



Persoonlijke
zorg,
voor jong
en oud

Huis-aan-huis **magazine**

GOED LICHT DRAAGT BIJ AAN DE ZORG.



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.

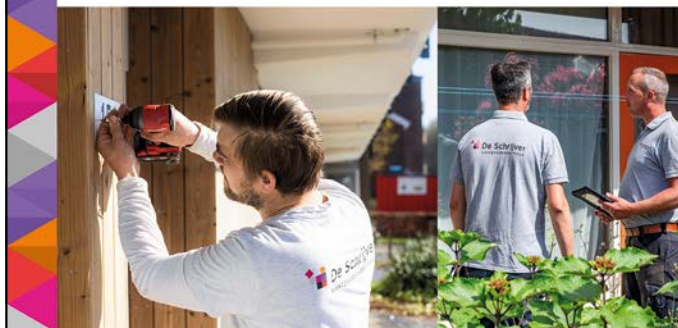
WE DENKEN GRAAG MET JE MEE HOE LICHT BIJ KAN DRAGEN IN JOUW ZORG-INSTELLING. WE ZIJN BENIEUWD NAAR JOUW VERHAAL, VRAAG EN RUIMTE.

2LIGHTS.NL

de schrijver

Specialist in onderhoud, verduurzaming en renovatie

0114 690 231 | info@deschrijver.nl
deschrijver.nl



Elektro 21



Protect 21



De kracht van
mens en techniek

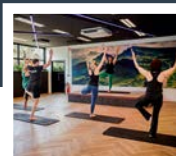
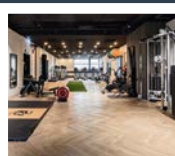
www.21groep.nl

085 888 44 44



MAAK JE SPORT BELOFTE BIJ ONS WAAR

FITR Club in Oostburg, de fitnessclub van West-Zeeuws Vlaanderen met een breed sport aanbod. Waar fitness, groepslessen en begeleiding samen komen. Ons doel is jou te bedienen en helpen je doel te bereiken! Weet je niet goed waar te beginnen? Boek nu een **vrijblijvende kennismaking** via gratis healthcheck op onze website www.fitrclub.nl.



Baljuw Veltersweg 20
4501 AV Oostburg
0117-745059
info@fitrclub.nl

FITRCLUB
POWERED BY BODYLINE



ZorgSaam zorgzaam, óók in West Zeeuws-Vlaanderen

Dit zorgmagazine is speciaal gemaakt voor u als inwoner van de gemeente Sluis. ZorgSaam voelt verantwoordelijkheid voor de zorg in uw regio. We blijven ons dan ook inzetten om de zorg in het Westen goed te organiseren. Dat doen we door onder andere het Gezondheidscentrum Antonius mogelijk te maken. We vertellen er graag meer over in dit magazine.

Wist u dat u ook heel veel informatie over ZorgSaam en het gezondheidscentrum Antonius op onze websites www.zorgsaam.org en www.gezondheidscentrumantonius.nl kunt vinden? Vrijwel alles wat u wilt weten, 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.

Colofon

Editie winter 2024

Eindredactie ZorgSaam Communicatie
Redactieadres Wielingenlaan 2,
4535 PA Terneuzen, Tel.: 0115 - 688 000,
E-mail: info@zzv.nl

Huisstijlontwerp Cows & Stars

Uitgeverij BC Uitgevers bv E-mail:
administratie@bcuitgevers.nl

Bladmanager Barbara Verschoor,
Tel.: 06 - 455 766 70

Opmaak Nanno van Leeuwen

Druk Scholma Druk, Bedum

Volg ZorgSaam op



én www.zorgsaam.org

Vrijwilligerswerk "tovert een glimlach op ieders gezicht"

Op Hooge Platen zijn vrijwilligers van harte welkom, om mee te helpen de bewoners een mooie dag te laten beleven. Zo zijn wij nog op zoek naar vrijwilligers die op pad willen gaan met de duofiets, een vast maatje willen zijn voor een bewoner, helpen bij kleine activiteiten in de huiskamer of individueel, meehelpen bij maaltijden of helpen bij uitstapjes en evenementen. Heel divers allemaal. Is het vrijwilligerswerk iets voor u? U bent van harte welkom! Loop eens bij ons binnen en vraag naar de mogelijkheden.

Vrijwilligers op Hooge Platen zorgen voor een mooie toevoeging in iemands leven. Dit is zo waardevol! Het zijn kleine momentjes, pareltjes van geluk, die je niet altijd ziet. Maar ze zijn er wel. Ze toveren een glimlach op ieders gezicht.

Momenteel is er een 24-tal vrijwilligers. Ieder verricht het vrijwilligerswerk op zijn/haar manier, en passend bij datgene waar hij/zij goed in is of zich goed bij voelt. De meesten werken er al vele jaren, sommigen nog maar kort. Allemaal zijn ze niet meer weg te denken binnen Hooge Platen.

Vrijwilligers op Hooge Platen gaan jaarlijks met elkaar uit eten, krijgen een kerstattentie, er is aandacht voor verjaardag en de dag van de zorg en zo meer. Twee keer per jaar is er vrijwilligersoverleg en met regelmaat een bijscholing. Vrijwilligers hebben buiten Breskens recht op een km-vergoeding en zijn tijdens het werk verzekerd.

Wat zeggen de vrijwilligers er zelf over?

Christine: In 1 woord geweldig.

Mieke: Een paar uurtjes kan veel plezier doen, voor bewoners en jezelf.

Suus: De omgang met de bewoners is heel leuk en zo dankbaar.

Lydia: De positiviteit die ik kan geven aan de bewoners, geeft niet alleen hun voldoening en dankbaarheid, maar ook mijzelf.

Jo: Een van de leukste en dankbare dingen in mijn leven!





Weet voor wie u de deur opendoet...

Medewerkers van ZorgSaam komen op veel adressen om bewoners uit Zeeuws-Vlaanderen te helpen. Ze staan dag en nacht klaar en worden vaak met open armen ontvangen.

Andere mensen met heel andere intenties krijgen soms het idee om zich ook op deze adressen te melden. Soms zelfs in (kleding die lijkt op) ZorgSaam kleding. Ze doen zich voor als medewerkers van ZorgSaam om zo bij mensen geld of waardevolle spullen mee te nemen. We willen u hiervoor waarschuwen en roepen op tot waakzaamheid.

Waar kunt u op letten?

Een medewerker van ZorgSaam draagt altijd zijn medewerkerspas en uniform. Daarnaast zal een medewerker van ZorgSaam nooit onaangekondigd aan de deur staan of iets willen verkopen. Geef ook nooit geld, persoonlijke spullen, pinpassen of wat dan ook mee. Twijfelt u? U kunt vragen naar een personeelspas, maar vertrouw er niet volledig op! Het is namelijk moeilijk om de echtheid ervan vast te stellen.

Heeft u toch de deur opengedaan en vertrouwt u het niet helemaal? Blijf bij uw bezoek en verlaat de ruimte niet om iets te halen. Vraag desnoods om op een ander tijdstip terug te komen wanneer er iemand bij u is.

Ziet u een verdachte situatie?

Meld het bij de politie. Het is belangrijk om aangifte te doen, zelfs van een poging. Vaak worden er rond dezelfde periode meerdere klachten gemeld. Door deze klachten te bundelen wordt de kans groter dat de politie de daders op het spoor kan komen. Aangifte doen kan ter plaatse in het politiekantoor of online.

Medicatiebeoordeling

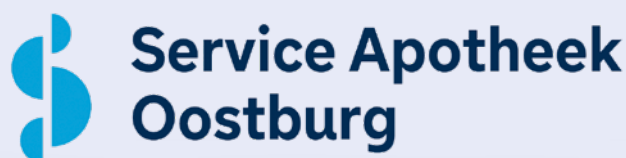
Heeft u vragen of zorgen over uw medicijnen of gezondheid? Of wilt u een medicatiebeoordeling met uw apotheker? Maak dan een afspraak.

U kunt een afspraak maken op onze website via onze afsprakenkalender. Ga naar onze website www.serviceapotheek.nl/oostburgsluis en klik rechts onderaan op de blokje 'plan een afspraak' of ga direct naar afspraak.serviceapotheek.nl/oostburg



Onze vaste spreekuren zijn op dinsdag van 10.00-12.00 uur en 14.00-16.30 uur. En op vrijdagochtend van 10.00-12.00 uur. Past dit niet? Geen probleem, neem dan telefonisch/per mail contact met ons op en we bespreken de mogelijkheden. Bel of mail naar 0117-452170 of mail@apotheekoostburg.nl

Uw apothekers: S. Vermeulen, S. de Winter, E. de Caluwé, E. Derycke, C. Duerinckx





CONTACTLENS
CENTRUM TERNEUZEN

E
F P 2
T O Z 3
L P E D 4
P E C F D 5
E D F C Z P 6
F E L O P Z D 7
D E F P O T E C 8
L E F O D P C T 9
F D P L T C E O 10
F E Z D L C P T D 11



PROFESSIONALS IN OOGZORG

Professionele aanpassing in ziekenhuis

Breed aanbod aan contactlenzen

Hoog slagingspercentage

Second opinion

Therapie bij bijziendheid

Samenwerking met oogartsen

Medische lenzen bij oogaandoeningen

Overeenkomst met alle zorgverzekeringen

Uitgebreid oogonderzoek **inclusief oogscan (OCT)**

www.ccterneuzen.nl

ZorgSaam Ziekenhuis | Wielingenlaan 2, Terneuzen

Telefoon: 0115-677088

“Ik wilde een
fitte moeder
zijn, dat lukte
niet alleen”

Chelsea is met behulp van een
maagverkleining 53 kilo afgevallen.

Chelsea worstelt al haar hele leven met haar gewicht. 'Ik sport eigenlijk al mijn hele leven intensief, ik heb een personal trainer en een lifecoach gehad en ik heb afslankpillen genomen en shakes geprobeerd. Dat hielp dan even, maar daarna viel ik weer terug in mijn oude patronen en kwamen er weer kilo's bij.'

Chelsea wil een fitte moeder zijn en ging op onderzoek uit. 'Ik deed veel research en kwam zo bij de Nederlandse Obesitas Kliniek (NOK) terecht. Er zijn veel volle mensen in deze wereld die kampen met problemen. Ik ken ze, want ik had ze ook.'

obesitaskliniek.nl

Continue gewrichts- en spierpijn en vaak futloos. Die mensen raad ik echt aan om naar NOK te gaan. Ik ben nu 53 kilo afgevallen. Ik ben tevreden en een blij mens!

Kamp jij met overgewicht? Maak een afspraak via 0115 - 745745 of meld je aan voor een informatieavond.

Gratis voorlichting
Kijk op onze website

Scan de
QR code



ZorgSaam NEDERLANDSE
OBESITAS
KLINIEK

Oproep aan Zeeuws-Vlamingen: kies voor Zeeuws-Vlaanderen



Als inwoners van Zeeuws-Vlaanderen de ziekenhuiszorg in eigen regio willen behouden, dan gaan ze beter niet voor ziekenhuiszorg naar de Vlaamse grensziekenhuizen. Dat zeggen apart van elkaar het ziekenhuis ZorgSaam en de grootste zorgverzekeraar van Zeeland, CZ.

Joris Ament, manager regioregie bij CZ, vindt het wegtrekken van patiënten voor basiszorg naar bijvoorbeeld Ziekenhuis Zeno in Knokke een kwalijke zaak. "Iedereen heeft een vrije zorgkeuze, dus het is niet aan mij om te zeggen wat je wel en niet moet doen", zegt Ament. "Maar als steeds meer Zeeuws-Vlaamse patiënten kiezen voor ziekenhuiszorg over de grens, dan heeft dat wel gevolgen voor het zorgaanbod in de regio. Dan komt de levensvatbaarheid van Zeeuwse zorgvoorzieningen in het geding."

Het wegtrekken van basiszorg naar Knokke levert ook zorgen op bij het Zeeuwse provinciebestuur. "Als gevolg daarvan dreigt de ziekenhuiszorg in Zeeuws-Vlaanderen te worden uitgehold." ZorgSaam-bestuurder Kim Hurkens sluit daarbij aan: "ZorgSaam heeft logischerwijze patiënten nodig om te kunnen blijven bestaan. Zo werkt het nu eenmaal. Bovendien is de kwaliteit van zorg ook helemaal geen reden om voor een Belgisch ziekenhuis te kiezen. Het Nederlandse gezondheidsstelsel is een van de beste gezondheidsstelsels van de wereld. En ook ZorgSaam staat heel hoog aangeschreven als het gaat om de kwaliteit van zorg en de persoonsgerichte zorg die wij hier leveren."

Volgens Joris Ament van CZ zijn Belgische artsen iets meer genegen om over te gaan tot een operatie of een onderzoek dan hun Nederlandse collega's. De patiënt heeft het idee dat er in België sneller actie wordt ondernomen, terwijl dat volgens Ament helemaal geen goede zaak hoeft te zijn. "Een operatie die niet nodig is, geeft onnodig veel risico op complicaties en is uiteindelijk ook veel duurder. Dus daar hebben we een heel andere visie op. Altijd maar die scans en altijd maar die operaties, dat is niet de definitie van goede zorg. Goed kijken naar wat een mens nodig heeft, dat is hoe wij naar zorg kijken."

De oproep van ZorgSaam aan de inwoners van Zeeuws-Vlaanderen "Kom naar ons toe!", wordt onderschreven door Ament van CZ. "Het blijft altijd een eigen keuze. Maar als je wil dat de zorgvoorzieningen in Zeeuws-Vlaanderen op peil blijven, dan zullen we er met zijn allen wel gebruik van moeten maken."

HAP dicht, andere zorg in Oostburg blijft

Nucleuszorg besloot onlangs dat de HAP in het Antonius definitief dicht moest. ZorgSaam en het Gezondheidscentrum Antonius hadden geen invloed op deze beslissing.

De HAP was sowieso alleen nog maar in de avond en in het weekend open, omdat nachtdiensten al geschrapt waren. Door een tekort aan huisartsen was dat rooster niet meer rond te krijgen. Op 1 oktober ging de HAP in Oostburg helemaal dicht. Sindsdien kunnen patiënten die buiten de normale uren met spoed hulp nodig hebben van een huisarts, bellen naar de HAP en zo nodig naar Terneuzen gaan of een huisarts op visite vragen.

Nogmaals het stoppen van de HAP in Oostburg staat los van de diverse zorg die ZorgSaam en de zorgverleners van het gezondheidscentrum aanbieden en blijven aanbieden. Voor bijvoorbeeld bloedonderzoek, een spreekuur van een medisch specialist of een röntgen-onderzoek kunt u dus zeker nog terecht in uw regio. Ook de huisartsen en de apotheek in het Antonius gebouw staan tot uw dienst. Wist u dat de medicijnrobot van de apotheek de enige voorziening in de hele regio is waar u spoedmedicatie 's nachts kunt afhalen? Anderen moeten daarvoor na 23 uur door de tunnel naar Middelburg, Oostburg is de prachtige uitzondering op die nachtelijke centrale beschikbaarheid. Moet u onverwacht gebruik maken van de nachtelijke medicijnuitgifte in Oostburg, houd er dan wel rekening mee dat het gebouw 's nachts niet zomaar toegankelijk is. U krijgt instructies via de intercom.

U waardeert de zorg van ZorgSaam. Wij waarderen dat!

Berichten over tegenvallers bij ZorgSaam zouden u anders kunnen doen denken, maar de persoonlijke goede zorg van ZorgSaam blijft van hoge kwaliteit. Daar doen we met alle medewerkers dan ook hard ons best voor. Het is fijn te merken dat dat gewaardeerd wordt. Om u een indruk te geven hierbij een bloemlezing van complimenten die we de afgelopen tijd hebben ontvangen. Wij lezen ze graag, u ook?

U kunt een complimentje of tip doorgeven op www.zorgsaam.org als u klikt op 'over ons' en 'geef uw mening'

Gisteren geopereerd aan mijn schouder. Louter lieve mensen gesproken. Mijn complimenten voor de zorgzaamheid en de sfeer op de zaal en de ok.

Dankjewel voor de goede zorgen toen mijn mama in jullie spoedafdeling terecht kwam tijdens een namiddag shoppen in Sluis. Beste zorgen, heel vriendelijk personeel. Kunnen er in Brugge iets van leren.

Elke keer dat wij in het ziekenhuis komen als 80+ ontzettend goed geholpen, en kunnen alles vragen, zeer tevreden over alles.

Heb een week in zorgcentrum rozenoord te sluis verbleven. De verzorging was uitstekend. Dag en nacht voor mij klaargestaan. Altijd vriendelijk. Iedereen. Pluim!

Op 17 september jl. ben ik geopereerd. aan de linkerliesslagader door dr. Vandenhaute. Alle lof voor haar en ook voor de nazorg op verpleegafdeling B1.

Super orthopeed dr. F.U. Verstraelen. Ik heb hem een jong broekje genoemd vanwege zijn uitstraling, maar hij was geweldig.

Hartelijk bedankt aan het team welke me gisteren bijgestaan heeft in Cadzand. Topteam.

Graag willen we de verpleging, verzorging en artsen van de afdeling neurologie bedanken voor hun liefdevolle en zorgzame begeleiding van mijn echtgenote, onze moeder en oma tijdens de twee laatste weken. Het was voor ons een troost te merken dat er met zoveel compassie naar haar is omgekeken in deze voor ons zo moeilijke periode.

Het preoperatief spreekuurgesprek super geregeld. Netjes alles doorlopend en zeer vriendelijke en behulpzame verpleging.

Ich würde hier sehr sehr gut behandelt, die ärzte und die Krankenschwestern waren sehr zuvorkommend und immer hilfsbereit für mich da. Dieses Krankenhaus kann ich nur empfehlen.

Ik heb een prima behandeling ondergaan door uroloog Blyweert.

ZorgKaartNederland

Op www.zorgkaartnederland.nl is een onafhankelijk overzicht te vinden van het zorgaanbod in Nederland, inclusief waarderingen van patiënten en cliënten, inclusief die voor ZorgSaam. U kunt er vrij gemakkelijk zien hoe een arts scoort of hoe een wijkteam wordt gewaardeerd. U kunt er ook uw mening plaatsen! ZorgSaam is groot voorstander van het verzamelen van reacties van cliënten en patiënten. Met die 'reviews' (vergelijkbaar met beoordelingen van vakanties en op internet gekochte producten) kunnen anderen namelijk een goed beeld krijgen wat er verwacht kan worden.



Sluis maakt Zeeuws-Vlaanderen 'Kerngezond'

Maar liefst 16 partijen binnen zorg en welzijn zijn 17 september gestart met Kerngezond Sluis. Sluis is de vijfde gemeente in Zeeland die zo de toegankelijkheid en kwaliteit van zorg en ondersteuning wil waarborgen. Nu Sluis gestart is – naast onder andere Hulst en Terneuzen – is heel Zeeuws-Vlaanderen Kerngezond.

Kerngezond is een samenwerkingsverband dat de zorgmedewerkers uit het sociaal (onder meer jeugdzorg) en medisch domein (onder meer huisarts) verbindt en ondersteunt. Het sluit aan bij het gedachtegoed en de doelen van de Zeeuwse Zorg Coalitie: de zorg in Zeeland zo veranderen, dat ook in de toekomst nog goede zorg beschikbaar is en zo de leefbaarheid voor de inwoners behouden blijft.

Wethouder Sluis Patricia van de Vijver:

“Met Kerngezond willen we bereiken dat inwoners zo lang mogelijk gezond en fit zijn en de juiste zorg krijgen op de juiste plek. We richten ons op gezondheid in plaats van ziek zijn. Een doel van Kerngezond is voorkomen.”

Peter Balliere, huisarts bij praktijk Hooge Platen in Breskens:

“Kortere lijnen en betere samenwerking is nodig om de personeelskrapte tegen te gaan en de zorgvraag efficiënter op te pakken. Binnen onze praktijk is er al wekelijks overleg met de thuiszorg, de dementiecoach en het ZorgAdviesPunt, maar daarin missen we vaak de Jeugd- en Geestelijke Gezondheidszorg.”

De aangesloten partijen (zie kader) bepalen gezamenlijk en samen met een aangestelde kwartiermaker welke thema's het meest urgent zijn in de gemeente Sluis en als eerste op de agenda komen.

Participanten Kerngezond Sluis

Apotheek Oostburg • Apotheek Breskens •
Buurtzorg • Emergis • Huisartsenpraktijk
Aardenburg • Huisartsenpraktijk Biervliet •
Huisartsenpraktijk de Bruijckere • GGD
Zeeland • Huisartsenpraktijk Hooge Platen •
Huisartsenpraktijk IJzendijke • ZorgSaam •
Huisartsenpraktijk Oostburg/Cadzand •
Huisartsenpraktijk Sluis •
Zorgverzekeraar CZ •
Gemeente Sluis •
Mentaal Beter.



Ingrid
Groeneveld:
“Beter zicht
op elkaars
werelden”

Ingrid Groeneveld van ZorgSaam noemt de verbinding tussen alle zorgdomeinen de grote toegevoegde waarde van Kerngezond. Ingrid: “Vanuit mijn rol werk ik aan een goede verbinding tussen huisartsen en medisch specialisten. Het voorkomen van zorgvragen wordt daarmee makkelijker, omdat we beter kunnen inzetten op preventie: we weten allemaal dat klachten en problemen met de gezondheid niet altijd medisch op te lossen zijn. Denk aan leefstijl en sociale problematiek. Dankzij Kerngezond weten we elkaar veel beter te vinden en zijn we beter in staat om preventief te handelen.

Digitaal werken is een speerpunt van Kerngezond. We bouwen bijvoorbeeld aan een digitaal adviesconsult en tele-monitoring zal helpen om de zorgdruk te verlagen. Samen met Nucleuszorg, is de RTA-app ontwikkeld. Deze helpt om werkafspraken tussen 1e en 2e lijn makkelijk te raadplegen en het ‘smoelenboek’, dat erin zit, maakt het voor professionals gemakkelijk om elkaar te bereiken. En juist dat is nodig: beter zicht op elkaars werelden. Wat speelt er bij de ander? Wat is de impact van mijn handelen? Ook daar zal Kerngezond bij helpen. En vergeet niet, ZorgSaam is er voor de inwoners in heel Zeeuws-Vlaanderen. Dat wat in de Kerngezond-gemeente Hulst werkt, kan ook in andere regio's worden opgepakt.”

een afscheid
precies
zoals u het wilt



Isabelle Braem

U bent altijd
welkom voor
een open
gesprek.

Bel naar **0117 - 45 23 09**
of bezoek de website
monutaisabellebraem.nl.

Monuta
Isabelle Braem

Comfort, vanzelfsprekend



- VERWARMING
- AIRCONDITIONING
- LUCHTBEHANDELING
- LOODGIETERSWERK
- SANITAIR



Terneuzen - Goes - Zelzate

www.zvu.nl

STICHTING
ParkinsonFonds



**"Het duurde
5 jaar
voordat ik
eindelijk de
diagnose
Parkinson
kreeg."**

Hannie van Leeuwen
(46, Parkinsonpatiënt)

**De ziekte van Parkinson kent vele,
ingrijpende symptomen. Steeds meer
mensen lijden aan de ziekte die nog
ongeneeslijk is. Meer weten? Kijk op
parkinsonfonds.nl/brochure of scan de QR code.**



www.parkinsonfonds.nl

Podozorg
Medisch Voetcentrum Sluis

+31 (0)117 46 16 44
info@podozorgsluis.nl
www.podozorgsluis.nl
Ridderstraat 13A, 4524 BP Sluis

**Problemen aan uw voeten?
Dan zal u naar Podozorg Sluis moeten!**

- hielpijnklachten
- voet- en enkelklachten
- knieklachten
- heupklachten
- rug- en neklachten
- sportblessures



**u kan bij ons ook
terecht voor echografie
van de voet en enkel**



volg ons op:

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



(Kerst) puzzelplezier

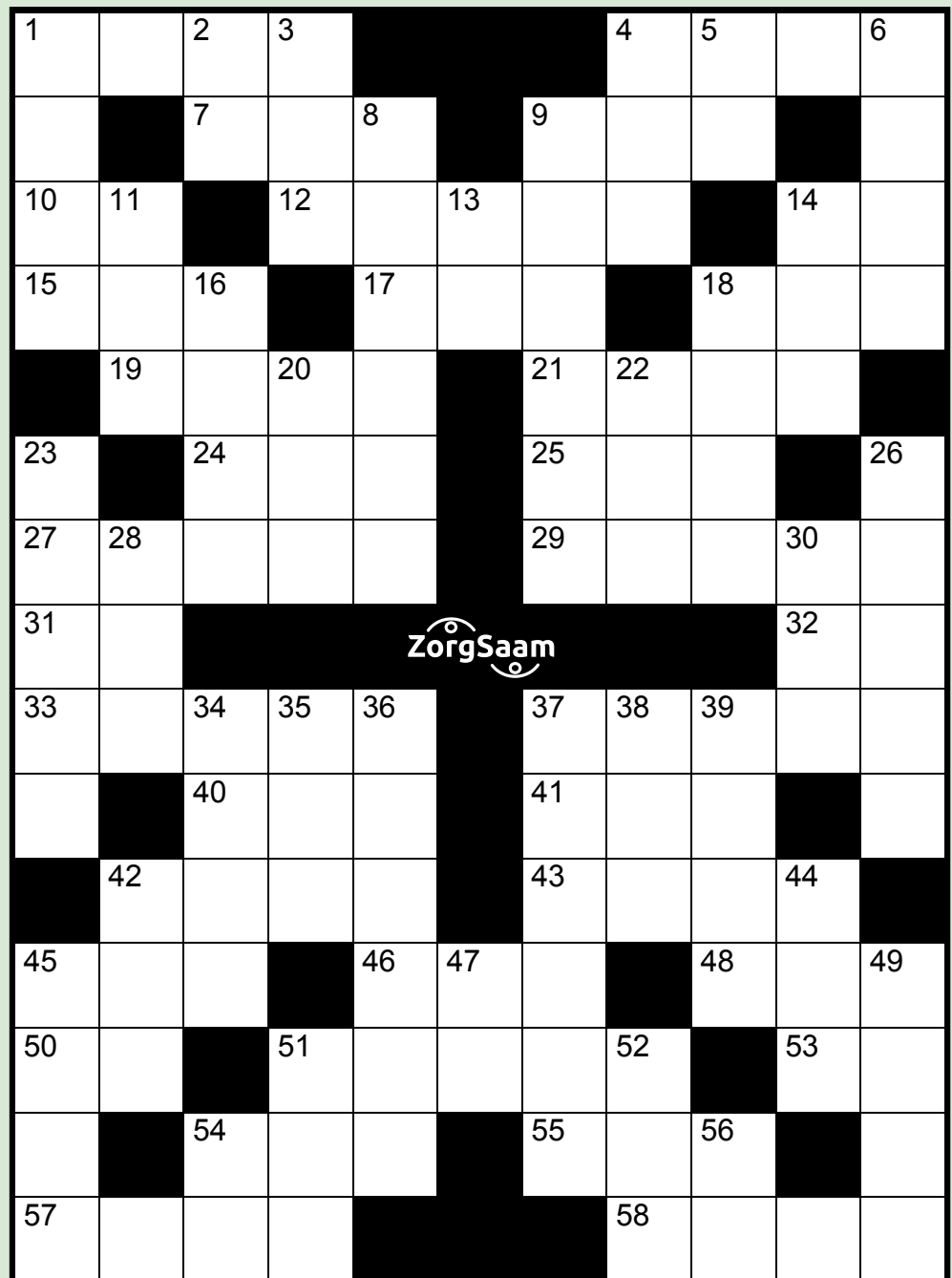
Er waren weer veel goede inzendingen op de vorige puzzel. Goed gedaan! Enkele inzenders hebben inmiddels een leuke prijs ontvangen. Ook kans maken op een prijs? Stuur uw oplossing vóór 25 januari naar ZorgSaam, team communicatie, Wielingenlaan 2, 4535 PA Terneuzen of per mail naar zorgsaamprijsvraag@zzv.nl (graag vermelden decemberpuzzel West' en uw naam en adres). Veel puzzelplezier!

Horizontaal:

1 contant 4 vrij 7 tuinafscheiding
9 heftig 10 kilowatt 12 palmriet
14 zangnoot 15 eikenschors
17 mal aanwensel 18 pers.
vnw. 19 worp 21 warme drank
24 vreemde munt 25 handvat
27 gespannen 29 vol kieren
31 uitroep van pijn 32 en andere
33 sierplant 37 spectrum
40 scheepstouw 41 dik en zwaar
42 schuine strook 43 voorheen
45 metalen staafje 46 pers-
bureau 48 familielid 50 boom
51 snedig 53 ijzer 54 in orde
55 afgunst 57 af en toe
58 aangeschoten.

Verticaal:

1 soort gebak 2 slechthorend
3 opnieuw (in samenst.)
4 domoor 5 pluralis 6 titel
8 bouwstijl 9 element
11 verdwenen 13 ter inzage
14 sprookjesfiguur 16 zang-
groep 18 herkauwer 20 bid
(Latijn) 22 vragend vnw.
23 Russisch heerser 26 vlak
28 slaapje 30 mager 34 pl.
in Frankrijk 35 ontkenning
36 gedachtenuithaal
37 afbreken 38 bergpas
39 opgeld 42 schrande
44 handwarmer 45 Oosters
tapijt 47 nummer 49 gier
51 grote bijl 52 insect
54 Openbaar Ministerie
56 lidwoord.



Vul hier uw oplossing in:

16	50	29	2	36	56	30	47	15	12
----	----	----	---	----	----	----	----	----	----

Vorbereiden op een marathon, hoe doe je dat?

Column Sportarts Keyi Burggraaff

De inschrijving voor de Marathon Zeeuws-Vlaanderen staat weer open, dé jaarlijkse uitdaging van de regio. Maar hoe bereid je je daar nu goed op voor? ZorgSaam sportarts Keyi Burggraaff geeft tips in zijn column.

Hardlopen is een goede manier om aan de conditie te werken. Mogelijk daardoor kent hardlopen een toenemende populariteit. Er zijn ook steeds meer wensen om de ultieme uitdaging, de marathon, te lopen. De legende van de marathon is ontstaan toen soldaat Pheidippides in 490 voor Christus de boodschap (dat het Griekse leger een overwinning had geboekt op het veel grotere leger van de Perzen), moest overbrengen naar Athene. Zijn route begon in plaatsje Marathon en telde in totaal 42.195 meter. In Athene sprak hij de woorden "Gegroet, we hebben gewonnen!". Hij stierf direct na het uitspreken van die woorden.

Sinds 1896 worden er wedstrijden over deze afstand gehouden, bij voorkeur zonder noodlottig einde. Dankzij de moderne geneeskunst weten we dat in de zeldzame gevallen dat het misgaat, het vaak te wijten is aan het hart. Inspanning verhoogt de kans op problemen bij een (niet onderkend) hart-probleem. Desondanks hebben sporters afgezet tegen niet-sporters 50% minder kans op (het overlijden aan) een hart-probleem. Dat is een ongekende risicovermindering in de geneeskunde. Daarmee is te zeggen dat sporten gezond is. Hoe kan een zeldzame noodlottigheid dan voorkomen worden? Volledig voorkomen is onmogelijk.

Verminderen van de kans kan wel door eventuele klachten van hart te herkennen en serieus te nemen; zoals druk op de borst of overmatige kortademigheid bij

inspanning of conditievermindering. Kaart dit aan bij de huisarts. Die kan inschatten of het nodig is de klacht verder te analyseren, bijvoorbeeld bij de cardioloog. Ook als er geen klachten van het hart zijn, kan een inspanningstest gedaan worden. Dat kan bij een sportarts. De sportarts kan ook trainingsadviezen geven en is gespecialiseerd in blessures. In dat geval is er geen verwijzing nodig. Het wordt bovendien vaak grotendeels vergoed via de aanvullende verzekering.

Algemene tips die ik als sportarts kan meegeven in aanloop naar onder andere de Marathon Zeeuws-Vlaanderen in april 2025:

1. Inderdaad, begin op tijd en zorg voor een goede trainingsopbouw, bijvoorbeeld door het volgen van een gedegen trainingsregime, zoals marathonschema's.
2. Zorg voor de juiste kleding bij de weersomstandigheden; vermijd vooral te warme kleding, want dat zorgt voor onnodig veel zweten en laat de lichaamstemperatuur te ver op lopen.
3. Zorg dat er genoeg water is gedronken; dat begint al 24 uur voor de marathon en gaat door tot uren na de marathon. Vergeet vooral niet om tijdens de marathon genoeg te drinken. Realiseer je dat in warme omstandigheden/kleding je makkelijk een liter per uur zweet. Drinken tijdens een wedstrijd is voor velen onwennig, maar is trainbaar en noodzakelijk. Voor voeding geldt hetzelfde. Eet (ruim) 2 uur van tevoren het equivalent van een grote maaltijd. Tot de start niets meer van suikers. Vanaf de start koolhydraten aanvullen op een manier die je tevoren geprobeerd hebt (en je niet misselijk maakt).

"Sporters hebben afgezet tegen niet-sporters 50% minder kans op (het overlijden aan) een hart-probleem."

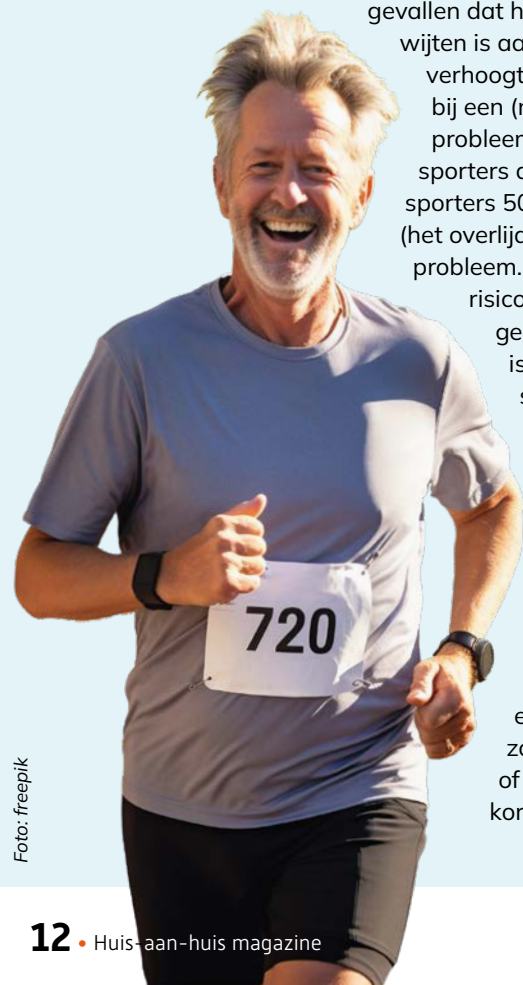


Foto: freepik



Mw. Van
de Water uit
Terneuzen met
een PICC-lijn
cover op
maat

Meer comfort voor **onze** **oncologiepatiënten**

Patiënten met kanker die onder behandeling zijn bij ZorgSaam krijgen tegenwoordig iets extra's: een speciaal op maat gemaakte cover voor hun PICC-lijn. Een donatie van de Stichting Vrienden van ZorgSaam zorgt ervoor dat dit het komende jaar voor alle oncologiepatiënten beschikbaar is.

Veel kankerpatiënten hebben tijdens hun behandeling een PICC-lijn nodig. Dit is een dun slangetje dat via de bovenarm in een ader wordt geplaatst en uitkomt in de grote ader net boven het hart. Via deze lijn kunnen medicijnen, zoals chemotherapie, eenvoudig worden toegediend.

Een PICC-lijn blijft in verband met de behandeling soms maandenlang zitten. Om deze lijn te beschermen, dragen patiënten een cover over de bovenarm. De standaard covers die patiënten krijgen, zijn erg standaard qua maten en kleuren. Hierdoor passen

ze vaak niet optimaal, wat voor veel patiënten oncomfortabel is.

Dankzij de donatie van de Stichting Vrienden van ZorgSaam krijgen patiënten nu een cover die speciaal op maat wordt gemaakt. Deze PICC-lijn covers zijn een klein gebaar, maar kunnen een groot verschil maken in hoe een patiënt zich voelt. Het biedt niet alleen fysiek meer comfort, maar het laat ook zien dat er aan hen wordt gedacht. Iets persoonlijks, zoals een zelfgekozen ontwerp, kan net dat beetje extra steun geven tijdens de moeilijke behandelingen.

Nu ook in Oostburg, het Meekijkconsult orthopedie

Al een succes in Hulst, Axel en Terneuzen en nu ook in Oostburg: het MKO, ofwel het Meekijkconsult Orthopedie. Tegelijkertijd kijken de orthopeed én de huisarts gezamenlijk naar mogelijke artrose van een knie of heup. Dat scheelt de patiënt tijd en geld. Het is bovendien weer een voorbeeld van hoe de zorg efficiënter kan worden georganiseerd.



Een patiënt in gesprek met zowel de huisarts in Hulst als ZorgSaam orthopeed Maarten Paul van de Kerkhove

Huisarts Paul de Bruijkere vertelt enthousiast over het MKO in zijn praktijk. "Mijn collega Francis van Zwieten en ik doen ieder elke 2 weken zo'n meekijspreekuur in mijn praktijk in het Gezondheidscentrum in Oostburg. Dat doen we dan samen met één van de orthopedische chirurgen van ZorgSaam, in ons geval Cis Cools of Frank van de Berg. Samen zien we patiënten uit heel West-Zeeuws-Vlaanderen die op verwijzing van de eigen huisarts naar ons komen. Het gaat om patiënten ouder dan 50 jaar met (een vermoeden van) artrose van de knie en/of de heup die (nog) geen operatie-indicatie hebben. Na ons consult wordt de patiënt terug naar de eigen huisarts verwezen met een behandeladvies. Zo bereiken we drie doelen: het voorkomen van onnodige ziekenhuiszorg en dus minder kosten en een kortere wachttijd."

De orthopeden van ziekenhuis ZorgSaam hebben deze nieuwe manier van werken samen met huisartsen bedacht en brengen die nu al jaren in de praktijk. Het merendeel van de patiënten heeft helemaal geen ziekenhuisbehandeling nodig, zo blijkt. Meer dan tachtig procent kan bij de huisarts blijven. Alleen voor ingewikkeld onderzoek met dure apparatuur of een operatie moeten patiënten naar het ziekenhuis. De

rest, zoals lichamelijk onderzoek, advies, controles en injecties, kan gewoon in de huisartsenpraktijk. Dat scheelt een paar honderd euro per patiënt per consult. En het scheelt patiënten een bezoek aan het ziekenhuis dat van het eigen risico afgaat, terwijl een bezoek aan de huisarts gratis is.



De problemen van de patiënt krijgen meteen, bij de huisarts, beoordeling door de orthopeed

Nieuwe bestuurder ZorgSaam neemt veel **ervaring mee terug naar zijn roots**

Wouter Boogaard zal vanaf 20 januari 2025 samen met Kim Hurkens de Raad van Bestuur ZorgSaam vormen. Boogaard volgt Edwin Hummel op die zijn interim bestuursfunctie bij ZorgSaam volgens planning afrondt.

Wouter Boogaard (1969) gaf hiervoor leiding aan de Forensische Zorg en Justitiële jeugdinrichtingen met 160 locaties in Nederland en een omzet van 1,2 miljard. Hij was bovendien verantwoordelijk binnen de Dienst Justitiële Inrichtingen voor de portefeuille Zorg. Boogaard kiest bewust voor ZorgSaam en Zeeuws-Vlaanderen.

Wouter: “Met de opdracht die er ligt voor de raad van bestuur gezien de ontwikkelingen in de regio, wil ik mijn kennis en ervaring graag inzetten op regionaal niveau. Opgegroeid in Zeeuws Vlaanderen voel ik nog steeds de verbondenheid met de regio en zie als geen ander het belang van de rol van het streekziekenhuis en de ketenzorg.”

Boogaard omschrijft zichzelf als resultaatgericht met een enorme drive om de organisatie waarin hij werkt te verbeteren, te ontwikkelen en te professionaliseren met aandacht voor de medewerkers en samenwerkingspartners.

“Opgegroeid in Zeeuws Vlaanderen voel ik nog steeds de verbondenheid met de regio en zie als geen ander het belang van de rol van het streekziekenhuis en de ketenzorg.”

Toezichthouders, (co)bestuurders en allen die bij de sollicitatieprocedure betrokken waren, zijn enthousiast over de komst van Wouter Boogaard naar ZorgSaam. Cees Sterk, voorzitter van de Raad van Toezicht is verheugd dat er een ervaren topbestuurder aanschuift om de lijnen mee uit te zetten voor de opgaven waarvoor ZorgSaam in Zeeuws-Vlaanderen zich gesteld ziet.

Roots

Wouter Boogaard woonde en werkte lang in de Randstad maar heeft zijn roots in West Zeeuws-Vlaanderen. Zijn vader was rector van het Zwincollege en districtsgouverneur van de Rotary West Zeeuws-Vlaanderen. Er wordt nog jaarlijks een Theo Boogaard lezing gehouden.



ZorgSaam en Eyescan werken samen aan toekomstbestendige oogzorg

De samenwerking tussen ZorgSaam en Eyescan is officieel bekrachtigd. Kim Hurkens, bestuurder van ZorgSaam en Jannes Janssens, CEO van Eyescan, hebben hun handtekening gezet onder de samenwerkingsovereenkomst. Vanaf 1 januari 2025 wordt alle oogheelkundige zorg van Zorgsaam voortgezet door ZorgSaam | Eyescan.



Eyescan is een landelijke organisatie met volledige focus op oogheelkundige zorg. Dankzij het uitgebreide netwerk en de expertise van Eyescan zijn we beter in staat om aan de toenemende zorgvraag te voldoen.

Toekomstbestendige oogheelkundige zorg

Kim Hurkens, bestuurder ZorgSaam: "Door deze samenwerking zorgen we ervoor dat de oogheelkundige zorg in onze regio toegankelijk blijft en toekomstbestendig is. Het is fijn dat patiënten gewoon naar de voor hen bekende ziekenhuislocaties kunnen blijven gaan."

Naar de bekende ziekenhuislocatie

Voor patiënten verandert er zo weinig mogelijk. Vanaf 2025 kunnen zij nog steeds bij de locaties van ZorgSaam in Terneuzen, Hulst en Oostburg terecht voor oogheelkundige zorg. Alle noodzakelijke oogheelkundige gegevens worden meegenomen naar Eyescan.

VAN ONTWERP NAAR REALISATIE

Kantoor en projectinrichting

WWW.EVENKIJKENPROJECT.NL

EVEN KIJKEN PROJECT TERNEUZEN

Lange Reksestraat 11, 4538 AZ Terneuzen
0115 - 68 56 85
info@evenkijkenproject.nl

EVEN KIJKEN PROJECT MOERDIJK

Dynamoweg 1-A, 4791 VA Klundert
0168 - 74 51 52
moerdijk@evenkijkenproject.nl

EVEN KIJKEN
Project b.v.

Mannenzaken

Column uroloog Yves Depoorter

Inmiddels zijn we een maand verder, maar laten we toch nog even stilstaan bij november, of beter Movember. In die periode is er extra aandacht voor prostaatkanker, teelbalkanker en de gezondheid van de man in het algemeen. Een column van ZorgSaam uroloog Yves Depoorter sluit daar mooi op aan. Hieronder een inzicht in 'mannenzaken'.



Uroloog
Yves
Depoorter

Laat ik het eens hebben over een gevoelig, klein orgaan dat vroeg of laat opspeelt bij de meeste mannen. Inderdaad, ik heb het over de prostaat. Bij het ouder worden, wordt die groter. Dat kan kanker geven, maar ook dagdagelijkse plasproblemen. De groeiende prostaat duwt namelijk tegen de uitgang van de blaas, waardoor er daar een soort stuwmeer ontstaat. Sommige blazen reageren nerveus en gaan veel knijpen om veel te gaan plassen. Soms is dat heel veel en is dat lastig. Andere blazen zijn minder stressy en laten zich gewoon vollopen. Dat is juist het gevaarlijkst want op den duur gaat het plassen dan echt niet meer. Dan moet er een katheter aan te pas komen plus vervolgonderzoeken en mogelijk een operatie. Reden genoeg om de prostaat en mogelijke plasproblemen serieus te nemen.

Alcohol geeft plasprobleem

Mijn advies is: eet niet te pikant en beperk alcohol. Kruiden en alcohol doen de prostaat nog verder opzwellen. Veel spoedgevallen waarbij de blaas zo afgesloten is dat er een katheter nodig is, ontstaan na een avondje borrelen. Beter drink je water, liefst veel. Daardoor leng je het stuwmeer in de blaas aan en ververs je het. Zo krijgt het niet de kans te vertroebelen door alle afvalstoffen die zich erin ophopen. Dat voorkomt problemen. En als u juist al heel veel moet plassen: beperk koffie en groene en zwarte thee. Dat zal al een verschil geven.

Op de ballen letten

Tot slot nog een belangrijke tip voor jonge mannen. Check your balls, elke week. Teelbalkanker komt niet veel voor, maar als het ontstaat moet je er heel snel bij zijn. Normaal voelt een bal aan als het onderste deel dus de muisknuffel van je duim, een beetje veerkrachtig. Als er een stukje zo hard als een knokkel voelt, zonder pijn, moet je meteen aan de bel trekken. Wacht niet! Als je wel pijn aan de ballen hebt, komt dat misschien door je prostaat of door een soa. Geslachtsziektes komt de laatste tijd weer veel voor. Gebruik een condoom om ze te voorkomen, zelfs als er al een spiraaltje of de pil wordt gebruikt.



In voor- en tegenspoed, aandacht voor elkaar met zorg van ZorgSaam

Het combineren van verschillende zorg in één organisatie is best uniek in Nederland. Terwijl er toch een duidelijk voordeel is. Door samen te werken in één organisatie ZorgSaam is er goede afstemming, kennen collega's elkaar en kunnen ze de zorg goed en snel op elkaar laten aansluiten.

Of dat nu vanuit de ambulance naar het ziekenhuis is of vanuit de thuiszorg naar een ouderenzorglocatie of van het ziekenhuis terug naar de zorg thuis. Voor iedereen de beste zorg, ook als die van de ene zorgverlener naar de andere overgaat. **Dat is ZorgSaam!**

Fitter, slanker, sterker, energiever?

Is je conditie achteruit gegaan? Wil je weer actief worden en werken aan een fitter, slanker en sterker lichaam? Kies voor het 10 Weken Fitplan bij Fitr in Oostburg en bereik snel jouw beste vorm. Start nu en ervaar een fit, slank, sterk en energiek gevoel. Wij helpen je!



Wil je graag een stok achter de deur, begeleiding bij training en voeding, werken naar een sportieve doelstelling of gewoon kennis maken met onze Club? Dan zijn de 10 weken zeker geschikt voor jou. En heb je een beperking in bewegen of voeding dan kunnen we het altijd op jou aanpassen.

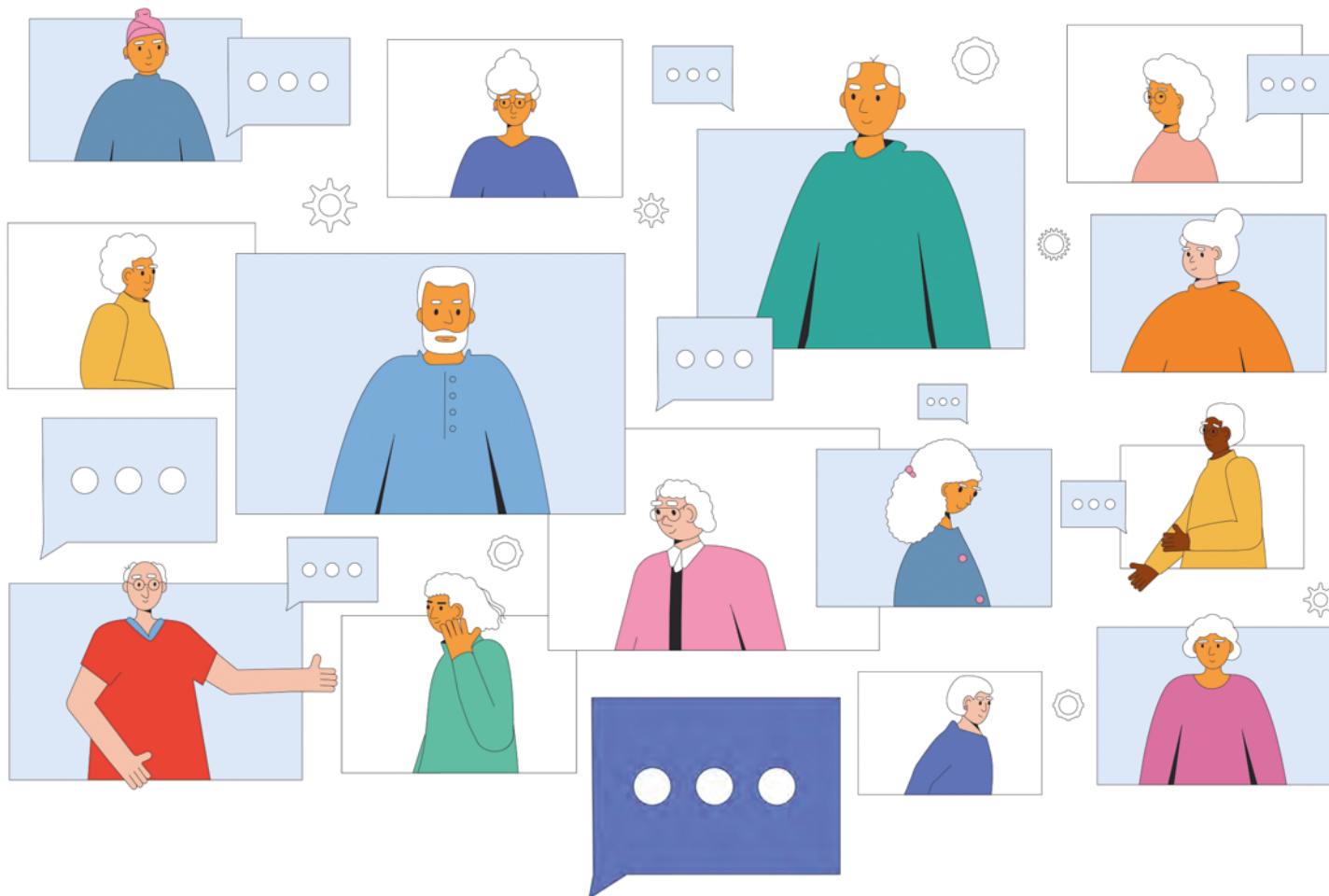
Daarnaast heb je 7 dagen per week onbeperkt toegang tot de Club. Je kunt meedoen aan lessen als BodyPump, Spinning, Yoga, Circuittraining en nog veel. Het is ook mogelijk om gebruik te maken van de algemene fitnessruimte. Je kunt je aanmelden via info@fitrclub.nl.

10 weken Fitplan bij FITR Club

- Uitgebreide (start)intake
- Bij voorkeur een vaste wekelijkse afspraak, flexibel is ook mogelijk met dezelfde coach
- Elke week een nieuw aangepast voedingsmenu
- Elke week testen en meten middels de InBody apparatuur
- Ondersteuning in trainen, bewegen en voeding
- Focus op resultaat behalen
- Voor nieuwe leden: **eenmalig €179,00**



FITR CLUB
Oostburg
Baljuw Veltersweg 20
info@fitrclub.nl
0117-745059



Laten we samen de online community **SamenRedzaam** bouwen

Grip houden op veranderingen
en verbonden blijven met elkaar.
Doet u mee?

OPROEP - Heeft u interesse om mee te helpen met het opbouwen van deze community? Of komt u naar één van de voorlichtingsbijeenkomsten begin 2025 in Oostburg, Terneuzen of Hulst?

Neemt u dan contact op met het
Klant Contact Centrum van de Zorgbalie
Telefoon 0115 - 729 990
Email info@dezorgbalie.nl

**MEE
DOEN
?**

We bouwen een community. Een zorgzame gemeenschap waar mensen elkaar ondersteunen. Bijvoorbeeld op het gebied van positieve gezondheid, vitaliteit en digitale vaardigheden. Het helpt deelnemers om dingen te bespreken die je niet zo snel met anderen deelt. Zoals je gezondheid, het feit dat je achteruit gaat, de moeite met alleen zijn of zingevingvragen.

Vind en help elkaar

Door onze krachten te bundelen blijven we langer verbonden en zelfredzaam. We houden grip op ons leven. In de community wordt kennis en ervaring gedeeld. We geven elkaar praktische tips. Denk aan zaken als: 'Hoe log ik in bij de huisarts? Wat is het belang van eiwitten in voeding? Hoe voorkom ik dat ik val? Hoe doen anderen dat? Wie wil wekelijks met mij wandelen?' Gebruik SamenRedzaam om het samen op te lossen.

Hoe werkt het?

Via een speciale tablet kunnen deelnemers 1-op-1 of in groepsgesprekken beeldbellen. Voor de gezelligheid, het delen van problemen en het vinden van oplossingen. **Juist uw ervaring (met ziek zijn) en levenswijsheid helpen anderen.**

Animaaltje: Zeeuws-Vlaams zorgklimaat baart mij zorgen...

Ingezonden opinie van Geert de Bruijkere uit Breskens

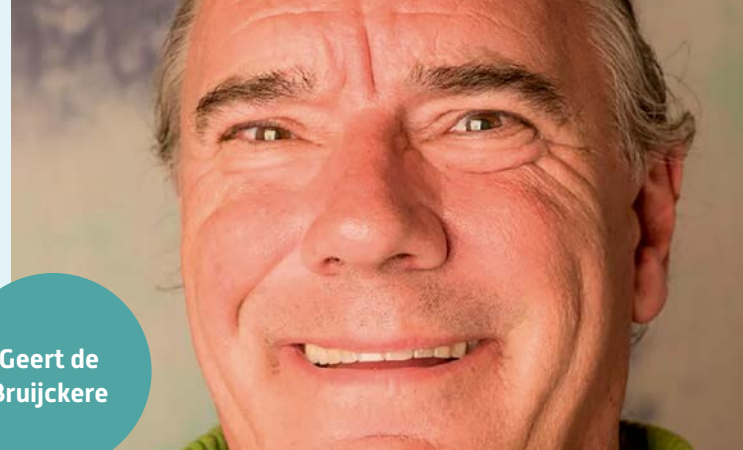
Ik herinner me dat mijn vader, voormalig huisarts in Oostburg, destijds eens zei dat Zeeuws-Vlaanderen 100.000 inwoners telde ten tijde dat hij zijn praktijk in Oostburg startte, dat was in 1956. Er waren toen bijna 11 miljoen Nederlanders. Nu anno 2024 telt Nederland zo'n 18 miljoen ingezetenen, terwijl er in Zeeuws-Vlaanderen in bijna 70 jaar nauwelijks zijn bijgekomen. De teller stukt nog steeds op datzelfde slordige 100.000-getal...

Telde Zeeuws-Vlaanderen in 1956 meerdere ziekenhuizen, te weten Elizabeth in Sluiskil, Juliana in Terneuzen, Liduina in Hulst en Antonius in Oostburg, thans heeft ZorgSaam een 'hoofdziekenhuis' de Honte in Terneuzen, met poliklinieken in Hulst en Oostburg.

Tot zover eigenlijk geen probleem, ware het niet dat verzekeraars ziekenhuizen de duimschroeven aandraaien qua vereist aantal verrichtingen per discipline per jaar per ziekenhuis. Komt nog bij dat de grootste verzekeraars van Nederland voorspellen dat er in de nabije toekomst minstens 500.000 inwoners nodig zullen moeten zijn voor rendabiliteit van een volwaardig ziekenhuis. Dat betekent dat er in de hele provincie Zeeland, waar 385.000 mensen wonen, een volwaardig ziekenhuis geen bestaansrecht heeft!

Waar maak ik mij druk over? Welnu, de zorg in ons Zeeuws-Vlaanderenlandje wordt met deze inkijk mogelijk op korte termijn zelf punt van zorg. Instroom van Belgische patiënten hoeven we niet te verwachten in Zeeuws-Vlaamse ziekenhuizen, want Belgen mogen van hun zorgverzekeraars niet naar Nederland, lappen het Europese recht van vrije ziekenhuiskeuze aan de laarzen, terwijl menig Zeeuws-Vlaming de wijk neemt naar Belgische hospitalen. Waarom? De wachttijden zijn mijns inziens de hoofdoorzaak, niet de zorg zelf. En natuurlijk ruiken de Belgische grenshospitalen hun kans en sorteren al handenwrijvend voor door wachttijden te reduceren tot een non-issue; mogelijk wel ten koste van hun eigen volk, maar da's mijn persoonlijke interpretatie. Als enerzijds het aantal verrichtingen per discipline een valkuil wordt en de bevolking de wachttijden niet meer verder accepteert dan valt het doek in Zeeuws-Vlaanderen, moeten we vrezen voor het bestaansrecht van een volwaardig ziekenhuis in Zeeuws-Vlaanderen.

En als ik daarenboven lees dat ziekenhuis AdRZ in Goes in 'zun uppie' inzet op een forse uitbreiding door



Geert de Bruijkere

nieuwbouw in combinatie met straks een tolvrije tunnel, dan ga ik vrezen ... en daarom doe ik hier een oproep aan de bestuurders in Terneuzen om nu eens ECHT om de tafel te gaan met de bestuurders van 'dun overkant', om zo één volwaardig ziekenhuis niet alleen voor Zeeuws-Vlaanderen, maar voor heel Zeeland te behouden, een win-winsituatie voor ALLE Zeeuwse stakeholders. Zeeuws-Vlamingen mogen toch wel een lange termijnvisie verwachten betreffende hun benodigde zorg? Synergievoordelen van een mogelijke fusie der 2 ziekenhuisorganisaties zouden kunnen zijn: inzet op behoud van een volwaardig ziekenhuis in Zeeland, het aantal vereiste verrichtingen per discipline per jaar per ziekenhuis kan eenvoudiger worden gehaald, specialisten zullen sneller voor een volwaardig ziekenhuis met toekomst kiezen, wachttijden kunnen met meer specialisten mogelijk drastisch worden gereduceerd, er zijn minder bestuurders en toezicht-houders nodig...

Zo zou één plus één in de toekomst wel eens drie kunnen zijn in plaats van twee, zei de Bressiaanse dierenarts en hij vroeg reactie van ZorgSaam op deze column. Die wil ik u ook niet onthouden. "Veel van wat u schrijft is een rake typering. ZorgSaam blijft in gesprek en samenwerking met AdRZ alsook met UZ Gent, waardoor een zekere borging van de Zeeuws-Vlaamse zorg. Maar, deze zorg blijft wel mede afhankelijk van de inwoners van Zeeuws-Vlaanderen zelf, meer bepaald of zij de zorg nog bij de 'lokale leverancier' willen blijven halen. Men moet zich straks in voorkomend geval niet beklagen als de 'buurtwinkel' toch moet sluiten, terwijl men daar deels zelf aan heeft bijgedragen door telkenmale naar een grote 'supermarkt' verderop te zijn gegaan!"

Als schrijver van dit Animaaltje vind ik dat ZorgSaam een punt heeft. Vorm jouw eigen mening in deze materie door er eens goed over na te denken. Ik dank jou!

Zorg voor informele zorg

Column cliëntenraad

Door de vergrijzing wonen steeds meer ouderen in de toekomst zelfstandig. Wanneer zij zorg nodig hebben dan is mantelzorg daarvan een belangrijk onderdeel. Dit komt echter onder druk te staan doordat het aantal gevers van mantelzorg per zelfstandig wonende 75-plusser naar verwachting afneemt van bijna 5 in 2018 naar 3 in 2040. Helder beleid en een passende aanpak is nodig.

In 2040 hebben naar verwachting 390.000 zelfstandig wonende 75-plussers mantelzorg nodig. Nu staat tegenover elke oudere die mantelzorg ontvangt gemiddeld nog bijna 5 gevers van mantelzorg. Dat zullen er in 2040 nog slechts 3 of minder zijn.

Regionale verschillen

In de stedelijke regio's is de situatie gunstiger dan in krimpgebied Zeeuws-Vlaanderen. Zo staat in bijvoorbeeld Flevoland tegenover elke ontvanger van mantelzorg nog 8 gevers. In onze regio zijn dat er slechts 4. In de toekomst zakt deze verhouding voor een groot deel van het land onder de 3. In de krimpgebieden is de prognose ronduit zorgelijk.

Waar staan we nu

Met het grootste deel van de zelfstandig wonende ouderen gaat het goed. Ondanks de aanwezigheid van chronische aandoeningen en beperkingen zeggen de

meesten zich goed te kunnen redden in het dagelijks leven. Zes op de tien 75-plussers ontvangt dan ook geen zorg en ondersteuning. Ongeveer 19% van de zelfstandig wonende 75-plussers ontvangt informele hulp, dat zijn circa 215.000 ouderen per jaar. Het gaat dan om hulp bij het huishouden, persoonlijke verzorging, verpleegkundige hulp of begeleiding. Emotionele steun buiten beschouwing gelaten.

Toename

Het aandeel ontvangers van mantelzorg neemt toe met de leeftijd. Circa één op de zeven 75-79-jarigen ontvangt informele hulp. Bij 85-plussers is dat één op de vier. Bijna een kwart van de 75-plussers ontvangt gefinancierde zorg of ondersteuning vanuit bijvoorbeeld de Wet maatschappelijke ondersteuning (Wmo) of de Zorgverzekeringswet (Zvw), dit al dan niet in combinatie met mantelzorg. Er is bovendien sprake van een toenemende overlap van informele- en formele hulp. Deze toename komt met een uitdaging: in de toekomst is van beide juist minder beschikbaar.

Passende aanpak

Als ouderen langer thuis blijven wonen, ook wanneer hun gezondheidsproblematiek complexer wordt, is daar intensievere zorg nodig. Er is een trend waarneembaar dat professionele hulp in toenemende mate gereserveerd lijkt voor ouderen die geen mantelzorgers hebben. Dat kan gevolgen hebben voor hulpnetwerken van ouderen met juist wel beschikbare informele hulp. Het gevolg hiervan kan zijn dat professionele zorgtaken zich verplaatsen naar de informele zorg. Is dat wenselijk? Haken mantelzorgers dan sneller af?

Informele zorg is een onmisbaar element om de zorg voor onze dierbaren te garanderen. Helder beleid en een passende aanpak is nodig om de grenzen te bewaken, overbelasting te voorkomen en daarmee de beschikbaarheid te garanderen.

Erwin Hermans
Voorzitter Centrale Cliëntenraad ZorgSaam Groep





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

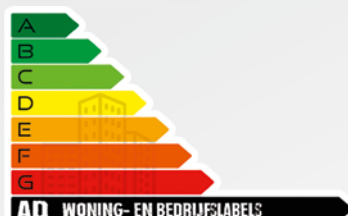
AD Energielabels

Het adres in Zeeland voor energielabels en blowerdoortesten!

AD Energielabels verzorgt het opnemen, verwerken en registreren van energielabels voor woningen en bedrijfspanden. Daarnaast kunt u bij ons terecht voor het uitvoeren van een luchtdichtheidstest van uw pand.

Via de site www.adenergielabels.nl kunt u eenvoudig de aanvraag voor een energielabel of blowerdoortest indienen. Vragen? Bel of mail gerust naar het boven-genoemde telefoonnummer of email adres.

- Energielabels voor **woningen**
- Energielabels voor **utiliteitsgebouwen**
- Uw kantoor naar **energielabel C**
- Maatwerkadvies **energiebesparing**
- Luchtdichtheidstest/**blowerdoortest**



info@adenergielabels | 06 - 380 346 96 | www.adenergielabels.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, reuma, vaatlijden

Behandeling op afspraak: 0115-626040

www.praktijkpodotherapie.nl

Medisch Centrum Epicurus
Van Steenbergelaan 35
Terneuzen

Gezondheidscentrum Axel
De Ruyterstraat 9
Axel

Huisartsenpraktijk
Havenplein 3
Philippine

Huisartsenpraktijk
Oranjestraat 2
Sas van Gent



Mr. F.J. Haarmanweg 36 4538 AS TERNEUZEN
0115 - 694 263 info@vankouteren.nl

- **deuren, trappen en kozijnen**
- **onderhoudswerk woningen**
- **dakkapellen en schuifpuien**
- **interieur- en scheepsbetimmeringen**
- **binnen- en buitenzonwering**
- **rolluiken**
- **garagedeuren**
- **horren**





PODOTHERAPIE

Praktijk Podotherapie Derumeaux



Uw voeten in goede handen ook in 2024

Oostburg-Breskens-Hulst-Sluis-Aardenburg

0117 - 45 02 40

0114 - 31 78 47

www.podotherapiezeeland.nl

info@podotherapiezeeland.nl

Ga met zere voeten naar een podotherapeut!

PIJN BIJ STAAN, LOPEN OF BEWEGEN?

Blijf er niet te lang mee doorlopen! Zonder pijn en hinder bewegen is de kern van jouw mobiliteit. Staan, lopen en rennen zijn de basis van je dagelijks leven als je werkt, sport of even naar de winkel moet.

SPECIALIST IN DE VOETENGEZONDHEIDSZORG

De podotherapeut is gespecialiseerd in alles wat jou beweegt en helpt je om weer volop te kunnen genieten zonder pijnklachten. Doel is om niet alleen symptomen te herkennen, maar ook te achterhalen waarom je deze klachten hebt. Hiervoor gebruikt de podotherapeut een breed scala aan onderzoekstechnieken en innovatieve apparatuur.

DIAGNOSE GESTELD?

Dan zijn meerdere behandelingen mogelijk. Denk hierbij aan hoogwaardige voetbehandelingen, podotherapeutische zolen, tape, oefeningen of wondbehandeling. Alles met als doel jou weer vrij te laten bewegen. De zorg is altijd persoonlijk op jou afgestemd.

Ook voor de diabetische, reumatische en oncologische voet

De podotherapeut.

De specialist in de voetengezondheidszorg.



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.

 **SVRZ** zorgt in zeeland