

INFOBULLETIN

AFDELING RIJSSEN

NUMMER 54

MAART 2019

WORD LID!

Bel (0318) 54 78 88
of meld u aan via
www.npvzorg.nl

THEMA:

MANTELZORG ZWAAR?

"GEVEN EN ONTVANGEN"

Pag. 3

DE MANTEL VAN SINT MAARTEN

DIEDERIK VAN DIJK

Pag. 4

FIT MET VOEDING:

"IK WIL GEZONDER ETEN"

DR. M. DIJKGRAAF-TEN BOLSCHE

Pag. 6



COLOFON

Bestuur NPV *afdeling Rijssen*

Voorzitter

Martin Heikoop
Roelf Bosmastraat 183
7462 RN Rijssen
(0548) 540 004
voorzitter@npv-rijssen.nl

Secretaris

Janny Dekker
Burgermeestersdijk 5b
7642 LV Wierden
(0548) 515 850
secretaris@npv-rijssen.nl

Overige bestuursleden

Erik Haase
Janneke Nieuwenhuis
(penningmeester)
Mark-Jan Hofman
Marielle Lindhout
Alie Last
Miranda Haitma

Redactie

Erik Haase
Maaïke Brinks-Lohuis
Henriëke Koster
Anne van der Zande-Lohuis

Cantique Repro
(vormgeving & drukwerk)



Missie

Het leven is een gave van de Schepper zelf. Dat leven is kostbaar en verdient bescherming; van het allerprilste begin tot aan het einde. De NPV komt op voor het mensenleven. Voor leven dat kwetsbaar is en broos, voor ieder mens, in welke levensfase dan ook.

Doel

Doel van de NPV is de belangenbehartiging van gebruikers van de gezondheids- en welzijnsvoorzieningen, in algemene zin, in het bijzonder die van haar leden. De vereniging grondt zich op Gods Woord en de daarin geboden zorg voor het leven, hetgeen mede inhoudt de beschermwaardigheid van het leven van de mens vanaf de conceptie tot aan de dood en het unieke van de mens, geschapen als beeldrager Gods.

NPV-consultatiepunt

Met urgente medisch-ethische vragen kunt u dag en nacht terecht bij de consultatielijn via (0318) 547 878. Ook in geval van palliatieve zorg in de laatste levensfase.

Mantelzorglijn

Bent u een mantelzorger? De NPV wil u graag te woord staan. Bel (0318) 547 887. Bereikbaar op werkdagen tussen 9.00 tot 17.00 uur.

Lid worden en giften

De contributie bedraagt € 17,50 per jaar (gezinsleden en 65+ers € 12,50). Jongeren tot 25 jaar kunnen voor € 12,50 lid worden van Way of Life. Uw lidmaatschap kan elk gewenst moment ingaan en wordt automatisch verlengd. Uw financiële steun is welkom en kunt u overmaken op bankrekeningnummer NL50RBRB0941525074 t.n.v. NPV Rijssen onder vermelding van "gift". De NPV is een Algemeen Nut Beogende Instelling (ANBI).

THEMA: MANTELZORG ZWAAR!?

“GEVEN EN ONTVANGEN”

SPREKER:

de heer A. den Hartog,
eigenaar van een
Zorgadviespraktijk
(Zie foto)

LOCATIE:

Hervormd Kerkelijk
Centrum “Sion”,
Joh. Vermeerstraat 2
te Rijssen

WANNEER:

donderdagavond
D.V. 4 april 2019,
aanvang 19.30 uur
(de zaal is open
vanaf 19.00 uur,
collecte bij de uitgang)



Als mantelzorger ondersteunt u iemand in uw directe omgeving die hulp nodig heeft. U doet dat uit persoonlijke overwegingen: naastenliefde, sociale betrokkenheid, of verantwoordelijkheidsbesef misschien. U doet enorm belangrijk werk dat hopelijk ook wordt gewaardeerd; of misschien juist niet! Hoe dan ook: mantelzorg vraagt vaak veel van een mens.

Als zorgvrager is het doorgaans prettig als er in uw omgeving mensen opstaan om u een helpen-de hand te bieden. Wat is het een groot goed als deze betrokkenheid op elkaar ervaren mag worden. Echter soms is het ingewikkeld om het voor een ieder goed te doen!

Bent u zorgvrager, mantelzorger of anderszins betrokken dan nodigen wij u en uw familie van harte uit op onze voorjaars-thema-avond.

Arnold den Hartog, eigenaar van een Zorg-Adviespraktijk te Scherpenzeel, zal deze avond het thema Mantelzorg inleiden. Naast een professionele handreiking en een luisterend oor, zal de heer Den Hartog ook praktische tips aanreiken. Hij is graag bereid uw vragen te behandelen. Uiteraard is er ook ruim de gelegenheid om elkaar te ontmoeten in een ontspannen sfeer.

Van harte welkom!

DE MANTEL VAN SINT MAARTEN



Door: Diederik van Dijk
Directeur NPV - Zorg voor het leven

Het woord mantelzorg heeft voor veel mensen die er níet zelf mee te maken hebben een heel positieve klank: ‘Wat mooi dat je dat allemaal voor een ander doet!’ Er klinkt het beeld van sint Maarten in door die vanaf zijn paard een deel van zijn mantel afsnijdt voor een blinde bedelaar. De mantelzorger als held, dus.

Tot zover de romantiek. De werkelijkheid is dat veel mensen er nooit bewust voor hebben gekozen om mantelzorger te zijn. Je rolt er gewoon in, omdat vader, moeder, echtgenoot of een ander familielid ziek wordt en je begint met helpen en zorgen. Je doet wat je kunt en natuurlijk is het fijn en geboden om iets te kunnen doen, maar is het wel te combineren met al je andere taken, met je werk of met andere zorgtaken? Het is dagelijks balanceren. Veel mantelzorgers hebben het gevoel dat ze meer geven dan ze kunnen en toch elke dag tekortschieten. Ze herkennen zich meer in het beeld van een pakezeltje dan in dat van een held te paard. Niks romantiek.

Mantelzorgers vervullen een onmisbare rol. Maar wie zorgt er eigenlijk voor de mantelzorger? Mantelzorgers zijn druk met zorgen, vaak

naast andere taken die zij in hun gezin hebben. Ze hebben weinig tijd voor sociale contacten of voor hobby's, omdat de zorg alle aandacht vraagt. Een veel gehoorde klacht is dat mantelzorgers zich weinig gehoord voelen. Veel bezig met anderen, en zich toch alleen voelen. Een pijnlijke paradox.

Veel mantelzorgers zien het bovendien als een Bijbelse roeping om zich met hart en ziel voor



Een veel gehoorde klacht is dat mantelzorgers zich weinig gehoord voelen. Veel bezig met anderen, en zich toch alleen voelen. Een pijnlijke paradox.

hun naasten in te zetten. Het ervaren van die roeping is enerzijds bemoedigend. Zij mogen er



immers op vertrouwen dat de Heere God afweet van hun zorgen en weten dat zij dit in Zijn genadige handen mogen leggen. Tegelijkertijd kan deze ervaren roeping ook druk opleveren. Mag ik wel iets rustiger aandoen of verzaak ik dan mijn plicht? Doe ik wel genoeg? Mag ik ook eens 'nee' zeggen?

De druk op mantelzorgers wordt de komende jaren alleen maar groter. Het aantal mensen dat beschikbaar is om voor één oudere te zorgen, zal door de vergrijzing nog verder dalen. Het recente rapport van het Sociaal en Cultureel Planbureau is daarover zeer helder. Steeds meer kwetsbare ouderen, terwijl het reservoir verzorgenden niet meegroeit. Het bezorgt niet alleen politici hoofdbrekens.

U kunt het als mantelzorger pas volhouden, als u ook goed voor uzelf zorgt. Maar hoe doe je dat dan? Dat is lastig. Zeker mantelzorgers zullen beamen dat het vaak gemakkelijker is om anderen raad te geven dan om wijs te zijn voor zichzelf.

Alle reden dus om mantelzorgers te ondersteunen. Laten we onze ogen openhouden voor mantelzorgers in onze omgeving. Een luisterend oor, of een middag overnemen van de taken kan al veel betekenen. En natuurlijk kan het georganiseerde vrijwilligerswerk hier een goede en structurele bijdrage aan leveren. De NPV doet daar volop aan mee met duizenden vrijwilligers.

Hoe mooi het beeld van sint Maarten op zijn paard ook is, het woord mantelzorg is niet aan zijn mantel ontleend. Dat begrip is bedacht door de Nederlandse arts Hattinga Verschure. Hij bedoelde met mantelzorg; 'zorg in een kleine groep, waarvan de leden onderling in relatie staan'. Dus geen held te paard, die na zijn heldendaad door galoppeert, maar mensen die onderling voor elkaar klaarstaan, zorg en beschutting bieden. Hun eigen mantel delen, zonder hem in tweeën te snijden. Veel mantelzorgers zullen dat beeld wel aanvoelen. Zullen we op dezelfde manier om hén heen staan?

Wijkverpleging in Rijssen

"Dankzij het wijkverplegingsteam van Carintreggeland kon ik ondanks mijn lichamelijke problemen gewoon thuis blijven wonen. Dat maakt het leven een stuk fijner."

Wijkverpleging nodig?

Wij regelen dit graag voor u.

Bel ons! 088 367 70 00 (lokaal tarief)

www.carintreggeland.nl

Wij bieden

- persoonlijke verzorging/verpleging
- nachtzorg
- zorg na ziekenhuisopname
- zorg op afstand
- ondersteuning bij dementie
- preventieve wijkzorg
- wondzorg
- transmuraal team
- palliatieve zorg
- casemanagement dementie

waardevol *leven*

VAN HET BESTUUR



Door: Erik Haase

De missie van de NPV is niet achterhaalt, maar hoogst actueel! In het achterliggende halfjaar zijn weinig thema's onbesproken gebleven. Politieke commotie rond onderwerpen als vaccinatieplicht, stamcelonderzoek, embryoselectie, genderideologie, maar toch ook nog stijging van het aantal abortussen (Mars voor het leven op zaterdag 8 december jl.) trekken aan ons oog voorbij. Het is bijna onmogelijk dat het onze aandacht niet krijgt.

Met de vele tastbare ontwikkelingen in onze samenleving is er helaas ook sprake van een andere stille revolutie. Duurzame relaties raken ontwricht en het aantal echtscheidingen neemt toe. Meer nog dan dat blijkt hoe moeilijk (christelijke) jongeren een gezonde (seksuele) identiteit kunnen ontwikkelen en dit naar Bijbels voorbeeld. Dit wordt ook duidelijk door het meer en meer ontbreken van duurzame relaties onder jongeren. De ervaringen van hulpverlenende instanties, maar ook de sterke stijgingen in aantallen jeugdhulpverlening zijn ontlusterend. Ontmoedigend?

Waar nood is en gevoeld wordt wil de NPV graag een luisterend oor bieden. Meer in het bijzonder wil ik dan ook wijzen op de uitbreiding van de NPV advieslijn met een chat-service. Wanneer u de NPV-site (www.npvzorg.nl) bezoekt en doorklikt op de button "NPV advieslijn", dan kunt u onderaan de pagina zien, door middel van het pop-upmenu, of de chatlijn wordt bemand. Uiteraard is het altijd mogelijk ook een persoonlijk gesprek aan te vragen.

In het voorjaar staat een avond gepland over het thema "Mantelzorg een zware taak". Zowel mantelzorgers als ook zorgvragers en familie zijn van harte welkom. Wij zien uit naar een goede opkomst, waarbij lotgenoten elkaar kunnen treffen. In dit Infobulletin tevens aandacht voor fit zijn, voeding en gezondheid.

Marieke Dijkgraaf-ten Bolscher was bereid een bijdragen te verzorgen. Het bestuur is dankbaar dat in de achterliggende periode ook versterking rond de bestuurstafel werd gevonden: Miranda Haitsma, Mark-Jan Hofman en Mariëlle Lindhout komen het NPV bestuur versterken.

Met de komende jaarvergadering zal mijn bestuurslidmaatschap ten einde komen. Graag wil ik het bestuur en oud-bestuursleden dankzeggen voor de fijne jaren van samenwerking. Dat in alle afhankelijkheid van de HEERE het werk voor de NPV haar voortgang mag hebben,

Met hartelijke groet,

Van het bestuur

FIT MET VOEDING



Door: Dr. M. Dijkgraaf-ten Bolscher
(Therapeut)

“Ik wil gezonder eten en meer bewegen”. Dat zinnetje, daar zal menigeen zich wel in herkennen. Is het tekort door de bocht om te stellen dat een gezond dieet/eetpatroon in je hoofd begint? Waar we met elkaar over willen gaan nadenken is op welke manier voeding invloed heeft op onze algehele gezondheid.



Eten we nog wel zo gezond?

De wetenschap dat voeding een geneeskrachtige werking kan hebben stamt al van eeuwen geleden. Zo noemt Hippocrates (460-377 v Chr.) meerdere malen de geneeskrachtige werking van voeding; 'Laat uw voeding uw medicijn zijn en uw medicijn uw voeding'. Maimonides (1135-1204) hanteert de stelling dat: 'geen enkele ziekte die door dieet kan worden genezen, met andere middelen dient te worden behandeld'. Ook de Bijbel geeft in het Oude Testament duidelijke richtlijnen met betrekking tot wat voor ons gezond is en wat niet (bijvoorbeeld vlees van onreine dieren, zoals varken, haas, konijn)!

Voeding en gezondheid hebben veel met elkaar te maken. Het zoeken naar mogelijkheden om via voeding de gezondheid te verbeteren is dus niet iets wat behoort tot het alternatieve circuit! Leefstijlgeneseskunde is vandaag de dag 'hot'. Vaak zijn voedingsadviezen 'one size fits all' en wordt er doorgaans nog te weinig gekeken naar

de persoonlijke fysiologie, wat concreet inhoudt dat niet iedereen perse hetzelfde hoeft te reageren op een bepaald voedingsproduct.

Evolutie van de moderne voeding

De evolutie van de moderne voeding is in nog geen honderd jaar, een fractie van de menselijke geschiedenis, zo snel gegaan, dat de mens zich niet goed heeft kunnen aanpassen. Omdat de mens in deze jachtige tijd zo intensief en in zo'n hoog tempo leeft en werkt heeft hij deze essentiële voedingsstoffen eigenlijk nog veel harder nodig dan vroeger. Moderne landbouwmethoden, met kunstmest en bestrijdingsmiddelen, hebben de grond verarmd. De producten zijn daardoor arm aan onder meer magnesium en spoorelementen (bijv. chroom, fluoride, ijzer, jodium, koper, mangaan, molybdeen, selenium en zink). Dit wordt nog verergerd door industriële bewerking waarbij nog meer vitaminen en mineralen verloren gaan. In de afgelopen eeuw is onze voeding dus zondermeer kwalitatief achteruitgegaan.

Zo kan het gemakkelijk voorkomen dat aan levensmiddelen, die we veelvuldig nuttigen, veel essentiële voedingsstoffen ontbreken, echter voor de consument onzichtbaar! Geen wonder dat bij het ontstaan van vele ziekten slecht voedsel een rol speelt (denk aan hartziekten, beroertes, gevallen van kanker, artritis, diabetes en zwaarlijvigheid).

De resultaten van een voedselconsumptiepeiling 2015-2016, uitgevoerd door het RIVM, tonen dat de afgelopen jaren een voorzichtige verbetering in het Nederlandse voedingspatroon is te zien. Zo zijn Nederlanders meer fruit gaan eten en lijkt het ook met groente de goede kant op te gaan. Nederlanders eten ook minder vlees en drinken minder suikerhoudende dranken. Als de positieve ontwikkelingen zich voortzetten kan dit overgewicht en chronische ziekten helpen

voorkomen. Toch is er nog veel gezondheidswinst te behalen omdat de meeste Nederlanders zich nog niet aan richtlijnen goede voeding houden.

Voedingsadviezen

De basis van een gezonde geest en een gezond lichaam is dus gezond eten. Maar nu; wat is gezond eten? Alles is tegenwoordig zo bewerkt dat voedingsmiddelen alleen nog maar "natuurlijk" lijken. Kleurstoffen, smaakversterkers, geurstoffen, conserveermiddelen, emulgatoren, enz., zijn zo in onze producten verwerkt dat ze niet eens



Alles is tegenwoordig zo bewerkt dat voedingsmiddelen alleen nog maar "natuurlijk lijken"

meer opvallen. Het zijn deze onnatuurlijke toevoegingen waar onze stofwisseling steeds meer moeite krijgt.

Suikers

"Suiker is de ziekmaker van deze tijd". Overal is suiker in verwerkt; bijvoorbeeld in curry, tomatenketchup, mayonaise (er zijn er ook zonder!), pindakaas (de meeste tenminste), in alle kant- en klare producten, blikgroenten, sauzen en zelfs in vleeswaren, want suiker is het goedkoopste conserveermiddel. In frisdranken zitten extreme hoeveelheden. Ons lichaam is verslaafd aan suiker. Overmaat van suiker, in combinatie met tekorten aan essentiële mineralen (calcium, chloor, fosfor, kalium, natrium en magnesium) wordt verantwoordelijk gehouden voor het ontstaan van ouderdomsdiabetes (diabetes type II). Bewerkt voedsel (geraffineerd) die wij nu in allerlei vormen nuttigen (bijv. koolhydraten en suikers) kwamen bij onze voorouders nauwelijks voor. Bij de oorspronkelijke voeding werden koolhydraten in de vorm van hele graan-



Hoezosaai



ZorgAccent_nl



ZorgAccent



ZorgAccent Almelo



Dagbesteding

Met de dagbesteding houdt u de regie over uw leven in eigen hand!

Dagbesteding Stadskwartier (0548) 539 707

Stadskwartier, Watermolen 57

Wijkverpleging nodig?

Ook bij u in de wijk staat een wijkteam van verpleegkundigen en verzorgenden van ZorgAccent voor u klaar. Ze zijn rechtstreeks bereikbaar op hun mobiele nummer van 7.00 - 23.00 uur:

- **Team Rijssen Oosterhof:** 06 20 32 44 78
- **Team Rijssen Nieuwland:** 06 55 69 87 03
- **Team Rijssen Zuid:** 06 55 69 87 04
- **Team Rijssen Noord:** 06 55 69 87 05
- **Team Rijssen Zuid-West:** 06 10 29 01 08
- **Team Rijssen Het Schild** 06 48 53 51 40
- **Team Rijssen Centrum Zuid** 06 12 51 03 59

Woonzorg

Kunt u niet meer thuis blijven wonen? Dan bent u welkom in Stadskwartier Rijssen. De locatie waar woonzorg *Net als thuis* voelt.

Stadskwartier Rijssen (0548) 539 700

Watermolen 57 in Rijssen

www.zorgaccent.nl

T. 0900 0678 (lokaal tarief)

ZorgAccent

Denkt in mogelijkheden

korrels gegeten en bevatten een rijkdom aan voedingsvezels, vitaminen, mineralen en sporelementen. De oorspronkelijke voeding bevatte ook veel minder verzadigd vet en meer meervoudig onverzadigde vetzuren uit plantaardige oliën. Tegenwoordig eten we veel meer verzadigde en dierlijke vetten dan onverzadigde vetzuren.

Vetten

Let op vet! Dit was lange tijd de slogan van het voedingscentrum om ons te waarschuwen toch vooral uit te kijken met het consumeren van vet. Het was dé veroorzaker van hart- en vaatziekten, samen met roken en in combinatie met te weinig bewegen. Dus als u bang bent om vet(ter) te eten is dat helemaal niet zo vreemd.

Inmiddels weten we dat vet helemaal niet zo slecht is als we altijd hebben gedacht. Sterker nog, we hebben het nodig, het is zelfs belangrijk om gezond te worden én om af te vallen. Maar



“Inmiddels weten we dat vet helemaal niet zo slecht is als we altijd hebben gedacht.”

dan wel het juiste soort vet! Dat er verzadigd en onverzadigd vet is weten we inmiddels wel, maar lipiden, (tri)glyceriden, (on)verzadigde en transvetzuren, linolzuur, Omega-6 en Omega-3? Tijdens de lezing die ik in het najaar hoop te verzorgen sta ik hier langer bij stil.

Leefstijladviezen

Er zijn leefstijladviezen voor preventie hart- en vaatziekten (bijv. hoge bloeddruk), chronische ziekten (bijv. diabetes), depressie, enz. Niet alleen voor (kwetsbare) ouderen, maar voor een ieder van ons. Onder leefstijladviezen verstaan we naast voedingsadviezen ook adviezen voor beweging, ademhaling, gezond slaappatroon en stressvermindering!

Darmen

Vandaag de dag erkent de medische wetenschap ook dat onze totale darmflora, oftewel “het microbiom”, erg belangrijk is voor onze gezondheid. De conclusie die dan getrokken wordt, is dat hoe meer soorten goedaardige bacteriën wij hebben en des te groter de aantallen van die soorten zijn, des te beter dat is voor onze gezondheid. Het is bekend dat bepaalde stammen goedaardige bacteriën in onze buik verantwoordelijk zijn voor het verteren van bepaalde voedingsmiddelen. Hierdoor zijn zij ook verantwoordelijk voor ons bloedsuiker gehalte, ons geestelijk welzijn en andere zaken die verband houden met onze gezondheid.

Een groot deel van de bevolking lijdt aan darmklachten. Het overgrote deel van ons afweersysteem zit in de darm. Zonder een goed functionerende darm is een goede gezondheid niet denkbaar! Voor een goede gezondheid is dus een goede spijsvertering belangrijk.

Door het eten van gezonde voeding (koolhydraten, eiwitten, vetten, vitamines, mineralen, sporelementen, vezels en water), kunnen de soorten en hoeveelheden van deze goedaardige bacteriën toenemen. In de natuurgeneeskunde is het reeds decennia bekend dat men het totaal aan goedaardige darmbacteriën (het microbiom) kan laten toenemen. Hiervoor bestaan een serie supplementen die specifiek ontwikkeld zijn om zowel de hoeveelheid als het aantal soorten darmbacteriën te vergroten (de zogenaamde probiotica).

Ouderen

We worden gemiddeld steeds ouder. Onze levensverwachting is enorm gestegen door de verbeterde medische zorg en hygiëne. Het bereiken van een hogere leeftijd betekent echter dat de



kans op ouderdomskwalen toeneemt. Dit zal de kwaliteit van leven negatief beïnvloeden.

Ouderen hebben minder calorieën nodig en gaan daardoor vaak minder eten. Wanneer minder voeding ingenomen wordt, is de kans groot dat men ook minder vitamines en mineralen binnenkrijgt. Dit leidt veelal tot tekorten. De voeding die bereid wordt in de keukens van tehuizen en ziekenhuizen is vaak arm aan vitamines en mineralen, wat de situatie verergert. Het Voedingscentrum bijvoorbeeld onderscheidt 'groepen waarvoor aanvulling met een multivitaminen- of mineralensupplement wenselijk kan zijn, maar waarvoor geen officieel advies bestaat'. Genoemd worden o.a. ouderen die weinig eten.

Orthomoleculaire geneeskunde

De term 'orthomoleculair' werd voor het eerst gebruikt in 1968, door professor Linus Pauling.

Orthos komt uit het Grieks en betekent: juist, recht of gezond, en moleculair staat voor: de moleculen betreffende. In de orthomoleculaire geneeskunde streeft men er dus naar met stoffen te werken die het lichaam zonder schade kan gebruiken en verwerken.

Zowel met het doel ziekten te voorkomen als met het doel ziekten te behandelen, kan het nodig zijn, naast een zo volwaardig mogelijke en passende voeding, extra voedingsstoffen in de vorm van voedingssupplementen in te nemen. Voedingssupplementen zijn in feite tabletten of capsules die een hoog gehalte bevatten van stoffen die in geringere hoeveelheid ook in de voeding voorkomen. Dit kunnen zijn: vitamines, mineralen, aminozuren, essentiële vetzuren of enzymen, maar ook minder bekende groepen van stoffen zoals bijvoorbeeld de bioflavonoïden.



Orthomoleculaire voeding en voedingssupplementen kunnen in het algemeen zonder problemen gebruikt worden naast andere behandelingen zoals regulier geneeskundige behandelingen of bijvoorbeeld kruiden. Toch kunnen soms orthomoleculaire middelen en reguliere medicijnen elkaars werking beïnvloeden. Het is daarom van belang goed op de hoogte te zijn van welke voedingssupplementen u gebruikt naast eventuele reguliere medicijnen!

Concluderend

Goede voeding is belangrijk vanwege de invloed ervan op onze gezondheid, lichamelijk en psychisch, alsmede vanwege een rol in de preventie van ouderdomsziekten. Uit vele onderzoeken komt steeds weer naar voren dat het grootste gedeelte van ziekten en sterfgevallen in de hand wordt gewerkt door wat we eten.

Gezonde voeding bestaat uit zoveel mogelijk onbewerkt basisvoedsel. Veel groente (rauwkost) en fruit. Matig met dierlijk eiwit en vet.



Goede voeding is belangrijk vanwege de invloed ervan op onze gezondheid, lichamelijk en psychisch, alsmede vanwege een rol in de preventie van ouderdomsziekten.

Consumeren van vette vis (zalm, makreel, haring). Voldoende onverzadigde vetzuren in de vorm van olijfolie, lijnzaadolie, rijstolie e.a. Vezelrijke producten. Matig met suikers, zout, koffie, thee en alcohol. Voldoende noten en zaden. Zoveel mogelijk biologisch (dynamisch) gekweekt, volgens het ritme van de natuur (seizoensgebonden), gewassen en uit eigen streek.

Deze uitgave is mede
mogelijk gemaakt
door deze Rijssense
ondernemingen.

Baan Autoverhuur

Butaanstraat 24
Tel. 0548-536000
www.taxibaan.nl

Roelofs en Haase

projectontwikkeling
Nijverdalseweg 149
www.roelofs-en-haase.nl

Benny Coiffures

Hogepad 6
Tel. 0548-518639

Autocentrum Valk

Kalanderstraat 6
Tel. 0548-364434
www.autocentrumvalk.nl

Voortman Staalbouw

Plaagslagen 16
Tel. 0548-539000
www.vsc.nl

Autobedrijf Otto Voortman

Daltonstraat 18
Tel. 0548-514561
www.autobedrijfottovoortman.nl

Voortman Keukens

Nijverheidsstraat 40
Tel. 0548-515055
www.voortmankeukens.nl

W. Sok en Zn.

Fietsen, scooters, bromfietsen
Elsenerstraat 42
Tel. 0548-512944
www.sokfietsen.nl

Tankstation en Autowas- centrum Sanderman

Nijverheidsstraat 21
Tel. 0548-513016
www.tankstationsanderman.nl

Multi Protect Nederland

Handelsweg 25
Tel. 0548-513322
www.mpn-schilderwerken.nl

Boekenhuis Rijssen

Uitgeverij Wieger Smeijers
Elsenerstraat 44
Tel. 0548-520304
www.boekenhuisrijssen.nl

Saab Centrum Henk Baan

Kalanderstraat 3
Tel. 0548-512343
www.baanautomotive.nl

TECHNOLOGIE IN DE ZORG



Door: Anne van der Zande-Lohuis

Personeelstekort in de zorg; een veel besproken onderwerp. Feit is dat de zorgvraag blijft toenemen en het personeelstekort blijft bestaan. Het is goed om te zien dat vanuit overheid, vakbonden en zorginstellingen men zich inzet om hier verandering in te brengen.



gaande inzet van technologie door. Denk hierbij bijvoorbeeld aan: zorg op afstand, langer thuis wonen door het gebruik van domotica, het afleveren van een defibrillator tijdens reanimatie



Om de zorg betaalbaar en kwalitatief goed te houden zet vergaande inzet van technologie door.

door middel van een drone en ondersteuning van de zorgprofessional met behulp van een robot.

Voor scholieren wordt het werken in de zorg aantrekkelijk gemaakt. Voor werknemers buiten de zorg worden mogelijkheden tot omscholing in allerlei trajecten aangeboden. En om zorgmedewerkers in het vak te houden zijn ook verschillende ontwikkelingen gaande.

Ook vanuit een heel andere hoek zijn er ingrijpende ontwikkelingen gaande. Om de zorg betaalbaar en kwalitatief goed te houden zet ver-

Om zorgvragers de juiste mogelijkheden te kunnen aanbieden en hierin ook goed te kunnen adviseren, hebben zorgverleners een nieuwe competentie nodig: technologisch inzicht! Zorgverleners zullen digitaal vaardiger moeten worden. Hierin ligt een grote uitdaging, omdat de daadwerkelijke voordelen van technologie in de zorg zich alleen zullen gaan uitwijzen wanneer er veelvuldig gebruik van wordt gemaakt en op de juiste manier.



OOK WEL EENS ONTMOEDIGD?



Door: Astrid Bokhorst
(Manager Advies & Toerusting NPV)
Voor u gelezen op www.npvzorg.nl

De NPV doet prachtig werk en werken vanuit een Bijbelse opdracht om het leven te beschermen is motiverend. Ik doe het doorgaans met veel plezier!

Maar soms willen termen als 'druppel op de gloeiende plaat' en 'dweilen met de kraan open' met hardnekkige kracht een plekje in mijn hart en denken veroveren. Dat gebeurt als ik kijk naar ontwikkelingen in de samenleving waarover ik me zorgen maak en die het NPV-werk er niet makkelijker op maken. De ruimte om naar eigen overtuiging te leven en keuzes te maken lijkt meer en meer ingeperkt te worden. De geluiden dat 'verworvenheden' als abortus en euthanasie thuishoren in goede keuzeondersteuning, wil er van subsidie sprake zijn, worden luider. Wat een voorrecht is het dan dat we bij de NPV een trouwe achterban hebben die ons werk mogelijk maakt!

Gebrokenheid

Maar ook in de advisering bij de NPV-Advieslijn horen we veel leed en gebrokenheid, soms met een intensiteit in één leven waar je stil van wordt. Ik schrijf dit aan het eind van een week met enkele gesprekken met mensen die vanwege fysieke pijn, eenzaamheid en geestelijke problemen het leven niet meer zien zitten. De dood willen ze niet, maar de gedachte aan zelfdoding dringt zich op en lijkt een laatste wapen in de

strijd. De communicatie met hulpverleners is vastgelopen, hun netwerk is afwezig of net als zij moe en niemand weet meer goed hoe het verder moet. Of de NPV nog een oplossing weet voor deze kluwen van problemen? Het kan mij bij tijden ontmoedigen.

Bemoediging

En dan ineens komt de bemoediging uit onverwachte hoek! Ik bezocht twee jonge mensen die tot geloof zijn gekomen in de God van het Leven. Ze kunnen vanwege hun geloof niet meer veilig wonen in het land waar ze geboren zijn. In een troosteloos asielzoekerscentrum wachten ze op een eigen plek in Nederland. Ze willen graag leven zoals God het heeft bedoeld, maar het wachten en de onzekerheid zijn moeilijk. Ontmoediging ligt ook voor hen op de loer. Op mijn vraag hoe ze zich staande houden, antwoordde één van hen: 'dankbaar zijn voor gisteren, genieten van vandaag en hoop hebben voor morgen'. Het is de God van het leven die mensen in ontmoedigende omstandigheden nieuwe hoop kan geven!

Aan iedereen die ook wel eens last heeft van ontmoediging geef ik deze rijkdom graag door.

Deze uitgave is mede
mogelijk gemaakt
door deze Rijssense
ondernemingen.

**Bouwbedrijf
H. ter Harmsel**

Jutestraat 43-45
Tel. 0548-512983
www.timmerfabriekterharmse.nl

Timmerfabriek Webbo

Spoelerstraat 15
Tel. 0548-518011
www.webo.nl

Steenbergen schoenen

Haarstraat 54
Tel. 0548-512652
www.steenbergen-schoenen.nl

Adee Keukens

Ethaanstraat 2
Tel. 0548-540922
www.adeekeukens.nl

Van Voorden Computers

Kryptonstraat 7
Tel. 0548-541219
www.vvcnl.com

**Brinks Transport
en Verhuizingen**

Butaanstraat 12
Tel. 0548-512890
www.brinks-transport.nl

Maatschap Last Rijssen

Fiscale en administratieve dienstverlening
Bouwstraat 10
Tel. 0548-516689
www.maatschaplast.nl

Beverdam Keurslager

Hogepad 1/40
Tel. 0548-512387
www.beverdam.keurslager.nl

Le Thème Jeugdmode

Haarstraat 52
Tel. 0548-512348
www.letHEME.nl

*Uw bedrijf hier vermelden
in de volgende editie?
Stuur dan een mail naar:
info@npv-rijssen.nl*

VRIJWILLIGERS GEZOCHT!

WIE KOMT HET TEAM VAN DE MANTELZORGHULP VERSTERKEN?



De Stichting Mantelzorghulp zoekt nieuwe vrijwilligers, die zich willen inzetten voor de vrijwillige (terminale) thuishulp. Ook jongeren zijn welkom!

De vrijwilligers van de Stichting voeren geen zorg- en verplegingstaken uit. De vrijwilligers-taak bestaat voornamelijk uit het ontlasten van de mantelzorger door bijvoorbeeld enkele uren gezelschap te verzorgen of samen te eten. Het uitvoeren van lichte huishoudelijke taken of waken gedurende de terminale fase behoort ook tot de mogelijkheden.

Thuis in een vertrouwde omgeving kunnen verblijven en overlijden is ontzettend waardevol voor zowel zorgvrager als familie!

Van de vrijwilligers wordt gevraagd dat ze lid zijn van een van de Protestantse kerken. Ervaring in de zorg is praktisch, maar zeker niet noodzakelijk. We nodigen u van harte uit om kennis te komen maken met de Stichting en één van onze vrijwilligers. Ook bestaat de mogelijkheid een vrijwilligersdienst mee te draaien.

Heeft u vragen dan kunt u contact op nemen met
ons bestuurslid Miranda Haitsma: shaitsma@solcon.nl

Heeft u lek of blind isolatieglas?



Condensys herstelt uw dubbel glas,
zonder glasvervangning!

Zonder voorrijkosten in geheel Nederland

☎ **0548-542801**


condensys
alles helder

www.condensys.nl

10 REDENEN

OM LID TE BLIJVEN VAN DE NPV

- › Ik zie het leven als een gave van God en vind daarom dat ieder mensenleven, ongeboren of hoogbejaard, ziek of gezond, bescherming verdient.
- › Ik wil dat er rekening wordt gehouden met de Bijbelse waarden en normen, ook in de gezondheidszorg.
- › In noodsituaties aan begin of einde van het leven wil ik dag en nacht een beroep kunnen doen op professioneel advies over levensbelangrijke keuzen.
- › Over levensvragen rond de zorg voor het leven, in gezondheid en ziekte, wil ik kunnen doorpraten met mensen die mijn principes delen.
- › Ik wil dat iedereen die ondersteuning nodig heeft gebruik kan maken van christelijke vrijwillige thuishulp, tot in de terminale levensfase.
- › Ik vind het belangrijk dat er een christelijke patiëntenbeweging is die ook mijn belangen behartigt bij de overheid en politiek, en haar stem laat horen in de media.
- › Ik vind het een goede zaak dat jong en oud bij de NPV terecht kan voor informatie over medische-ethische onderwerpen.
- › Ik juich het toe dat leden en vrijwilligers worden toegerust, zodat zij in staat zijn een christelijke levenshouding in de gezondheidszorg te bevorderen.
- › Het spreekt mij aan dat de NPV actief is op landelijk, regionaal en plaatselijk niveau.
- › Samen met de NPV sta ik van harte voor de zorg voor het leven.

Wij zijn blij met elk lid! Wellicht kun u familie of personen in uw directe omgeving overtuigen omwille van bovenstaande redenen lid te worden. Lid worden kan via www.npvzorg.nl

GEWOON CHIROPRACTIE?!



Door: Evert Vermeer,
Chiropractor te Rijssen

Eind jaren '70 van de vorige eeuw was chiropractie nog heel onbekend en zeker niet “gewoon”. Gelukkig attendeerde de moeder van een kameraad mij destijds op deze tak van geneeskunde, waar zij heel veel baat bij had. Met veel belangstelling voor een medisch beroep heb ik chiropractor Jansen in Apeldoorn zijn werk zien doen. In mijn ogen verrichte hij wonderen bij deze patiënte. Ik was om en wilde vanaf dat moment ook chiropractor worden.

In 1982 volgde de niet veel voorkomende keuze om als 18-jarige in Engeland chiropractie te gaan studeren. In 1986 ben ik afgestudeerd in Bournemouth op AECC en dus inmiddels al behorend bij de “gerijpte generatie” chiropractoren.

Chiropractie is in ons gezin heel “gewoon” en voor mij een “way of life”. Onze vier kinderen (en inmiddels hun aanhang en nageslacht) komen met enige regelmaat met hun grote of kleine klachten bij de “familie-chiropractor” langs. Onze kinderen wisten niet eens dat je voor hoofdpijn een pilletje in zou kunnen nemen. Met hoofdpijn ga je naar papa toe en na behandeling is het over. Een valpartij van de schommel, uit het klimrek, met de fiets of uit een boom: even bij papa langs!

Kleinkinderen met de diagnose “huilbaby” ten gevolge van darmkrampjes en obstipatie wor-

den bij opa op de keukentafel nagekeken en behandeld. Toen een kleindochtertje van drie maanden, en al vijf dagen niet gepoept, binnen 5 minuten na de behandeling een overstromende poepluier had, kwam de opmerking: “zo snel was niet nodig hoor pa!”



“chiropractie wordt steeds meer “gewoon” en gezien als een volwaardige optie om gezondheidsproblemen te behandelen.”

In ons gezin wordt bij gezondheidsproblemen eerst gedacht: wat kan de chiropractor er aan doen? Dan pas wordt verder gekeken. Heel gewoon. Deze “way of life” zien wij ook bij steeds meer patiënten: chiropractie wordt steeds meer “gewoon” en gezien als een volwaardige optie om gezondheidsproblemen te behandelen.



Inmiddels staat de teller al over de 23.000 behandelde patiënten in onze praktijk. En zeer veel geven aan dat zij heel bewust kiezen voor de chiropractor als hulpverlener voor de behandeling van hun wervelkolom en andere gewrichtsklachten. Gelukkig mag ik dit mooie werk doen met meerdere collega chiropractoren die elk hun eigen specifieke inbreng in onze praktijk meegebracht hebben.

Steeds meer mensen proberen met minder medicatie en met minder operatief ingrijpen van hun klachten af te komen. Vaak kunnen wij vanuit ons vak een oplossing bieden. Soms ook niet. Dan zijn er gelukkig ook nog andere zorgverle-

ners die veel kunnen betekenen. Niemand kan alles, maar samen kunnen we veel.

Zo zien we dat in de 32 jaar praktijkervaring zowel in ons gezin, als ook in de patiënten-kring chiropractie van een tamelijk onbekende alternatieve geneeswijze verandert is in een genezend alternatief.

“Gewoon chiropractie” is heel gewoon geworden.

Daarom kiest u voor RegioBank

Meer
weten?
Kom langs of bel
voor een
afspraak.



Bij u in de buurt

U bent bij ons geen rekeningnummer.
U wordt geholpen door iemand
die u kent.



Een complete bank

Een bank waar u terecht kunt voor
sparen, betalen en uw hypotheek.
RegioBank heeft alles onder één dak.



Zonder poespas

Wij brengen uw financiële vragen
terug tot begrijpelijke oplossingen en
gewoon goede producten.



Altijd binnenlopen

Bij ons kunt u altijd even binnenlopen
voor advies en een kop koffie.
U bent altijd welkom.

Otten & Flim

Otten & Flim Financiële Diensten

Stationsdwarsweg 9

7461 AR RIJSSEN

T (0548) 544 333

E bankzaken@otten-flim.nl

I www.otten-flim.nl

Wij zijn uw bank. **RegioBank**

Zelfstandig Adviseur