

Nieuws, tips en achtergrondinformatie over gezondheid, sport, zorg en voeding

blakend salland

De Olympische missie
van zevenkampster
Emma Oosterwegel

"Ineens kwam het
bij me binnen: ik
moest het leven
vieren!"

Maureen Knobben: na zwaar ongeval nu gerespecteerd kunstschilder
Laat je inspireren door tips en verhalen van professionals
Beleefstijl Salland in Wijhe: de eerste zorgadvieswinkel van ons land

Oktober 2020 - vierde jaargang



Voor behandeling van (o.a) de volgende klachten:

- Lage rugpijn
- Nekpijn
- Hoofdpijn/ Migraine
- Ischias
- Spit
- Hernia (ook na operaties)
- Bekkenpijn en instabiliteit
- Chronische pijn klachten
- Fibromyalgie
- Huilbabies
- KISS/KIDD syndroom
- Slaapproblemen
- Motorische problemen
- Artrose gerelateerde klachten
- Sportblessures
- Whiplash
- Schouderklachten
- RSI klachten zoals: tenniselleboog, golfersarm, muisarm



ZORG VOOR GEZOND, VRIJ EN VITAAL BEWEGEN!
www.ChiropractieSalland.nl | 0572-380408



GEREGISTREERD
CHIROPRACTOR
STICHTING CHIROPRACTIE NEDERLAND

VOORWOORD



Martijn Jansman • Uitgever

Wat een bizar jaar!

We zijn gewoon overvallen door het COVID-19 virus. Zelf dacht ik in maart dat het niet zo'n vaart ging lopen en dat het beperkt bleef tot Azië. Maar nee. Ook Europa en de rest van de wereld werden niet gespaard. En toen we éénmaal in een lockdown terecht kwamen, had ik de hoop dat het in augustus wel weer overwaaiide. Nou niet dus. We zitten er nog midden in. En helaas loopt het aantal besmettingen dagelijks weer op en de IC's stromen weer vol. Wat een slopend virus is het toch. En wat heeft het virus een impact op de gezondheid, de zorg, het sporten, de sociale contacten en het bedrijfsleven. Het vraagt veel van ons.

Dan besef je weer dat een blakende gezondheid een groot goed is. Wat is het fijn als je fit en gezond door het leven kan gaan. Mijn fascinatie voor sport, voeding en zorg bracht mij in 2016 op het idee om daar een mooi blad over te maken. En zo werd Blakend Salland geboren. Salland is rijk aan mooie professionals in deze branche. Goede voeding is een hot item, langer thuis wonen is een noodzaak. Maar wat is nu goede voeding en met welke hulpmiddelen kun je langer thuis wonen? Het team van Blakend Salland ging op onderzoek uit en keerde met vele tips en nuttige adviezen huiswaarts. Je leest ze hier, in de oktobereditie van Blakend Salland. Wij wensen je veel leesplezier.



Trevin biedt Logeerhuis Salland, diagnostiek en behandeling

De allround specialist in de begeleiding van kinderen

Lilian Nijland begint te glimmen als we haar een compliment maken over de mooie locatie voor Logeerhuis Salland. Als kind word je toch blij als je in zo'n mooie, rustige en natuurlijke omgeving in het buitengebied van Wijhe en Boerhaar mag logeren? En als het kind blij is, zijn de ouders dat ook! "We krijgen vaak te horen dat het hier zo mooi is, maar het verveelt nooit", geeft ze lachend aan.

Logeerhuis Salland biedt logeermogelijkheden voor kinderen met een (complexe, intensieve) ondersteuningsvraag. "Zie het maar als een opstapje naar het langzaam iets meer loslaten van papa en mama. Of beter gezegd: anders vasthouden. Een stap naar iets meer zelfstandigheid die ze ooit toch moeten maken. En voor de ouders geeft het ruimte om meer aandacht te geven aan andere kinderen in het gezin en elkaar."

Verreweg de meeste logees zijn tussen de 10 en 18 jaar, maar jonger of ouder komt ook wel voor. "We zijn hier niet zo bezig met leeftijden. De ontwikkelingsleeftijd is wat ons betreft belangrijker dan de kalenderleeftijd", geeft Lilian aan. Logeerhuis Salland is een belangrijke tak van Trevin, maar er is meer. Als gedragswetenschapper wordt Lilian Nijland namelijk regelmatig ingeschakeld voor diagnostiek en behandeling. Het begint natuurlijk met de diagnostiek. "Dan gaat het om een stuk beeldvorming. Wie is het kind en wat zijn de mogelijk- en onmogelijkheden. Er vindt een aantal onderzoekjes plaats en daar kan een

behandeltraject aan worden gekoppeld. Dat loopt uiteen van een gesprek tot traumatherapie."

Zo kreeg ze Tom (9) op bezoek. Na een nacht met hevig onweer tijdens een vakantie met zijn ouders ontwikkelt hij ineens klachten. Slecht slapen zonder zijn ouders in de nabijheid, regelmatig bedplassen, plotselinge boosheid en hij is snel van slag als hij harde geluiden hoort. "Zijn ouders zijn bij ons gekomen voor hulp en ondersteuning. Na een paar gesprekken met zijn ouders en enkele sessies EMDR-therapie, speciaal ontwikkeld voor de gevolgen van een schokkende gebeurtenis, is Tom bijna van zijn klachten af. Hij durft weer zelf te gaan slapen en raakt niet meer van slag als er harde geluiden zijn", aldus Lilian die ook door grotere organisaties als gedragswetenschapper wordt ingehuurd.

Bron

Logeerhuis Salland
Hamelweg 8b
8131 RV Wijhe
06 5321 1248 (groep)
info@logeerhuissalland.nl
www.logeerhuissalland.nl

Trevin
0570 244 047
info@trevin.nl
www.trevin.nl



Wil je weer lekker in je vel zitten?
 Maak dan eens kennis met voedingscoach Linda.

“Ik ben graag je stok achter de deur bij het behalen van je streefgewicht.”

- Professionele begeleiding
- Voedingsprogramma op maat
- Lekker en gezond eten
- Op weg naar een gezonde levensstijl

Afslanken doen we samen. Wil je een keer kennismaken? Bel voor een gratis intakegesprek.

06 23 99 68 87 | info@blijbylinda.nl | www.blijbylinda.nl



**BESTE BIO
SLAGER**

**BIO WINKEL
AWARDS**

2020

www.overesch.nl

Handig! zo'n specialist in de buurt

Tatjana Schmitt is
veelzijdig specialist
fysiotherapie en
handtherapie



**fysiopoint
heino**

Fysiopoint Heino:

- ✓ gespecialiseerd in de behandeling van arm, pols, hand en vinger
- ✓ de (persoonlijke) anatomie van de hand staat centraal
- ✓ altijd in nauwe samenwerking met huisarts en medisch specialist
- ✓ u kunt bij ons terecht voor advies, voorlichting en behandeling

Bel voor een afspraak: 0572 74 50 55 of 06 10 07 51 87

Sportdiëtist Maureen Kamer is er voor zowel de top- als recreatieve sporter

Sport en voeding; je kunt het niet los van elkaar zien



Misschien herken je jezelf in de volgende situatieschets. Direct uit het werk schuif je nog snel een (deel van de) warme hap naar binnen. En een half uur later vlieg je op de racefiets over de Sallandse fietspaden. Of sta je jezelf in het zweet te werken in sportschool, sporthal of op een sportveld. Rond 20.30 uur ben je thuis, je ploft op de bank en even later krijg je de behoefte om nog iets te eten. Wat doe je dan? Sta je jezelf iets toe of ben je zo bezig met de (corona)kilo's dat je liever met een hongerig gevoel naar bed gaat?

Wat je ook besluit, je hebt eigenlijk geen idee waarom je doet wat je doet. En dat is nu precies het moment dat je eens contact moet zoeken met een diëtist. Of nog beter: een sportdiëtist. Zoals Maureen Kamer van Diëtistenpraktijk Salus die na de reguliere opleiding het specialisme sportdiëtiëk heeft afgerond. “Iedere sporter is welkom. Weliswaar zijn we actief voor bijvoorbeeld de selecties van handbalvereniging Kwiek, voetbalvereniging Rohda en de handbalschool, maar we ontvangen ook graag de recreatieve sporter die met allerlei vragen over voeding rondloopt”, ruimt ze direct het misverstand uit de weg dat de sportdiëtist alleen actief is voor de topsporter. Een ander misverstand is natuurlijk dat je de diëtist alleen inschakelt als je wilt afvallen. Ook als je niet het idee hebt dat je de strijd met de kilo's verliest, is het goed om contact te zoeken om te zorgen

voor de juiste balans tussen sport en voeding. Want, als één ding duidelijk wordt uit haar verhaal is het dat die twee onlosmakelijk met elkaar verbonden zijn. “Elke sport is anders, elke sporter steekt anders in elkaar en niet iedereen sport op hetzelfde moment van de dag. Samen met de sporter kijk ik naar het huidige trainingsschema en voedingspatroon en gaan we op zoek naar een passend advies dat aansluit bij jouw (sport)situatie. Het is de cliënt die het uiteindelijk zelf moet doen, maar ik zeg altijd dat ze er niet alleen voor staan”, aldus Maureen die aangeeft dat de verzekeraars ook allerlei mogelijkheden bieden voor (sport)diëtiëk.

Bron

Diëtistenpraktijk Salus
0570 - 51 00 74
info@dietistenpraktijk-salus.nl
www.dietistenpraktijk-salus.nl



Sijtze Blaauw • Openbaar apotheker

Weet jij wat je slikt?

Bij het ouder worden, komen meestal ook gebreken. Vaak worden die behandeld met medicijnen. Voor elke aandoening krijg je er één, twee en soms wel drie tablet(ten) bij. Voordat je er erg in hebt, slik je meer dan vijf medicijnen. Dat fenomeen noemen we polyfarmacie. Het is dan goed te begrijpen dat je niet meer weet welke tablet waarvoor is bedoeld. Maak dan eens een afspraak met de medicatiespecialist bij uitstek: jouw apotheker! Hij/zij kan je haarfijn uitleggen waarom je die tabletten slikt! En als er verbetering mogelijk is, neemt de apotheker contact met jouw arts.



Lisette Vos • fit20 personal coach

Alleen beweging is niet voldoende

Teksten op billboards, commercials op radio en televisie. Allemaal geven ze aan dat we moeten zorgen voor voldoende beweging. Min. dertig minuten per dag.

Alleen beweging is echter niet voldoende. Om optimaal gezond te blijven, heeft je lichaam training nodig. Bewegen wordt training als je de grens van je kunnen bereikt. Je wordt sterker, krijgt een betere conditie, geeft jouw afweersysteem een boost en verbetert houding, bloedsuikerspiegel en verbrandingsprocessen. Kortom, vergeet naast dagelijks 30 minuten bewegen niet om ook te trainen.



Foto's: Denise Leuveld

Oud-Raaltese Maureen Knobben groeit na zwaar ongeval uit tot begenadigd kunstschilder

Van je hele leven aan je voorbij zien flitsen naar flitsend door het leven

Al tijdens haar studie gloorde aan de horizon een mooie baan bij een reclamebureau. En met haar vermogen om creativiteit te koppelen aan een commerciële instelling bleek ze in de ogen van de eigenaar later zelfs zijn gedroomde opvolger. Het leven lachte Maureen Knobben tegemoet. Tot dat ene moment waarin al haar dromen in duigen vielen en haar leven een bizarre wending kreeg. Een vreselijk ongeluk op de snelweg. "De auto helemaal in de kreukels. We lagen helemaal aan de andere kant van de weg in de vangrail."

Zo'n drie dagen later ontwaakte ze in het ziekenhuis. "Het eerste moment weet ik me nog goed te herinneren. Ik hoorde lawaai, dus ik wilde vragen of de deur dicht mocht. Ik kon alleen niet op het woord komen. Allerlei synoniemen passeerden de revue, maar het lukte me niet om het woord deur uit mijn mond te krijgen. Toen wist ik dat er iets goed mis was." Het dossier van de medici vermeldde onder andere een hersenstambeschadiging, puntbloedingen, uitvalverschijnselen aan de rechterkant en slechts 13 procent zicht aan het rechteroog.

"Gelukkig was ik nog wel in staat om licht en donker te onderscheiden", aldus de geboren Raaltse die voor het herstel echt een gevecht met zichzelf moest aangaan. Want, het was zeker niet alleen een fysieke strijd. "Eerst ben je alleen verdrietig. Later, als je je bewuster wordt van de situatie, word je vooral opstandig en boos." Terugkijkend kan ze heel goed de vinger leggen op de fases die ze heeft doorgemaakt. Eerst is er dus verdriet en boosheid, dan komt de berusting en vlak daarna de acceptatie. En dan komt die hele belangrijke laatste fase: verbetering.

"Bij 't Roessingh, Centrum voor Revalidatie in Enschede, kwam ik op het punt dat ik niet meer vooruit ging. Heel frustrerend. En wat moet je dan?"

Vernieuwende Cobra

Het werd een gesprek met de groepspsycholoog van 't Roessingh. "Omarm jouw pijn alsof het jouw vriend is", was de boodschap. Als nuchtere Twentse met Sallandse roots had ze de neiging om in de weerstand te schieten, maar ze besloot het

traject een kans te geven. "Onder het motto 'wie niet waagt, wie niet wint'. De moeilijke constatering was dat ik afscheid moest nemen van de oude Maureen. Maar wie ben je dan? Niet meer de Audi en het mantelpakje van het reclamebureau in ieder geval. Ik moest nieuwe doelen stellen. Ineens kwam het bij me binnen: ik moest het leven vieren! Dat besef deed me goed. Waar ik voorheen een beetje stil leek te staan, zette het herstel van de rechterkant van mijn lichaam zich ineens door."

De nieuwe Maureen kon niet meer terug in haar oude baan en ging schilderen. In de schuur bij haar ouders. Zonder pretenties en verwachtingspatronen. Lekker puur vanuit de creativiteit die al in haar zat. "Vroeger heb ik wel eens geopperd dat ik wel naar de Kunstacademie wilde, maar mijn vader vond dat ik een echt vak moest leren. En dat vond ik toen eigenlijk ook wel prima." Maar, daar in het schuurtje tussen de fietsen, vond ze het kind in

zichzelf terug. Zonder remmingen, maar wel met de handrem er op vanwege de verminderde energie, schilderde ze met heel haar ziel en zaligheid. Vrolijk, kleurrijk en expressief werk. Overigens viel dat niet bij iedereen in haar omgeving in de smaak. "Dan werd er gezegd dat ze het wel bijzonder vonden. Maar, ik weet wel wat ze eigenlijk bedoelen", zegt ze lachend. Anderen waren wel diep onder de indruk en stuurden zelfs foto's in naar De Telegraaf om haar aan te melden voor de jaarlijkse verkiezing tot Kunsttalent van het Jaar. "En toen belden ze. Ik dacht dat het weer zo'n verkoper was en zei al dat ik geen belangstelling had voor een abonnement. Maar, ik bleek bij de top 10 te zitten en werd uitgenodigd om naar de uitreiking te komen. Samen met een vriendin en de schilderijen in een vuilniszak met de trein naar Amsterdam. Een mooi dagje uit dacht ik nog. Werd ik toch tot winnaar uitgeroepen. Sommigen zeiden dat het de ontdekking van de eeuw

was en mijn werk werd omschreven als vernieuwende Cobra. En ik sta daar met mijn vuilniszakjes..."

Levensgenieter

Maureen kreeg de kans een jaar lang te exposeren in een galerie aan de Spiegelstraat in Amsterdam. Er was meteen veel belangstelling en haar werk ging de hele wereld over. Van Manchester tot Dubai. "Via de galerie kreeg ik veel opdrachten. Dan voel je je vereerd, maar op een gegeven moment begon het op productie te lijken. En dan komt het moment dat je denkt: 'ik ben hartstikke gek, dat kan ik zelf ook wel'. Maar dan anders. Niet zo klinisch, ik wil wel ruimte voor een praatje met de bezoekers en geen Vivaldi uit de speakers..."

In 2009 realiseerde ze haar eigen galerie op een mooi punt in Ootmarsum. Met steun van haar ouders en inrichting à la Maureen. "Ik weet nog dat mijn pa me in de weer zag met bloemen en geurkaarsen en uitriep 'meissie, wat doe je toch allemaal', maar het sloeg wel aan. Na een half jaar kon ik ook de andere helft van het pand huren en toen had ik echt de ruimte om mijn wensen te realiseren. Ik wilde graag een wijnbar om een wijntje te serveren en een kaasproeverij te organiseren. Ja, je kunt echt wel stellen dat de galerie een verlengstuk is van wie ik ben. Bourgondisch en een echte levensgenieter!" Anno 2020 beschikt ze over twee prachtige locaties (waarvan één pop up store) in het hart van Ootmarsum, verkoopt ze nog steeds schilderijen en inmiddels ook andere kunst, is ze actief op het gebied van interieuradvies en heeft ze vijf medewerkers op de loonlijst staan. "Tja, dat had ik nooit kunnen bedenken. Het is een geoliede machine die er voor zorgt dat ik kan blijven wie ik ben. Ik ben dan ook niet elke dag – de galerie is elke dag van de week geopend – in Ootmarsum te vinden, want ik moet wel kunnen blijven schilderen."

Het verhaal van Maureen kan anderen wellicht inspireren om stappen te zetten die voorheen niet mogelijk waren. Alle waardering van onze kant hoe ze haar leven weer heeft opgepakt en het op eigen kracht een bijzonder mooie wending heeft gegeven. "Of ik nog wensen heb?", herhaalt ze de slotvraag. "Pfff. Nu ik eenmaal heb ondervonden hoe breekbaar het lijntje is, kan ik alleen maar hopen nog lang gezond te blijven."






Zorghulpmiddelen nodig?
Zorgwinkel Salland biedt uitkomst. Wij hebben een uitgebreid assortiment zorghulpmiddelen die u ondersteuning geven in het dagelijks leven. U kunt hierdoor langer en prettiger zelfstandig functioneren.

rollator | rolstoel | sta-op stoel | scootmobiel | douche/toiletstoel | kleine hulp- en comfortmiddelen | verhuurmogelijkheden

Neem een kijkje op onze website voor ons uitgebreide assortiment of bezoek onze winkel. U kunt bij ons voor de deur parkeren.

Gé en Ria Nijboer | Brugstraat 32, 8102 ES Raalte
0572-363235 | info@zorgwinkelsalland.nl | www.zorgwinkelsalland.nl



Maak jij tijd vrij voor een ander?



Wil jij ook zorgvrijwilliger worden?

Jij kiest waarvoor je wordt ingezet:

- Begeleiden van mensen met een zorgvraag bij activiteiten, zoals (duo-)fietsen, wandelen, sport en spel
- Er zijn, een luisterend oor bieden
- Even de zorg van de mantelzorger uit handen nemen
- Ondersteunen in de laatste levensfase
- Als gastgezin of -ouders voor een kind met een (lichte) zorgvraag of jonge mantelzorger die opgroeien in een gezin met zorg.

Jij kiest hoe vaak je wordt ingezet:

- Een uurtje per week, twee uur per twee weken, of anders

0548 638 830 | info@evenmens.nl | www.evenmens.nl

"De Parabool is een organisatie die mij ondersteunt in mijn groei waardoor ik onze cliënten weer beter kan begeleiden in hun groei."

- Wies Kroon




Sla jij je vleugels uit bij de Parabool?

Meer informatie of vragen?
0570 - 627973 | deparabool.nl/vacatures

Maak er werk van!

zorg 9

Ontmoetingscentrum voor mensen met lichte geheugenproblemen

Kom d'r in is warm voorportaal van dagbesteding

"Ik ben zo blij dat we hier weer naar toe kunnen." De opluchting is groot als een aantal bezoekers zich deze donderdagochtend meldt voor de bijeenkomst in Ontmoetingscentrum Kom d'r in. Corona heeft lange tijd roet in het eten gegooid, maar de wekelijkse sessies mogen weer. En dat is prettig voor de doelgroep: mensen met (beginnende) geheugenproblemen c.q. dementie en vooral ook hun partners.

Het is een gezellige boel in het Ontmoetingscentrum. Vrijwilligers lopen rond met thermoskannen koffie en er wordt gretig gebruik gemaakt van de koekjestrommel. Aan het geroezemoes te horen, zijn de gesprekken overal goed op gang gekomen. Tussen stelletjes, tussen mantelzorgers en af en toe mengt zich een vrijwilliger in het gesprek. Ook professional Jannie Melenboer van Carinova is deze ochtend aanwezig. Ze kijkt met tevredenheid toe dat het initiatief van haar werkgever, Evenmens en welzijnsorganisatie Wijz goed werkt. "Evenmens had elders in het werkgebied al ontmoetingscentra. En het leek de gemeente

Raalte wel wat om het hier ook op te zetten." Het werd een opdracht tot samenwerking en in september 2019 kon de aftrap van de eerste bijeenkomst worden gegeven. Het succes is natuurlijk mede te danken aan de aanwezigen. De ene keer zijn het er een stuk vijf, de andere keer meer dan twintig. Maar het is vooral ook de lage drempel die uitnodigt om te komen. "De ontmoeting staat voorop en mensen blijven terug komen om elkaar te spreken en ervaringen uit te wisselen. Dat wordt afgewisseld met spelletjes, muziek en creatieve activiteiten. Niet elke keer hetzelfde, want het programma verandert regelmatig. Tevens bieden onze

bijeenkomsten een gelegenheid om de partner in goede handen achter te laten om even eigen tijd te creëren", stelt Jannie. Mantelzorger Judy is één van de bezoekers van het eerste uur. Ze komt dit keer alleen omdat haar echtgenoot Bert zich niet fit voelde. "Je kunt hier alles bespreken en dat voelt heel prettig. Het is een goed plekje", zegt ze tegen een stel uit Raalte-Noord dat voor de eerste keer aanwezig is.

Ontmoetingscentrum Kom d'r in opent elke donderdag van 10.00 tot 12.00 uur zijn deuren in De Leeren Lampe. Meer informatie is te verkrijgen bij Jannie Melenboer, Marleen Morrenhof (0570 518 185) en Thea ten Have (0572-820997).



Minder pijn en meer kracht dankzij hydrotherapie

Sporten is goed voor je, maar niet voor iedereen vanzelfsprekend. Veel mensen komen door een beperking, aandoening als reuma, rugklachten of chronische pijn minder gemakkelijk in beweging. Of het sporten lukt (tijdelijk) niet door een operatie of overgewicht. Hydrotherapie, een beweegvorm in warm water, biedt vaak uitkomst.

In kleine groepen gaan deelnemers onder begeleiding van gespecialiseerde zweminstructeurs aan de slag met verschillende beweegoefeningen in warm water (33 graden). Veel mensen ervaren hierdoor minder pijn, meer kracht en een betere conditie. Zo ook Lydia Pieters uit Olst. "Door een chronische beperking aan mijn nek kan ik veel sporten niet meer uitoefenen. Toch wil ik graag in beweging blijven en ben ik op zoek gegaan naar iets wat ik nog wel kan doen en wat bij me past. Vroeger zwom ik veel, zo kwam ik uit bij hydrotherapie." Al drie jaar volgt Lydia wekelijks hydrotherapie bij zweminstructeur Anita in Zwembad Tijenraan. "Door deze groepsles heb ik goed inzicht gekregen in mijn

aandoening, leer ik de belastbaarheid van mijn lichaam kennen en wat ik kan versterken. Dit helpt ook bij de acceptatie. Ik voel me zo levend in het water! Het water draagt je als het ware. Ik kan er zelfs weer in hardlopen en voel me een stuk fitter. De groepen zijn klein en er is veel ruimte voor het individu."

De zweminstructeurs werken bij hydrotherapie actief samen met Fysiotherapie Kracht, gevestigd in het gezondheidscentrum van Sportcentrum Tijenraan. De fysiotherapeuten verzorgen het intakegesprek. Hierbij analyseren zij de klachten en bespreken zij de doelen. Daarnaast zorgen zij voor de bijscholing van de zweminstructeurs. Teamleider zwembaden

Joke Derksen: "Door de samenwerking met Fysiotherapie Kracht kunnen we optimale hydrotherapie aanbieden. Door de opwaartse druk van het warme water worden gewrichten nauwelijks belast. Hierdoor kunnen deelnemers oefeningen doen die op het droge niet haalbaar zijn."

Bron
Sportbedrijf Raalte
Zwolsestraat 65
8101 AB Raalte
0572 760 600
www.sportbedrijfraalte.nl/hydrotherapie



Snel geregeld; vertrouwde zorg dichtbij van Carinova



Snel thuiszorg nodig? Of nachtzorg? Of personenalarmering? Bel **0900 8662** of kijk op www.carinova.nl Want Carinova levert vertrouwde zorg dichtbij. Bovendien: Carinova staat voor zorgkwaliteit. Met professionele medewerkers en tevreden cliënten, die Carinova uitstekende "rapportcijfers" geven. Ook van Carinova: het Carinova Servicepakket met allerlei gemaksdiensten aan huis.

**Vertrouwd
dichtbij**
www.carinova.nl

Kinderfysiotherapie Raalte zet de jeugd weer op het juiste fysieke spoor

Boost van zelfvertrouwen door weghalen motorische hindernis



Situatie 1: een glijbaan in de speeltuin. Het heeft een grote aantrekkingskracht op peuters en kleuters die er direct op afvliegen. Het komt wel eens voor dat er eentje aan de kant blijft staan omdat hij het te spannend vindt. Situatie 2: de schoolomgeving. In de pauze leven de kinderen zich uit met sport en spel, maar één kind is wat onhandig en doet daarom maar niet mee. Situatie 3: de klas. Het lukt een kind maar niet om bepaalde letters te schrijven. De lijntjes zijn te klein en de letters best wel ingewikkeld.

Het zijn drie verschillende situaties die op termijn kunnen leiden tot een sociaal isolement. Moet je dat als ouder maar accepteren omdat het nu eenmaal 'de aard van het beestje is'? Nee, zeker niet! Schroom niet en neem eens contact op met Kinderfysiotherapie Raalte. Het is namelijk heel goed mogelijk dat het een motorische belemmering is die het prettig meedoen, bewegen en dus ook het zelfvertrouwen in de weg staat. Voor de goede orde: Kinderfysiotherapie Raalte is er niet alleen om een zere knie te behandelen. Ook is het geen doelstelling van de kinderfysiotherapeut om jou te laten uitgroeien tot de snelste van de klas. "Er moet sprake zijn van een duidelijke hulpvraag en we kijken samen naar de haalbaarheid. Die bepaalt ook welke observaties nodig zijn om eventuele motorische belemmeringen op te sporen en welke oefeningen je gaat doen", vertellen

Marije Profijt en Annemarie Duteweerd, de twee gezichten van Praktijk Kinderfysiotherapie Raalte. Kinderfysiotherapie is een aparte specialisatie binnen de fysiotherapie. Na de basisopleiding fysiotherapie moet je een vervolgstudie van vier jaar volgen en dat is niet voor niets. "Kinderen zitten wezenlijk anders in elkaar dan volwassenen. Zo is het skelet nog niet volgroeid en moeten ze nog allerlei vaardigheden aanleren. En er zijn vaker onbegrepen klachten die een relatie hebben met de motoriek." Kinderfysiotherapie Raalte werkt vanuit meerdere locaties die kunnen zijn gekoppeld aan een school. "We zijn heel erg vervlochten met het onderwijs. Onze bevindingen gaan vaak ook naar zowel ouders als leerkrachten. De prikkelverwerking (sensorische integratie) kan een onderdeel zijn van de behandeling. Bij het ene kind is het goed om te weten dat je op school een rusthoekje moet creëren, terwijl het andere kind thuis juist meer moet bewegen. Het kind en de omgeving kun je niet los zien van elkaar", aldus Marije en Annemarie die met kinderen van alle leeftijden werken. De ene keer is het een baby van drie maanden. De andere keer een tiener van 16 jaar.

Bron
Kinderfysiotherapie Raalte
Monumentstraat 55a
8102 AK Raalte
0572 35 62 78
info@kinderfysiotherapieraalte.nl
www.kinderfysiotherapieraalte.nl



Maureen Kamer • Sportdiëtist

**Snel last van verzuring?
Denk aan de eiwitten!**

Merk je tijdens het sporten dat je snel het moment nadert dat je benen verzuren? Of voel je de kuitspieren al gauw verkrampen? Eet dan na het sporten eens een flinke bak yoghurt of kwark. Bij voorkeur gevuld met fruit en muesli of noten. Het is niet alleen lekker, maar ook erg voedzaam, want het bevat een mooie hoeveelheid eiwitten. En dat zorgt voor een beter herstel na inspanning. Het effect is het grootst als je de yoghurt of kwark binnen een uur tot anderhalf uur na het sporten inneemt.



Wendy Huysmans • Klassiek homeopaat

**Klassieke homeopathie:
ook voor huisdieren**

Als mensen krabben we ons wel eens op rug of nek. Hetzelfde beeld zien we bij huisdieren. Maar, krabt jouw huisdier zich de hele tijd of is het erg onrustig? Dan is het tijd om aan de bel te trekken.

Je staat er misschien niet bij stil, maar met klassieke homeopathie worden ook bij dieren hele mooie resultaten geboekt. Eerst wordt in een uitgebreid consult vastgesteld wanneer de jeuk zich voordoet en of er momenten zijn dat het beter of slechter gaat. Ook is het goed om te weten of er een relatie ligt met erfelijkheid en medicatie, voeding en gebeurtenissen uit het verleden. Homeopathische middelen helpen om de oorsprong van de klacht weg te nemen.



MAUREEN
sportdiëtist



Vragen over sport-voeding? Maak een afspraak met onze sportdiëtist Maureen Kamer voor persoonlijk advies.

Samen met de sporter kijkt Maureen o.a. naar het huidige trainingsschema en voedingspatroon en gaan we op zoek naar een passend advies dat aansluit bij jouw (sport)situatie.

0570 - 51 00 74 | www.dietistenpraktijk-salus.nl

het OPBOUWHUIS

Grip op houvast rondom kanker

In Het Opbouwhuis kan je terecht als kanker in jouw leven een rol speelt of heeft gespeeld. Het maakt niet uit hoelang geleden: het blijft altijd een onderdeel van jouw leven.

Je kan bij ons terecht voor:

Behandelingen, Therapie & Begeleiding:

- Oncologie Fysiotherapie
- Conditioneel herstel
- Oedeemtherapie
- Litterketherapie
- Psychologie
- Diëtetiek en voedingsadvies
- Ergotherapie
- Arbeid en re-integratie
- Mindfulness

Coaching:

- Rouw- en Verlies begeleiding
- Coaching na Kanker

Workshops & Trainingen:

- Workshop Eerste Hulp bij Kanker binnen je gezin
- Teamtrainingen binnen de zorg
- Diverse wisselende workshops en trainingen

Warme Zorg:

- Kopje koffie & thee
- Informatie
- Je verhaal kunnen delen

Voel je welkom op onze trainingen, workshops, info avonden, bij onze behandelingen, of therapieën, of een kopje koffie.

Middelweg 402, Zwolle | info@hetopbouwhuis.nl | www.hetopbouwhuis.com

Nobach in Olst is geen voorstander van een schoenenwebshop

Lekker lopen is letterlijk een kwestie van passen en meten



“Het komt zelden voor dat iemand twee gelijke voeten heeft.” Han Nobach kan het weten. Als registerpodoloog ziet hij heel veel (Sallandse) voeten voorbij komen. De linker- en rechervoet verschillen heel vaak in lengte, hoogte en/of breedte en je kunt ook nog eens hinder ondervinden van een voetprobleem. Dat speelt natuurlijk een belangrijke rol als je op zoek bent naar nieuwe schoenen.

Het verhaal van Nobach laat aan duidelijkheid niets te wensen over. Wil je zeker weten dat je de goede keuze maakt qua model en pasvorm, dan ga je niet in zee met een schoenenwebshop. Los van de verschillen in voeten zijn er namelijk ook nog verschillen in schoenen. “Het blijft wel een natuurproduct

hè!” Natuurlijk heeft hij samen met z’n medewerkers ook wel gebrainstormd over het nut en de noodzaak van een webshop. Nou ja brainstormen... Al na enkele minuten lag de gezamenlijke conclusie op tafel dat internetverkoop niet past in het traject dat Nobach in Olst graag met de klant wil

doorlopen. In de visie van Nobach staat een paar nieuwe schoenen niet aan het begin maar aan het einde van het traject. Aan het begin staat een goed gesprek. Heb je bijvoorbeeld een zittend beroep of sta c.q. loop je de hele dag? Vervolgens maakt een 3D-scan duidelijk hoe de voeten in elkaar steken. “We kunnen zelfs beschikken over een verrijdbare echo waarmee we beter in beeld brengen óf er sprake is van voetschade en zo ja, van welke schade. Onze podotherapeut Maaike en ik hebben hiervoor een aparte opleiding gevolgd.” Als je Nobach omschrijft als een schoenenwinkel, dan vertel je dus slechts een deel van het verhaal. Het biedt namelijk de unieke combinatie van verkoop aan de ene kant en podoloog en pedicure aan de andere kant. In het meest ideale scenario smelten deze ‘takken van sport’ allemaal samen als een soort eerbetoon aan jouw voeten. Of je nu aan het shoppen bent voor ‘gewone’ schoenen of bij Nobach komt vanwege de reputatie op het gebied van wandelschoenen. “Niet voor niets zeggen we altijd: lekker lopen begint bij Nobach!”

Heb je twijfels over jouw voeten en/of heb je altijd moeite om goede schoenen te vinden? Maak dan gebruik van de diensten van de registerpodoloog of podotherapeut van Nobach. Bel of mail voor een afspraak zodat je zeker weet dat voldoende tijd wordt vrijgemaakt.

Bron

Nobach
Wethouder Kuiperstraat 2
8121 AM Olst
0570 – 561 472
info@nobach.nl
www.nobach.nl

Mantelzorgen: doe het bewust!



Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg voor een zieke partner, familieleden of vrienden. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten. Mantelzorg is hulp die verder gaat dan de zogenoemde ‘gebruikelijke hulp’.

De zorg voor een ander geeft veel voldoening, maar het kan ook erg belastend zijn. Het is daarom goed om te weten dat er vele mogelijkheden zijn om je te ondersteunen. Bijvoorbeeld door te helpen bij gesprekken met de gemeente, de formele zorg of door het inzetten van een zorgvrijwilliger of gastgezin. Maar misschien heb je meer behoefte aan een luisterend oor of advies over hoe je beter jouw

grenzen kunt aangeven. Samen kijken we hoe we je het best kunnen helpen. Want, als een mantelzorger niet in balans blijft, heeft dit ook gevolgen voor degene voor wie wordt gezorgd. In de gemeente Olst-Wijhe gaat in het najaar van 2020 een speciale cursus voor mantelzorgers van start: Mantelzorgen: doe het bewust. Tijdens de cursus komen ook de mooie aspecten van de mantelzorg aan de orde. Zoals de wijze waarop je samen liefde, vreugde en verdriet kunt delen.

Meer informatie: www.evenmens.nl of bel met Stichting Evenmens Raalte of Evenmens Olst-Wijhe, 0570 – 820 993



Osteopathie voor baby's

Tijdens de bevalling heeft de baby sterke krachten te verduren, die meestal goed worden opgevangen door het beweeglijke lichaampje en de flexibele schedel. Maar ook tijdens de zwangerschap kunnen zich onregelmatigheden voordoen. Een langdurige of juist een snelle bevalling kan gevolgen hebben

voor het welzijn van het kind en kan tot klachten leiden. Denk bijvoorbeeld aan de geboorte van de baby in stuitligging, na een vacuümverlossing of na een keizersnede. Door de hele zachte handgrepen is osteopathie zeer geschikt voor het behandelen van baby's en kinderen. **Bij welke klachten?**

- slaapproblemen
- problemen met zuigen of slikken
- vaak of veel spugen
- huilbaby's
- darmkrampjes
- problemen met de ontlasting
- keel- neus en oorproblemen
- baby's die zich vaak overstrekken
- baby's met een afgeplat achterhoofdje

Ruitenborghstraat 28a | 7721 BD Dalfsen | +31 (0)6 - 2872 1441 | info@uwosteopaat.nl | www.osteopathie-dalfsen.nl



Gezond leven met straling

Sinds 1992 hét adres voor het neutraliseren van ziekmakende straling in woning, kantoor of stal.

Melisse 11 • 8101 CZ Raalte • Telefoon: 0572 - 356 305 • Mobiel: 06 - 511 143 28
E-mail: info@josbio.nl • www.josbio.nl

'Gewoon waar mogelijk, bijzonder waar nodig

Trevin, de allround specialist in de begeleiding van kinderen met een ondersteuningsvraag.

Wij bieden:

- Diagnostiek
- Behandeling
- Een plek in ons Logeerhuis Salland incl. naschoolse opvang
- Interimklussen als gedragswetenschapper



0570 244 047 | info@trevin.nl | www.trevin.nl

Senior en/of een beperking; Kruiper helpt iedereen op de fiets

Iedereen op de fiets en genieten van de buitenlucht

Ben je boven de dertig, dan ken je de uitdrukking 'achter de geraniums zitten'. Het stamt uit de periode dat de senior, die de pensioengerechtigde leeftijd had bereikt, nauwelijks uit de luie stoel te krijgen was. Het is nu bijna niet meer voor te stellen. Ouderen pakken massaal de elektrische fiets om mooie tochtjes te maken door het Sallandse landschap.

Kruiper Tweewielers en Tuinmachines is in de regio hét adres voor die elektrische fietsen, maar wat als jouw partner een lichamelijke beperking heeft waardoor hij/ zij niet zelfstandig kan fietsen? Ook daarvoor heeft de fietsspecialist uit Raalte een oplossing. Dankzij een prachtige en innige samenwerking met de firma Van Raam uit Varsseveld, kun je bij Kruiper terecht voor allerlei aangepaste fietsen. Van een duofiets tot een driewieler, van een rolstoelfiets tot een lage ins tap fiets en van een scootmobiel fiets tot een loophulp. Caroline Kruiper ziet de verbazing en kan een glimlach niet onderdrukken. "Ja, er zijn best veel mensen die niet weten dat wij dit ook leveren, maar

wij bieden het al aan sinds dat we hier zijn gevestigd." Alle reden dus om er maar eens wat ruchtbaarheid aan te geven. "Je ziet de aangepaste fietsen hier ook niet staan. Wie belangstelling heeft, krijgt een afspraak in de showroom in Varsseveld. Daar nemen ze alle tijd voor advies op maat. Ze kijken naar de specifieke beperking en stemmen de fiets daar op af zodat jij zo goed en prettig mogelijk kunt fietsen. Belangrijk is dat ze begrijpen dat het een behoorlijke uitgave is en ze nemen dus alle tijd voor je. "Als de deal beklonken is, wordt de fiets in Varsseveld in elkaar gezet en Kruiper Tweewielers zorgt er vervolgens voor dat het afleverklaar wordt gemaakt. "Het is dan altijd goed om hier eerst nog een paar

rondjes te maken zodat we eventueel nog iets kunnen bijstellen", aldus Caroline die de markt voor aangepaste fietsen echt ziet groeien. "Men trekt zich er niet zoveel meer van aan hoe het er uit ziet. Het gaat om de mogelijkheid buiten te zijn en iets te kunnen blijven doen. Het gevoel van vrijheid."

Bron

Kruiper Tweewielers
Tjalkstraat 6
Raalte
0572 362 800
info@kruipertweewielers.nl
www.kruipertweewielers.nl



Handig voor ondernemers en werknemers met een volle agenda

Slechts 20 minuten per week werken aan je gezondheid



We gebruiken het vaak als excuus: "Ik heb geen tijd." Ook als het aankomt op persoonlijke fitheid is het zo gemakkelijk geroepen. Maar natuurlijk heb je wel tijd. Je moet jezelf alleen de tijd gunnen om te bewegen. Heb je echt een overvolle agenda, dan kan de sportafpraak wel eens in het gedrang komen. Hoe mooi is het dan om met slechts 20 minuten per week een goede bijdrage te leveren aan je eigen gezondheid.

Arjan Eikelboom, eigenaar van Schildersbedrijf Eikelboom uit Dalfsen, kan het beamen. Hij volgt in zijn woonplaats de fit20 gezondheidstraining die geschikt is voor alle leeftijden. "Mijn vrouw gaf me de tip om een proeftraining te doen. Door het zelf te

ervaren, raakte ik overtuigd en nu trainen we samen." Na twee maanden merkte hij de verbeteringen in zijn lijf. "En", stelt hij resoluut, "Ik ben me bewuster geworden van mijn houding tijdens het werk. Het heeft er voor gezorgd dat mijn rug beter aanvoelt en echt sterker is geworden.

"Eikelboom vindt het een verademing dat hij binnen een half uur weer aan het werk kan. "Het is goed te plannen. Ook omdat je geen gedoe hebt met douchen en omkleden. Dat komt door de goede klimaatbeheersing. In de studio is het altijd 18 graden en ben je na de training nooit nat van het zweet. Ondanks dat ik stevig aan het werk wordt gezet, kan ik dus gewoon in werkkleding komen."

Bron

fit20
Prinsenstraat 32
7721 AJ Dalfsen
0529 214 000
dalfsen@fit20.nl
www.fit20dalfsen.nl

Mia Nijland is bevlogen initiatiefnemer en aanjager van Beleefstijl Salland

De eerste zorgadvieswinkel van Nederland vind je in...Wijhe!

De Langstraat in Wijhe. Het is één van de mooiste winkelstraten van Salland en je kunt er best een tijdje shoppen in combinatie met een lunch en/of terrasje. Sinds kort is er nog een extra trekpleister. Ook al associeer je het niet direct met een dagje winkelen. Wijhe heeft namelijk een heuse primeur met de vestiging van de eerste zorgadvieswinkel van Nederland: Beleefstijl Salland.

De naam doet niet meteen denken aan een zorgadvieswinkel en dat geldt zeker ook voor het interieur. Verwacht je oog in oog te staan met rollators of in een klinische omgeving terecht te komen dan kom je bedrogen uit. Het heeft eerder de uitstraling van een ontmoetingscentrum of woonwinkel. Dat is een bewuste keuze, vertelt initiatiefnemer Mia Nijland uit Raalte. Bedoeld om de drempel zo laag mogelijk te houden voor iedereen met een kleine of grote zorgvraag. Zowel voor de zorgvrager zelf als voor de directe omgeving. "We willen er zijn voor jong en oud, in een informele sfeer.

Het liefst voordat mensen verdwalen in het zorgsysteem. Proactief en preventief." De Raaltse is opgeleid tot orthopedagoog (expert kwaliteit van leven en intensieve zorg). De rode draad in haar verhaal is dat ieder mens recht heeft op een goed leven. Een boodschap die ze graag verkondigt als projectleider van het Quality of Life Centre. En als je er zelf niet voor kunt zorgen, moet de maatschappij je een handje helpen. "Zo maak ik me sterk voor mensen met een ernstige meervoudige beperking. Hun hele leven draait om 'handicap en zorg' en de impact ervan op gezinnen is groot. Er kan

nog zoveel worden verbeterd worden en er zijn ook zoveel mogelijkheden. Reden genoeg voor het winkelinitiatief, met deze groep als trendsetter. Onze kennis vertaald in diensten en producten vormen het winkelassortiment samen met die van organisaties en bedrijven." Ze illustreert het met een voorbeeld van een kind dat is aangewezen op sondevoeding. Vaak krijgt een kind met een ernstige meervoudige beperking standaard voeding voorgeschreven. Dit levert problemen op met verteren, omdat ze vaak een traag werkend maag- en darmstelsel hebben. De voeding stroomt dan terug naar de mond en dat kan gevaarlijk zijn.

Kinderen kunnen zo een verslikpneumonie (longontsteking) krijgen. "Een basisbehoefte als eten mag toch voor niemand een probleem zijn", stelt ze retorisch. "Een partij als Nestlé (zie kader) begrijpt dit en gaat met dit voedingsprobleem aan de slag."

Katalysator

Het moet er dus naar toe dat theorie en praktijk beter op elkaar zijn afgestemd. Dat leveranciers hun oren te luister leggen bij de doelgroep en hun naasten. En uiteindelijk ook meer rekening gaan houden met hun wensen. Beleefstijl Salland fungeert dus als een soort katalysator. Organisaties en bedrijven haken met diensten en (E-Health)producten aan als partner en kunnen informatie ophalen om ze te verbeteren. De klant vindt er een luisterend oor, deskundige informatie, producten en wordt waar nodig doorverwezen naar de juiste instantie. "Mijn missie is dat met deze winkel welzijn en zorg meer hand in hand gaan", stelt Mia. "De winkel is de verpakking, het uithangbord is kwaliteit van leven." Als leek denk je misschien dat het logischer is om in een grotere plaats als Zwolle of Deventer van start te gaan, maar de keuze voor Wijhe is nog niet zo gek. Om het initiatief te laten slagen, zoek je naast onlinetraffic naar een locatie waar je gemakkelijk verbindingen legt. Met andere woorden: je zoekt de kracht van de lokale samenleving. En dan helpt het zeker als je met Olst-Wijhe ook een gemeente treft die net als GGD IJsselland graag wil aanhaken



bij 'De Positieve Gezondheid'. Deze beweging stelt niet de ziekte centraal, maar kijkt op een bredere manier naar gezondheid. Oftewel: jij moet je gezond en energiek voelen op de manier die bij jou past! Dat geldt ook voor mensen met zorgvragen." Hoewel advies en ontmoeting belangrijke pijlers zijn onder de zorgadvieswinkel kun je niet zonder (financiële) steun van de zorgpartners en het bedrijfsleven. Heeft het dan toch een commerciële insteek? Met andere woorden: de partner die het meest betaalt, krijgt voorrang? "Nee hoor, we zoeken onze partners zelf uit en het is echt een voorwaarde dat het een mensgerichte organisatie is die unieke waarde toevoegt. Ze krijgen ook de kans om workshops en lezingen te geven of deel te

nemen aan rondetafelgesprekken met stakeholders. Niet commercieel getint maar maatschappelijk." Het Sallandse initiatief wordt met meer dan gemiddelde belangstelling gevolgd. Mia heeft goede hoop dat het sneeuwbal effect z'n werk gaat doen en het concept bij succes ook in andere plaatsen kan worden uitgerold. "Misschien groeit het wel uit tot een landelijke franchiseformule met regiowinkels." Hoe fijn zou dat zijn voor veel gezinnen. Dat de macht van het getal dan ook maar een positief effect mag hebben richting zorgverzekeraars. "Soms worden zaken voor een speciale doelgroep bestempeld als luxe, terwijl het echt tot de basiszorg moet worden gerekend."



Nolanda van Well (rechts) presenteert de producten van Nestlé aan Mia Nijland (tweede van rechts). Heleen Weigand (tweede van links) en Debbie Hultermans (links) van Nestlé zijn aandachtig toeschouwer.

Nestlé Health Science wil aansluiten bij behoefte cliënt

Twee zielen, één gedachte. Dat is de beste samenvatting van de eerste keer dat Mia Nijland en Nolanda van Well met elkaar in gesprek raakten. En dat beeld is niet meer bijgesteld. "We delen dezelfde visie: iedereen heeft binnen zijn/haar mogelijkheden recht op een gezonde toekomst en kwaliteit van leven", aldus Nolanda.

Deze denkwijze had ze al als verpleegkundige en later als diëtist en nu bij Nestlé Health & Science. Als brandmanager medische kindervoeding is ze verantwoordelijk voor het hele traject: van ontwikkeling tot en met het moment dat de jonge cliënt daadwerkelijk de sondevoeding binnenkrijgt. "En vice versa!", benadrukt ze de wederkerigheid in het verhaal. De unieke informatie van ouders helpt Nestlé namelijk op weg naar de ontwikkeling van de ultieme, niet-standaard sondevoeding voor kinderen met een ernstige meervoudige

beperking. "Zo hebben we de eerste sondevoeding op de markt kunnen brengen met ingrediënten uit echt voedsel zodat kinderen de broodnodige vitamines en mineralen binnenkrijgen. En heeft Nestlé een verdikkingsmiddel gemaakt om in te spelen op de wens van moeders hun kinderen gewone melk te kunnen geven."

Dezelfde idealen

Op het eerste gezicht lijkt het een vreemde combinatie. Een zorgadvieswinkel in Wijhe die samenwerkt met een multinational. Het wordt al een stuk minder gek als je weet dat ze dezelfde idealen nastreven. "We hechten beide waarde aan de inclusieve samenleving. Iedereen moet kunnen meedoen. Dat kan dankzij Beleefstijl Salland. Ze zien je daar als uniek persoon en je krijgt advies op maat. Bovendien krijgen onze producten, die worden onderschreven door specialisten [o.a. logopedist en diëtist], een podium. En daarmee voorkom je dat mensen gaan experimenteren", aldus Nolanda die verwacht dat het concept van Beleefstijl navolging krijgt in andere delen van Nederland. "Ook voor ouderen is het een uitkomst, want ze verdwalen in het oerwoud van instanties."



Kinderfysiotherapie Raalte

Fysiotherapie speciaal voor baby's, peuters, schoolkinderen en jongeren tot 18 jaar.

Veel kinderen ontwikkelen hun motoriek en zintuigen vanzelf. Bij sommige kinderen is ondersteuning gewenst, omdat ze meer oefening nodig hebben of om ze zo goed mogelijk te leren omgaan met een beperking. Kinderfysiotherapie kan deze kinderen helpen zich zo optimaal mogelijk te ontwikkelen.



Annemarie Duteweerd & Marije Profijt
info@kinderfysiotherapieraalte.nl
www.kinderfysiotherapieraalte.nl
0572-356278

Wil jij je zoon of dochter aanmelden? Of wil je er meer van weten? Neem gerust contact met ons op.

Specialist in afleveren en onderhoud van fietsen met aanpassingen



Op zoek naar een fiets met aanpassingen? Je kunt bij Van Raam in Varsseveld een afspraak maken voor uitgebreid advies. Ook kun je daar gebruik maken van de testbaan. Wij verzorgen daarna de aflevering en het onderhoud.

Kruiper **K**
Tweewielers

Aakstraat 15 | 8102 HH Raalte | (0572) 36 28 00
info@kruipertweewielers.nl | www.kruipertweewielers.nl

Nieuw initiatief voor (ex-)kankerpatiënten en hun naasten

Het Opbouwhuis: voor rust in de zorgverlening én een luisterend oor



Als jij plotseling de diagnose kanker krijgt, dan staat jouw leven op de kop. En met jou ook het leven van jouw naasten. Dan heeft iedereen behoefte aan rust en goede communicatie tussen de diverse zorgverleners. De praktijk is echter weerbarstig als behandelaars kilometers van elkaar verwijderd zijn. Het Opbouwhuis in Zwolle wil daar graag verandering in aanbrengen.

Huid- en oedeemtherapeut Marieke voor 't Hekke is één van de drijvende krachten achter Het Opbouwhuis dat 1 oktober zijn deuren heeft geopend. Opgericht uit – zoals ze het zelf omschrijft – pure noodzaak. "Je ziet dat dit soort situaties regelmatig voorkomen en op een gegeven moment bereik je het punt: en nu is het klaar." Met haar Lipolymfoedeem kliniek is ze gevestigd in het pand van FysioPlus in Zwolle. Al een aantal jaar is sprake van een fijne samenwerking met de medewerkers die zijn gespecialiseerd in oncologie fysiotherapie. Dat heeft de betrokkenen aan het denken gezet en uiteindelijk is één van de vijftien behandelkamers vrijgemaakt om daar Het Opbouwhuis te realiseren. "Dat zorgt voor

korte lijnen voor de betrokken zorgverleners. Als het gewenst is, kan een collega even meekijken. En als het nodig is, vliegen wij een andere zorgverlener in", aldus Marieke die aangeeft dat de behandelkamer helemaal is opgepimpt om het ware huiskamergevoel te creëren.

Het Opbouwhuis doet veel meer dan het bij elkaar brengen van een aantal therapeuten. Het is ook de plek waar je terecht kunt voor informatie en/of een luisterend oor. "We zijn er van overtuigd dat steeds meer mensen de ziekte kanker krijgen en het ook overleven. Dat betekent dus ook dat er een grotere behoefte komt aan nazorg. En dat begint eigenlijk al bij de diagnose", stelt Marieke die tot slot aangeeft dat met enige regelmaat ook workshops en masterclasses worden gegeven. Zowel voor de (ex-)kankerpatiënt als partners en kinderen.

Bron
Het Opbouwhuis
Middelweg 402
8031 VX Zwolle
038 453 55 03
info@hetopbouwhuis.nl
www.hetopbouwhuis.com



Annelies Hofstee • osteopaat

Meer in balans met osteopathie

Een mens krijgt in zijn leven veel te verduren. Het lichaam wordt maar op de proef gesteld door operaties, ongelukken, stress, bacteriën, (corona)-virussen, ongezonde voeding en zo kunnen we nog wel even doorgaan. Dit leidt tot spanning en bewegingsverlies en daardoor weer tot klachten zoals hoofdpijn, rug- en buikklachten, vermoeidheid, etc. Osteopathie is een bijzonder effectieve behandelwijze om deze klachten aan te pakken. Dankzij de zachte handgrepen komt het lichaam meer in balans en verdwijnen de klachten 'vanzelf' naar de achtergrond.



Danny Smink • Chiropractor

Stel grenzen als je gaat thuiswerken

Het leek een tijdelijke maatregel, het thuiswerken. Maar ook als we het COVID-19 virus definitief hebben getackeld, blijft werkend Nederland (deels) vanuit huis actief. Die conclusie kunnen we met een gerust hart trekken nadat we met z'n allen al ruim een half jaar met corona te maken hebben. Het thuiswerken is een mooie oplossing en heeft bij bedrijven en (overheids)instellingen de ogen geopend. Toch schuilt er ook een klein gevaar in. "Je hebt misschien de neiging om langer door te gaan dan goed voor je is. Dus, neem op tijd pauze. Met andere woorden: stel duidelijke grenzen voor jezelf!"

Uw Apothekers van Salland

Voor een medicatiecheck gaat u naar uw apotheek in de buurt. Wij adviseren u graag.

Zorg dichtbij huis • Incontinentie • Zelfzorg • Drinkvoeding • Huidverzorging
Samenwerking met diverse thuiszorgorganisaties | Samenwerking met Isala en Deventer Ziekenhuis



Apotheek Heino
Munnikenhof 10
8141 GL Heino
0572 - 39 28 88

Apotheek Dalfsen
Pleijendal 87
7721 DW Dalfsen
0529 - 43 34 81

Apoth. Lemelerveld
Vilstersestraat 33
8152 AA Lemelerveld
0572 - 37 05 21

Apotheek Wijhe
Raadhuisplein 2-1
8131 BN Wijhe
0570 - 52 42 42

Apotheek Luttenberg
Wispelweg 2b
8105 AB Luttenberg
0572 - 34 60 70

Apotheek Raalte
De Blekstraat 32
8102 BD Raalte
0572 - 35 13 97

Apotheek Bathmen
Looweg 33A
7437 RP Bathmen
0570 - 54 44 11

Apotheek Het Raan
Kwartel 68
8103 EB Raalte
0572 - 346510

Apotheek Westdorp
Jan van Arkelstraat 3
8101 EN Raalte
0572 - 357992

Kim Kos: De helpende handjes aan het bed en de steun en toeverlaat voor het gezin



Ik help je graag bij:

- ♥ Algemene Dagelijkse Levensverrichtingen (ADL)
- ♥ Palliatieve zorg
- ♥ 8-, 12- en 24- uren zorg
- ♥ Zorg voor patiënten met ALS

Voorbeelden waar ik je mee kan helpen

- ♥ Injecteren, subcutaan, intramusculair
- ♥ Katheteriseren, vrouw
- ♥ Blaasspoeling
- ♥ Stomazorg
- ♥ Verzorgen van een SP katheter
- ♥ Inbrengen neus/maag sonde
- ♥ Medicatie toediening

Wil je ook ontzorgd worden? 06 21 15 11 58 | info@kimontzorgt.nl | www.kimontzorgt.nl

Homeopaat Wendy Huysmans ziet voordelen van holistische benadering

Terug naar de basis: waar komen de klachten vandaan?



Heb je hoofdpijn, dan ga je zonder na te denken naar de drogist en haal je een doosje paracetamol. Misschien helpt het, misschien ook niet. Keert de hoofdpijn regelmatig terug, dan is de logische volgende stap om naar de huisarts te gaan. Wellicht ga je daarna naar de apotheek voor andere medicijnen en het kan zijn dat je uiteindelijk bij een specialist terecht komt.

Laten we voorop stellen dat geen enkele stap verkeerd hoeft te zijn, maar het is de klinische benadering. Wendy Huysmans van praktijk Salutem in Heino is daarentegen een groot voorstander van de holistische benadering. "Daarmee ga je terug naar de basis. Ik probeer mensen meer bewust te maken waar de klachten vandaan kunnen komen. En ze dus ook te stimuleren dat ze er zelf meer over nadenken", aldus de klassieke homeopaat die benadrukt altijd te willen samenwerken met partners in de gezondheidszorg. En dat levert verrassende inzichten op. Denk bijvoorbeeld aan de periode dat sommige mensen in jouw omgeving als gevolg van hooikoorts met rode ogen rondlopen en volop snotteren. Waarom is het immuunsysteem van die bekenden extra gevoelig voor die prikkel en jij niet? Om dat te ontrafelen, moeten we iets vertellen over het model dat de grondlegger van de klassieke homeopathie, de Duitser Hahnemann, heeft ontwikkeld. Dit is de ziekteclassificatie die wordt weergegeven in de vorm van een bloem. De verschillende blaadjes staan voor symptomen en allerhande

informatie die jou als patiënt uniek maakt. Denk aan erfelijkheid, medicijngebruik, heftige gebeurtenissen in jouw leven, acute en chronische ziektes en hoe je als persoon in elkaar steekt. Elk bloemblad is verwant aan een specifiek homeopathisch middel. "Sommige klassieke homeopaten geven dan ook slechts één middel, maar ik zoek het graag in een combinatie. Daarmee krijgt elk aspect dat de klacht veroorzaakt een plek in de behandeling." Natuurlijk beseft Wendy dat er altijd een zweem van zweverigheid blijft hangen rond de (klassieke) homeopathie. Wie haar kent, weet echter dat ze een exponent is van de Sallandse nuchterheid. Ze kwam eerst in aanraking met de mooie werking voor dieren toen één van haar honden een auto-immuunziekte kreeg. Later ook voor de mens toen ze – zoals ze het zelf omschrijft – fysiek bleef aanrommelen. Deze ervaringen zetten haar op het spoor om er professioneel iets mee te doen. "Homeopathie helpt zeker ook om je bewust te maken wie je bent als persoon. Ontwikkelen gaat met hobbels en bobbel, maar onderweg kom je tot de ontdekking dat je wel degelijk allerlei talenten en kwaliteiten in je hebt."

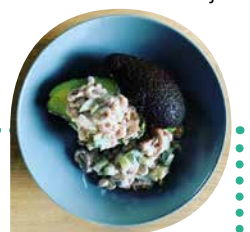
Bron
Salutem
Praktijk voor klassieke homeopathie
Lemelerveldseweg 40
8141 PW Heino
06 2191 6922
salutem-homeopathie@outlook.com



Linda Krieger • Voedingsadviseur

Gezond leven is geen dieet!

Als je op zoek gaat naar een gezonde levensstijl draait alles om de juiste balans. Werk je met een (bijna) onmogelijk dieet, dan is de slagingskans niet zo groot. Anders wordt het als je lekkere gerechten vol smaak kunt gebruiken. Zoals in het PowerSlim programma. Het stimuleert een eetpatroon dat gemakkelijk te volgen is (ook op de lange termijn). Dagelijks zie ik in mijn praktijk dat afslanken een stuk gemakkelijker (en gezelliger) gaat als je door iemand wordt geholpen. Aan de hand van het PowerSlim programma help ik mensen met het aanleren van een gezond leef- en eetpatroon. Samen gaan we op weg naar een vitaler en zelfverzekerder leven dat je kunt vasthouden.



Recept: Gevulde avocado

Ingrediënten

- Ingrediënten
- 1 avocado
- 100 gram Hollandse garnalen
- stukje komkommer
- 2 zure augurken
- halve rode ui
- theelepel Zaanse mayonaise
- eetlepel magere kwark
- extra kruiden (naar smaak)

Bereiding

- Snij de avocado doormidden en haal de pit eruit. Roer alle ingrediënten door elkaar en maak op smaak met de extra kruiden. Schep de gemixte inhoud in de avocado. En je kunt genieten van een gemakkelijk en heerlijk recept. Eet smakelijk!



changed by fit20

2 gratis trainingen!

Fit in 20 minuten per week

Doorgaans wordt fitness gezien als iets waar we ons toch op zijn minst een paar uur per week voor in het zweet moeten werken. fit20 laat zien dat dit ook anders kan. Bij fit20 train je namelijk maar 20 minuten per week in een gekoelde ruimte in je dagelijkse kleding. In alle rust train je met focus. Altijd met volle aandacht van jouw Personal Trainer, zodat jij elke week een topprestatie levert. fit20 is een training op maat en dus voor iedereen. Ervaar het nu zelf met een gratis kennismakingstraining!

*) Krijg 2 gratis trainingen bij inschrijving voor 1 november 2020. Deze actie geldt niet in combinatie met andere acties en/of abonnementen

fit20 Dalfsen dalfsen@fit20.nl 0529 214 000	fit20 Raalte raalte@fit20.nl 0572 230 003	
fit20 Deventer deventer@fit20.nl 0570 820 224	fit20 Zwolle Oosterenk oosterenk@fit20.nl 038 820 02 20	fit20 Zwolle Hanzeland hanzeland@fit20.nl 038 202 40 22




Maaltijdservice Salland

Verse maaltijden uit eigen regio

ONZE BLAKENDE VOORDELEN

- Gezonde kant-en-klare maaltijden vanaf € 5,65
- Bereid met verse streekproducten
- Elke week kiezen uit 18 andere gerechten
- Keuze uit 3 porties van 325, 425 en 525 gram
- Thuisbezorgd in Salland
- Bestel gemakkelijk online

Bestel nu 3 proefmaaltijden voor € 10,50

JIJ BENT OM OP TE eten!

0572 - 724141 | Boeierstraat 10-b Raalte | www.maaltijdservicesalland.nl

Kim Ontzorgt heeft wél tijd voor de patiënt en de mensen er omheen

Helpende handjes én steun en toeverlaat voor het gezin

Vijftien jaar lang heeft ze zich uit de naad gewerkt in de thuiszorg en verpleeg- en verzorgingshuizen, maar langzaam zag Kim Kos het edele ambacht afglijden naar een bedenkelijk niveau. "Je moest zo op het aantal minuten per patiënt letten dat er geen tijd was voor persoonlijk contact. Ontzettend jammer. We zijn toch geen robots?"

Dan kun je je beklag doen, misschien zelfs proberen het tijt te keren of het gewoon accepteren. Of je neemt zoals de Heinose een rigoureuus besluit en gaat voortaan als eigen ondernemer door het leven. Op 10 september zag 'Kim Ontzorgt' het levenslicht en vanaf dat moment heeft ze niet stilgezeten.

Als je alle taken wilt omschrijven die ze kan oppakken, dan hebben we misschien wel deze hele editie van Blakend Salland nodig.

Daarom geven we maar een paar voorbeelden van haar inzetbaarheid die je overigens 'gewoon' via de zorgverzekering kunt regelen. Situatie 1: Kim komt via een bemiddelingskantoor bij een ouder stel waarvan de vrouw op het punt staat haar laatste reis te maken. "Naast het bed zie ik een matras liggen. Dan regel ik direct een koppelbed zodat ze de laatste nacht samen kunnen slapen." Ze heeft nu dus wel tijd voor dat belangrijke persoonlijke contact en daaruit komen bepaalde wensen naar voren die vaak ook heel snel zijn te realiseren. Situatie 2: "Een ernstig zieke cliënt heeft zin in een kroketje. Dan ga ik die toch bakken. Ook al is het midden in de nacht." Situatie 3 geeft aan dat er bij haar ook veel op eigen initiatief gebeurt zoals boodschappen doen of de vaatwasser uitpakken. "Het zijn letterlijk die extra handjes. Je wilt als werkende

partner van een ziek iemand toch niet in een bende thuiskomen?" Kim Ontzorgt is dus van vele markten thuis. Of het nu gaat om langdurige zorg aan huis of het prikken van een diabetespatiënt. En of het nu alleen gaat om het verstrekken van tips of het hele heftige traject van terminale zorg. "Ik was een beetje angstig om de stap naar het ondernemerschap te maken, maar ik ben er heel blij mee. Het geeft me de kans om het vak met mijn hart uit te oefenen."

Bron

Kim Ontzorgt
06 2115 1158
info@kimontzorgt.nl
www.kimontzorgt.nl



Uitbehandeld? Niet voordat je bij Chiropractie Salland bent geweest!

Specialistische aanpak van wervelkolomklachten

Bijna iedereen kent wel iemand in zijn omgeving met een verhaal over de zoektocht naar een oplossing om van een hardnekkige klacht af te komen. In ruim 25 jaar ervaring als chiropractor en fysiotherapeut heeft Danny Smink van Chiropractie Salland veel kennis en ook waardevolle ervaring opgebouwd. "Het samenstellen van het juiste behandelplan voor patiënten blijft een boeiend proces. Je raakt nooit uitgepuuzeld."



Inmiddels heeft de praktijk menig 'uitbehandelde' patiënt geholpen op weg naar verbetering of zelfs volledig herstel. "Chiropractie biedt veel mogelijkheden. De chiropractor is specialist voor de behandeling en preventie van klachten aan het bewegingsapparaat en met name de wervelkolom. Of het nu gaat om zorg voor rug-, nek- of bekkenproblemen, sprotblessures, volwassenen of kinderen; deze klachten zijn het dagelijks werk van de chiropractor." Een behandelplan op maat is essentieel voor optimaal herstel en goede resultaten, want het lichaam is complex in bouw en functie. Dit betekent dat er vele anatomische oorzaken kunnen zijn voor bijvoorbeeld rug- of nekkklachten. "Daarnaast zien we om ons mensen met verschillende lichaamsbouw, van verschillende leeftijden en met andere dagelijkse werkzaamheden

en belasting." Als specialist op het gebied van het bewegingsapparaat gaat de chiropractor op zoek naar de specifieke factoren die voor het lichaam een rol spelen in het ontstaan of het behoud van de klachten. Vervolgens wordt een strategie bepaald om de klachten op gerichte en doeltreffende wijze aan te pakken. Eén van de vele technieken die de chiropractor gebruikt, zijn manipulaties. Deze technieken zijn een goede precieze manier om veel spier-, gewrichts- en wervelkolomklachten te behandelen. "In de praktijk zien we nog te vaak dat mensen pas laat met hun klachten binnen komen. Hoe langer klachten aanwezig zijn, des te langer duurt het voor het lichaam om de juiste draad weer op te pakken. Wacht dus niet te lang, dit kan de behandelduur onnodig verlengen."

Bron

Chiropractie Salland
De Hagebelt 12
8106 BD Mariënheem
0572 380 408
info@chiropractiesalland.nl
www.chiropractiesalland.nl



Specialist in
allerlei soorten
hulpmiddelen
om het leven te
vergemakkelijken



✓ Geen verzendkosten v.a. € 50,- ✓ Persoonlijk contact ✓ Snelle levering

Paalweg 5, 8141 RT Heino | 038 - 84 42 240 | www.hulpmedi.nl



Denk jij liever in kwaliteiten dan
in beperkingen?

Heeft jouw kind angsten, moeite met de focus op
school of problemen met de gezondheid?

Bedenk dan: een diagnose is geen eindstation
maar juist een beginpunt

Salutem boekt geweldige resultaten met klassieke
homeopathie voor kinderen



06 21 91 69 22 | salutem-homeopathie@outlook.com | www.salutemvoormensendier.nl

Tatjana Schmitt van Fysiopoint Heino is gespecialiseerd in handtherapie

Gooi de HANDdoek niet in de ring; hulp is dichterbij dan je denkt



Het ongeluk zit soms in een klein hoekje. Een stoeptegel die los ligt, een racefietser die denkt dat de hele weg van hem is en je omver rijdt. Voor je er erg in hebt, lig je op de grond. Het resultaat: een gebroken vinger. Dat is nog wel te overzien, maar helaas is ook een aantal bandjes beschadigd. Eerst is rust het devies, maar wacht niet te lang om naar Tatjana Schmitt van Fysiopoint Heino te gaan. Voor advies, tips en trucs en/of het aanmeten van een spalkje.

Sinds twee jaar heeft ze zich namelijk gespecialiseerd in handtherapie (ook voor pols, onderarm en elleboog). Als één van de weinige fysiotherapeuten in deze regio. "Het bepaalt nu voor zo'n vijftig procent mijn werkzaamheden, maar het liefst breid ik dat uit naar tachtig procent. Dat moet mogelijk zijn omdat ik voor de andere diensten kan terugvallen op mijn collega." Ze loopt dus voorop in een tak van de fysiotherapie die de komende jaren ongetwijfeld nog belangrijker wordt. "De hand is misschien wel het mooiste gereedschap dat we bezitten en daarnaast één van de belangrijkste zintuigen. Elke dag hebben we onze handen nodig om te werken, onszelf en elkaar te verzorgen, te sporten, lief te hebben en te communiceren. De handen bepalen dus voor een belangrijk deel hoe jouw lichaam functioneert. Als je daar een probleem hebt, is de balans verstoord. De oorzaak kan liggen in een ongeval, maar ook in een jarenlange verkeerde houding. Het is mijn ambitie om die verschillende puzzelstukjes bij elkaar

te brengen." Dankzij een extra éénjarige opleiding als handtherapeut en ervaringen in ziekenhuis en fysiotherapiepraktijken is ze goed in staat de hand te leggen op probleem en oorzaak. "Alleen al door de hand vast te pakken, zie je heel veel, maar je moet altijd diverse testen doen. De ene hand is de andere niet." Garantie dat de pijn helemaal verdwijnt, is niet te geven, maar het moet in ieder geval mogelijk zijn om met minder pijn te functioneren. "Je moet altijd goed kijken naar hoe iemand zich beweegt en wat het dagelijks werk is. Daarop baseer je ook de adviezen en oefeningen", aldus Tatjana die graag benadrukt dat je voor de handtherapie geen verwijzing van de huisarts nodig hebt.

Bron
Fysiopoint Heino
Dorpsstraat 55
8141 AJ Heino
0572 745 055
info@fysiopointheino.nl
www.fysiopointheino.nl



Han Nobach • Registerpodoloog

Niet alle voeten
zijn even breed

Zo maar een beeld uit een willekeurige schoenenwinkel. De ene klant weet precies wat hij wil. De andere klant loopt een beetje vertwijfeld rond. Niet zozeer omdat hij niet kan kiezen, maar dat het met zijn specifieke brede voeten lastig is om een keuze te maken. Deskundig advies is dan het credo. Wist je b.v. dat brede voeten lang niet altijd overal breed hoeven te zijn. De hielpartij kan minder breed zijn dan de voorvoet. En wist je dat er ook voor die speciale voeten speciale schoenen met gebroken wijdtematen zijn? Breder in de voorvoet en smaller in de achtervoet. Des te meer reden voor een bezoek aan de specialist.



Gé Nijboer • Eigenaar zorgwinkel

Hulpmiddelen
dichtbij huis

Woon je in de gemeente Raalte of in de directe omgeving, dan heb je dicht bij huis een adres voor het lenen van zorghulpmiddelen. Dit is mogelijk bij Gé Nijboer van Zorgwinkel Salland aan de Brugstraat 32. Het uitleenpunt is ontstaan dankzij de samenwerking tussen Zorgwinkel Salland en Medipoint. De uitleen is uitsluitend voor tijdelijk gebruik tot max. 26 weken. Denk bijvoorbeeld aan verpleging en/of revalidatie in eigen huis, hulp bij zwangerschap of herstel na een operatie.



Meerkampster gaat Salland vertegenwoordigen op sportspektakel in Tokio

Emma Oosterwegel gaat als een speer richting Olympische vlam

Iedere sportliefhebber heeft de beelden op het netvlies staan. Ellen van Langen die een gouden medaille haalt op de Olympische Spelen van Barcelona. Met dank aan haar fameuze eindschot laat ze op de 800 meter alle concurrenten achter zich. Eenmaal over de finish hapt ze naar adem, zwalkt ze over het tartan en zijn haar ogen zo groot als schoteltjes. In die blik komen adrenaline en verbazing over haar prestatie in een prachtige sportieve cocktail bij elkaar.

Google de naam Emma Oosterwegel en je komt een vergelijkbare foto tegen. Als we haar gezichtsuitdrukking moeten labelen, past het feilloos in de categorie 'flabbergasted'. Het zijn van die momenten die van sport zo'n fantastisch schouwspel maken: een sporter in volle verwondering over de eigen prestatie. Zevenkampster Emma Oosterwegel mocht bij de gratie Gods deelnemen aan het WK van 2019 in Doha. Als 37ste en allerlaatste geplaatst en na het laatste onderdeel (800 meter) eindigt ze op een ongelooflijke 7de plaats. Met een persoonlijk record van 6250 punten

keert ze terug in het ouderlijk huis in Diepenveen. "Een leuke score, maar ik ben er nog lang niet", toont ze een jaar later aan over zowel de Sallandse genen als een gezond ambitieniveau te beschikken."

Ze liet de atletiekvolgers achter in opperste verbazing. Natuurlijk kenden we Nadine Broerse (30) van drie Olympische deelnames en Anouk Vetter (27) van haar bronzen medaille op het WK van 2017. Maar wie is toch die Emma Oosterwegel. 22 Lentjes jong en schijnbaar uit het niets naar een 7de plaats. En dat terwijl ze bij de junioren weliswaar leuk meedeed, maar bij internationale toernooien nooit verder kwam dan een 12de of 13de plaats.

Voor het ontleden van deze bijzondere prestatie moeten we terug naar een trainingsstage in 2019. "In Florida. Eigenlijk bedoeld voor de Nederlandse atleten die naar grote toernooien als een EK en een WK gaan. Daar hoorde ik nog niet bij, maar ze gaven me een kans. Lekker omstandigheden en drie weken alleen maar atletiek. Na die trainingsstage kreeg ik een uitnodiging voor het officiële WK voor de meerkamp in Götzis. Daar verbeterde ik mijn PR al met 400 punten en eindigde ik als negende."

Even terug naar het WK in Doha. Kun je ons meenemen in jouw beleving?

"Ik was dus als laatste geplaatst en mijn trainer Ronald Vetter (inderdaad, de vader van...) zei dat ik vooral moest genieten. Het zou namelijk de laatste keer zijn dat ik zo laag werd geplaatst. Niemand kende me en ik kon dus lekker mijn ding doen. Het ging gewoon hartstikke goed, maar ik ben in de wedstrijd nooit bezig met mijn positie in het klassement. Tot het laatste onderdeel, de 800 meter. Dan word je ingedeeld in series op basis van het klassement en ik bleek ineens in de laatste serie te zitten. Toen werd ik superzenuwachtig, want die meiden kunnen stuk voor stuk hartstikke hard lopen. Samen met Ronald hebben we toen een inschatting gemaakt op wie ik moest letten. Dat is goed uitgekapt. En inderdaad, nu weten ze wel dat ik iets in mijn mars heb."

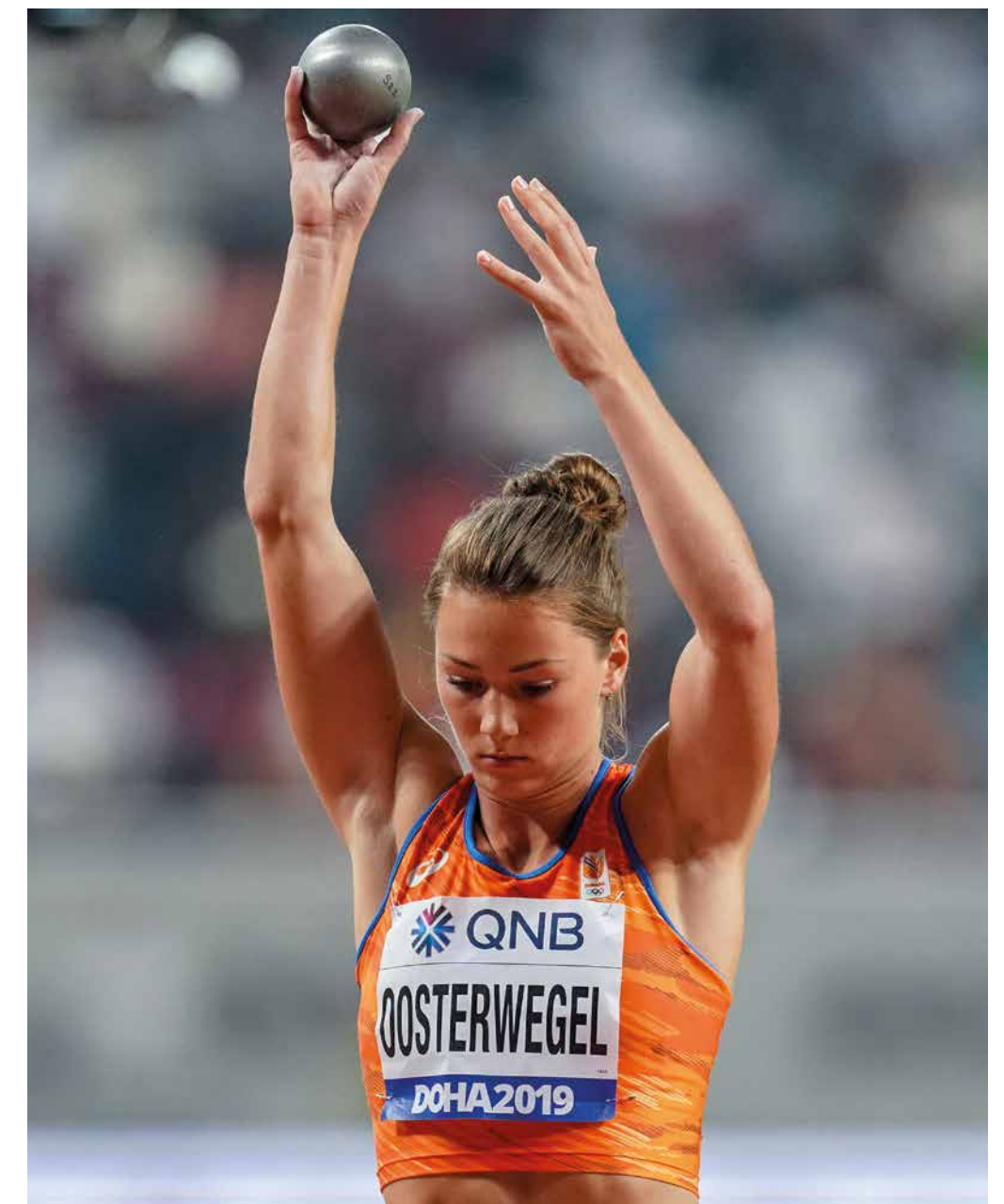
We spreken haar in het clubhok van atletiekvereniging Davenport in Deventer. Ze komt er eigenlijk nooit meer, maar pa heeft de sleutel. Wel mooi om de sfeer te proeven en natuurlijk een prachtige locatie voor de fotoshoot. "Ik ben hier begonnen dankzij mijn broer. Hij stopte met voetbal en ging op atletiek. Nou, dat wilden mijn drie zussen en ik natuurlijk ook. Ik heb het nog zes jaar gecombineerd met hockey, maar dat was niet meer te doen. Op een gegeven ging ik van het hockeyveld naar de atletiekbaan. Voor zowel

training als wedstrijd. Anno 2020 doen we allemaal nog aan atletiek. Behalve mijn broer. Hij studeert", zegt ze met een betekenisvolle glimlach die waarschijnlijk verwijst naar de aantrekkingskracht van het studentenleven.

Bevroren ranglijst

Als jong meisje droomde ze al van de Olympische Spelen en het heeft er alle schijn van dat ze haar jeugddroom gaat realiseren. Niets lijkt haar van deelname af te houden. "Je hebt twee manieren om je te kwalificeren. Door de limiet te halen of door de plek op de World Ranking. Het moet wel heel bizar lopen wil ik me niet via de wereldranglijst kwalificeren, want ik sta elfde, terwijl de eerste 24 atleten mee mogen doen. Bovendien is de ranglijst door corona bevroren tot 1 december. Daarna kan iedereen weer prestaties leveren die meetellen", vertelt

Emma die zich ook als atleet aardig door de coronaperiode slaat. "In de eerste twee maanden hebben we buiten de baan getraind. Vond ik eigenlijk wel fijn. Beetje rennen door het bos. En nu heb ik meer tijd om me te focussen op een specifiek onderdeel zoals het sprinten of het springen. Nu krijg je de kans om nog wat dingetjes te proberen. Echt grote veranderingen doen we een jaar voor de Spelen natuurlijk niet meer." De jonge Emma Oosterwegel was altijd al goed in sport. Vond ook bijna alles leuk om te doen. Logisch dus dat ze uiteindelijk haar plek heeft gevonden in het meerkampcircuit. "Tja, dit is inderdaad wel wie ik ben. Ik was een keer geblesseerd aan de hamstring waardoor ik besloot me iets meer te gaan richten op het speerwerpen. Dat is wel mijn beste onderdeel, maar ik merkte al snel dat ik het saai vond om me alleen met speerwerpen bezig te houden..."



WILMKE BREDENHOFF

Massages in en om Heino

(Binnen een straal van 10 km vanaf Heino)

Professionele massages, gericht op:
Stress-en klachtbehandelingen

Vlaminckhorstweg 21 | 8141 GE Heino | 06 13 35 55 27 | wilmkekolk@hotmail.com

Hydrotherapie

Beweegtherapie in warm water

Voordelen

Minder pijnklachten | Een betere conditie
Meer kracht | Verbetering dagelijkse handelingen

Hydrotherapie helpt bij

Reuma | Artrose | Chronische pijn
Hart- en vaatziekten | Revalidatie
Niet aangeboren hersenletsel | Overgewicht
Een combinatie van verschillende klachten



Zwembad Tijenraan
Sportbedrijf Raalte



Vragen? We helpen u graag verder:
0572 760 600 | info@sportbedrijfraalte.nl
sportbedrijfraalte.nl/hydrotherapie



Laten we er vanuit gaan dat we het volgend jaar wel mogen beleven, de Olympische Spelen in Japan. In 2019 werd je zevende van de wereld tijdens het WK. Dan mag je toch een beetje dromen van het podium...

"Nee!!! Ik ben superblij met mijn prestatie, maar je moet het wel in perspectief zien, want niet iedereen was aanwezig. Het is een jaar voor de Spelen en dan wil niemand risico lopen. Dus als je licht geblesseerd bent, dan ga je niet."

Hoewel ze inmiddels ook een heel eind op weg is met haar bachelor Bodem, Water en Atmosfeer in Wageningen staat haar leven momenteel volledig in het teken van de sport. Een ander leven dan dat van haar leeftijdsgenoten, maar ze is de eerste om het te relativiseren. "Ach, uitgaan was al nooit mijn ding. Dat mis ik helemaal niet. Wel is het leuk om af en toe een kop koffie te drinken in de stad." Als we elkaar spreken, nadert de Tour de France zijn einde en zien we af en toe beelden voorbij komen van wielrenners die hun eten afwegen en droge pasta naar binnen werken. Kunnen we die lijn doortrekken naar de meerkampster? Is zij ook gebonden aan een streng topsportdieet? "Nou, eigenlijk eet ik wel wat de pot schaft, maar mijn moeder is diëtist dus ik krijg voldoende groente en eiwitten binnen. Een stampotje boerenkool met jus? Ja hoor, kan best, maar gewoon niet

elke dag. Er zijn heel veel opvattingen, maar ik vind het fijn om normaal te eten. Drie keer en geen zes keer per dag. 's Morgens een schaalje kwark en 's middags een gewone lunch met brood en kaas. Overigens is het beter om altijd iets te zwaar te zijn dan te licht, want dan loop je de kans sneller ziek te worden. Tijdens een trainingsstage voor een grote wedstrijd let je wel altijd net iets meer op en dan raak je meestal één of twee kilo kwijt. En dat is dan perfect", weet Emma die via een diëtist op Papendal wel heeft geëxperimenteerd met een vezeldieet. "Voor mij werkte het niet, maar het was goed om te proberen. Kon mooi in deze coronaperiode.

Het doel voor volgend jaar is kristalhelder. Alles staat in het teken van Tokyo. Eerst wordt via algemene training de belasting op het lichaam opgevoerd en de romp sterker gemaakt en daarna komen de specifieke onderdelen in beeld. "Zo bouwen we op naar de Spelen. Tot twee weken voor de meerkamp is het keihard trainen en dan is het goed om de rust te pakken."

Het ziet er naar uit dat het tijdens de Spelen erg warm wordt. Dat gaat vast een rol spelen.

"Ja, daar zijn we in de voorbereiding al behoorlijk mee bezig. De trainingsstages worden nu vaak op warme plekken gehouden om aan het klimaat te wennen. We werken

met slush (ijswater) en proberen coolpacks uit. Ook moesten we ons wegen, zowel voor als na de training. Het is belangrijk om te zien hoeveel je afvalt door vochtverlies. Is het meer dan 800 gram, dan moet je dus meer drinken."

De zevenkamp begin met de 100 meter horden. Een onderdeel om nerveus van te worden...

"Het klinkt misschien simpel, maar het is een kwestie van goed starten, direct je ritme vinden en dan goed over de horden. Maar, ik heb altijd veel zenuwen voor het startschot. Dat is niet gek, want daar heeft elke meerkampster last van."

Emma Oosterwegel is een rustige, stabiele persoonlijkheid die zich niet gauw gek laat maken. "Op wedstrijddagen kan ik me goed afsluiten." Juist dat mentale aspect kan wel eens het verschil maken met concurrenten die fysiek misschien tot meer in staat zijn. We willen haar vooral geen druk opleggen, maar we gunnen haar een plek bij de beste tien, misschien zelfs een Olympisch diploma (1 t/m 8). "Natuurlijk wil iedereen de beste zijn, maar het leuke van de meerkamp is altijd wel dat we met iedereen een ererondje lopen. Gewoon dat voldane gevoel delen dat je een mooie competitie hebt gehad en het blessurevrij hebt doorstaan."

Blakende producten

€ 15,95



Powerslim maaltijden
1 doos 5 stuks
Blij by Linda

Inklapbare douchestoel voor
aan muur
Hulpmedi.nl

€ 79,95



€ 24,95



Luxe drempelhulp
Afmeting 1,5 x 12 x 90 cm
Hulpmedi.nl

€ 18,-



Boek: Oergezond
Fit20

vanaf
€ 7,50

Biologisch groente-pakket
Overesch

Aanbieding
€ 350,-

Topro Troja 2G rollator, 7 jaar garantie
Zorgwinkel Salland

vanaf
€ 5,65

Gezonde
complete maaltijd
Maaltijdservice Salland

€ 169,95



Lowa Locarno
Nobach

COLOFON In Blakend Salland lees je alles op het gebied van gezondheid, sport, zorg en voeding. De krant wordt huis aan huis verspreid in een oplage van 40.000 exemplaren in Salland.
www.blakendsalland.nl

Uitgever N35 Creatief | Paalweg 5
8141 RT Heino | 0572 - 39 55 58
info@n35.nl | www.n35.nl

Redactie N35 Creatief | Rudi Buitenkamp

Acquisitie N35 Creatief | Martijn Jansman | Rudi Buitenkamp

Ontwerp & vormgeving N35 Creatief |

Oda Jansen | Laura van Dartel

Fotografie Laura van Dartel | Ilona Elants (Visual Impact). Niets uit deze uitgave mag zonder schriftelijke toestemming van de uitgever worden overgenomen en vermenigvuldigd.



Pilot met digitale informatieborden op vijf Sallandse locaties slaat aan

De Parabool wil warme zorg met behulp van technologie

“Dit is hoe het tegenwoordig moet. Een digibord in plaats van al dat papier.” De cliënt van de Parabool, die verantwoordelijk is voor deze uitspraak, slaat de spijker helemaal op z'n kop. De organisatie die ondersteuning biedt aan mensen met een verstandelijke beperking werkt op de meeste locaties in Salland nog altijd met prikborden en allerlei papiertjes. En dat is niet altijd even overzichtelijk.

Nu op drie locaties in Raalte (Rutenberg, Schuilenburg en Van der Wijkstraat), één in Deventer (Kurkeikweg) en één in Schalkhaar (Oerdijk 106) wordt geëxperimenteerd met digitale informatieborden van MijnEigenPlan, zien velen dat het ook anders kan. En dat leidt bij zowel medewerkers als cliënten tot tevreden gezichten constateren we bij een bezoek aan de locatie Kurkeikweg. De pilot is een uitvloeisel van het zogenaamde E-health event, een inloopdag die in februari 2020 werd georganiseerd voor en door verschillende zorgorganisaties in de regio Salland. “Hier werden allerlei zorginnovaties gepresenteerd onder de noemer technologie voor warme zorg. Iedereen was welkom om een kijkje te nemen. Zowel medewerkers als cliënten.

En als je iets passends zag, dan kon je dat terugkoppelen aan de organisatie”, vertellen Stephanie Koenderink (stafmedewerker innovatie en techniek) en Marleen Smidt (persoonlijk begeleider locatie Kurkeikweg Deventer). Tijdens de inloopdag waren meerdere locaties enthousiast over het digitale informatiebord. Vooral omdat het een grote mate van interactie in zich heeft. Aan de ene kant wordt informatie gegeven over wie er vandaag werken, het weer, de programma's op televisie en wat er op het menu staat. Anderzijds kunnen cliënten ook

veel zelf doen, zoals zich inschrijven voor activiteiten en allerlei huishoudelijke taken of hun dagplanning inzien. “Het mooie is dat het bord wordt ingezet voor de hele groep én op individueel niveau. Wat hier echt hot en happening is, zijn de Youtube video's”, vertelt Marleen. De Parabool is voorstander van warme zorg. Hoe verhoudt zich dat dan tot de introductie van meer technologie? Daar lijkt namelijk een tegenstelling in te zitten, maar Stephanie en Marleen weten dat meteen te ontkrachten. “MijnEigenPlan geeft een boost aan het zelfvertrouwen van onze cliënten, want het stimuleert zelfredzaamheid. Hiermee vergroten we de levenskwaliteit van de cliënt en uiteindelijk verlicht het ook de werkdruk voor de begeleiders”, aldus het duo dat zeker kans ziet voor uitbreiding van de mogelijkheden binnen het digitale informatiebord. “Het pakket is heel breed en echt af te stemmen op de individuele behoefte van de cliënt.”

Bron

De Parabool
Colmschaterstraatweg 6a
7433 PR
Schalkhaar
0570-627973
info@deparabool.nl
www.deparabool.nl



Tatjana Schmitt • hand- en fysiotherapeut

Neem eens een pauze bij gebruik mobiel

De mobiele telefoon is niet meer weg te denken. Kinderen, volwassenen, ouderen; iedereen is er mee bezig. Met als gevolg: een toename van het aantal hand- en polsklachten.

De beste remedie ligt voor de hand: stel voor jezelf een limiet aan de tijd dat je per dag met je mobiele telefoon in de weer bent. Maar ja, dat is makkelijker gezegd dan gedaan. Tip 2 is daarom met enige regelmaat een pauze in te lassen en goed te letten op je houding. Vooral de stand van de handen (met name duimen) en polsen is belangrijk. Tot slot: je kunt ook allerlei oefeningen doen om instabiliteit in hand en pols te voorkomen.



Jan Overesch • Biologische boer

Eet jij vaak dezelfde groenten en fruit? Kijk dan eens verder dan alleen de super-markt. Beiden kun je tegenwoordig ook rechtstreeks bij de biologische boer kopen, bijvoorbeeld in de vorm van een groente- en fruitbox met lekkere recepten. De verse groenten en fruit zijn biologisch en zitten vol met vitamines en voedingsstoffen. Je komt zo ook in aanraking met vergeten groenten die je normaal niet snel zou kopen, omdat je ze niet kent. Laat je verrassen!

NOBACH

LEKKER LOPEN BEGINT BIJ NOBACH

MELD JE AAN VOOR:
SCHOENEN CHECK VAN JE
HUIDIGE SCHOENEN
ÉÉN OP ÉÉN SCHOENEN
AFSPRAAK MET PODOLOOG
3D VOETEN SCAN

HEB JIJ TEGEN 14.00 UUR OOK VAN DIE VERMOEIDE, PIJNLIJKE VOETEN?
ZITTEN JE SCHOENEN ALTIJD TE STRAK OF TE LOS OF BLIJVEN DIE TENEN DRUKKEN?
KUN JE NOOIT SCHOENEN VINDEN VOOR JOUW INLEGZOLEN?
SLIJTEN JOUW SCHOENEN ALTIJD RAAR AF?
WIJ WILLEN JOU GRAAG HELPEN OM WEER LEKKER TE LOPEN!

SCHOENEN

PODOTHERAPIE

PEDICURE

Wethouder G.J. Kuiperstraat 2 | 8121 AM Olst
0570 – 56 14 72 | info@nobach.nl | www.nobach.nl