



zorg boxmeer

- Mondhygiënistenpraktijk
- Skinology
Voor huid & voet
- Ewalts orthopedische schoentechniek
- Mensendieck praktijk
- Via de voeten massage
- Diëtistenpraktijk
Dianne van Duijnhoven
- MG GroeiMomenten



Open dag ZorgBoxmeer gezondheidscentrum 27 september

Krachten bundelen, dat zou in deze maatschappij veel meer mogen gebeuren. Elkaar goede zorg gunnen en deze zorg nog delen ook. Klinkt goed, toch? En laat dat ook nog eens heel gemakkelijk zijn.

Zorg Boxmeer is een multidisciplinair gezondheidscentrum, gevestigd aan de Valendries in Boxmeer. Goed bereikbaar en met gratis parkeergelegen-

heid. De diversiteit aan gevestigde disciplines maakt het mogelijk jou letterlijk van top tot teen te adviseren en/of te behandelen. Benieuwd naar wat Zorg Boxmeer voor jou kan betekenen? Of gewoon alleen nieuwsgierig?

Op zaterdag 27 september staan de deuren tussen 10 en 16 uur voor je open. Je wordt verwelkomd met een hapje en een drank-

je en voor de eerste 100 bezoekers is er een mooi gevulde goodiebag.

Alle zorgverleners staan deze dag voor je klaar. Voor het beantwoorden van specifieke vragen, een algemeen praatje of zelfs een mini-consult.

Wil jij een kort gebitsonderzoek of advies over schimmelnagels? Dat kan! Wil je horen wat wellicht een beter eetpatroon voor

jou kan zijn, of checken wat een andere lichaamshouding of stand van de voeten voor je kan betekenen? Ook dat kan!

Misschien heb jij, je zoon of dochter last van een vette huid met acne en kun je hierover wel wat tips gebruiken. Of wil je een goede vriend of vriendin een heerlijke massage cadeau geven? Het kan allemaal! Weet je wat zelfs ook kan? Een korte

hersentraining met neurofeedback. Als je nog niet weet wat dat inhoudt, dan moet je zeker komen!

In deze zorgspecial stellen de zorgverleners van Zorg Boxmeer zich kort aan je voor. Zij zien alle uit naar een nadere kennismaking met jou

Graag tot ziens op zaterdag 27 september aan de Valendries 1 in Boxmeer.

Zorg Boxmeer,

Valendries 1, 5831 DV Boxmeer

www.zorgboxmeer.nl • info@zorgboxmeer.nl

**ER ZIJN NOG
PRATKTIJK RUIMTES
TE HUUR!!**



De diëtist helpt met het Kik for kids-programma

Wat te doen als je kind overgewicht heeft? Is afvallen voor je kind dan noodzakelijk? Moet je op zoek gaan naar een dieet voor je kind? Is een verstandig en gezond eetpatroon voldoende om zo je kind weer op een gezond gewicht te krijgen?

Diëtist DiannE

Lastige vragen waarbij je soms hulp kunt gebruiken. Je wilt je kind graag op een gezond gewicht zien. Sommige kinderen vinden het zelf ook onplezierig om te zwaar te zijn. Als je kind overgewicht heeft, dan is belangrijk is je levensstijl te veranderen. Zeker ook om problemen op latere leeftijd te voorkomen.

Wat niet helpt

Je kent natuurlijk de uitdrukking wel: elk pondje gaat door het mondje. Het verbieden van snoep, koek, snacks en andere dikmakers werkt alleen op korte termijn.

De bedoeling is goed, maar het is niet gemakkelijk vol te houden. Al snel zullen oude gewoontes weer de kop op steken en wordt er weer volop gesnoept, patat met kroket gegeten en cola en energiedrankjes gedronken. Al snel komen de kilo's weer terug. Je kind op een streng dieet zetten werkt meestal maar tijdelijk en is dus geen goede oplossing.

Wat wel helpt

Om af te vallen is niet altijd een dieet nodig. Wat vaak wel helpt is om samen met de kinderen de eetgewoonten aan te passen. Eet genoeg groenten en fruit en drink zuivel. En eet minder vette en suikerrijke producten, ook niet als tussendoortje. Kinderen met overgewicht zullen zich dan snel een stuk prettiger voelen en wat gaan afvallen. Ga het gezonde eten inpassen in je dagelijkse gezinsleven, zo houdt je kind het veel gemakkelijker vol.

Het is belangrijk dat je weet wat je in je mond stopt. Wist je bijvoorbeeld dat een reep Snickers ongeveer evenveel calorieën bevat als 2 sneetjes brood met mager beleg, of een vol bord groente of twee bekertjes melk, of vier kiwi's? In één glas frisdrank zit al meer suiker dan een kind in een hele dag nodig heeft. Een glas water bevat geen calorieën en helpt ook als je ergens trek in hebt. Verder is het heel belangrijk om voldoende te bewegen. Minstens een uur per dag flink actief zijn is nodig. Laat het kind buiten spelen, fietsen, dansen of sporten.

De diëtist helpt mee

Ik ben diëtist en ben werkzaam als Kik for Kids-diëtist in de regio. Kik for Kids is een programma wat hulp biedt bij het afvallen voor kinderen met overgewicht. Kinderen tussen de 4 en de 18 jaar kunnen gebruik maken van het programma. Er zijn twee verschillende programma's: 1 voor de jonge kinderen en 1 voor pubers.



Kinderen met overgewicht leren met het Kik for Kids-programma waarom ze door gezond eten beter gaan denken, spelen en groeien. Al spelend, kokend en ontdekkend leren ze alles over gezonde voeding. Kinderen leren op deze manier zelf keuzes te maken. Ouders en opvoeders leren hoe zij kinderen het goede voorbeeld geven en hoe ze kinderen afspraken na kunnen laten komen.

Het programma helpt jou en je kind op weg naar een gezonde toekomst zonder overgewicht. Want of je kind nu moet afvallen of op een stabiel gewicht moet blijven, een beetje hulp kan wonderen doen.

Het basispakket van de zorgverzekering vergoedt dit Kik for Kids-programma. Voor kinderen geldt geen eigen risico.

Kijk voor meer informatie over het Kik for Kids-programma op internet:

www.kikforkids.nl

Diëtiste Dianne van Duijnhoven is werkzaam in Zorg Boxmeer

Voor informatie:

Diëtistenpraktijk Dianne van Duijnhoven, Valendries 1, Boxmeer
Tel.: 0485-213 899
mobiel: 06-1671 0806

www.dietistedianne.nl
info@dietistedianne.nl

Kinderpizza (4 personen)

Ingrediënten:

- 1 pak volkoren pitabroodjes
- 1 klein blikje tomatenpuree
- 100 gram magere kipfilet (vleeswaren), in stukjes
- 1 bakje kerstomaatjes, in plakjes gesneden
- 3 lente-uitjes, in ringen gesneden
- 4 eetlepels geraspte 20+ kaas

- 1 bakje champignons, in plakjes gesneden
- 1 paprika, in blokjes gesneden
- paprikapoeder,
- gedroogde oregano

Vorbereidingstijd: 10 minuten
Baktijd: 15 minuten

Bereidingswijze

Verwarm de oven voor op 180 graden. Snijd de pitabroodjes open en laat de kinderen meehelpen en de broodjes beleggen. Smeer de tomatenpuree op de broodjes en leg daarop de kipfilet, de tomaatjes, paprika, champignons en de lente-ui; bedekken met de geraspte kaas.

Strooi een beetje oregano en wat paprikapoeder over de kaas. Zet de broodjes in de oven en bak ze 15 minuten.

Smakelijk eten!

Hoe gaat het met je voeten, Lopen ze nog lekker?



Wij zijn erg nieuwsgierig naar jouw voeten. Heb je last van een drukpunt, zijn je nagels wat geel en verdikt? Pijnlijke kloven of gaat het lopen soms niet meer zo lekker vanwege een ont-

stoken nagelriem? Herken je dit? Dan ben jij bij ons aan het juiste adres.

Skinology
voor huid en voet

Heeft de zomer schimmelnagels of eeltsporen achter gelaten?

Warmte, vocht en zwembaden: de grootste schimmelfabrieken die bestaan!

Een schimmelnagel is een nagel die geïnfecteerd is door een schimmel of een gist. (In de volksmond ook kalknagel genoemd) Hierdoor verandert de nagelplaat. De nagel wordt geel van kleur, daarna verbrekt deze en wordt dik. Een schimmelnagel kan ook ontstaan tijdens of na een verwaarloosde 'zwemmers eczeem'.

Het is voornamelijk om verergering van schimmels te voorkomen. Skinology voor voet geeft goede nagelbe-

handelingen en adviseert een effectieve thuisbehandeling.

www.skinology.nl
T. 0485-578538

Slippers gedragen afgelopen zomer? Heerlijk met warm weer, maar de randen veroorzaken vaak een rand van eelt aan de hiel. In het najaar en met het oog op koudere dagen, kunnen er pijnlijke kloven ontstaan.

Laat de eeltranden daarom in het najaar goed behandelen en verwijderen om deze vervelende kloven tegen te gaan.

Natuurlijk hebben wij hier ook een fantastische kloven crème voor jouw voeten op het schap staan!



Kijk eens wat vaker in de spiegel.

Het schiet weer eens in de rug. Nekpijn die maar terug blijft komen. Na een dag werken bent u helemaal 'op', terwijl u voornamelijk 'alleen maar' achter de computer heeft gezeten. Hoe vaak denkt u niet: 'Ach vervelend, maar het trekt wel weer weg'. Of: 'Tja, daar is toch niets aan te doen'. Of u vraagt zich af hoe u van uw klacht af kunt komen.

Wij kunnen een structurele oplossing bieden voor uw klachten.

Behandeling op maat

Oefentherapie, gegeven door een oefentherapeut Mensendieck / Cesar, kan de oplossing voor u zijn. De oefentherapeut is een paramedicus die expert is in houding en beweging. Wij hebben de opleiding oefentherapie Cesar of Mensendieck afgerond en zijn bevoegd therapeut. Voor uw klachten wordt een passende behandeling uitgestippeld waarbij rekening wordt gehouden met uw dagelijkse activiteiten.

Persoonlijke coaching

Wij behandelen uw klachten en adviseren. Wij zijn eigenlijk uw persoonlijke coach. Samen werken we aan verbetering van uw houding en uw bewegingspatroon. Hierbij maken we veel gebruik van spiegels om u zelf bewust te maken van uw houding en manier van bewegen. Aanpassingen in uw houding en bewegingspatroon maakt u hierdoor makkelijker eigen.

De voordelen van oefentherapie

Bukken, tillen, zitten, lopen... we doen het allemaal. Het zijn de dagelijkse activiteiten waar we eigenlijk nooit bij stil staan. Door het bewust verbeteren van eenvoudige bewegingen die u vaak maakt, zijn klachten vaak al flink terug te dringen. Juist die bewegingen vormen een groot onderdeel van uw leven. Tijdens uw behandeling krijgt u advies hoe u klachten in de toekomst kunt verminderen en voorkomen. U leert bewegen met een juiste belasting van gewrichten en spieren. Ook verbetert u uw houding en ontdekt u een optimale manier van bewegen.

Bewezen effectief

Het is bewezen dat oefentherapie werkt. U krijgt weer grip en controle op uw klachten tijdens dagelijkse houdingen en bewegingen. Voor een juiste behandeling is een prettige band tussen u en uw oefentherapeut noodzakelijk. Wij zullen ons inleven in uw manier van bewegen. Samen analyseren we uw bewegingsgedrag en ontdekt u andere – gezondere – manieren van bewegen. Bewegingsoefeningen sluiten zoveel mogelijk aan op uw activiteiten in het dagelijks leven. Deze aanpak maakt de behandeling niet alleen laagdrempelig, maar ook effectief.

Zonder verwijzing

U kunt direct – zonder verwijzing – bij ons terecht. U

mensendieck gennep boxmeer

Klachten?

Kijk eens wat vaker in de spiegel!

Hulp nodig bij:

Rug- en bekkenklachten
Ademhalingsklachten
Hoofdpijn
Spanningsklachten
Heup-, knie- en voetklachten
Arm-, nek- en schouderklachten
Arbeidsgerelateerde klachten
Chronische aandoeningen

Wij staan voor u klaar!

Meriam Artz
Rozemarijn van Amstel
Dimphy Vullings

Picardie 6
6591 JE Gennep
0485-517140

Valendries 1E
5831 DV Boxmeer
0485-750727

www.mensendieckgennep.nl
www.mensendieckboxmeer.nl

hoeft niet langs een huisarts, medisch specialist of bedrijfsarts om een verwijfsbrief te vragen.

Door middel van een screening wordt er gekek-

en of wij u met uw klachten kunnen behandelen.

Een kleine stap, groot plezier

Samen maken we een plan om van uw klachten af te komen en nieuwe klacht-

en te voorkomen. Beter worden in bewegen: daar is maar een kleine stap voor nodig. Blijf daarom niet met uw klachten zitten, maar maak een afspraak met ons.

Neurofeedback



Neurofeedback gaat uit van de principes van operante conditionering, een methode waarbij gedrag gestimuleerd en geremd wordt door beloning en straf. Met neurofeedback wordt getracht hersenactiviteit te beïnvloeden.

Specifieke hersengolven worden getraind om (sport) prestaties te verbeteren of

klachten te verminderen. Klachtspecifieke behandeling is gebaseerd op het gegeven dat bepaalde klachten of verstoringen gepaard gaan met afwijkende hersengolven. Afwijkende golven vormen de basis voor neurofeedbacktraining.

Tijdens een trainingssessie worden afwijkende golven rechtstreeks zichtbaar gemaakt op een beeldscherm met behulp van een animatie. Verbetering van hersenactiviteit gaat gepaard met een goed verloop van de animatie en verslechtering in hersenactiviteit is te zien als een

minder goed verlopende animatie. Je leert je eigen hersengolven positief te beïnvloeden.

Neurofeedback werkt bij zowel volwassenen als kinderen, waarbij ongeveer 80% van de mensen baat heeft bij de therapie. Voorwaarden voor een succesvolle therapie zijn een goed begrip van de opdracht (wanneer is er sprake van positieve feedback en zijn de hersenen dus goed geactiveerd) en het kunnen stilzitten gedurende een aantal minuten.

Behandeling met neurofeedback is geheel pijnloos, niet belastend en heeft een duurzaam karakter. Neurofeedback kent geen

bijwerkingen en behandel-effecten blijven bestaan, ook nadat de therapie is afgebouwd. Daarnaast is neurofeedback een faciliterende therapievorm. Dat betekent dat neurofeedback de werkzaamheid van andere therapieën kan versterken.

Zo blijkt uit onderzoek dat kinderen die neurofeedback én sociale vaardigheidstraining volgen, meer vooruitgang boeken dan kinderen die slechts één van beide therapieën aangeboden krijgen. Nadelen van neurofeedback kunnen zijn dat de behandelduur relatief lang is en effecten niet acuut merkbaar zijn.

Wil je weten of bepaalde

klachten en/of ziektebeelden in aanmerking (kunnen) komen voor behandeling met neurofeedback, neem dan gerust geheel vrijblijvend contact op via onderstaande contactgegevens.

MG GroeiMomenten

drs. Monique G.G. Greijn-Nijssen
+31 6 51832768
info@mg-groeimomenten.nl
www.mg-groeimomenten.nl



Via de voeten

Aangenaam: Ik ben Erna Hodenius, eigenaresse van Via de Voeten. Ik ben een van de gelukkigste mensen die van hun passie hun beroep hebben kunnen maken. U krijgt bij Via de Voeten alle aandacht en goede massages. Ik geef massages die klachtgericht zijn, maar ook massages die voor pure ontspanning zorgen.



Voetreflextherapie

Voetreflexologie is een weldaad voor uw voeten en lichaam. Klachten kunnen worden opgespoord. Soms bent u met een enkele behandeling al geholpen, soms zijn er meerdere nodig. We leven in een stressvolle tijd. Het is nodig dat u goed op uzelf let.

Bij constante prestatie is het zaak dat u zorgt voor een goede ontspanning. Doet u dat niet, dan gaat uw lichaam letterlijk protesteren. Er ontstaan klachten zoals: hoofdpijn, pijnlijke nek en schouders, pijn in uw heupen enz.

Kom gerust naar Via de Voeten. Laat u masseren aan uw voeten en ervaar de positieve uitwerking.

Gezichtsreflexologie

De nog minder bekende gezichtsreflexologie is een behandelingsmethode van het gezicht, die vergelijkbaar is

met voetreflexologie. Ook hier worden acupunctuurpunten opengezet, zenuwpunten bewerkt en reflexzones behandeld. twee specifieke klachten die goed behandeld kunnen worden zijn: restverschijnselen na een CVA, kinderen die vaak op hun hoofd zijn gevallen, waardoor hyperactiviteit is opgetreden.

Deze behandeling dient een aantal keren herhaald te worden. Mogelijk staan de schedelspiers onder spanning vanwege verschuiving van de schedeldelen. Dit veroorzaakt de hyperactiviteit. Ik geef graag advies bij u klachten, zodat de juiste behandeling voor u gevonden kan worden.

Ontspanningsmassage

Heeft u het gevoel een gejaagd leven te leven? Altijd druk, druk, druk en iedereen lijkt wel wat van je te willen? Of een beroep waar u veel voorover gebogen of gespannen zit? Dan kunt u last krijgen van uw nek of

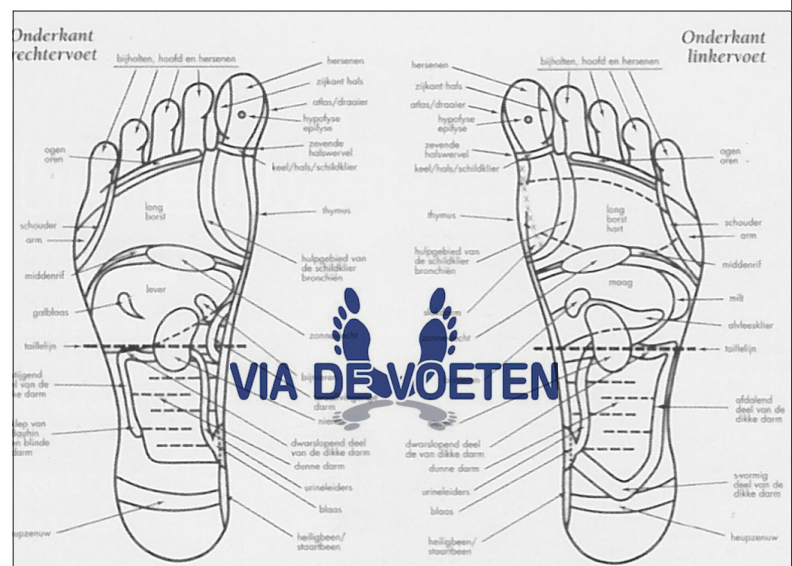
schouders. Een ontspannende massage is dan een goede manier om heerlijk te ontspannen en misschien zelfs van uw pijn af te komen. Om te voorkomen dat pijn en spanningen terugkeren maken we meteen een nieuwe afspraak 6 tot 8 weken later.

Op deze manier blijven spieren goed doorbloed en ontstaan er minder snel blessures. Een bijkomend voordeel is dat u minder stressgevoelig zult zijn.

Supplementen

Mijn Schussler celzouten zijn een aanvulling voor uw mineralen huishouding in uw lichaam, denk bv eens aan kramp, dan heeft u misschien een magnesiumtekort. Een ander product wat ook mineralen en vitamines aanvullen is Aloë Vera hierbij kunt u denken aan darmklachten en/of gewrichtsklachten.

Laat je voeten maar eens zien! Zaterdag 27 september staat mijn deur voor je open.



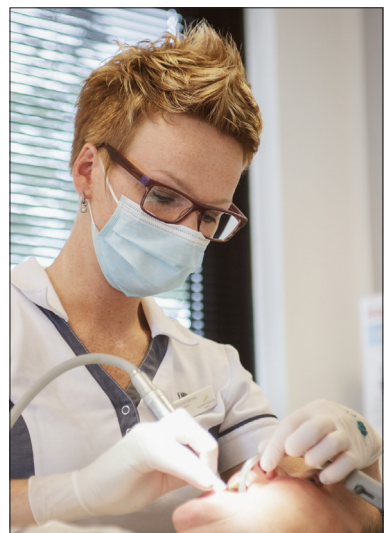
De Mondhygiënist.

Voor een leven lang een gezonde mond bent u bij de Mondhygiënist aan het juiste adres. De Mondhygiënist is de specialist op het gebied van preventieve zorg. Naast het uw periodiek Tandarts bezoek, is het raadzaam de Mondhygiënist te bezoeken. Deze werkt samen met u aan het behoud van uw gebit.

De Mondhygiënist heeft de kennis en kunde in huis om tandvlees- of kaakbotontstekingen te behandelen. De zorg door de mondhygiënist valt onder de vergoeding van de aanvullende tandheelkundige verzekering. Voor kinderen tot 18 jaar wordt de zorg volledig vergoed.

Kies voor je gebit en bezoek de Mondhygiënist bij;

- Bloedend tandvlees
- Slechte adem
- Gevoelige tanden
- Blootliggende tandhalzen
- Verkleurde tanden
- Vieze smaak
- Suikerziekte



- Zwangerschap
- Regelmatig gaatjes in het gebit

Slechte adem.

De meeste mensen met een slechte adem, merken het zelf niet. De belangrijkste boosdoener is de aanwezigheid van bacteriën op tanden en kiezen. Tevens zitten er ook op de tong en op de binnenkant van de wangen bacteriën.

Deze bacteriën produceren gassen die kunnen zorgen

voor een vieze smaak of slechte adem. Een gebitsreiniging resulteert in een fris mondgevoel en daarmee verdwijnt veelal de klacht van een vieze smaak of slechte adem.

Een gezond gebit tijdens de zwangerschap. Tijdens je zwangerschap heb je door een verhoogde hormoonspiegel meer kans op het krijgen van tandvleesproblemen (gingivitis) en gaatjes. Over het algemeen kun je die met extra aandacht voor de verzorging van je gebit voorkomen. Uw Mondhygiënist kan je hierin begeleiden.

Diabetes

Als diabetes(suiker)patiënt ben je vatbaarder voor ontstekingen in het lichaam. Een diabetes patiënt gaat dan ook regelmatig op controle om voeten te laten behandelen om infectie te voorkomen. Een bezoek aan de mondhygiënist is echter ook van groot belang.

Mensen met suikerziekte (diabetes) zijn vatbaarder voor ontstekingen aan het tandvlees. Naast dat een tandvleesontsteking een slechte adem en vieze smaak kan veroorzaken leidt een tandvleesontsteking op den duur tot ontsteking met botverlies.

Deze tandvleesontsteking heeft, zodat blijkt inmiddels uit studie, ook een invloed op de suikerspiegel van de diabetespatiënt.

Vrije keuze bij Ewalts

U heeft altijd de keuze om uw eigen leverancier uit te kiezen, u bent niets verplicht. Ewalts orthopedische schoen techniek is gecontracteerd zorgverlener voor

alle zorgverzekeringen in Nederland. Aangesloten bij Branche organisatie NVOS-orthobanda en erkend hulpmiddelen leverancier volgens SEMH.



Meer dan 30 jaar vakmanschap!

Persoonlijke aandacht voor voetproblemen...

- Moderne orthopedische schoenen
- Digitaal aangemeten steun- en sportzolen
- Persoonlijke aandacht, kleine organisatie
- Ruim 30 jaar ervaring
- Snelle service
- Gratis parkeren voor de deur
- Werkt voor alle zorgverzekeraars

Ewalts orthopedische schoen-techniek is een erkend bedrijf en is leverancier voor alle zorgverzekeraars. Wij werken uitsluitend op afspraak. Kijk voor meer informatie op www.ewalts.nl

ORTHOPEDISCHE SCHOENTECHNIEK

Ewalts

Valendries 1d | 5831 DV Boxmeer
T 0485 571713 | E info@ewalts.nl

www.ewalts.nl



Mondhygiënistenpraktijk
BOXMEER

Breinbrekend beter!



MG GroeiMomenten
hersensmetingen & neurofeedback



Klachtenvrij leven, het maximale uit jezelf halen, nóg beter worden daar waar je al goed in bent, groeien. Dat wil iedereen. Jij toch ook?

MG GroeiMomenten is een vernieuwingsgezinde praktijk voor hersensmetingen & neurofeedback. MG GroeiMomenten is sterk gericht op kwaliteit en werkt zoveel mogelijk vanuit wetenschappelijke onderbouwingen. Maar MG GroeiMomenten is ook een tikje eigenwijs. Soms haalt de praktijk de wetenschap in!

Hoewel neurofeedback sterk in ontwikkeling is, is het zeker niet nieuw. De eerste sporen die later leidden tot de huidige toepassing van neurofeedback dateren uit de zestiger jaren van de vorige eeuw. In Nederland

wordt neurofeedback als behandelingsmethode voor uiteenlopende klachten nog steeds op geringe schaal, maar wel in toenemende mate toegepast.

Mijn ambitie reikt echter verder dan dat. Ook als je niet ziek bent, kun je beter worden. Een bijzondere interesse van mij gaat uit naar prestatiebevordering in de sport, maar ook in de hogere managementlagen van het zakelijk segment, met behulp van neurofeedback.

Daarnaast ben ik geïntrigeerd geraakt door het feit dat een hersensmeting als voorspeller van uitkomst kan dienen bij de keuze om een bepaald soort medicatie wel of niet in te zetten, bijvoorbeeld selectieve serotonine heropnameremmers (SSRI's) bij depressie.



MG GroeiMomenten
hersensmetingen & neurofeedback

hersentherapie

- Maximale (sport) prestaties
- Geen hoofdpijn meer
- Burn-out preventie
- Psychisch sterk en evenwichtig
- Verbeterde aandacht
- Lekker slapen en uitgerust

Monique Greijn

Tel: 06 - 518 327 68

info@mg-groeimomenten.nl

**Breinbrekend
Beter**

www.mg-groeimomenten.nl

Huidspecialist behandelt huidproblemen



Dit najaar biedt Skinology voor Huid mogelijkheden tegen acne, rosacea en pigmentvlekken!

Acne

Behandelen met Glycolzuur geeft goede resultaten. Het najaar is de ideale periode om de huid van oude huidlagen af te helpen. Dit is nodig om acne goed te behandelen.

Iedereen herkent acne aan de verschijning van puistjes en mee-eters. Acne ontstaat niet alleen tijdens de puberteit, maar tegenwoordig ook vaak rond je 25e! De aanmaak van extra hormoon in de puberteit vergroot de talgklieren waardoor talgproductie toeneemt en de talgklieren ontstoken raken. Ook wanneer er gestopt wordt met de anticonceptiepil op wat latere leeftijd, kunnen uitbarstingen ontstaan.

Pigmentvlekken

Heeft de zon jou pigmentvlekken gegeven? Schaam je niet, kom het ons showen! Nu is de tijd om je te laten

adviseren. Een kuur met Glycolzuur en een hoge dosis tyrosinase remmers kan veel verbeteren.

Neem zaterdag 27 september plaats in de skinscanner zodat we jou kunnen voorzien van een gratis huidanalyse en adviesplan. We betekenen graag iets voor jou. "Vergoeding zorgverzekeraar mogelijk."

Rosacea

Rosacea is een veel voorkomende huidaandoening, die zich kenmerkt door rode vlekken in het gezicht. Meestal uit het zich op de wangen, neus, voorhoofd en kin.

Rosacea gaat gepaard met zichtbare verwijde bloedvaatjes of puistjes welke gevuld zijn met vocht.

Dit komt meestal voor voor bij mensen met een lichte huidskleur in de leeftijd van 30 tot 60 jaar. Vaak wordt rosacea verward met acne. Echter het is van cruciaal belang, dat deze extreem gevoelige huid niet als een

acne huid behandeld wordt.

We behandelen met glycol en ook middels coagulatie. Hiervoor gebruiken we een dunne naald met een elektrisch stroompje om de haarvaatjes aan te prikken en te verwijderen.

Skinology
voor huid en voet

Gratis voet scan Ewalts open dag Zorg Boxmeer

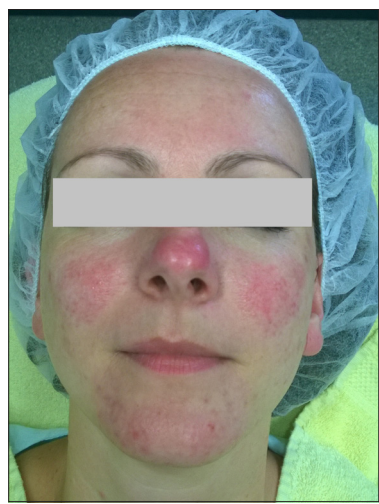
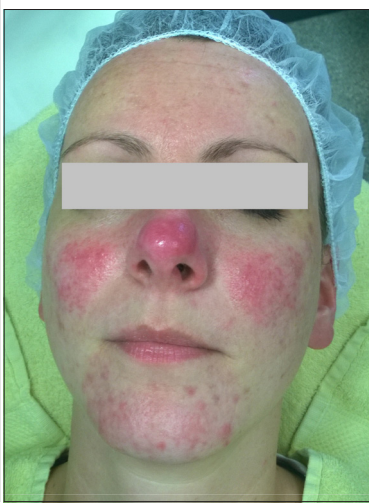
Ewalts orthopedische schoen techniek is een klein familie bedrijf wat van vader op zoon is gegaan. Het bedrijf heeft zich in de jaren geprofileerd als een bedrijf dat veel waarde hecht aan persoonlijke benadering.

Omdat het bedrijf kleinschalig is kunnen ze met korte lijntjes werken. Dit resulteert in snelle levertijden. U kunt altijd snel bij Ewalts terecht, geen lange wachttijden. Tijdens de open dag van Zorg Boxmeer kunt u bij Ewalts orthopedische schoen techniek terecht voor

een gratis voet scan en een advies. Heeft u weleens rugklachten, knieklachten of klachten in uw voeten, loop dan binnen voor een gratis scan.

Wij voeren een kort onderzoekje uit en maken een digitale scan van uw voeten.

Aan de hand van deze gegevens kunnen wij u een vrijblijvend advies geven.



Zorg goed voor je gebit



Gaatjes ofwel tandcariës worden veroorzaakt door bacteriën in de mond. Deze laag bacteriën in de mond heet tandplaque.

Deze bacteriën vormen zuur uit voedingsmiddelen. Dit zuur veroorzaakt cariës. Als je vaker dan 6-7 maal per dag wat eet of drinkt, kunnen er gaatjes ontstaan. Tanderosie is oplossen van het tandglazuur door zuren uit voeding of drankjes.

Kinderen vanaf 11 jaar drinken steeds vaker ijs thee, limonade, frisdrank ed. Vroeger kreeg je van je ouders op enigszins vaste tijden wat te drinken, maar nu je wat ouder wordt en wat zelfstandiger, kun je ook wel eens zelf een glaasje drinken in schenken. Ook op het voorgezet onderwijs wordt tussen de lessen door vaker wat gedronken of gegeten. Dat heeft tanderosie of gaatjes tot gevolg. Niet voor niets zien we steeds vaker kinderen met gaatjes of tanderosie. Dit kun je voorkomen!!

Hier tref je een aantal tips om duidelijkheid te scheppen hoe gaatjes en tanderosie ontstaan. Je mag natuurlijk best wel snoepen en wat lekkers drinken, maar niet de hele dag door.

Zuren zitten verstopt in eten en drinken. Is een appel of een aardbei zuur? In cola of ijs thee zuur?

Als je een glas priklimonade of ranja drinkt, dan proeft het zoet. Maar in een laboratorium hebben ze deze drankjes getest en zijn ze tot de conclusie gekomen dat bijvoorbeeld cola, appelsap, ijs thee, yoghurt drank e.d. zuur zijn.

Opgepast dus!!

Frisdrank smaakt doorgaans zoet. De eveneens vaak aanwezige zure smaak proef je niet doordat fabrikanten suikers of zoetstoffen toevoegen. Vruchtensappen zijn ook zuur en zijn ook slecht voor het gebit. Vaak zijn sportdranken en ijs thee ook zuur. Voor zuur fruit moet je ook oppassen. Citrusvruchten, zwarte bessen, appels, bramen, druiven, kiwi's, mango's zijn vruchten die tanderosie in de hand werken. Snoep gezond, eet een appel is ten gevolge van tanderosie in een ander daglicht komen te staan.

Hoe herken je tand-erosie?

Doffe en gladde tanden / kiezen in beginfase. Bij langdurige tanderosie is verdwijning van het tandglazuur mogelijk.

Het lichtgeel gekleurde tandbeen (dentine) wordt dan zichtbaar. Door erosie worden tanden geler. Dunner glazuur maakt tanden en kiezen gevoeliger voor warmte en kou. Tanderosie kun je voorkomen door:

- Beperk het aantal eetmomenten. Niet meer dan 3 maaltijd momenten eventueel aangevuld met drie à vier tussendoortjes. Eet maximaal een of twee keer per dag zuur fruit.
- Zure producten zo kort mogelijk in de mond te houden. Spoelen met frisdrank is funest.
- Drinken via een rietje vermindert het contact met de tanden. Zuig zure dranken in geen geval door de voortanden naar binnen.

- Beperk het gebruik van zure dranken. Neem als vervangers bijvoorbeeld water of thee.

- In het kader van tanderosie is het tandenpoetsen niet onomstreden. Eet of drink één uur voordat je je tanden gaat poetsen géén zure producten. Het oppervlak van tanden en kiezen wordt zachter door de inwerking van zuur. Als je direct na het eten of drinken van zuur je tanden poetst, kunt je de glazuurlaag gemakkelijk wegpoetsen en verergert de tanderosie.

- Poets 2x per dag je gebit met een fluoride tandpasta. Poets 2 minuten per poetsbeurt. Na het poetsen mag je de tandpasta uitspuwen maar niet meer naspoelen met water. Zo werkt de fluoride langer door.

- Krijg je een beugel, dan mag (moet!) je zelfs 3x per dag poetsen.

Een bezoek aan de mondhygiënist is opgenomen in de basisverzekering en is voor kinderen tot 18 jaar gratis. Volwassenen met regelmatig nieuwe gaatjes of klachten zoals tandvles bloedingen of gevoelige tanden zijn ook welkom.

Uw nota valt veelal voor 75-100% onder de vergoeding indien u een aanvullende tandheelkundige verzekering heeft afgesloten.

Heb je nog vragen of wil je eens een persoonlijk poetsen snoep advies om gaatjes en erosie te voorkomen, kom dan eens langs.

Mondhygiënistpraktijk
Boxmeer

www.kiesvoorjegebit.nl
0485-530303



Diëtistenpraktijk Dianne van Duijnhoven

“Het liefst hoor ik dat iemand niet het idee heeft een dieet te volgen”



Spreekuren

Dianne van Duijnhoven heeft behalve bij Gezondheidscentrum Zorg Boxmeer spreekuren bij de huisartsenpraktijken in Oeffelt, Oploo en Rijkevoort. En in Boekel bij de apotheek. Consulten zijn op afspraak en als u echt niet overdag kunt, dan is een afspraak 's avonds mogelijk. En als u zelf niet kunt komen dan komt ze bij u langs.

Dagelijkse praktijk

Sinds enkele jaren heeft diëtiste Dianne van Duijnhoven spreekuren in Boxmeer en in verschillende dorpen in het Land van Cuijk. Zij zorgt voor persoonlijke voedings- of dieetadviezen, aangepast aan uw leefomstandigheden.

“Behalve dat eten lekker en gezellig kan zijn, heeft eten ook alles te maken met gezondheid”, zegt diëtiste Dianne van Duijnhoven overtuigend. “Door gezond te eten wordt het risico op het krijgen van chronische ziekten, zoals hart- en vaatandoeningen en diabetes verminderd”.

Niet alleen mensen met overgewicht, hoge bloeddruk, verhoogd cholesterol of met diabetes krijgt Dianne van Duijnhoven op consult. Ook mensen die juist ondergewicht hebben, darm of leverziekten, nierziekten, stoelgangproblemen, spijsverteringsklachten, botontkalking, voedselallergieën, enz. kunnen bij haar terecht. Ook mensen die voedingsadviezen bij kanker willen. U kunt zonder verwijfsbrief van de huisarts een afspraak maken. Bij het eerste consult wordt door diëtist Dianne met u de wensen en verwachtingen en voedingspatroon besproken. Aan de hand hiervan wordt een persoonlijk voedingsadvies samengesteld en krijgt u praktische tips. Meestal zijn er vervolconsulten nodig, waarvan bijna altijd de zorgverzekering de kosten dekt.

“Omgaan met voeding in het algemeen heeft natuurlijk mijn belangstelling, maar ook het omgaan en werken met mensen en hen coachen interesseert me. De dagelijkse praktijk is gericht op zelfmanagement”, zegt Dianne van Duijnhoven, “met de mensen die in mijn praktijk komen bespreek ik wat ze eten, hoe ze leven en wat voor haalbare doelen er op langere termijn gehaald kunnen worden om bijvoorbeeld het gedrag te veranderen. Het blijft wel altijd maatwerk binnen hun eigen leefpatroon”.

Belangrijk vindt de diëtiste ook het uitwisselen van ervaringen en nieuwe ontwikkelingen met beroepsgenoten en met overleggroepen zoals bijvoorbeeld de Brabantse afdeling van de Nederlandse Vereniging van Diëtisten; hiervan is zij bestuurslid”.

“Wat het werk leuk en interessant maakt is het uitstippelen van de weg die afgelegd moet worden door de cliënt om succes te hebben. En dat ik aan dat succes heb kunnen bijdragen. Het liefst hoor ik als iemand zegt dat hij/zij niet het idee heeft een dieet te volgen, maar dat toch het doel bereikt is.”

Diëtistenpraktijk Dianne van Duijnhoven
Tel: 0485 – 213899
Mob: 06 – 16710806
www.dietistedianne.nl



Orthopedische schoenen voor elke gelegenheid

Orthopedische schoenen bieden voor zeer veel uiteenlopende aandoeningen en voetproblemen een oplossing.



Moderne orthopedische schoenen

Deze schoenen worden individueel op maat gemaakt, het zijn dus unieke schoenen die voor uw voeten gemaakt worden. Onze eerste prioriteit bij deze orthopedische schoenen is de pasvorm en de functionaliteit voor u. Daarnaast een hele belangrijke tweede voor ons is het uiterlijk, ontwerp van de schoenen.

Ons doel is een schoen te maken waar u lekker op loopt maar waar u zich ook goed bij voelt wat betreft design. Wij vinden het leuk om een schoen na te maken die u mooi vindt. Het is voor ons een uitdaging om binnen onze technische en medische verantwoorde mogelijkheden en mooie maatschoen te maken.



Problemen met steunzolen in de zomer? Wij hebben de oplossing voor u: Sandalinos! Vaak hebben mensen met steunzolen problemen als het warm weer is, dichte schoenen zitten dan te warm en in sandalen of slippers kunnen de steunzolen niet blijven liggen.

Ewalts biedt nu de oplossing in de vorm van Sandalinos. Dit zijn slippers of sandalen die op maat gemaakt worden. De basis van deze slipper is een maatgemaakt voetbed, hier omheen wordt een slipper of sandaal gemaakt. Het mooie van Sandalinos is dat u zelf uw slippers kunt ontwerpen.



Dit kunt u doen op www.sandalinos.nl heeft u een mooi model ontworpen dan neemt u contact op met Ewalts.

Bij Ewalts wordt een digitale scan van uw voeten gemaakt en de Sandalinos kunnen worden besteld.



CE gecertificeerde orthopedische veiligheidsschoenen

Ewalts orthopedische schoen techniek levert gecertificeerde orthopedische veiligheidsschoenen.



Mensen met een beperking of voetafwijking hebben vaak problemen met het vinden van goed passende veiligheidsschoenen, de stalen neus is te hoog of te laag, er zit geen goed voetbed in.

Wij bieden in samenwerking met onze veiligheidsschoenen leverancier voor iedereen een passende oplossing. Onze partner Neskruid levert alle veiligheidsschoenen in verschillende uitvoeringen. Alle modellen zijn te leveren als confectie schoenen, maar ook als semi orthopedische schoenen voor de bredere voet.

Daarnaast kunnen we dezelfde schoenen leveren in een maatwerk uitvoering. Dit betekent dat we een maatgemaakte veiligheidsschoen kunnen maken die ook nog eens gecertificeerd is.

Voor meer informatie over aanvraag en levering van orthopedische werkschoenen kijkt u op :

www.ewalts.nl

Kies voor je gebit en vraag begeleiding aan de mondhygiënist



Mondhygiënistenpraktijk BOXMEER

Wilt u een tandvleesontsteking verhelpen of voorkomen, wilt u een kaakbotontsteking tegen gaan? Uw eigen tanden en kiezen behouden? Begeleiding door een mondhygiënist is dan raadzaam!



Ontsteking van tandvlees komt veelvuldig voor. Maar liefst 90% van de wereldbevolking heeft in meer of mindere mate gingivitis ofwel een tandvleesontsteking. Onbehandelde gingivitis leidt bij 45% van de volwassenen tot parodontitis. Dit is een kaakbotontsteking met als gevolg losse tanden en tandverlies.

Hoe herkent u een tandvlees of kaakbotontsteking?

- als het tandvlees rood en gezwollen is
- als het tandvlees gemakkelijk bloedt bij poetsen
- als tanden gevoelig zijn voor warm/koud
- u een vieze smaak of een slecht adem heeft

- het tandvlees terugtrekt (de tandhals bloot ligt)
- tanden en kiezen wat losser gaan staan.

Indien u het vermoeden heeft dat er een tandvleesontsteking aan de hand is, kunt u contact opnemen met Mondhygiënistenpraktijk Boxmeer. In de meeste gevallen is een tandvleesontsteking of een kaakbotontsteking goed behandelbaar. Heeft u een behandeling door de mondhygiënist ondergaan, dan merkt u vaak na enkele dagen al een goede verbetering van de conditie van uw tandvlees. Het doel van de behandeling is om uw tanden en kiezen levenslang te behouden.

Jong geleerd is oud gedaan!

Kinderen met bloedend tandvlees of gele tanden? Er is zeker wat aan te doen. De mondhygiënist begeleidt ook het onderhoud van het kindergebit. Op een leuke en leerzame manier kunnen we werken aan een gezonde mond!

Vergoeding van de behandeling:

Een bezoek aan de mondhygiënist is voor kinderen opgenomen in de basis verzekering en is tot 18 jaar gratis. Volwassenen ontvangen bij een aanvullende verzekering een vergoeding van 75-100%.

www.kiesvoorjegebit.nl

Skinology verwijderd ontsierende adertjes, bultjes en vlekjes

Ontsieringen in gezicht of hals kunnen vervelend zijn. Bij elke blik in de spiegel kijk je tegen een rode punt, appelwangen, bruine vlek of vetbultje aan.

Door middel van coagulatie branden we als het ware een verwijd haarvaatje dicht. Dit gaat met een klein steriel naaldje waar stroom op staat. Er ontstaat een heel klein korstje dat er na 2 tot 3 dagen vanaf valt. Het veroor-

zaakt geen of nauwelijks een litteken.

Wanneer je last hebt van gesprongen haarvaatjes, zoals couperose, een 'spinetje' of bloedblaasje kunnen we op de open dag (27 september zoals elders in deze zorgkrant te lezen is), ter plekke advies geven. Misschien is er zelfs ruimte om het direct te behandelen.

Pigment vlekjes behandel-

en we met dezelfde apparatuur, maar hier zijn meerdere behandelingen voor nodig. Een ontsierend vetbultje of verheven moedervlekje daar moeten we uiteraard voorzichtig mee omgaan. Kom het gerust laten zien, dan beoordelen wij met een professioneel oog wat de mogelijkheden voor je kunnen zijn. Soms kunnen we alleen behandelen na advies van de huisarts.

www.skinology.nl



Begeleiding in mondverzorging?
Je bent welkom bij Mondhygiënistenpraktijk Boxmeer

Vergoeding door de zorgverzekeraar:
jeugd tot 18 jaar 100% vergoeding vanuit de basis verzekering

volwassenen 75-100% vergoeding bij een aanvullende tandheelkundige verzekering

Aangesloten bij het kwaliteitsregister Mondhygiënisten
www.kiesvoorjegebit.nl 0485-530303 mh@zorgboxmeer.nl



Open dag ZorgBoxmeer gezondheidscentrum 27 september

Nu ook aangesloten bij het Landelijk Netwerk Chronische Pijn!

De oefentherapeuten Cesar/Mensendieck, die aangesloten zijn bij het Landelijk Netwerk Chronische Pijn, werken allemaal volgens dezelfde behandelmethodiek. Een combinatie van fysieke en mentale oefeningen worden afgestemd op uw persoonlijke situatie.

De oorzaken van uw pijn, hoe u pijn ervaart en hoe u hiermee omgaat, worden in kaart gebracht. Samen met uw therapeut stelt u vervolgens haalbare doelen op.

Uitgangspunt hierbij is dat u weer grip op uw klachten krijgt en uw kwaliteit van leven verbeterd.

Tijdens de behandeling is uw oefentherapeut als het ware een coach. Samen

met de oefentherapeut gaat u met de door u gestelde doelen aan de slag.

Deze doelen richten zich op het verbeteren van die vaardigheden die voor u belangrijk zijn. Voor de een betekent dit 'normaal leven en werken' en voor de ander 'beter omgaan met spanningen'.

Voorop staat dat u zich bewust wordt van uw eigen mogelijkheden. En dat u leert wat u zelf kunt veranderen om er beter van te worden. Dat u het vertrouwen in uw eigen lichaam weer hervindt, zodat uw dagelijkse activiteiten weer kunt oppakken. Activiteiten zoals werk, sport, huishouden en bezigheden met familie en vrienden. Dat u - en niet uw pijn - uiteindelijk

uw leven weer bepaald.

Meriam Artz
Rozemarijn van Amstel
Dimphy Vullings

Picardie 6
6591 JE Gennepe
0485-517140

Valendries 1e
5831 DV Boxmeer
0485-750727

www.mensendieckboxmeer.nl

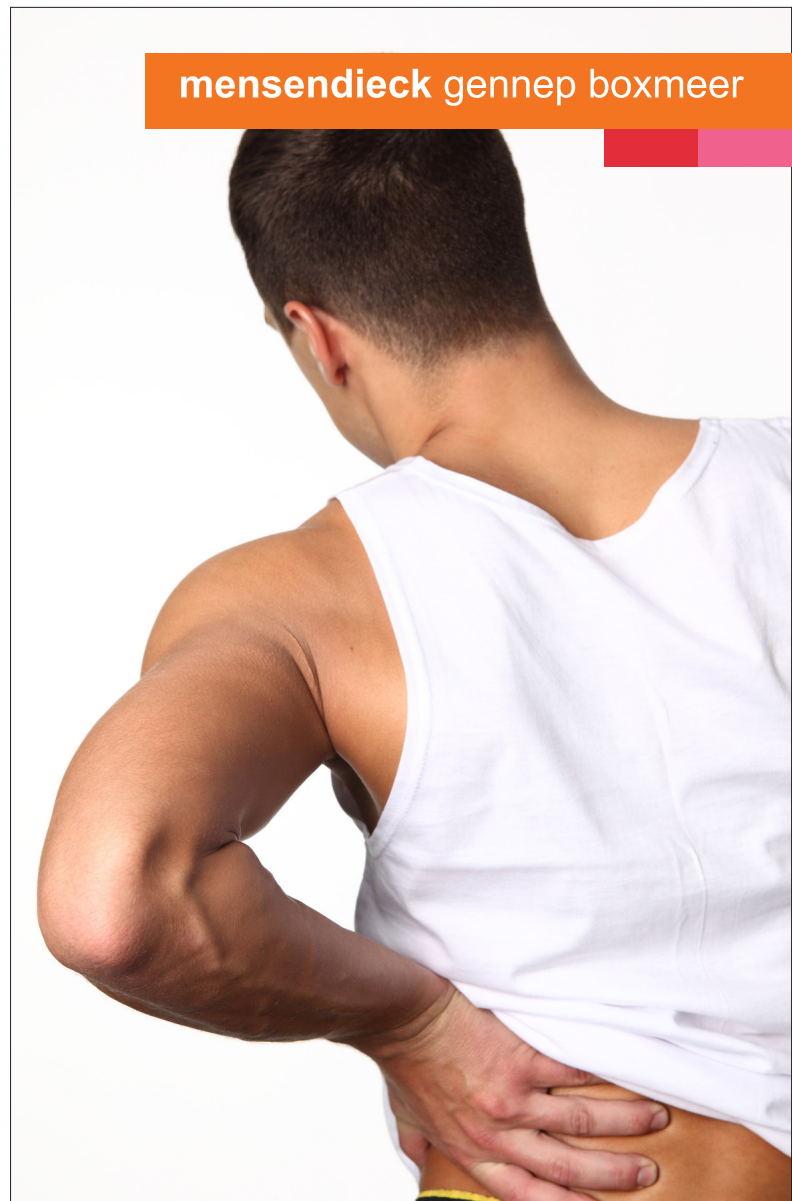
info@mensendieckboxmeer.nl

Oefentherapie is in vrijwel alle aanvullende verzekeringen opgenomen. Vergoedingen volgens de basisverzekering:

tot 18 jaar en bij chronische aandoeningen.

Voor hoeveel behandelingen u in aanmerking komt, kunt u zelf in uw polis nakijken of ernaar informeren bij uw zorgverzekeraar.

mensendieck gennepe boxmeer



ZORG BOXMEER STEUNT ZIEKE YVONNE



Het lijkt onwerkelijk, maar voor de 40-jarige Yvonne Crooijmans uit Cuijk is het bittere waarheid.

Twee keer eerder wist ze kanker te overwinnen. Ze

krijgt haar leven weer op de rit en geniet van de mooie momenten met haar dochter Nikki (11), haar partner Boudewijn en zijn twee dochters Sterre (11) en Evie (8). Totdat het noodlot

een paar maanden geleden weer toesloeg en ze te horen kreeg dat de vreselijke ziekte opnieuw terug is.

Opgeven is geen optie, aldus de geboren Venrayse.

'Ik heb zoveel om voor te leven.' Yvonne wil vechten, knokken, alles geven om kanker voor de derde keer te overleven.

Weloverwogen wordt de keuze gemaakt voor een behandeling in het Amerikaanse Hippocrates Health Institute, behorend tot de meest innovatieve gezondheidsinstellingen ter wereld. In de afgelopen 80 jaar is meermaals wetenschappelijk aangetoond dat kanker met de behandelingsmethode van Hippocrates te genezen is.

De behandeling in kwestie is echter erg duur, té duur. Het gaat namelijk om een bedrag van minimaal 75.000 euro. Nederlandse zorgverzekeraars zijn niet bereid deze behandeling in Florida te vergoeden.

Een aantal dierbaren van de Cuijkse legt zich hier niet bij neer en slaat de handen ineen. De stichting Help Yvonne Beter Worden wordt

opgericht en wil zoveel mogelijk geld inzamelen om de noodzakelijke behandeling voor de 40-jarige mogelijk te maken. De stichting is volledig afhankelijk van giften door derden. Tot nu toe is er zo'n 24.000 euro ingezameld.

Zorg Boxmeer steunt de initiatieven van Stichting Help Yvonne Beter Worden en zal tijdens de open dag een collectiebus plaatsen.

Jouw vrijwillige bijdrage is heel hard nodig. Alvast bedankt daarvoor, zeker ook namens Yvonne. Je kunt natuurlijk ook rechtstreeks een bedrag doneren.

Kijk op: www.helpyvonnebeterworden.nl

of stort rechtstreeks een bedrag op rekeningnummer

NL64RABO0181604728

ten name van Stichting Help Yvonne Beter Worden.