

Genieten

met een vleugje zorg

Bewegen in coronatijd
VOOR JONG & OUD

DURF TE DROMEN
Esther Vergeer Foundation

Hallo overgang!

IMPACT VAN DE OVERGANG WORDT WELEENS ONDERSCHAT

Slimme hulpmiddelen

OM ZELFREDZAAMHEID TE VERGROTEN!

esther
vergeer
FOUNDATION

ZorgAccent

Denkt in mogelijkheden

VOORWOORD

Thuisblijven, handen wassen, afstand houden, weinig of geen sociale contacten... We kunnen de maatregelen inmiddels uit ons hoofd opdreunen. Tijdens de coronapandemie staat de wereld letterlijk en figuurlijk op zijn kop. Wat nooit was, moet nu wel. Daar hebben we niets tegen in te brengen! Het 'eenzaamheidsvirus', zoals onze koning het noemde in zijn toespraak, is overal aanwezig.

OMZIEN NAAR ELKAAR

Sinds de coronacrisis werk ik in een woonzorgcentrum van ZorgAccent ter ondersteuning van de zorgmedewerkers (lees meer hierover in Accentueel-deel). Ik maak de eenzaamheid van de bewoners van dichtbij mee en zie dat 'thuisblijven' wel erg alleen en eenzaam is. De behoefte aan een gesprek of wandeling is nog nooit zo groot geweest. Juist nu is het erg fijn om te zien en te horen dat de lokale bevolking de mensen in de woonzorg massaal steunt en een hart onder de riem steekt. We kregen prachtige bloemen en wat lekkers voor bij de koffie. Spontaan kwamen buurtbewoners voor een muziekoptreden in de tuin. Omzien naar elkaar is nog nooit zo belangrijk geweest als nu. Het doet ons allemaal goed heb ik gemerkt. Volgens het RIVM gaan we de goede kant op met de bestrijding van het virus. We pakken ons 'nieuwe normaal' langzaam op met bijhorende regels en richtlijnen.

In dit magazine vindt u inspirerende onderwerpen en tips om te bewegen, te ontspannen en voldoende te slapen. Op pagina 13 vertelt René Martens over de Esther Vergeer Foundation 'Durf te dromen' en het belang van bewegen voor jong en oud.

VOOR VRAGEN OF INFORMATIE

Bel ons rechtstreeks via (0546) 83 72 92 of (0546) 83 72 96. Bereikbaar op werkdagen van 8.30 -12.30 uur. Meer informatie vind u op www.zorgaccent.nl/zorgaccent-plus Heeft u vragen, mail ze naar: plus@zorgaccent.nl Volg ons ook op Facebook via ZorgAccentPLUS.

CORONAPROOF

De theaters zijn bezig om de theaterzalen coronaproof te maken voor het komende seizoen, zie pagina 6. We ondersteunen u met de gemaksservices-aan- huis. Denk aan de maaltijden die thuis worden bezorgd. Alle dienstverleners houden rekening met de coronaregels en werken, waar nodig, met een mondkapje op, zie pagina 7.

Geniet van de kleine dingen zolang het kan. Om in de woorden van Toon Hermans te spreken: het leven is een bitterbal, niemand weet hoe die rollen zal! Veel leesplezier!

Hartelijke groet,
Reina de Lange,
ZorgAccent PLUS



Het leven is
een bitterbal,
niemand weet
hoe die rollen zal...

-Toon Hermans-



INHOUD



Maak kennis met de Esther Vergeer Foundation

Coverfoto: Mathilde Dusol

4 Zelfredzaamheidspakket met digitale hulpmiddelen voor thuis

5 Rijbewijskeuring voor alle leeftijden

6 Theater met een toefje Zorg

7 Gemaksservice aan huis

8 Medipoint hulpmiddelen

10 Overgangsconsulente met spreekuur

11 Slapen, advies en tips

12 Project 'Durf te dromen' Esther Vergeer Foundation



Lid worden van ZorgAccent en profiteren van de voordelen in dit magazine?

Voor € 16,00 per jaar per adres bent u lid van ZorgAccent PLUS. U kunt zich aanmelden via het aanmeldingsformulier op onze website:

www.zorgaccent.nl/zorgaccent-plus/

Bel voor meer informatie naar (0546) 83 72 92 of (0546) 83 72 96. Bereikbaar op werkdagen van 8.30 - 12.30 uur. U kunt ons ook volgen op onze facebookpagina ZorgAccentPLUS.

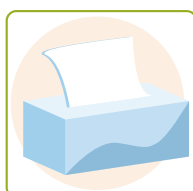
LOOPHULPMIDDELEN GRATIS LENEN?

U kunt de loophulpmiddelen **gratis** 26 weken lenen in heel Nederland bij de Medipoint Thuiszorgwinkels op vertoon van uw ZorgAccentPAS.



DIGITALE NIEUWSBRIEF ONTVANGEN?

Wilt onze digitale nieuwsbrief ontvangen? Stuur dan een mail naar: plus@zorgaccent.nl. Geef uw e-mailadres door en u ontvangt onze digitale nieuwsbrief maximaal 3 keer per jaar.



CORONAMAATREGELEN

Zoals u van ons gewend bent, organiseerden we ook dit jaar verschillende themabijeenkomsten en voorlichtingsdagen in samenwerking met Medipoint. Helaas zijn deze, om verspreiding van het coronavirus te beperken, allemaal stilgelegd.

De theatervoorstellingen Theater met een toefje Zorg gaan door, waarbij we rekening houden met een maximaal aantal bezoekers. Ook de gemaksservices-aan-huis en het spreekuur van de rijbewijskeuringsarts, is mogelijk met passende maatregelen.

- Was uw handen vlak voordat de afspraak begint
- We groeten zonder handen te schudden
- We houden 1,5 meter afstand indien mogelijk!
- Hoesten en niezen in de elleboog
- Vooraf bespreken we griep- of luchtwegklachten
- Blijf thuis bij: verkoudheid, hoesten, benauwdheid of koorts
- Blijf ook thuis wanneer uw huisgenoot klachten heeft
- Kom indien mogelijk alleen naar uw afspraak
- Kom op tijd naar uw afspraak (maximaal 5 minuten van tevoren)
- Kies voor papieren zakdoekjes en gooi ze na gebruik direct weg!



Houden we ons samen aan de richtlijnen, dan blijft het verspreidingsrisico zo laag mogelijk!



Bernard Hengeveld laat een cliënt ervaren hoe een robotpoes reageert op aanraking.

Zelfredzaam zijn met of zonder hulpmiddelen thuis. Wie wil dat niet?

Hulpmiddelen om de zelfredzaamheid te vergroten. Maar wat houdt dat in? Letterlijk betekent zelfredzaamheid: jezelf kunnen redden. Het gaat dan om de dagelijkse, praktische handelingen als je ouder wordt of als je moet revalideren na een operatie of ziekte. Uiteindelijk draait het erom dat je zelfstandig wilt blijven wonen en een zo gewoon en een onafhankelijk mogelijk leven wilt leiden.

Corrie Vogelaar van Medipoint: 'We bieden mantelzorgers en medewerkers in de wijkverpleging hulpmiddelen aan ter ondersteuning voor een lage, lichamelijke belasting. U mag de hulpmiddelen uitproberen om hiermee de zelfredzaamheid te vergroten. Denk aan hulpmiddelen bij de transfer van bed naar stoel, en de aan- en uittrekhulp voor steunkousen. Onze hulpmiddelen zijn handig en makkelijk in gebruik. De wijkverpleging informeert de cliënt en mantelzorger over het gebruik ervan. Vaak lukt het om daarmee de zelfredzaamheid te vergroten', aldus Corrie.

DIGITAAL ZELFREDZAAMHEIDSPAKKET IN CORONATIJD

Corrie Vogelaar en de kennisdragers Zorgtechnologie van ZorgAccent, Joyce Koster en Bernard Hengeveld hebben een pakket samengesteld met daarin relatief goedkope, technolo-

gische hulpmiddelen. Bernard geeft aan: 'De afgelopen jaren hebben we hiermee al veel ervaring opgebouwd. Ook de laatste maanden zijn er meerdere kleine technologische hulpmiddelen uitgetest bij de mensen thuis.' Zoals: de geheugenhulp met alarmsysteem bij het innemen van medicijnen en de timerklok met grote letters en datum voor als het zicht en het geheugen minder is.' Enthousiast is Bernard ook over de robot knuffeldieren. 'Echt een aanrader voor contact, gezelligheid en om ze te knuffelen.'

MEER VRAAG NAAR TECHNOLOGIE IN CORONATIJD

Volgens de kennisdragers Zorgtechnologie is de vraag naar technologische hulpmiddelen in een stroomversnelling gekomen tijdens de corona-crisis. 'Steeds vaker zijn we aan het beeldbellen

HANDIGE HULPMIDDELEN OM UIT TE PROBEREN ZIJN:

- Oogdruppelbril om zelf ogen te druppelen: makkelijk en veilig in gebruik
- Badspoons met steel en lotionverdeler om zelf de rug en onderbenen te wassen
- Lange schoenlepel en elastische veters als bukken moeilijker gaat
- Bestek met verdikte handgrepen voor een betere grip
- Snijplank met anti-slipmatje bij reumaklachten en halfzijdige verlamming
- Aan- en uitkleden, huishoudelijke klusjes of bij het bewegen: er zijn handige hulpmiddelen die het mogelijk maken deze bezigheden veilig zelf te doen

ZORGTECHNOLOGIE
ZorgAccent zet ICT &
techniek in vele vormen
in om de kwaliteit
van zorg te
verbeteren

‘Robot knuffeldieren zijn echt een aanrader voor contact, gezelligheid en om ze te knuffelen.’

met cliënten of mantelzorgers in de wijk voor informatie, advies en ondersteuning. Inzet van technologische hulpmiddelen verkleint de kans op besmetting.’

WILT U EEN HULPMIDDEL UITPROBEREN?

Naast producten uit het zelfredzaamheidspakket, biedt ZorgAccent meer technologische hulpmiddelen aan in samenwerking met de Technologie ZorgAcademie (TZA). De kennisdragers van zorgtechnologie laten u graag de verschillende mogelijkheden zien.

Bel voor meer info naar 0900 0678 of mail naar kennisdragerszorgtechnologie@zorgtechnologie.nl

MEER INFORMATIE OVER HET LENEN, KOPEN EN BEZORGEN VAN HULPMIDDELEN?

Ga naar de website: www.medipoint.nl
Voor instructiefilmpjes: www.medipoint.nl/careteam/zelfredzaamheidshulpmiddelen



START OP TIJD MET AANVRAAG VAN uw rijbewijskeuring

Heeft u een medische keuring nodig voor het verlengen van uw rijbewijs omdat u 75 jaar of ouder bent? Of bent u jonger dan 75 jaar en heeft u een groot rijbewijs (CD) dat om de vijf jaar verlengd moet worden? Maak dan een afspraak via de website van de RijbewijskeuringsArts.nl.

WAT NEEMT U MEE NAAR HET SPREEKUR?

- Uw huidige rijbewijs
- Een keuringsformulier dat u koopt bij de gemeente waarin u woont. Ook is het formulier te downloaden via de website van het CBR.
- Een recente medicatielijst
- Recente oogmeting (via een opticien)
- Een klein potje urine

AFSPRAAK MAKEN

- Online een afspraak inplannen is mogelijk via de website: www.rijbewijskeuringsarts.nl
- Bellen met de RijbewijskeuringsArts.nl : T: 036 7200911 maandag t/m vrijdag van 9.00 tot 17.00 uur. In deze regio houden de keuringsartsen spreekuur in de plaatsen: Almelo, Borne, Hengelo, Hellendoorn, Ommen en Hardenberg. Geef bij aanmelding uw persoonlijke voorkeur aan.

SAMENWERKING ZORGACCENT PLUS MET LEDENKORTING

Bent u lid van ZorgAccent en bent u 75 jaar of ouder?

Dan betaalt u €40,- voor de keuring. Niet leden betalen:

€50,-. **Bent u jonger dan 75 jaar?** Dan betaalt u €60,- voor een uitgebreide keuring. Niet leden betalen €70,- voor keuring voor de rijbewijzen A/B/BE/C/CE/D/DE, taxipas, medibus, touringcar en klein vaarbewijs. De keuring vindt plaats conform de richtlijnen van het CBR.

De keuringsarts verwerkt de uitkomsten van de keuring digitaal, zodat deze snel bij het CBR zijn.

ADVIES: START OP TIJD met uw keuringsprocedure.

De wachttijd bij het CBR kan oplopen tot enkele maanden voor het verwerken en goedkeuren van uw rijbewijs.

Theaterseizoen
2020-2021

Theater met een toefje zorg

Voor het negende seizoen organiseert ZorgAccent in samenwerking met vier regionale theaters de voorstellingen van Theater met een toefje Zorg. De onderwerpen zijn divers en de voorstellingen hebben altijd iets te maken met het leven, gezondheid en een toefje zorg.

Helaas zijn door de coronacrisis enkele voorstellingen onder de noemer Theater met een toefje Zorg niet doorgegaan. In overleg met de theaters zijn de voorstellingen verschoven naar een later tijdstip of geannuleerd.

BEWAAR JE TICKET, GENIET LATER!

COVID-19 (het coronavirus) raakt ook de culturele sector waar Theater Hof 88, ZINiN, Parkgebouw en Het Punt deel van uitmaken. Veel voorstellingen, festivals en concerten zijn daarom noodgedwongen verplaatst of geannuleerd. Dus: Bewaar je ticket, geniet later!

VERPLAATSING VOORSTELLINGEN

De theaters, artiesten en impresariaten zijn landelijk enkele duizenden voorstellingen aan het verplaatsen. Ook voor de filmvoorstellingen zijn we met de filmboeker op zoek naar nieuwe data. Al met al een megaklus. We hebben al wat voorstellingen weten te verplaatsen. Mensen met een ticket zijn hiervan inmiddels op de hoogte.

Voor veel andere activiteiten zijn we nog druk in overleg om een vervangende datum te vinden. Informatie over nieuwe speeldata volgt zo snel mogelijk.

Voor tickethouders belangrijk om te weten: gekochte kaarten blijven geldig. Mocht verplaatsing geen optie zijn, dan worden tickethouders gecompenseerd. Zodra er meer bekend is, informeren wij de tickethouders hierover. U hoeft niets te doen, wij nemen contact op met u.

SEZOEN 2020/2021 Voor het nieuwe seizoen 2020/2021 zijn er een aantal voorstellingen geselecteerd. Kijk voor meer informatie op: www.zorgaccent.nl/zorgaccent-plus/theater Leden van ZorgAccent PLUS ontvangen € 7,50 korting.

In de Tied van Theatergezelschap Tweeduuster



*Bewaar je ticket,
geniet later!*

De bezoeking van Toneelgroep Het Volk



WIJ VERGETEN U NIET!

We maken de theaters coronaproef en houden ons aan het advies en de regels van het RIVM.

WILT U MEER INFORMATIE OVER DE VOORSTELLINGEN VAN HET NIEUWE SEIZOEN?

Neem dan contact op met de theaters via de website of telefonisch:

- ZINiN Theater in Nijverdal (0548) 62 44 89
www.zinin.com/agenda
- Theater HOF 88 in Almelo (0546) 85 02 64
www.hof88.nl
- Parkgebouw Rijssen (548) 54 41 40
www.parkgebouw.nl
- Het Punt in Vroomshoop (0546) 70 50 50
www.welkombijhetpunt.nl

'Genieten met een vleugje zorg' is onze slogan. Of u nu jong, oud, gezond, ziek of mantelzorger bent: We ondersteunen u graag met onze gemaksservice aan huis. Gezond en comfortabel leven, begint met goed zorgen voor uzelf. Maak het uzelf gemakkelijk. Onze dienstverleners komen aan huis en houden zich daarbij aan de richtlijnen van het RIVM.



gemak AAN HUIS

In overleg
is het maken van
een afspraak in
de avonden
mogelijk

De maaltijdservice aan huis: veelzijdig en lekker

ZorgAccent biedt een keuzemogelijkheid voor maaltijden in de regio Noord West Twente en heeft een samenwerking met maaltijdservice 'N Tip in Daarle en Het Streekfornuus in Almelo.

MAALTIJDENSERVICE 'N TIP levert heerlijke, warme en koelverse diners in de regio. U heeft ruime keuze uit lekkere en verantwoorde maaltijden. De koelverse maaltijden worden bezorgd in: Hellendoorn, Twenterand, Almelo, Wierden en Rijssen. De warme maaltijden in: Daarle, Marle, Hoge Hexel, Daarlerveen, Den Ham en Vroomshoop. Neem contact op voor meer informatie over de koelverse en warme maaltijden van 'N Tip. Bel T (0546) 69 71 60. Of vraag de brochure aan via info@ntp.nl.



WAT KOST DE MAALTIJDENSERVICE?

Ledenvoordeel: eenmalig introductiepakket voor nieuwe aanmeldingen: Drie koelverse maaltijden voor slechts € 10. Dit voordeel ontvangt u op vertoon van uw ZorgAccent PAS. Bezorging is gratis.

HET STREEKFORNUUS bezorgt warme en koelverse maaltijden in Almelo, Enter, Aadorp, Bornerbroek, Harbrinkhoek, Mariaparochie en Wierden. De warme maaltijden worden dagelijks vers gekookt en warm aan huis bezorgd. Vers, ambachtelijk en smaakvol bereid, dat is nog eens smakelijk eten! Informeer naar de prijzen via: T: (0546) 70 20 73 of info@hetstreekfornuus.nl

Afspraak aan huis
wanneer het
u uitkomt.

INFORMATIE EN AANMELDEN GEMAKSSERVICES AAN HUIS

Wilt u meer informatie of aanmelden voor een gemaksservice bel dan T: (0546) 83 72 92 of (0546) 83 72 96. Bereikbaar op werkdagen van 8.30 -12.30 uur. Meer informatie vindt u ook op www.zorgaccent.nl/zorgaccent-plus. Hier meldt u zich ook aan.

ANDERE GEMAKSSERVICES AAN HUIS ZIJN:

- Glazenwasser voor buiten
- Audicien bij gehoorproblemen
- Kapper
- Pedicure
- Reparatieservices Almelo voor elektrische apparaten
- Schoenreparatieservice Finkers in Almelo en Twenterand

Op vertoon van uw ZorgAccent PAS ontvangt u de voordelen of korting bij de dienstverleners waar ZorgAccent PLUS een samenwerking mee heeft.





U BENT WELKOM BIJ MEDIPOINT

Onze dienstverlening gaat nog altijd door en onze winkels zijn geopend. De gezondheid van onze klanten en medewerkers heeft onze hoogste prioriteit. Wij hanteren diverse maatregelen op onze Medipoint locaties, en ook bij bezoek en bezorging aan huis. We volgen de richtlijnen van het RIVM. Kijk voor alle actuele informatie op medipoint.nl/coronavirus

Servicecontract

In ons servicecontract zijn onder andere reparaties en preventief onderhoud inbegrepen. Nu ontvangt u bij aankoop van een scootmobiel of driewiel fiets 1 jaar gratis servicecontract!

Wilt u advies aan huis?

De adviseurs van de Medipoint Thuiservice komen graag bij u langs. Uiteraard houden onze adviseurs zich ook aan de hygiëne- en contactmaatregelen van het RIVM. Maak vrijblijvend een afspraak met onze Thuiservice via 088 - 10 20 100 (keuze 3) of via medipoint.nl/thuiservice

Winkellocatie

Medipoint | ZorgAccent winkel Nijverdal, Constantijnstraat 32A

ZOMERAANBIEDINGEN VOOR LEDEN



Sta-opstoelen
al vanaf
€ 1124.-

Tot 25% korting
op sta-opstoelen

Levering bovenstaande modellen binnen 3 weken



Scootmobielen
al vanaf
€ 849.-

Tot 15% korting
op scootmobielen

Rolstoel Travixx Comfort Lite

Geschikt voor in de taxi



van € 499,-
voor leden € 349,-



Tot 15% korting op driewiel fietsen

Wilt u zich veilig voelen als u fietst en bij het op- en afstappen?
Kies dan voor een aangepaste fiets, zoals een driewiel fiets.
U heeft keuze uit een ruim assortiment.

*Genoemde acties zijn ledenaanbiedingen. Geldig t/m 15-8-2020.
Niet i.c.m. andere actie, korting of waardebon. Vraag overige voorwaarden in de winkel.*



VIND UW IDEALE ROLLATOR

Gebruikt u graag een extra houvast bij het opstaan? En wilt u extra stabiliteit tijdens het lopen? Een rollator biedt u de voordelen om zelfstandig te blijven lopen. Sommige rollators zijn geschikt voor de boodschappen bij u in de buurt. Andere zijn weer perfect voor binnenshuis. Bij Medipoint is er voor ieder wat wils.

Rollator Light

Lichtgewicht en opklapbaar



van € 139,-
voor leden € 118,-

Rollator Classico

Compleet en comfortabel



van € 229,-
voor leden € 169,-

Verkrijgbaar in de kleuren:



Rollator Travixx Deluxe

Exclusief design en comfortabel



van € 379,-
voor leden € 322,-

Verkrijgbaar in de kleuren:



PRODUCTEN VOOR BINNENSHUIS

Boxspringbed Timeless

Veilig in en uit bed



vanaf € 1999,-
voor leden vanaf € 1599,-

Fietstrainer

Herstel uw spierkracht



van € 39,⁹⁹
voor leden € 31,⁹⁹



Somnox Slaaprobot

De Slaaprobot ademt en laat u rustig mee-ademen. Zo ontstaat een gevoel van ontspanning en geborgenheid, waardoor u sneller in slaap valt en fitter wakker wordt.

"Ik heb geen zorgen meer over in slaap vallen!"

van 599,-
**nu voor leden 499,-
te huur voor 25,-/week**

Kijk op
medipoint.nl/somnox

Kosteloos hulpmiddelen lenen

Heeft u tijdelijk een hulpmiddel nodig? U kunt bij ons terecht. Kijk op medipoint.nl/lenen

Douche- en toilethulpmiddelen • Rolstoelen • Bedden • Matrassen • Kraamproducten • Loophulpmiddelen



medipoint

ZorgAccent

Denkt in mogelijkheden

Hallo overgang!

Ooit iets geleerd op school over de overgang?

De impact van de overgang als levensfase, wordt nog wel eens onderschat. Naast opvliegers zijn het ook slapeloosheid, gewrichtsklachten, stemmingswisselingen en een onregelmatige menstruatie die deze periode zo verwarrend maken.

De meeste vrouwen kregen vroeger voorlichting over de menstruatie en tijdens de zwangerschap werd je van A tot Z begeleid. En dan: na je 40^e beginnen de hormonen te schommelen en ervaar je klachten waarover niemand ooit iets heeft verteld. Jeannet Sleebos is overgangsconsulente met een praktijk in Almelo en Hengelo. Ze adviseert ook vrouwen die vervroegd in de overgang komen. Dit kan komen door een operatie, chemotherapie, bestraling of door een behandeling bij borstkanker. Goede advisering en begeleiding zijn dan heel belangrijk.

Praat over de overgang, Juist nu!

Deel je ervaringen over de overgang met partner, moeder of met vriendinnen. Dus heeft u klachten? Praat erover en doe er wat mee!

Juist nu in deze coronatijd is het belangrijk om goed voor jezelf te zorgen en aandacht te vragen voor klachten. Stel dit gesprek niet uit. Voor iedere vrouw in de overgang is er een passende oplossing en een therapie op maat.

Wat kan een overgangsconsulente voor u betekenen?

'Helaas lopen veel vrouwen langdurig rond met overgangsklachten voordat ze bij een overgangsconsulent aankloppen', zegt Jeannet. 'Tijdens het spreekuur luister ik naar de ervaringen en op basis van mijn expertise geef ik inzicht-



ten en handvatten. Ook geef ik tips over voeding, leefstijl, en beweging. In sommige situaties is medicatie nodig, waarover ik advies geef op maat. Na een aantal weken zie je vaak al goede resultaten. De overgangsklachten veranderen en nemen af.'

Anja is weer 'happy'

Anja (55 jaar) werd jarenlang geplaagd door opvliegers, vergeetachtigheid en nachtelijk transpireren. Daarnaast kreeg ze last van huilbuien. Ook had ze constant het gevoel een hoofd vol 'watten' te hebben. Anja werkte in het middelbaar onderwijs, maar kon daar niet goed meer functioneren. Dit resulteerde zelfs in het opzeggen van haar baan. Na advies en hulp op maat van Jeannet, begon Anja langzaam weer op te krabbelen. Ze begrijpt nu waar de oorzaak ligt van haar klachten. Inmiddels is ze gelukkig met zichzelf en is ze terug in het onderwijs. Anja voelt zich weer helemaal 'happy'.

Vergoedingen spreekuur van een overgangsconsulent?

ZorgAccent heeft een samenwerking met Menzis, Univé en Zilveren Kruis. U ontvangt vergoedingen voor het spreekuur van de overgangsconsulente vanuit de aanvullende verzekering. Bent u lid van ZorgAccent, maak dan gebruik van de collectiviteitskortingen voor basis en aanvullende pakketten. Informeer hiernaar bij de eigen zorgverzekering.

- Menzis vergoeding vanuit de aanvullende verzekering ExtraVerzorgd 2 met maximaal €200 per jaar
- Univé vergoeding vanuit de aanvullende verzekering € 200 (vanuit budget preventie)
- Zilveren Kruis vergoeding vanuit het aanvullend pakket 3 Sterren € 115 per jaar



Menzis

Univé

Zilveren
Kruis



Slaapt u slecht tijdens de coronacrisis?

U bent vast niet de enige

'Pas goed op uzelf en zorg dat u de geadviseerde 7,5 uur slaap pakt', zei Mark Rutte tijdens een van zijn persconferenties. Daarmee benadrukte hij het belang van een goede nachtrust voor de volksgezondheid.

ZORGEN OM THUIS

Thuiswerken, zorgen om uw baan of bedrijf, extra aandacht geven aan de kinderen... De coronacrisis lijkt bij veel mensen voor een verstoorde nachtrust te zorgen. De een zegt lang te woelen en moeilijk in slaap te komen. Anderen voelen zich overdag erg duf en moe. Sommigen maken zich zorgen en slapen slechter terwijl anderen juist beter slapen. Hoe dan ook, de coronatijd brengt verandering met zich mee, en dat is van invloed op ons slaapritme.

ZORG VOOR VASTE RITUELEN

Tom Hulleman is slaapoefentherapeut en hij merkt in de praktijk dat er nu meer mensen zijn met slaapproblemen dan voor de coronacrisis. 'Mensen zijn uit hun ritme en door het thuiswerken wordt er over het algemeen minder bewogen en zijn mensen minder buiten. Ook daardoor bouw je minder slaapdruk op. Dit zijn direct aandachtspunten voor een betere nachtrust in deze ongewone tijd. Het belangrijkste is om zoveel mogelijk het oude ritme vast te houden. Ga op dezelfde tijd naar bed en sta op zoals je gewend was vóór corona. Zorg voor vaste rituelen voor het slapen gaan zodat het lichaam zich alvast voorbereidt op de slaap. Ga bijvoorbeeld een half uurtje lezen, een kopje (cafeïnevrije) thee drinken, de deuren op slot doen en de lichten uit. Ga even douchen of wassen en ga lekker naar bed toe in een donkere en koele kamer.'

Volgens de slaapoefentherapeut is het ook belangrijk om overdag niet te veel stil te zitten. 'Ga tussendoor even naar buiten voor een wandeling. Kom in de benen en haal een frisse neus. Goed voor je concentratie en energie op dat moment, maar het draagt ook bij aan een betere nachtrust.'

MEER INFORMATIE OVER SLAAP THERAPIE?

Als Oefentherapeut Mensendieck en Slaapoefentherapeut geeft Tom in samenwerking met Zorg Accent PLUS op donderdag 12 november een bijeenkomst over slaap en slaapproblematiek. Wilt u niet zo lang wachten en eerder met uw slaapproblemen aan de slag? Neem dan direct contact op. De behandelingen worden vergoed uit de aanvullende verzekering van fysiotherapie, dus in de meeste gevallen wordt de slaaphtherapie volledig vergoed.

Datum	donderdag 12 november 2020
Tijd	19.30 – 21.00 uur
Locatie	Medisch Centrum, Zeearend 2 in Almelo
Kosten	€ 5 per persoon inclusief koffie/ thee en materialen
Contact	Tom Hulleman - T 06 38 40 38 51 of info@oefentherapie-almelo.nl





Foto: Mathilde Dusol

Maikel Scheffers, draagt met trots en plezier bij als ambassadeur van de Esther Vergeer Foundation.

LAAT NIETS JOUW DROOM IN DE WEG STAAN Medipoint steunt het project 'Durf te Dromen' van de Esther Vergeer Foundation

'Ik kan wel zeggen; je moet bewegen want dat is gezond, maar zo werkt het niet', bekent Brabander René Martens met een zachte gee. 'Je moet het zelf willen. Zelf ervaren hoe goed het voelt om te bewegen, hoe fijn het is voor lijf en leden, hoe jouw zelfvertrouwen toeneemt, dag na dag. En zeg nou niet; sporten is niks voor mij, want ik heb last van dit of dat. Al lig je op bed of zit je in een rolstoel zoals ik, iedereen kan bewegen en overal zijn mooie hulpmiddelen voor.' Hij pakt een anti-stress balletje om z'n handkracht te versterken. 'En wat dacht je van een mooie hometrainer. We hebben er pas nog een afgeleverd bij m'n schoonmoeder,

zij is 82.' Als commercieel directeur van Medux, de moederorganisatie van Medipoint, weet René Martens alles over hulpmiddelen.

ZO LANG MOGELIJK ZELFSTANDIG

Medipoint is vaak te vinden als onderdeel van een thuiszorgwinkel, bij de gemeente of als zelfstandige locatie. 'Om precies te zijn; we zitten op 436 plekken in Nederland', vertelt Martens. 'Als specialisten op het gebied van hulpmiddelen geloven we namelijk dat je zo dicht mogelijk bij de mensen moet zijn die jou nodig hebben. Als je een paar krukken nodig hebt of een ondersteek, dan

'Al lig je op bed of zit je in een rolstoel zoals ik, iedereen kan bewegen en overal zijn mooie hulpmiddelen voor.'

wil je die, bij wijze van spreken, even lenen om de hoek. En wil je een hometrainer eerst eens uitproberen, dan huur je er een voor €15,- per week bij Medipoint. Voor de meeste mensen geldt dat ze graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven functioneren. En met de juiste hulpmiddelen in de buurt, lukt dat heel goed.'

René Martens (51 jaar), commercieel directeur van Medux, woont in Loon op Zand en is vader van drie kinderen. 'Ik heb zelf m'n hele leven gesport. Helaas hield ik op m'n veertiende, een dwarslaesie over aan een ongeluk met m'n paard. Heel naar, maar geen reden om bij de pakken neer te gaan zitten. Dus ging ik op rolstoelbasketbal, en in die tijd al, leerde ik Esther Vergeer kennen, onze nationale trots. Maar liefst zeven keer won ze goud op de Paralympische Spelen met rolstoeltennis.'

INSPIRATIEDAG

Als voormalig paralympisch atleet inspireert ze kinderen met een handicap die hun droom willen verwezenlijken. Een prachtig initiatief waarbij topfotografen en bekende Nederlanders, kinderen in beeld brengen. Stuk voor stuk werken zij aan persoonlijke doelen die onmogelijk lijken. 'En ja, wij helpen Esther en deze kinderen graag, door constant met ze mee te denken over ontwikkeling van nieuwe en verbeterde hulpmiddelen die hen daarbij ondersteunen.'

Corona maakte dat de inspiratiedag, die Medipoint georganiseerd had op 9 april, niet door kon gaan. 'Maar in het najaar gaan we het opnieuw proberen. Tijdens zo'n dag is Esther Vergeer aanwezig om te vertellen over de kracht van zelfvertrouwen door sport. Zelf vertel ik over 'hulpmiddelen van de toekomst' en daag ik aanwezigen uit om daarover mee te

denken. De prachtige foto's vormen een reizende expositie. Ze zijn te zien in Ravenstein, in Atlas Kidtech, dé specialist in kindershulpmiddelen en onderdeel van Medux. Op de website van de Esther Vergeer Foundation vind je meer hierover.'

KOM IN BEWEGING

In coronatijd is het soms wat moeilijker om te bewegen. Samen sporten viel weg, dagactiviteiten hielden op, vrijwilligers mochten lange tijd niet meer langs komen... 'Maar, zoals ik m'n verhaal al begon; de wil om lekker te bewegen moet uit jezelf komen. Mogelijkheden zijn er genoeg. Laat je inspireren tijdens een bezoekje aan de website van Medipoint. Veel hulpmiddelen zijn te leen of te huur, andere hulpmiddelen zijn tegen een aantrekkelijk bedrag te koop. Kijk maar eens onder het kopje 'Fit&Gezond', of vraag ernaar bij een medewerker van Medipoint of ZorgAccent.'



Esther Vergeer, Marco Borsato en Casey.

Meer weten over de Esther Vergeer Foundation?

Kijk op www.esthervergeerfoundation.nl