

GEZONDZIJN BETERWORDEN®

D É K R A N T V O O R E E N G E Z O N D E R E G I O !

Verschijnt huis aan huis in: Gemeente Westland • Gemeente Midden-Delfland • Hoek van Holland

Vijftiende jaargang • nummer 5 • 8 november 2023

In deze uitgave:

- 3 'Het is zó belangrijk dat meer mensen hierover na gaan denken'
- 5 Wat veroorzaakt welke vormen van stress?
- 11 In 2024 minder zorgtoeslag, andere toeslagen juist omhoog
- 15 'Neem iemand mee als de drempel hoog is'

Wim van Zijl (91) geniet nog van zijn oude dag:

‘Mensen willen maar méér, méér, méér!’

Hij verloor in augustus 2022 zijn geliefde vrouw met wie hij heel zijn leven samen was en moest vervolgens noodgedwongen verhuizen van zijn geboorte- en woonplaats Poeldijk naar het kustplaatsje Ter Heijde. Toch geniet Wim van Zijl (91) nog altijd volop van het leven. Wat is zijn geheim? Kunnen andere senioren misschien iets van hem leren? Of heeft Wim bij zijn geboorte eenvoudigweg geluk gehad bij het uitdelen van het tevredenheidsgen?

Wim woont sinds begin september 2022 in Duinhof, een van de zorglocaties van Pieter van Foreest in Ter Heijde. De voormalig geschiedenisboekenschrijver zegt: 'Ja, ik denk dat ik geluk heb gehad: ik heb levensvreugde in mijn genen zitten. Ik zie altijd het zonnige van alles in. Natuurlijk was het niet leuk om mijn vrouw na 63 jaar samen te zijn geweest te verliezen, maar je moet toch door? Ik kan hier wel gaan zitten kniezen, maar daar help ik mezelf ook niet mee. Gelukkig heb ik veel aanloop van buurtjes hier, er komt veel familie op visite en ik bezoek vaak de activiteiten hier in de kantine, zoals kaarten, zang of een toneelstukje. Ik kom ook nog buiten hoor. Soms rijd ik met mijn scootmobiel even naar het strand, altijd er is wel een bekende voor een praatje. Met mijn vriend Cor, de Snor genoemd, ga ik een keer in de paar weken naar De Viskeet, een café hier aan de kust. Doen we gezellig een biertje. Eentje maar, want ik wel helder blijven, zodat ik 's avonds nog even tv kan kijken. Ik houd van programma's waar je bij na moet denken, zoals De Slimste Mens of Twee voor Twaalf. Maar ook natuurfilms vind



ik prachtig. Zo kom ik de dagen wel door hier.'

Bezorgd

Toch is Wim soms ook wel bezorgd. Want "het wereldnieuws is eigenlijk veel te groot voor zijn kleine achtertuin", zoals de Rotterdamse zangeres Annie de Reuver ooit zong. Maar iets in hem trekt hem er toch telkens weer naartoe. 'Vreemd, ik kan het maar niet laten om het nieuws te volgen. Terwijl het vaak negatief is. Die oorlogen in Oekraïne

en Israël brengen herinneringen aan de Tweede Wereldoorlog in mij boven. Ik maak me vandaag de dag weleens zorgen over mijn kinderen en kleinkinderen. Wat zullen zij allemaal nog meemaken in hun leven? Er is momenteel zoveel aan de hand in de wereld.'

Tevreden

Wim denkt ook weleens na over de oorzaken van alle onrust, bijvoorbeeld in Nederland, maar ook in de rest van de wereld. Wat is dat toch in ons om niet

tevreden te zijn? 'Mensen willen altijd maar méér, méér, méér', is hij stellig. 'Het is nooit goed genoeg. We zeuren daarom wat af. Wees toch tevreden met wat je hebt, denk ik dan! Dan leef je veel plezieriger, kijk maar naar mij. Ik ben hier in mijn kleine kamer met de verzorging van al die vriendelijke en behulpzame verpleegsters de koning te rijk! Wat kan ik mij meer wensen dan dit?'

Dank voor uw goede tips in 2023!



In uw handen heeft u alweer de vijfde en laatste editie van GZBW in 2023. Terugkijkend op alle uitgaven van dit jaar hebben we weer heel veel informatie en kennis over gezondheid

en welzijn in meest brede zin van het woord met u kunnen delen. En dat doen we natuurlijk ook weer in deze krant.

Als het gaat om redactionele inhoud krijgen we gelukkig ook regelmatig respons van onze lezers, van u dus. "Denk daar eens aan, daar speelt iets." Of: "Daar zouden jullie ook eens aandacht aan moeten besteden." En als het onderwerp past in onze krant, dan zijn we natuurlijk altijd bereid om die handschoenen op te pakken.

Een mooi voorbeeld daarvan is ons item over orgaandonatie in deze editie van GZBW. Het was Tineke Broek uit De Lier die mij in september belde met de vraag of er niet eens aandacht geschonken kon worden aan het belang van orgaandonatie. Zelf had Tineke in 2015 een nier afgestaan aan haar vriendin Wil Vreugdenhil. Heel interessant en helemaal op zijn plek in deze krant. Ik zocht en vond nog iemand die een nier had ontvangen – in dit geval van zijn zwager – en combineerde beide verhalen tot een paginagroot artikel, wat hopelijk bijdraagt aan het vergroten van de bereidheid om minimaal na te denken over orgaandonatie, of dat nu voor een familielid, vriend, vriendin of gewoon voor iemand is die u helemaal niet kent. Een grote stap? Absoluut, maar lees het verhaal en wie weet doet

het iets met u. Eeuwige dankbaarheid is uw lot, zoals een van de ontvangers van een donornier ook op een beeldje liet graveren.

Dat ouder worden niet altijd betekent dat het leven niet of amper nog de moeite waard is, bewijst het verhaal met Wim van Zijl (zie boven). De negentiger verloor vorig jaar zijn vrouw, verhuisde van Poeldijk naar Ter Heijde en laat zien dat geluk en innerlijke vrede in heel kleine dingen zit. "Wat kan ik mij meer wensen dan dit?" zegt hij aan het einde van ons interview in zijn kamertje in Duinhof, een van de zorglocaties van Pieter van Foreest in het Westlandse kustplaatsje.

Dan gingen we ook weer op bezoek bij een gast van 'Carma centrum voor leven met en na kanker' in Naaldwijk.

Angelique Brederoo ontdekte dit najaar hoe belangrijk Carma voor haar is, nadat er vorig jaar borstkanker bij haar werd geconstateerd. Mocht de drempel (te) hoog zijn om ook langs te gaan in Naaldwijk, Angelique heeft enkele goede tips om de stap iets kleiner te maken. Gelukkig gaat het met haar fysiek en mentaal weer een stuk beter, met dank dus aan onder meer Carma.

Dit en nog veel meer in deze editie van GZBW. Ik wens u binnenkort heel veel wijsheid in het stembokje toe, alvast fijne feestdagen en een voorspoedig en gezond 2024! Tot volgend jaar bij weer een nieuw jaargang GZBW!

Fred Louter
Hoofdredacteur
Gezond Zijn Beter Worden
Reageren? fredlouter@rodi.nl

Van Stress naar Geluk

We leven in een maatschappij waarin we continue ‘aan’ staan en dat kan (onbewust) zorgen voor chronische stress. Dit kost veel energie waardoor je last kunt krijgen van: hormonale klachten, vermoeidheid, slecht slapen, depressie, darmproblemen, hoofdpijn, nek- en schouder klachten, ademhalingsproblemen en gewrichtsklachten.

Joyce Hendriks en Sylvia van Koppen hebben een online cursus ontwikkeld, waarbij zij je inzichten en tools geven om jouw leven weer overzichtelijk te krijgen en meer energie te voelen.

Wat gaan jullie precies doen?

In de online cursus van 8 bijeenkomsten gaan we interactief aan de slag met inzichten in disbalansen. De cursisten krijgen hun vitaliteit in beeld en hoe zij dit kunnen verbeteren met voeding en leefstijl. Ze leren een aantal ademhalingstechnieken en worden zich bewust van energievreters en – gevers. Al deze tools kunnen direct in de praktijk worden toegepast.

Wat kunnen de cursisten gaan merken?

Ze zullen zich mentaal en fysiek beter gaan voelen door meer interne rust en verbetering van de darmgezondheid, waardoor ze meer gelukshormonen aanmaken. Van stress naar geluk!

Wat is jullie achtergrond?

Sylvia van Koppen is gediplomeerd Stressoloog en Leefstijlcoach. In haar praktijk Voed Geluk in Naaldwijk helpt ze mensen fysiek en mentaal te herstellen van stress en burn-out klachten door middel van voedings- en leefstijladviezen. Hierdoor wordt de balans hersteld van gelukshormonen versus stresshormonen.

Joyce Hendriks is gediplomeerd Practitioner NES-Health bio-energetische resonantie, Ademtherapeut, Logopedist en praktiseert Emotional Freedom Techniques (EFT). Ze houdt haar praktijk Scan Your Health in Monster.

Jij kunt jezelf leren lezen en helen. Die kracht ligt écht in jou en soms heb je een beetje hulp nodig. Wij lopen graag met je mee!

Hoe kunnen mensen in contact komen met jullie?

Ga naar onze websites:
www.scanyourhealth.nl en
www.voedgeluk.nl

Scan de QR-code om mee te doen met de online cursus!



ZIEN WE U BINNENKORT IN FRANCISCUS MAASSLUIS?

Inwoners van Maassluis en omgeving kunnen nu vlakbij huis gebruikmaken van gespecialiseerde medische zorg en bloedafname. Het zorgaanbod is uitgebreid met röntgendiagnostiek, echografie en kleine chirurgische ingrepen. Lizette van der Stelt deelt haar trots over de nieuwe poliklinieklocatie, waardoor patiënten niet langer naar Franciscus Gasthuis of Franciscus Vlietland hoeven voor röntgenfoto's of kleine ingrepen.

De moderne spreek- en onderzoekskamers zijn voorzien van de nieuwste apparatuur. De polikliniek bevindt zich bij De Vloot, in de buurt van de oude locatie. Lizette van der Stelt benadrukt dat de vertrouwde sfeer behouden blijft en dat patiënten professioneel en vriendelijk worden behandeld op deze nieuwe plek. De apotheek is meeverhuisd en nieuw zijn Fysiotherapie en Verloskunde onder hetzelfde dak. Het poliklinisch spreekuur omvat de volgende specialismen: Cardiologie, Chirurgie, Dermatologie, Geriatrie, Gynaecologie, Interne Geneeskunde, Keel-, Neus- en Oorheelkunde (KNO), Kindergeneeskunde, Longgeneeskunde, Neurologie, Oogheelkunde, Orthopedie en Reumatologie. Het diagnostisch onderzoek is uitgebreid met het specialisme Radiologie. Er is een bucky apparaat,

waar röntgenfoto's van botten, gewrichten maar ook organen mee gemaakt kunnen worden. Ook voor echo's en kleine chirurgische ingrepen kunnen patiënten nu terecht bij Franciscus Maassluis.

Scan met de camera van uw mobiel en bekijk de rondleiding!



Qualicor®

Franciscus Gasthuis & Vlietland zet zich in voor 'zorg van generaties': al generaties lang leveren we de beste zorg aan de inwoners van onze regio. Die zorg bieden we in het ziekenhuis als het moet, en bij de patiënt thuis als het kan. We investeren in opleiden, wetenschap en innovatie. Zo kunnen we onze zorg blijven geven aan de generatie van nu én die van de toekomst!

franciscus
Maassluis



■ Wil Vreugdenhil (links) ontving van haar vriendin Tineke Broek een donornier.



■ Hans Louter (rechts) ontving van zwager Jeroen de Raadt een donornier. Opmerkelijk genoeg ontvingen beide donoren een sculptuur als symbool van grote erkentelijkheid en dankbaarheid.

Wil Vreugdenhil en Hans Louter ontvingen een donornier:

‘Het is zó belangrijk dat meer mensen hierover na gaan denken’

Een eigen (levend) orgaan afstaan teneinde iemand weer (veel meer) kwaliteit van leven te geven: het blijft een ingrijpende beslissing met verstrekkende gevolgen. Dat laatste met name voor de ontvanger. Want waar de donor er – zeker op lange termijn – in vrijwel alle gevallen amper iets van merkt dat er een nier (of een deel van de lever) ontbreekt, verandert het leven van de zieke patiënt op spectaculaire wijze. In positieve zin welteverstaan. De reactie van GZBW sprak met twee donoren en twee ontvangers van een donornier. Hun verhaal helpt wellicht meer mensen over de streep te trekken om óók een orgaan af te staan.

Het is oktober 2014 als Tineke Broek (68) uit De Lier bij haar vriendin Wil Vreugdenhil (70) op bezoek gaat in het ziekenhuis. Ze schrikt op dat moment van de gezondheidstoestand van haar vriendin, die de jaren ervoor al op en neer gaat. ‘Wil had in 1999 al een nier gehad van haar man, maar die functioneerde sinds 2009 niet zo goed meer’, zegt Tineke. ‘Haar gezondheid ging in 2014 echter hard achteruit. Ik had in die tussenliggende jaren zelf al goed nagedacht over orgaandonatie en in de loop van de tijd was ik er voor mezelf wel uitgekomen:

‘Ik ben bereid mijn nier aan Wil af te staan. Eind 2014 werd dit concreet. In juni 2015, was het na veel onderzoeken en overleg zover: Wil kreeg een van mijn nieren. Een ongelooflijk moment voor ons beiden. Ik zal nooit vergeten dat we elkaar na de operatie weer zagen en in de armen vielen.’ Gelukkig accepteerde het lichaam van Wil de nieuwe nier en inmiddels zijn we alweer acht gezonde en fijne levensjaren voor Wil verder. Wil: ‘Ik heb ontzettend veel geluk gehad met twee fantastische donoren: eerst mijn man Sjaak en jaren later mijn vriendin Tineke. Het heeft mijn leven én dat van ons gezin veranderd. Ik heb nooit hoeven dialyseren en kon na de transplantaties weer veel doen, zoals huishoudelijke klusjes en sporten. Maar andere mensen hebben minder geluk. Die wachten al heel lang op een donornier. Daarom vinden Tineke en ik het belangrijk dat mensen nadenken over de mogelijkheid om een levende donor te worden. Natuurlijk moet je er goed over nadenken, maar het levert zoveel op voor de patiënt en zijn familie dat je hoopt dat dit veel meer draagvlak vindt binnen onze samenleving. Wie weet kan dit artikel daar aan bijdragen.’

Geschenk

Ook Maaslander Hans Louter (62) is een van de gelukkigen die een nieuwe donornier mocht ontvangen. In zijn geval in

februari 2022 en wel van zwager Jeroen de Raadt (68), een aangetrouwd familielid dus. ‘Mijn zus was ook bereid een nier af te staan, maar dat gaf geen match, waardoor het heel lastig zou worden’, aldus Hans. Jeroen: ‘Toen zei ik direct: dan doe ik het wel (Jeroen heeft bloedgroep O-positief, wat altijd matcht, FL). Dan help ik jullie allebei. Mijn omstandigheden – ik was fit en net met pensioen – waren gunstig en ik had en heb vertrouwen in de medische wereld. Natuurlijk is zo’n beslissing een heel proces, maar ik stond er volledig achter.’ Voor Hans was de geste van Jeroen een geschenk uit de hemel: ‘Ik kreeg in 2010 het nieuws dat mijn nieren niet goed meer functioneerden. Dan begint er een langzaam proces van aftakeling. In 2020 functioneerden mijn

nieren nog voor slechts 17%, toen werd het tijd om een keuze te maken: dialyse of een donornier. Ik koos voor het laatste, maar je moet dan wel een donor hebben. Gelukkig was die er in mijn geval.’ Zus Gonnie, die dus niet matchte met haar broer Hans en daardoor een operatie bespaard bleef, zegt dat ze heel blij is voor haar broer. ‘Hans is vrijwel weer de oude, al heeft hij wel bijwerkingen, maar dat is logisch. Als donor ben je van onschatbare waarde. Onze boodschap is: als je fit bent, neem het in overweging. Onderschat het echter niet, neem de tijd en laat je goed informeren. Wanneer het dan uiteindelijk lukt, is het voor de volle 100% de moeite waard geweest.’

Waarom staan mensen een nier af?

Het afstaan van een nier aan iemand anders is een complexe en persoonlijke beslissing, die afhangt van verschillende factoren. Hier enkele redenen waarom iemand overweegt een nier af te staan: liefdadigheid en medeleven, familiebanden, vriendschap of emotionele connectie, levenskwaliteit verbeteren, religieuze of ethische overtuigingen, solidariteit en gemeenschap. Het is belangrijk op te merken dat het doneren van een nier een serieuze medische ingreep is met risico's en mogelijke gevolgen voor de gezondheid op lange termijn. Voordat iemand een nier wil afstaan, moet hij of zij daarom grondig medisch advies inwinnen en alle aspecten van de beslissing zorgvuldig overwegen. Het is essentieel om een diepgaand gesprek te voeren met zorgverleners en de ontvanger om zo een weloverwogen beslissing te nemen.

Rectificatie Plant a friend

In onze vorige editie stond op de voorpagina een artikel over Plant a friend, een initiatief dat jongeren met elkaar in contact brengt door middel van een plantje. Zo hoopt Plant a friend eenzaamheid onder jongeren te verminderen. In het desbetreffende artikel is een storende fout geslopen. Er stond dat jongeren van 26 tot 28 jaar gebruik kunnen maken van de

mogelijkheden van Plant a friend, maar dit moest (uiteraard) zijn jongeren van 16 tot 28 jaar. Onze excuses voor dit misverstand. Meer weten over Plant a friend, dat zich sinds kort overigens een officiële stichting mag noemen? Kijk op www.plantafriend.nl of stuur een e-mail naar Roos.Vollebrecht@plantafriend.nl

Hoe gezond zijn biologische producten?

Biologisch heeft een goede naam. Maar hoe gezond zijn biologisch geteelde producten eigenlijk? Biologisch producten zijn niet per se gezonder, maar brengen wel enkele voordelen met zich mee. Zo bevatten ze geen kunstmatige geur- en kleurstoffen en

geen conserveringsmiddelen. Ook zitten er alleen natuurlijke E-nummers in. De smaak is ook nog eens beter en het dierenwelzijn wordt gerespecteerd. Toch kleeft er ook een belangrijk nadeel aan: biologische veeteelt gebruikt meer land. Aan u de keuze.

Wij zijn hét expertisecentrum op het gebied van prostaatkanker



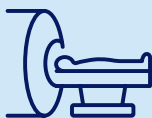
Je kunt bij ons terecht voor:



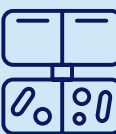
eerste consulten



operaties met Da Vinci Robot



bestralingstrajecten



behandelingen met medicijnen



second opinion



Tevredenheidsscore van 9.1



Onze 45 zorgverleners bieden:

- Eén gespecialiseerd team tijdens het hele traject
- Korte wachttijden
- Altijd uw vaste aanspreekpunt
- Toegang tot de allernieuwste behandelingen
- Begeleiding, ook na uw behandeling

Meer weten? Ga naar reinierhagaprostaatkankercentrum.nl



Huidkliniek Epilennium



Oedeemtherapie:

- Nazorg van borstkanker
- Aanmeten van steunkousen
- Lipoedeem klachten verminderen.

Cosmetische behandelingen:

- Behandelen van ongewenste haargroei
- Steelwratjes en ouderdomsvlekken
- Acne therapie
- Huidverbeterende behandelingen

Wij staan voor u klaar!

✉ maassluis@epilennium.nl

 [@huidkliniek.epilennium](https://www.facebook.com/huidkliniek.epilennium)

Epilennium.nl
010-2467660
De Vloot 206c
Maassluis

CluP Ontmoeten - extra moment

Vanaf donderdag 7 december komt er een extra moment voor CluP Ontmoeten. Tijdens het samen zijn worden er actieve en ontspannende activiteiten georganiseerd die u kunnen helpen om zo zelfstandig mogelijk thuis te blijven wonen, uw zelfvertrouwen te vergroten en een zinnvolle invulling aan de dag te geven.

Om langer zelfstandig thuis te kunnen blijven wonen worden er structurele activiteiten onder vakkundige begeleiding aangeboden zoals geheugentraining, bewegen, tuinieren, muziek, kunst en/of een goed gesprek.

Dag : maandag en donderdag 09.30 - 13.00 u, inloop vanaf 09.15 u
Locatie : maandag - Huis van de Wijk 'De Hoekstee', Mercatorweg 50
donderdag - Herman Visserhuis / Brinktoren, Hoekse Brink 219
Kosten : € 5,- per maand, excl. lunch
Aanmelden : verplicht via onderstaande gegevens
Of bel met Brigitte Westdijk via 06 - 193 498 93

Voorstelling 'Houd moed!' - Razzia

In de aanloop naar en na de onthulling van het Razzia Monument Rotterdam, wordt het toneelstuk "Houd Moed!" gratis aangeboden in Huis van de Wijk 'De Hoekstee'.

In Houd Moed! vertellen drie jongemannen verhalen die te lang verzwegen zijn. Ze vertellen hoe ze zijn opgepakt en wat ze hebben meegemaakt in de Duitse werkkampen. Het toneelstuk is gebaseerd op verhalen van overlevenden, herinneringen, dagboeken en brieven. Ook is er een gesprek met een van de laatste getuigen of hun kinderen, waarbij er verbinding wordt gemaakt tussen jong en oud en de gebeurtenissen van toen en nu.

Dag en tijd : donderdag 16 november van 13.00 - 14.00 u., inloop vanaf 12.45 u.
Locatie : Huis van de Wijk 'De Hoekstee', Mercatorweg 50 Hoek van Holland
Kosten : gratis, aanmelden is verplicht via onderstaande gegevens of QR-code



Week van de mantelzorg

Zorg jij wel eens voor een ander?

Dan kun jij wel eens een super leuke en ontspannende dag gebruiken! Er worden in de week van 6 t/m 11 november worden er leuke activiteiten en workshops georganiseerd door De Roodkapjes en Welzijn op de Hoek waar jij, als (mantel)zorger, gratis aan mag meedoen.

Zie www.welzijnopdehoek.nl voor meer informatie

Informatie of aanmelden

Vragen of aanmelden kan via contact@welzijnopdehoek.nl of 0174 - 384 588.

Kijk voor meer informatie op    @wodh_hoekstee, www.welzijnopdehoek.nl

Uitbreiding Franciscus Gasthuis & Vlietland begonnen

11 oktober jl. was een feestelijke dag voor Franciscus Gasthuis & Vlietland. Die dag werd begonnen met de bouw van een nieuw, duurzaam en energie-efficiënt ziekenhuisgebouw naast het

huidige Franciscus Gasthuis in Rotterdam, dat in 2026 zijn deuren zal openen. Met 80 miljoen euro komt het leeuwendeel van de financiering van de Europese Investeringsbank (EIB).

De nieuwbouw is ontworpen door architect Take Vrijlandt van a/d Amstel architecten met een focus op het welzijn van patiënten, goede werkomstandigheden voor de professionals, en met veel aandacht voor

milieuaspecten. De nieuwbouw gaat drie essentiële functies van het ziekenhuis huisvesten: op de begane grond komt het Spoedplein Rotterdam Noord, waar zorgprofessionals van de Spoedeisende Hulp en huisartsenpost samenwerken op één spoedplein. Daarboven een toekomstbestendig operatie- en interventiecentrum met de nieuwste operatie- en röntgentechnieken inclusief twee hybride operatiekamers, zodat patiënten in iedere situatie de best passende behandelingen krijgen. Tot slot een Vrouw & Kind Centrum, waar het ziekenhuis nauw samenwerkt met verloskundigen en kraamzorg, passend haar onze normen en ambities voor gezinsgerichte zorg. Het centrum biedt éénpersoonskamers waar ouders of verzorgers bij hun kind op de kamer kunnen verblijven. Ook zijn er verloskamers voor de eerste lijn én een Ronald McDonald Huiskamer.

Zorg van de toekomst

Niels Honig, voorzitter Raad van Bestuur Franciscus: 'Met deze duurzame nieuwbouw investeren wij in de zorg van de toekomst. Voor de inwoners van de regio betekent dit toegankelijkheid van hoogwaardige topklinische zorg en voor zorgprofessionals realiseren wij een moderne prettige werkomgeving. Zo zal veel gebruik worden gemaakt van daglicht en komt een groot deel van de energiebehoefte via eigen zonnepanelen. De nieuwbouw gaat volledig van het gas af en zal gebruik maken van warmtepompen, energieopslag en energierugwinning. Dat leidt tot een duidelijk verbeterd klimaatprofiel van het ziekenhuis.'



■ Wethouder Klimaat, Bouwen en Wonen van Gemeente Rotterdam Chantal Zeegers (links) en Voorzitter Verpleegkundig Staf Bestuur i.o. Sanne Boshuizen leggen het laatste puzzelstukje van de verbinding tussen het huidige gebouw en de nieuwbouw (rechts).

Wat veroorzaakt welke vormen van stress?

We leven in een turbulente tijd, waarin er best veel op ons afkomt. Dit kan stress bij ons teweegbrengen. Stress wordt veroorzaakt door een complex samenspel van verschillende factoren, zowel fysiek als psychologisch. Welke vormen van stress zijn er zoal? Wat zijn de belangrijkste oorzaken? En wat is er eventueel aan te doen?

Werkgerelateerde stress: Hoge werkdruk, deadlines, conflicten op de werkplek, gebrek aan controle over taken, onzekerheid over baanzekerheid en overbelasting kunnen allemaal leiden tot werkgerelateerde stress.

Financiële stress: Geldzorgen, schulden, en financiële onzekerheid kunnen aanzienlijke stress veroorzaken.

Persoonlijke relaties: Problemen in relaties, zoals conflicten met familieleden, vrienden of romantische partners, kunnen stress veroorzaken.

Gezondheidsproblemen: Ziekte, blessures en chronische gezondheidsproblemen kunnen stress met zich meebrengen, zowel vanwege de fysieke ongemakken als de zorgen over de gezondheid.

Levensveranderingen: Grote veranderingen in het leven, zoals verhuizen, trouwen, scheiden, het verlies van een geliefde of pensionering, kunnen stress veroorzaken, zelfs als ze positief zijn.

Dagelijkse stressoren: Kleinere, alledaagse stressoren zoals verkeer, drukte, lawaai en tijdsdruk kunnen bijdragen aan stress.

Traumatische gebeurtenissen: Blootstelling aan traumatische gebeurtenissen zoals natuurrampen,

geweld of ongevallen kan leiden tot ernstige stress en posttraumatische stressstoornis (PTSS).

Persoonlijke eigenschappen en coping-mechanismen: Individuen verschillen in hun vermogen om met stress om te gaan. Sommige mensen hebben effectievere coping-mechanismen en veerkracht dan anderen.

Biologische factoren: Genetische aanleg kan invloed hebben op hoe mensen

reageren op stress. Ook de biochemie van het lichaam, zoals de balans van stresshormonen zoals cortisol, kan bijdragen aan stressreacties.

Sociale en culturele invloeden: Sociale ondersteuning, culturele normen en verwachtingen, en maatschappelijke druk kunnen allemaal bijdragen aan stress.

Het is belangrijk op te merken dat stress een natuurlijke reactie van het lichaam is op uitdagende situaties. In

sommige gevallen kan stress nuttig zijn, bijvoorbeeld om ons alert te houden in gevaarlijke situaties. Echter, wanneer stress chronisch wordt of te intens is, kan het schadelijk zijn voor de fysieke en mentale gezondheid. Het is daarom belangrijk om effectieve manieren te vinden om stress te beheersen en eventueel te verminderen. Neem eventueel contact op met uw huisarts, hij of zij kan wellicht doorverwijzen naar een cognitieve gedragstherapeut of slaapcoach.



Mondzorg op Maat biedt met tandarts in team nóg betere zorg

Mondzorg op Maat, dé praktijk voor hoogwaardige mondzorg, verwelkomt nieuwe patiënten met open armen in hun splinternieuwe, ruime locatie aan de Vreeburghlaan 3a in ‘s-Gravenzande. Met een sterke focus op een gezond gebit en tandvlees, biedt Mondzorg op Maat een persoonlijke benadering en maatwerk behandelingen om elke glimlach stralend te maken.

Het team van Mondzorg op Maat staat klaar om patiënten te helpen bij het behouden en verbeteren van hun mondgezondheid. Met moderne apparatuur en de nieuwste technieken op het gebied van preventieve mondzorg, garanderen ze een optimale behandeling. “We begrijpen dat elk gebit uniek is en verschillende behoeften heeft”, zegt mondhygiënist Anne van den Bos, eigenaresse van Mondzorg op Maat. “Daarom stemmen we onze behandelingen af op de individuele situatie van elke patiënt. Een persoonlijk behandelplan op maat is de sleutel tot een gezond en stralend gebit.” Om nog beter aan de groeiende vraag te voldoen, heeft Mondzorg op Maat recentelijk een verhuizing naar een grotere en modernere praktijklocatie voltooid. Met meer ruimte dan ooit tevoren kunnen ze nu nieuwe patiënten verwelkomen. Bovendien hebben ze een waardevolle samenwerking met tandarts Teun Dijkstra, waardoor patiënten hun afspraak bij de mondhygiënist gemakkelijk kunnen combineren met een tandartsafspraak. Deze samenwerking heeft de mogelijkheden binnen Mondzorg op Maat aanzienlijk uitgebreid. Naast hoogwaardige mondhygiëne en



preventieve mondzorg, kunnen zij nu ook algemene tandheelkunde aanbieden. De aanwezigheid van tandarts Dijkstra in dezelfde praktijklocatie biedt talloze voordelen voor zowel het team als de patiënten. Door nauw samen te werken en behandelingen op elkaar af te stemmen, kunnen eventuele gebitsproblemen efficiënter worden aangepakt. Het delen van kennis en ervaring tussen de tandarts en het team van Mondzorg op Maat zorgt voor een nog betere kwaliteit van mondzorg. “Tandarts Dijkstra is een geweldige aanvulling op ons team”, aldus mondhygiënist Anne van den Bos. “We kunnen nu nog specifiek en uitgebreider

ingaan op de behoeften van onze patiënten. Door onze behandelingen met elkaar te bespreken en eventuele gebitsproblematiek direct te overleggen, kunnen we de beste zorg op maat bieden.” Deze nieuwe ontwikkeling stelt Mondzorg op Maat in staat om een breed scala aan tandheelkundige diensten aan te bieden, waaronder periodieke controles, wortelkanaalbehandelingen en tandheelkundige restauraties. Hierdoor hoeven patiënten niet langer naar verschillende locaties te gaan voor hun mond zorgbehoeften, maar kunnen ze alles onder één dak vinden bij Mondzorg op Maat. Mondzorg op Maat streeft ernaar om

mondgezondheid bij jonge mensen te bevorderen en hen de beste start te geven voor een leven lang gezonde tanden en tandvlees. Behandelingen van kinderen tot 18 jaar worden volledig vergoed door de verzekering.

Inschrijven bij Mondzorg op Maat is eenvoudig en kan via hun website, www.mondzorg-op-maat.nl. Voor vragen en meer informatie kunnen geïnteresseerden ook telefonisch contact opnemen via 010-4270014 of een e-mail sturen naar info@mondzorg-op-maat.nl.

Denkt u ook na over Mantelzorg?

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Er wordt aandacht gegeven aan Mantelzorgers in Nederland als waardering voor de door hun verleende zorg.

Het is ook een goed moment om te stil te staan bij uw eigen situatie. U heeft nu misschien nog geen mantelzorg nodig, maar u weet dat het moment er wellicht aan zal komen. Als u in de bijzondere situatie verkeert dat mantelzorg door één van uw kinderen of een ander familielid aan u kan worden verleend, is het goed om daar tijdig over na te gaan denken en dit met elkaar te bespreken.

Het kan zijn dat u en uw mantelzorger het prettig vinden als u bij elkaar in de buurt woont. Dit kan in de vorm van een mantelzorgwoning, een kangoeroewoning, het splitsen van een woning of een andere vorm van inwoning. Het is belangrijk om daarbij goed op de hoogte te zijn van de juridische en fiscale gevolgen van het creëren van een dergelijke woonsituatie.

Ik leg het u graag uit aan de hand van een voorbeeld:
Piet komt bij één van zijn kinderen op het erf wonen in een mantelzorgwoning. Hij heeft de mantelzorgwoning betaald. Na jaren met plezier daar te hebben gewoond, overlijdt Piet.
Vragen die daarbij opkomen zijn: mag een mantelzorgwoning zomaar worden geplaatst in een tuin en is het nodig is om een vergunning aan te

vragen? Moet een eigen huisnummer worden aangevraagd? Wat zijn de consequenties op het gebied van belastingen? Niet alleen dient rekening te worden gehouden met de inkomstenbelasting, maar misschien ook met de onroerende zaakbelasting, overdrachtsbelasting, erfbelasting en schenkbelasting. Welke afspraken moeten worden gemaakt tussen Piet en het desbetreffende kind en worden andere kinderen daarbij ook betrokken? Is daarbij een familiezorgovereenkomst nodig waarin de afspraken binnen de familie worden vastgelegd? Hebben ouders een levenstestament zodat hun zaken kunnen worden geregeld als zij dat zelf niet meer zouden kunnen doen? Kortom een hoop aandachtspunten om rekening mee te houden.

Mocht u overwegen om iets te regelen met betrekking tot een mantelzorgwoning, dan help ik u graag op vrijdag 10 november 2023. Ik ben deze hele dag speciaal beschikbaar om alle vragen omtrent mantelzorg of een mantelzorgwoning te beantwoorden. Maak eenvoudig uw afspraak via 085-0133600 of via: www.westportnotarissen.nl

Jennifer Fluitman is notaris en partner bij Westport Notarissen en lid van de commissie Mantelzorg bij de vereniging van Estate Planners in het Notariaat.



Fysiotherapiepraktijk breidt het zorgaanbod uit met ergotherapie

Fysiotherapiepraktijk Hofland-Van Geest gaat het aanbod aan zorg uitbreiden met ergotherapie. Met deze uitbreiding kunnen patiënten nog beter worden geholpen met complexere zorgvragen.

Ergotherapie is een gespecialiseerd vakgebied dat zich richt op het verbeteren van het dagelijkse functioneren van patiënten. Zo kunt u bijvoorbeeld problemen hebben bij huishoudelijke taken, bij het verplaatsen in of om het huis of bij het uitvoeren van bijvoorbeeld uw hobby's. Dan helpt de ergotherapeut met aanpassingen in huis of met het veilig gebruiken van loophulpmiddelen. Ook kan de ergotherapeut ingeschakeld worden bij aandoeningen als COVID, hartfalen of oncologische behandelingen. U leert dan onder andere om efficiënter om te gaan met een beperkte hoeveelheid aan energie.

Patiënten die gebruik willen maken van deze ergotherapie, komen vaak via een verwijzing huisarts, maar kunnen ook direct terecht bij Kim van der Lelij- van Vliet. De Westlandse is al meerdere jaren actief als ergotherapeute en wil deze ervaring nu ook in de regio Westland inzetten. “Ergotherapie is nog niet zo bekend, maar heeft vele voordelen. De behandelingen worden vergoed uit de basisverzekering en daarom is ergotherapie laagdrempelig. Soms ontvang ik patiënten in de praktijk, maar heel vaak kom ik aan huis bij de patiënt. Sowieso doe ik dit altijd in nauwe samenwerking met de huisarts of de fysiotherapeut”, aldus Kim.

Praktijkeigenaar Arthur Hofland is enthousiast over deze uitbreiding. “Patiënten blijven tegenwoordig langer thuis wonen en hebben vaker meerdere problemen. Door nu zowel fysiotherapie



als ergotherapie aan te bieden, kunnen we veel beter inspelen op de behoefte van de patiënt”. Met deze nieuwe uitbreiding verbetert de fysiotherapiepraktijk Hofland-Van Geest het welzijn van de patiënten en bereidt het zich verder voor op de toekomst. Kijk voor meer informatie op onze site www.hoflandvangeest.nl of neem contact op via 0174-20 00 20



Zolang ik het kan en bij machte ben, doe ik het met alle liefde

Op 10 november is het de Dag van de Mantelzorg. Een moment waarop we ieder jaar de vijf miljoen mantelzorgers in Nederland een extra schouderklop geven. Bianca van der Hout is mantelzorger van haar moeder, mevrouw Van Dijk. Een rol die ze met alle liefde en aandacht op zich neemt. Net als vele mantelzorgers vindt ze dit een vanzelfsprekendheid, maar dat is het zeker niet. Het is bijzonder en verdient waardering.

‘Mijn moeder woont al jaren zelfstandig in een appartement, eerst nog samen met mijn vader en na zijn overlijden nu bijna 3 jaar geleden woont ze daar alleen. Ze is geestelijk nog goed bij de tijd, maar heeft wel de nodige hulp nodig. In de ochtend en avond komen medewerkers van de thuiszorg om haar in en uit bed te helpen en één keer per week komt iemand haar in het huishouden helpen. Dat is fijn en ze is hier ook blij mee. In huis loopt ze met een rollator en de trippelstoel is zeker een uitvinding. Deze stoel is als het ware een luxe bureaustoel op wieltjes die omhoog en omlaag kan en een speciale zitting heeft. Ook de armleuningen worden voor haar afgesteld. Wanneer iets hoog in de koelkast staat, doet ze de stoel omhoog zodat ze het zelf kan pakken en kan ze zelf ook haar eten in de magnetron zetten. Dat is echt een uitkomst, anders was het wel lastiger geworden. Ze wil daar graag blijven wonen en ik woon ook in de buurt. Zolang het gaat en we het met elkaar doen, is het geen probleem, maar het moet wel te behappen blijven. Gelukkig is dat nu nog het geval en is ze altijd positief ingesteld.’

Samen zoeken naar oplossing
Sinds ruim een half jaar gaat mevrouw Van Dijk naar Ontmoetingscentrum Zwaluw. Bianca: ‘We hebben hier nooit echt over gesproken. Mijn moeder gaf aan dat de thuiszorg meerdere malen had gezegd dat ze het daar echt leuk zou vinden. Ik heb toen gezegd: “Als u zelf wilt kunnen we best een keer gaan kijken, we kunnen het altijd een kans geven.” En zo gezegd zo gedaan.’ Mevrouw Van Dijk vond het meteen al leuk en ging eerst één dag ernaartoe en al snel werd er een tweede dag aan toegevoegd. ‘Ze gaat nu iedere dinsdag en vrijdag naar Ontmoetingscentrum Zwaluw. Haar appartement ligt op de bovenste verdieping en helaas kan ze niet zelfstandig naar beneden waar de bus haar op komt halen. Dat was best een uitdaging, hoe gaan we dat regelen? We hebben dit als familie in het begin zelf gedaan, dus iedere dinsdag en vrijdag haar weggebracht en in de middag haalden wij haar weer op. Dan leef je veel meer



Foto: Bianca van der Hout Fotografie

met de klok. Ik heb hard gezocht naar een oplossing totdat de thuiszorg met een uitkomst kwam. Zij brengen haar in de ochtend naar beneden en wij vangen haar zelf in de middag weer op. Dat scheelt al de helft. Het is zo fijn dat er wordt meegedacht, daar zijn we erg blij mee. Mijn schoonzus is er op de dinsdagmiddag en vrijdag wordt mijn moeder bij mij thuis afgezet en blijft ze gezellig eten. Ze kan dan meteen haar verhaal kwijt. Vaak begint dat al meteen als ze bij mij binnen komt en ze haar jas nog aan heeft. Ze heeft die en die bezoeker gezien, ze hebben bingo gedaan enz. Geweldig om te horen en haar enthousiasme te zien.’

‘Twee jaar geleden ging ons gezin op vakantie en we hebben haar meegenomen. Je kan de zorg dan wel inkopen, maar dan zit je weer aan tijden gebonden. Mijn schoondochter zit ook in de zorg en samen met haar hebben we de zorg voor mijn moeder toen gedaan. Dat was best pittig, maar zo fijn dat we dit met elkaar konden doen. Deze herinnering pakken ze niet meer van ons af. Ze heeft het er nog over.’

Dan ga ik toch naar Strandgoed?
‘Dit jaar is ze naar Strandgoed Ter Heijde Logies & Respijt geweest. In de vakantieperiode overlappen de vakanties van mijn broer en mij namelijk twee weken. Hoewel we in Nederland verbleven, zat ik daar best mee, want je voelt je toch verantwoordelijk. Mijn moeder ziet dat gelukkig anders en zei: “Dan kan ik toch naar Strandgoed Ter Heijde Logies & Respijt? Ik heb daar goede verhalen over gehoord.” Dat voelde voor mij heel raar. Ik had het gevoel van ik ga op vakantie en dan ga ik mijn moeder wegbrengen. We zijn toen gaan kijken en het voelde meteen als een warm bad. Er heerst zo’n huiselijke sfeer.

Gelukkig hadden ze in die twee weken nog plaats en heeft ze het daar zo naar haar zin gehad. Dat is fantastisch, niet alleen voor haar maar ook voor mij. Het geeft je meer lucht. Nu zegt ze: “Je hoeft echt niet meer te denken wat moet je met je moeder, ik ga gewoon weer naar Strandgoed hoor.” Dan weet ik dat het dan goed zit. Ik ken mijn moeder goed genoeg om te weten dat ze het ook echt meent en het daar prettig vindt. Zo fijn dat die mogelijkheid er is.’

‘Een aantal jaar geleden hadden mijn ouders op hetzelfde moment meer zorg nodig. Dat was best een pittige en lastige periode. Ik werkte toen nog op de groep bij kinderdagverblijf Okidoki en had daarnaast ook nog fotografieopdrachten. Natuurlijk maak je er dan tijd voor, maar ik moest mijn hele planning omgooien en dat gaf best wel stress voor mij en dacht dit ga ik in het vervolg anders doen. Sinds drie jaar werk ik nu op kantoor bij Okidoki. Ook dat is een bewuste keuze geweest. Stel dat er onverwachts iets met mijn moeder gebeurt, dan kan ik meteen naar haar toe. Natuurlijk moet je jezelf beschermen, maar doe het wel in de goede verhoudingen en zoek een goede balans. Ik hou daar in mijn privéleven zeker ook rekening mee en zorg dat er altijd ruimte is en blijft voor mijn moeder. Daarnaast staan mijn man en kinderen er hetzelfde in als ik. Ze helpen net zoveel mee, gaan bij oma koken en eten of vangen haar op als ze terugkomt van Ontmoetingscentrum Zwaluw als ik een keer niet kan.’

Rollen meer omgedraaid
Bianca heeft in de loop der jaren wel meer de taak van mantelzorger op zich genomen, maar zo ziet ze het zelf zeker niet. ‘De rollen zijn meer omgedraaid nu. Waar mijn ouders er altijd voor

mij en mijn gezin waren en alles deden, doen wij het nu voor haar. Natuurlijk heeft het ook impact op je privéleven, maar het is toch fijn als je dit nog voor je moeder kan doen. Dat meen ik echt, want er komt een moment dat het wellicht niet meer kan, dus zolang ik het kan en bij machte ben, doe ik het met alle liefde.’

Als mantelzorger staat u er niet alleen voor
Pieter van Foreest heeft 10 ontmoetingscentra waarvan vier in het Westland en één ontmoetingscentrum in Maasland. Meerdere malen in het jaar worden hier voor mantelzorgers bijeenkomsten georganiseerd waar diverse onderwerpen aan bod komen. Er wordt informatie uitgewisseld en ervaringen en tips gedeeld met andere mantelzorgers. Wilt u de eerst volgende datum weten of meer informatie ontvangen? De collega’s van het desbetreffende ontmoetingscentrum kunnen u hier meer over vertellen.

Bezoek onze ontmoetingscentra
Woont u in het Westland of Midden-Delfland? Redt u het niet alleen of bent u vergeetachtig, heeft u een somatische beperking en/of bent u mantelzorger? Kom eens langs bij één van onze ontmoetingscentra. U kunt altijd vrijblijvend binnenlopen, maar u kunt uiteraard ook telefonisch contact met ons opnemen.

Dementie:
Ontmoetingscentrum Naaldwijk
Middel Broekweg 4
2671 ME Naaldwijk
0174 - 744800
Ontmoetingscentrum Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld
Heulweg 34a
2291 BZ Wateringen
0174 - 741990
Ontmoetingscentrum Kornalijn
Kornalijn 120
2691 TB 's-Gravenzande
0174 - 741900
Ontmoetingscentrum Singelhof
Hofsingel 26
3155 AL Maasland
010 - 700 4955

Somatiek:
Ontmoetingscentrum Zwaluw
Leeuweriklaan 34
2691 CK 's-Gravenzande
0174 - 741 441



Dag van de Mantelzorg



Pieter van Foreest is trots op alle mantelzorgers!

Een kwart eeuw van hoogwaardige kwaliteit:

Kenneren en professionals uit de industrie weten het bedrijf al jaren te vinden, evenals een brede en trouwe clientelle verspreid door het land en daarbuiten: matrassenspecialist Royal Health Foam (RHF) aan de Soetensstraat 18. Hoewel het een klein bedrijf is, gevestigd in het hart van Scheveningen, is de impact van de kwaliteitsproducten die zij maken groot. Niet alleen ontwikkelen eigenaren Chris Nederhorst en Oscar Jol zelf hun matrassen, ook zien zij erop toe dat hun producten vrij zijn van chemische stoffen en aan de hoogste normen voldoen. Inmiddels bestaat het bedrijf alweer 25 jaar, tijd om meer te weten te komen over hun succesformule.

In 1988 is Chris begonnen in de beddenbranche, toen nog gewoon in loondienst bij een beddenbedrijf, maar al snel begon hij zijn eigen franchise filiaal in Leiden (Sleeptrend). In de jaren die volgen heeft hij verschillende beddenzaken gehad, waaronder H2O in de Javastraat, waar hij waterbedden verkocht. In 1998 was het zover, samen met zijn zwager Oscar Jol en zijn vrouw Patricia Jol, begon hij Royal Health Foam in de Soetensstraat, in het voormalig pand van drukkerij Elkerbout. "Ik wilde al heel lang een eigen matras ontwikkelen, en dat was ook het moment om een eigen zaak te beginnen", vertelt Chris. In eerste instantie verkochten we de matrassen aan beddenspecialisten, maar toen we een tweede matras hadden ontwikkeld, zijn we ze zelf ook vanuit onze showroom in Scheveningen gaan verkopen. "We maakten het matras in vier verschillende hardheden en dat bleek een succes. We hebben dat matras nog steeds", lacht Chris. "Voor ons is het ontzettend belangrijk dat de klant slaagt. We zitten nu 25 jaar op deze plek, en Scheveningen is natuurlijk een dorp. Als je hier verpest, verpest je het voorgoed. We komen ook allemaal zelf uit Scheveningen en hebben affiniteit met de plek. We zetten het klantbelang op de eerste plaats en geven persoonlijke service."



Thuis kunnen proefslapen

Geheim van het succes is onder andere dat zij de eerste waren in de branche die matrassen op proef gingen geven. "Als je een matras probeert in een showroom voel je eigenlijk alleen of het lekker ligt, maar niet of het goed is voor je houding en of je er lekker op zal slapen. Je weet pas of een matras goed bij je past als je daar een tijdje op hebt geslapen. Daarom krijgen klanten bij ons een matras 45 dagen op proef met een 'niet goed- geld terug' garantie. Goed slapen is zo belangrijk, niet alleen voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je mentale welzijn. Wij vinden het belangrijk dat mensen een weloverwogen keuze kunnen maken", vertelt Chris. Ook kunnen klanten een matras in de proeftijd kosteloos omruilen. De geprobeerde matrassen komen dan in de winkel in de koopjeshoek, en die vinden ook gretig aftrek. "Mijn ideologie is dat iedereen in het proces moet winnen,

de klant, de leverancier en wijzelf. Als dat in evenwicht is, heeft iedereen er baat bij."

Vrij van giftige stoffen

Een van de belangrijkste pijlers van Royal Health Foam is het vermijden van chemische- en giftige stoffen in hun producten. "Een groot verschil met andere matrassenmakers is dat al onze producten gifvrij zijn. Het is schrikbarend hoeveel rotzooi er in de meeste matrassen zit. In heel veel matrassen zit bijvoorbeeld formaldehyde, dat is een kankerverwekkende stof. Het is mij een raadsel waarom dat erin mag zitten. Formaldehyde is een middel om lijm supersnel te laten drogen. Ik wilde dat er niet in, daarom zijn wij als eerste waterlijm gaan gebruiken, dat bevat geen giftige stoffen", legt Chris uit. "Door te kiezen voor zoveel mogelijk natuurlijke materialen en het vermijden van toegevoegde chemische

middelen, zorgen we voor een veilige en gezonde slaapomgeving. Klanten dragen op deze manier ook weer bij aan een wereld waarin gezondheid en duurzaamheid de boventoon voeren."

Maar ook zaken als brandvertragers of anti-huisstofmijt die vaak worden aangeprezen in matrassen, zijn schadelijk vertelt Chris. "Die matrassen zitten vol met chemische stoffen. In brandvertragers zit bijvoorbeeld Broom, dat is rattengif, en er is helemaal geen regelgeving in Nederland om dit gebruik te reguleren. Onze matrassen zijn helemaal natuurlijk. Ze worden gemaakt van Tencel, dat is houtvezel en katoen. Dat kun je gewoon wassen op 60



Het succes van Royal Health Foam matrassen



graden, zo voorkom je ook huisstof-mijt zonder chemische middelen.

Eigen productie op Scheveningen
Chris en Oscar hebben een passie voor het matrassenvak en ontwikkelen alle matrassen en kussens zelf. In de loop van de jaren heeft dat al een groot aantal bijzondere matrassen opgeleverd. “In 1997 zijn we begonnen met de ontwikkeling van ons eerste matras. Dat hebben we gemaakt van koudschuim, dat voelt niet alleen geweldig aan als je erop ligt, maar heeft ook een groot ventilerend vermogen waardoor het koel blijft.” Daarnaast maken ze ook veel speciale matrassen, zoals het Evolution-matras,

waar koudschuim-ballen in verwerkt zijn voor extra ligcomfort. Of het stro-matras, waarbij moderne materialen en technieken gecombineerd zijn met ‘ouderwetse’ roggenstro, wat veel gezondheidsvoordelen biedt. Of wat dacht je van een matras met een luchtkern die je plaatselijk harder of zachter kan maken of een matras met verschillende aanpasbare hardheden? Ook daarin loopt RHF vooruit in de branche. “We verkopen veel bedden aan ouderen en hebben hiervoor van alles in huis zoals hoog-laag bedden en elektrisch verstelbare boxsprings. “Wat wij bijvoorbeeld ook anders doen, is dat we niet werken met pocketveren: Matrassen met stalen veren erin. Die

worden in Nederland veel verkocht maar er zitten echte nadelen aan. Zo zit er om de veer een synthetisch zakje en door schuren ontstaat er statische lading in het matras. Dat creëert dus spanning op het lichaam, terwijl je in bed juist wilt ontspannen. Veel mensen ervaren hierdoor nachtelijke krampen in kuit en tenen terwijl dat dus helemaal niet nodig is. Wij werken daarom niet met pocketveren maar met koudschuim.”

Bijzondere projecten
RHF werkt ook mee aan bijzondere projecten. “Zo hebben we bijvoorbeeld samen met onder meer de TU Delft en Phillips een matras gemaakt voor premature kindjes. Vanuit het matras wordt de bloeddruk en temperatuur gemeten, zodat het kindje niet meer onder de stickers en draden hoeft, het matras is ook makkelijk te hanteren, waardoor de moeder het in haar armen kan nemen, terwijl de functies intact blijven. De ontwikkeling heeft vier jaar geduurd, en nu is het matrasje klaar voor de verkoop. Een ander bijzonder project was het ontwikkelen van matrassen voor het enorme passagiersschip The World. “Daar hebben we het matras de Perfection voor ontwikkeld. Je kan het matras zelf harder of zachter maken en het ligt heerlijk. Het is wel een beetje een matras voor verwen-de mensen”, lacht Chris. “Maar daar zijn ook een heleboel verkopen uitgekomen.” Dit luxe schip, dat als een drijvend privéappartementencomplex fungeert, biedt

zijn bewoners het summum aan comfort en luxe. Dat de matrassen van RHF zijn gekozen om daaraan bij te dragen is natuurlijk veelzeggend.

Ouderwetse service
Persoonlijke service en direct contact met de klant staan bij Royal Health Foam hoog in het vaandel. Door de rechtstreekse verkoop aan de consument, zonder tussenkomst van een handelaar, kan het bedrijf echt maatwerk leveren en persoonlijk advies geven, én blijven de prijzen ook scherp. Daarbij kunnen mensen gewoon binnenlopen met hun vragen en hoeven ze niet uren aan de lijn te hangen met een callcenter. Het is dan ook niet gek dat meer dan 80% van de klanten via via bij RHF terecht komt. Het bedrijf gaat verder dan de normale verwachtingen van klantenservice, door matrassen persoonlijk bij klanten af te leveren tot op de slaapkamer, ze uit te pakken en het oude matras desgewenst mee te nemen voor recycling.

Royal Health Foam heeft er bewust voor gekozen om niet deel te nemen aan de wereld van reclame en massamarketing. Ze hebben ervoor gekozen om in plaats daarvan hun vakmanschap en productkwaliteit voor zichzelf te laten spreken. Daardoor zijn zij binnen de industrie gerenommeerd, maar weet zelfs in Scheveningen nog niet iedereen dat kwaliteitsmatrassen dichterbij huis te krijgen zijn dan gedacht.



Om hun 25-jarig jubileum te vieren,
geeft RHF nog tot het einde van het jaar extra kortingen.
Reden genoeg dus om eens binnen te wandelen voor een
kennismaking en zelf te ontdekken welke voordelen
Royal Health Foam allemaal te bieden heeft.



Jubileum actie
NU €200 korting per matras!



Saar aan Huis: Persoonlijke Ondersteuning en Zorg Op Maat

In een snel veranderende wereld waar ouderen en hulpbehoevenden vaak op zoek zijn naar betrouwbare ondersteuning, komt Saar aan Huis vaak als een welkome partner naar voren. Ons dienstenpakket is ontworpen om het leven gemakkelijker en comfortabeler te maken. Saar aan Huis is een toegewijde organisatie die persoonlijke (informele) zorg en begeleiding op maat biedt.

Onze Saars staan klaar om te helpen met dagelijkse taken, zoals aankleden, maaltijdbereiding en begeleiding bij doktersbezoeken. En het gaat verder dan alleen dat. Saar aan Huis assisteert bij sociale interacties, wandelingen, leesmomenten, spelletjes en bijvoorbeeld het plannen van dagelijkse activiteiten.

Bij Saar aan Huis kiest u zelf uw eigen Saar voor de ondersteuning die u nodig heeft. Hoewel onze Saars geen medische zorg verlenen, kunnen ze u wel helpen bij het regelen van gespecialiseerde thuiszorg als

dat nodig is. Bovendien zijn al onze Saars zorgvuldig geselecteerd en hebben ze ervaring in de ouderenzorg, wat gemoedsrust biedt voor u en uw naasten.

Financiële zorgen hoeven de inzet van een Saar niet in de weg te staan. Het uurtarief voor de diensten van Saar aan Huis is €26,50. Bovendien bieden we advies over de mogelijkheden voor vergoedingen, denk aan vergoeding vanuit de aanvullende zorgverzekeringen en het Persoonsgebonden Budget (PGB).

Als u meer wilt weten over hoe Saar aan Huis u als cliënt of als mantelzorger kan ondersteunen, aarzel niet om contact op te nemen via 06 - 86869014. Marie-Antoinette en haar team staan klaar om u te informeren over de uitgebreide mogelijkheden die we bieden.

Wij zijn er om te helpen, en uw kwaliteit van leven staat voorop en een Saar snapt wat nodig is!



FysioZande en Zande Therapie & Zorg:
‘Optimale hulp voor alle soorten aandoeningen’

Fysio Zande is de nieuwe standaard voor Fysiopraktijken vanwege:

- Zeer ruime behandelkamers
- Maximale privacy
- XXL oefen- en revalidatieruimte (ook rolstoel- en scootmobieltoegankelijk)
- State of the art ventilatiesysteem
- Multi Disciplinaire behandel mogelijkheden

Bij FysioZande kunt u o.a. terecht voor:

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Mensendieck
- Bekken fysiotherapie
- Nimoc stuitmobilisatie
- Medische training
- FysioSport
- Dry Needling
- ShockWave

Zes dagen en vier avonden per week geopend.

Daarnaast is Fysiozande specifiek gespecialiseerd in behandeling van o.a.:

- Covid-19 hersteltraining
- Claudicatio
- CVA
- Parkinson
- Hart revalidatie
- Zwangerschapsklachten
- Revalidatie na operaties
- Whiplash
- (Chronische) Pijnklachten
- Nek-, rug- en schouderklachten
- Turn- en sportblessures
- Knie, Enkel- en Voetklachten
- Kaak- en geriatrische problematiek
- En alle overige denkbare klachten

Heeft u meerdere therapieën nodig dan proberen wij deze daar waar mogelijk aansluitend voor u te plannen.

Langestraat 83-85 te 's-Gravenzande & Kerkpad 7 te Monster
T: 0174-417680 W: www.fysiozande.nl E: praktijk@fysiozande.nl

Aanvullende mantelzorg nodig?

“Zodat ouderen zo lang mogelijk, prettig thuis kunnen blijven wonen”.

Marie-Antoinette van Saar aan Huis Westland helpt u graag bij deze zorgvraag. Bel of mail voor meer informatie.

Saar aan Huis Regio Westland

0174 - 257 620
westland@saaraanhuis.nl

Saar aan huis

SaaraanHuis.nl

Kom werken bij Pieter van Foreest!

Wil jij iets betekenen voor de ouderen die bij ons wonen, tijdelijk verblijven of hulp thuis ontvangen? We zijn onder andere op zoek naar verzorgende IG, helpende en verpleegkundige collega's. Heb je hart voor de ouderenzorg? Neem dan een kijkje tussen onze vacatures, misschien zit er iets voor jou tussen!

www.werkenbijpieter.nl

Pieter van Foreest

Herfst verandert onze trek

Zodra de bladeren vallen, verandert datgene waar we trek in hebben. Als vanzelf hebben we meer zin in stoofgerechten en koolsoorten. Waardoor zou dat toch komen? In de zomer eten we graag salades die ons van binnenuit verkoelen. De sla, komkommer en tomaat, die in de zomer veelvuldig gegeten worden, groeien snel en bevatten veel water, wat helpt om gehydrateerd te blijven. Hoe anders is dat bij wintergroenten en -gerechten. Deze groenten hebben juist veel tijd nodig om tot wasdom te komen. Ze zijn meestal dicht van structuur, waarbij ze alle tijd nemen om de energie van de zon op te kunnen nemen. Zuurkool, boerenkool en hutspot zorgen ervoor dat ons kacheltje gaat branden. Ook bevatten ze veel vitamines, mineralen en antioxidanten, wat een gezonde weerstand bevordert. Met het toevoegen van kaneel of gember in het gerecht stimuleer je je lichaamswarmte nog eens extra. Dus met de seizoenen mee-eten is niet alleen duurzaam, maar zorgt er ook voor dat je je lekker voelt! (Bron: Voeding zonder Fratsen, Hester van der Leeden).

Reanimatiecursus bij EHBO Maasland

EHBO vereniging Maasland organiseert op de donderdagavonden 23 en 30 november een reanima-tiecursus en een training voor het gebruik van een AED voor beginners. Cursisten leren alarmeren en reanimeren in geval van een hartstilstand.

De cursus wordt gegeven in het gebouw van zwembad Dol-Fijn op de eerste etage aan de Sportlaan 8 in Maassluis. De cursus duurt van 19.45 tot 22.00 uur. De cursus kost 45 euro; dit wordt door di-verse zorgverzekeraars vergoed. Aanmelden kan via ehbomaasland@live.nl.

Deelnemers kunnen zich eventueel na deze cursus ook aanmelden bij de vereniging om een erkend Oranje Kruis EHBO-diploma te halen.

Helpt een banaan om beter te slapen?

Een banaan als slaapmiddel? Ja, u leest het goed: bananen zijn echte slaapbommetjes. Dat komt doordat ze een combinatie van slaapbevorderende stoffen bevatten, met als belangrijkste stof tryp-tofaan. Dit aminozuur zorgt voor dat een slaperig gevoel. Daarnaast bevatten bananen vitamine B6 die helpt tryptofaan om te zetten in serotonine en melatonine, neurotransmitters die je (onder andere) nodig hebt voor een goede nachtrust. Bovendien zorgen kalium en magnesium ervoor dat je spieren en zenuwen ontspannen en helpen ze je hartslag verlagen. Hierdoor wordt je rustiger en slaap je makkelijker in. Kortom: heb je slaapproblemen? Eet eens een banaan voor het slapen, mis-schien helpt het. En anders zijn er nog meer snacks die je helpen slapen, zoals (ongezouten) aman-delen en vijgen. Maar het zijn natuurlijk geen wondermiddelen. Blijf je slaapklachten houden, dan is het verstandig langs je huisarts te gaan.



In 2024 minder zorgtoeslag, andere toeslagen juist omhoog

Meer dan de helft van de Nederlanders ontvangt toeslag. Denk aan zorgtoeslag, huurtoeslag, kinderopvangtoeslag of kindgebonden budget. Vanaf 1 januari 2024 veranderen de bedragen van de toeslagen. De meeste toeslagen gaan omhoog. Dit verandert er per toeslag:

Huurtoeslag

Op 1 januari gaat de huurtoeslag met maximaal 416 euro per jaar omhoog. Tussen 23 november en 14 december informeert Dienst Toeslagen u per brief en in de Berichtenbox van Mijn toeslagen hoeveel huurtoeslag u ontvangt.

Wie in 2023 te veel verdiende om huurtoeslag te krijgen, heeft daar in 2024 misschien wél recht op. De inkomensgrens gaat met 1250 euro per jaar omhoog. Dat betekent dat in heel Nederland

35.000 extra huishoudens volgend jaar ook recht hebben op huurtoeslag. Dit kunt u vanaf 23 november checken met een proefberekening op toeslagen.nl/proefberekening.

Kindgebonden budget

Per 1 januari 2024 gaat het kindgebonden budget omhoog. Voor een eerste kind met maximaal 750 euro per jaar, voor een tweede kind en meer met maximaal 883 euro extra. Voor mensen met kinderen tussen de 12 en 17 jaar komt daar nog eens 694 euro (voor een 12-jarige) tot 924 euro (een 17-jarige) bovenop. Ook voor het kindgebonden budget gaat de inkomensgrens (flink) omhoog. Wie in 2023 dus te veel verdiende voor kindgebonden budget, heeft er in 2024 misschien wél recht op. Dit kan gecheckt worden vanaf 23 november met

een proefberekening op toeslagen.nl/proefberekening.

Kinderopvangtoeslag

De vergoeding voor kinderopvangkosten wordt verhoogd. De maximum uurprijs voor dagopvang wordt 10,25 euro, voor buitenschoolse opvang 9,12 euro en voor gastouderopvang 7,53 euro.

Zorgtoeslag

De enige toeslag die niet omhoog gaat, is de zorgtoeslag. Deze gaat juist omlaag, al wordt hij nog wel aangepast aan de hogere zorgpremies. Gemiddeld ontvangen Nederlanders in 2024 ongeveer 300 euro minder dan in 2023.

Kijk op toeslagen.nl voor meer informatie over de verschillende toeslagen.

Koppert Cress introduceert collectie ‘Witte Groenten’

Koppert Cress introduceerde recent de categorie ‘Witte Groente’. De witte groenten worden geteeld in speciaal ontwikkelde donkere kamers, in het water en met een hoge luchtvochtigheid. De basis-knol of -wortel, mits geschikt, levert scheuten en is eetbaar. De deelcollectie start met twee pro-ducten: de nieuwe Morar Shoots, met een prikkelende mierikswortelsmaak, en (de terugkeer van) de Sweet Peeper, de zoete aardappel. De verwachting is dat er snel nieuwe innovaties aan de collec-tie ‘Witte Groente’ worden toegevoegd.



Hoe kun je het beste visoliesupplementen bewaren?

Over het bewaren van visoliesupplementen doen verschillende verhalen de ronde. Belangrijk is dat er verschil zit tussen het bewaren van een vloeibare visolie of een visolie in softgels. Het beste is om vloeibare visolie na opening in de koelkast (maar niet in de vriezer) te bewaren en het flesje op te maken binnen de bewaartermijn die op de verpakking genoemd staat. Bij kwalitatief goede merken zou het gebruikadvies gebaseerd moeten zijn op stabiliteitsstudies, zodat u ervan uit kunt gaan dat het product gedurende de bewaartermijn zijn hoge kwaliteit behoudt. Het is niet praktisch om vloeibare visolie in de vriezer te bewaren omdat de meeste visoliën in vloeibare vorm zullen stollen bij dergelijke lage temperaturen en dan niet meer uit het flesje te krijgen zijn. Visolieproducten in gelatine-softgels kunnen daarentegen altijd het beste buiten de koelkast of vriezer bewaard worden omdat gelatine minder goed tegen lage temperaturen kan. Het softgel-omhulsel kan de visolie



dan mogelijk minder goed beschermen tegen contact met zuurstof, waardoor sneller oxidatie op kan treden. De optimale bewaar temperatuur van visolie in gelatine-softgels is tussen de 15 en 25 °C. Bewaar gelatine-softgels dus ook niet op een te warme plek (> 25°C) of in direct zonlicht, omdat de gelatine dan kan gaan smelten. Hogere temperaturen gedurende een korte periode (zoals tijdens transport) vormen doorgaans geen probleem.

“Monique deelt haar ervaringsverhaal over herstel van heupdysplasie in het Reinier Haga Orthopedisch Centrum”

Monique, een ondernemer en actieve moeder van twee dochters, deelt haar verhaal over haar langdurige worsteling met heupdysplasie en de levensveranderende operaties die ze heeft ondergaan in het Reinier Haga Orthopedisch Centrum (RHOC).

“Na tien jaar in de financiële sector te hebben gewerkt, besloot ik mijn carrière

een andere wending te geven en me te richten op zaken als nalatenschappen en financieel misbruik bij ouderen. Met twee tienerdochters en de drukte van het dagelijks leven begon ik echter last te krijgen van heuppijn die steeds terugkeerde. Na een tijdje fysiotherapie besloot ik dat het genoeg was en raadpleegde ik mijn huisarts. Die verwees me naar het RHOC, waar ik onder de zorg van dr. Leijs kwam.”

Kun je ons wat meer vertellen over de diagnose die je hebt gekregen?
“In het Orthopedisch Centrum ontdekte dr. Leijs dat ik aan beide zijden heupdysplasie had. Dit bleek een belangrijke oorzaak van mijn heupproblemen te zijn. Ik had de operatie uitgesteld omdat ik dacht dat ik te jong was voor een heupprothese, en als ondernemer dacht ik altijd dat ik onmisbaar was en geen tijd kon vrijmaken

voor een operatie. Maar de pijn en beperkingen dwongen me om de stap te zetten. Ik onderging vrij snel mijn eerste totale heupprothese, en enkele maanden later volgde de tweede.”

Hoe verliep de medische zorg en de operaties in het RHOC?
“De zorg die ik bij RHOC heb ontvangen, was buitengewoon. Dr. Leijs en het hele team waren zeer deskundig en empathisch. Ze luisterden echt naar me en toonden interesse in mij als persoon, niet alleen als patiënt. Dat gaf me het gevoel dat ik er echt toe deed, en ik voelde me eerder een gast dan een patiënt.”

Hoe gaat het nu met je, twee maanden na je tweede operatie?
“Inmiddels zijn er twee maanden verstreken sinds mijn tweede operatie, en ik kan met vreugde zeggen dat ik weer normaal kan lopen (zelfs de trap op) en weer actief aan allerlei activiteiten kan deelnemen. Hoewel ik nog niet helemaal hersteld ben, kijk ik ernaar uit om binnenkort volledig pijnvrij te zijn. Mijn boodschap aan iedereen die met vergelijkbare klachten worstelt, is om niet te aarzelen om medische hulp te zoeken. Ik begrijp dat het eng kan zijn, maar de kwaliteit van leven die je terugkrijgt na een operatie is onbetaalbaar.”

www.rhoc.nl



Dr. Leijs en Monique Gelderblom in het Reinier Haga Orthopedisch Centrum.





**FYSIOTHERAPIEPRAKTIJK
HOFLAND-VAN GEEST**

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Sportfysiotherapie
- Dry needling
- Echografie
- Hartrevalidatie
- Kaakfysiotherapie
- Knierrevalidatie
- COPD
- Oncologie
- Specifieke groepstrainingen:
 - » Perfect Pilates
 - » Overgewicht GLI
 - » Preventieve trainingen
 - » Medische trainingen
 - » Zwanger & Bootcamp
 - » Beweeggroep rugpijn

**Nieuw:
Ergotherapie**



Hofland van Geest
fysiotherapie ■ trainingen ■ sportbegeleiding

Naaldwijk	Schaapmanstraat 38a, 2672 AS Naaldwijk
Kwintshuyl	Sportcomplex Quintus, Leeuwerik 1c, 2295 PE Kwintshuyl
Wateringen	Zorgtuinderij Nieuw Zuiderveld, Heulweg 34b, 2291 BZ Wateringen
Monster	Heijdsseweg 9, 2681 VN Monster

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OP WWW.HOFLANDVANGEEST.NL OF BEL 0174 - 20 00 20

BENT U TOE AAN EEN KUNSTGEBIT OF VERVANGING VAN UW HUIDIGE?



**Neem dan contact op met
TANDPROTHETISCHE
PRAKTIJK WESTLAND**



*Loop eens binnen of maak een afspraak met Marcel Leijenhorst.
Hij geeft u een vrijblijvend gratis adviesgesprek.*

U bent van harte welkom in de Langestraat 72, 's-Gravenzande Naastr het Kruidvat

Ook voor reparatie van uw prothese bent u hier aan het juiste adres.

Tel. 0174-288984 Mobiel 06-24661247

Openingstijden:
ma t/m vrij 08.00-12.00 13.00-17.30 • za 08.30-12.00

Aangesloten bij uw zorgverzekeraar.
Bekijk ook onze website: www.tppwestland.nl
E-mail: info@tppwestland.nl





BIEFIT GEZONDHEIDSWINKEL BESTAAT 25 JAAR EN DAT VIEREN WE MET 25% KORTING OP EEN ARTIKEL NAAR KEUZE!

In de zomer van 2017 namen wij, Jan en Cindy de winkel over van Piet en Marja, die de winkel in 1998 oprichtten. Sindsdien is het motto van Biefit 'Feed the loved': Voedt de mensen die je liefhebt – dus ook jezelf – met goede voeding.

Gezonde voeding maakt dat je je goed voelt in je lichaam en je geest. Voedingssupplementen kunnen daarbij ondersteunen. In de winkel hebben we veel expertise om te adviseren over de juiste voeding of supplementen.

Biefit al 25 jaar specialist in:

- ♥ BIOLOGISCHE GROENTEN EN FRUIT
- ♥ BIODYNAMISCHE VOEDING
- ♥ GLUTENVRIJE PRODUCTEN
- ♥ HOOGWAARDIGE SUPPLEMENTEN
- ♥ NATUUR COSMETICA



KNIP DE WAARDEBON UIT!



Geestweg 56
2671 ED Naaldwijk
www.biefit.nl
winkel@biefit.nl
0174 - 624987





Angelique Brederoo maakte door ziekte kennis met Carma:

‘Neem iemand mee als de drempel hoog is’

De drempel was best hoog, zo geeft ze eerlijk toe. Maar toen Angelique Brederoo (47, Naaldwijk) tijdens een open dag in augustus van dit jaar dan eindelijk binnenstapte bij “Carma centrum voor leven met en na kanker” voelde dat direct aan als een warm bad. Inmiddels is ze regelmatig te gast tijdens de gesprekken en activiteiten die er in Naaldwijk en omgeving plaatsvinden.

Het leven van Angelique en haar man stond en staat het afgelopen jaar flink op de kop. Allereerst was daar de zorg om hun zoon, die bij een onschuldig lijkende operatie na een elleboogbreuk tegen de nodige complicaties opliep en veel ziekenhuisbezoeken moest afleggen. Toen Angelique begin 2023 ook nog eens persoonlijk werd geconfronteerd met een ernstige ziekte (borstkanker), werd haar veerkracht wel heel erg op de proef gesteld. Angelique: ‘Ik belandde in een soort rollercoaster, zo omschrijf ik het maar. Zeker die eerste weken na de diagnose waren erg spannend: had ik uitzaaiingen? Na een gesprek met de oncoloog, waarin ik het behandelplan te horen kreeg, veranderde dat. Toen werd de spanning omgezet in daadkracht.

Ik ging ervoor, nam een voorbeeld aan mijn zoon, die ook dapper was geweest. Nu was het mijn beurt om strijdbaar te zijn. Inmiddels heb ik diverse chemo’s, bestralingen en een operatie achter de rug. Tot april 2024 slik ik nog chemotabletten vanwege een resterend kruimeltje tumor, dat na de chemo al operatief is verwijderd. Daarna gaat de vlag uit. Al voel ik mij momenteel ook al best goed. Dat komt mede doordat ik Carma heb ontdekt in augustus.’

Juiste toon

Voordat Angelique bij Carma terecht kwam, had ze min of meer bij toeval al gemerkt hoe belangrijk een gesprek over haar ziekte kan zijn. ‘Ik ontmoette deze zomer in de Hema en op het

strand twee vrouwen die mij zomaar aanspraken’, aldus de Westlandse. ‘Door de chemomutsjes die ik droeg zagen ze dat ik ziek was. Zelf hadden ze ook kanker gehad, zo bleek. Het waren twee fijne gesprekken, die mij het inzicht gaven dat erover praten met anderen goed voor mij was. Toen dacht ik: waarom niet naar Carma? Ik had gezien dat er een open dag zou zijn in augustus en vroeg aan mijn man of hij met mij mee wilde. Dat deed hij. Vanaf het eerste moment dat ik binnenkwam voelde het goed. De vrijwilliger sloeg de juiste toon aan, stelde de juiste vragen. Ik heb mij vervolgens thuis online ingeschreven voor een eerste bijeenkomst. Toen werd ik gebeld of ik behoefte had aan een één-op-één-gesprek. Dat heb ik gedaan, waarna ik direct aansloot bij het koffie-uurtje. Ik heb daarna al enkele keren deelgenomen aan activiteiten en informatie- en lotgenotenbijeenkomsten. Dan moet je denken aan workshops als ‘Borstkanker en angst’, ‘Werk en kanker’, Voeding en

kanker’, een voetreflexmassage gehad. Voor mij is het ontzettend waardevol gebleken. Het is zeker niet alleen maar zwaar, er wordt ook genoeg gelachen hoor. Alles mag er zijn: een lach én een traan. Maar het is fijn dat je gedachten en gevoelens met elkaar kan delen die je misschien met anderen minder snel deelt. Dat verlicht.’

Spannend

Vanuit eigen ervaring kan Angelique zich natuurlijk goed voorstellen dat een eerste bezoekje best spannend kan zijn. ‘Vind je het daarom moeilijk om alleen naar binnen te stappen?’ zegt ze, ‘neem dan je partner of een vriend of vriendin mee. Dat maakt het iets gemakkelijker. Of stuur mij een berichtje via Facebook, dan ga ik met je mee. Want het zou zonde zijn als je pas heel laat ontdekt hoe waardevol Carma voor jou of je familie kan zijn, mocht je onverhoopt getroffen worden door deze ziekte.’

**GEZONDZIJN
BETERWORDEN**

COLOFON

‘Gezond Zijn/Beter Worden’ beschrijft actuele zaken op het gebied van zorg, welzijn en gezondheid en verschijnt in een oplage van 62.675 stuks huis-aan-huis in alle kernen van gemeente Westland, gemeente Midden-Delfland en deelgemeente Hoek van Holland. ‘Gezond Zijn/Beter Worden’ verschijnt vijf keer per jaar. De redactie wordt verzorgd door Fred Louter.

Adres copy en reservering / toezending advertentiemateriaal:
Rodi West Media t.a.v. Gezond Zijn/Beter Worden
Honderland 1032, 2676 LV Maasdijk - info@gzbn.nl - www.gzbn.nl
Voor redactie en advertentiemogelijkheden: tel. (0174) 624 212



RODI
WEST MEDIA



De inhoud van deze krant is door ons met de grootste zorg samengesteld. De redactie is niet verantwoordelijk voor fouten en/of eventuele wijzigingen. Niets uit deze uitgave mag worden veeleelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Westport Notarissen.

Wij zijn er voor u op de mooie momenten in uw leven, maar ook bij ingrijpende gebeurtenissen. Wij helpen u om alles goed te regelen, bijvoorbeeld door het opstellen van een (levens) testament.

DAG VAN DE MANTELZORG

Op vrijdag 10 november 2023 is het de dag van de mantelzorg. Bent u mantelzorger of overweegt u mantelzorg? En heeft u vragen over hoe u bepaalde zaken goed regelt? Maak dan geheel vrijblijvend een afspraak op 10 november bij onze notaris Jennifer Fluitman-Marinussen. Zij geeft u graag de antwoorden op uw vragen. U bent van harte welkom op ons kantoor in Naaldwijk.

Maak eenvoudig uw afspraak via:

📞 085-0133686 of scan de QR code

