

Het  
lekkerste  
brood  
komt van



Cursus digitale zorg  
Na de cursus kan  
je zelf veilig  
gebruik maken  
van digitale zorg.

Meer info en aanmelden in de Bibliotheek

## J&A Maaltijdbezorging

Heerlijke maaltijden voor een goede prijs!

De maaltijdservice van J&A Verhuur bezorgt warme maaltijden aan huis en bij zorginstellingen. Van maandag tot en met vrijdag uw warme maaltijd thuisbezorgd tussen 11.00 en 13.00 uur.  
Op aanvraag ook mogelijk op zaterdag en/of zondag.

Geen uitgebreide keuzemenu's, maar voor elke dag een standaardmenu volgens een cyclus van zeven weken. Op die manier kan de kwaliteit hoog gehouden worden. Zo weet de klant ver van tevoren wat er die dag op het menu staat.

Uw dieet- en smaakwensen kunt u aan ons doorgeven. Ook is het mogelijk om enkele dagen per week gebruik te maken van onze maaltijdservice.

Een warme seniorenmaaltijd per dag inclusief bezorging: € 10,00  
Afname twee maaltijden per dag inclusief bezorging: € 18,00  
Optioneel: soep € 1,50, toetje € 1,50, grotere portie € 11,50

Voor aanmelding of vragen: [info@jenaverhuur.nl](mailto:info@jenaverhuur.nl) of 06 - 20143026



# NIET ZOMAAAR OUD

DE ZORG VERANDERT, WAT BETEKENT DAT VOOR MIJ?

## Wat doen we tegen eenzaamheid in Nederland

Op dit moment zijn in Nederland 1,3 miljoen mensen ouder dan 75 jaar. Van de ouderen voelt zich 1 op de 4 eenzaam. Dat zijn ruim 1 miljoen 55-plussers die zich eenzaam voelen.

Veel ouderen zijn extreem eenzaam. Zij hebben hooguit eens per maand een sociaal contact. Iemand die de simpele vraag stelt: 'Hoe gaat het met u?'. Eenzaamheid neemt toe met de leeftijd. Dit geldt specifiek voor sociale eenzaamheid.

Met het programma 'Eén tegen eenzaamheid' wil de overheid eenzaamheid onder ouderen eerder signaleren en doorbreken. Maatschappelijke organisaties, gemeenten, bedrijven en ondernemers slaan hiervoor de handen ineen. Dit doen zij in landelijke en lokale samenwerkingsverbanden tegen eenzaamheid.

Het Ministerie van Volksgezondheid, Welzijn en Sport ondersteunt de oprichting van een lokale coalitie tegen eenzaamheid in elke gemeente. De aanpak binnen lokale coalities kan per gemeente verschillen. Vanuit een centrum tegen eenzaamheid wordt praktijkkennis ontwikkeld en verspreid. De coalities nemen het voortouw, maar uiteindelijk is het heel de samenleving die iets kan doen om eenzaamheid onder ouderen te verminderen.

Iemands eenzaamheid doorbreken, dat kunnen we allemaal.

## Bewegen, goed voor iedereen

Bewegen is goed, meer bewegen is beter. Beweeg minstens 150 minuten per week op matig intensieve inspanning. Bijvoorbeeld wandelen en fietsen en verspreidt het over verschillende dagen. Langer, vaker of intensiever bewegen geeft extra voordeel voor de gezondheid. Doe minstens 2 keer per week activiteiten die de spieren en botten versterken. Voor ouderen gecombineerd met balansoefeningen.

**En: voorkom veel stilzitten.**

Genoeg beweging verkleint het risico op hartziekten, vaatziekten, diabetes (suikerziekte) en depressieve klachten. Ook zijn er aanwijzingen dat genoeg beweging de kans op borstkanker en darmkanker verkleint. Bovendien verlaagt bewegen bij ouderen het risico op botbreuken. En het verbetert de loopsnelheid en spierkracht.



Dienstencentrum Hoogezand

## Veel taken voor de apotheek

Veel mensen denken bij de apotheek vaak alleen aan de medicijnendoosjes die over de toonbank vliegen. Er zijn echter veel stappen nodig, wat vooral achter de schermen gebeurt, voordat een patiënt zijn medicatie in handen krijgt. Assistenten, apotheekmedewerkers en apothekers zijn druk bezig om ervoor te zorgen dat de patiënt de beste zorg ontvangt.

Dit begint in de apotheek met de ontvangst van een recept van een huisarts of specialist. Hierbij wordt onder andere gekeken of het voorgeschreven middel de beste keuze is voor de indicatie van een patiënt en of de dosering correct is. Tevens wordt beoordeeld of het middel veilig gebruikt kan worden door de patiënt. Daarnaast vindt er vaak ook overleg plaats met de huisarts of specialist wanneer er vragen zijn over het recept. Uiteindelijk controleert de apotheker elke dag alle recepten, aangezien hij de eindverantwoordelijke is.

Dan zijn er ook nog de Medisch Farmaceutische Beslisregels (MFB's), waarbij patiëntkenmerken zoals leeftijd, aandoeningen en contra-indicaties gecombineerd worden om zorg op maat voor de patiënt te kunnen garanderen.

Veel taken dus, te veel om te benoemen, maar de apotheek is in ieder geval geen doosjesschuiver en heeft het beste met de patiënt voor.



[kbopcobmiddengroningen.nl](http://kbopcobmiddengroningen.nl)

## Wilt u mantelzorg aanvragen?

Wat valt allemaal onder mantelzorg?

Mantelzorg is onbetaalde en vaak langdurige zorg voor zieke familieleden of vrienden. Dit kan verzorging zijn of hulp bij dagelijkse activiteiten. Gemeenten ondersteunen mantelzorgers bijvoorbeeld met (tijdelijke) overname van de zorg door een vrijwilliger of beroepskracht (respijtzorg). U regelt tijdelijke professionele verpleging en verzorging via de huisarts of de wijkverpleegkundige in de buurt.

## Mogelijkheden van de notaris

Als ouderen, bijvoorbeeld door dementie, hun financiële daden niet meer goed overzien is bewind de aangewezen oplossing. Kinderen kunnen de rechter verzoeken om het vermogen van hun ouder(s) door de rechter onder bewind te laten stellen. Er wordt dan een betrouwbare persoon tot bewindvoerder benoemd die opkomt voor de financiële belangen. In de praktijk wachten mensen helaas vaak te lang met iets te regelen. Er moet dan, bijvoorbeeld als ouders naar het verpleeghuis gaan en hun huis te koop wordt gezet, met spoed bij de rechter een bewind worden aangevraagd. Dit gaat vaak minder snel dan gehoopt.

Vraag uw notaris naar de mogelijkheden.



't Viskarretje

Tel: 06-33456292

Openingstijden:

Dinsdag	11:00 - 18:00 uur	Harddraversplein, Appingedam
Woensdag	11:00 - 18:00 uur	Jachtlaan, Delfzijl
Donderdag	11:00 - 18:00 uur	Hoofdweg, Midwolda
Vrijdag	11:00 - 18:00 uur	Hoofdstraat, Hoogezand
Zaterdag	11:00 - 17:00 uur	Harddraversplein, Appingedam



Fysio mcg

Uw fysiotherapeut in Hoogezand

[www.fysio-mcg.nl](http://www.fysio-mcg.nl)

0598 - 35 19 19



U bent welkom • Buyurun gelin  
Zaprazamy • Vie ste dobre doshul



HUIDKLINIEK ZAIA

(MEDISCH CENTRUM HOOGEZAND)

ERASMUSWEG 145

9602 AD HOOGEZAND

0598 - 360 010

[HUIDKLINIEKZAIA.NL](http://HUIDKLINIEKZAIA.NL)

VOOR ALLE SOORTEN DRUKWERK: DRUKMAAR OUDE PEKELA