



NOG  
INVULLEN

Huis-aan-huis **magazine**



# GOED LICHT DRAAGT BIJ AAN DE ZORG.



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

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

## 2LIGHTS.NL

de schrijver

## Specialist in onderhoud, verduurzaming en renovatie

0114 690 231 | [info@deschrijver.nl](mailto:info@deschrijver.nl)  
[deschrijver.nl](http://deschrijver.nl)



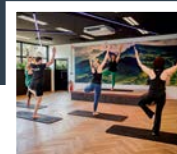
### De kracht van mens en techniek

[www.21groep.nl](http://www.21groep.nl) 085 888 44 44



# MAAK JE SPORT BELOFTE BIJ ONS WAAR

Ons doel is jou bedienen, helpen je doel te bereiken met inspirerende groepslessen, een moderne fitnessruimte en een team van nieuwe, jonge instructeurs gecombineerd met ervaren trainers. **Je zal je welkom voelen als onderdeel van de FITR family!**



Baljuw Veltersweg 20  
[info@fitrclub.nl](mailto:info@fitrclub.nl)  
0117-745059  
[www.fitrclub.nl](http://www.fitrclub.nl)

**FITRCLUB**  
POWERED BY BODYLINE



# ZorgSaam zorgzaam, óók in West Zeeuws-Vlaanderen

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

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

## Colofon

Editie Lente 2024

**Eindredactie** ZorgSaam Communicatie  
**Redactieadres** Wielingenlaan 2,  
4535 PA Terneuzen, Tel.: 0115 - 688 000,  
E-mail: [info@zzv.nl](mailto:info@zzv.nl)

**Huisstijlontwerp** Cows & Stars

**Uitgeverij** BC Uitgevers bv E-mail:  
[administratie@bcuitgevers.nl](mailto:administratie@bcuitgevers.nl)

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

**Opmaak** Nanno van Leeuwen

**Druk** Scholma Druk, Bedum

Volg ZorgSaam op



én [www.zorgsaam.org](http://www.zorgsaam.org)



# Fysiotherapie in FITR Club biedt meer mogelijkheden

Met zoveel zorgverleners bij elkaar, zijn de lijnen in het Gezondheidscentrum Antonius kort en dat komt de kwaliteit van de zorg ten goede. Dat bewijst ook de samenwerking tussen de afdeling fysiotherapie en FITR Club. “We hebben nu keuze uit veel meer apparaten en oefeningen”, vertelt fysiotherapeut Martin Schrooten.

Martin  
Schrooten  
helpt een patiënt  
op de loopband



Als fysiotherapeut bij ZorgSaam behandelt Martin voornamelijk hart- en longpatiënten die zijn doorverwezen vanuit de cardiologie of longgeneeskunde. “Daarbij kun je bijvoorbeeld denken aan mensen die een hartinfarct hebben gehad, een stent geplaatst hebben gekregen of hartchirurgie achter de rug hebben, zoals een bypass of klepoperatie”, somt hij op. “Bij longpatiënten gaat het met name om COPD.”

### Fysioprogramma bij de FITR Club

Patiënten met een dergelijke medische indicatie krijgen vanuit de zorgverzekering een aantal behandelingen bij de fysiotherapeut vergoed om het vertrouwen in hun lichaam terug te krijgen en een stukje conditie op te bouwen. “We stellen een programma op maat voor de patiënt op, waarbij we rekening houden met de mogelijkheden en beperkingen die we tijdens een intake in kaart brengen”, vertelt Martin.

De basis voor veel van deze programma's bestaat uit cardio-oefeningen, zoals fietsen, lopen of roeien. Van daaruit kunnen de patiënten eventueel nog verder opbouwen naar krachttrainingen voor bijvoorbeeld de armen of benen. Onder begeleiding van Martin gaan ze daarmee aan de slag. En dat doen patiënten uit de gemeente Sluis sinds 2022 in FITR Club aan de Baljuw Veltersweg. Op een minuutje loopafstand van het ziekenhuis in Oostburg.

### Moderne apparaten

“Twee jaar geleden is Bodyline uit het Gezondheidscentrum verhuisd, omdat de locatie te klein voor ze werd. FITR Company heeft dit destijds overgenomen en zij zijn gestart met een nieuwe locatie voor deze uitgebreide sportschool: FITR Club”, vertelt Martin. De eigenaren van FITR Company hebben jaren gewerkt voor Bodyline en hebben de samenwerking tussen destijds Bodyline en ZorgSaam tot stand gebracht. Tot groot genoegen van de fysiotherapeut. Want een nieuwe, grote sportschool betekent ook een uitgebreid assortiment van moderne apparaten. “Vanuit het ziekenhuis zou het moeilijk zijn om dat te realiseren en up-to-date te houden. Zeker aangezien we in Oostburg maar twee dagen per week werkzaam zijn en een eigen fitnessruimte de andere vijf dagen van de week leeg zou staan. Nu hebben we toch alle apparaten die we nodig hebben én kunnen we de oefeningen eenvoudig uitbreiden.”

### Lagere inschrijvingsdrempel

Maar de samenwerking met een echte sportschool heeft meer voordelen. Zo haalt het bijvoorbeeld ook een belangrijke drempel weg voor revalidatiepatiënten om ná de behandelingen bij de fysiotherapeut te blijven bewegen. “Ik merk dat patiënten na afloop van de



“Nu hebben we toch alle apparaten die we nodig hebben én kunnen we de oefeningen eenvoudig uitbreiden.”

behandelingen makkelijker de stap naar de sportschool zetten”, aldus de fysiotherapeut. “Omdat ze al weten hoe het werkt, omdat ze de sportbegeleiders kennen en omdat ze weten wat er naast de fitness-apparatuur is aan lifestyleprogramma's en groepslessen. Ze kunnen cardiotrainingen zelfstandig voort zetten, of groepstrainingen gaan volgen, zoals de seniorentraining, FITR4HEART (het vervoltraject voor hartpatiënten, red.) en vitaliteitsfitness.”

### Positieve effecten

Een goede ontwikkeling, volgens de fysiotherapeut, want: “Voldoende beweging is van belang voor spierherstel, voor de conditie en voor een goed evenwicht”, zo stelt hij. “Dat heeft ook indirect effect: patiënten die regelmatig bewegen, hebben meer energie, voelen zich sterker en durven het weer aan om buiten te komen.” En dat is uiteindelijk waar Martin het als fysiotherapeut allemaal voor doet.



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

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



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

volg ons op:



CONTACTLENS  
CENTRUM TERNEUZEN



### Professionele aanpassing in ziekenhuis

Breed aanbod aan contactlenzen

Hoog slagingspercentage

#### Second opinion

Therapie bij bijziendheid

Samenwerking met oogartsen

#### Afspraak zonder verwijzing

Overeenkomst met alle zorgverzekeringen

ZorgSaam Ziekenhuis | Wielingenlaan 2, Terneuzen  
Telefoon: 0115-677088  
[www.ccterneuzen.nl](http://www.ccterneuzen.nl)

## “Ik heb weer zin in het leven”

### Loes is met behulp van een maagverkleining 45 kilo afgevallen.

Loes voelde zich vaak niet op haar gemak vanwege haar gewicht. 'Ik heb twee herseninfarcten gehad waardoor mijn energielevel niet op peil is. Ik kon niet meer doen en laten wat ik zou willen. Natuurlijk werd dat ook veroorzaakt door mijn gewicht, dat kost energie. Daarom heb ik besloten om voor een maagverkleining te gaan. Op mijn verjaardag heb ik een informatiebijeenkomst van de Nederlandse Obesitas Kliniek bezocht. Daar werd ik heel enthousiast omdat ik echt het gevoel had dat dit zou helpen na alle diëten die ik eerder heb geprobeerd. Na de screening ben ik

in een groep aan de slag gegaan ter voorbereiding op de operatie.

Voor de operatie woog ik bijna 125 kilo en ik zit nu op 79 kilo. Ik straal weer en ik hoop dat mensen die hier tegenaan zitten te hikken of niet weten wat ze moeten doen, de stap durven zetten door mijn verhaal!

#### Wilt u ook gewicht verliezen?

Kijk op [obesitaskliniek.nl/agenda](http://obesitaskliniek.nl/agenda) (scan de QR code) voor onze gratis voorlichtingen. Of bel onze kliniek in Terneuzen op 0115 - 74 57 45.



**ZorgSaam**

NEDERLANDSE  
**OBESITAS**  
KLINIEK



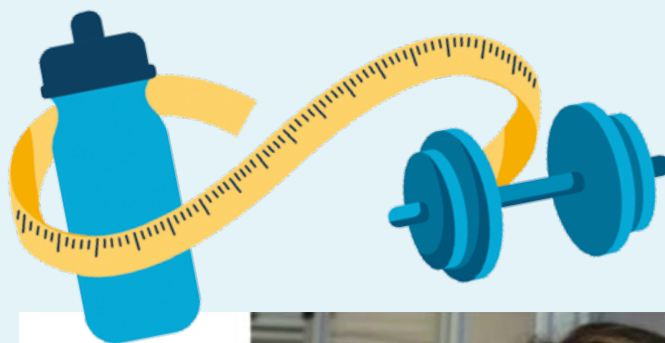
**Volgt nog**

# Artikel volgt nog

Tekst volgt nog

Tekst volgt nog

# Kom langs voor een gezondheidscheck in de apotheek!



Evelyn de Caluwé van de apotheek in Oostburg is opgeleid Leefstijl\_apotheker en maakt zich sterk voor preventie, het voorkomen van ongezondheid. “Preventie is hard nodig want we zijn in de maatschappij niet goed bezig, er is echt verbetering nodig op het gebied van leefstijl en gezondheid. Bij vorige metingen bleek bijvoorbeeld dat 30% van de mensen in haar apotheek een verhoogde bloeddruk had en 50% een verhoogd BMI en wel 85% een vergrootte middelomtrek.



Evelyn: “Met een gezonde leefstijl kun je veel bijsturen op bepaald medicijngebruik, maar het leidt ook tot mentaal en fysiek welzijn. Dat willen we toch allemaal?” Daarom sloeg Evelyn de handen ineen met de Gemeente Sluis, de sportschool en de artsen uit het ziekenhuis en het gezondheidscentrum Antonius. “We werken veel samen in de regio. Als iets concreets uit een leefstijlgesprek komt dan verwijzen we bij medische klachten door naar de huisarts, om te sporten naar Fitr en voor voedingsadvies naar een diëtist. Maar ook naar een fysiotherapeut, slaapprocoach of bij psychologische klachten naar Mentaal Beter. Andersom stuurt de GGD kinderen die behoefte hebben aan een leefstijlgesprek naar ons door.” Door de samenwerking vindt er nu dus leefstijlinterventie plaats in de apotheek.

In 2023 kon Evelyn met een subsidie van de gemeente Sluis, als pilot al vijftig gezondheidschecks uitvoeren. Ze nodigde mannen boven de 40 jaar en vrouwen boven de 50 jaar uit. Vanaf deze leeftijd verhoogt namelijk het risico op hart- en vaatziekten.

“Met een gezonde leefstijl kun je veel bijsturen op bepaald medicijngebruik.”

Evelyn: “Het is belangrijk om mensen te bereiken die doorgaans niet bij de huisarts komen. Juist die groep loopt mogelijk onbewust risico, omdat ze nooit gecheckt worden.” De pilot in de apotheek was een groot succes, mensen beoordeelden de check met een 9,3! Voor 2024 heeft Evelyn subsidie ontvangen voor 100 gezondheidschecks. Aanmelden is nog mogelijk.

Evelyn: “Tijdens een gezondheidscheck meten we de cholesterolwaarden, bloeddruk, bloedglucose, BMI en middelomtrek. Binnen een kwartier zijn alle metingen uitgevoerd. De tastbare waarden die daar uit komen vormen een handvat voor het leefstijlgesprek waarin we ook aspecten van Positieve Gezondheid meenemen. Door in deze gesprekken écht te luisteren en de tijd te nemen, stappen mensen met een fijn gevoel naar buiten met persoonlijk advies en bruikbare tips.”



## Meedoen aan de Gezondheidscheck

Hoe doe je mee aan de Gezondheidscheck? Maak een afspraak voor de gezondheidscheck via de afsprakenwebsite op <https://afpraak.serviceapotheek.nl/oostburg>



# Kom langs voor een gratis gezondheidscheck!



Meten is weten, dat geldt ook voor je gezondheid. In samenwerking met Gemeente Sluis helpen we je graag jouw situatie en gezondheidsrisico's in kaart te brengen. De gemeente helpt ons dit mogelijk maken, maar zij krijgen geen toegang tot jouw informatie.

## Wat houdt de gezondheidscheck in?

In de apotheek meten we met jou de volgende zaken:

- ✓ glucose (suiker)
- ✓ cholesterol
- ✓ bloeddruk
- ✓ buikomvang
- ✓ (lengte en gewicht)

Het meten van je glucose en cholesterol gaat met een vingerprik. Daarna bespreken we de resultaten en krijg je van ons advies.



## Voor wie is deze gezondheidscheck?



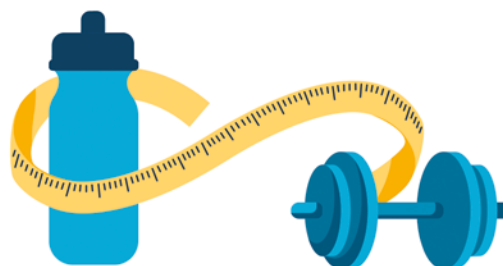
Kom je niet vaak bij de dokter en gebruik je weinig of geen medicijnen? Maar wil je wel graag inzicht of je gezondheid beter kan? En hoe je dat dan aanpakt? Dan is deze gezondheidscheck misschien iets voor jou.

We richten ons bij de gezondheidscheck op mannen vanaf 40 jaar en vrouwen vanaf 50 jaar. Gebruik je medicijnen voor diabetes of voor je hart of bloedvaten? Dan is deze check voor jouw situatie niet geschikt. Wel gaan we graag met jou in gesprek over je medicijnen en of het voor jou beter kan. Vraag gerust een medicijngesprek met de apotheker aan!

## Hoe doe je mee?

Maak een afspraak voor de gezondheidscheck. Scan de QR-code en maak makkelijk online een afspraak!

We kijken naar je uit!



**Service Apotheek Oostburg**

Pastoor van Genklaan 6-001, 4501 AJ Oostburg  
tel. 0117 452 170 • mail@apothekoostburg.nl



een afscheid  
precies  
zoals u het wilt



Isabelle Braem

U bent altijd  
welkom voor  
een open  
gesprek.

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

**Monuta**   
Isabelle Braem

**Comfort, vanzelfsprekend**



- » **VERWARMING**
- » **AIRCONDITIONING**
- » **LUCHTBEHANDELING**
- » **LOODGIETERSWERK**
- » **SANITAIR**



Terneuzen - Goes - Zelzate

[www.zvu.nl](http://www.zvu.nl)



*wonen* **MET ZORG** *Op een gezellige, natuurrijke plek,  
waar jong en oud samen mooie herinneringen maken*

Landgoed Rijkholt is een unieke woongemeenschap voor senioren in het pittoreske Zeeuwse Geersdijk, op een uur rijden van Rotterdam en Breda. Er zijn verschillende villa's, huizen en appartementen voor ouderen die (nog) geen of juist intensieve zorg behoeven.

Ook als u of uw partner (nog) geen zorg nodig heeft bent u van harte welkom. Echtparen hoeven niet noodgedwongen gescheiden te worden. En als de zorgbehoefte toeneemt, dan is er altijd een oplossing op het landgoed aanwezig, zodat u ook dan gewoon samen kunt blijven.

Door de combinatie met een gezellig restaurant, een kinderopvang en een bed & breakfast voelt het wonen op het landgoed echt als wonen in een klein, gezellig dorp.

- ✓ Deskundige, servicegerichte zorg op een gezellig landgoed in Geersdijk
- ✓ Samen blijven wonen, ook als u of uw partner (nog) geen zorg nodig heeft
- ✓ Wonen in een groepsvilla of zelfstandig in uw eigen huurappartement met balkon of terras
- ✓ Door de beschermde omgeving kunnen dementerenden ook zelfstandig wonen met ondersteuning.

*Landgoed*  *Rijkholt*

Voor meer informatie of het plannen van een vrijblijvende rondleiding kunt u terecht op [landgoedrijckholt.nl](http://landgoedrijckholt.nl) of bel 0113-302100



# Aan de wandel? Voorkom voorvoetklachten!!



Oostburg-Sluis-Breskens-Aardenburg-Hulst  
0117-450240 / 0114-317847  
[www.podotherapiezeeland.nl](http://www.podotherapiezeeland.nl)

**Met name in de zomer kunnen voorvoetklachten de kop op steken. Neem preventieve maatregelen; goed schoeisel voorkomt voetproblemen!**

Gaat u de komende tijd meer wandelen? Doe dit dan nooit op teenslippers. Die werken klachten in de hand. Ga voor stevige schoenen met een goede pasvorm, een omsluitende hielpartij, een brede hak en een stevig buigpunt onder de bal van de voet.

Werkt dit onvoldoende voor u? Maak dan een afspraak bij uw podotherapeut. De meest voorkomende oorzaken van voorvoetklachten zijn een doorgezakte voorvoet, hallux valgus en een zenuwbeknelling in de voorvoet. Aan de hand van een uitgebreid biomechanisch onderzoek kunnen wij adviseren of een hulpmiddel een passende oplossing kan bieden voor uw probleem.

## Welkom bij het Gezondheidscentrum Antonius

Het Gezondheidscentrum Antonius, te bezoeken op de begane grond van het Ziekenhuis in Oostburg, staat voor verbetering van de gezondheid en het welzijn van de West Zeeuws-Vlaamse bevolking.

Dat gebeurt met de juiste zorg op de juiste plek van de juiste zorgverlener. Maar ook vanuit een samenwerking van de diverse zorgverleners die in het gebouw werken. En dat zijn er velen. Een apotheek, 2 huisartsenpraktijken en de HAP, Podotherapie Derumeaux, diverse fysiotherapeuten, osteopathie, FITR, psychologie Mentaal Beter en Emergis en het Zorg Advies Punt (ZAP).

Het Gezondheidscentrum is een netwerkorganisatie en ontmoetingsplaats, bijvoorbeeld in Resto Bij Sil. De diverse zorgverleners komen elkaar er ook tegen in de fraaie wandelgangen, via gedeelde

patiënten en via georganiseerde momenten. Zo ontstaan ideeën om gezamenlijke zorgverbeteringen te stimuleren en mogelijk te maken.

Lees meer over het GCA op  
[www.gezondheidscentrumantonius.nl](http://www.gezondheidscentrumantonius.nl)

# U waardeert de zorg van ZorgSaam. Wij waarderen dat!

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

De verpleegsters waren enorm lief en wisten waar ze mee bezig waren. Bedankt lieve dames voor de goeie zorgen. Een speciale dank aan Marga, bij jou voelde ik me het meest op men gemak :-)

Hierbij wil ik de ambulance medewerkers die mijn man met spoed naar het ziekenhuis hebben vervoerd, ongelofelijk bedanken voor hun kordate optreden. Ook de begeleiding naar mij toe, was top. **Heel, heel veel dank daarvoor.**

Een heel fijn ziekenhuis met fantastisch personeel en vrijwilligers. Wachttijden gelukkig ook minder lang.

Mijn bijzondere dank aan uw medewerkers van de HAP, de ambulancedienst, de spoed in Terneuzen en de medewerkers van het UZ in Gent. Dank u!  
Een patiënt uit Oostburg

Ik wil eens een groot compliment geven voor de zorg in het ziekenhuis. Het personeel is altijd vriendelijk en voorkomend. En dat is zó belangrijk als je behandeld moet worden. Nogmaals dank!

Ik ben gister gedotterd in Terneuzen. Voor mij geen prettige gebeurtenis. Daarom wil ik een compliment uitdelen aan de mensen die me hebben geholpen voor de prettige sfeer en het vakmanschap die ik heb ervaren.



Google review van een ouderenzorglocatie van ZorgSaam: Heel gezellig en in de week ook vaak activiteiten voor de oudere mensen, leuke marktjes of kraampjes. Je kan er ook fijn en rustig in de cafetaria zitten, mooie omgeving, mooie tuin. Van alle gemakken voorzien, kapper, winkeltje, restaurantje, een mooie plek om je oude dag te hebben.



Wat een fijne sfeer en vriendelijk personeel bij de afdeling Dermatologie! Zowel het vooronderzoek als de dag van de ingreep ben ik zorgzaam behandeld. Tijd voor een praatje en een lolletje tussendoor, maakte het dat ik in een ontspannen sfeer ben geholpen. Alles liep op rolletjes en je merkt dat de onderlinge sfeer tussen het personeel goed zit!

Jullie luisteren echt naar mijn gezondheidsverhaal. Denken met mij mee. Ik voel me op mijn gemak, jullie stellen mij gerust. Ik ben in goede handen bij u allemaal, grote dank voor jullie goede zorgen. Top!



Vandaag hebben we de negentigste verjaardag gevierd van dhr Bakker, een cliënt van ons team. Dhr en Mevr hadden ons uitgenodigd voor een heerlijke lunch, met broodjes en een heerlijk stuk taart. We voelden ons heel erg gewaardeerd. ZorgSaam thuis, team Epicurus

Ik ben sinds meer dan een jaar bij jullie in behandeling en ben uiterst tevreden over de samenwerking tussen de verschillende afdelingen en specialisten, de vriendelijkheid en behulpzaamheid van het personeel. De ziekenhuizen zijn erg schoon en netjes. Petje af en bedankt voor de goede zorg!

Ik ben in de afgelopen maanden behandeld voor een DCIS fase 3 (voorstadium van borstkanker). Daarbij had ik contacten met diverse medewerkers bij de recepties, radiologie, mammapoli, operatiekamer en dagopname in het Zorgzaam ziekenhuis in Terneuzen. Ik ben heel tevreden over de deskundige, persoonlijke behandeling en begeleiding door de artsen en verpleegkundigen en andere medewerkers. Van mij krijgt Zorgzaam een TIEN!

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

Goedenavond. Een heel fijn ziekenhuis, als geen ander weten ze je daar je op je gemak te laten voelen. Heel erg vriendelijke verpleegsters en operatieassistenten, en niet te vergeten de mensen op de receptie (afdeling urologie). Ik heb een operatie aan de prostaat gehad. Wat ben ik blij dat ik achteraf gekozen heb voor dit ziekenhuis. Wat een zorg en wat een aandacht krijg je hier als patiënt. En natuurlijk gaat mijn dank uit naar Dr Y Depoorter geweldig werk geleverd. Met vriendelijke groeten vanaf de overkant (Zoutelande)

Het is voor u ook mogelijk om via de website van ZorgSaam ([www.zorgsaam.org](http://www.zorgsaam.org)) een complimentje of tip door te geven. Dat kan bij 'over ons' en 'geef uw mening'. Alvast hartelijk dank voor uw bijdrage!

## ZorgKaartNederland

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

# VACATUREPAGINA

Blijven ontdekken, leren én groeien? Met een uitdagende baan in de zorg is geen dag hetzelfde. Werken in de zorg, dat doe je met gevoel! Kom jij werken bij ZorgSaam, Fysiotherapie West Zeeuws-Vlaanderen of Fitr?

## Huishoudelijk medewerker thuiszorg West

### Expertise

Ondersteunende diensten

### Benodigheden

- Ervaring in de schoonmaakbranche én kennis van schoonmaak en onderhoudsvorschriften
- Beheersing van de Nederlandse taal, zowel in woord en geschrift
- Een oplettende en dienstverlenende instelling waarbij je gastvrij en hulpvaardig bent

### Wat krijg je van ons?

- Een dienstverband voor bepaalde tijd voor de duur van één jaar; uren in overleg
- Een salaris van minimaal € 2.116,- en maximaal € 2.582,- bruto per maand op basis van een 36-urige werkweek. Inschaling volgens CAO Hulp bij het Huishouden
- De mogelijkheid om intern verder te groeien

## Verzorgende IG West Zeeuws Vlaanderen

### Expertise

Verpleging en verzorging

### Benodigheden

- Een diploma Verzorgende IG, helpende plus of Belgisch diploma Verpleegkunde
- Communicatie skills

### Wat krijg je van ons?

- Een dienstverband voor bepaalde tijd, uren in overleg
- Een salaris van minimaal €2.446,- en maximaal € 3.256,- bruto per maand op basis van een 36-urige werkweek. Inschaling volgens cao VVT functiegroep 35
- Een eindejaarsuitkering en 8,33% vakantiegeld
- De mogelijkheid om intern verder te groeien

## Helpende (plus) West Zeeuws Vlaanderen

### Expertise

Verpleging en verzorging

### Benodigheden

- Een diploma MBO niveau 2 helpende zorg en welzijn met bevoegdheid voor het toedienen medicatie, de bereidheid tot het behalen van de module medicatie toedienen of een Belgisch diploma zorgkundige
- Integer en praktisch in aanpak zijn en een collegiale instelling hebben
- Goed op de hoogte zijn van veiligheidsthema's zoals agressie, sociale veiligheid en brandveiligheid.

### Wat krijg je van ons?

- Een dienstverband voor bepaalde tijd, uren in overleg
- Een salaris van minimaal € 2.339,- en maximaal € 3.013,- bruto per maand op basis van een 36-urige werkweek. Inschaling volgens CAO VVT FWG 25
- Een eindejaarsuitkering van 8,33%, reiskosten volgens CAO én toelasten
- De mogelijkheid om intern verder te groeien





# VACATUREPAGINA

## Fysiotherapie

WEST, ZEEUWS-VLAANDEREN

**Gezocht** geregistreerde bekkenfysiotherapeut of fysiotherapeut die interesse heeft in het bekkengebied

Fysiotherapie West Zeeuws-Vlaanderen is een dynamische maatschap die bestaat uit 19 fysiotherapeuten, elk met zijn eigen specialisaties, die werkzaam zijn op negen locaties. Daarnaast is er nog een samenwerking met een mensendieck-therapeut, orofasciale therapeut, orthopedische manuele therapeut en podotherapie. (<https://fysiotherapie-wzv.nl/>)

Voor de bekkenfysiotherapie zijn wij op zoek naar:

- een ambitieuze collega die reeds geregistreerd is of interesse heeft in het bekkengebied en de opleiding wil volgen om geregistreerde bekkenfysiotherapeut te worden
- Zelfstandig ondernemer: op termijn deel wil uitmaken van de maatschap
- Versterking: In de maatschap is er reeds een geregistreerde bekkenfysiotherapeut werkzaam
- Teamplayer: samenwerking met de specialisten van het ziekenhuis Zorgsaam Terneuzen/Oostburg, maandelijkse deelname aan het multidisciplinair overleg bekkenbodempoli van Zorgsaam en regelmatige doorverwijzing van de huisartsen in de regio
- Dagen, uren en locaties zijn bespreekbaar

Je CV kun je mailen naar: **Debora de Baerdemaeker**; [debora.debaerdemaeker@hotmail.com](mailto:debora.debaerdemaeker@hotmail.com) en **Dieuwertje Schout**; [Dieuwertje.schout@fysiotherapie-wzv.nl](mailto:Dieuwertje.schout@fysiotherapie-wzv.nl)



## FITR COMPANY

### FITR Club in Oostburg

FITR Club in Oostburg is de sportschool voor de gehele familie. Van jong tot oud, denk aan fitness, groepslessen, personal training, small-group trainingen voor kids, senioren maar ook specifieke doelgroepen. Het fitnesssteam van FITR Club is op zoek naar versterking. Ben jij proactief, energiek, flexibel en heb je een groot verantwoordelijkheidsgevoel? Wij zoeken de teamplayer, maar die ook zeker zelfredzaam is. En je bent goed in communicatie met leden van alle leeftijden. Solliciteer en ga deze uitdaging samen met ons aan!

#### Fitness instructeur

- Je hebt affiniteit met sporten, gezonde voeding en een actieve leefstijl.
- Je bent sociaal en klantvriendelijkheid en communicatief sterk en kunt mensen van alle leeftijden motiveren.
- Je ontvangt onze sporters met een glimlach.
- Je geeft rondleidingen, informeert en adviseert zowel potentiële als huidige leden over het sportaanbod, doelstellingen en abonnementen.
- Je begeleidt leden in de fitness en geeft small-group trainingen.
- Je adviseert leden over gezondheid door middel van onze healthchecks.
- Je gaat werken met ons digitaal ledenbeheersysteem.
- Je bent in het bezit van fitnessstrainer A (NL Actief) of je bent bereid om dit in korte termijn te behalen.
- Je werkt in een sociale en gezellige en stimulerende werkomgeving waarin je kunt groeien en ontwikkelen.
- Je maakt deel uit van een jong en dynamisch team dat leuke activiteiten onderneemt.
- Flexibele werktijden, zodat je werk en privé goed kunt combineren.
- Vrijheid om je werkzaamheden op jouw eigen manier uit te voeren.
- Uiteraard een marktconform salaris + reiskosten.

Stuur  
jouw CV en  
motivatie naar:  
[info@fitrclub.nl](mailto:info@fitrclub.nl)

**JONGE  
HELDEN**  
NIERSTICHTING



## Deze Jonge Helden hebben je nodig.

Je ziet het vaak niet aan ze, maar opgroeien met een nierziekte eist ongelooflijk veel van kinderen. Maar ze geven niet op. Elke dag weer vragen deze doorzetters het uiterste van zichzelf om gewoon te léven. Jonge helden zijn het. Voor hén willen wij er zijn. Nu en later. Geef daarom voor een toekomst waarin we nierziekten kunnen genezen. Ga naar [nierstichting.nl](https://nierstichting.nl)



Er is een medicijn dat elk ziek kind beter laat voelen: familie. Daarom zijn er de Ronald McDonald Huizen. Zo zijn mama en papa altijd dichtbij.



**Ronald McDonald  
Kinderfonds Nederland**

Keeping families close®



# Mannenzaken

Column uroloog Yves Depoorter

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

## Alcohol geeft plasprobleem

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

## Op de ballen letten

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

“Veel spoedgevallen waarbij de blaas zo afgesloten is dat er een katheter nodig is, ontstaan na een avondje borrelen.”



ADVERTENTIEPAGINA



# Nieuw puzzelplezier

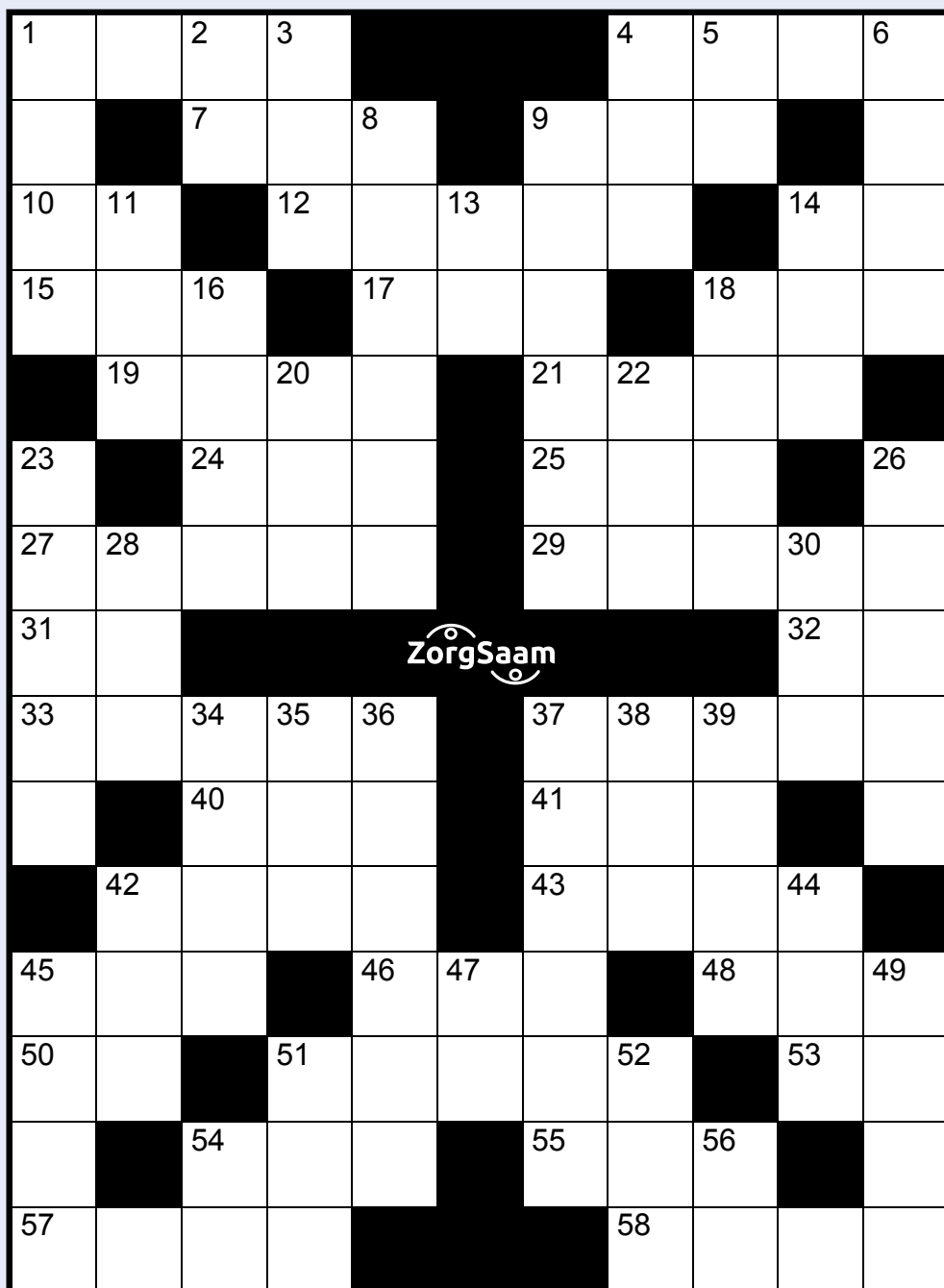
Er waren weer veel goede inzendingen op de vorige puzzel. Goed gedaan! Enkele inzenders hebben inmiddels een leuke prijs ontvangen. Ook kans maken op een prijs? Stuur uw oplossing vóór 30 januari naar ZorgSaam, team communicatie, Wielingenlaan 2, 4535 PA Terneuzen of per mail naar [zorgsaamprijsvraag@zzv.nl](mailto:zorgsaamprijsvraag@zzv.nl) (graag vermelden 'puzzel mei' en uw naam en adres). Veel puzzelplezier!

## HORIZONTAAL

1 parvenu 4 klooster 7 vreemde munt 9 politieke partij 10 uedele 12 samensmelting 14 assistent-econoom (afk.) 15 voorschrift 17 kunsttaal 18 drinkgelegenheid 19 kromming 21 brievensnoer 24 jaartelling 25 één en ander (afk.) 27 geul 29 geologisch tijdvak 31 sine anno 32 familie-lid 33 stekken 37 deel v.e. fiets 40 Turks bevelhebber 41 hoofd-deksel 42 voederbak 43 deel v.d. keel 45 kookgerei 46 papegaai 48 kledingstuk 50 eerstkomende 51 lang en smal 53 lidwoord 54 computergeheugen 55 plaaggeest 57 muziekwerk 58 insect

## VERTICAAL

1 waterkering 2 oosterlengte 3 kraag 4 wees gegroet 5 buiten dienst 6 vlijt 8 viespeuk 9 paars 11 eikenschors 13 sine dubio 14 lokspijs 16 deel v.e. trap 18 inham 20 grafvaas 22 Europeaan 23 pl. in Duitsland 26 pl. in Japan 28 Local Area Network 30 Japans parelduikster 34 riv. in Frankrijk 35 ik 36 echo 37 skihelling 38 pl. in Frankrijk 39 heilige stier 42 deel v.e. boom 44 opperwezen 45 vreemde munt 47 rondhout 49 maal 51 sluis 52 toiletgerei 54 rijks-universiteit 56 Romanum Imperium



Vul hier uw oplossing in:

3	50	4	53	23	32	17	36	44	55	14	45	38	46	56	4	14	42
---	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----

Meer tijd voor de patiënt beschikbaar

# Handig: veel zelf regelen via het Patiëntenportaal

ZorgSaam maakt zich sterk voor een goede zorg, ook in de toekomst. Hoe kunnen we nog slimmer werken, zodat er meer tijd overblijft voor de patiënt? We zien oplossingen in online mogelijkheden, die ook voordelen hebben voor de patiënt.

Het Patiëntenportaal is een hulpmiddel, waar u zelf zaken kunt regelen en u overzicht heeft over uw medische gegevens. Inloggen kan via uw mobiele telefoon of computer. Op [www.zorgsaam.org/inloggen/patientenportaal](http://www.zorgsaam.org/inloggen/patientenportaal) logt u in met uw DigiD.

## Zelf online afspraak plannen

Als patiënt gaat u merken dat er steeds vaker wordt verwezen naar het Patiëntenportaal. Bijvoorbeeld voor het maken van een afspraak. Vanaf de zomer kunt u bij alle poliklinieken zelf online een afspraak inplannen. Bij steeds meer poliklinieken kunt u zich in uw Patiëntenportaal ook voorbereiden op de afspraak. U kunt hier dan vragenlijsten invullen of documenten lezen. Ook uitslagen van onderzoeken zijn hier in te zien. Deze kunt voorafgaand aan uw afspraak met uw arts bekijken. Alles staat in een beveiligde omgeving bij elkaar. Alleen uzelf en de zorgverleners die u behandelen, kunnen uw gegevens inzien.

## Wat kunt u zelf al doen?

Zorg dat u uw Patiëntenportaal op een goede manier kunt gebruiken. Ga online naar [www.zorgsaam.org/inloggen/patientenportaal](http://www.zorgsaam.org/inloggen/patientenportaal) en kijk of u kunt inloggen. Hiervoor heeft u een DigiD-code nodig. Check minstens één keer per jaar of uw persoonlijke gegevens nog kloppen. Bent u verhuisd? Dat kunt u ook hier aanpassen en zorgen dat uw Patiëntenportaal op orde is.

## Voordeel

Hoe verder het Patiëntenportaal zich ontwikkelt, hoe meer voordelen voor de patiënt. U kunt steeds meer dingen zelf regelen, zoals een afspraak maken met de polikliniek en u vooraf al voorbereiden op de afspraak. U plant straks de afspraak wanneer u wilt, en op welke locatie. U kunt zich dan voorbereiden op het moment dat het u uitkomt. Ook worden web-consulten vaker mogelijk. Zo kunnen wij u sneller helpen en ons vooral richten op onze zorgtaken. Ook gaan we op deze manier samen de wachttijden te lijf.



Plan online uw afspraak in en bekijk de uitslagen wanneer u wilt!

## (Nog) niet digitaal vaardig?

Als u het lastig vindt om online zaken te regelen, is er hulp dichtbij. U kunt ZorgSaam altijd telefonisch bereiken als u digitaal niet zo vaardig bent. Er wordt daarnaast samenwerking gezocht met andere partijen die kunnen helpen om u wegwijs te maken. Zo zijn we in gesprek met de Zeeuwse Zorg Coalitie en met bijvoorbeeld de bibliotheken over hoe mensen te helpen die digitaal een steuntje in de rug nodig hebben.



# Europese primeur voor ZorgSaam

Orthopedie koppelt als eerste in Europa de MyMobility-app aan het patiëntendossier

**De MyMobility-app voor orthopediepatiënten die een knie- heup of schouderprothese krijgen is een groot succes. En sinds kort is die app nog beter afgestemd op de zorg rondom patiënt. Want dankzij de koppeling met het patiëntendossier is de app altijd up-to-date.**

Als eerste in Europa heeft orthopedie van ZorgSaam een koppeling gemaakt tussen de MyMobility-app en het patiëntendossier. Een enorme verbetering. Zowel voor patiënten als voor de zorgmedewerkers. Het handmatig invoeren van patiëntgegevens in de app is dankzij deze koppeling namelijk verleden tijd. Dat scheelt zorgmedewerkers zo'n 4 tot 6 uur werk per week. Maar belangrijker nog, het zorgt ervoor dat patiënten in de app altijd de meest actuele informatie zien. Door de koppeling aan het patiëntendossier weet de app wanneer de patiënt geopereerd wordt. Hierdoor ontvangt de patiënt op het juiste tijdstip de juiste informatie.

## Over de MyMobility-app

De MyMobility-app begeleidt patiënten die een knie-heup of schouderprothese krijgen. In de app vinden zij overzichtelijke informatie en adviezen voorafgaand aan de operatie en nadien tijdens de revalidatie. De app is een goede aanvulling op de reguliere zorg. Zo staan er in de app bijvoorbeeld filmpjes van de oefeningen die patiënten kunnen doen tijdens de revalidatie. Daarnaast kunnen patiënten via de app hun pijnscore doorgeven, foto's voor bijvoorbeeld wondcontrole doorsturen en app contact hebben met de verpleegkundige.

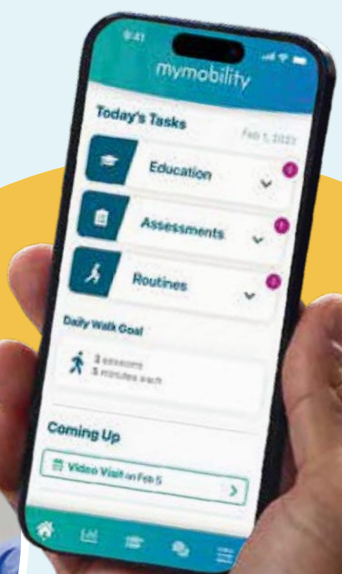
## Toekomstbestendige zorg op maat

We weten dat het lastiger wordt om de zorg te blijven bieden zoals we dat nu doen. Want sterker dan in

andere delen van het land vergrijsst onze bevolking en trekken jongeren weg. Als we niets doen, hebben we steeds minder zorgprofessionals, terwijl de zorgvraag juist stijgt.

ZorgSaam Orthopedie speelt in op alle uitdagingen door na te denken over hoe onze zorg beter kan. Hoe we zorg kunnen blijven leveren: afgestemd op de patiënt en op de juiste plek. En die plek is dan vaker thuis in plaats van in een ziekenhuis. Want dankzij technologie staan patiënten meer met ons in verbinding. Zo krijgen onze medewerkers meer tijd voor wat belangrijk is: aandacht geven tijdens de echte contactmomenten.

**“ZorgSaam Orthopedie speelt in op alle uitdagingen door na te denken over hoe onze zorg beter kan.”**



# Stichting Ambulance Wens Nederland

Nog één keer de klok thuis horen tikken, de zee zien of een concert bijwonen... Stichting Ambulance Wens vervult de laatste wens van niet meer mobiele terminale patiënten die niet lang meer te leven hebben. Het gaat soms om hele kleine dingen die voor een terminaal zieke patiënt heel belangrijk, maar eigenlijk niet meer mogelijk zijn. Omdat hij of zij niet meer mobiel is en niet op een gewone manier vervoerd kan worden.

Stichting Ambulance Wens vervult wensen met speciaal voor dit doel ontworpen ambulances voorzien van onder andere een extra comfortabele brancard en ramen rondom. Ook gaat bij elke wens kundig medisch geschoold personeel mee. In de ambulance kunnen in totaal 5 personen namelijk de patiënt, 2 familieleden of vrienden van de patiënt en 2 vrijwilligers van de Stichting (chauffeur en verpleegkundige). Sommige mensen denken dat Stichting Ambulance Wens alleen het vervoer regelt, maar dat is niet zo. De Stichting regelt al jaren de gehele wens van toegangskaarten tot bijvoorbeeld het eten aan toe. Dus ook dat is gratis!

Alle wensen worden 7 dagen per week gratis vervuld. De kosten voor iedereen in de ambulance worden door de Stichting gedragen. Lionsclub West Zeeuws-Vlaanderen financiert alle kosten die gemoeid zijn met het vervullen van wensen in West Zeeuws-Vlaanderen. De serviceclub doet dit uit de opbrengst van hun jaarlijkse Crazy Duck Race in Sluis.

Per dag vervult de Stichting Ambulance Wens 5 à 7 wensen en inmiddels zijn er sinds de oprichting in 2007 meer dan 20.775 wensen vervuld. Als je een wens hebt, vul dan het wensenformulier in op: [www.ambulancewens.nl](http://www.ambulancewens.nl)

## We zetten de service graag nog eens op rij:

- Wensen zijn gratis
- 365 dagen per jaar beschikbaar
- 7 ambulances
- 270 geschoolde vrijwilligers
- Spoedwens binnen 1 uur
- Gewone wens binnen 1 dag (geen wachtlijst)
- Geen leeftijds- en landsgrensbeperking
- Alle wensen dagelijks via social media gecommuniceerd



## Let op

Er is ook een Stichting Zeeuwse Wensambulance die met een eigen ambulance wensen uitvoert. Zij rijden met een voertuig dat door ZorgSaam ter beschikking is gesteld. Meer informatie over deze Zeeuwse stichting vind u op [www.zeeuwsewensambulance.nl](http://www.zeeuwsewensambulance.nl)





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



# EVEN KIJKEN

PROJECT B.V.

*Kantoor en projectinrichting*

VAN ONTWERP NAAR REALISATIE



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



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

Behandeling op afspraak: 0115-626040

[www.praktijkpodotherapie.nl](http://www.praktijkpodotherapie.nl)

Medisch Centrum Epicurus  
Van Steenbergelaan 35  
Terneuzen

Gezondheidscentrum Axel  
De Ruyterstraat 9  
Axel

Huisartspraktijk  
Havenplein 3  
Philippine

Huisartspraktijk  
Oranjestraat 2  
Sas van Gent



bij de  
**de Zorgbalie.nl**

## Proef en overtuig uzelf

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



*Koud  
€ 6,50  
Warm  
€ 7,60*



 Meer weten?  
0115 729990

[info@dezorgbalie.nl](mailto:info@dezorgbalie.nl) • [www.dezorgbalie.nl](http://www.dezorgbalie.nl)  
Noordstraat 10 • 4531 GG Terneuzen



## PODOTHERAPIE

Praktijk Podotherapie Derumeaux



*Uw voeten in goede handen ook in 2024*

Oostburg-Breskens-Hulst-Sluis-Aardenburg

0117 - 45 02 40

0114 - 31 78 47

[www.podotherapiezeeland.nl](http://www.podotherapiezeeland.nl)

[info@podotherapiezeeland.nl](mailto:info@podotherapiezeeland.nl)

## Ga met zere voeten naar een podotherapeut!

### PIJN BIJ STAAN, LOPEN OF BEWEGEN?

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

### SPECIALIST IN DE VOETENGEZONDHEIDSZORG

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

### DIAGNOSE GESTELD?

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

Ook voor de diabetische, reumatische en oncologische voet

De podotherapeut.

De specialist in de voetengezondheidszorg.



# SVRZ

## voor een kleurrijk palet aan zorg

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



Kijk op [www.svrz.nl](http://www.svrz.nl) of bel onze zorglijn 0900 78 79777 voor al onze diensten, bij u in de buurt.

zorgt in zeeland  
**SVRZ**