

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

# blakend

oefenland

Medisch wonder  
Christian Mensink  
groeit uit tot levens-  
genieter pur sang

*Voedingsdeskundige Leonie Oldemaat:*  
"Als je fitter bent, heb je gewoon een leuker leven."

Haal inspiratie uit tips van professionals

Maagverkleining maakte van Marloes Exalto een ander mens

"Geen schijf van 5,  
maar kijken naar  
eten waar voedings-  
stoffen in zitten"



## Uw persoonlijke specialist op het gebied van zorg en begeleiding!



Heeft u een zorgvraag? Wij weten als geen ander dat elke zorgvraag uniek is. Het Zorgmakelaarskantoor zet zich met hart en ziel in voor een persoonlijke begeleiding. Wij nemen graag de tijd voor u en zetten nét dat stapje meer. Dat is voor u een geruststellende gedachte.

**PERSOONLIJKE VERZORGING | BEGELEIDING INDIVIDUEEL | VERPLEGING | KORTDUREND VERBLIJF**

Gera Schoorlemmer | Overmeenweg 25 | 8111 PD Heeten | 0572 38 24 79 | [info@hetzorgmakelaarskantoor.nl](mailto:info@hetzorgmakelaarskantoor.nl) | [www.hetzorgmakelaarskantoor.nl](http://www.hetzorgmakelaarskantoor.nl)



**Wil je ook lekker ontspannen en genieten? Maak dan een afspraak.** Gun jezelf een moment van rust en aandacht. Na een heerlijke massage blaak je weer van energie!

### Nieuw

Workshop babymassage. Leer je baby masseren, individueel of in een kleine groep. Je versterkt de band met je kindje. Je baby wordt meer ontspannen en het eet- en slaapritme verbetert.

### Voel je weer blakend!

- Massage op maat
- Massage op maat de Luxe
- Massage bij fibromyalgie
- Massage bij lage rugpijn
- Zwangerschapsmassage op maat
- Workshop babymassage
- Kom meer in balans met energetix magneetsieraden

**Nog wat extra ondersteuning nodig?** Probeer eens een magneetsieraad van Energetix en kom meer in balans.

De Hoek 25, 8141 BK Heino | 06 4131 7969  
[info@massagepraktijkfysiek.nl](mailto:info@massagepraktijkfysiek.nl) | [www.massagepraktijkfysiek.nl](http://www.massagepraktijkfysiek.nl)

## Zwemles? Kom naar zwembad Tijenraan in Raalte!

Inschrijven  
vanaf  
**3,5 jaar**



**ALL-IN PRIJS  
voor diploma  
A en B!**



**Zwembad Tijenraan**

Kijk voor meer informatie op [zwembadtijenraan.nl](http://zwembadtijenraan.nl)

'Toute' Lierderholthuis komt in actie voor Team Tineke en Tour du ALS

## Topvrijwilliger verliest regie maar blijft strijden tegen ziekte ALS

*Een frisse, zelfbewuste vrouw van het Sallandse platteland. Enorm betrokken bij alles wat er leeft en speelt in haar dorp Lierderholthuis. Fanatiek als het gaat om het verdedigen van de belangen van de agrarische sector en het buitengebied. En vooral ook vrijwilliger in hart en nieren. Wie Lierderholthuis zegt, zegt Tineke Jansen. Strijdbaar is ze nog altijd, maar de ziekte ALS zorgt er voor dat ze meer en meer aan huis is gebonden en afhankelijk wordt van anderen.*

"Dat ik word opgehaald en thuis gebracht voor een vergadering of bijeenkomst, is natuurlijk heel lief. Maar dat ik de regie kwijt ben, vind ik het moeilijkste van alles", zegt ze er zelf over. Ze heeft duidelijk moeite met praten en het slikken wordt lastiger. Des te bewonderenswaardiger vinden we het dat ze bereid is haar verhaal te doen.

*'Het hele dorp leeft mee. Samen bewegen en verbinden.'*

1 Mei 2017. Het is de dag waarop ze de onheilstijdning krijgt dat ze ALS heeft, de ziekte in het zenuwstelsel waardoor je spierfuncties gaat verliezen. En je weet meteen dat er geen kans is op herstel. Op het moment dat we elkaar eind februari spreken, worden de voorbereidingen getroffen om de garage te verbouwen tot slaap- en badkamer. "Als je ziet wie allemaal helpen. Familie en burens staan paraat. Zoon en dochter steken de handen

uit de mouwen. En de medewerkers van ons bedrijf maken het mogelijk dat mijn man meer hier kan zijn en denken mee in allerlei oplossingen. Ik draag de ziekte niet alleen, maar met meer mensen", aldus Tineke die zeker ook vanuit het dorp allerlei steunbetuigingen ontvangt. "In de eerste weken kreeg ik zoveel bloemen dat ik niet genoeg vazen had om ze allemaal op het water te zetten. De bloemist dacht geloof ik dat we iets te vieren hadden..."

### Team Tineke

Met de opmerking dat ze niet bij de pakken gaat neerzitten, wil ze graag het gesprek doen kantelen. Niet zelf op de voorgrond, maar de aandacht verschuiven naar de acties voor de Tour du ALS. Het is Tineke ten voeten uit. Op 31 mei gaan verschillende Nederlanders weer een poging doen de Mont Ventoux te beklimmen. Sommigen zelfs meerdere keren. In het gezelschap bevindt zich ook een club van zeven wielrenners uit Wijhe met wie haar echtgenoot Han iedere zondag op de fiets stapt. "Dat idee is vorig jaar al ontstaan en aangezwengeld door één van onze medewerkers en een neefje die beiden deel uitmaken van het team", vertelt het echtpaar.

De bedoeling is dat iedere deelnemer 1500 euro aan sponsorgeld meeneemt naar de Tour du ALS. Een schijntje voor Team Tineke, zoals het wielercollectief inmiddels is gedoopt, want ten tijde van het

gesprek staat de teller eind februari al op 12.000 euro. Vanuit Lierderholthuis zochten ze ook naar een mogelijkheid het team en het goede doel te steunen. Dat is de actiedag 'Lierderholthuis trapt ALS de wereld uit' op zaterdag 28 april geworden. De organisatie bestaande uit Zwier Brinkhuis, Henk Meulman en José Middelkamp laat weten dat iedereen ongelooflijk enthousiast is om een bijdrage te leveren. "Het hele dorp leeft mee. Samen bewegen en verbinden. Dat zijn ook de motto's van Tineke."

De actiedag is wat hen betreft bedoeld als morele ondersteuning en natuurlijk om zoveel mogelijk geld in te zamelen voor Team Tineke. Het programma vermeldt diverse activiteiten. Om 9.00 uur gaat al een spinningmarathon van start, er is een uurtje Gymfit en er is gelegenheid om Dynamic Tennis (met een zachte bal) te spelen. Na de middag kun je meedoen met een volleybaltoernooi, is er rond 16.00 uur een kickboks demonstratie en zijn er diverse activiteiten op de tennisbanen.

Het mooie is dat je tijdens de dag alle leeftijden kunt tegenkomen. Zo zijn kinderen van de basisschool en de Jeugdsoos o.a. actief met tennis, ponyrijden en spinning, gaan ouderen kaarten en er wordt gebiljart bij café d'Olde Wattering. Je kunt meedoen met een team en ook als individu. De minimuminleg is 10 euro (kinderen 7,50 euro) en dan mag je de hele dag aan allerlei activiteiten meedoen.



"Bijzonder is ook dat de gehele dag een fotovoorstelling over oud-Lierderholthuis wordt vertoond. En de eigenaar van het oude Dorpshuis heeft het pand veranderd in een escaperoom. Daar moet je dus allerlei opdrachten uitvoeren om er weer uit te komen", aldus de organisatie die tot slot nog aangeeft dat de Vrouwenvereniging zorgt voor de catering (koffie, thee en ranja zijn de gehele dag gratis verkrijgbaar) en de muzikale omlijsting is in handen van Zanggroep Together en muziekvereniging Salland. Het definitieve programma wordt binnenkort bekend gemaakt.

*Meer informatie is te vinden op [www.lierderholthuis.com](http://www.lierderholthuis.com) en je kunt tevens een mail sturen naar [actie.als@lierderholthuis.com](mailto:actie.als@lierderholthuis.com). Wie wil aanhaken bij de lunch (12.00-13.00 uur; 5 euro) en/of het stampotbuffet (17.30 uur; 10 euro) wordt verzocht zich van tevoren op te geven via [actie.als@lierderholthuis.com](mailto:actie.als@lierderholthuis.com).*

**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.

**Uitgever** N35 Media BV | Martijn Jansman  
Paalweg 5 | 8141 RT Heino  
0572 - 39 55 58 | [info@n35.nl](mailto:info@n35.nl) | [www.n35.nl](http://www.n35.nl)  
**Redactie** Eyecatcher Communicatie  
Rudi Buitenkamp

**Acquisitie** N35 Media | Martijn Jansman  
Martine Groot Wolthaar  
**Ontwerp & vormgeving** N35 Media  
Inez Oldeboer  
**Verspreiding** All-Inn Verspreidingen

**Fotografie** N35 Media, Lise Koekoek  
Eyecatcher Communicatie, Rudi Buitenkamp  
Stefan Kemper Fotografie

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



## ‘Huidtherapie: nazorg bij borstkanker.’

[www.huidenoedeemtherapie.nl/borstkanker](http://www.huidenoedeemtherapie.nl/borstkanker)

Met een behandelplan op maat bieden wij oncologische huid- en oedeem zorg aan mensen die kanker hebben of hebben gehad. We streven naar een voor u optimale behandeling dichtbij huis.

**Raalte** Paramedisch centrum: Vrieswijk 6a, 8103 PB  
Tel. 038 422 2178

## Jouw racefiets + ons vakmanschap = vele super kilometers fietsen

Precision Fit

Uw fiets exact op maat afgesteld

**Kruiper** **Tweewielers**

Tjalkstraat 6 | 8102 HG Raalte | (0572) 36 28 00  
[info@kruipertweewielers.nl](mailto:info@kruipertweewielers.nl) | [www.kruipertweewielers.nl](http://www.kruipertweewielers.nl)

## Ontdekkingstocht naar eten met de juiste voedingsstoffen

*Ze geeft grif toe dat ze zelf wel eens een maaltijd overlaat en dat soms meerdere keren per week. Waar alle deskundigen over elkaar heen vallen om te verklaren dat je nooit het ontbijt mag missen, is Leonie Oldemaat duidelijk een andere mening toegedaan. “Voor het hervinden van de balans van de bloedsuikerspiegel en de vetverbranding is het juist gezond. Ook heb je zelf in de hand hoe je je lichaamscellen voedt.”*

Voeding heeft volgens haar ook te maken met goed voor jezelf zorgen. Met andere woorden: “Als je gezonde producten eet en daar blij van wordt, heeft dat een positief effect op jouw lichamelijke en geestelijke gesteldheid. Ons huidige eetpatroon is met name gericht op snelheid en kant en klaar producten. Dit patroon kan er voor zorgen, dat je heel gemakkelijk in een negatieve spiraal terecht komt. Je slaapt slechter, voelt je minder fit en langzaam komen er allerlei klachten.”

Leonie is orthomoleculair voedingsdeskundige en ook epigenetisch therapeut. Moeilijke termen voor soms eenvoudige levenslessen die ze in cursus- en workshopvorm aanbiedt in haar woning annex praktijkruimte in het buitengebied van Nieuw Heeten. Waar ze de cursisten handvatten aanreikt om zelf de verantwoordelijkheid te kunnen nemen op weg naar een gezonder voedingspatroon. Geen schijf van 5, maar kijken naar eten waar voedingsstoffen in zitten. “Dan word

je ’s morgens fitter wakker, heb je meer energie, klachten verminderen en je bent meer ontspannen. Vergelijk het maar met een auto die op benzine rijdt. Daar doe je toch ook geen diesel in?”

### Een leuker leven

Leonie neemt cursisten graag mee op een soort ontdekkingstocht die start bij een nadere kennismaking met het menselijk lichaam. “Ik leg uit hoe het lichaam werkt en wat het effect is van bepaalde producten. Simpele handvatten voor een beter voedingspatroon. Dat de bloedsuikerspiegel bijvoorbeeld wordt beïnvloed door graanproducten, dat graan ook ontstekingsbevorderend kan zijn en dat eiwitten en goede vetten je juist weer kunnen laten opknappen. Het draait dus om de balans en het is goed om de voedingsstoffen af te wisselen.” Ze heeft het proefondervindelijk ervaren. Nadat ze vroeger regelmatig met maag- en darmklachten werd geconfronteerd,

probeerde ze diverse gezonde eetpatronen en gerechten uit. Met succes, want de lichamelijke problemen zijn verdwenen. “We zijn hier niet op aarde om klachten te hebben”, geeft ze met een glimlach aan. Om er meteen aan toe te voegen dat je eigenlijk op de basisschool al zou moeten leren hoe je jezelf kunt voeden.

In de loop der jaren heeft Leonie veel kennis en ervaring verzameld, maar dat wil ze niet als een schooljuffrouw over haar cursisten uitspreken. “Door inspiratie te geven en inzichten te bieden is het de bedoeling dat de cursisten bewuster worden en de verantwoordelijkheid in eigen hand kunnen nemen. Als je fitter bent, heb je gewoon een leuker leven.”

### Bron

Leonie Oldemaat  
Haarlesedijk 16 A  
8112 PD Nieuw Heeten  
06 - 81 49 62 12  
[info@leonieoldemaat.nl](mailto:info@leonieoldemaat.nl)  
[www.leonieoldemaat.nl](http://www.leonieoldemaat.nl)

“Als je fitter bent, heb je gewoon een leuker leven.”



### Gezond Tussendoortje

Een heerlijke **gezonde** chocoladecake. Ja, dat kan echt! Super lekker als toetje na je maaltijd of als traktatie wanneer je visite krijgt en nog eens gemakkelijk te maken ook.

### Ingrediënten

- 100 gr roomboter (gesmolten)
- 100 gr pure chocolade (min 80% chocolade) (gesmolten)
- 2 grote eieren
- 2 à 3 eetlepels agavesyrop
- 100 gr amandelmeel
- 1/3 theelepel natriumbicarbonaat

### Bereiding

Chocolade + roomboter aubain-marie smelten. Iets laten afkoelen. Eieren en agavesyrop erdoor kloppen met een garde. Amandelmeel erdoor mengen. Op het laatst de natriumbicarbonaat erdoor roeren en het beslag in een met papier bedekte cakevorm doen. +/- 30 minuten in een oven van 160 graden. Laten afkoelen en... Eet smakelijk!







Operatie en begeleidingstraject maakte van Marloes Exalto een ander mens

# "Maagverkleining is niet hip of lekker gemakkelijk!"

**Al vrij gauw in het gesprek geeft Marloes Exalto-Spanjer (40) aan dat ze niet ongelukkig was. Maar haar huidige gemoedstoestand is met een woord als euforisch waarschijnlijk niet eens te beschrijven. Na de maagverkleining, die ze heeft ondergaan bij Vitalys, kliniek voor overgewicht en onderdeel van topklinisch ziekenhuis Rijnstate, heeft ze een nieuw leven gekregen. Ze beschikt over een bijna gezond BMI en kan overal shoppen voor nieuwe kleding. "Vroeger deed ik extra mijn best om er leuk uit te zien. Het is me nu wel duidelijk geworden dat dikke mensen vaak een masker opzetten."**

Ze wil er maar mee aangeven dat je onbewust gaat maskeren dat je zwaarlijvig bent. Ook al ziet de buitenwereld het natuurlijk wel. De eerste stap in de richting van een maagverkleining werd nota bene gezet in de sauna. "Een vriendin zei tegen me dat ik misschien eens moest nadenken over een maagbandje."

Het bleek de ultieme confrontatie te zijn. "Ik ben eerder al heel veel afgevallen, o.a. met Weight Watchers, super veel sporten en gewoon weinig eten. Maar ja, dan deed ik weer gewoon en de kilo's kwamen er zo weer bij. Ik heb het heel lang uitgesteld met de gedachte: 'morgen start ik met het perfecte dieet'."

Dat perfecte dieet kwam er dus niet en ze meldde zich maar eens bij de huisarts

met de vraag of een maagverkleining iets voor haar zou kunnen zijn. "Ik was al een tijdje zoekende, zat niet helemaal lekker in mijn vel. Nadat ik negen jaar geleden van mijn dochter ben bevallen, heb ik reuma gekregen en ben ik minder gaan bewegen en meer gaan eten. Eigenlijk kun je stellen dat ik mijn emoties aan het weg eten was. Met als gevolg dat ik steeds zwaarder werd. In eerste instantie leek mijn BMI (Body Mass Index, rb) niet hoog genoeg om automatisch voor een maagverkleining in aanmerking te komen. Volgens mij moet je een BMI van boven de 40 hebben. Of een BMI van boven de 35 met allerlei gezondheidsklachten."

De reumaklachten en het feit dat ze niet lekker in haar vel zat, waren toch factoren die een poging rechtvaardigden voor aanmelding bij Vitalys. "Dat voelde wel

bijzonder", weet ze nog. "Want in mijn hoofd voelde ik me ik me nog steeds niet dik genoeg."

## Stok achter de deur

Nadat ze allerlei formulieren had ingevuld, ging ze dus naar de kliniek. "Het was alsof ik een andere wereld terecht kwam. Zo stonden daar bijvoorbeeld grotere stoelen in de wachtkamer. Dat vond ik allemaal best heftig, want nu had ik het gevoel dat ik tot de echt dikke mensen behoorde."

Om een lang verhaal kort te houden: haar eetpatroon was niet perfect en ze voelde hierdoor niet aan de harde voorwaarden om in aanmerking te komen voor de maagverkleining. Na aanmelding bij Vitalys kreeg ze als advies dan ook een voorlopig

nee. Eerst was het van belang om het eetpatroon te optimaliseren. Zo kwam ze in contact met diëtiste Audry Kleinbussink. Zij is in loondienst bij Diëtistengroep NL met ook in deze regio diverse bezoekaadressen, maar heeft een werkplek bij Vitalys in Velp. De ontmoeting leidde tot een traject van een half jaar waarin Marloes beter is voorbereid op de ingrijpende operatie. Niet zozeer ingrijpend qua duur maar wel qua leven na de operatie. Ze kreeg een datum te horen en kwam in een groep met andere zwaarlijvigen terecht. "Op de dag van de operatie was er zelfs nog twijfel. Op de afdeling van het ziekenhuis kwam ik een hele zware man tegen, ver boven de 200 kilo. Ik woog toen 120 kilo. Dan ga je echt twijfelen. Kan ik niet gewoon proberen om af te vallen?"

Toch besloot ze er voor te gaan, onder andere op basis van informatie tijdens één van de bijeenkomsten waarbij een arts van Vitalys aanwezig was. Hij gaf aan dat het heel moeilijk is om blijvend 10 tot 15 kilo af te vallen. Dat was een eye-opener en meteen een mooie stok achter de deur om wel door te zetten", geeft de Huissense aan. "De artsen geloofden er in en ik wil graag volop kunnen leven en dat kon ik niet meer. Mijn gewicht beperkte me te veel. De avond voor de operatie heb ik samen met mijn man en dochter bewust geproost op een nieuwe gezonde fase in mijn leven."

## 100% overgewicht weg

Het voorbereidingstraject staat in geen enkele verhouding tot de duur van de operatie. Dat is namelijk een redelijk standaard verhaal. De chirurgen van Vitalys voeren op jaarbasis al zo'n 1250 maagverkleinende operaties uit. De operatie vindt plaats in het operatiecomplex van Rijnstate en duurt een half uur tot een uur.

"Je krijgt vijf kleine gaatjes in je buik, een centimeter of tien boven de navel. Aan de buitenzijde gebeurt niet zoveel, maar van binnen des te meer. Bij een gastric bypass verkleinen ze de maag tot de omvang van een kiwi en leggen ze een stuk darm om."

Er waren geen complicaties dus Marloes mocht de volgende dag al weer naar huis. Maar dan begint het pas. De eerste twee weken vloeibaar eten en dan continu opletten met wat en hoeveel je eet. "Bij een gastric bypass wordt direct gewaarschuwd voor het fenomeen dumping. Dat betekent eigenlijk dat je moet uitkijken voor te zoet, te vet of teveel eten. Teveel is ook letterlijk teveel. Een vierde hap yoghurt kun je dan echt niet weg krijgen. En je mag nooit meer tegelijk eten en drinken. Tussen eten en drinken moet je 20 tot 30 minuten wachten. Inmiddels kan ik wel iets meer eten, maar het verschilt per persoon. Je moet doen wat voor jou goed voelt. Verder moet ik de rest van mijn leven speciale vitaminepillen met extra calcium en ijzer innemen om voldoende voedingsstoffen binnen te krijgen. En ik beweeg veel, zeker als je het vergelijkt met de periode voor de operatie."

'Het lijf is geopereerd, maar het hoofd niet'

De foto's van voor en na de operatie zijn het beste bewijs van de metamorfose die ze heeft ondergaan. Je moet echt goed kijken dat het om één en dezelfde vrouw gaat, terwijl de operatie net iets meer dan een half jaar achter haar ligt. "Ik ben nu al bijna 100% van mijn overgewicht kwijt en dat is 45 kilo. Dat lukken er niet veel. Inmiddels weeg ik zelfs minder dan mijn partner en sommige vrienden en dat is - hoewel ik gewicht en cijfers los mag laten

omdat ze lang niet alles zeggen - toch heel speciaal...", zegt ze met een brede grijns.

## Nieuwe Ik

Patiënten die een maagverkleining hebben ondergaan, krijgen vanaf dit jaar standaard twaalf maanden na de operatie van Vitalys een gratis stylingadvies van Nieuwe Ik. Als symbool van een nieuw begin: mooi van binnen, mooi van buiten. Zo voelt het voor haar ook echt. "Ik ben begonnen aan een nieuw leven. Ongelooflijk, maar ik heb ook weer werk gevonden, terwijl ik volledig was afgekeurd. Sinds februari ben ik in dienst bij Nieuwe Ik. Het is een 0-urencontract, maar ik tel weer mee. Mensen kijken ook anders naar me. Het is heel vreemd. Nu moet ik wennen dat ik slank(er) ben en dat ik niet meer hoeft na te denken of ik wel in een achtbaan pas", aldus Marloes die nog altijd bang is voor een terugslag. "Het lijf is geopereerd, maar het hoofd niet", drukt ze het mooi uit. "Op een gegeven moment kom je ook wel een paar kilo aan, maar dan moet je niet in paniek raken. De maag kan niet meer eten aan, maar de darmen op een gegeven moment wel. De kunst is dus om het stabiel te houden."

We naderen het einde van het openhartige gesprek. De slotvraag is natuurlijk waarom ze er voor koos haar verhaal aan de buitenwereld te vertellen. "Dat heeft er vooral mee te maken dat een maagverkleining wordt gezien als lekker gemakkelijk of zelfs als hip. Dat is het natuurlijk helemaal niet, dus is het belangrijk om informatie te geven. Alleen was het mij nooit gelukt. Ik had die hulp echt nodig. Begrijp me niet verkeerd, ik wil niemand overtuigen om het ook te doen. Iedereen moet daarin zijn of haar eigen weg kiezen."



## Bron

Diëtisten Groep NL  
Van Goghstraat 13  
7701 ZL Dedemsvaart  
06 - 555 000 22  
info@dietistengroep.nl  
www.dietistengroep.nl

## Inzicht in een nieuwe levensstijl

**Op haar werkplek bij Vitalys krijgt Audry Kleinbussink regelmatig mensen over de vloer die een maagverkleining ondergaan of hebben ondergaan. Zo mocht ze ook Marloes Exalto-Spanjer begeleiden. "Wat een gedaantewisseling heeft zij ondergaan. Ongelooflijk!"**

Een tijdje terug liepen ze elkaar zonder afspraak tegen het lijf bij Vitalys in Velp. Audry zag iets bekends, maar herkende Marloes niet. Zo groot was dus het verschil. Wat ze wel direct zag, was een hele blijde en gelukkige vrouw die ook erkende wat de samenwerking met de diëtiste voor haar had betekend.

Voor al het half jaar in aanloop naar de operatie is van enorme meerwaarde geweest. "Dan ligt de focus op bewust en regelmatig leren eten. We hebben het dan niet over afvallen en dat neemt de lading er al van af. Het gaat bijvoorbeeld om zes keer per dag eten, pauzeren tijdens het eten, een kleiner bordje pakken, goed kauwen, aan tafel eten, twee keer per dag fruit en een halve liter zuivel. Dat neem je allemaal mee naar de periode die volgt op de operatie", aldus Audry die de samenwerking met Marloes als bijzonder positief heeft ervaren.







### Supermarkt in het bos

- Betrokken en gezellig
- Meer dan 20 leveranciers uit de buurt
- Volledig assortiment
- Bezorgservice in Salland

ma t/m vr 09.30 - 17.30 uur | za 09.00 - 16.00 uur

Kom langs of neem een kijkje op onze website!

[www.supermarktinhetbos.nl](http://www.supermarktinhetbos.nl) | Japiksweg 1, Raalte | 06 - 53 75 19 94

Kleinlangevelsloo

**BESTE BIOLOGISCHE WINKEL**

BOERDERIJWINKEL

2016 & 2017 2018

Supermarkt in het bos

### Wat doe je zelf om fit en gezond te blijven?

**Trotz!** Neem je verantwoordelijkheid & kom in actie!

Massages | Waxen | Permanente make-up | Mindful-Run | Groepslessen  
www.trotzopzichzelf.nl





### Zorghulpmiddelen nodig?

Zorgwinkel Salland biedt uitkomst met een uitgebreid assortiment zorghulpmiddelen die u ondersteuning geven in het dagelijks leven.

rollator | rolstoel | sta-op stoel | scootmobiel | douche/toilet-stoel | 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](mailto:info@zorgwinkelsalland.nl) | [www.zorgwinkelsalland.nl](http://www.zorgwinkelsalland.nl)



## SPECIALE ACTIE

**2e paar podotherapeutische zolen (t.w.v. 99,95) gratis.\***

- Podotherapie voor jong en oud
- Gratis advies in de winkel (zonder afspraak)
- Zolen en/of ortheses binnen 2 werkdagen klaar\*
- 'Lekker lopen' garantie
- Vaak vergoed via aanvullende verzekering

\* Actie geldig tot 1 mei 2018. Vraag naar de voorwaarden.

HATTEM

Kerkstraat 23

RAALTE

Grotestraat 26

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

0572 745 050

gezondheid 9

# TIPS



Sijtze Blaauw • Apotheker

'Er zijn alternatieven voor problemen met slikken'

Mensen met slikproblemen hebben soms hun eigen oplossingen voor het innemen van hun medicijnen. Sommigen kauwen bijvoorbeeld hun tabletten. Wat zij niet weten, is dat ze daarmee het soms aanwezig bescherm laagje kapot maken. Hierdoor raakt het geneesmiddel zijn werking kwijt. Of het geneesmiddel komt juist te snel in het lichaam vrij en dat leidt tot (ernstige) bijwerkingen. De apotheker kan het juiste advies geven. Soms helpt een andere sliktechniek en er zijn alternatieven, bijvoorbeeld een drankje, kleiner tabletje of zelfs een ander geneesmiddel.

Kristel Verweij • Trainer Mindful Run

'Mindful Run geeft meer energie'

Zonder het zelf te beseffen, zijn we op zoek naar die ultieme vorm van ontstressen en ontspannen. Zoek niet verder, want je hebt 'm hier gevonden: de Mindful Run. Het is een combinatie van mindfulness, ademhalingstechnieken en hardlopen. Los van de goede inspanning helpt het om beter naar je eigen lichaam te luisteren en bewust om te gaan met jouw ademhaling. "Minder stress, meer energie en je staat veel meer in het hier en nu", verzekert Kristel Verweij uit Raalte die een vijfdaagse cursus Mindful Run aanbiedt. Meer info: [www.mindfulrun.nl/raalte](http://www.mindfulrun.nl/raalte).



## Oedeemtherapie na borstkanker: weldaad voor lichaam én geest!

**Stel je de volgende situatie voor: je wordt getroffen door borstkanker. Het slechte nieuws wordt gevolgd door het bericht dat je met bestraling en chemotherapie goed kunt worden behandeld. Na de laatste behandeling verlaat je het ziekenhuis met een optimistisch gevoel, maar dan merk je dat je last blijft houden van een pijnlijk litteken of een volle borst. Het ziekenhuis geeft aan dat het klachten zijn die er bij kunnen horen.**

Betekent dit dat je er maar mee moet leren leven? "Nee", zegt Iris Nieuwenhuis luid en duidelijk. Ze kent de klachten als geen ander, want ze is inmiddels tien jaar oedeemtherapeut en mede-eigenaar van Huid- en Oedeemtherapie Salland met praktijken in Raalte, Zwolle en Ommen. En oedeemtherapie (gericht op het verminderen van vocht en huidklachten) heeft een zalvende werking. "Deze therapie kan het dagelijkse leven een heel stuk aangenamer maken", weet ze.

Andere bekende klachten na operatie en bestralingen kunnen zijn een pijnlijke arm, dat je beperkt bent in je bewegingen, dat kleding niet goed meer zit en het slecht op die kant kunnen slapen. Helaas komt het nog te weinig voor dat de oedeemtherapeut wordt gevonden. "Het is echt een ondergeschoven kindje", stelt Iris die mede daarom samen met Fysiotherapie Salland het Oncologisch Team Salland heeft opgericht.

Tijdens het intakegesprek voor de oedeemtherapie is het belangrijk de ziektegeschiedenis, de hulpvraag en het pijngebied in beeld te hebben. "In die gesprekken ben je zowel therapeut als coach. Je merkt dat vrouwen echt hun ei kwijt moeten. Kanker is toch een

traumatische ervaring en zo'n gevoel kan keihard terug komen."

Qua behandeling maakt Huid- en Oedeemtherapie Salland gebruik van complexe compressie. "Daarmee zet ik druk op lichaamsdelen die lastig te behandelen zijn." Zwachtelen zou normaliter ook een goede behandelingsmethodiek zijn, maar dat is voor dit gebied ook moeilijk, dus wordt soms een drukhemd gebruikt. "Het is bedoeld om het vocht weg te krijgen en te houden", aldus Iris die eerlijk en realistisch is richting haar klanten. "De bedoeling van oedeemtherapie is dat de klachten draaglijk worden en dat de vrouw leert om het zelf te managen."

**Bron**  
Huid- en Oedeemtherapie Salland Raalte, Zwolle en Ommen  
038 - 422 21 78  
[info@huidenoedeemtherapie.nl](mailto:info@huidenoedeemtherapie.nl)  
[www.huidenoedeemtherapie.nl](http://www.huidenoedeemtherapie.nl)  
[www.oncologieteamsalland.nl](http://www.oncologieteamsalland.nl)



Iris Nieuwenhuis (rechts)  
Marieke Voor't Hekke (links)



## Maak kennis met ERVE SLENDEBROEK

De natuurlijke kringloop vormt de basis van ons bedrijf. Daarom is er veel aandacht voor het bodemleven en biodiversiteit. Kruidenrijk grasland en maximaal weidende koeien zorgen voor smakelijke en gezonde melk met goede vetzuren die meer vitaminen en mineralen bevat. Het assortiment varieert van rauwe A2-melk direct van de koe, tot ambachtelijk gemaakte boeren zuivelproducten zoals karnemelk, boter, hangop en diverse smaken yoghurt en vla.

### VERKOOPPUNTEN

Wilt u de ambachtelijke A2 zuivel zelf proeven? Kom langs in onze boerderijwinkel of neem een kijkje bij andere verkooppunten. Kijk voor een actueel overzicht van onze verkooppunten op [www.erve-slendebroek.nl](http://www.erve-slendebroek.nl)



Onze boerderijwinkel is ma t/m za geopend van 08.00 – 20.00 uur.

Kanaalweg 20, 8013 PC Zwolle • [info@erve-slendebroek.nl](mailto:info@erve-slendebroek.nl)  
0529 - 401 908 • [www.erve-slendebroek.nl](http://www.erve-slendebroek.nl)

### ERVE SLENDEBROEK A2-ZUIVEL

- ✓ 100% Natuurlijk
- ✓ Meer onverzadigde vetzuren, natuurlijke bron van CLA's, omega 3 en 6 vetzuren
- ✓ Andere eiwitsamenstelling; A2-eiwitten hebben gunstige invloed op spijsvertering
- ✓ Ambachtelijke zuivelproducten, rechtstreeks van de boer

# CAROLIEN Jonkman

Heesweg 30-B  
8102HJ Raalte  
0572 - 35 81 81  
[info@carolienjonkman.nl](mailto:info@carolienjonkman.nl)  
[www.carolienjonkman.nl](http://www.carolienjonkman.nl)



## (Praktijk) Carolien Jonkman helpt bij:

- Kinderen; betere concentratie, beter slapen, huilbaby's, piekeren, driftbuien, hoogbegaafdheid, ADHD, ADD, autisme / PDD- NOS e.a., angsten, elkaar beter leren begrijpen, e.a
- Chronische pijn, overspannenheid, burn-out, niet lekker in het vel, vermoeidheid
- Allerlei lichamelijke klachten
- Stofwisselingsproblemen, afvallen, aankomen
- Depressiviteit
- Spirituele en paranormale zaken en ontwikkeling

- Korte intake direct aan de slag
- Doelgericht maar ook wat er op dat moment is.
- Vergoeding via veel ziektekostenverzekeraars
- Geen wachtlijsten
- Bent u slecht ter been of heeft u geen vervoer, we halen en brengen u.

*Heb je van alles geprobeerd en hielp niets? Samen vinden we een weg om je leven drastisch te verbeteren!*

## Een optimale huid begint bij een gezonder lichaam

**De huid is het grootste orgaan van ons lichaam. Betekent dit automatisch ook dat het dan de meeste aandacht krijgt? Nee, integendeel. We stellen onszelf vaak langdurig bloot aan allerlei verkeerde invloeden. Denk aan stress, medicijnen en verkeerde eetpatronen. En dat heeft een negatief effect op de huid die er sneller ouder gaat uitzien. In ieder geval sneller dan we willen!**

Volgens Alie Geerts, eigenaar en naamgever van de Praktijk voor Huidverzorging in Raalte, moeten we terug naar de basis. Als we onze huid optimaal willen verzorgen, heb je een gezond(er) lichaam nodig. En dat begint met een gezond en gevarieerd voedingspatroon. "We weten allemaal dat het belangrijk is om voldoende fruit en groente te eten, maar houden we ons er wel aan?", stelt ze

retorisch. "Gevarieerd eten is een vereiste. Door te weinig groente en fruit kunnen cel-beschadigingen ontstaan. Om ons lichaam te beschermen, is het van groot belang om antioxidanten in te nemen. Denk bijvoorbeeld aan kiwi's, sperziebonen, sinaasappelen, bosbessen, broccoli, spinazie en pure chocolade."

Voordat je start met de voedingssupplementen word je bij de praktijk voor huidverzorging eerst getest. Met behulp van de zogenaamde bio-resonantiemeter krijgen we een goed beeld van de lichaamswaarden. Zo worden vitaminen en mineralen gemeten, maar ook de huidconditie (collageen, elasticiteit, vochtgehalte en vrije radicalenvorming). De voedingssupplementen worden alleen verstrekt als sprake is van een tekort. Na verloop van tijd wordt opnieuw een test gedaan om te zien of de tekorten (deels) zijn aangevuld. Maatwerk dus! "Niet iedere huid is hetzelfde. De verschillende huidtypes vragen elk om een ander soort ondersteuning."

'Verschillende  
huidtypes vragen elk  
om een ander soort  
ondersteuning.'

Om het lichaam en de huid optimaal te voorzien van (de juiste dosis) antioxidanten is het ook mogelijk om voedingssupplementen in te nemen. Het is dan wel handig om contact op te nemen met een specialist zoals Alie Geerts. "Ik werk bijvoorbeeld graag met de supplementen van DermaSUPP.

Deze zijn speciaal ontwikkeld om de huidconditie op een eenvoudige en gezonde wijze in balans te houden. Het zijn zuivere producten zonder kunstmatige kleur-, smaak- of andere overbodige stoffen. Belangrijk is dat ze de ontbrekende en noodzakelijke voedingsstoffen aanvullen."

**Bron**  
Praktijk voor Huidverzorging Alie Geerts  
Warmelo 1  
8103 HT Raalte  
0572 - 38 06 91  
[info@aliegeerts.nl](mailto:info@aliegeerts.nl)  
[www.aliegeerts.nl](http://www.aliegeerts.nl)

## Een ideale zithouding is niet alleen weggelegd voor Tom Dumoulin

*Voor de kenner is het een genot om naar de houding van Tom Dumoulin in actie te kijken. Met vaak meer dan vijftig kilometer op de teller kun je in een tijdsrit amper zien dat zijn lichaam beweegt. Daaruit mag je afleiden dat hij samen met de ploegleiding en monteurs een ideale zithouding voor zichzelf heeft gecreëerd.*

"Tja, dat is leuke informatie, maar wat heb ik er aan", is misschien uw gedachte. Nou, wat van toepassing is op Dumoulin kan zeker ook gelden voor de hobbywielrenner of -mountainbiker. Maak maar eens gebruik van het zogenaamde 'bikefitting' zoals het bijvoorbeeld bij Kruiper Tweewielers staat opgesteld. Een meetsysteem dat een duidelijke toegevoegde waarde heeft bij de aanschaf van een racefiets of mountainbike. "Hiermee creëren we fietsplezier", weet Dick Middag van de Raalter fietsenzaak.

'Bikefitting' is natuurlijk mooi, maar je moet er natuurlijk wel iemand bij hebben die de kennis heeft en ook de ervaring kan delen van zelf wielrennen en/of mountainbiken. Bij Kruiper Tweewielers is dat dus Dick Middag. "Iedereen kan gebruik maken van 'bikefitting'. Ongeacht het budget dat je wilt uitgeven voor de fiets."

De meting begint aan de 'stamtafel'. Vooral bedoeld om uit te vinden wat voor type fietser je bent en wat eventueel bepaalde lichamelijke ongemakken zijn. Dan stap je in sportkleding op de (eigen) fiets en gaat de statische meting van start waarbij de lengte van rug, binnenbenen en arm en de breedte van de schouders wordt gemeten. Tot slot draait het om de belastbaarheid waarbij vooral wordt gekeken naar de rompstabiliteit, maar ook naar hoeken en buigingen.

Het geheel wordt vastgelegd in een haarscherpe videoanalyse waaruit veel informatie te halen valt. Aan de hand van de

'bikefitting' (basismeting € 85,-, uitgebreide meting € 175,-) én op basis van persoonlijke wensen wordt uiteindelijk de ideale zithouding gecreëerd. "Dit is nu duidelijk de toegevoegde waarde van een winkel t.o.v. internet", aldus Middag die mensen graag weer "plezier in de sport geeft. Je mag moe worden van de inspanning, maar niet van de houding."

**Bron**  
Kruiper Tweewielers en Tuinmachines  
Tjalkstraat 6  
8102 HG Raalte  
0572 - 36 28 00  
[info@kruipertweewielers.nl](mailto:info@kruipertweewielers.nl)  
[www.kruipertweewielers.nl](http://www.kruipertweewielers.nl)







## Kom eens langs in onze winkel!

Een landwinkel met een breed assortiment aan producten. Natuurlijk eigen zuivel, denk aan rauwe melk, yoghurt en kefir, zo min mogelijk bewerkt en zonder extra toevoegingen!

Ook uw adres voor eerlijk onbewerkt eigen vlees (rund), muesli, 100% puur sap, boerenkaas, etc etc.

0572 35 22 38 | [info@deknappenvelder.nl](mailto:info@deknappenvelder.nl) | [www.deknappenvelder.nl](http://www.deknappenvelder.nl)

## LEONIE OLDEMAAT

♡ Gezondheid, Voeding, Balans & Bewustwording



Lezingen | Cursussen | Inspiratie bijeenkomsten

06 - 81 49 62 12 | [info@leonieoldemaat.nl](mailto:info@leonieoldemaat.nl) | [www.leonieoldemaat.nl](http://www.leonieoldemaat.nl)

Verantwoordelijk zijn voor je eigen gezondheid en weten waar jouw lichaam voedingsstoffen uit kan halen? Weten wat Orthomoleculaire Voeding voor jou kan betekenen?

Meer energie, beter slapen, minder stress, afvallen, klachten verminderen, ontspanner, geaarder. Je kunt meer van het hier en nu genieten en gaat meer voor jezelf kiezen.

## Buurtsportcoach zorg brengt mensen in beweging

**Als je op een verjaardag de verhalen hoort over hoe lekker sommige mensen aan het sporten zijn, begint het wel eens te kriebelen. Eenmaal thuis verdwijnen de mooie anekdotes en positieve gedachten echter als sneeuw voor de zon en ga je weer over tot de orde van de dag. Herkenbaar? Dan is de Buurtsportcoach zorg echt iets voor jou!**

Sinds begin dit jaar is Brigit Trooster van het zelfstandige Sportbedrijf Raalte aangesteld als Buurtsportcoach zorg. De functie is met subsidie van de

gemeente Raalte tot stand gekomen en is bedoeld om inwoners het laatste zetje te geven zelf in beweging te komen. "Met alleen vertellen hoe belangrijk beweging is voor het menselijk lichaam kom je er niet. En zelfs als mensen van de huisarts het advies krijgen weer of meer te gaan bewegen, doen ze het niet", stelt Brigit die met haar kennis en ervaring een brug moet slaan tussen de gezondheidszorg en het grote en gevarieerde beweegaanbod.

Het uitgangspunt is dat niemand een drempel mag ervaren om (opnieuw) in beweging te komen. "Dat is niet voor iedereen vanzelfsprekend. Sommigen vinden het lastig een geschikte activiteit te vinden. Die persoon komt in aanmerking voor gratis advies en begeleiding. Dat kan bij mensen thuis of op een andere geschikte locatie in de buurt", vertellen Brigit en adviseur marketing & communicatie Ingrid Veldwijk.

In dat gesprek zet de Buurtsportcoach zorg de beweeg- en sportmogelijkheden op een rij en ze geeft een advies op maat dus passend bij de persoonlijke gezondheidssituatie. Voor de één kan dat

een programma zijn waarbij je meerdere keren per week een beweegmoment hebt en onder begeleiding staat van een diëtist. En voor de ander kan het een weldaad zijn om samen te fietsen in het bos. Indien gewenst, gaat de Buurtsportcoach ook mee naar het bewegen bij de sportvereniging en helpt ze bij het zoeken van een beweegmaatje. "Ik geef één op één coaching en ben echt de spreekwoordelijke stok achter de deur. Mijn ambitie is dat mensen (weer) ontdekken dat bewegen hartstikke leuk is en dat ze zich fitter en vitaler voelen", besluit Brigit.

Meer informatie? Vraag Buurtsportcoach zorg Brigit Trooster naar de succesfactoren en mogelijkheden. Ze is te bereiken via 0572 760 606 of [info@sportbedrijfraalte.nl](mailto:info@sportbedrijfraalte.nl).

**Bron**  
Sportbedrijf Raalte  
Zwolschestraat 65  
8101 AB Raalte  
0572 - 76 06 00  
[info@sportbedrijfraalte.nl](mailto:info@sportbedrijfraalte.nl)  
[www.sportbedrijfraalte.nl](http://www.sportbedrijfraalte.nl)



50+'er

Kinderen

(Top)sporters

Diabetespatiënten

Bedrijfspodotherapie

INNO FEET

Gezonde  
oudere voeten



Lees ook ons  
interview op  
pagina 29

## Innofeet Podotherapie

Deskundige behandeling van al uw voet-, enkel-, knie-, heup- en rugklachten

Neem rechtstreeks contact met ons op!

088 - 031 3000 | [www.innofeet.nl](http://www.innofeet.nl) | [info@innofeet.nl](mailto:info@innofeet.nl)

## TIPS



Jan van Gerner • KOOZAA.nl

'Koolzaad biedt ongeken- de mogelijkheden voor de huid'

Het is een plaatje om te zien. De bloeiende koolzaadvelden die het voorjaar kenmerken. Koolzaad is een eigenzinnige plant met ongeken- de mogelijkheden. Het bevat van nature een hoge concentratie vitamine A en E, die de huid beschermt en op natuurlijke wijze herstelt. De olie is niet geraffineerd en de kernen worden geschild en geperst, waarna er een goudgele olie wordt gewonnen. Door dit procedé worden de goede basiseigenschappen en de aroma's optimaal behouden en ontstaat een hoogwaardige huidverzorgingslijn zonder toegevoegde parabenen. Producten die bij uitstek geschikt zijn voor de droge huid, een probleemhuid of een huidallergie.



Mirjam Hobert • Care for women

'Laat bewerkt voedsel zoveel mogelijk staan'

**Probeer eens meer dan de aanbevolen 250 gram groente per dag te eten. Bladgroentes en groene groentes kunnen helpen, maar zorg ook voor variatie op je bord.**

Eet elke week vette vis en neem dagelijks een handje ongebrande, ongezouten noten. Laat bewerkt voedsel zoveel mogelijk staan. Drink niet meer dan twee à drie kopjes koffie per dag, drink liever kruidenthee of water. Stress is een boosdoener voor je hormoonbalans. Zorg voor voldoende beweging en ontspanning. Ontspannings- of adem oefeningen kunnen je hierbij helpen.



# Betere band met je baby dankzij babymassage

**Als volwassenen weten we allemaal hoe prettig een massage kan zijn. Of het nu ontspannend moet zijn of juist ter verlichting van pijklachten, het heeft (bijna) altijd een heilzame werking. Niemand in jouw omgeving kijkt er dan ook gek van op als je vertelt dat je bij een masseur bent geweest. Dat is misschien wel anders bij het fenomeen babymassage, maar net als bij zoveel dingen geldt ook hier: onbekend maakt onbemind!**

Erna van Oostrom van Massagepraktijk Fysiek in Heino zocht naar uitbreiding van haar aanbod en kwam uit bij de babymassage. Ze was gelijk verkocht en biedt nu workshops babymassage aan voor moeders en vaders. “Door de massage komen positieve hormonen vrij. Die helpen het kind te ontspannen en zorgen tevens voor een beter slaap- en eetritme.” En dat laatste is natuurlijk ook weer prettig voor de jonge ouders...

In principe worden de workshops babymassage aangeboden vanaf een leeftijd van zes weken, maar kraamhulpen zijn er vaak al in de eerste weken mee bezig. “Uit onderzoek blijkt dat het kind later beter in het leven staat en meer zelfvertrouwen heeft. Dat komt door de aandacht en het aanraken. Dat is toch een eerste levensbehoefte”, aldus Erna die benadrukt dat het een extra positief effect heeft op baby’s met specifieke klachten zoals eczeem of darmkrampen.

‘Door de massage komen positieve hormonen vrij’

Amber Maaskant uit Raalte is met haar baby Evi naar Massagepraktijk Fysiek gereisd voor een introductieworkshop babymassage. In de kraamtijd heeft ze er al kennis mee gemaakt en ze zag dat haar dochter het prettig vond. “Het lijkt me een hele mooie toevoeging. En het zorgt voor iets extra’s in



het ritme van borstvoeding, verschonen en slapen.”

Erna verwacht veel enthousiasme van moeders, maar juicht het zeker toe als ook de vaders zien en ervaren wat het effect is van babymassage. Met name voor vaders kan het ook een mooi moment zijn om de band te versterken. “In principe duurt een babymassage twintig minuten, maar het kind is de baas. Heeft het geen zin, dan moet je het gewoon onderbreken of

zelfs stoppen. Het is wel belangrijk om het elke dag te doen. Heb je even minder tijd, masseer dan bijvoorbeeld alleen de armen, benen of voetjes.”

**Bron**  
Massagepraktijk Fysiek  
De Hoek 25  
8141 BK Heino  
06 41 31 79 69  
info@massagepraktijkfysiek.nl  
www.massagepraktijkfysiek.nl

## TIPS



Barbara Linthorst • Bashya Therapeut

**'Haal de bezem erdoor en krijg weer energie'**

Na een winter van kou en schaatspret, breekt dan eindelijk het voorjaar aan. Het is tijd voor een grote schoonmaak en om dingen los te laten. Tijd om alle organen die voedsel verwerken te activeren. Die organen, zoals de dunne- en dikke darm, de lever, de nieren en de galblaas krijgen best wat te verduren. Door deze te ontgiften en afscheid te nemen van afvalstoffen, krijgt het lichaam weer energie en dit bevordert ook nog eens het immuunsysteem. Door het innemen van driemaal daags 15 druppels Bio Kruidendruppels reinig je het lichaam. Deze druppels bevatten ingrediënten zoals paardenbloem, leverkruid, duizendguldenkruid, guldenroede en leverkruid. Na een paar weken heb je weer volop energie.



Yvonne en Wilma • Zuivelbereiders

**'Echte Boeren Kwark: zonder extra toevoegingen'**

Wellicht heb je een tijdje terug de uitzending van 'Keuringsdienst van Waarde' gezien waarin de volle kwark centraal stond. Yvonne en Wilma Tuten van Landwinkel De Knapenvelder in Raalte weten één ding zeker: de volle boerenkwark die zij maken kent slechts drie ingrediënten: 100% volle melk, stremsel en zuursel. “Dus, zonder extra toevoegingen. Kwark zoals kwark hoort te zijn”, benadrukken ze nog maar eens. “We maken al dertig jaar een breed assortiment echte Boerderijzuivel, waarbij kwaliteit en smaak voorop staat.”

# Comfortschoenen en oplossing voetproblemen onder één dak

**Waarom zijn ooit de Gezondheidscentra als paddenstoelen uit de grond geschoten? Dat is natuurlijk vanwege de kracht van het samenwerkingsverband: meerdere disciplines onder één dak. Je loopt bij de huisarts naar binnen, krijgt een verwijzing naar bijvoorbeeld apotheek of fysiotherapeut en het is gelijk geregeld. Binnen Voetencentrum Elferink en Elferink Schoenen gebeurt op kleine schaal hetzelfde. Je komt voor een paar comfortschoenen en maakt eventueel gelijk een afspraak bij podotherapeut of pedicure.**

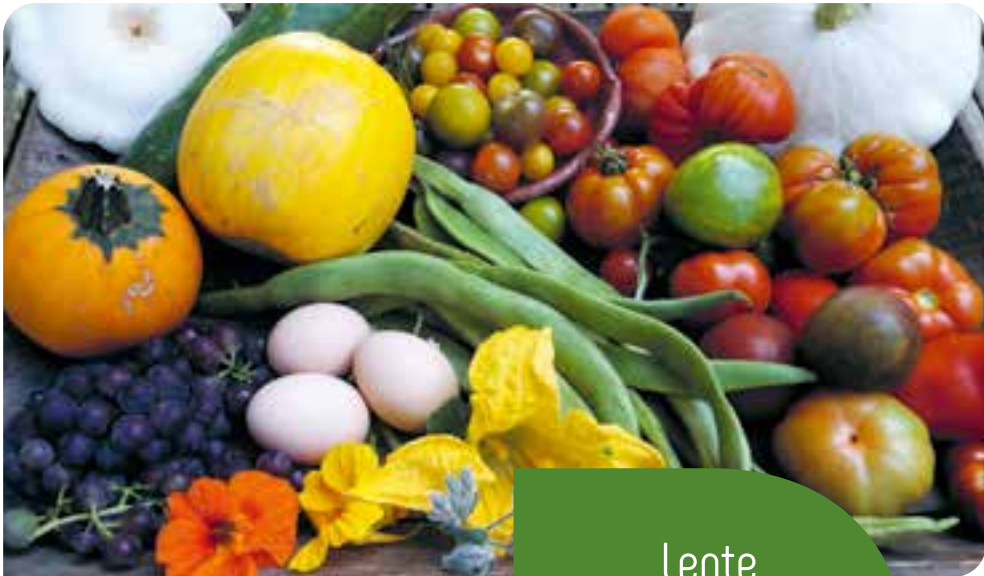
Er zijn niet veel schoenenwinkels te vinden die de stap willen maken naar voetencentrum, maar de firma Elferink durft het in de vestigingen Raalte en Hattem aan om de meerwaarde op te zoeken. En eigenlijk krijgen de medewerkers elke dag het bewijs aangereikt dat het in de praktijk prima uitpakt. “Klanten van het Voetencentrum kunnen hun consult uitbreiden met gratis schoenadvies. En andersom kijken de podotherapeuten - als ze geen afspraak hebben - graag even mee in de winkel om gratis advies te geven.

Mocht blijken dat er een consult nodig is, kan deze meteen worden gepland”, geeft marketeer Anneke Stoeten aan.

Voetencentrum Elferink garandeert niet alleen dat je binnen een week een afspraak hebt, maar ook dat eventuele hulpmiddelen binnen twee werkdagen klaar zijn. “Die snelheid hebben we te danken aan onze eigen productielijn in Raalte”, vertelt podotherapeut Lieke van Buuren die klanten na zes weken uitnodigt voor een controleafspraak. “Dat is een goed moment om te beoordelen wat het effect is op de klacht.”

Het kan dus zomaar zo zijn dat je de winkel binnenloopt om de nieuwste collectie te

“Voor elk probleem is een oplossing of in ieder geval verlichting van de pijn.”



Lente Kriebel Fair  
17 en 18 maart  
10.30 - 17.00 uur

willen zich onder andere sterk maken om deze kookactiviteit toegankelijk te maken voor mensen in een rolstoel. Daarvoor is een aantal aanpassingen nodig in de huidige keuken.

Meer informatie is te vinden op [dehorsthoeve.nl](http://dehorsthoeve.nl)

# Lente Kriebel Fair op de Horsthoeve in Broekland

**De Stichting Vrienden van De Horsthoeve tekent in het weekend van zaterdag 17 en zondag 18 maart (10.30-17.00 uur) voor de organisatie van de Lente Kriebel Fair. Een tweedaags evenement met een warme, huiselijke sfeer waar allerlei creaties worden verkocht die zijn gemaakt door deelnemers van de zorgboerderij.**

De keuze voor dat weekend is geen toeval. Niet alleen wordt een knipoog naar de lente gegeven, het is op zaterdag 17 maart ook de Dag van de Zorg. Met deze landelijke dag wil men een maatschappelijk draagvlak creëren voor de noden en de ontwikkelingen in de zorg- en welzijnssector.

De Horsthoeve biedt in een beschermde omgeving kleinschalige dagbesteding aan personen met een niet-aangeboren hersenletsel (NAH) waaronder dementie. In het plattelandsatelier wordt de creativiteit van de deelnemers gestimuleerd en tot uiting gebracht. Het 'landleven' biedt geborgenheid op basis van ontspanning, rust en persoonlijke aandacht. Door haalbare doelen te stellen ontstaat er

ruimte voor zelfontplooiing en versterking van het gevoel van eigenwaarde.

Iedereen op De Horsthoeve mag zijn wie hij of zij is, iedereen verdient kwaliteit van leven maar ook kwaliteit van zorg als het zover is. Op de Broeklandse zorgboerderij vind je dat terug in de aandacht voor de deelnemers, maar ook in waardigheid en respect. De gebruikte materialen (bijvoorbeeld om te schilderen) zijn van hoogwaardige kwaliteit. De gestelde doelen zijn toekomstgericht.

Gezond eten en weer leren koken is een belangrijke doelstelling. Halfzijdig verlamde deelnemers leren weer hoe ze kunnen koken en de overige deelnemers krijgen de gezonde maaltijden mee naar huis. Vaak zijn mantelzorgers dermate uitgeput dat ze blij zijn dat er eens per week voor hen wordt gekookt. Het mes snijdt dus aan twee kanten!

De opbrengst van de Lente Kriebel Fair komt geheel ten goede aan de Stichting Vrienden van De Horsthoeve. Deze ambassadeurs



### Openingstijden

MA 13.30 - 17.00 uur

DI 09.30 - 12.30 uur  
13.30 - 17.00 uur

WO 09.30 - 12.30 uur  
13.30 - 17.00 uur

DO 09.30 - 12.30 uur  
13.30 - 17.00 uur

VR 09.30 - 12.30 uur



Inklapbare  
Douchestoel  
van € 89,95

€ 79,95

Comfort  
Elleboog-  
krukken  
van € 42,50

€ 39,95



Rollator  
Nitro  
van € 249,95

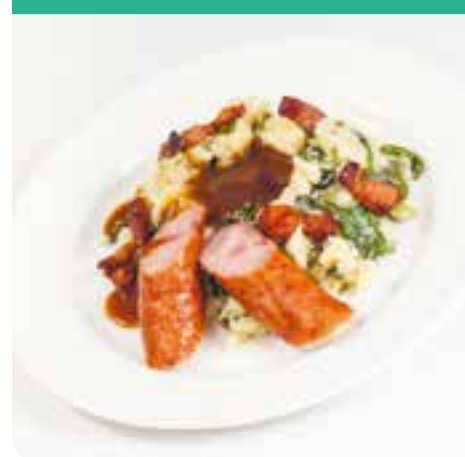
€ 229,95



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

## Maaltijdservice is verantwoord alternatief voor snelle hap

Natuurlijk is het helemaal niet zo erg als je in de maistijd op een avond met medewerkers van een loonbedrijf geniet van een shoarmaschotel, pizza of patatje. Lekker, gemakkelijk en je kunt snel weer door met het werk, want elk uurtje telt. Maar om dat zes dagen achter elkaar te doen.... Gelukkig zijn er prima alternatieven.



Vraag de medewerkers wat ze een week lang als avondeten willen hebben en het antwoord is samen te vatten met 'zoals we het thuis krijgen'. Oftewel de pot van moeder, vrouw, vriendin of hoe ze het liefst zelf de bereiding ter hand nemen. Best lastig als je in het veld staat en niet over een magnetron kunt beschikken. De maaltijdservice van Meat Salland biedt uitkomst. Verantwoorde maaltijden met de noodzakelijke voedingsstoffen en ook nog tegen een aantrekkelijke prijs.

'Eten zoals je het zelf thuis zou willen maken'

Ook voor een doelgroep als internationale vrachtwagenchauffeurs is de maaltijdservice een uitkomst. Als je een week lang over de Europese wegen rijdt, is het ideaal als je elke dag een andere maaltijd in de magnetron van de vrachtwagen kan worden opgewarmd. "Gezond, gevarieerd en gemakkelijk!", aldus

Erwin Beumer, samen met echtgenote Ineke de trotse eigenaar van Meat Salland.

Natuurlijk is het mooi dat het bedrijfsleven meer bezig is met een verantwoorde maaltijd, maar Meat Salland ziet voor zichzelf vooral een belangrijke rol weggelegd richting de ouderen. Overal wordt geroepen dat de senioren langer thuis moeten blijven wonen, maar de vraag is of ze wel goed genoeg voor zichzelf kunnen zorgen. "Een goede maaltijd is één van de basisvoorzieningen en die zorg - bij zowel de ouderen als hun kinderen - kunnen wij in ieder geval wegnemen."

Elke week staan negen nieuwe gerechten op het menu die op dinsdag en vrijdag worden uitgeleverd. De bestelling - eventueel met soep en een nagerecht - kunnen worden opgehaald of aan huis bezorgd. Dat het prima maaltijden zijn, blijkt wel uit het feit dat ook de



kinderen van kinderdagverblijven in de regio er heerlijk van smullen. "Dat komt omdat we met verse producten werken en er geen sprake is van massabereiding. Eten zoals je het zelf thuis zou willen maken", geeft Erwin nog maar eens aan.

**Bron**  
Meat Salland  
Boeierstraat 10b  
8102 HS Raalte  
0572 - 72 41 41  
info@meatsalland.nl  
www.meatsalland.nl

## Help je kind op weg zich nog beter te ontwikkelen

We leven in een maatschappij waarin het lijkt alsof we ieder kind willen voorzien van een stempeltje. De term 'rugzakje' heeft inmiddels een heel andere lading gekregen als waar het ooit voor is uitgevonden. Misschien slaan we er in door, maar je mag de ogen ook niet sluiten voor het feit dat veel kinderen niet helemaal lekker in hun vel zitten.

Dat kan verschillende oorzaken hebben. Ouders die zijn gescheiden, stress op school en voor examens of een sterfgeval. "Soms kan het probleem al bij de geboorte of zelfs daarvoor zijn ontstaan", weet Carolien Jonkman die aan de Heesweg in Raalte haar natuurgeneeskundige praktijk bestiert. "Ik heb hier een jongen in behandeling gehad die uit balans was. Zijn ouders zijn gescheiden, maar hebben nog wel een goed contact en daar vond hij zijn weg wel in. Maar het bleek dat zijn moeder bij de

geboorte te maken kreeg met het Hellp-syndroom (zwangerschapsvergiftiging, rb). Natuurlijk was destijds sprake van een panieksituatie en daar heeft de jongen zeker iets van meegekregen."

Soms richt Carolien zich als eerste op het kind, maar raken de ouders steeds meer betrokken bij de therapie. "Ze worden geconfronteerd met hun eigen gedrag, leefwijze, gedachtegang, omgaan met (of juist een gebrek aan) emoties en ontspanning. Ik heb bijvoorbeeld een meisje geholpen dat moeilijk in slaap komt en ook slecht doorslaapt. In de verhalen blijkt dat mama altijd druk is en bij het naar bed brengen niet echt met de aandacht bij haar is. Dat leert mama dan weer van mij."

Het is slechts een greep uit de grote hoeveelheid verhalen die de Raaltse in de loop der jaren heeft verzameld. Ze ziet als een voorrecht dat ze haar talenten (docente Nederlands en gezondheid, paranormale gaven, kennis van medische wetenschap



en natuurgeneeskunde en vooral ook het moederschap) mag inzetten. "Het is elke keer weer anders en dat maakt het juist zo mooi. Je kunt niet een boek uit de kast pakken en dat op iedereen van toepassing verklaren", aldus Carolien die aangeeft dat het bij haar niet alleen draait om praten. Ze kan ook gebruik maken van verschillende massagebanken. "Door de banken en door dat je bewuster wordt gemaakt van je eigen situatie, verandert het in al jouw lichaamscellen."

**Bron**  
Natuurgeneeskundige praktijk  
Carolien Jonkman  
Heesweg 30-b  
8102 HJ Raalte  
0572 - 35 81 81  
info@carolienjonkman.nl  
www.carolienjonkman.nl

## Gratis en snel antwoord op je vragen?

Stuur je bericht naar:

06 11 48 45 48



1

Sla het bovenstaande nummer op en stuur een WhatsApp bericht.

2

Vermeld in het bericht je klacht met eventueel een foto of video.

3

De fysiotherapeut zal nu zo snel mogelijk contact met je opnemen.



Fysiotherapie

LST

fysiotherapie

manuele therapie

kinderfysiotherapie

bekkenfysiotherapie

psychosomatische fysiotherapie

fysiotherapie bij sporters

oedeemtherapie

info@fysiotherapie-olst.nl  
www.fysiotherapie-olst.nl

Watertorenstraat 8  
8121 BR Olst  
0570 - 56 15 99





# Vrouwenzorg Salland

helpt je verder

## Van de eerste **menstruatie** tot de laatste **opvlieger**...



De balans in je leven kan aardig verstoord raken door hormoonschommelingen. In verschillende fasen in het leven van een vrouw kunnen hormonen voor problemen zorgen. Of het nu tijdens de puberteit is, wanneer je zwanger wilt worden, rondom de menstruatie of tijdens de overgang. Vrouwenzorg Salland biedt hulp, advies en oplossingen.



### Care for Women

specialist in vrouwengezondheid

Miriam Hobert  
Care for Women specialiste  
Landrechtweg 6, Raalte, 06-52277462  
[www.vrouwenzorgsalland.nl](http://www.vrouwenzorgsalland.nl)

# Voor een trendy uitstraling ga je naar





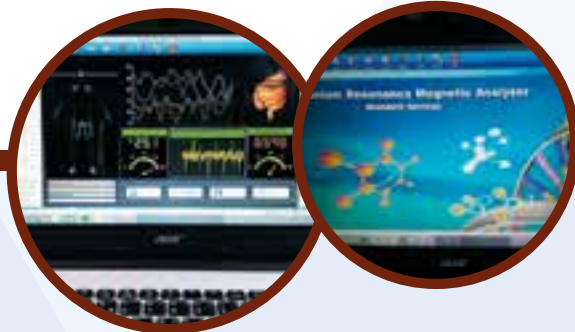
Van Dongenstraat 39a | 8107 AE Broekland

0570 53 13 97 | Whatsapp: 06 30 50 99 28

info@hairandbeautybyjo.nl

www.hairandbeautybyjo.nl

**Start het voorjaar blakend!  
Laat gratis je huid meten met de  
Bio Resonantie meter.**



**Wist je dat de huid is het grootste orgaan van ons lichaam is? Dagelijks krijgt de huid te maken met allerlei invloeden van buitenaf. Gelukkig kan de huid snel herstellen. Maar staat de huid langdurig bloot aan verkeerde invloeden zoals een verkeerd eetpatroon, stress, medicijnen en hormonale veranderingen dan kan er schade aan de huidcellen ontstaan.**

Met de Bio Resonantie meter kunnen wij op een eenvoudige wijze lichaamswaardes meten. Wij meten de vitamines en mineralen. En natuurlijk testen we ook de conditie van de huid qua collageen, elasticiteit, vochtgehalte, vochtverlies en de vrije radicalenvorming in de huid.

Meer weten of snel een afspraak maken voor de gratis meting? Neem dan contact op.

Warmelo 1, 8103 HT Raalte  
0572 380 691 | [info@aliegeerts.nl](mailto:info@aliegeerts.nl) | [www.aliegeerts.nl](http://www.aliegeerts.nl)

zorg 19

# Paramedisch Team Salland kijkt over grenzen van eigen schutting

'Onze conclusie was dat de zorg voor ouderen beter moet en kan'

**Hoeveel therapieën, methodes en behandelingen zijn er wel niet voor de oudere doelgroep? Zet ze maar eens op een rijtje en je valt waarschijnlijk van verbazing van de stoel. Allemaal gericht op een klein onderdeel van de gezondheidszorg en het welzijn van ouderen. Maar, je bereikt zoveel meer als je het aandurft om samen te werken. Dat is althans de ervaring van het Paramedisch Team Salland.**

Durf het aan om over de grenzen van je eigen schutting te kijken. Dat is de boodschap die Dorothé Groen van

Logopediepraktijk Salland aan de buitenwereld en haar collega's uit de zorg wil verkondigen. Met drie andere paramedische praktijken (Ergotherapie Salland, Fysiotherapie Salland en Diëtisten Groep NL) heeft ze de handen ineen geslagen. "Onze conclusie was dat de zorg voor ouderen beter moet en kan. We kennen elkaars vakgebied en een vlotte en betere afstemming leidt tot betere zorg voor de cliënt."

Het mooie is dat de vier paramedische praktijken zelf het initiatief hebben genomen voor de oprichting van het Paramedisch Team Salland. Op basis van een gevoel en de ervaringen vanuit de praktijk. Zo iets is natuurlijk het best te illustreren met een voorbeeld. "We hebben iemand in behandeling gehad die

herstellende was van slokdarmkanker en daardoor problemen had met slikken. De diëtiste heeft meneer advies gegeven over voeding en inname van voldoende calorieën. De logopedist heeft adviezen en training gegeven met betrekking tot het slikken en de tijdstippen van eten. En de ergotherapeut heeft een ergonomische stoel aangeraden. Dat zorgt voor een betere houding en tevens vermindering van de slikklachten."

De samenwerking – die van harte is ondersteund door de zorgverzekeraar ENO (Salland Verzekeringen) – heeft er onder andere toe geleid dat medewerkers van de vier partners alerter zijn op bepaalde klachten en symptomen. En daardoor eerder één van de andere praktijken inschakelen. "Het heeft echt meerwaarde", constateert Dorothé.

De samenwerking is vorig jaar zelfs officieel geworden met de oprichting

van een coöperatie. "Daaruit mag je afleiden dat we de intentie hebben om het voort te zetten en uit te bouwen. Andere disciplines zijn meer dan welkom. Zo schuiven casemanagers en thuiszorgorganisaties ook regelmatig aan bij ons maandelijks overleg en zijn we in gesprek met huisartsen en geriatriche artsen."

**Bron**  
Diëtisten Groep NL  
06 - 555 000 22

Ergotherapie Salland  
06 - 450 428 77

Fysiotherapie Salland  
0572 - 35 10 40

Logopediepraktijk Salland  
0572 - 35 11 00

# Hou de regie over jouw eigen zorg!

***Natuurlijk zijn er altijd uitzonderingen en schrijnende situaties, maar in zijn algemeenheid is het met de gezondheidszorg in ons land nog niet zo slecht gesteld. Zeker als je het vergelijk met andere landen. Wel groeit bij de Nederlander een sterke behoefte om meer regie te hebben over de eigen persoonlijke situatie. En dat kan heel goed met hulp van Het Zorgmakelaarskantoor!***

Gera Schoorlemmer uit Heeten is gerust te beschouwen als een pionier. Vijftien jaar geleden zag ze al dat zorgklanten behoefte hebben aan een gids die ze door het zorgdoolhof loodst. Het leidde tot de geboorte van Het Zorgmakelaarskantoor. "De mensen hebben de beschikking over een persoonsgebonden budget, maar hebben geen idee waar ze moeten zijn en wat de mogelijkheden zijn."

Samen met collega Jennie Veuger kan ze gepassioneerd vertellen over hun prachtige werk. Het wordt echter het best geïllustreerd aan de hand van enkele verhalen uit de praktijk. Neem bijvoorbeeld de situatie van een mevrouw die al langere

tijd afhankelijk is van een rolstoel. "We hebben geregeld dat er vier keer per dag een zorgverlener op bezoek komt. Dat kan natuurlijk niet altijd dezelfde persoon zijn, maar het wordt nu flexibel ingevuld met een klein clubje zorgverleners waarmee ze echt een band heeft opgebouwd."

Tot overmaat van ramp kreeg de dochter van de mevrouw in kwestie de mededeling dat ze terminaal is. En dat ze in verband met de drukte van opgroeiende kinderen naar een hospice moest worden verplaatst in plaats van naar huis. De dochter schakelde Het Zorgmakelaarskantoor in en er werd een prachtige oplossing gevonden. "We hebben iemand uit ons netwerk ingeschakeld die op korte termijn een grote wand in de woonkamer kon plaatsen. De dochter, die inmiddels helaas is overleden, kreeg nog van alles mee van het gezinsleven en kon op bepaalde momenten toch ook haar rust pakken."

Dit soort situaties geven kristalhelder weer wat de meerwaarde is van Het

Zorgmakelaarskantoor. "Het gaat in eerste instantie om de wens van de klant", vertellen Gera en Jennie. "En de kracht van onze kleine organisatie is dat we langer de tijd kunnen nemen om een situatie in kaart te brengen en dat niet ieder uurtje in rekening hoeft te worden gebracht."

**Bron**  
Het Zorgmakelaarskantoor  
Overmeenweg 25  
8111 PD Heeten  
0572 - 38 24 79  
[info@hetzorgmakelaarskantoor.nl](mailto:info@hetzorgmakelaarskantoor.nl)  
[www.hetzorgmakelaarskantoor.nl](http://www.hetzorgmakelaarskantoor.nl)







"Je moet wel van het leven genieten."

*Met nachtelijke temperaturen van net onder het vriespunt moet een ander er niet aan denken, maar Christian Mensink zegt het met een grote grijns: "Morgen moet ik er om 04.00 uur uit. Dan hebben we een klus in Utrecht." Zijn levensverhaal is dan ook niet bepaald standaard te noemen. De Broeklandse Heetenaar met twee donorlongen en een donorlever staat te boek als een medisch wonder. "Ik leef elke dag alsof het mijn laatste is."*

Eerst maar even de medische feiten op een rij. Al op jonge leeftijd werd bij Mensink de ongeneeslijke ziekte Cystic Fibrosis oftewel taaislijmziekte geconstateerd. Een erfelijke aandoening die ontstaat als gevolg van een genetische afwijking. In zijn boek lezen we dat goede medicatie en liefdevolle verzorging hem in de kindertijd op de been hielden, maar vanaf zijn 18de levensjaar waren daar ineens ernstige complicaties. De ene longbloeding was amper voorbij of de andere diende zich al weer aan. Met continu ziekenhuisopnames tot gevolg. "Ik verzoop bijna in mijn eigen bloed."

'De transplantatiearts kwam langs om te vertellen hoeveel tijd de transplantatie in beslag zou nemen. Het klonk mooi en ik zag het wel zitten. Maar toch...zou euthanasie misschien niet een betere optie zijn? Ik was namelijk helemaal klaar met al die ellende en die rotziekte. Zou ik niet over mijn grenzen heen gaan om persé die longen te krijgen? Ik zou alleen maar meer gaan lijden en dat wou ik niet. Dan maar liever kiezen voor de kortste weg...' (Uit: *Leven met Cystic Fibrosis* – Christian Mensink)

Het was de internist in UMC Groningen, waar hij toen al elke drie maanden voor controle over de vloer kwam, die hem overhaalde een plek in te nemen op de transplantatielijst. Met succes, want hij kon uiteindelijk worden geholpen. "In Groningen hadden ze een nieuwe techniek ontwikkeld waarmee ze afgekeurde longen weer geschikt konden maken voor transplantatie. Ik was de tweede in Nederland en daarmee ben ik nog in De Wereld Draait Door geweest."

*'Ik verzoop bijna in mijn eigen bloed.'*

Zijn lever leek eerst nog even roet in het eten te gooien, maar die bleek in eerste instantie toch stabiel genoeg om de longtransplantatie door te kunnen laten gaan. "De bedoeling was om de levertransplantatie later te doen, maar toen ik na zo'n drie weken weer bij mijn positieven was, bleek ik ook over een nieuwe lever te beschikken. Die was dus ook achteruit gegaan."

Medisch wonder Christian Mensink groeit uit tot levensgenieter pur sang

## "Ik leef de dag alsof het mijn laatste is"

Inmiddels heeft hij de 25 levensjaren aangetikt en dat was iets dat lang voor onmogelijk werd gehouden. Wel slikt hij naar eigen zeggen heel veel medicijnen. "Dat moet er voor zorgen dat mijn lichaam de donororganen niet wil afstoten. De medicijnen zijn zo zwaar dat ze een bijwerking hebben die ook weer moet worden behandeld. Ik ben er erg trouw aan. Neem ze altijd op vaste tijden, 10.00 uur 's morgens en 22.00 uur 's avonds."

De in Tsjechië geboren ras-Sallander is streng voor zichzelf omdat hij weet wat de gevolgen kunnen zijn. Zo moet het eten altijd vers zijn. "Eén bacterie en ik kan ernstig ziek worden. Overigens kan ik zelf mijn longen enigszins in de gaten houden omdat ik thuis over een blaasapparaat beschik."

'Ik had alleen zoiets van als ik de 19 maar haal. Dat was mijn doelstelling. Maar nu moest ik verder en dat was voor mezelf nog niet ingevuld. Vooral genieten van elke dag. Je weet maar nooit wanneer het eindigt. Ik ben niet de enige voor wie dit telt. Niemand weet wanneer hij sterft. Maar ik had toch behoefte aan een stukje invulling.' (Uit: *Leven met Cystic Fibrosis* – Christian Mensink)

Ondanks dat hij streng is, vergeet hij zichzelf niet te trakteren. "Je moet wel van het leven genieten, dus als we gaan stappen met de vrienden, neem ik af en toe wel een biertje. Al word ik er direct heel sloom

van", zegt hij lachend. En vrij snel nadat hij weer was aangesterkt, gebruikte hij zijn spaargeld om een 'dikke Audi S3' aan te schaffen. Die is inmiddels weer ingeruild voor een motor. "Ik hou van snelheid. Af en toe hard rijden, dat hoort er gewoon bij!", zeg hij met een brede grijns op het gelaat.



Het wordt tijd om te gaan, maar morgen is het weer vroeg dag voor Christian Mensink. Hij mag zijn pa helpen die een eigen onderneming heeft in de asbestsanering. Dat lijkt nu niet bepaald de eerste baan die in je opkomt als je twee donorlongen hebt. "Ik heb het overlegd met de arts en als ik net als ieder ander gewoon een pak aan trek, is er niets aan de hand. Wat ik morgenvroeg om 4.00 uur denk? Dat ik er weer een dag bij heb..."





## paramedisch team salland

**"Specialistische  
kennis en ervaring  
op het gebied van  
ouderenzorg."**

**Diëtisten Groep NL**  
06 - 555 000 22

**Ergotherapie Salland**  
06 - 450 428 77

**Fysiotherapie Salland**  
0572 - 35 10 40

**Logopediepraktijk Salland**  
0572 - 35 11 00

**"Goede afstemming  
van behandelingen,  
zodat u zo lang  
mogelijk zelfstandig  
thuis kunt wonen."**

**"Behandeling  
vindt veelal plaats  
bij u aan huis."**



## Schaapjes tellen helpt niet, slaaptherapie wel!

*Heb je er wel eens bij stilgestaan dat je bijna een derde deel van je leven in bed doorbrengt? Als je er dan toch ligt, dan wil je natuurlijk ook het liefst zoveel mogelijk van die acht uur per dag in dromenland zijn. Niets is vervelender dan te woelen*

*en te draaien omdat je de slaap niet kunt vatten of dat je om 4.00 uur al naar het plafond ligt te kijken omdat je niet kunt doorslapen. Het gebrek aan rust sloopt je van binnen en het heeft een negatief effect op jouw werkprestaties en je gemoedsrust.*

Als je je herkent in één van de bovenstaande situaties – of misschien zelfs in beide – dan is het goed om te weten dat je ook in Salland de hulp kunt inroepen van een heuse slaapoefentherapeut.

Bianca van Aefst uit Wijhe is niet alleen cesartherapeut, maar heeft zich via diverse cursussen ook gevormd tot slaapoefentherapeut. Ze kan het soms al zien als iemand binnenkomt en de bevestiging komt dan als de persoon in de stoel zit. "Als er sprake is van spanning en stress, dan toont zich dat vaak in de houding en in de meeste gevallen is dat ook de oorzaak van slecht slapen. Al zie ik ook wel mensen die in het begin moeite hebben om met een apneumasker te slapen."

De eigenaresse van Cesartherapie Wijhe heeft voor iedere klant tips voor het slapen gaan gebaseerd op het eigen dagritme. "Ben je altijd volop in actie, dan moet je leren om

ook overdag een rustmoment te pakken. Je kunt een ontspanningsoefening doen, maar ook even rustig genieten van een kopje thee. We weten het allemaal wel, maar vergeten de laatste stap te zetten. Slaapoefentherapie is vooral bedoeld om het hoofd leeg te maken en de dag goed te kunnen afsluiten. Pas dan kun je de ontspanning vinden om goed te slapen."

Bianca richt zich ook op kinderen die problemen hebben met slapen. Dat kan te maken hebben met angst voor het donker of voor enge dingen. "Dan probeer ik de nare gedachten weg te nemen. Zo heb ik een kind, die een brand heeft meegemaakt, verteld dat het in al die nachten slechts één keer is voorgekomen...", aldus de Wijhese die bij een hardnekkig trauma natuurlijk wel doorverwijst.

**Bron**  
Cesartherapie Wijhe  
Dijkzicht 11  
8131 CJ Wijhe  
0570 - 83 44 00  
info@cesartherapiewijhe.nl  
www.cesartherapiewijhe.nl

'We weten het  
allemaal wel,  
maar vergeten  
de laatste stap  
te zetten.'



## Hulpmedi brengt de zorg terug naar de basis

*Vanuit het buitenland wordt wel eens verlekend gekeken naar de status van de Nederlandse gezondheidszorg. Misschien staan we er ten opzichte van andere landen nog best aardig op, maar ook hier zijn de eerste scheurtjes zichtbaar. Zo zie je bijvoorbeeld dat de eerste plaatselijke zorgwinkels al weer verdwijnen. Met als gevolg dat de meest simpele hulpmiddelen moeilijker te verkrijgen zijn.*

te bieden. Hiermee kunnen we de zorg in de dorpen houden. Als we in Nederland iedereen langer thuis en zelfstandig willen laten wonen, moeten de randvoorwaarden ook goed zijn." Zonder het misschien zelf te beseffen, vertegenwoordigen zij de nieuwe lichting apothekers. Met oog voor ontwikkelingen in de zorg en met gevoel voor ondernemerschap. Met Hulpmedi bieden ze allerlei hulpmiddelen aan die je online kunt bestellen. Vervolgens kun je ze zelf ophalen bij de plaatselijke apotheek of bij het pand van Hulpmedi in Heino. "De laatste tijd moest je voor iets simpels als een douchestoel of bedverhoger soms wel meer dan vijftien kilometer in de auto zitten. Dat is toch te gek voor woorden", stellen ze retorisch.

Brummelhuis en Latumalea zien in de dagelijkse praktijk dat de apotheek een ideale plek is om de hulpmiddelen op te halen. Iedere plaats beschikt wel over een apotheek, het ligt vaak om de hoek

van de huisartsen en het is bijzonder laagdrempelig. Geen wonder dus dat het duo probeert het werkgebied verder uit te breiden. "Het internet zorgt er momenteel zelfs al voor dat we internationaal actief zijn, maar we streven op termijn in ieder geval naar landelijke dekking", klinken de ambities door bij de ondernemers die nog meer in petto hebben. Zo willen ze met een partner uit Heino samenwerken

die wanneer nodig ook voor montage kan zorgen.

**Bron**  
Zorgwinkel Hulpmedi  
Paalweg 5  
8141 RT Heino  
038 8 44 22 40  
info@hulpmedi.nl  
www.hulpmedi.nl



## Tandartspraktijk HEETEN

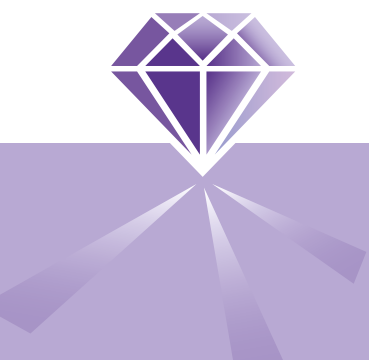
0572 - 21 40 20 | [info@tandartsheeten.nl](mailto:info@tandartsheeten.nl) | [tandartsheeten.nl](http://tandartsheeten.nl)  
Uilenbroekstraat 2 | 8111 BD Heeten



## 't Keerpunt

Praktijk voor natuurgeneeskunde

- ♦ Voetreflexzonetherapie
- ♦ Zwangerschapreflexologie
- ♦ Dorntherapie
- ♦ Reflex Natuurlijk (w)eten
- ♦ Dyslexiebehandeling
- ♦ Manuele lymfedrainage



Dalfsen  
06-15410965  
[www.praktijkkeerpunt.nl](http://www.praktijkkeerpunt.nl)



PURE WELLNESS  
GEVOED DOOR  
HET VOORJAAR

**KOO  
ZAA**

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

Het goede is dat je ook altijd weer ondernemers ziet opstaan die in het gat duiken. En wat mooi is het dat het in het geval van Hulpmedi twee jonge apothekers uit de regio zijn: Peter Brummelhuis van Apotheek Heino en Simon Latumalea van Apotheek Avereest. "We kregen veel vragen over thuiszorgmiddelen en toen hebben we besloten de krachten te bundelen en de hulpmiddelen (koop en huur) zelf aan





# BASHYA® PRAKTIJK & WINKEL

NATUURGENEEESKUNDIGE VERZORGING *Heino*



## Voel je lekker...voel je goed!

*Zit je teveel in je hoofd? Ben je moe? Heb je koude benen en voeten? Huidproblemen? Bashya behandelingen dragen op een natuurlijke manier bij aan het balans op fysiek, mentaal & emotioneel niveau.*

Een Bashya behandeling brengt verschillende disciplines samen vanuit de Chinese Elementen leer, Ayurveda, Aromatherapie, Fytotherapie, Kristaltherapie, Acupressuur, Reflexologie en meer. Behandelingen worden omgetoverd tot ware rituelen die geluksmomenten geven en een beleving zijn voor lichaam & geest.

*voel je goed...voel je beter  
xxx Bashya*

Winkel: Canadastraat 34, Heino Tel: 0572 367332

### KENNISMAKINGSBON

Kom met deze bon kennismaken met de helende krachten van Bashya tijdens een 45 minuten behandeling

NORMAAL € 45,- € 29,50

### KORTINGSBON

Op de heerlijke verzorgende bodyscrub of handcreme. Samengesteld met de door jou gekozen bio oliën en tincturen. Ambachtelijk & Puur Natuur

10% korting

### VOORJAARSBON

Hard toe aan de warme lentezon? Je huid kriebelt, je bent moe. Totale verzorgende behandeling van gezicht & lichaam.

90 MINUTEN  
NORMAAL €90,- € 75,-

Praktijk: De Cingel 14, Heino Tel: 06 46610910 [www.bashya-therapy.com](http://www.bashya-therapy.com)

## Melk voor mensen die geen melk kunnen drinken

*Er is best een grote groep mensen die geen melk kan drinken omdat het lichaam er niet goed op reageert. Natuurlijk zijn er allerlei alternatieven te koop, maar het blijft surrogaat. Wat zou het toch fijn zijn wanneer een oplossing voorhanden is waarbij je gewoon van echte melk en zuivelproducten kunt genieten en er dus een einde komt aan de problemen die je van koemelk ondervindt.*

Is dat een utopie? Lang waren we geneigd bevestigend te antwoorden, maar als de nood hoog is, is de oplossing nabij: zuivel van A2 koeien. Dit zijn koeien met een ander DNA en daardoor produceren ze melk met een andere eiwitstructuur. Zijn het zeldzame koeien? "Nee, niet echt. Naar schatting bestaat de veestapel in Nederland voor zo'n 25 procent uit zuiver A2 koeien", vertelt Jaco Visscher, samen met zijn vrouw Roelien eigenaar van Erve Slendebroek.

Hun even buiten Laag Zuthem gelegen bedrijf produceert de A2 zuivel. "We stonden voor de keuze om mee te gaan in

de schaalvergroting of op zoek te gaan naar een manier ons te onderscheiden. We zijn bij de tweede mogelijkheid uitgekomen." "De A2 zuivel trok onze aandacht", vervolgt hij. "Roelien heeft een glutenallergie en we weten dus uit ervaring hoe vervelend het is om daar bij de maaltijden altijd rekening mee te moeten houden. Hetzelfde geldt voor gezinnen waarbij één persoon of zelfs meerdere personen geen melkproducten kan c.q. kunnen verdragen. Onze gedachte was dat het toch mooi zou zijn om een product op de markt te brengen waarmee we dit probleem uit de wereld helpen. Zuivel voor iedereen!"

### Allergenen

Om op Erve Slendebroek 100% A2 melk te produceren, is van alle koeien het DNA onderzocht en is de veestapel geselecteerd op het A2 gen. Door het gebruik van de juiste stieren is het niet moeilijk om de veestapel in de toekomst zuiver A2 te houden. "Het bijzondere van A2 zuivel is dat de vertering net iets anders verloopt dan van reguliere melk." Reguliere melk bestaat voor ca. vijftig procent uit melk van het andere eiwittype, A1 genoemd. Bij de vertering van A2 melk in ons lichaam komen namelijk



geen restjes, zogenaamde allergenen, in de bloedbaan. Hierdoor kunnen onze zuivelproducten echt het verschil maken voor mensen die moeite hebben met de vertering van melk en melkproducten", aldus Visscher die vanuit het hele land – zowel agrariërs als niet-agrariërs – de ogen op zich gericht weet. Erve Slendebroek is tot op heden in Nederland namelijk de enige A2 zuivelproducent met een groot assortiment ambachtelijk gemaakte boerenzuivelproducten, zoals karnemelk, boter, hangop en diverse soorten yoghurt en vla.

### Natuurlijke kringloop

De keuze om het bedrijf in te richten op de productie en verkoop van A2 zuivelproducten is een keuze die voortvloeit uit de wens om onderscheidend te willen zijn. Maar je kunt ook heel goed stellen dat Erve Slendebroek zowel de mens als de natuur hoog in het vaandel heeft staan. Ga met Jaco Visscher in gesprek en je hoort

een prachtig verhaal over de natuurlijke kringloop van het bedrijf. "Het is het fundament van ons bedrijf", zegt hij zonder dralen.

In een notendop betekent dit dat op Erve Slendebroek veel aandacht wordt besteed aan het bodemleven en aan biodiversiteit. Kunstmest wordt niet meer gebruikt. "We streven er naar de koeien een gevarieerd grasmenu aan te bieden. Dat wil zeggen dat we in onze weiden niet alleen diverse grassoorten maar ook diverse kruiden laten groeien. We noemen dit het Saladebuffet. Het doel is gezond voer te produceren met een hoge voedingswaarde en veel mineralen. Mineralen zijn immers belangrijk voor een goede weerstand bij mens en dier. Het is de basis voor smakelijke en gezonde melk met goede vetzuren zoals Omega3 en meer vitaminen en mineralen", aldus Jaco die tot slot aangeeft dat Erve Slendebroek ook met plezier gebruik maakt van het bedrijfssysteem 'Natuurlijk Werken'. "Zodra de omstandigheden het toelaten, gaan de deuren van de stal open en de koeien de wei in. Niet voor een paar uur per dag, maar als er voldoende gras groeit zowel overdag als 's nachts."

### Bron

Erve Slendebroek  
Kanaalweg 20  
8013 PC Zwolle  
0529 - 401 908  
[info@erve-slendebroek.nl](mailto:info@erve-slendebroek.nl)  
[www.erve-slendebroek.nl](http://www.erve-slendebroek.nl)





# Zomerseizoen zwembad De Tippe

Maandag 30 april t/m zondag 2 september 2018

Koop je  
abonnement in  
de voorverkoop  
**MET 20%  
KORTING!**

Voorverkoop  
start op  
**7 MAART**



**Zwembad De Tippe**

Kijk voor meer informatie op [zwembaddetippe.nl](http://zwembaddetippe.nl)



**Meat Salland**  
Maaltijdservice

**Kennismakingsactie**  
3 maaltijden voor

~~€ 15,-~~ **€ 10,50**

Verse ingrediënten | Dagvers gekookt  
Persoonlijke bezorging | Geen vaste verplichting  
Flexibel | Bestel gemak | Ruime keuze

Boeierstraat 10b | 8102 HS Raalte | 0572 - 72 41 41  
[info@meatsalland.nl](mailto:info@meatsalland.nl) | [www.meatsalland.nl](http://www.meatsalland.nl)



**Cesartherapie  
Wijhe**

Bianca van Aefst  
Dijkzicht 11  
8131 CJ Wijhe  
0570 83 44 00

[info@cesartherapiewijhe.nl](mailto:info@cesartherapiewijhe.nl)  
[www.cesartherapiewijhe.nl](http://www.cesartherapiewijhe.nl)

## Zorg voor bewegen

- vergoed door het ziekenfonds
- geen verwijzing noodzakelijk
- inlooppreekuur elke vrijdag  
van 16:30- 17:00 uur

### Houding & beweging

- Rugklachten
- Nek- en  
schouderklachten
- Heup- en knieklachten
- Verbeteren van  
houding en beweging
- Arbeid gerelateerde  
klachten

### Slaapproblemen, Ontspannen & Ademhaling

- In- en  
doorslaapproblemen
- Slaapproblemen (ook bij  
kinderen)
- Hyperventilatie/copd /  
astma
- Spierspanningshoofdpijn
- Stressklachten burn-out

### Chronische pijn

- Whiplash
- Fibromyalgie
- Pijn langer dan  
3 maanden

advertorial

# De Salland ZorgGids, uw persoonlijke wegwijzer in de zorg

*In ons zorgstelsel zien veel mensen door de bomen het bos niet meer. Door toenemende regels, wetten, vergoedingen en verschillende zorginstanties is niet altijd duidelijk waar u met welke vragen terecht kunt. Daarom zet Salland Zorgverzekeringen de Salland ZorgGids in. De ZorgGids kijkt samen met u naar mogelijke oplossingen voor uw hulpvraag.*

Deze belangrijke maatschappelijke functie wordt binnen Salland Zorgverzekeringen bekleed door Bianca Bruil. Zij vervult haar taak als ZorgGids met een luisterend oor en goede adviezen. Bianca: "Mijn belangrijkste taak is om mensen die bellen met een hulpvraag te verwijzen naar de juiste instanties. Bijvoorbeeld naar sociale wijkteams, huisartsen, vrijwilligersorganisaties, gemeenten of

specifieke hulpverleners. Ik bied mensen de helpende hand en zorg ervoor dat zij snel de zorg en ondersteuning vinden die zij nodig hebben."

### Luisteren, geruststellen en de weg wijzen

Sinds haar aanstelling als ZorgGids is Bianca al veel mensen te hulp geschoten: "Zo was er een mevrouw die uit het ziekenhuis was ontslagen na een operatie aan haar handen. Zij vertelde dat de thuiszorg persoonlijke verzorging gaf, maar geen boodschappen voor haar kon doen. Ook lukte het deze mevrouw niet om zelf haar hond uit te laten of een boterham te smeren. Als ZorgGids heb ik contact voor haar gezocht met het sociale wijkteam. Zij hebben haar hulpvraag besproken en gekeken naar ondersteuningsmogelijkheden vanuit haar eigen netwerk. Vervolgens is besloten dat een vrijwilliger en een familielid haar gaan helpen met deze dagelijkse bezigheden."

### Regionale zorginstanties goed in beeld

Hoewel andere zorgverzekeraars soortgelijke initiatieven hebben, onderscheidt Salland Zorgverzekeringen zich met de manier waarop invulling wordt gegeven aan de ZorgGids. Bianca: "Het grote voordeel is dat Salland Zorgverzekeringen een regionale speler is. Daardoor is het werkveld kleiner en kennen we de zorgverleners beter, vaak zelfs persoonlijk. Ik beweeg mij goed in dat werkveld, heb inmiddels een uitgebreid netwerk opgebouwd en ken de mensen achter het loket. Dat maakt het uniek en daardoor kan ik gemakkelijk en gericht verwijzen."

### Wat kan de Salland ZorgGids voor u betekenen?

U kunt Bianca bereiken via de ZorgAdvies Lijn van Salland Zorgverzekeringen of via het contactformulier op de website. Bianca: "U kunt natuurlijk ook een afspraak maken met mij om uw hulpvraag te bespreken. Dit kan bij ons op kantoor tijdens één van

onze spreekuren. Tot nu toe heb ik alleen maar hele lieve en vriendelijke mensen aan de telefoon gehad. Zij waren blij met het luisterend oor en de tips die ik kon geven om verder te gaan in hun zoektocht naar welzijn en goede zorg."

**T** (0570) 68 74 70  
**W** [salland.nl/zorggids](http://salland.nl/zorggids)



**De Salland**  **ZorgGids**  
Uw persoonlijke wegwijzer in de zorg





ZATERDAG 17 MAART: Open Dag voor Zorg en Welzijn

# Kom langs bij Carinova!

Ook Carinova stelt graag haar deuren open tijdens de Open dag voor Zorg en Welzijn. Ouderen en hun familie, maar ook belangstellenden zijn welkom om een kijkje te komen nemen. En zoek je een uitdagende baan in de ouderenzorg? Dan kun je op die dag komen sfeer proeven en je vragen stellen aan onze medewerkers. Bij Carinova zijn onze cliënten 'Vertrouwd Dichtbij': met thuiszorg kunnen zij zo lang mogelijk thuis blijven wonen, in de woonzorg voelen zij zich zo thuis als mogelijk.

Carinova



|                            |                    |                                |
|----------------------------|--------------------|--------------------------------|
| <b>LOCATIES:</b> Thuiszorg | <b>DALFSEN</b>     | De Wiekelaar                   |
| Thuiszorg                  | <b>ZWOLLE</b>      | locatie Vegro                  |
| Thuiszorg                  | <b>BERGENTHEIM</b> | Buurthuis Veur Elkaar          |
| Woonzorg                   | <b>HOLTEN</b>      | Woonzorglocatie Diessenplas    |
| Woonzorg                   | <b>SCHALKHAAR</b>  | Woonzorglocatie Park Brabant   |
| Woonzorg                   | <b>OLST</b>        | Woonzorglocatie Het Averbergen |
| Woonzorg                   | <b>DEVENTER</b>    | Woonzorglocatie Sint Jozef     |
| Woonzorg                   | <b>RAALTE</b>      | Woonzorglocatie De Hartkamp    |



U kunt bij ons onder andere terecht voor:

• **THUISZORG:** Het team bestaat uit medewerkers die 7x24 uur alle continuïteit en kwaliteit van zorg kunnen bieden, zoals lichamelijke verzorging, wondzorg, nachtzorg en diverse gespecialiseerde verpleegkundige handelingen.

• **WOONZORG** en kleinschalige woonvormen die aansluiten bij de zorgvraag van deze tijd. Met (para)medische behandelingen als

ergotherapie, logopedie, fysiotherapie of diëtetiek. Ook voor kortdurende intensieve zorg (revalidatie) kunt u bij ons terecht.

**DE KOFFIE EN THEE STAAN VOOR U KLAAR OP 17 MAART AANSTAANDE! Houd onze website in de gaten voor het laatste nieuws over het programma en openingstijden per locatie: [www.carinova.nl/opendag](http://www.carinova.nl/opendag)**

Vertrouwd  
dichtbij  
[www.carinova.nl](http://www.carinova.nl)



**DIËTISTEN GROEP NL**  
Voeding en leefstijl

*Diëtisten werkzaam op  
meer dan 30 locaties in uw regio!*

overgewicht • ondervoeding • wedstrijdsport • groeiachterstand • nierziekten  
eetstoornissen • decubitus • diabetes mellitus • ongewenst gewichtsverlies • kanker  
hart- en vaatziekten • sonde- en drinkvoeding • maag- en darmklachten

Diëtisten Groep Nederland @DietistenGroep

[info@dietistengroep.nl](mailto:info@dietistengroep.nl) 06 - 55 50 00 22



[WWW.DIETISTENGROEP.NL](http://WWW.DIETISTENGROEP.NL)



## Fysiotherapie anno 2018: filmen, appen en posten



**Natuurlijk mag je van fysiotherapeuten verwachten dat ze hun parate kennis regelmatig bijspijken. Natuurlijk moet ook hun apparatuur up to date zijn. Maar, mag je verwachten dat ze op de moderne toer gaan door te appen met patiënten, filmpjes te maken en berichten te posten op social media? Vraag het Fysiotherapie Olst en het antwoord is drie keer ja!**

En de medewerkers brengen het ook al in de praktijk. Zo wordt regelmatig gebruik gemaakt van WhatsApp om contact te onderhouden met de patiënten. "Het gebeurt meer dan eens dat ik een appje krijg van een patiënt dat hij/zij last heeft van een bekende of nieuwe klacht. Dan probeer je ze zo goed mogelijk advies te geven, maar je kunt natuurlijk geen screening doen. Wanneer nodig kunnen we daarvoor ook via WhatsApp een afspraak inplannen", aldus Berend Wantia die de vergrote bereikbaarheid ziet als een uitvloeisel van de moderne tijd. "De huidige tendens is dat je ook in de avonden en op zaterdag beschikbaar moet zijn."

Fysiotherapie Olst wil ook een impuls geven aan de website en de berichtgeving via

social media. Wellicht dat hiervoor soms ook een filmpje kan worden gebruikt, al moet je de privacy wel goed in de gaten houden. "Sowieso is het belangrijk om de balans te vinden tussen de moderne communicatiemiddelen en het persoonlijk contact", vindt de fysiotherapeut.

### Neus op de feiten

Feit is wel dat in Olst al gretig gebruik wordt gemaakt van de mobiele telefoon om bijvoorbeeld het looppatroon van een patiënt op de lopende band te filmen. "We willen graag een stap extra zetten en de eventuele afstand met de patiënt verkleinen. Het helpt onszelf om een goed beeld te krijgen en de patiënt kan het desgewenst in de mail of via de app ontvangen om het thuis nog eens rustig na te kijken."

Dat is bijvoorbeeld gebeurd bij Claudia IJsenbrand die met een spierscheuring in de kuit (voor de derde keer en nu echt goed gescheurd) bij Fysiotherapie Olst terecht kwam. Ze vond het enigszins ongemakkelijk haar eigen filmpje te bekijken, maar is wel goed met de neus op de feiten gedrukt. "Ik heb me nooit gerealiseerd hoe slecht

"We willen graag een stap extra zetten en de eventuele afstand met de patiënt verkleinen."

mijn houding is tijdens het hardlopen. Ik was meer bezig met de afstand dan met de houding. Sinds 2,5 jaar ben ik ook weer begonnen met handballen, beiden drie keer in de week. Een explosieve- en een duursport. Dat blijkt ook niet goed samen te gaan. In wezen heb ik mijn eigen spierscheuring veroorzaakt. Nu leer ik weer opnieuw hardlopen en dankzij een nieuw filmpje zie ik al dat de houding is verbeterd."

**Bron**  
Praktijk voor Fysiotherapie Olst  
Watertorenstraat 8  
8121 BR OLST  
**WhatsApp:** 06 - 11 48 45 48  
0570 - 56 15 99  
[info@fysiotherapie-olst.nl](mailto:info@fysiotherapie-olst.nl)  
[www.fysiotherapie-olst.nl](http://www.fysiotherapie-olst.nl)

## TIPS



Annelies Hofstee • Osteopaat

### 'Zorg voor een goede balans'

Heb je ook last van buikklachten, hoofdpijn of vermoeidheid? Vaak weet je niet waar de klachten vandaan komen. Ons lichaam is één geheel en als er ergens een kink in de kabel komt, werkt dat door op het hele lichaam. Het lichaam moet dan compenseren, maar als we dit te veel doen, leidt dit tot klachten op kwetsbare plekken. Veel klachten ontstaan door emotionele problemen, stress, slechte voeding of een bacterie. Het is belangrijk om een goede balans te vinden, zodat het lichaam zo optimaal mogelijk kan functioneren.



Henrieke & Annemieke  
Biologische Supermarkt in het Bos

### Hoe groter de afwisseling, des te meer voedingsstoffen

Ons motto: hoe groter de afwisseling, des te groter de kans dat je lichaam alle voedingsstoffen binnen krijgt die het nodig heeft.

Het is wellicht bekend dat het goed is om te kijken naar de verschillende kleuren van de seizoensgroenten, maar kijk bij de boodschappen ook naar de variatie in plandelen. Varieer bijvoorbeeld in bladeren (sla, postelein), wortels (peen, biet), stengels (groenselderij, snijbiet), vruchten (komkommer, fruit). Wissel ook het rundergehakt eens met het gehakt van andere dieren, varieer in graan en zuivel en eet alle onderdelen van een dier!



# Blakende producten

€ 179,95



LOWA Aerox GTX Lo Ws  
Elferink Schoenen

€ 29,58



Shen Bio  
Kruidendruppels  
Reinigingskuur  
Bashya

Handcrème 75 ml  
KOOZAA

€ 7,45

€ 17,95



Alie Geerts  
Praktijk voor Huidverzorging  
Dermasupp Balancing SUPP  
Huid & Haar formule

vanaf  
€ 5,-Gezonde  
complete maaltijd  
Meat SallandActuele  
prijzen  
verkrijgbaar  
in de winkelBiologische  
seizoensgroenten  
Supermarkt in het Bos450 gram  
€ 2,89

Hangop  
Erve Slendebroek

Mindfull Run cursus Raalte  
5-daagse groeplessen van 1,5 uur  
Trotz!

€ 95,-

€ 375,-



Zorgwinkel Salland  
7 jaar garantie  
Topro Troja 2G rollator

250 ml  
€ 15,95

Fortifying  
shampoo  
Hair & Beauty  
by Jo

€ 1,49



Kefir  
De Knapenvelder

## Oudere voet heeft behoefte aan stabiliteit, steun en comfort

**Zelfredzaamheid!** Als het in de gezondheidszorg gaat om de doelgroep ouderen is dat toch wel het sleutelwoord. Voor de podotherapeuten, die zich richten op senioren, is dat niet anders. Het loopt als een rode draad door hun werk. "Ook al voel je je als oudere nog behoorlijk fit, een kleine onhandigheid als het stoten van een teen kan voor veel ellende zorgen", zegt Kim ter Haar van Innofeet.

Ze heeft bewust voor deze specialisatie gekozen omdat het meer kennis vergt op het gebied van bepaalde aandoeningen en de geestelijke gesteldheid van ouderen en ook meer verlangt van haar sociale vaardigheden. "Het is belangrijk om een behandelomgeving te creëren waarin de oudere zich veilig en thuis voelt. Indien noodzakelijk en gewenst kunnen we ook huisbezoeken doen. Die vraag is echt groeiende", weet Kim die ook graag de samenwerking opzoekt met bijvoorbeeld

huisartsen, (geriatrische) fysiotherapeuten, pedicures en thuiszorg door middel van OZO verbindzorg. Zowel vakinhoudelijk als communicatief. Alles in het belang van de cliënt en alles gericht op de uitdaging zelfredzaamheid (terug) te brengen. Laten we even voortborduren op de situatie met het stoten van de teen. Die teen kan bijvoorbeeld anders gaan staan waardoor wel actie moet worden ondernomen. "Als podotherapeut is het dan belangrijk om advies te geven welke schoenen het best kunnen worden gedragen en we kunnen eventueel een orthese (teenstukje ter correctie van de opgelopen afwijking, rb) maken."

De podotherapeuten van Innofeet merken steeds vaker dat ze worden ingeschakeld voor allerlei hulpmiddelen die ze in eigen beheer kunnen maken. Dat kan zowel verlichting als verbetering geven. Bij pijnlijke tenen, maar zeker ook bij specifieke klachten als klauw- en hamertenen. "Waar je ziet dat het bij jongeren vooral draait om correctie, gaat het bij de oudere doelgroep juist om stabiliteit, ondersteuning

en comfort. Dat is niet zo vreemd, want je voeten beginnen door te zakken en er is minder sprake van vet onder de voet. Gelukkig zijn de schoenen van tegenwoordig wel van betere kwaliteit."

Kim merkt aan den lijve wat het kan betekenen voor senioren om beter te kunnen lopen. "Langer blijven lopen is langer zelfredzaam en betekent langer thuis blijven wonen. Als je aan huis gekluisterd bent, kan de wereld ineens heel klein worden."

**Bron**  
Innofeet  
Simon Stevinweg 13  
8013 NA Zwolle  
088 - 031 3000  
info@innofeet.nl  
www.innofeet.nl

"Langer blijven  
lopen is langer  
zelfredzaam en  
betekent langer  
thuis blijven  
wonen."

## TIPS



Gerrie Eikenaar • Dyslexiespecialist

'Meer zelfvertrouwen en minder stress'

**Jouw kind doet zijn uiterste best op school. Hij denkt het zo goed te doen en toch is de school niet tevreden met zijn schoolprestaties. Als kind kun je hier ontzettend gefrustreerd, boos, verdrietig en onzeker van worden.**

Dyslexie kenmerkt zich door een achterstand met lezen, spellen, schrijven en het omdraaien van letters. Wanneer er hardop wordt gelezen, klinkt het onsamenhangend en begrijpt het kind niet wat er is gelezen. De leerproblemen komen meestal voort uit een onbalans in de kleine hersenen. Met behulp van diverse testen kan 't Keerpunt in Dalfsen op een speelse manier samen met het kind blokkades opheffen en de balans herstellen. Stressvrij leren is weer mogelijk en het kind krijgt meer zelfvertrouwen, een betere concentratie, plezier in het lezen en meer energie. En dan volgen de schoolprestaties vanzelf.



Jolanda Roelofs • Haarstyliste

'Verbeter zelf het resultaat van een beauty behandeling'

Wat we vandaag doen, is het fundament voor ons uiterlijk van morgen! Door gebruik te maken van exact op elkaar afgestemde verzorgingsproducten, wordt het rendement van een behandeling in de salon en thuis verhoogd. Het effect van samenwerking is groter dan elk afzonderlijk deel ooit zou kunnen bereiken. Zo ontstaat een therapie die uw huid langdurig zacht, soepel en mooi houdt en krijg je een voorsprong op de tijd.

**Annelies Hofstee**  
praktijk voor osteopathie

### Osteopathie voor baby's

Tijdens de bevalling heeft de baby sterke krachten te verduren, die meestal goed worden opgevangen door het beweeglijke lichaamje 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





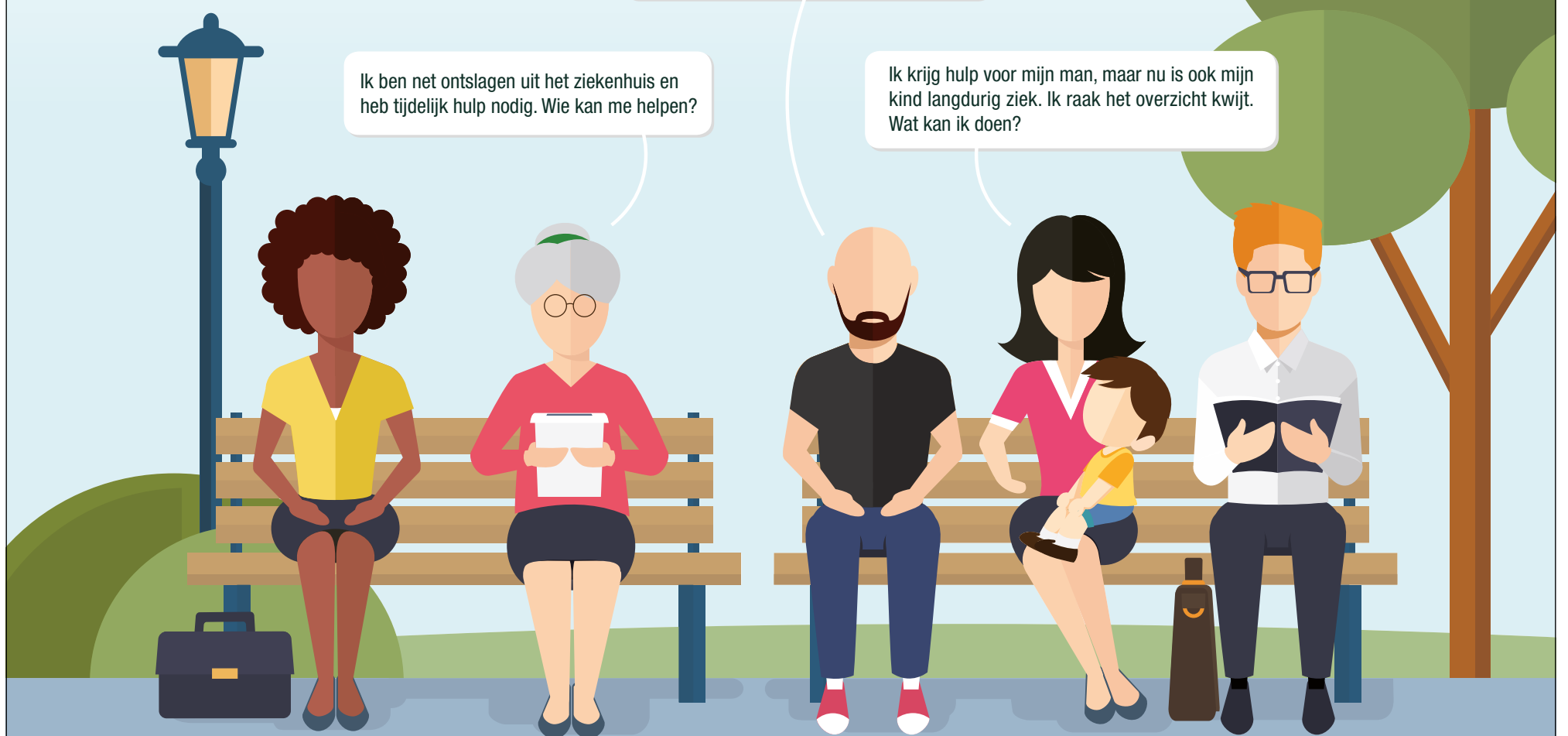
# De Salland ZorgGids

Uw persoonlijke wegwijzer in de zorg

Ik moet kiezen tussen het betalen van het eigen risico of de boodschappen. Wat nu?

Ik ben net ontslagen uit het ziekenhuis en heb tijdelijk hulp nodig. Wie kan me helpen?

Ik krijg hulp voor mijn man, maar nu is ook mijn kind langdurig ziek. Ik raak het overzicht kwijt. Wat kan ik doen?



## Heeft u een vraag over de zorg?

Wij helpen u graag verder

Hart  
voor  
goede  
zorg

Veel mensen zien in ons zorgstelsel door de bomen het bos niet meer. Daarom zet Salland Zorgverzekeringen de Salland ZorgGids in. De ZorgGids kijkt samen met u naar mogelijke oplossingen voor uw hulpvraag.

Tel: (0570) 68 74 70  
[www.salland.nl/zorggids](http://www.salland.nl/zorggids)

  
**Salland**  
Zorgverzekeringen