



Zorg voor de juiste zorg

Goede zorg vraagt een professionele en toegewijde belangstelling voor de persoonlijke situatie. Zorg omvat meer dan de zorg die in ziekenhuizen of door huisartsen geboden wordt. Thuiszorg, mantelzorg of emotionele zorg zijn net zo belangrijk. Daarom brengt Kampen.nl de Zorgbijlage uit. Met informatie over zorg in de breedste zin van het woord.



Zorg voor iedereen

samen voor een gezond en sociaal Kampen

Inhoud: Wijkverbinders vormen schakel tussen inwoners en gemeente. **Pagina 3** • Gewoon: een beschutte werkplek. **Pagina 4** • Bibliotheek richt zich op mediawijsheid. **Pagina 9**

Zorg voor iedereen is een kwartaalbijlage van  **KAMPEN.NL**



“Ik **help** je graag door
een lekkere maaltijd
voor je te koken!”

Omdat elkaar **helpen** vanzelfsprekend is!



we **helpen** kampen

Doe mee via WeHelpenKampen.nl, de sociale marktplaats

Zorg voor iedereen

Wijkverbinders zetten Kampenaren in hun kracht

Sinds 1 maart hebben alle wijken en dorpen in de gemeente Kampen een wijkverbinder. Wijkverbinders vormen de schakel tussen inwoners en de gemeente. Zij zetten zich in om inwoners te ondersteunen bij initiatieven en ideeën voor hun dorp, wijk of buurt en weten wat er speelt in de Kamper samenleving. Ze bieden inwoners een luisterend oor, denken mee bij problemen, brengen mensen met elkaar in contact en staan open voor verbeterpunten. Ze houden bijvoorbeeld ook een vinger aan de pols bij doorverwijzingen en zijn een partner van welzijn, politie en de wijkverpleegkundige.



De wijkverbinders v.l.n.r. Diddy, Tamara, Kristy, Peter, Gerard en Wim.

● EVEN VOORSTELLEN

De relatie tussen inwoners en gemeente verandert en is soms lastig. Inwoners zien de gemeente vaak als logge instantie waar je van het kastje naar de muur wordt gestuurd. Tegelijk vinden ambtenaren het vaak ingewikkeld om met de ambitieuze plannen van inwoners aan de slag te gaan. Het is belangrijk dat er wederzijds begrip ontstaat om te komen tot een nieuwe samenwerking.

De wijkverbinders spelen hierin een belangrijke rol.

Projectleider wijkverbinders Kristy van Moll

“Het is goed om te zien dat je door in gesprek te gaan met mensen, samen tot veel betere oplossingen komt. Ik verwacht veel van deze nieuwe samenwerking tussen de gemeente en inwoners en zie de eerste resultaten al.”

Wijkverbinder Gerard Wessels

“In de binnenstad kwam een klacht binnen van buurtbewoners over een overhangende heg waardoor een parkeerplaats onbruikbaar was. De

buurtbewoners kwamen er met de eigenaar van de heg niet uit. Ik ben toen met de eigenaar in gesprek gegaan en na goed overleg heeft zij de heg alsnog gesnoeid. Als de gemeente het op de reguliere manier had benaderd was er een brief gestuurd. Via een gesprek is het nu voor alle partijen sneller en op een prettigere manier opgelost.”

Wijken: Binnenstad, Kamperveen, Het Onderdijks

Wijkverbinder Peter Bos

“Wat mij opvalt in de dorpen en de stadswijken is het enthousiasme en de creativiteit van inwoners voor hun woon- en leefomgeving. Vragen over het maken van afspraken, hoe zit dat dan? En wanneer gaat dit gebeuren, hoe zit het dan als? Van wie en wanneer krijgen we antwoord? Een uitdaging om als wijkverbinder aan de slag te gaan en daarop antwoorden te kunnen geven.”

Wijken: Brunnepe, Hanzewijk, Wilsum

Wijkverbinder Wim Stam

“Inwoners rond de Trekvaart in IJsselmuiden wilden een vissteiger. De gemeente werkte graag mee aan dit

idee en heeft de steiger geplaatst. Toen bleek dat er onvoldoende draagvlak was voor de locatie van de steiger. Dit zorgde voor veel irritaties tussen buurtbewoners. Als wijkverbinder zag ik een kans om de partijen weer bij elkaar te krijgen en gezamenlijk op zoek te gaan naar een voor iedereen acceptabele plek. Dat we er samen uit zijn gekomen, geeft zoveel voldoening!”

Wijken: IJsselmuiden, Zalk

Wijkverbinder Diddy van der Stouwe

“Omdat ik al lang bij de gemeente Kampen werk, ken ik onze organisatie goed. Ik denk dat ik daarom voor inwoners en wijkverenigingen een ‘sleutelfiguur’ kan zijn en ideeën van inwoners kan koppelen aan de werkwijze van de gemeente.”

Wijken: Kampereiland, Grafhorst, Hagenbroek, Zuid, Bovenbroek

Wijkverbinder Tamara Pietersz

“De afgelopen weken ben ik samen met inwoners van de Flevowijk aan het kijken hoe we het probleem met de afvalzakken voor plastic afval kunnen oplossen. De zakken waaien nu vaak door de straten en in de flats is het lastig om de zakken op het balkon te bewaren tot ze

worden opgehaald. Wij kunnen als gemeente wel een oplossing bedenken, maar inwoners weten vaak zelf wat het beste werkt. Ik hoop dat we snel samen tot een goede oplossing komen.”

Wijken: Flevowijk, Cellesbroek, Middenwetering, 's-Heerenbroek, Mastenbroek, De Maten, Stationskwartier

MEER WETEN?

Wil je eens met een wijkverbinder in gesprek? Schroom niet, op www.kampen.nl/wijkverbinders kun je de contactgegevens vinden. Of wil je meer weten over de wijkverbinders en wat ze meemaken? Meld je dan aan voor de nieuwsbrief ‘Kamperkracht in Actie’ door een mail te sturen aan wijkverbinders@kampen.nl en like de facebookpagina [facebook.com/kamperkracht](https://www.facebook.com/kamperkracht).

Zorg voor iedereen



PGVZ

Zorg en begeleiding zoals u het wenst

PGVZ

PGVZ biedt kwalitatieve zorg die op maat gesneden is. PGVZ is ontstaan vanuit een eigen zorgbehoefte, een behoefte waarin bestaande zorgaanbieders niet goed konden voorzien. Flexibel, op maat, begrepen. PGVZ werkt met kleine teams, zodat de zorgvrager niet steeds andere gezichten over de vloer krijgt. "Wij besteden ruim aandacht aan een goede match tussen zorgvrager en zorgverlener. Wij helpen mensen met hulp in de huishouding, met thuiszorg en specialistische ambulante begeleiding. Verder zijn we actief op het gebied van werk- en dagbesteding en bieden zorg en begeleiding binnen wooninitiatieven voor mensen met een beperking", stelt directeur Gosse Noppert. PGVZ is een 'platte' organisatie. Een compact management stuurt een brede basis van verzorgers aan, die met een grote mate van zelfstandigheid werken. "Dat scheelt in de kosten. Wij bieden meer zorg voor hetzelfde geld."

geWOON! een winkel in de Oudestraat

"Ik geloof er heilig in dat als je werkt, je minder zorg nodig hebt." Gosse Noppert van zorgverlener PGVZ kijkt overtuigd. Vanuit deze overtuiging is hij samen met mededirecteur Gerwin Karel gestart met de ontwikkeling van beschutte werkplekken, waaronder de winkel aan de Oudestraat: geWOON!

● BESCHUTTE WERKPLEK door Tanja Slagter

De winkel, die in het pand van de Suikeroom komt, biedt mensen met een 'beperking' een werkplek. "Achterin de winkel komt de workshopruimte waar we medewerkers (onder begeleiding van een professional) een plek bieden om producten af te werken die we in de winkel verkopen", vertelt coördinator Nathasja van Dijk. "We werken samen met kleine ondernemers die hun expertise op diverse 'creatieve' gebieden samen met onze medewerkers kunnen uitvoeren. Zo maken we



Het pand aan de Oudestraat ondergaat momenteel een metamorfose. Eind dit jaar gaat geWOON! open. (EIGEN FOTO)

een kwalitatief mooi eindproduct en kunnen medewerkers zich (indien mogelijk) verder ontwikkelen", licht Nathasja toe. Naast de ambachtelijke producten (shop

in shop) worden ook leuke hippe merken verkocht, gericht op woondecoraties & lifestyle. "Ook werken we nauw samen met de gemeente en scholen, want er

zijn veel jongeren die nu tussen wal en schip vallen." Informatie of aanmeldingen: info@PGVZ.nl of volg geWOON! op Facebook: geWOON Kampen.

PGVZ

Zorg en begeleiding zoals u het wenst



Thuiszorg

Ben jij op zoek naar een baan in de thuiszorg, waarin jij samen met de zorgvrager bepaalt welke zorg er op welke tijd wordt gegeven? PGVZ maakt dit mogelijk! PGVZ is een jonge, snelgroeiende organisatie en levert zorg op een vernieuwde manier. Wil jij meer weten over onze werkwijze, bel dan gerust op 038 3331794. Graag willen wij in contact komen met kandidaten voor deze vacatures

Verzorgenden IG/ Verpleegkundigen niveau 4 of 5

Wij zoeken een collega die:

- In het bezit is van een afgeronde opleiding Verzorgende IG of verpleegkundige niveau 4/ 5 of hiermee in de afrondende fase zit.
- Zelfstandig kan werken.
- Flexibel is.
- De wensen van onze zorgvrager centraal stelt.
- De visie van PGVZ onderschrijft

Wat bieden wij jou?

- Een contract voor onbepaalde tijd, je kunt hierbij aangeven welke uren voor jou passend zijn. Dit kan betekenen dat je 12 uur per week wilt werken, maar misschien ook 28 uur per week.

Heb je interesse? Je sollicitatie kun je mailen naar info@pgvz.nl. Voor meer informatie kun je bellen met Wilma Woker, senior coördinator, op 06 15386627 of 038 3331794, of kijk op www.pgvz.nl.

- Salaris is conform CAO VVT

“Wil je mij **helpen**
bij het opruimen
van mijn kelder?”

Omdat elkaar **helpen** vanzelfsprekend is!

we **helpen** kampen

Doe mee via WeHelpenKampen.nl, de sociale marktplaats

Zorg voor iedereen



Thuis wonen met vertrouwde zorg van IJsselheem

Zelfstandig thuis wonen, gewoon jezelf zijn en doen wat je het liefste doet. Wie wil dat nou niet? Juist als de leeftijd vordert, is thuis wonen een grote wens van de meeste mensen. Met hulp van familie, burens of een vrijwilliger lukt dat vaak prima. Wanneer er iets gebeurt waardoor er professionele hulp nodig is, dan biedt Thuiszorg IJsselheem ondersteuning. Daar waar u woont.

● THUISZORG Kleine teams

Thuiszorg IJsselheem werkt met kleine teams vanuit de locatie bij u in de wijk. Waar nodig kan er worden teruggevallen op de expertise van verschillende specialisten die de organisatie in huis heeft. Denk bijvoorbeeld aan een ergotherapeut, fysiotherapeut of een logopedist. Het werken in kleine teams brengt daarnaast als voordeel met zich mee dat er altijd iemand over de vloer komt die u kent. Wanneer u

ondersteuning wenst van IJsselheem heeft u eerst contact met een wijkverpleegkundige.

WENSEN

De wijkverpleegkundige is de spin in het web in de wijk. Zij vormt de verbindende schakel tussen u als cliënt, het zorgteam en de specialisten. Samen met u kijkt ze welke ondersteuning in de thuiszorg gewenst is. Uw wens staat centraal, u bepaalt in overleg met de wijkverpleegkundige wat nodig is en zij helpt u dat te organiseren.

De hulp waar u op uit komt, kan bijvoorbeeld bestaan uit persoonlijke verzorging. Zoals assistentie bij het wassen en aankleden, wondverzorging of het toedienen van medicatie. In overleg worden de zorgmomenten afgesproken. Waar nodig kan zij daarbij een beroep doen op andere specialisten, zoals uw huisarts, maar bijvoorbeeld ook de ergotherapeut of fysiotherapeut.

Ook wanneer er extra zorg nodig is, bijvoorbeeld bij ziekte of na thuiskomst uit het ziekenhuis, kunnen daarover afspraken worden gemaakt. Zo is thuis wonen, ook op leeftijd, veilig en comfortabel. De wijkverpleegkundige is ook de-



Thuis wonen met verouderde zorg van IJsselheem om de hoek. (EIGEN FOTO)

gene die in de thuiszorg de indicatie stelt voor uw zorgbehoefte. De indicatie is bepalend voor de vergoeding van de zorg. Ook zonder

indicatie kunt op eigen kosten een beroep doen op de thuiszorg van IJsselheem.

Meer weten over thuiszorg van IJsselheem? Bel onze zorgconsulenten op (038) 4257707 of kijk op www.ijsselheem.nl.



(THUIS)ZORG NODIG?

Bel IJsselheem
(038) 425 7707

THUIS
ZORG
IJsselheem

Zorg voor iedereen



Waardering voor mantelzorgers

De gemeente Kampen reikt ook dit jaar weer de Mantelzorgwaardering uit. Mantelzorgers komen in aanmerking voor deze blijk van waardering als zij 'meer dan de gebruikelijke zorg' geven aan iemand met wie ze een persoonlijke band hebben.

Mantelzorg waardering aanvragen

Vanaf 1 oktober kan de Mantelzorgwaardering aangevraagd worden op de website van Welzijn in Kampen. Dan staat ook het programma voor de Dag van de Mantelzorg online. De waardering kan zowel door de mantelzorger als door de zorgvrager aangevraagd worden. De mantelzorger dient om in aanmerking te komen voor de Mantelzorgwaardering 'meer dan de gebruikelijke zorg' te verdienen aan mensen met wie hij een persoonlijke band heeft. Daarnaast moet de mantelzorg langer dan drie maanden duren en meer dan acht uur per week kosten. Bij de aanvraag moet ingevuld worden wat de relatie tussen mantelzorger en zorgvrager is en wat de zorgtaken zijn. "Want een kopje koffie drinken bij je moeder, of een keer de boodschappen doen voor je zieke buurman, zien wij niet als mantelzorg. Het gaat hier om intensieve zorgtaken, bijvoorbeeld moeder uit bed helpen, omdat ze anders de hele dag blijft liggen, of vader helpen met douchen, omdat hij dat niet zelfstandig kan. Het zijn bijna taken waarvoor - als een mantelzorger het niet doet - een professional ingeschakeld moet worden", legt Erna Klok uit.

www.welzijnkampen.nl

Jonge mantelzorger

De Mantelzorgwaardering is bedoeld voor de volwassen mantelzorger. Voor jongeren die mantelzorger zijn, worden op andere momenten activiteiten georganiseerd. Het Steunpunt Mantelzorg heeft speciaal voor jonge mensen een consultant jonge mantelzorgers. De consultant biedt de jonge mantelzorger onder meer een luisterend oor en kan helpen met het indelen van zorgtaken. De mantelzorgconsultant is bereikbaar via info@welzijnkampen.nl of telefoon (038) 3325550.

● COMPLIMENT VOOR MANTELZORGER door Tanja Slagter

Mantelzorgers zijn van groot belang voor de samenleving. De hulp die zij bieden, is belangrijk voor de zorgvrager, maar de mantelzorger krijgt er niet voor betaald. Toch verdienen zij waardering voor hun inzet. Daarom is de Mantelzorgwaardering in het leven geroepen.

"De Mantelzorgwaardering vloeit voort uit het Mantelzorgcompliment, dat een aantal jaren geleden door de landelijke overheid werd uitgegeven", vertelt mantelzorgconsultant Erna Klok van Stichting Welzijn in Kampen. "Dat compliment is stopgezet en het geld dat ermee gemoeid was, ging - gekort - naar de gemeenten. De landelijke overheid zei 'Gemeente, jullie zijn verantwoordelijk voor de zorg, waar ook mantelzorg onder valt, dus ook voor de waardering. En hoe je dat invult, is aan jullie.' Iedere gemeente geeft er op zijn eigen manier invulling aan."

Klok geeft aan dat de manier waarop mantelzorgers een waardering krijgen, heel divers is. Sommige gemeenten hebben ervoor gekozen mantelzorgers gratis cursussen aan te bieden, of een pas waarmee ze goedkoper boodschappen kunnen doen. De gemeente Kampen heeft er bewust voor gekozen de waardering deels in geld uit te reiken. Dat is voor iedereen het plezierigst, want zo kan de mantelzorger het inzetten waar hij zelf wil. Sommige mantelzorgers gebruiken het geld voor een uitje samen met de zorgvrager, of



Mantelzorgers zijn van groot belang in de samenleving. Het is heel belangrijk dat zij hiervoor een goede en passende waardering krijgen. (EIGEN FOTO)

het is helemaal voor de mantelzorger. Vaak ook verdwijnt het op de grote hoop, omdat veel zorg ontzettend duur is."

De uitwerking van de Mantelzorgwaardering heeft de gemeente Kampen uitgewerkt, in samenspraak met stichting Welzijn in Kampen en een groep

mantelzorgers." Die samenwerking is erg plezierig", vindt Klok. "Zo werd besproken wat goed beleid is, waar mantelzorgers behoefte aan hebben, wat hen helpt om te blijven mantelzorgen..." Vorig jaar is de Mantelzorgwaardering voor het eerst uitgereikt. Toen kregen mantelzorgers 75 euro, een bos bloemen en een aantal activiteiten aangeboden. De opzet is dit jaar hetzelfde, alleen is het geldbedrag verhoogd naar 100 euro.

De Dag van de Mantelzorg, donderdag 10 november, worden mantelzorgers in de watten gelegd. "In die week zorgen wij dat de bij ons bekende mantelzorgers (die in de gemeente Kampen wonen) een bloemetje krijgen. Op de dag zelf hebben we een programma waar alle mantelzorgers aan deel kunnen nemen", vertelt Klok. "Die ochtend is er het mantelzorgontbijt. Daarnaast is er zowel een middag- als een avondprogramma, zodat iedereen aan zijn trekken komt. 's Middags kunnen mantelzorgers kiezen uit drie activiteiten en 's avonds is er een film."



Het mantelzorgontbijt was vorig jaar in het stadhuis. Dit jaar kunnen mantelzorgers op een andere locatie genieten van een ontbijtje.

(ARCHIEFFOTO: MARISKA DEGEMA)

ZIJ WIL VEEL MEER
DAN KINDEREN KRIJGEN.
GEEFT U HAAR
DE KANS?

In Malawi worden veel meisjes rond hun 15e al moeder. Daardoor missen ze de kans hun talenten te ontwikkelen. Edukans werkt aan onderwijs waarin meisjes óók leren voor zichzelf op te komen. Te praten over seksualiteit, kinderarbeid en de gevolgen van vroege zwangerschappen. Onderwijs is de kans van hun leven. Geeft u een meisje die kans?


EDUKANS
Onderwijs, de kans van je leven



sms KANS naar 4333

en geef een meisje in een ontwikkelingsland onderwijs

€ 2,- per bericht - excl. telefoonkosten - eenmalige dienst



Zorg voor iedereen

Bibliotheek Kampen zet zich in om mensen *mediawijs* te maken

Computercursus

Wil je leren hoe je gebruik kan maken van digitale (overheids)diensten van bijvoorbeeld de gemeente, het UWV en de Belastingdienst? De cursus 'Werken met de E-overheid' helpt je op weg. Aanmelden via digisterker@bibliotheekkampen.nl.

Week van de mediawijsheid

De Week van de Mediawijsheid vraagt aandacht voor kritisch, leerzaam en vooral positief mediagebruik. Deze campagneweek, van 18 tot 25 november, wordt elk jaar georganiseerd en is met name zichtbaar in basisscholen en lokale bibliotheken.

Tijdens de Week van de Mediawijsheid verzorgt de Bibliotheek Kampen een leuke workshop: programmeren met Scratch. Twintig kinderen mogen - samen met hun vader, moeder, opa of oma - meedoen aan de workshop. Scratch is software die ontwikkeld is om te leren hoe computers werken. De programmeertaal is heel visueel ingesteld en de speelse presentatie, alsof je met lego aan het bouwen bent, maakt het toegankelijk voor iedereen die kan lezen.



Bibliotheek Kampen richt zich met verschillende cursussen op mediawijsheid. (FOTO: RICHARD TENNEKES)

“We willen alle inwoners van Kampen helpen volwaardig mee te doen in de maatschappij. Dat doen we niet alleen via onze uitleencollectie, via lees- en taalprojecten, maar ook met projecten op het gebied van mediawijsheid.” Joop Schulte van Bibliotheek Kampen praat enthousiast over zijn werk. We leven niet alleen in een kennis- en informatiesamenleving, maar ook in een mediasamenleving.

Nieuwe media zijn steeds vaker belangrijke kanalen waarmee informatie en kennis wordt vergaard. “We leven in een samenleving waarin de media van alle kanten op ons af komen, of nu willen of niet. Maar je moet er wel mee kunnen omgaan”, stelt Schulte. “Dat betekent dat je het moet begrijpen, je moet er kritisch naar kunnen kijken. En als je het begrijpt, betekent het ook dat je je beter kan gedragen op sociale media.” Sociale media hebben een grote invloed op het persoonlijke en sociale leven van de Nederlanders en zijn niet meer weg te denken uit de huidige samenleving. Maar hoe ga je om met nieuwe technologieën? Hoe kun je kennis vergaren via internet? Hoe moet je je wapenen tegen negatieve invloeden? En hoe moet je je schikken in de veranderende sociale omgangsvormen? Moet je mee met de wens van de overheid om alleen nog maar digitaal met de burgers te willen communiceren? Niet voor iedereen zijn deze vragen eenvoudig te beantwoorden. Niet iedereen is even ‘mediawijs’.

Mediawijsheid is de verzameling competenties die je nodig hebt om actief en bewust deel te kunnen nemen aan de mediasamenleving. Niet iedereen beschikt over die kennis. “Hoe vaak hoor je mensen niet zeggen ‘het is waar, want het stond op internet’... Je moet weten welke informatie betrouwbaar is en welke niet, om het goed te kunnen inzetten. Maar mediawijsheid gaat ook om het veilig gebruiken van internet. Welke persoonlijke gegevens geef je wel, en welke geef je niet aan anderen.” Ook het gedrag op sociale media hoort bij mediawijsheid. Een reactie onder een bericht is snel gezet. Hoe moet je je gedragen op het internet? Welke opmerkingen kan je plaatsen, welke zijn niet gepast? Je hoort veel berichten over cyberpesten. Mensen lijken zich veel te snel een mening te vormen, zonder zich te verdiepen in het onderwerp.” Om die mediawijsheid te vergroten, start de Bibliotheek Kampen dit najaar een aantal cursussen en thema-ochtenden. Zo is er de cursus werken met de E-overheid, waar mensen kennis ma-

ken met overheidssites en het gebruik ervan, zijn er thema-ochtenden (in samenwerking met Stichting Welzijn in Kamen) over onder meer computerveiligheid en Skype en gaat eind dit jaar de cursus ‘Klik en tik’ van start. Daarnaast organiseert de Bibliotheek belastingspreekuren, waarbij zij maatschappelijk dienstverleners uitnodigt om burgers te helpen met het digitaal regelen van belasting- en toeslagzaken.

Ook voor de jeugd is er aandacht voor mediawijsheid. Want hoewel kinderen tegenwoordig opgroeien met computers en vaak meer bedreven zijn in het werken met computer en internet dan hun ouders, valt er voor hun ook veel te leren, benadrukt Schulte. “Met name voor kinderen uit de groepen 6, 7 en 8 richten wij ons op informatievaardigheden”, legt hij uit. “Kinderen krijgen de opdracht om een werkstuk te maken en zij moeten leren hoe ze dat op een verstandige manier aanpakken. Voor je aan de slag gaat, moet je nadenken over het onderwerp, wat moet je weten, waar moet je de informatie vandaan halen. Pas dan begint het zoekwerk. En waar ga je dan zoeken? Google, speciale websites, boeken? Een heel belangrijk aspect bij mediawijsheid voor kinderen is het beoordelen van de gevonden informatie. Kinderen denken al snel dat de informatie die ze vinden de juiste informatie is en zien niet altijd wanneer informatie verouderd, onjuist of misleidend is.”

“Wij **helpen** meneer
Van Raalte bij het op orde
brengen van zijn huis!”

Omdat elkaar **helpen** vanzelfsprekend is!

we **helpen** kampen



Doe mee via WeHelpenKampen.nl, de sociale marktplaats

Zorg voor iedereen

Valpreventieweek: Ouderen langer mobiel

VeiligheidNL houdt van 1 tot en met 7 oktober de jaarlijkse Valpreventieweek. Tijdens de Valpreventieweek besteden zorgverleners extra aandacht aan valpreventie en motiveren zij ouderen om mobiel te blijven. Zij maken hiermee kans op de Valpreventie Award 2016 en 500 euro om te besteden aan valpreventie.

THEMA MOBILITEIT
Activiteiten in hele land

Jn Nederland valt iedere zes minuten een 65-plusser dusdanig dat behandeling op de Spoedeisende Hulpafdeling van een ziekenhuis noodzakelijk is. De Valpreventieweek staat dit jaar in het teken van Mobiliteit. Mobiel blijven is voor ouderen erg belangrijk. Het draagt bij aan de kwaliteit van leven en zorgt voor een lager valrisico.



Rollator en lossliggende stoeptegels: een valrisico. (EIGEN FOTO)

Een val heeft een grote impact op het leven van ouderen en hun sociale omgeving. In 2014 belandden 36.300 ouderen op de spoedeisende hulp na een ongeval in relatie tot mobiliteit. Dit ging om bijvoorbeeld fietsongevallen of een val met een rollator. Belangrijk dus om aandacht te besteden aan valpreventie. In de Valpreventieweek laten zorgverleners zoals fysiotherapeuten, oefentherapeuten en welzijnswerkers ouderen op een laagdrempelige manier kennis maken met valpreventie. Door het hele land organiseren deze professionals activiteiten om het thema mobiliteit onder de aandacht te brengen bij

ouderen. Denk hierbij aan een Rollatormiddag, screening met de Valanalyse of een proefles In Balans. Tijdens de Valpreventieweek wordt

ook een digitale landkaart gelanceerd waar ouderen op zoek kunnen naar aanbieders van valpreventieactiviteiten (zoals Otago, Valanalyse

en In Balans) in hun buurt.

Meer informatie op www.veiligheid.nl/valpreventieweek.

Valpreventie Award 2016

Organisaties of professionals die tijdens de valpreventieweek een activiteit organiseren en deze aanmelden bij VeiligheidNL, maken kans op het winnen van de Valpreventie Award 2016. Met deze Award wint de organisatie 500 euro die te investeren is in valpreventie.



Agathos en Curadomi zijn onderdeel van Lelie zorggroep

Liefdevolle zorg en hulp bij u thuis

Onze medewerkers zijn er voor u, om te helpen bij zaken die u zelf niet (meer) kunt. Vanuit onze christelijke waarden proberen we elke dag het verschil te maken bij onze cliënten thuis. Deskundig en met aandacht.

Willy Segers (Curadomi)
Mary van Beek (Agathos)
T (038) 386 11 40
W curadomi.nl/kampen
W agathos-hulpverlening.nl

Thuiszorg

- Huishoudelijke hulp
- Verpleging en verzorging
- Begeleiding bij dementie
- Palliatieve zorg

Ambulante hulpverlening (kinderen en volwassenen)

- Opvoedondersteuning
- Hulp bij psychische en psychosociale klachten
- Ondersteuning bij opbouwen van een netwerk en woonvaardigheden



Hoe voel jij je vandaag?



Je voelt je niet oké en dat is al een tijdje zo?

Praat daar dan met iemand over waar je goed mee kunt praten. Of je huisarts. Je hoeft heus niet alles zelf op te lossen, hulp vragen is heel gewoon.

Kijk samen wat je nodig hebt om je weer fijner te voelen. Lukt dat niet of is er meer nodig, dan kun je, als je een psychische beperking hebt, bij RIBW GO terecht.

Meedoen in de maatschappij, zelfstandigheid, werken aan je herstel of het evenwicht bewaren. Met ondersteuning lukt het om daarin je weg te vinden. RIBW GO biedt die ondersteuning, eventueel met een plek om te wonen, voor korte of langere tijd. Neem gerust contact met ons op.

Vrijwilligers gevraagd!

als maatje, om samen te wandelen, helpen bij een eetgroep

Wijkteam Kampen
Bregittenstraat 40
8261 KH Kampen
T 06-12224614
W www.kampen.ribwgo.nl en www.ribwgo.nl





Hartzorg: verschil tussen man en vrouw

Op 29 september is het Dress Red Day. De Hartstichting organiseert deze dag om aandacht te vragen voor hart- en vaatziekten bij vrouwen. Ook het Isala Hartcentrum besteedt de 29ste aandacht aan Dress Red Day. Onder meer met een stand bij Isala in Zwolle.

Hart- en vaatziekten zijn doodsoorzaak nummer 1 bij vrouwen. Elke dag overlijden er 56 vrouwen aan hart- en vaatziekten in Nederland. Dagelijks worden er in Nederland 440 vrouwen in het ziekenhuis opgenomen met hart- en vaatziekten (Bron: Hartstichting).

Signalen dat er iets mis is met het hart zijn bij vrouwen vaak minder duidelijk of anders dan bij mannen. Ze worden daardoor sneller over het hoofd gezien of niet op tijd herkend. Hierdoor

overlijden nog te veel vrouwen onverwacht aan een hartaandoening. Dat moet veranderen vindt ook Peter Paul Delnoy, cardioloog bij Isala Hartcentrum. 'Er is in de dagelijkse praktijk meer aandacht nodig voor het verschil tussen mannen en vrouwen. Hartfalen is bijvoorbeeld een serieuze chronische aandoening die steeds vaker voorkomt. Toch merk ik dat veel patiënten niet goed op de hoogte zijn van de symptomen en oorzaken van hartfalen. Zo hoor ik vaak van patiënten dat ze denken dat mannen een groter

risico hebben op hartfalen dan vrouwen. Het risico is echter gelijk, alleen verschillen de signalen. Het is belangrijk dat die kennis over hartfalen wordt vergroot, zowel bij mannen als vrouwen. Het is namelijk essentieel dat mensen zo vroeg mogelijk hulp zoeken om eventuele schade te beperken.'

Tot nu toe is het meeste hart- en vaatonderzoek gedaan bij mannen. Maar lang niet alle resultaten zijn zondermeer toe te passen op vrouwen. Daarom is een inhaalslag hard nodig. De

Hartstichting financiert grote onderzoeksprojecten naar hart- en vaatziekten bij vrouwen. Met nieuwe kennis over het vrouwenhart hopen wetenschappers eerder aan te tonen dat er iets mis is met het hart.

Hartcentrum in actie

Isala Hartcentrum steunt ook dit jaar de actie. In de Centrale hal van het hoofdgebouw (Zwolle) staat naast de stand van de Hartstichting ook een stand van Isala Leef- en beweegcentrum. Hier vindt u informatie over gezonde voeding, bewegen en leefstijl. Want u kunt ook zelf actie ondernemen om de kans op hartproblemen te verkleinen of zelfs te voorkomen. Er is ook een menopauzeconsulent in de stand aanwezig, omdat sommige klachten van vrouwen in de overgang kunnen wijzen op hartklachten, maar niet als zodanig herkend worden. Zij kan hier meer over vertellen. Bij de hoofdingang kunt u een wandeling maken door een reuzengroot opblaasbaar hart om te zien hoe het hart er in "het echt" uitziet. Diverse winkeliers, waaronder Kalf Haarzorg, Livera en Vermaat, dragen op hun eigen wijze een steentje bij.

Meer weten?

→ isala.nl/hartcentrum



Huidtherapie

De huidtherapeuten van Isala Dermatologisch centrum zijn specialisten op het gebied van het behandelen van de gezonde, zieke of beschadigde huid. Op 6 en 7 oktober staan zij met een stand in de Centrale hal van Zwolle (10.00 tot 12.00 uur en 14.00 tot 16.00 uur) en kunt u terecht met vragen over huidzorg. Schrijf u in voor een intakegesprek en maak kans op een huidverzorgingspakket!



Pedicure

Als patiënten langer in het ziekenhuis moeten verblijven, kan een pedicurebehandeling aan bed prettig zijn. Medisch Pedicure Praktijk Voetzorg Zwolle biedt voetverzorging aan bed. Waaronder de verzorging van (ingegroeide) teennagels, verwijderen overtollig eelt en de behandeling van likdoorns en kloven. Elke dinsdag- en donderdagochtend is een pedicure aanwezig. www.voetzwolle.nl.

Bloedprikken?

Er is een groot aantal prikposten in de regio Zwolle, waar u dicht bij huis bloed kunt laten prikken. U hoeft dan niet elke keer daarvoor naar het ziekenhuis in Zwolle te komen. Voor een overzicht van de prikposten ga naar www.isala.nl/prikposten. Op sommige prikposten kunt u alleen terecht voor bloedafname als uw (huis)arts u heeft doorverwezen of als u trombosepatiënt bent.

Meer informatie?

→ isala.nl

Agenda

Donderdag 22 september

Vermoeidheid bij kanker

Goede conditie ondersteunt de behandeling. Maar hoe om te gaan met vermoeidheid bij kanker?

Donderdag 29 september

Chronische pijn

Informatiebijeenkomst voor patiënten met chronische pijn over behandelingen en hoe ermee om te gaan.

Donderdag 6 oktober

Bevallen in Isala

Informatieavond voor zwangeren en partners over bevallen in ons ziekenhuis. Aanmelden niet nodig.

Volledige agenda?

→ isala.nl/agenda



Liesanne Brouwer (28) is diabetespatiënt. Rond haar 20ste kreeg zij last van vage pijnklachten in haar benen. Na diverse onderzoeken in verschillende ziekenhuizen was de diagnose neuropathische pijn, oftewel zenuwpijn. 'Gelukkig kon het Pijncentrum van Isala mij helpen.'

'Ik begon echt aan mijzelf te twifelen', vertelt Liesanne. 'Niemand kon wat vinden. Uiteindelijk werd dus de diagnose neuropathie gesteld en kwam ik terecht bij het Pijncentrum van Isala. Lastig met dit soort pijn is, niemand ziet het. Het is heel moeilijk uitleggen wat je voelt.'

Liesanne kreeg verschillende medicijnen voorgeschreven. 'Maar het hielp niet of maar even. En toen kreeg ik ook nog zenuwpijn in mijn handen. Het was echt niet meer te doen.' In het Pijncentrum krijgt Liesanne het advies om een neurostimulator te proberen. Liesanne:

'Onder in mijn rug zit nu een klein apparaatje met een geleidingsdraad. Deze loopt door tot in mijn nek. Door de draad gaan kleine stroomschokjes en die maken dat ik de pijn in mijn handen een stuk minder voel. Het is er nog wel, maar het is draaglijk. Simpele dingen die ik voor de operatie niet kon, lukken mij weer. Zoals aardappelen schillen en een appeltaart bakken.'

Serius en eerlijk

Over het Pijncentrum van Isala is Liesanne lovend. 'De verpleegkundigen en artsen luisteren echt naar je. Ze nemen mijn verhaal serieus en denken mee. Daarnaast zijn ze eerlijk. De zenuwpijn in mijn benen is er nog. Nu wordt gekeken of er nog een geleidingsdraad kan worden aangesloten op het apparaatje in mijn rug zodat ook mijn beenpijn hopelijk minder wordt.'

Meer weten?

→ isala.nl/pijncentrum