



Special
West
Zeeuws-
Vlaanderen

In dit blad:

- Verloskundigen begeleiden tijdens zwangerschap, bevalling én kraamtijd
- Apotheek Oostburg/Sluis bewijst haar kwaliteit
- Beter in je vel? Herstel na ziekte? Alles begint met beweging

Meer dan
schilderen
alleen...

vastgoedonderhoud



BU KONINKLIJKE BESCHIKKING
HOFLEVERANCIER

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



LIGHTS

JOUW VERLICHTING.
2 LIGHTS LUISTERT
EN REALISEERT.

VOOR GROTE EN
KLEINE BEDRIJVEN.
OF VOOR JE THUIS.

#onderscheidend #vertrouwen
#focus #persoonlijkcontact

2lights.nl

SVRZ

voor een kleurrijk
palet aan zorg

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



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

Beste lezer,

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

Bent u onlangs in het Antonius ziekenhuis of het gezondheidscentrum op de begane grond geweest? Dan zult u gemerkt hebben dat de zorg gewoon veilig doorgaat, ondanks corona. Als we ons allemaal goed aan de maatregelen houden, kan dat ook gewoon blijven gebeuren en ontstaan geen extra wachttijden of vertragingen. Laten we het met z'n allen nog even volhouden!



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

Volg ZorgSaam op      of ga naar zorgsaam.org

Pas goed op je brein (column neuroloog Canavar Bayram)

pag. 21



Colofon

Uitgave winter 2021

Eindredactie en redactieadres

Marketing en Communicatie

Wielingenlaan 2,
4535 PA Terneuzen

Tel.: 0115 688 000

E-mail: info@zzv.nl

Uitgeverij

BC Uitgevers bv

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

Tel.: 0515 429 429

E-mail: administratie@bcuitgevers.nl

Bladmanager/advertenties

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

Ontwerp:

Cows & Stars, Terneuzen

Opmaak:

Nanno van Leeuwen
BC Uitgevers bv

Druk: Scholma, Bedum



De corona maatregelen bij ZorgSaam



- Alle medewerkers van ZorgSaam doen hun uiterste best om iedereen zo goed mogelijk te helpen, met of zonder Covid. Dat gebeurt in de ziekenhuizen van ZorgSaam, met thuiszorg, op de vele ouderenzorglocaties en in de ambulances.

Laten we eerlijk zijn, het valt niet mee. De zorg staat al lange tijd onder druk, momenteel zelfs weer onder hoge druk. De situatie kan snel veranderen (tussen het schrijven van deze tekst begin december en het bezorgen van dit blad zitten enkele weken) maar wat blijft is de noodzaak dat iedereen meehelpt om het zo veilig mogelijk te houden. Dat helpt om de zorg niet nog meer onder druk te zetten. Hou u daarom gewoon aan de volgende basismaatregelen. En ga er alstublieft niet over in discussie zodat we onze tijd goed kunnen benutten. Het is zoals het is en we moeten het nog een tijd volhouden.

Mondmasker

Het dragen van een mondneusmasker binnen de ziekenhuizen en alle ouderenzorglocaties van ZorgSaam is overal verplicht. Bovendien dient u waar mogelijk

1,5 meter afstand te houden. Uitgezonderd zijn de bewoners, zij dragen géén mondneusmasker binnen de ouderenzorglocatie waar zij wonen. In de thuiszorg wordt bij minder dan 1,5 meter afstand tussen personen altijd een mondneusmasker gedragen. Patiënten, cliënten en bezoekers worden geacht zelf een niet-medisch mondneusmasker bij zich te dragen.

Groene kaart

Om het risico op coronabesmetting binnen het ziekenhuis zo klein mogelijk te houden, is er in principe alleen plaats voor de patiënten zelf op het polispreekuur of bij een onderzoek. Anders kunnen we niet genoeg afstand houden in sommige wachtruimtes. Enkel als een arts of andere zorgverlener het nodig

acht dat een begeleider tot op de poli meekomt, wordt vooraf bij de afspraakbevestiging een uitzondering gemaakt.

Begeleiders die van de zorgverlener mee mogen moeten een bewijs daarvan in de hal kunnen laten zien. Dat bewijs is de 'groene kaart' die vooraf bij de afspraakbevestiging

De situatie kan snel veranderen, maar wat blijft is de noodzaak dat iedereen meehelpt om het zo veilig mogelijk te houden.





De meest actuele richtlijnen, maatregelen en afspraken vindt u op www.zorgsaam.org

Afspraak voor bloedprikken en radiologie

Bloedafname en radiologie in onze ziekenhuizen (Oostburg, Terneuzen en Hulst) zijn alleen nog mogelijk op afspraak. Op die manier beperken we het aantal patiënten per uur in de wachtkamer (om voldoende afstand te kunnen houden). Moet u bloed laten prikken of een röntgenfoto, mri of echo laten maken? Dan kunt u hiervoor een afspraak maken via het patiëntenportaal (<https://patient.zorgsaam.org>). U kunt ook bellen naar 0115-688433, bereikbaar op werkdagen tussen 08:00 en 16:30 uur.

Specifiek voor ziekenhuis Oostburg

De corona teststraat van de GGD bevindt zich achter, niet in het ziekenhuis. Kom niet naar binnen in het ziekenhuis als u klachten hebt en zich wil laten testen. Ga via de weg langs het ziekenhuis naar achteren naar de teststraat. Bezoekers dienen een coronatoegangsbewijs (QR-code) te tonen bij brasserie Bij Sil in Gezondheidscentrum Antonius in Oostburg.

Schrik niet bij de ambulance

Niet alleen binnen ZorgSaam werken we goed beschermd. Ook de collega's van ZorgSaam Ambulance-dienst zijn goed beschermd onderweg. U ziet ze hopelijk niet alle dagen, maar als u ze ziet schrik dan niet. De witte pakken en maskers zijn puur ter bescherming.



Tip: hoe draag ik een mondneusmasker op een juiste manier

- Was of desinfecteer voor het opzetten van een mondneusmasker uw handen;
- Raak tijdens het opzetten van het mondneusmasker alleen het elastiek aan;
- Zorg dat uw mond, neus en kin goed bedekt zijn en raak deze daarna niet meer aan;
- Draag het niet-medisch mondneusmasker maximaal 3 uur per keer;
- Raak tijdens het afzetten van het mondneusmasker alleen het elastiek aan;
- Bewaar een gebruikt mondneusmasker apart van een schoon masker, in een afgesloten zakje of bakje;
- Was of desinfecteer na het afzetten van het masker uw handen.

wordt verstrekt. Een begeleider die binnenkomt met een groene kaart mag doorlopen, een begeleider zonder groene kaart blijft wachten. De uitzonderingen worden vooraf bepaald door het ziekenhuis. Een groene kaart is dus niet 'op verzoek', u kunt de kaart achteraf niet zelf aanvragen.





Persoonlijk, Betrokken en Deskundig



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

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

Ook op zaterdagochtend geopend (9-13u).

Inschrijving gaat gemakkelijk via de website, door persoonlijk langs te komen of neem telefonisch contact met ons op.

Je kunt ook bij ons terecht als je geen vaste klant bent.

Gelegen vlak bij het ziekenhuis. Gratis parkeren aan de achterkant.

Ruime ervaring vanuit onze vestigingen in Hulst, waaronder leveringen van medicatierollen aan instellingen en verpleeghuizen.



Service Apotheek Gezond en Leven

tel 0115-741041 | info@apotheek-gezondenleven.nl

www.apotheek-gezondenleven.nl

*Teder mens is
op zijn eigen
wijze uniek.*



**Dag en nacht
bereikbaar**

Of je nu net geboren bent óf boven de 100 jaar oud.

Onze ervaring is dat geen één situatie hetzelfde is, soms zijn mensen voorbereid op 't overlijden, vaak komt het overlijden totaal onverwacht.

Gevoelens van onwerkelijkheid, verdriet, pijn, gemis en soms boosheid kunnen je belemmeren om helder na te denken, terwijl je vaak al snel vele beslissingen moet nemen. Dat is eigenlijk niet te doen. Wij zijn er dan om u hierin te ondersteunen, te begeleiden met warmte en respect voor u en uw overleden dierbare.

Tegelijkertijd laat een afscheid je voelen van wie je afscheid neemt. Het warme contact, dát vaste ritueel dat jullie samenededen, die ene hilarische anekdote. Als het lukt om voor beide kanten van de medaille oog te hebben, kan bewust afscheid nemen heel mooi én waardevol zijn.



Ons doel:

*“Een mooi, warm en persoonlijk
afcheid passend bij u en uw
overleden dierbare.”*

Uiteindelijk moet het afscheid van uw dierbare een onvergetelijk laatste herinnering worden. Dan pas zijn wij tevreden!

Isabelle en Thamar

Monuta Isabelle Braem
M 06-53811446
E ibraem@monuta.nl

! www.monutaisabellebraem.nl
facebook.com/monutaisabellebraem

Monuta
Isabelle Braem
De steun bij ieder afscheid.

Metamorfose voor Rozenoord

- Ouderenzorglocatie Rozenoord in Sluis heeft een complete metamorfose ondergaan. Het gebouw is van binnen en buiten opgeknapt. En het resultaat mag er volgens ons zijn! Een moderne frisse "look & feel". Bewoners en medewerkers van Rozenoord zijn er blij mee! Naast de uitstraling worden nu ook de digitale ondersteunende voorzieningen geüpdatet. Zo wordt heel het gebouw voorzien van nieuwe domotica. Dit biedt bewoners meer vrijheid. En hebben zij hulp of zorg nodig, dan kunnen zij die via het verpleegoproepsysteem 24-uur per dag oproepen.



Een nieuwe uitstraling met diverse updates!

Zeg ons als het beter kan...

En complimentjes horen we ook graag!

- ZorgSaam verzamelt actief reacties van cliënten en patiënten. Met die beoordelingen krijgen anderen namelijk een goed beeld van wat u van ons verwacht.
- We hebben een complimentenpagina op onze website.
- Ook bevelen we de website van ZorgkaartNederland.nl aan waarop vele beoordelingen te bekijken zijn.

Een mooi voorbeeld is de volgende. (Er zijn uiteraard ook wel eens mindere ervaringen, maar deze score komt best vaak voor. Daar zijn we bij ZorgSaam heel blij mee!)

Waardering van ZorgSaam Ziekenhuis, locatie De Honte - Terneuzen op 28 september 2021

Luisteren 10

Uitleg 10

Deskundigheid 10

Voor- en nadelen 10

Samen beslissen 10

Samenwerking 10

Behandeling 10

Gemiddeld cijfer 10

Aandoening / behandeling: Knievervanging

Specialisme: Orthopedie

Toelichting

De intake, uitleg, informatie, klantvriendelijkheid, professionaliteit, zorg voor, tijdens en na de operatie waren heel goed. Je wordt er als mens en niet als patiënt of nummer behandeld. Men neemt overal de tijd voor je. Partner wordt geïnformeerd over verloop operatie door chirurg zelf. Men stimuleert om contact op te nemen als er vragen zijn. Deskundigheid ten top. Meepraten over te nemen besluiten. Gewoon top. Zeer tevreden.

"Je wordt er als mens en niet als patiënt of nummer behandeld. Men neemt overal de tijd voor je."

Enkele complimentjes die we via www.zorgsaam.org ontvingen

Mijn zoon van 13 jaar is uitstekend geholpen na een polsbreek die onder narcose gezet moest worden. Mijn complimenten voor het verplegend personeel en de doktoren vanwege hun zorgvuldigheid en vriendelijkheid!

Aan de leiding van Thuiszorg Zorgzaam, daar ik sedert een aantal jaren zorg nodig heb, wil ik toch nog eens aankaarten dat de thuiszorg extra hun best doen om de zorg en hun normen en waarden verwacht in de verzorging heel hoog te houden. Bedankt aan de thuiszorg Aardenburg!!! Dankbaarheid is een bloem die niet in elke tuin groeit, maar wel in mijn tuin!

Ik wil laten weten dat wij als gezin van mijn vader ons gesterkt voelen door de goede Covid zorg die jullie aan hem verlenen op de IC. Het behandelteam is op elk moment van de dag benaderbaar en zal op elk moment dat wij contact opnemen ruim de tijd nemen om een update te geven hoe het met mijn vader gaat. Dat geeft veel vertrouwen. Ook tijdens het familiegesprek met de intensivist en de verpleegkundige is veel informatie gegeven en zijn onduidelijkheden weggenomen. Chapeau voor wat jullie daar doen.

Ik ben speciaal uit Portugal gekomen om me te laten opereren door orthopeed Dr. vd Kerkhove betreffende een knieprothese. Zowel de orthopeed als verpleegkundige Tineke deden er alles aan om te helpen dat het logistiek soepel verliep om naar Nederland te komen en alle pré operatie afspraken op 1 dag te plannen. De persoonlijke benadering en de zorgvuldigheid met alle informatie die ik kreeg voor en na de operatie zowel mondeling als schriftelijk heeft mij een veilig gevoel gegeven. Ook voor de verpleegafdeling heb ik alleen maar lof, alle medewerkers waren zeer attent en behulpzaam. Ik begrijp dat ZorgSaam nr 1 ziekenhuis in Nederland is geworden.





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

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

Revant, de kracht tot ontwikkeling

“Dit had ik 10 jaar eerder moeten doen”

Simone (51) is met behulp van een gastric sleeve 72 kilo afgevallen.

‘Toen ik nog 147 kilo woog, voelde ik me niet goed. Ik kon nog geen kilometer lopen zonder klachten,’ vertelt de 51 jarige Simone in de sportschool. ‘Dat ik dit nu kan en ook nog leuk vind, had ik nooit gedacht.’

‘Voordat ik de gastric sleeve kreeg, moest ik eerst een paar maanden naar een diëtist. Door anders te gaan eten, viel ik ruim 34 kilo af. Na de operatie nog eens 38 kilo. In totaal ben ik 72 kilo kwijt.’

‘Een operatie is niet zaligmakend, het blijft hard werken om gewicht te verliezen. Maar door de juiste begeleiding heb ik nu wel het gevoel dat ik op dit gewicht kan blijven. Mentaal is er zó ontzettend veel veranderd. Ik mag er zijn en voel me zekerder.’



Wilt u ook gewicht verliezen?

Kijk op obesitaskliniek.nl/agenda voor onze gratis voorlichtingen. U kunt zich direct aanmelden.

ZorgSaam

NEDERLANDSE
OBESITAS
 KLINIEK

Apotheek Oostburg/Sluis bewijst haar kwaliteit

- De apotheek in het gezondheidscentrum in Oostburg is er niet zo maar een. Naast veel aandacht voor de klanten is er veel oog voor kwaliteit. Dat werd onlangs bevestigd door een onafhankelijke kwaliteitsonderzoeker. Het HKZ kwaliteitskeurmerk werd met extra complimenten toegekend.

Lineke van Caldenborgh is apothekersassistente met als extra taak het bewaken van kwaliteit. En kwaliteit in een apotheek omvat veel, heel veel. Denk aan houdbaarheidsbewaking, doseringscontroles, onderzoek van klanttevredenheid, risico-analyses, werkprocesbewaking, arbo-inspectie, onderzoek van medewerkerstevredenheid enzovoort enzovoort. Lineke heeft er samen met collega Margreet veel aandacht voor en dat komt de apotheek ten goede. Een externe auditor van het HKZ kwaliteitskeurmerk, een controleur met een neutrale blik dus, kwam onlangs op de werkvloer checken hoe alles geregeld is en was onder de indruk.

“Het was uiteraard heel fijn om dat te merken”, aldus Lineke. “We zijn met complimenten geslaagd en dat is echt een teamprestatie, we doen daar met z’n allen ons best op. Ik ben trots want de auditor komt op heel veel plekken in Nederland en was zeer te spreken over onze apotheek. Het viel haar onder andere op dat we met zulke hoge scores op klanttevredenheid (een 9) en op waardering van ketenpartners als huisartsen (een 8) toch naar verbeterpunten blijven zoeken. Dat noemde ze een pluspunt van deze apotheek. En inderdaad we streven hier echt naar perfectie op de zaken die binnen onze macht liggen. Bewust of onbewust, onze klanten moeten dat merken.”

Kwaliteit is ook het voorbereiden van een recept; nauwkeurig berekenen aan de hand van leeftijd en gewicht van de patiënt welke dosering wordt geprepareerd.

Lineke van Caldenborgh:

“We zijn met complimenten geslaagd en dat is echt een teamprestatie”

Beter in je vel zitten? Herstel na ziekte?

'Alles begint met beweging'

- Als je lekkerder in je vel wilt zitten, is bewegen de belangrijkste stap. Want als je lijf in beweging komt, kun je ook figuurlijk stappen zetten naar gezonder leven. Dat geldt altijd, of je nu herstelt van ziekte, een burn out hebt of dat je je alleen voelt. ZorgSaam werkt samen met Bodyline Healthcenter om mensen in beweging te krijgen.

FITR Company voert de gezondheidsprogramma's voor Bodyline Healthcenter uit. Er zijn gezondheidstrajecten op maat voor iedereen. Pim Lexmond van FITR Company: "Om mentaal in beweging te komen, is fysiek bewegen de belangrijkste stap. In gezondheidscentrum Antonius in Oostburg werken we samen met een groep professionals in gezondheid, onder meer met ZorgSaam en huisartsenorganisatie Nucleus. We delen de visie dat preventie, met beweging als belangrijk onderdeel, de sleutel is tot succes. Mensen die gezonder leven, hebben een fijner leven en leunen minder op de zorg."

Meerwaarde

In West Zeeuws-Vlaanderen werken de zorgprofessionals samen aan projecten zoals Gecombineerde Leefstijl Interventie (GLI) en de variant Fitr4life, Herstel na covid, BioCheck (herstel bij burn out) en hartrevalidatie. Iedereen kan deelnemen. "Alle professionals in zorg en gezondheid zijn bij elkaar gevestigd. Ieder brengt expertise in vanuit zijn eigen vakgebied, FITR Company vanuit het beweegdomein.

Een voorbeeld: de apotheek signaleert vragen over voeding, bewegen en gezondheid. Die vragen komen ter sprake in het gezamenlijk overleg. Onderwerpen die vaak op tafel komen, zijn: herstel na ziekte, mensen die zich niet fit voelen, eenzaam zijn of weinig energie hebben. Samen kijken we wat we kunnen doen."

Pim Lexmond

Over FITR Company

FITR Company zet zich in voor een vitaler Zeeuws-Vlaanderen, met gezondheidsprogramma's op maat. Er wordt samengewerkt met bedrijven, gemeenten, onderwijs en de zorg. F in FITR staat voor Fit, je lekker voelen en energiek zijn. De I staat voor Interactie, programma's in samenwerking met bedrijven, de zorg, het onderwijs en gemeenten. De T staat voor Trainen, de moeite, tijd en energie die je steekt in het bereiken van je doelen. R staat voor Resultaat. FITR Company is ontstaan uit Bodyline Healthcenter en voert de gezondheidsprogramma's voor Bodyline Healthcenter uit. Meer lezen? Kijk online op www.fitrcompany.nl.

FITR
COMPANY

Voorbeeldfunctie

De samenwerking in het gezondheidscentrum Oostburg is bijzonder. Landelijk is dat ook niet onopgemerkt gebleven. Vanuit het ministerie voor Volksgezondheid wordt gekeken of het elders ook zo kan. Pim: "Ze zien het lange termijneffect. Alle partners zijn van mening: niet concurreren, maar samen verder komen. Daarmee werken we echt aan een gezonde bevolking."

Pim Lexmond:

"Mensen die gezonder leven, hebben een fijner leven en leunen minder op de zorg."

Hartrevalidatie

Het programma Hartrevalidatie begint in 2022 en is erop gericht dat je (weer) vertrouwen krijgt in je lichaam en je fitter gaat voelen. Dit programma sluit aan op de zorg door een specialistisch verpleegkundige en de fysiotherapeut. Daarna krijg je stapsgewijs meer informatie over voeding en leefstijl.



Gecombineerde Leefstijl Interventie en Fitr4life

Gecombineerde Leefstijl Interventie, kortweg GLI, is voor mensen met overgewicht, obesitas, diabetes en hart- en vaatziekten. Fitr4life is een programma afgeleid van GLI, op maat voor de regio. Het is bedoeld voor mensen die (net) niet in aanmerking komen voor GLI maar toch begeleiding willen naar een gezonder leven. Je krijgt advies over gezonde voeding, goede eetgewoontes en beweging van een leefstijlcoach en beweegprofessional. GLI en Fitr4life volg je in een groep én een-op-een. Je krijgt hulp om een leefstijl aan te leren die ook vol te houden is. De zorgverzekeraar vergoedt een deel van de programma's. Meedoen kan via de huisarts.



Foto: Gpoint Studio

Foto: Jovi Indy



Herstel na covid

Als je ziek bent geworden door het coronavirus, gaat je conditie flink achteruit. Je spieren zijn zwakker geworden. Veel coronapatiënten zijn moe en kortademig. Samen met een fysiotherapeut bouw je rustig je conditie weer op. Hier is er veel aandacht voor je belastbaarheid.

BioCheck

BioCheck is er als je (chronisch) moe bent, maar ook bij stressklachten of als je te maken hebt met een burn out. Centraal staat je uitgeputte lichaam en je mentale overbelasting. Je leert ontspannen en je energievoorraad op peil houden. Met een specifiek programma krijg je grip op je eigen energie. Een app geeft inzicht in hoe fit je bent. Je ziet dat je stappen vooruit maakt. Het programma maakt je bewust van de signalen die je lichaam aangeeft. Zo maak je de juiste keuzes voor jezelf.





Nieuw puzzelplezier

Er waren weer veel goede inzendingen op de vorige puzzel. Goed gedaan. Enkele inzenders zien nog een leuke prijs tegemoet.

Ook kans maken op een prijs? Stuur uw oplossing naar ZorgSaam, team communicatie, Wielingenlaan 2, 4535 PA Terneuzen of per mail naar zorgsaamprijsvraag@zzv.nl (graag vermelden puzzel december)

Veel puzzelplezier!

Horizontaal: 1 tegenspoed
 4 optisch hulpmiddel 7 mat
 9 laag 10 stannum (afk.)
 12 voedingsstof 14 titel
 15 wilde haver 17 lokspijs
 18 erfelijk materiaal 19 bijgeluid 21 gedorste halmen
 24 Engelse omroep 25 jaartelling 27 uitroep 29 heester
 31 Europese Unie 32 water in Friesland 33 landbewerking
 37 filmprijs 40 loflied 41 halsbont 42 vrouwelijk dier 43 vis
 45 golfterm 46 voordat
 48 Europees Monetair Stelsel
 50 inhoudsmaat 51 gezwel
 53 ijzer 54 muurholte 55 zelfkant 57 onversneden 58 staat in Amerika.

Verticaal: 1 vreemde munt
 2 muziekschijfje 3 vragend vnw. 4 mondstuk 5 radon
 6 vreemde munt 8 mislukking
 9 blunder 11 gevangenis
 13 wettelijke aansprakelijkheid
 14 dochter van Cadmus
 16 muziekinstrument
 18 bezinsel 20 in bezit van
 22 vlekkenwater 23 boom
 26 riv. in Frankrijk 28 deel v.h. lichaam 30 één en ander (afk.) 34 afvoerbuis 35 pl. in Gelderland 36 zeegod
 37 elfenkoning 38 zangnoot
 39 drinkgelegenheid 42 korrelig
 44 televisiezender 45 informatiedrager 47 emeritus 49 rustteken 51 aanduiding op vrachtwagens 52 koordans 54 heden 56 Japans bordspel.

1		2	3			4	5		6
		7		8		9			
10	11		12		13			14	
15		16		17			18		
	19		20			21	22		
23		24				25			26
27	28					29			30
31									32
33		34	35	36		37	38	39	
		40				41			
	42					43		44	
45				46	47		48		49
50			51				52		53
		54				55		56	
57							58		

36	15	40	7	22	37	12	38	16	23	55	18
----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----



Verloskundigen ZorgSaam: kwalitatieve, veilige en continue zorg

- Ons ervaren team van verloskundigen en echoscopisten begeleidt de volledige verloskundige zorg tijdens jouw zwangerschap, bevalling en kraamtijd. Mét of zonder medische indicatie.

Al bijna 20 jaar runnen de verloskundigen hun eigen 1^e lijns verloskundigenpraktijk onder het dak

van ZorgSaam. Daarnaast werken zij ook als 2^e lijns verloskundigen nauw samen met de gynaecologen en verpleegkundigen in het Geboortecentrum.

Wij zijn trots op onze verloskundigen! Ze hebben nu een eigen logo en website én je kunt hen vinden op Facebook en Instagram.

Onze verloskundigen openen binnenkort hun eigen eerstelijnspraktijk op een locatie buiten het ziekenhuis. **Nieuwsgierig?** Volg de verloskundige op de social media kanalen! Daar lees je er snel meer over!

 VerloskundigenZorgSaam

 verloskundigenzorgsaam

 **ZorgSaam**

 verloskundigen
ZorgSaam



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



Professionele aanpassing in ziekenhuis

Breed aanbod aan contactlenzen

Hoog slagingspercentage

Second opinion

Therapie bij bijziendheid

Samenwerking met oogartsen

Afspraak zonder verwijzing

Overeenkomst met alle zorgverzekeringen

ZorgSaam Ziekenhuis | Wielingenlaan 2, Terneuzen

Telefoon: 0115-677088

www.ccterneuzen.nl

Waar drinkt u koffie uit?



Met dit gevoel hebben Alzheimerpatiënten dagelijks te kampen.

Help Alzheimer overwinnen. Dan hoeft niemand zichzelf te verliezen.

www.alzheimer-nederland.nl



Uitvaartverzorging Quataert

J.H. van Dalestraat 17 • 4524 BW Sluis

T (0117) 461 918 • E info@quataert.nl

I www.quataert.nl

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

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

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

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

Betrokken

Betrouwbaar

Meelevend

Professioneel

Gezonde leefstijl



- De Nederlandse Obesitas Kliniek helpt mensen met een BMI vanaf 35, vaak met ernstige gezondheidsklachten als gevolg, met een behandelprogramma dat zich richt op een gezonde leefstijl in combinatie met een maagverkleining.

De Nederlandse Obesitas Kliniek helpt mensen met een BMI vanaf 35, vaak met ernstige gezondheidsklachten als gevolg, met een behandelprogramma dat zich richt op een gezonde leefstijl in combinatie met een maagverkleining. Erica Colman, vestigingscoördinator van de kliniek in Terneuzen, vertelt: "Onze intensieve behandeling beslaat ongeveer vijftien maanden, daarna zien we de mensen nog vier jaar lang voor regelmatige controles. Een maagverkleining is niet alleen een forse ingreep, vooral de gevolgen zijn ingrijpend. Daarbij is een goede begeleiding noodzaak. De patiënten gaan na de ingreep compleet anders leven. Ze vallen gedurende het traject fors af, kunnen na een tijdje alweer meer en beter bewegen en zullen ook minder klachten hebben. Diabetes verdwijnt of wordt minder, de bloeddruk zakt. Echt, er gaat een wereld voor ze open, ze kunnen weer meedoen in de maatschappij."

Corona

Erica: "Gelukkig kunnen we sinds een aantal weken weer patiënten in groepsverband ontvangen. De operaties kunnen weer op volle capaciteit ingepland worden. Onze patiënten zijn zo gemotiveerd om de stap te zetten. Het is fantastisch om te horen als mensen zeggen 'Ik heb mijzelf weer terug!'"

Terneuzen

Sinds 2019 heeft de Nederlandse Obesitas Kliniek een vestiging in Terneuzen. De operaties worden uitgevoerd in ZorgSaam.

Kijk voor meer informatie op onze website www.obesitaskliniek.nl

Gratis voorlichting

Regelmatig organiseren we een online voorlichting over onze behandeling. Het team in Terneuzen vertelt dan meer over het unieke behandeltraject van de NOK. Wil jij weten of onze behandeling bij je past? Meld je dan vrijblijvend aan voor een online voorlichting via www.obesitaskliniek.nl/agenda.

"Echt, er gaat een wereld voor ze open, ze kunnen weer meedoen in de maatschappij."

*Bewegingsdeskundige
Laura Kemperman
en Erica Colman.
(foto Kelly Thans)*



Voor januari staat er een online voorlichtingsavond gepland op woensdag 19 januari om 18.30 uur.

Bloedafname kan ook **bij u in de buurt**

- Wist u dat u voor bloedafname, voor u aangevraagd door de huisarts, specialist of trombosedienst, niet per se naar het ZorgSaam ziekenhuis hoeft? Diagnovum werkt samen met het ZorgSaam ziekenhuis/lab om uw bloedafname dicht bij uw huis te verzorgen en zorg te dragen voor een snelle uitslag van uw bloedonderzoek.



U loopt zonder afspraak bij een van onze 28 prikposten bij u in de buurt binnen, onze medewerker doet de bloedafname en wij zorgen ervoor dat het bloed op het laboratorium komt voor een snelle uitslag, en tevens terecht komt in het ZorgSaam patiëntenportaal.

Ook verzorgen wij op indicatie van uw huisarts, specialist of trombosedienst een bloedafname bij u aan huis. Door deze samenwerking versterken we de lokale zorgketen en voorkomen we onnodige kosten door het beperken van dubbeldiagnostiek.

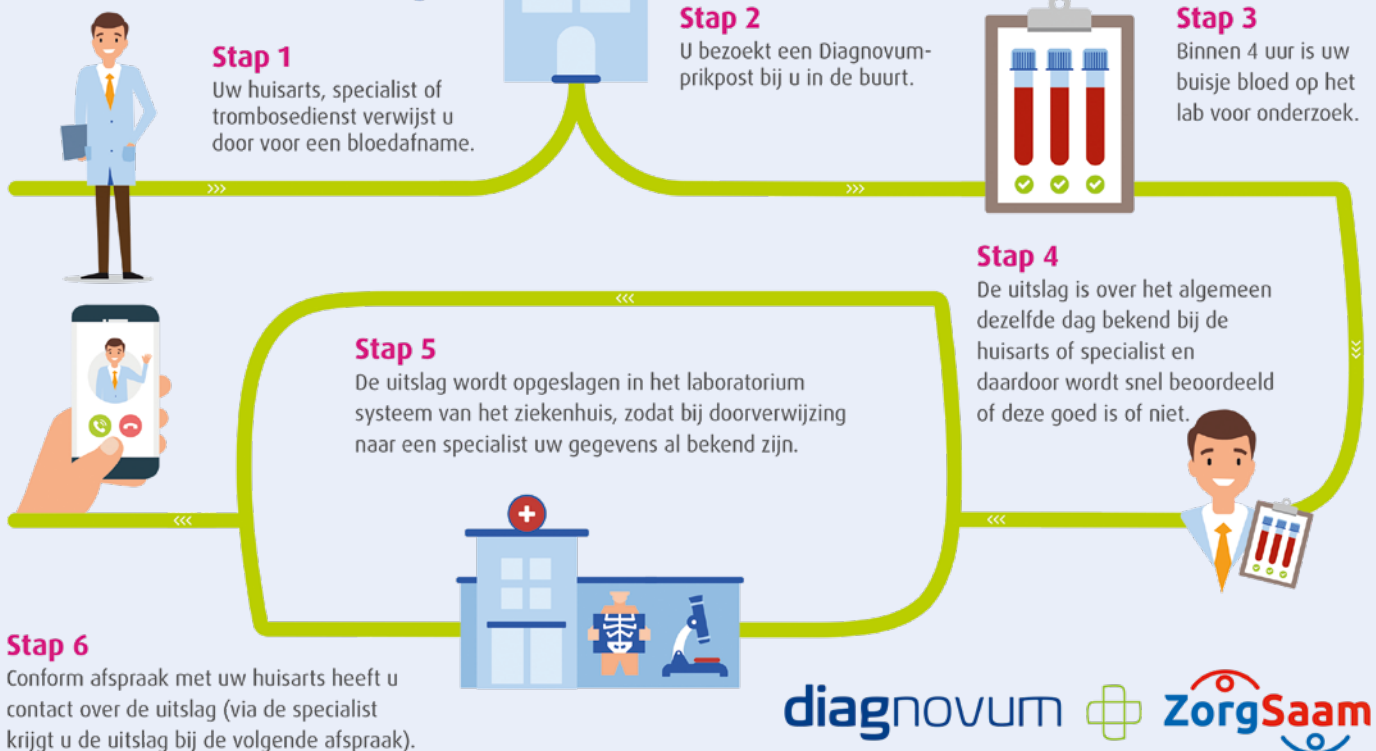
Meer weten over Diagnovum?

Neem een kijkje op onze website: www.diagnovum.nl. Ook kunt u met uw vragen elke werkdag tussen 8.00 en 17.30 uur terecht bij ons Klantcontact Centrum (KCC) via info@diagnovum.nl of telefoonnummer 088 - 007 5401.

Wat gebeurt er met uw bloed?

Patiënt

Heeft u altijd al willen weten wat er met uw buisje bloed gebeurt? Bekijk hier het proces van bloedafname tot aan de uitslag.





Het Antonius icoon voor...



...en na de opfrisbeurt

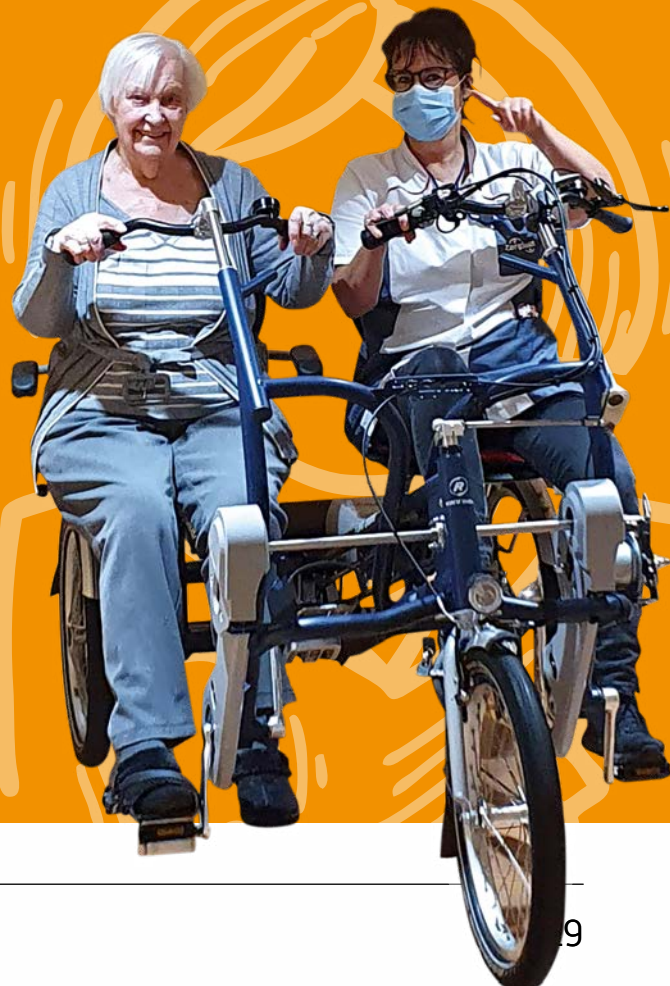
Icoon Antonius weer bloedrood...

- Voor het ziekenhuis in Oostburg staat een metalen constructie die zowel omheining als kunstwerk is. Of je er nu een bloedbaan, een aorta of een aesculaap in ziet, dat is aan ieders vrije interpretatie. De laatste tijd was het metaal echter dof, roestig, flets...niet meer bloedrood zoals bedoeld. Dan is de vrije interpretatie al lastiger. Gelukkig kon onze huisschilder het icoon voor Antonius weer in ere herstellen. Op de foto zie je rechts de goede kleur terugkomen.

Nieuwe duo fiets op Hooge Platen!

- Bewoners van de Hooge Platen in Breskens kunnen weer genieten van heerlijke fietstochten. Onlangs leverde BikeStore uit Breskens namelijk een nieuwe duofiets. De aanschaf van deze nieuwe fiets is mede mogelijk gemaakt door de Rotary Oostburg en de Vrienden van Hooge Platen.
- Namens onze bewoners:
Bedankt voor jullie bijdrage!

Op de foto:
Duo fiets mevr. van de Velde en Marja Ongenae





Onze palliatief verpleegkundigen ontvingen in september prachtig gehaakte dekens voor onze palliatieve patiënten uit handen van Naomi Harreman (staand, rechts op de foto) en Jolanda Verschiere (staand, tweede van links)

Troostdekens voor palliatieve patiënten



- Troosten hoeft niet altijd met woorden. Naomi Harreman en Jolanda Verschiere uit Terneuzen haken troostdekens, voor mensen in een hospice of op een palliatieve afdeling. Onlangs ontving de palliatieve afdeling van woonzorgcentrum Stelle 'De Anemoon' in Oostburg 15 troostdekens.
- Vanwege corona overhandigen Harreman en Verschiere de dekens op afstand aan verpleegkundige Marije Poppe. Poppe zorgt er met haar collega's voor dat de dekens bij de cliënten terecht komen. Ze vindt de dekens prachtig. "We zijn hier écht heel blij mee", zegt ze.

Geen ziekenhuislaken, maar een handgemaakte deken om je heen; dat kan een heel groot verschil maken voor mensen die ongeneeslijk ziek zijn. In een hospice of op een palliatieve afdeling worden mensen begeleid in hun laatste levensfase. "Een troostdeken geeft een gevoel van huiselijkheid", legt Naomi Harreman uit. Samen met Jolanda Verschiere begon ze afgelopen augustus met het haken van troostdekens.

De twee Terneuzense vriendinnen hebben een grote passie voor haken, en ze doen dat al jaren samen. Harreman hoorde dat er op de palliatieve afdeling van ziekenhuis ZorgSaam in Terneuzen maar één troostdeken was. De handgemaakte deken ging van patiënt naar patiënt, en er was behoefte aan meer. Hoeveel dekens waren er eigenlijk nodig, wilde

Harreman weten. Minimaal 35 per jaar was het antwoord, want dan kan de familie van de patiënt de deken krijgen als die er zelf niet meer is. Verschiere: "Ze kunnen de deken als herinnering meenemen naar huis, dat geeft ook troost." Verschiere en Harreman gingen aan de slag om ZorgSaam van handgemaakte dekens te voorzien. De dames zochten afgelopen zomer de media op en deden een oproep aan hulphakers. Daar werd massaal op gereageerd. De bedoeling was om jaarlijks 35 dekens te kunnen overhandigen aan de palliatieve afdeling van ZorgSaam Ziekenhuis. Dat aantal werd al in heel korte tijd gehaald... En het enthousiasme blijft! Daarom wordt de actie nu uitgebreid.

Naast het ziekenhuis heeft ook het hospice in Terneuzen troostdekens gekregen en er zijn omslagdoeken gemaakt voor ZorgSaam. En nu is

dus ook de palliatieve afdeling van Stelle, 'De Anemoon' voorzien van de prachtig gehaakte dekens.

Bron: PZC.nl - 30-11-2021

Ook troostdekens maken of meehelpen?

Een troostdeken wordt samengesteld uit 'granny's', vierkantjes van 15x15 of 20x20 centimeter. Een complete deken opsturen mag ook. Wilt u helpen haken of wilt u dit initiatief steunen? Neem dan contact op via haakplein@zeelandnet.nl. Er zijn in heel Zeeland inmiddels zes afleverpunten om granny's of dekens in te leveren.



Neuroloog Pinar Canavar Bayram

Pas goed op je brein

- Je hersenen besturen je lichaam en zijn een heel belangrijk, complex orgaan. Ze regelen
- je ademhaling en je hartslag, maar zorgen ook dat je kunt denken, bewegen en voelen.
- Je hersenen bestaan uit honderd miljard hersencellen.

Als neuroloog kijk ik naar alles wat te maken heeft metaandoeningen van de hersenen, de zenuwen, het ruggenmergen de spieren. ZorgSaam Ziekenhuis heeft zes neurologen. Ieder heeft een eigen aandachtsgebied. Ik ben gespecialiseerd in geheugenstoornissen en de slaap- en waakstoornissen en ik werk in het slaapcentrum en op de geheugenpoli neurologie. Op de geheugenpoli neurologie zien we mensen onder de 65 jaar, die klachten hebben die op dementie kunnen wijzen.

Neurologie omvat veel

Tijdens ons algemene spreekuur zien we mensen met klachten zoals hoofdpijn, nek- en rugpijn met uitstraling naar ledematen, krachtsverlies, dubbelzien of moeite met lopen. We behandelen onder andere mensen met epilepsie, Parkinson en Multiple Sclerose. Bij de Spoed zijn we altijd betrokken als iemand een beroerte krijgt; een herseninfarct of hersenbloeding.

Herken een beroerte

Bij een beroerte is snel reageren van levensbelang: snel actie

ondernemen kan invaliditeit voorkomen! Als iemand plotseling niet kan praten, een afhangerde mondhoek heeft, of uitval aan een arm of been... Bel dan meteen de ambulance! Hoe sneller we erbij zijn, hoe groter de kans is op herstel.

Gezonde hersenen

Zorg je goed voor je hersenen, dan zorg je goed voor jezelf. Zeker voor jongeren geldt: je hebt je hersenen nodig voor je opleiding en werk, maar ook voor een leuke partner! Totdat je 21 jaar bent, zijn grote hoeveelheden alcohol en drugs van invloed op de ontwikkeling van het brein. Drugs en ook alcohol kunnen schade geven aan de hersenen en het ruggenmerg. Lachgas -hoe onschuldig het ook

klinkt- kan voor verlamingsverschijnselen zorgen die niet altijd meer omkeerbaar zijn. Lees daarover online meer op www.drugsinfo.nl. Wat je kunt doen om je hersenen in topconditie te houden, is helemaal niet moeilijk. Slaap is belangrijk. Net zoals beweging en frisse lucht. Stress vermijden en gezond eten helpen ook. Een gezonde leefstijl verkleint de kans op een hersenaandoening.

Je houdt je hersenen fit door steeds iets nieuws te blijven leren, regelmatig te lezen en afwisselende uitdagingen te zoeken. Dat stimuleert de hersenen en gaat veroudering tegen. Nieuwe dingen leren, houdt je dus jong!

“Zeker voor jongeren geldt: je hebt je hersenen nodig voor je opleiding en werk, maar ook voor een leuke partner!”

Praktische informatie

ZorgSaam Ziekenhuis

Locatie De Honte

Wielingenlaan 2 • Terneuzen • 0115 - 688 000

Locatie Liduina

Lyceumstraat 20 • Hulst • 0114 - 373 000

Locatie Antonius

Pastoor van Genklaan 6 • Oostburg • 0117 - 459 000

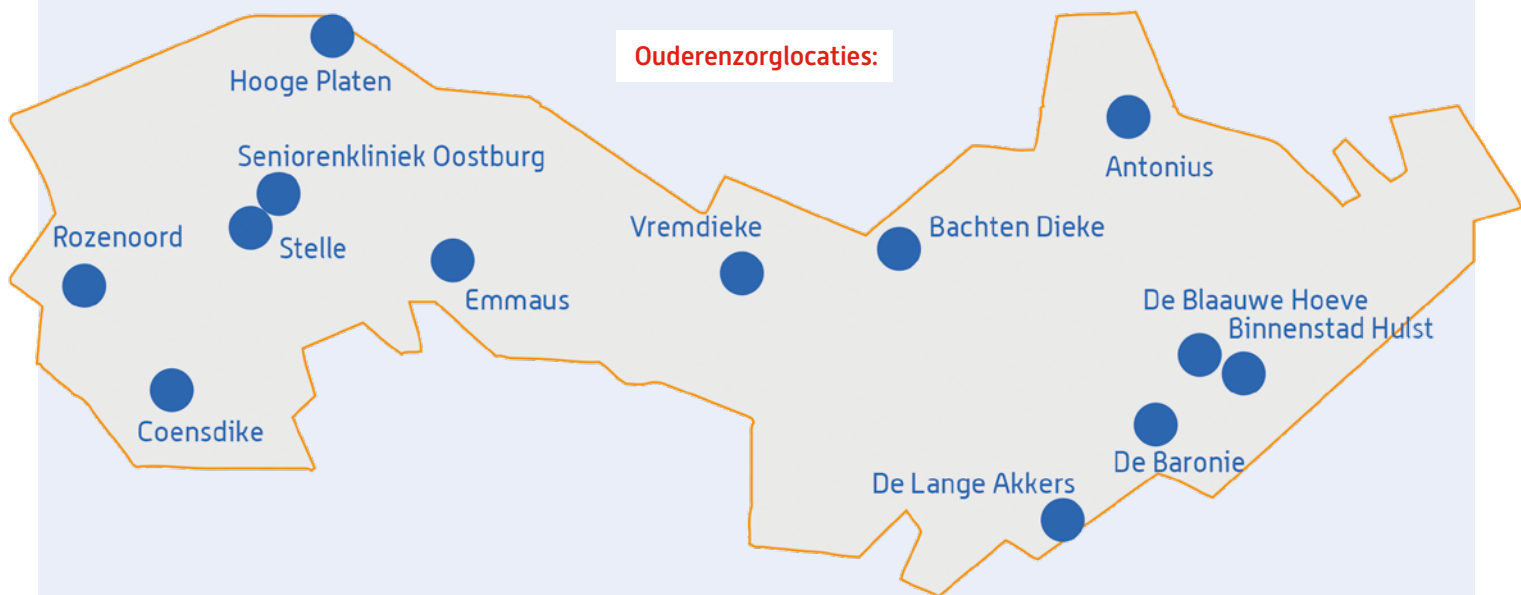
Cardiologie Centrum Zeeland

Buitenruststraat 16 • Middelburg • 0118 - 689 340

Thuiszorg *Zo lang mogelijk thuis*

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

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



Ouderenzorglocaties:

Coensdike Aardenburg

Gaiperswei • 10117 - 495 390

Rozenoord Sluis

Hoogstraat 58 • 0117 - 495 800

Seniorenkliniek Oostburg

Pastoor van Genklaan 6
0117 - 459 351

Stelle Oostburg

Veerhoeklaan • 70117 - 459 400

Hooge Platen Breskens

Westlandstraat 16
0117 - 384 010

Emmaus IJzendijke

Handboogstraat 6
0117 - 301 570

Vremdieke Hoek

Irisstraat 30 • 0115 - 441 453

Bachten Dieke Terneuzen

Koninginnelaan 2
0115 - 613 659

De Lange Akkers Koewacht

Beukenlaan 2 • 0114 - 362 111

De Baronie Sint Jansteen

Geslechtendijk 2
0114 - 782 310

Binnenstad Hulst

Korenmarkt 1 • 0114 - 381 381

De Blaauwe Hoeve Hulst

Truffinoweg 2 • 0114 - 381 381

Seniorenkliniek Hulst

Truffinoweg 2 • 0114 - 381 381

Antonius Kloosterzande

Pastoor Vesterplein 1
0114 - 682 230

Bloedprikken

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

Cliëntenraad ZorgSaam Ziekenhuis

Tel: 0115 - 677 232

E-mail: clienraadz ziekenhuis@zzv.nl

Cliëntenraad ZorgSaam Thuis- en Ouderenzorg

Tel: 0115 - 688 368

E-mail: clienraadtoz@zzv.nl

Klachtenfunctionaris

Tel: 0115 - 688 448

E-mail: klachten@zzv.nl

Cliëntvertrouwenspersoon Wet zorg en dwang

Tel: 06 - 2164 4332

E-mail: h.dezeeuw@hetlsr.nl

Meer info: www.hetlsr.nl

Uw oplossing voor alle voetgerelateerde problemen

Wij werken
volgens de
richtlijnen van
het RIVM

Podologische zolen

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

Bel naar +31117-461644 en maak een afspraak met Podozorg Sluis.

Heilleweg 8 | 4524 KM Sluis | loes@podozorgsluis.nl



Proef en overtuig uzelf

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

vanaf
€ 5,95



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



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

K van Kouteren b.v.

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



bezoek
onze
showroom!

RUIM
50 JAAR
ERVARING

www.vankouteren.nl

"Door mijn scootmobiel heb ik mijn bewegingsvrijheid terug"

Vegro 
Jouw zorgwinkel

Al 35 jaar is Vegro dé expert in hulpmiddelen

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

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

Waar kun je ons vinden?

Vegro zorgwinkel Terneuzen
Axelsestraat 194, 4537 AS
Telefoonnummer: 088 – 194 14 44

Openingstijden

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



Ook op
zaterdag
geopend!

Samen zorgen we ervoor

2020-14-d

Wij werken volgens de richtlijnen van het RIVM



PODOTHERAPIE
Praktijk Podotherapie Derumeaux

Locaties: OOSTBURG-BRESKENS-SLUIS-AARDENBURG-HULST

Waarom Podotherapie Derumeaux?

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



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