontwikkeld voor podotherapie. Hierdoor kunnen we zeer nauwkeurig zolen maken afgestemd op vorm, formaat, stevigheid en anatomische verschillen



Heeft u
klachten of wilt
u advies? Maak
vrijblijvend een
afspraak op
0117-4502 40

die de behandeling, functionaliteit en comfort optimaliseren.”

“De machine maakt perfecte inlegzolen die goed slijtvast zijn, zo tonen de eerste ervaringen. Patiënten zijn er heel tevreden mee. En ondertussen sparen we het milieu, iets waar we met onze praktijk graag een bijdrage aan leveren. Omdat de zolen met een 3d-printer laagje voor laagje worden opgebouwd in plaats van uitgesneden (zoals bij de traditionele productie van zolen gebeurt) is er geen restafval meer. Deze manier van produceren is dus zeer milieuvriendelijk. Het gebruikte materiaal is verder ook huidvriendelijk, biologisch afbreekbaar en tegelijkertijd zeer duurzaam. 3D geprinte zolen kenmerken zich door optimale efficiëntie, superieure stabiliteit en extreme duurzaamheid. De zolen ondersteunen niet alleen de voet maar sturen die ook.”

Podotherapie Derumeaux locaties: Oostburg, Aardenburg, Sluis, Breskens en Hulst



Jeder mens is op zijn eigen wijze uniek.

Mijn doel:
"Een mooi, warm en persoonlijk afscheid passend bij u en uw overleden dierbare."

Uiteindelijk moet het afscheid van uw dierbare een onvergetelijke laatste herinnering worden. Dan pas ben ik tevreden!

Isabelle

Voor iedereen, ook als u niet of elders verzekerd bent.
 Ik kom indien u dat wenst geheel vrijblijvend langs om uw uitvaartwensen vast te leggen.

Monuta Isabelle Braem
 M 06 - 53 81 14 46
 E ibraem@monuta.nl
 I www.monutaisabellebraem.nl
 facebook.com/monutaisabellebraem



Dag en nacht bereikbaar






Een ziekte, ongeval of aangeboren aandoening heeft veel impact op uw dagelijks leven. Ons team van medisch specialisten werkt nauw samen in de persoonlijke revalidatie-behandeling bij volwassenen en kinderen. Het herstel en uw zelfredzaamheid staan voorop. Revant is hét expertisecentrum in West-Brabant en Zeeland.

Breda | Goes | Middelburg | Terneuzen
 0800-0048 | www.revant.nl

Revant, de kracht tot ontwikkeling

Persoonlijk, Betrokken en Deskundig




We zijn een zelfstandige en onafhankelijke apotheek en bieden klantgerichtheid en Service met een hoofdletter 'S'.

Zo beschikken we over een afhaalkluis, dus 24 uur per dag kun je medicatie ophalen, een gratis bezorgdienst en we leveren medicatie in medicatierol indien gewenst. We kunnen ook aan huis komen voor medicatiegesprek.

- Ook op zaterdagochtend geopend (9-13u).**
- Inschrijving gaat gemakkelijk via de website, door persoonlijk langs te komen of neem telefonisch contact met ons op.
- Je kunt ook bij ons terecht als je geen vaste klant bent.
- Gelegen vlak bij het ziekenhuis. Gratis parkeren aan de achterkant.
- Ruime ervaring vanuit onze vestigingen in Hulst, waaronder leveringen van medicatierollen aan instellingen en verpleeghuizen.

Service Apotheek Gezond en Leven
 tel 0115-741041 | info@apotheek-gezondenleven.nl

www.apotheek-gezondenleven.nl

De sportpoli van ZorgSaam

- Sinds een aantal jaar is er op dinsdagmiddag een sportpoli in het ziekenhuis in Terneuzen. De sportpoli ZorgSaam is bedoeld voor topsporters, maar ook recreatieve sporters die in het grensvlak tussen orthopedie en sportgeneeskunde vallen. Het spreekuur wordt verzorgd door orthopedisch chirurg Frank Nijman, sportarts Keyi Burggraaff en gespecialiseerde sportfysiotherapeuten uit Zeeuws-Vlaanderen. Het is een goed voorbeeld van het samen bijdragen aan vitaliteit.

Meer informatie via het telefoonnummer 0115-688446.

Acute letsels kunnen meestal dezelfde week nog worden gezien op de Sportpoli. Denk daarbij aan een verdraaiing van de knie tijdens het sporten of een schouder- en AC- gewricht luxatie. Chronische blessures worden zoveel mogelijk binnen 2 weken beoordeeld. Denk daarbij aan de voetballer met instabiliteitsklachten van de knie, de bovenhandse sporter met schouderklachten of de hardloper met knie-, enkel- of voetklachten. Eigenlijk kunnen alle sportgerelateerde klachten van het steun- en bewegingsapparaat op de Sportpoli beoordeeld worden.

Een optimale diagnose en behandeladvies bij sportblessures

Doordat tegelijkertijd 3 professionals met een verschillende achtergrond een patiënt beoordelen, kan de klacht multidisciplinair, dus vanuit diverse expertises, worden benaderd. Hierdoor wordt een optimale diagnose gesteld en de beste behandeling geadviseerd. De patiënt zal van hieruit ook direct worden behandeld door de juiste behandeldiscipline. Dit voorkomt vertraging en onnodige behandelingen. Indien nodig zijn er plaatsen beschikbaar voor aanvullende diagnostiek, zoals bijvoorbeeld een MRI scan, om spoedig een behandeling te kunnen starten.

Hoge cijfers voor nieuwe knieën, heupen en schouders bij ZorgSaam



Patienten waarderen orthopedie ZorgSaam

De vijf orthopeden van ZorgSaam krijgen een zeer hoge waardering op zorgkaartnederland. Dat is het landelijke online platform waar reviews van patiënten worden verzameld. Gemiddeld wordt een waardering van 9,6 op 10 gegeven. We vroegen orthopeed Cools naar een reactie.

Medisch specialist Cis Cools is zeer blij met de waardering. Hij zegt: "We werken dagelijks aan goede persoonlijke zorg, dicht bij huis in heel de regio en dus in een vertrouwde omgeving. Het is fijn daar tevreden patiënten over terug te horen. We scoren overigens ook hoog op kwaliteit met een opvallend laag risico op infecties en andere complicaties bij het plaatsen van een nieuwe knie of heup. We werken, met velen, hard om iedereen die het nodig heeft te helpen. ZorgSaam bestaat uit van een keten van zorg, samen met de thuiszorg en revalidatie. Dat is een pluspunt. Bovendien zijn de lijnen tussen de specialist en de huisarts zeer kort, waardoor snel kan worden ingespeeld op eventuele problemen. Onze afdeling orthopedie is bovendien laagdrempelig bereikbaar voor patiënten. Er is persoonlijke opvolging na de ingreep en mogelijkheid tot veelvuldig contact. Zo hebben we een mooi zorgaanbod, waar veel mensen blij mee zijn. Heel fijn!"



De orthopeden van ZorgSaam vlnr Frank van den Berg, Maarten-Paul van de Kerkhove, Anne Karelse, Frank Nijman en Cis Cools

Vermoeidheidsklachten en burn out te lijf **met Biocheck**

- ZorgSaam en Bodyline (Fitr) werken nauw samen in het zoveel mogelijk gezond houden van inwoners van Zeeuws-Vlaanderen. Voor mensen met vermoeidheidsklachten of een burn out is er een speciaal programma, Biocheck. De eerste resultaten zijn zeer positief.

We luisteren naar het verhaal van de 64 jarige Rosita Ferket, medewerkster receptie en backoffice bij ZorgSaam, maar al enige tijd ziek thuis. Ze vertelt openhartig en is dankbaar dat dit programma op haar pad is gekomen. Ze zit in de eindfase van Biocheck en hoewel het zeker niet gemakkelijk was, voelt ze zich veel beter.



"Ik zat best heel diep, ik liep echt vast. Van alles heb ik geprobeerd om er zelf uit te komen. Ik wilde weer onder de mensen zijn, aan het werk. Maar het ging echt niet. Omdat ik ook last van reuma heb en daarvoor geregeld in het extra warme water van het Bodyline zwembad ga, hoorde ik daar over het nieuwe programma Biocheck. Dat wilde ik ook proberen! En gelukkig bleek mijn werkgever het te ondersteunen. Bij de intake bleek dat mijn ademhaling helemaal verkeerd was, op het hyperventilerende af...Ook m'n gewicht en bloeddruk waren niet goed. Er moest dus heel wat veranderen. In het begin was het daarom heel zwaar. Fietsen, fietsen, fietsen, te weinig zuurstof maar toch doorgaan. Je moet ergens doorheen om een betere conditie en meer spierkracht te krijgen. Ondertussen deed ik ook ademhalingsoefeningen met een hartslagmeter. Dan merk je eigenlijk pas goed dat je zelfs in rust gejaagd bent, altijd stress hebt, brrr, dat moest echt veranderen. Bij Biocheck heb je een app die je op elk moment allerlei informatie en inzicht geeft en ook de begeleiders bij Bodyline geven veel advies. Ze helpen je er door. Er wordt nooit gezegd je bent te dik maar je krijgt gewoon allerlei ideetjes om het zelf anders op te pakken. Inmiddels ben ik 12 kilo afgevallen, voel ik me stukken fitter, is mijn bloeddruk ook veel beter...ik sta veel beter in het leven."

Bijna klaar ben ik, mijn eindtoets komt eraan. Ik heb er vertrouwen in, ikzelf vind het zeer geslaagd. Een goede investering ook van ZorgSaam, absoluut het geld waard. De bedrijfsarts zou me gaan afkeuren maar ik ga er nog voor, ik wil weer werken. Mijn motivatie is groot na een zware periode. Het professionele van het programma zie je dan ook weer terug in het advies om niet te snel terug te starten. Ik moet niet vergeten dat ik ook zelf heel veel energie in dit traject heb gestoken. Daar moet je eerst nog van bijkomen, niet te hard van stapel lopen. Niet als eerder, vóór Biocheck. Ik ben vier keer opnieuw gaan werken maar dan was mijn hoofd snel zo vol dat ik weer strandde. Dat gaat me niet meer overkomen!"



Over Biocheck

'Bio' staat voor het functioneren van het menselijk lichaam en 'Check' gaat natuurlijk over meten. Samen geeft dat BioCheck. De kennis van twintig jaar wetenschap en nog veel meer jaren ervaring is bijeen gebracht in BioCheck. Het programma is ontwikkeld door Stans van der Poel. Zij is de bedenker en ontwikkelaar van verschillende apparaten, die de ademhaling en de hartslag in beeld brengen. Als longfunctieanalist in ziekenhuis Gooi Noord herkende ze ontregelde ademhalingen en legde ze het verband tussen verschillende klachten en een ontregelde ademhaling. Omdat er geen geschikte apparatuur was om de ademhaling goed te meten en daarbij ook de hartslag inzichtelijk te hebben, besloot ze die zelf te ontwikkelen. Haar apparatuur en meetsysteem heeft ze medisch laten valideren. Het verdiende een groter publiek dan van één ziekenhuis. Daarom begon ze haar Energy Control Methode te onderwijzen. Deze methode richt zich op het verbeteren van de conditie en ademhaling van iedereen die daar baat bij zou kunnen hebben.

Bauke Boon van de FITR Company die Biocheck begeleidt, licht toe wat het programma doet:

"Het BioCheck programma pakt vermoeidheidsklachten aan. We brengen eerst de klachten en beginsituatie in kaart. Door deze combinatie ontstaat er een duidelijk beeld van de belastbaarheid en mate van vermoeidheid. Door metingen wordt het duidelijk of het lichaam actief is in rust of kan ontspannen. Hierdoor kunnen we gericht coachen op de belastbaarheid van het moment. Men traint drie keer per week binnen de eigen belastbaarheid het uithoudingsvermogen. De energiesystemen in het lichaam bouwen in achttien weken heel gedoseerd op. Het resultaat is meer energie, een sterke afname van klachten en het vermogen om beter te ontspannen. Tevens zijn er educatiesessies over fysiologie, gezonde leefstijl en praktische workshops over thema's als stress, slaap en ontspanning."

"We zijn nu een klein jaar bezig en ondertussen doen er zo'n twintig mensen mee. Medewerkers van ZorgSaam, maar ook van andere bedrijven en mensen die zelf het initiatief hebben genomen."

Het programma is voor iedereen die voelt dat ontspannen er niet meer bij is, die constant 'aan' staat, zich gestresst voelt of sterk vermoeid is en niet kan herstellen. Het mooie is dat we een duidelijke verbetering in energie en belastbaarheid zien. Men kan beter omgaan met prikkels en beter focussen. Veel gerelateerde klachten zoals hoofdpijn, nek-en schouder klachten, snel huilen, gejaagd gevoel, onrustige darmen etc. verdwijnen en men is weer in staat leuke dingen te doen. De kwaliteit van leven verbetert en de stap naar (meer) werken kan weer worden genomen."

Ben je chronisch vermoeid of heb je een burn-out, dan is BioCheck onderdeel van de oplossing. Voel je je steeds minder energiek en constant aan staan, voorkom dan dat je overspannen wordt of in een burn-out terecht komt. BioCheck brengt je belastbaarheid in kaart en geeft je inzicht in je herstelproces!

Podozorg.nl
Sluis



Uw oplossing voor alle voetgerelateerde problemen

Podologische zolen

Naar aanleiding van een uitgebreid voetonderzoek en scan, kan er een corrigerende of comfort zool worden gemaakt. Deze scanzool wordt door de podoloog digitaal bewerkt met het juiste reliëf voor uw voetproblemen.

Bel naar +31117-461644 en maak een afspraak met Podozorg Sluis
Heilleweg 8 • 4524 KM Sluis • loes@podozorgsluis.nl • keanu@podozorgsluis.nl • podozorgsluis.nl

Volg ons op  [podozorgsluis](https://www.facebook.com/podozorgsluis)  [podozorg_sluis](https://www.instagram.com/podozorg_sluis)



CONTACTLENS
CENTRUM TERNEUZEN



Professionele aanpassing in ziekenhuis

- Breed aanbod aan contactlenzen
- Hoog slagingspercentage
- Second opinion**
- Therapie bij bijziendheid
- Samenwerking met oogartsen
- Afspraak zonder verwijzing**
- Overeenkomst met alle zorgverzekeringen

ZorgSaam Ziekenhuis | Wielingenlaan 2, Terneuzen
Telefoon: 0115-677088
www.ccterneuzen.nl

“Ik voel me bevrijd, het vechten is voorbij”

Odette (61) is met behulp van een gastric bypass 40 kilo afgevallen.

Ongeveer een jaar geleden woog ik nog 127 kilo. Elke dag had ik voor mijn gevoel een klus te klaren met mijn gewicht. Ik heb uiteindelijk gekozen voor een gastric bypass. Nu zijn we een jaar verder en ben ik 40 kilo afgevallen. Het is gek om van jezelf te zeggen, maar ik voel me een totaal ander mens. Ik voel me bevrijd. Het vechten is voorbij.

Vroeger was dat een absolute no-go. Nu doe ik het gewoon en ik vind het heerlijk! Ik weeg nu 87 kilo, ik heb nog steeds geen maatje 36, maar dat maakt me ook niets uit. Voor mij voelt het oké, dus ik hou me daar helemaal niet meer mee bezig.

Wilt u ook gewicht verliezen?

Kijk op obesitaskliniek.nl/agenda voor onze gratis voorlichtingen. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de Nederlandse Obesitas Kliniek in Terneuzen via 0115-745745.



ZorgSaam
NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK

De wereld naar binnen halen op ouderzorglocaties

- Het is iets waar je niet zomaar
- bij stil staat, maar zonder zou
- de wereld binnen de muren van
- de ouderenzorg er toch anders
- uitzien. Dankzij de vrijwilligers
- van fotoclub Breskens krijgen
- bewoners (en medewerkers) een
- fraaie blik op bekende en minder
- bekende plekken buiten.

Fotoclub Breskens verzorgt foto-exposities in ouderzorglocaties Stelle in Oostburg en Emmaus in IJzendijke. Op beide locaties worden circa 40 mooie, aansprekende foto's opgehangen in de openbare ruimtes. Ieder jaar wordt een nieuwe expositie ingericht met foto's die door de clubleden zijn gemaakt, in de regio Zeeuws- en Belgisch Vlaanderen. Het feit dat de club op die manier iets van de "buitenwereld" naar binnen haalt, wordt door de bewoners en personeel bijzonder gewaardeerd.



"Een fraaie blik op bekende en minder bekende plekken buiten dankzij de vrijwilligers van fotoclub Breskens."



De inrichting van de exposities vindt plaats in overleg met de activiteitenbegeleiders van ZorgSaam en dankzij een financiële bijdrage van ZorgSaam en de gemeente Sluis.





Verloskundigen ZorgSaam

De verloskundigen van ZorgSaam begeleiden zwangere vrouwen door heel Zeeuws-Vlaanderen. Of het nu in het ziekenhuis is of op locaties daarbuiten. Er is zelfs een eigen praktijk onlangs geopend aan de Axelsestraat in Terneuzen. Ook in West Zeeuws-Vlaanderen kun je goed bij de verloskundigen van ZorgSaam terecht. In ziekenhuislocatie Antonius in Oostburg is er een verloskundig spreekuur op vrijdagochtend in de even weken en een echospreekuur op woensdag in de oneven weken. In Hooge Platen in Breskens wordt er spreekuur gehouden op vrijdagmiddag in de even weken.

De kracht is namelijk dat onze verloskundigen ook klinisch verloskundigen zijn. Dit houdt in dat de verloskundigen zowel vrouwen zonder als mét medische indicatie begeleiden. Wordt een bevalling bijvoorbeeld medisch omdat iemand graag een ruggenprik wil, dan blijft dezelfde verloskundige gewoon de bevalling begeleiden. Zij zet als het ware een andere pet op. Daarnaast zijn er veel mensen met een gecombineerd zorgpad. Dat geldt voor zwangere vrouwen die bijvoorbeeld medicatie gebruiken, suikerziekte hebben of problemen hebben ervaren bij een vorige zwangerschap. Ook deze vrouwen kunnen op controle komen bij de (klinische) verloskundigen en hoeven dus niet alleen op controle bij de gynaecoloog.

SPREEKUREN IN HET WESTEN

Verloskundige Severine houdt de spreekuren in het Westen. Severine: "In Oostburg kon je ook in coronatijd op controle komen en sinds begin februari is het spreekuur in Hooge Platen weer opgestart. Ik vind het fijn om in een kleine setting te werken, iedereen kent elkaar en ik ben het vaste gezicht van de praktijk. Dat schept een band. Bovendien heb ik vanwege mijn fulltime dienstverband vaak het geluk dat ik ook nog eens de bevallingen van mijn 'eigen' patiënten in het ziekenhuis mag begeleiden."



www.verloskundigenzorgsaam.nl



[VerloskundigenZorgSaam](https://www.facebook.com/VerloskundigenZorgSaam)



[verloskundigenzorgsaam](https://www.instagram.com/verloskundigenzorgsaam)





Kinderfysiotherapeut Lieke van de Velde

Laat je kind zien dat bewegen leuk is

- Maak je je zorgen omdat je baby een voorkeurshouding heeft, of dat je dreumes (nog) niet loopt? Heeft je kind moeite met gym of schrijft hij slecht? Blijf niet lopen met je zorgen!
- De kinder-fysiotherapeut schat in of je terecht ongerust bent en helpt met wat nodig is.

Motorische ontwikkeling

Bij ZorgSaam Ziekenhuis zijn we met twee kinderfysiotherapeuten. Je kunt zelf rechtstreeks een afspraak met ons maken. Ook de GGD, school of kinderarts verwijzen. We werken in het ziekenhuis of komen bij je thuis. We zien kinderen van alle leeftijden, van te vroeg geboren baby's tot jongvolwassenen tot 18 jaar. We kijken naar de motorische ontwikkeling. We helpen daarnaast kinderen die door een ziekte of operatie minder goed kunnen bewegen. Maar ook als je kind op school zit en slordig schrijft, kan de kinderfysiotherapeut helpen met tips en extra oefeningen. Elk kind is anders en zo ook de behandeling.

Signalen

Waar kun je als ouder op letten of je kind zich goed ontwikkelt? Kijk of je baby een voorkeurshouding heeft. Let op als je kind vaak valt of gym niet leuk vindt. Maar er kunnen ook andere

signalen zijn dat behandeling nodig is. Bijvoorbeeld als een kind onverklaarbare buikpijn heeft of erg vermoeid is, slecht in z'n vel zit en veel ziek is. We werken hierbij vaak samen met de kinderpsycholoog. We maken samen doelen en gaan daarmee aan de slag. We doen puzzels, zetten een parcours uit, doen een bootcamp... Als het kind maar in beweging komt.

Tips

Wat je zelf kunt doen om een gezonde motorische ontwikkeling bij je kind te ondersteunen? Kinderen leren spelenderwijs, dus speel samen met je kind! Leg je baby regelmatig op de buik, dat stimuleert het voortbewegen.

En voor de tweede verjaardag een loopfiets kopen, dat is een prima idee. Het is namelijk goed voor ontwikkeling van het evenwicht. Veel buiten spelen, klimmen en klauteren, doen je kind goed. En het belangrijkste: maak vooral plezier!



Foto: master1305

“We doen puzzels, zetten een parcours uit, doen een bootcamp... Als het kind maar in beweging komt.”

Nieuw puzzelplezier

Stuur uw oplossing naar ZorgSaam,
team communicatie, Wielingenlaan 2, 4535 PA Terneuzen
of per mail naar zorgsaamprijsvraag@zzv.nl

HORIZONTAAL:

1 bult 7 berg 8 riv. in Noord-Brabant 10 vogel 11 riv. in Duitsland 13 vogelproduct 14 boom 16 ondernemingsraad 17 pers. vnw. 18 snelle trein 20 te koop 22 ketting 24 cerium 25 jaargetijde 27 tamelijk 29 Engels café 30 of iets dergelijks 31 gerief 33 dom 35 bijbelse stad 36 eigendom 38 zoon 39 soort hert 40 titel 42 niet even 43 radon 45 schoolonderzoek 46 kleine hoeveelheid 48 voorheen 50 veevoer 52 nakomeling 53 balspel

VERTICAAL:

1 herkauwer 2 interval 3 voorzetsel 4 uitroep van afkeer 5 vorstentitel 6 onderricht 7 populaire groet 9 computergeheugen 10 eenheid van trilling per seconde 12 vlas-kam 15 hemellichaam 16 bakplaats 19 Greenwichtijd 21 metaal 22 vleesgerecht 23 nimmer 24 pl. in Spanje 26 korte tijd 28 kreet 31 rubbersoort 32 pit 33 melkklier 34 aardgeest 37 pers. vnw. 41 opschudding 42 Europese hoofdstad 44 heldere ster 45 Engelse titel 47 slaapje 49 deel v.h. oor 51 public relations 52 als boven

8	17	4	33	6	52	23	24	14	37	30	41	34
---	----	---	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----



Uitvaartverzorging Quataert

J.H. van Dalestraat 17 • 4524 BW Sluis

T (0117) 461 918 • E info@quataert.nl

I www.quataert.nl

De grote kracht van Uitvaartverzorging Quataert is dat het een echt familiebedrijf is, met een betrouwbaar team om zich heen. "De lijnen zijn kort en wij nemen alle tijd voor de mensen. Nabestaanden moeten erop kunnen vertrouwen dat de uitvaart van hun dierbare goed en op de gewenste wijze kan verlopen."

Uitvaartverzorging Quataert staat bekend om haar persoonlijke werkwijze. Wij staan u in een moeilijke periode bij met onze hulp en advies. Samen met u nemen we de stappen door die gezet moeten worden om de uitvaart van uw dierbare te regelen. Onze persoonlijke en deskundige aanpak uit zich op alle fronten. Eén van ons begeleidt u vanaf het moment dat uw naaste komt te overlijden tot aan de nazorg. Wij zijn zeven dagen per week dag en nacht bereikbaar en zijn er dus als u ons nodig heeft. Respect voor uw wensen in combinatie met de ervaring die wij hebben, zorgen ervoor dat de uitvaart van uw dierbare een verpersoonlijking wordt van hoe die persoon was.

Wij willen graag dat nabestaanden bij ons terecht kunnen omdat wij hen in de moeilijke, hectische dagen tussen het overlijden en de daadwerkelijke uitvaart echt kunnen bijstaan met respect, aandacht, professionaliteit en integriteit.

Ook als u van te voren uw wensen wilt vastleggen kunt u bij ons terecht. Wij komen graag vrijblijvend bij u langs om samen met u uw eigen wensen op papier te zetten.

Betrokken

Betrouwbaar

Meelevend

Professioneel



All-in abonnementen:

- 12 maanden €43 p.m.
- 6 maanden €47,25 p.m.
- 1 maand €52,50 p.m.
- Jongeren (t/m 22 jaar) €33,00 p.m.

(eenmalige membership kosten bedragen €20,00)

FITR Club Oostburg

Opening juli 2022

FITRCLUB
POWERED BY BODYLINE

- FITR Club Oostburg (powered by Bodyline) gaat verhuizen
- naar een nieuwe locatie. Nu zitten ze nog in het
- Gezondheidscentrum Antonius, maar daarachter wordt het
- ZorgCuisine gebouw volledig verbouwd tot een volwaardige
- fitnessclub. De verwachte opening is medio juli 2022. Blijf via
- www.fitrcluboostburg.nl op de hoogte van alle ontwikkelingen.



FITR CLUB Oostburg wordt een echte familieclub voor jong, oud en al wie daartussen valt. In het All-In concept kan je doen wat je wilt en wanneer je wilt! Werk aan je uithoudingsvermogen in onze cardio corner, verbeter de belastbaarheid van je lichaam met ons krachtcircuit of wordt sterker in de krachttrainingszone. En wil je begeleiding? Doe dan mee in onze circuittrainingen of maak een afspraak met een instructeur. Wij bieden diverse groepslessen aan zoals Spinning, BodyPump, Battle, Dance, Pilates, Yoga en nog veel meer. Omdat we kiezen voor kwaliteit investeren we tijd in al onze klanten; alle nieuwe leden ondergaan een intake inclusief health check zodat je goed geïnformeerd aan de slag kan.



Wil je nog voor de opening alvast in beweging komen, start dan met sporten op de huidige locatie in het gezondheidscentrum en verhuis in juli met ons mee! Neem contact op met FITR Club via: Maxim@fitrcompany.nl of 06-55715287



BODY&MIND



In de snelheid van de hedendaagse maatschappij zijn velen op zoek naar middelen om jezelf fit, vitaal en gelukkig te voelen. Steeds meer mensen ondernemen actie om dit te realiseren. Zij dragen zorg voor het lichaam door middel van sporten/ beweging en aandacht voor voeding. Maar er speelt zich ook iets af in je hoofd, ook hier wil je de rust bewaren. Het belang daarvan wordt steeds bekender en meer geaccepteerd.

Voor ons als Bodyline past deze ontwikkeling geheel in onze visie. We willen het lichaam benaderen als totaalpakket. De huidige samenleving vraagt dermate veel van ons brein dat het nodig is om ook hier aandacht voor te hebben, rust in te vinden. Momenteel bieden we 9 verschillende body&mind vormen aan waarbij we voor ieder type mens een passende vorm hebben. Om deze lessen in de juiste sfeer te ervaren en rust te bevorderen, hebben wij in Hulst en Terneuzen een aparte ruimte ingericht.

healthcenterbodyline.nl

Vliegende Vaart 1 4537 DH Terneuzen 0115-697773	Spoorweg 2 4561 XZ Hulst 0114-321252
---	--

ZWEMMEN, FITNESS, GROEPSLESSEN, BODY&MIND, SPORT&SPEL, OUTDOOR ACTIVITEITEN
VOEDINGSADVIES, SPORTMEDISCHE BEGELEIDING, PERSONAL TRAINING

55+ en werkloos?

We horen graag úw verhaal of ideeën!



De OuderenOmbudsman:
0900 - 60 80 100 (5 cent/min.)
www.ouderenombudsman.nl



OUDEREN
OMBUDSMAN

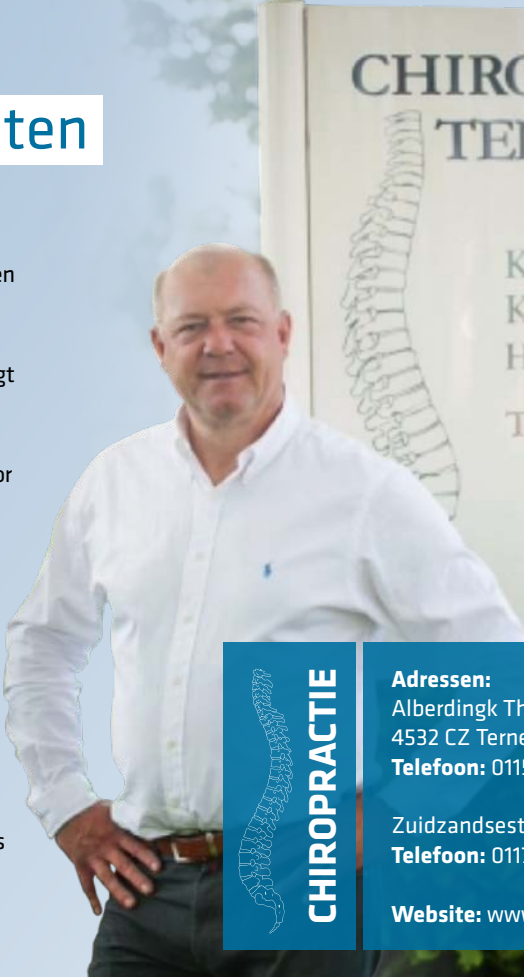


Andere **kijk** op rugklachten

Nek- en rugpijn? Acute of chronische hoofdpijn en migraine? **Chiropractor Koen Popelier** kan u veilig en met snel resultaat helpen. Na grondig onderzoek worden stoornissen in het bewegingsapparaat behandeld en blokkades in de wervelkolom gecorrigeerd. Dit herstelt de doorstroming in de zenuwen, verlicht de pijn, en zorgt dat uw lichaam weer normaal kan functioneren.

Chiropractie is geschikt voor alle leeftijden. Zo kunt u voor allerlei kwalen en aandoeningen bij kinderen en baby's in onze praktijken terecht. Ook sportlui met diverse sportblessures kunnen door ons met succes behandeld worden.

Chiropractor Koen Popelier beschikt over meer dan 20 jaar ervaring en vakkennis. Hij is gespecialiseerd in rugklachten en lage rugpijn met of zonder uitstraling in de benen, pijn door lumbago, hernia ('s), ischias en bekkeninstabiliteit. Ook kan u bij hem terecht voor nekproblemen met of zonder uitstraling naar schouders en armen en geassocieerde hoofdpijn, nek hernia's en osteoartrose. Hij behandelt bovendien succesvol vele sporters waaronder hardlopers en wielrenners.



CHIROPRACTIE

Adressen:
Alberdingk Thijmstraat 4
4532 CZ Terneuzen
Telefoon: 0115 - 69 40 17

Zuidzandsestraat 21 • 4501 Oostburg
Telefoon: 0117 - 45 59 25

Website: www.chiropractorzeeland.nl

CHIROPRACTIE TERNEUZEN

Koen Popelier
Katrien Verhulst
Heimdal Derde
Tel. 0115 - 694-017



Sportieve groepsreis naar Groesbeek

- FITR Travel gaat eind september sportief op reis. Ga jij mee? Deze reis is een vervolg op de eerdere koesterchallenges die georganiseerd werden. Samen sportief plezier hebben, goed verzorgd op een mooie locatie. Hieronder een korte schets van de inhoud.

Sportief programma – Fietsen

- 3 etappes
- Donderdag & Vrijdag richting Groesbeek – inclusief overnachting
- Zaterdag Rijk van Nijmegen
- Zondag vrije keuze met o.a. bootcamp FITR Company
- Dagelijks 100+ km
- 1000+ hoogtemeters op zaterdag
- Begeleiding & Bevoorrading
- Fietsvervoer terugweg



Sportief programma – Avontuur

- Vrijdag: Wandelen omgeving Groesbeek – 15 kilometer
- Zaterdag: Activiteiten Challenge & MTB
- Zondag vrije keuze met o.a. bootcamp FITR Company



Sportief programma – Wandelen

- Vrijdag: Omgeving Groesbeek – 15 kilometer
- Zaterdag: De dag van Groesbeek – 25 of 40 kilometer
- Zondag vrije keuze met o.a. bootcamp FITR Company
- Begeleiding & Bevoorrading



Verblijf

- Prachtig locatie in het heuvelachtig en bosrijke Groesbeek
- 16 slaapkamers / 16 badkamers (ongeveer 4 personen per kamer incl. eigen badkamer)
- Gezellige pub voor het amusementsprogramma
- Tafelvoetbal, pooltafel en sportveld
- Binnen- en buitenterras
- Volledig verzorgde exclusieve maaltijden

Ga voor meer informatie of aanmelden naar www.fitrcompany.nl/travel

Belang van bloemetjesbehang

- Cliëntgerichtheid wordt gezien als een noodzakelijk onderdeel van goede kwaliteit van de gezondheidszorg. Cliëntgerichtheid is hét krachtig antwoord op de onmogelijkheid van het gezondheidszorgsysteem te reageren op specifieke behoeften, voorkeuren en waarden van cliënten.

Wat betekent cliëntgerichtheid voor een zorgaanbieder als ZorgSaam? In ieder geval cliënten respecteren en betrekken in het zorgproces. Maar ook het creëren van de juiste randvoorwaarden. Het gaat dan om thema's als patiëntveiligheid, informatievoorziening en toegankelijkheid van zorg. En daarmee dus ook de vraag hoe we de zorg in Zeeuws-Vlaanderen adequaat op peil houden.

Er zijn vier niveaus waarop u als cliënt participeert. Op individueel niveau participeert u in het verloop van uw zorgproces. Hierbij kunt u denken aan het contact met de arts of verpleegkundige. Op strategisch

niveau bent u vertegenwoordigd in de Cliëntenraad. Op landelijk niveau vindt participatie plaats in patiëntenverenigingen en koepelorganisaties. Via wet- en regelgeving is de positie van de cliënt én Cliëntenraad geborgd.

De Cliëntenraden bij ZorgSaam voeren dus een wettelijke taak uit met advies- of instemmings-

recht. Zij voegen op die manier waarde toe. Dat kan gaan over de kwaliteit van koffie in het restaurant maar ook over uw persoonlijk gezondheidsomgeving of een belangrijk project als Vitaal Zeeuws-Vlaanderen. Voor cliënten kan het belang van bloemetjesbehang net zo groot zijn als het vraagstuk over de toekomst van de poli's in Hulst en Oostburg of de spoedeisende hulp.

Contact met u is voor ons van groot belang. Daarom zult u de komende maanden meer van ons zien. Meld u ook aan voor ons cliëntenpanel. U heeft direct invloed. Via de Cliëntenraad houdt u de vinger aan de pols!



Erwin Hermans,
voorzitter Cliëntenraad Ziekenhuis/
Centrale Cliëntenraad:

**"Meld u ook aan voor
ons cliëntenpanel.
U heeft direct
invloed."**



Bloedafname zonder afspraak en in de buurt

Waarom Diagnovum?

- Bloedafname zonder afspraak
- Snelle uitslag voor u en uw huisarts/specialist
- Uitslag bekijken in patiëntenportaal
- Onderzoek door laboratorium ZorgSaam
- Betrouwbare diagnostiek in de buurt

E info@diagnovum.nl | www.diagnovum.nl **T** 088 - 007 54 01

Samen voor **persoonlijke zorg**

ZorgSaam staat voor u klaar in het ziekenhuis, in de thuiszorg, in de ouderenzorg en in de ambulance.

Verspreid over Zeeuws-Vlaanderen zijn we zo dichtbij mogelijk beschikbaar. De persoonlijke inzet van zo'n 3.500 medewerkers en zo'n 1.000 vrijwilligers maakt dat u op goede zorg kunt vertrouwen.

Regio Sluis

U kunt in ons ziekenhuis en het Gezondheidscentrum Antonius in Oostburg terecht bij vele medisch specialisten en zorg-professionals. Voor complexe zorg, ambulancezorg en thuis ouderenzorg zijn er korte lijntjes én goede afstemming met anderen. Het is een luxe dat dit alles in een gebied als het Westen beschikbaar is. Maak er gebruik van!



**Als u ons
nodig heeft,
dan zijn we er
voor u!**

Ontwikkelingen in echografie binnen de radiologie

- Er is al enige tijd een ontwikkeling binnen de radiologie van ZorgSaam. Medewerkers specialiseren zich in echografie en krijgen hun eigen taken hierin. Dat heeft voordelen voor patiënten, medewerkers en de radiologen, zo vertelt Maaïke Voerman, radiodiagnostisch laborant gespecialiseerd in echografieën.

Maaïke doet sinds haar studie en specialisatie al meer dan een jaar zelfstandig echo's, inclusief beoordeling. "De radioloog kijkt mee als het om een ingewikkelde situatie gaat, anders leest hij alleen mijn beoordelingsverslag na. Daardoor heeft de radioloog dus net iets meer tijd voor de beoordeling van andere onderzoeken zoals CT en MRI scans. Dat komt de kwaliteit en dus de patiëntenzorg ten goede. Voor de patiënt die een echo krijgt, werkt het ook positief, want als wij het doen kunnen we net iets meer tijd nemen om hem of haar gerust te stellen en door het onderzoek te helpen. En voor onszelf is het een extra uitdaging, een verdieping en verbreding van ons vak. Het is fijn om het vertrouwen te krijgen en die kans te kunnen benutten."

Iedere dag een echolaborant

Twee collega's van Maaïke, Jolijn Radix en Brechje Taelman, hebben inmiddels dezelfde algemene post HBO opleiding afgerond en een vierde radiodiagnostisch laborant gaat er in september mee starten. En de verdieping gaat nog verder want Maaïke volgt nog een extra vervolgopleiding speciaal gericht op echo's van de spieren en pezen van skeletonderdelen. "We doen nu zelfstandig zo'n 75 onderzoeken van twintig minuten per week. Maar als er nog meer collega's klaar voor zijn, willen we elke weekdag een twintigtal onderzoeken doen door een echolaborant."

Oppassen voor tunnelvisie

Nog even terug naar wat een echo ook weer is. Maaïke somt zonder

aarzelen op: "Met ultrageluid krijg je een beeld van weefsels en organen. Denk aan de buik, de schildklier, de liezen, armen, benen, schouders, maar ook voor onderzoek van bulten is een echo heel geschikt. Op basis van de klachten zoeken we met de echo-beelden wat er mis kan zijn. Een verantwoordelijke taak waarbij je breed moet blijven denken en je moet oppassen voor tunnelvisie. Dat kan lastig zijn, zeker als je maar weinig informatie

hebt, als er 'vage klachten' zijn of als bijvoorbeeld kindjes het niet goed kunnen vertellen. Tijdens het onderzoek doen we ons best om de patiënt gerust te stellen en kijken we goed naar de verzamelde informatie en de beelden. Na onze conclusie, onze diagnose, kan de patiënt gericht verder worden behandeld aan hetgeen wij vaststelden. Belangrijk, verantwoordelijk werk dus, dat we heel graag doen!"



Op de foto Maaïke Voerman (l) en de twee collega's die inmiddels ook gespecialiseerd zijn, Jolijn Radix en Brechje Taelman



Sportarts Keyi Burggraaff

Sportieve adviezen

- Pijn aan je knie of achillespees na het hardlopen of fietsen? Of een plan nodig om weer in goede conditie te komen? Er zijn nog veel mensen die niet precies weten wat een sportarts doet. Ze vertrouwen op goedbedoelde adviezen uit de familie of van langs de lijn. Maar een sportarts weet echt raad. Speciaal opgeleid, ervaren en deskundig, niet alleen voor topsporters, ook voor 'gewone mensen' en beginnende sporters.

Als sportarts neem ik de tijd om goed te kijken naar waar de oorzaak van een blessure ligt. Want pijn in de knie kan door een probleem in de knie zelf komen, maar evengoed ergens anders vandaan komen. Bijvoorbeeld door spierzwakte, -verkorting of -spanning, of een verkeerde afwikkeling van de voet of hogerop in het bekken of rug en rompstabiliteit. Met kennis van alle mogelijke oorzaken kan ik de diagnose met oorzaak en bijbehorend behandelplan opstellen. Daarna kan de sporter vaak zelf aan de slag, soms onder begeleiding van zijn of haar fysiotherapeut. Als sportarts zie ik natuurlijk het vaakst sporters met blessures, maar ook voor een sportmedisch onderzoek of keuring kun je terecht. Dan screen ik hoe je er voor staat, of er risico's zijn op blessures of hartproblemen. Ik kan de hartslagzones bepalen en advies geven over en hoe je nog beter kunt worden. Dat is wel belangrijk, want sporten is heel gezond, maar er zijn ook risico's die tijdens sporten tot problemen kunnen leiden, veelal blessures maar ook aandoeningen

van hart. Het is goed om vooraf deze risicofactoren te kennen. Vergelijk het met de APK van een auto; voorkomen is beter dan genezen.

Krachttraining, intervaltraining en duurtraining

Drie belangrijke hoekstenen wil ik hier graag nog aanstippen. De eerste gaat over krachttraining. Je ziet vooral jeugd bezig met gewichten. Dit is ook heel goed voor ouderen! Zij verliezen met het ouder worden spierkracht dus voor behoud moet er iets gebeuren. Krachttraining dus. Je hoeft niet te overdrijven, maar je moet wel zwaar genoeg trainen zodat je spieren sterker worden. Zeker twee keer per week met een gewicht aan de gang. Welk gewicht? Als je het hooguit 15 keer omhoog kunt brengen en de volgende herhaling

niet meer technisch correct lukt, dan is het goed. Dit zet het lichaam aan om de spier te vergroten en daar gaat het om. Meteen daarbij de tweede tip: doe oefeningen niet altijd met twee voeten stevig op de grond of met je rug gesteund in een apparaat. Probeer het bijvoorbeeld op 1 been, daarmee train je meteen je (romp)stabiliteit. Een goede rompstabiliteit kan overbelastingblessures voorkomen en, vooral bij ouderen, vallen voorkomen. Ik geef vaak het advies om niet altijd gedurende langere tijd op maximale intensiteit te trainen, het is beter intervalsgewijs intensief te trainen. En, je moet ook voldoende laag intensief trainen (rustige duurtraining). Dat is beter voor de opbouw van de basisconditie. Op een slechte basis(conditie) als fundament kun je niet bouwen.

“Vergelijk het met de APK van een auto; voorkomen is beter dan genezen.”

Praktische informatie

ZorgSaam Ziekenhuis

Locatie De Honte

Wielingenlaan 2 • Terneuzen • 0115 - 688 000

Locatie Antonius

Pastoor van Genklaan 6 • Oostburg • 0117 - 459 000

Locatie Liduina

Lyceumstraat 20 • Hulst • 0114 - 373 000

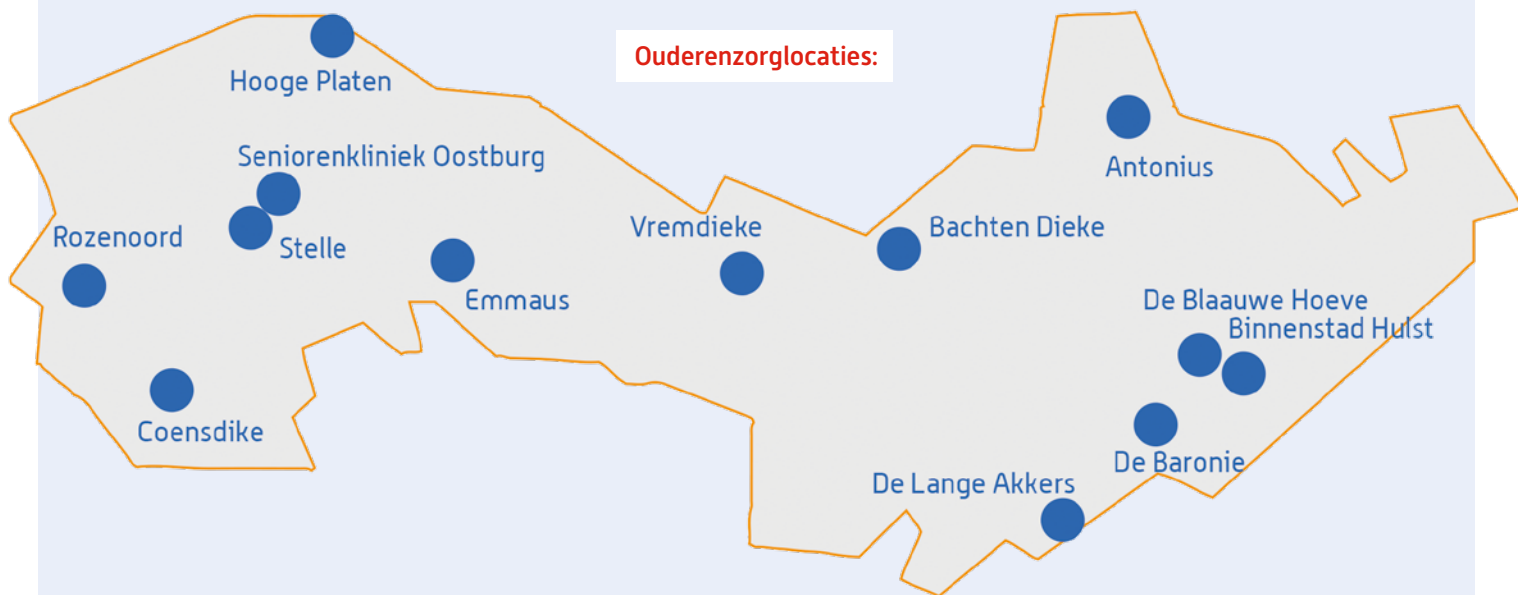
Cardiologie Centrum Zeeland

Buitenruststraat 16 • Middelburg • 0118 - 689 340

Thuiszorg *Zo lang mogelijk thuis*

Onze wijkteams staan in geheel Zeeuws-Vlaanderen voor u klaar, waar u ook woont: in de polder, dorp of stad. Kijk op www.zorgsaam.org/thuiszorg

- Regio Sluis, 0117 - 456 500
- Regio Terneuzen, 0115 - 674 500
- Regio Hulst, 0114 - 383 500



Coensdike Aardenburg

Gaaijperswei • 0117 - 495 390

Rozenoord Sluis

Hoogstraat 58 • 0117 - 495 800

Seniorenkliniek Oostburg

Pastoor van Genklaan 6
0117 - 459 351

Stelle Oostburg

Veerhoeklaan • 0117 - 459 400

Hooge Platen Breskens

Westlandstraat 16
0117 - 384 010

Emmaus IJzendijke

Handboogstraat 6
0117 - 301 570

Vremdieke Hoek

Irisstraat 30 • 0115 - 441 453

Bachten Dieke Terneuzen

Koninginnelaan 2
0115 - 613 659

De Lange Akkers Koewacht

Beukenlaan 2 • 0114 - 362 111

De Baronie Sint Jansteen

Geslechtendijk 2
0114 - 782 310

Binnenstad Hulst

Korenmarkt 1 • 0114 - 381 381

De Blaauwe Hoeve Hulst

Truffinoweg 2 • 0114 - 381 381

Seniorenkliniek Hulst

Truffinoweg 2 • 0114 - 381 381

Antonius Kloosterzande

Pastoor Vesterplein 1
0114 - 682 230

Bloedprikken

Wilt u weten waar u terecht kunt voor bloedafname? Kijk dan op de website **www.zorgsaam.org**. Via 'snel naar' kiest u voor 'bloed prikken'. Klik dan op de bloedpriklocaties.

Let op; alleen na afspraak

Cliëntenraad ZorgSaam Ziekenhuis

Tel: 0115 - 677 232

E-mail: clienraadzorgsaam@zzv.nl

Cliëntenraad ZorgSaam Thuis- en Ouderenzorg

Tel: 0115 - 688 368

E-mail: clienraadtoz@zzv.nl

Klachtenfunctionaris

Tel: 0115 - 688 448

E-mail: klachten@zzv.nl

Cliëntvertrouwenspersoon Wet zorg en dwang

Tel: 06 - 2164 4332

E-mail: h.dezeeuw@hetlsr.nl

Meer info: www.hetlsr.nl

De podotherapeut behandelt voetklachten, knie-, heup-, rugklachten die ontstaan door een verkeerde voetstand of voetfunctie.



- podotherapeutische zolen
- sportblessures, sportpodotherapie
- orthese
- nagelbeugel
- preventie bij diabetes en reuma

Behandeling op afspraak: 0115-626040
Maandagmiddag heeft de praktijk spreekuur in Streekziekenhuis ZorgSaam Zeeuws-Vlaanderen te Terneuzen.

www.praktijkpodotherapie.nl

De Ruyterstraat 9 Axel Havenplein 3 Philippine Oranjestraat 2 Sas van Gent Van Steenbergelaan 35 Terneuzen

KANTOOR-, ZORG- EN PROJECTINRICHTING

EVEN KIJKEN

Project b.v.



"WIJ FELICITEREN ZORGSAAAM MET DE NIEUWE OK!"




duste
■ schilderwerken ■ glas ■ verf & wonen

NERINGWEG 7 4501 PB OOSTBURG TELEFOON 0117-452941
WWW.DUSTE.NL INFO@DUSTE.NL



bij de
de Zorgbalie.nl

Proef en overtuig uzelf

- De Zorgbalie heeft een prachtig, compleet vernieuwd assortiment maaltijden aan huis.
- Geen supermarkt-maaltijden, maar vers en gezond, zonder conserveringsmiddelen, weinig zout en heel veel smaak. En dat proeft u! Grote variatie, ook dieetmaaltijden.
- Warm of koud aan huis bezorgd.
- Klanten van ZorgSaam kunnen gebruik maken van een gratis proefmaaltijd.



Koud
€ 6,50
Warm
€ 7,60



 Meer weten?
0115 729990

info@dezorgbalie.nl • www.dezorgbalie.nl
Noordstraat 10 • 4531 GG Terneuzen

"Door mijn scootmobiel heb ik mijn bewegingsvrijheid terug"



Al 35 jaar is Vegro dé expert in hulpmiddelen

Het Vegro-team van de zorgwinkel Terneuzen staat voor jou klaar.
Hoe doen wij dat?

- Vegro is jouw zorgwinkel voor het **lenen**, **huren** en **kopen** van hulpmiddelen.
- Bij ons kan je terecht voor **advies**, **service** en **onderhoud**.
- Vegro werkt samen met alle zorgverzekeraars in Nederland waardoor jij veel hulpmiddelen gratis kan lenen.
- Telefonisch staat Vegro 24 uur per dag, 7 dagen in de week klaar om jou te helpen via 0900 - 288 77 66.

Waar kun je ons vinden?

Vegro zorgwinkel Terneuzen
Axelsestraat 194
Telefoon: 088 - 1941 444
Email: terneuzen@vegro.nl

Openingstijden

Ma t/m vrij: 09.00 - 17.00 uur
Zaterdag: 10.00 - 16.00 uur



Samen zorgen we ervoor

201514-8

Wij werken volgens de richtlijnen van het RIVM



PODOTHERAPIE
Praktijk Podotherapie Derumeaux

Locaties: OOSTBURG-BRESKENS-SLUIJS-AARDENBURG-HULST

Waarom Podotherapie Derumeaux?

Podotherapie Derumeaux en haar team doen steeds hun uiterste best om elke patiënt zo optimaal en individueel mogelijk te benaderen en te behandelen. Pijnlijke of vermoeide voeten. Maak een afspraak bij podotherapie Derumeaux. Zolen-nagelbeugels-orthesen-preventie bij diabetes en reumapatiënten-instrumentele behandeling



Gezondheidscentrum Antonius | Pastoor van Genklaan 6-002 | 4501 AJ Oostburg |
0117-450240 | info@podotherapiezeeland.nl | www.podotherapiezeeland.nl