

vanzelfsprekend

Najaar 2017

# Vierstroom

Zo denken onze leden over wonen in de toekomst

Tijdelijk hulp nodig?  
**Het Zorgpension biedt uitkomst**

Marianne Mulder (57):  
**'Ik wil graag tussen verschillende generaties wonen'**

**Bijzonder woonplezier**

'Onze intentie is om er voor elkaar te zijn'

**Marisca Stolp (48)**



## ‘Die kok had ik wel mee naar huis willen nemen’

**Cor Schouten (78) moest een zware maagoperatie ondergaan. Toen hij na een paar weken nog steeds geen slokje water binnenhield, bleek een tweede operatie nodig.**

“Al met al heb ik zeven weken in het ziekenhuis gelegen en al die tijd kreeg ik kunstmatige voeding. Ik was natuurlijk kilo’s afgevallen en behoorlijk verzwakt. Er komt een punt waarop je te goed bent voor het ziekenhuis, maar te slecht om al naar huis te gaan. Mijn vrouw is zeven jaar geleden overleden; er is thuis ook niemand om voor me te zorgen. Dan is zo’n Zorgpension ideaal.

In het Zorgpension had ik een ruime kamer, echt prachtig, met een eigen televisie. Je kunt kiezen hoeveel verzorging je precies wilt. Ik waste mezelf, maar je kunt daar ook hulp bij vragen. Je kunt ook hulp vragen bij aankleden of eten, bijvoorbeeld. Ik werd in het begin geholpen met mijn sondevoeding en later zorgden de dames ervoor dat ik mijn warme maaltijd op tijd kreeg. Verder had ik weinig hulp nodig, maar het is wel fijn dat het er is.

Medebewoners zag ik eerlijk gezegd niet veel, maar daar had ik ook niet veel behoefte aan. Ik had genoeg puzzelboekjes bij me om de dagen door te komen. En ik kreeg veel bezoek, dat kan daar ook heel gemakkelijk: van mijn kinderen, kleinkinderen en achterkleinkinderen. Maar ook van burens en andere mensen uit mijn flat. Ik woon daar nu zeven jaar en we kennen elkaar goed; de flat voelt ook een beetje als familie.

Ik heb het echt goed gehad, maar het is ook fijn om thuis te zijn. Alleen het eten mis ik verschrikkelijk. Die kok had ik wel mee naar huis willen nemen, die kon toch zo lekker koken! Je kunt een bloemkool gewoon in kokend water gooien, maar je kunt hem ook heel lekker maken en dat deed hij. Ze vroegen mij aan het einde om allerlei rapportcijfers te geven. Ik heb alles een acht gegeven, maar de kok kreeg een tien. Ik kan het Zorgpension echt aan iedereen aanraden.”

### **Meer informatie over het Zorgpension? Uzelf of iemand anders aanmelden? Wilt u een rondleiding?**

U kunt telefonisch contact opnemen met de Transferverpleegkundige van het Zorgpension. Die kan u meer informatie geven over een mogelijk verblijf en dit samen met u organiseren. Bel **06 – 29 01 78 66** of mail naar **info@zorgpension.org**

U vindt Zorgpensions in Capelle aan den IJssel, Gouda en Woerden. U kunt op particuliere basis van het Zorgpension gebruikmaken of op basis van een indicatie van uw huisarts of gemeente. Ook met een Persoonsgebonden Budget (PGB) kunt u er terecht. Met een indicatie voor kortdurend verblijf vergoedt uw zorgverzekeraar de zorg- en verblijfkosten. Als u geen indicatie heeft, betaalt u een vast bedrag per dag voor het verblijf inclusief de maaltijden.

**i** Meer informatie vindt u op [www.zorgpension.org](http://www.zorgpension.org)



# Daarom Vierstroom...

**De kranten staan er vol mee. Meer geld naar de verpleeghuiszorg. Een goede zaak, natuurlijk. Maar wist u dat de gemiddelde duur die iemand in een verpleeghuis verblijft, is afgenomen van 2 jaar naar 8 maanden? Dat betekent dat steeds meer ouderen thuis blijven wonen.**

Wij vroegen ons af of Vierstroom-leden al nadenken over hun toekomstige woonwensen en in hoeverre ze die ook al gerealiseerd hebben. Opvallend is dat bijna 98% van onze leden nu nog geheel zelfstandig woont en dat ruim 44% al wel nadenkt over de toekomstige woonsituatie. In de rubriek Ledenpanel vindt u de belangrijkste uitkomsten van ons onderzoek. Verder in dit magazine een drieluik met daarin een doorkijkje naar wonen op een nieuwe manier die maximaal bijdraagt aan het wooncomfort.

Ik wens u veel inspiratie toe.

P.S. Was u ook 29 september bij de Vierstroom Ledendag in Avifauna? Ik heb genoten! Kijk op [www.vierstroom.nl/ledendag2017](http://www.vierstroom.nl/ledendag2017) voor een impressie. In de volgende uitgave een uitgebreide terugblik.

Met gezonde groet,



**Katja Westgeest**  
Directeur Vierstroom Ledenservice



**Bij Vierstroom zijn ruim 65.000 huishoudens aangesloten. We vinden het belangrijk aan u te laten zien wat we op het gebied van wonen en zorg ontwikkelen. Hieronder vindt u twee recente voorbeelden.**

## Tijdelijk verblijf met zorg op maat in het Zorgpension

Als het om allerlei redenen niet meer lukt om voor korte of langere tijd (alleen) thuis te blijven, is er nu een nieuwe oplossing: het Zorgpension. In het Zorgpension kunnen mensen terecht voor een compleet verzorgd verblijf waarbij zij zich kunnen concentreren op het herstel na een ziekte, na een ziekenhuisopname of om tot rust te komen. Inmiddels zijn er binnen het Vierstroom-werkgebied drie Zorgpensions geopend. U kunt terecht in Zoetermeer, Woerden en Capelle aan den IJssel. De begeleiding in het Zorgpension richt zich, naast herstel, op het

herwinnen van de zelfstandigheid ter voorbereiding op de terugkeer naar huis. Het Zorgpension werkt daarbij nauw samen met uw huisarts en andere betrokken zorgverleners. Afhankelijk van uw situatie kunnen mensen er voor één nacht tot maximaal zes weken verblijven.

[www.zorgpension.org](http://www.zorgpension.org)



## Twee nieuwe woonzorgcentra

WelThuis, onze zusterorganisatie, opende onlangs twee nieuwe woonzorgcentra: De Thuynen in Woerden en De Lindewaard in Linschoten. Beide woonzorglocaties zijn bedoeld voor ouderen met dementie of een lichamelijke beperking. De Thuynen is gesitueerd op een van de mooiste plekken van Woerden. Het woonzorgcentrum ligt namelijk op Park 't Oude Landt, pal naast Landgoed Bredius. In totaal is er ruimte voor 42 bewoners. De Lindewaard biedt bewoners een beschermde woonvorm,

waarbij de bewoner beschikt over een woonkamer, slaapkamer en badkamer. In de buurtkamer kunnen bewoners bij elkaar komen voor gezamenlijke activiteiten. In totaal is er ruimte voor 33 bewoners.

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



## Direct contact met Vierstroom? Bel 0900 – 9300

(€ 0,35 per gesprek + de gebruikelijke belkosten)

### Een specifieke vraag?

#### Vierstroom Ledenservice

Voor vragen, wijzigingen en/of opmerkingen over het lidmaatschap.

088 – 0900 400\*

ledenservice@vierstroom.nl

#### Vierstroom Hulp Thuis

Voor huishoudelijke hulp.

088 – 400 3200\*

info@vierstroomhulpbijhuishouden.nl

#### Vierstroom Zorg Thuis

Voor verzorging en verpleging aan huis.

088 – 0444 888\*

info@vierstroomzorgthuis.nl

#### Vierstroom Veilig Thuis

Voor (mobiele) personenalarmering.

088 – 0234 790\*

personalarmering@vierstroomveiligthuis.nl

#### Vierstroom Thuiszorgwinkels

Voor hulpmiddelen, gratis krukken of een looprek.

0800 – 2887 766 (gratis)

www.vierstroom.nl/thuiszorgwinkels

#### Postadres

Postbus 571

2800 AN Gouda

www.vierstroom.nl

\*Voor deze telefoonnummers geldt het lokale tarief.

## colofon

Najaarsnummer, oktober 2017

Vierstroom is een uitgave van Vierstroom Ledenservice.

Redactie: Esther van Zuidam, Nathalie Biemans, Yvonne Roelofs, Katja Westgeest, Mirjam Streefkerk, IJda Ockers en Els Mannaerts

Fotografie: Anne van Gelder

Realisatie: Rhbm Publishing, Haarlem

Art direction: Rob van Hazendonk

Druk: PostNL, 's-Gravenhage

Disclaimer: ©2017 Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande toestemming van Vierstroom worden overgenomen of vermenigvuldigd. Bij de samenstelling van dit magazine is uiterste zorgvuldigheid betracht. Vierstroom aanvaardt echter geen enkele aansprakelijkheid voor eventuele onjuistheden en de mogelijke gevolgen daarvan.



### Lidmaatschapsbijdrage 2018

Met ingang van 1 januari 2018 bedraagt de lidmaatschapsbijdrage € 24,95 per kalenderjaar bij automatische incasso en € 26,45 bij betaling met acceptgiro of per overschrijving.

Prijswijzigingen voorbehouden.

Op het lidmaatschap van Vierstroom zijn de algemene voorwaarden van toepassing. U vindt deze op [www.vierstroom.nl/algemenevoorwaarden](http://www.vierstroom.nl/algemenevoorwaarden)



- 2 **Uw zorgvraag** Cor Schouten verbleef na een zware operatie in het Zorgpension
- 4 **Daarom Vierstroom** Ontwikkelingen op het gebied van wonen en zorg
- 6 **Dicht bij u** Zorgnieuws uit de regio
- 8 **Ledenpanel** Uitkomsten van het onderzoek naar de toekomstige woonwensen
- 10 **Voor elkaar** Drie portretten van mensen die nadenken over levensloopbestendig wonen
- 15 **Varia** Puzzel en win!
- 16 **Tot uw dienst** Veiligheid en comfort via de Thuiszorgwinkel en het Adviescentrum Comfort en Veiligheid (Aceve)
- 18 **Uitgelicht** Leven na de diagnose borstkanker
- 20 **Vierstroom Voordeel** Aantrekkelijke aanbiedingen speciaal voor leden
- 22 **Ik ben mantelzorger** Carolien Pols (50): 'Vanzelfsprekend dat ik dit doe'
- 23 **Aanbiedingen** Exclusief voor leden!

### Vierstroom Magazine ook digitaal!

Ga naar

[www.vierstroom.nl/digitaalmagazine](http://www.vierstroom.nl/digitaalmagazine)

en bekijk de extra mogelijkheden van het Vierstroom Magazine digitaal.





## Geer en Goor in Buytenhage!

Op woensdag 21 juni werden Geer en Goor gespot in Zoetermeer. De artiesten kwamen de handen uit de mouwen steken bij woonzorgcentrum Buytenhage in Zoetermeer. Voor hun nieuwe programma *Geer & Goor Stevig Gebouwd* helpen Gerard Joling en Gordon bij verbouwingen in o.a. woonzorgcentra.

Bij woonzorgcentrum Buytenhage van WelThuis hebben Geer en Goor samen met vrijwilligers van Buytenhage en van stichting Piëzo hard gewerkt om een ontmoetingstuin te maken. En dat was nodig! De tuin werd namelijk niet meer onderhouden sinds het schooltuintjes-project was gestopt.

Bewoners, familie, vrijwilligers en wijkbewoners kunnen nu weer met elkaar genieten van de prachtige tuin. De ontmoetingstuin heeft een speciaal rollatorpad om langs de mooie bloemen te lopen en een fraaie tuinset om samen te zitten en te genieten. En dat doen de bewoners van Buytenhage dagelijks met volle teugen.

Op 14 september 2017 om 20.30 uur op RTL 4 was de uitzending van *Geer & Goor Stevig Gebouwd* bij Buytenhage. U kunt deze uitzending terugkijken via [www.rtl.nl/gemist](http://www.rtl.nl/gemist)

## Vierstroom Nieuwsbrief

Bent u al geabonneerd op de digitale nieuwsbrief van Vierstroom? De nieuwsbrief verschijnt twee keer per maand en is er voor iedereen. We houden u graag op de hoogte van de zorg- en dienstverlening van Vierstroom en van de speciale aanbiedingen en acties voor onze leden. Meld u direct kosteloos aan!

[www.vierstroom.nl/nieuwsbrief](http://www.vierstroom.nl/nieuwsbrief)

## Volg Vierstroom op Facebook en Twitter:

[www.facebook.com/Vierstroom](http://www.facebook.com/Vierstroom)

[www.twitter.com/Vierstroom](http://www.twitter.com/Vierstroom)



## Wachttijden in de zorg volstrekt onnodig

Het is alle hens aan dek in de strijd tegen wachttijden in de zorg, zegt de Nederlandse Zorgautoriteit. Patiënten moeten steeds langer wachten op specialistische zorg in het ziekenhuis. Die wachttijd kan oplopen tot wel 48 weken. Dit is een terugkerend probleem én volstrekt onnodig. "Nog niet iedereen weet dat de wachttijd in veel situaties zelfs gehalveerd kan worden", aldus Gert Dingemans, directeur

van SUCSEZ, de verzekeringsadviseur achter het Vierstroom Zorgcollectief. Onze adviseurs gaan in overleg met u op zoek naar de beste mogelijkheden, met als resultaat dat u vaak veel eerder terechtkunt. Neem contact op met de Vierstroom SUCSEZ Advieslijn via 088-12 10 204 en neem de proef op de som.

[www.vierstroom.nl/zorgverzekering](http://www.vierstroom.nl/zorgverzekering)



## Opnieuw roze lintje voor borstkankerzorg in het GHZ

Van Borstkankervereniging Nederland (BVN) heeft het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ), net als voorgaande jaren, het 'roze lintje' ontvangen.

Het lintje is een onafhankelijke erkenning voor de kwaliteit van de borstkankerzorg. Elk jaar scherpt de BVN de criteria weer aan, waarbij de ervaringen van patiënten worden gecombineerd met informatie over het zorgaanbod van ziekenhuizen.



Borstkankerzorg is een Samen+ behandeling. Het GHZ werkt hiervoor nauw samen met het Alrijne Ziekenhuis regio Leiderdorp. De ziekenhuizen bundelen hun kennis en ervaring in een gespecialiseerd borstkankerteam van artsen en verpleegkundigen.

Iedere patiënt wordt door dit gezamenlijke team besproken, waardoor er altijd verschillende artsen naar de individuele casus van één patiënt kijken.

Ook het Alrijne Ziekenhuis heeft dit jaar het roze lintje opnieuw ontvangen. Meer informatie over de criteria voor het roze lintje is te vinden op [www.monitorborstkankerzorg.nl](http://www.monitorborstkankerzorg.nl)

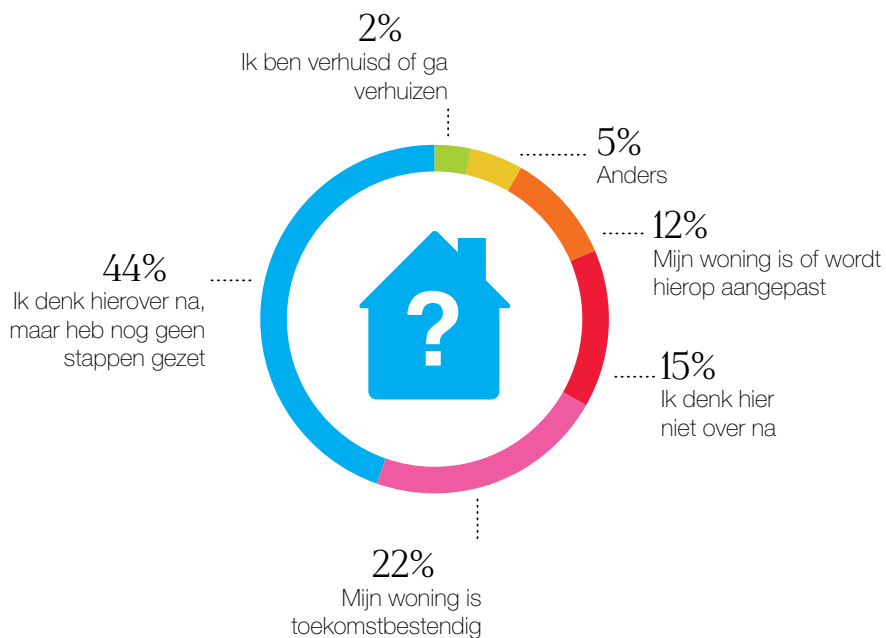
# Een leven lang wonen

Het merendeel van de Nederlanders is tevreden tot zeer tevreden over hun woning. Maar tevreden of niet, soms voldoet een woonvorm niet meer, omdat de situatie van de bewoner is veranderd, bijvoorbeeld omdat iemand zorg of ondersteuning nodig heeft. Wij vroegen ons af welke toekomstige woonwensen onze leden hebben en welke stappen zij gezet hebben om dit te realiseren. We onderzochten het via ons ledenpanel.

Het Vierstroom ledenpanel bestaat uit 1.100 leden die een afspiegeling zijn van al onze 65.000 leden (man, vrouw, jong, oud, kort en lang lid, etc.). De panelleden kregen via e-mail een uitnodiging om een korte vragenlijst in te vullen. 548 leden uit het ledenpanel (50%) vulden de vragenlijst in. Dit zijn de resultaten.

## Nadenken over woonwensen

**Vraag: Wanneer u ouder wordt, kan er een moment komen dat u zorg en/of ondersteuning nodig heeft. Mogelijk voldoet in die situatie uw huidige woonvorm niet meer. Denkt u al na over hoe u in de toekomst wilt wonen? Of heeft u al stappen gezet?**



## Ledenadviseur Nathalie Biemans:

“Veel mensen denken na over hun (woon)toekomst, maar vaak worden er geen concrete stappen gezet. Ons advies is om in een vroeg stadium na te gaan denken over hoe u wilt (blijven) wonen. Wat zijn uw woonwensen? Zijn die woonwensen ook mogelijk als u zorg nodig

heeft of als de leefsituatie verandert, bijvoorbeeld omdat een partner wegvalt? Probeer opties voor uzelf op een rijtje te zetten en praat erover met familie en vrienden.”

## Belangrijke woonwensen

**Vraag: Kunt u van onderstaande woonwensen aangeven welke voor u het belangrijkste zijn? Maak een top-3.**

75%

Dicht bij winkelcentra en voorzieningen



54%

Geljkvloerse woning (alles op de begane grond)



24%

Woning voorzien van technische gemakken (domotica)



43%

Mogelijkheid tot ontvangen van zorg



29%

Goede ontsluiting openbaar vervoer



Groene omgeving (zoals nabijheid van een park)

22%



Dicht bij familie

19%



Beveiliging van de woning

15%



Dicht bij vrienden

6%



Activiteiten in de buurt

5%



Anders

1,5%



Dicht bij horeca

1%

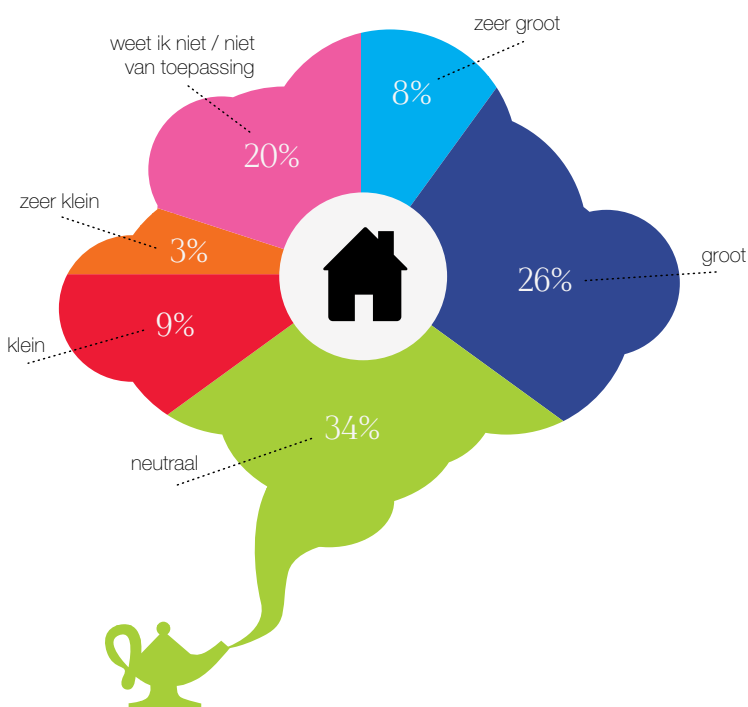


## Ledenadviseur Nathalie Biemans:

“Wat voor de één nodig is, is voor de ander van minder belang. Als u voor uzelf goed op een rij heeft welke woonwensen voor u het belangrijkste zijn, kunt u gericht zoeken naar wat er bij u past. Dat kan een andere woning zijn, of misschien volstaat uw huidige woning, maar dan voorzien van een aantal technische gemakken. Dat vraagt misschien om investeren maar de kwaliteit van wonen én van leven wordt er enorm mee verhoogd. U leest er meer over op pagina 16.” Meer informatie over domotica vindt u ook via het kenniscentrum voor domotica & slim wonen: [www.smart-homes.nl](http://www.smart-homes.nl) Of kijk eens op [www.ontzorgexperts.nl/ontdek-de-mogelijkheden/demowoning](http://www.ontzorgexperts.nl/ontdek-de-mogelijkheden/demowoning)

## Woonwensen realiseren

Vraag: Hoe groot acht u de kans dat u uw woonwensen kunt realiseren?

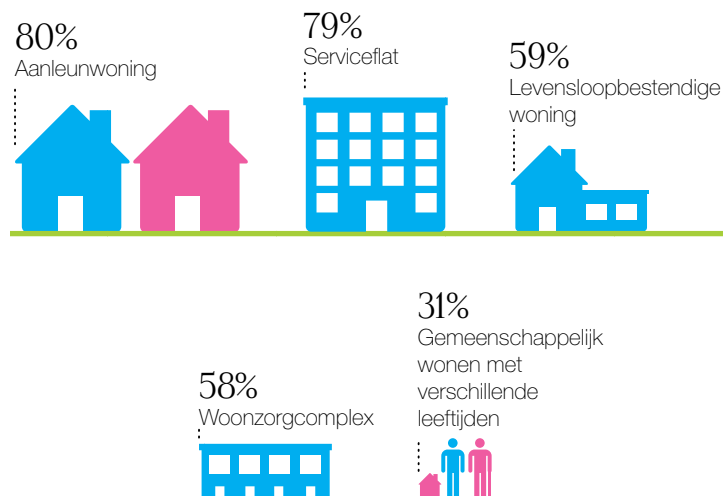


## Ledenadviseur Nathalie Biemans:

“Goede voorbereiding is het halve werk. Leden die zich goed (laten) informeren over de verschillende mogelijkheden van wonen en zorg kunnen beter aangeven wat zij wel en niet willen richting instanties zoals gemeentes, woningcorporaties en zorgbedrijven. Op [www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/seniorenwoningen](http://www.rijksoverheid.nl/onderwerpen/seniorenwoningen) vindt u tips om uw woning toekomstbestendig te maken, vaak door middel van simpele ingrepen.”

## Nieuwe woonvormen

Vraag: Afgelopen jaren zijn er veel alternatieven ontwikkeld voor het zelfstandig thuis wonen en het wonen in een zorginstelling. Welke van de (nieuwe) woonvormen hieronder kent u? (ook al is het alleen van naam)



Mantelzorgwoning	28%
Kangoeroewoning	21%
Moderne hofjes	19%
Thuishuis	11%
Geen van deze	5%
Harmonicawoning	2%
Gestippeld wonen	1%

## Ledenadviseur Nathalie Biemans:

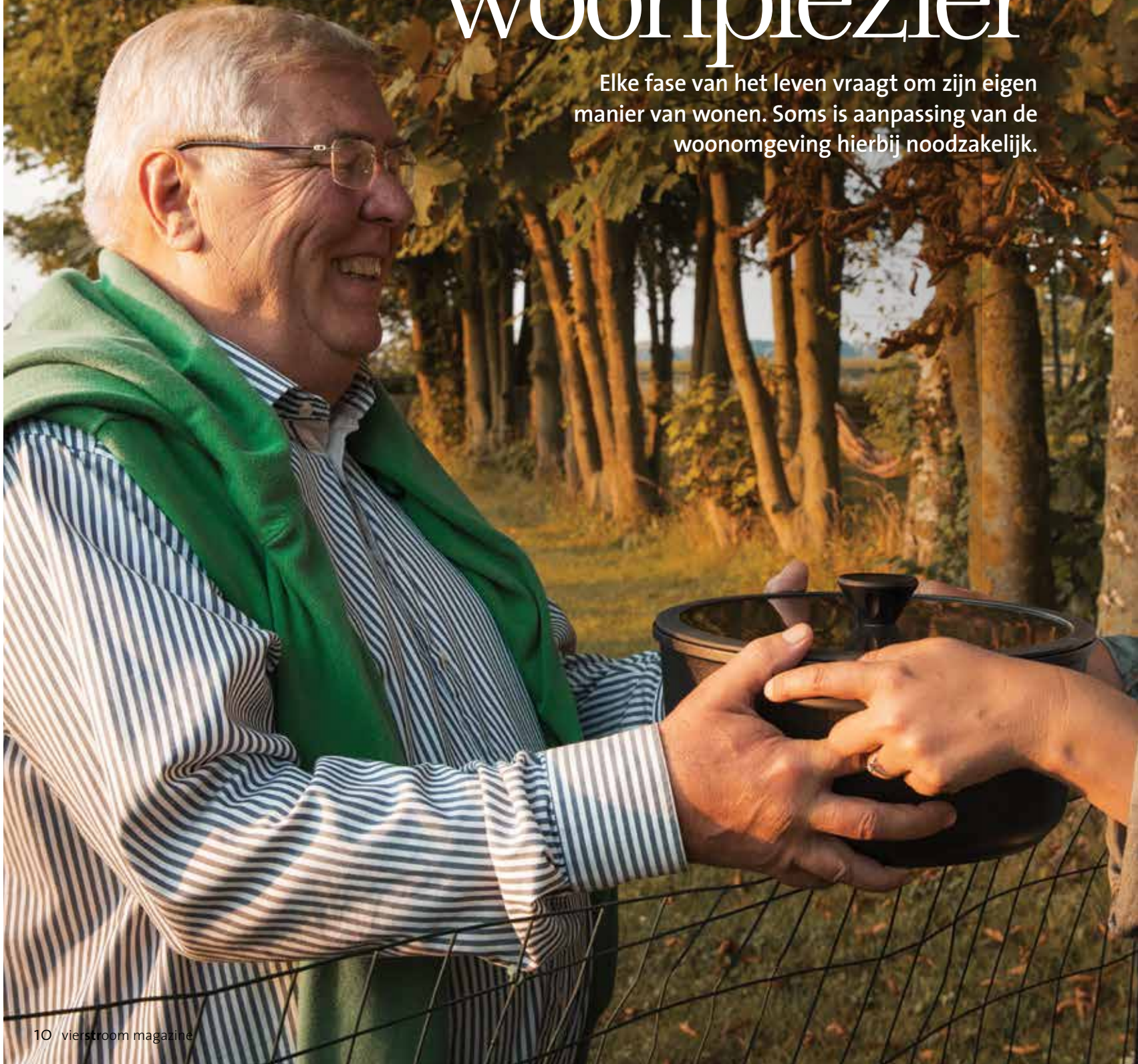
“Thuishuizen, kangoeroewoningen, woongemeenschappen: de afgelopen decennia zijn er veel alternatieven ontwikkeld voor het zelfstandig thuis wonen en het wonen in een zorginstelling. Op pagina 13 leest u onder Krasse Knarren over het Aedes Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg waar u informatie vindt over diverse woonvormen.

## Dank u wel!

Alle panelleden die deelgenomen hebben aan het onderzoek willen wij hartelijk bedanken voor hun openhartigheid en tijd. Wij lezen hieruit af dat ‘wonen’ een onderwerp is waar u bij betrokken bent. Heeft u nog tips of ideeën ten aanzien van wonen die u met ons wilt delen, dan horen wij die graag. U kunt contact opnemen met ledenadviseur Nathalie Biemans via e-mail: [ledenadviseur@vierstroom.nl](mailto:ledenadviseur@vierstroom.nl). U kunt ook contact opnemen wanneer u nog vragen heeft naar aanleiding van het onderzoek.

# Bijzonder woonplezier

Elke fase van het leven vraagt om zijn eigen manier van wonen. Soms is aanpassing van de woonomgeving hierbij noodzakelijk.



Marisca Stolp kan haar vader Arie over het hek een pannetje eten aangeven, als dat nodig is.

# ‘In Italië is het heel gebruikelijk om als familie bij elkaar te wonen’

**Marisca Stolp (48) woont sinds twee jaar met haar man Rien Hurman (53) naast haar ouders Boukje (71) en Arie Stolp (75).**

**Marisca:** “We wilden graag buiten wonen, maar in verband met ons werk moest dat wel in de buurt van de Randstad zijn. Ik besepte ook dat mijn ouders ouder worden. Ze staan nu nog midden in het leven, maar er komt een tijd dat ze hulp nodig hebben. Het leek me prettig om dan bij hen in de buurt te wonen, ook omdat mijn zus nu nog in Duitsland woont. We hebben eerst onderzocht of we op hun grond konden bouwen. Maar door allerlei regels bleek dat niet mogelijk. En voor een speciaal mantelzorghuis op hun eigen terrein – waarvoor andere regels

ze halen bijvoorbeeld onze dochter uit school. Later kunnen wij er voor hen zijn, helemaal als een van hen misschien wegvalt. Ik zie niet voor me dat ik ze onder de douche zet, maar we kunnen gezamenlijk eten en bijvoorbeeld wel helpen met boodschappen en dat soort dingen.”

**Arie:** “Nu is het vooral erg gezellig dat we zo dicht bij elkaar wonen. Mijn schoonzoon en ik rommelen veel in de tuin en daarbij helpen we elkaar. En onze kleinkinderen lopen vaak bij ons binnen. Wij wonen hier nu ruim twintig jaar en ik heb altijd gezegd: zolang ik op de grasmaaier

## ‘Zolang ik op de grasmaaier kan blijven zitten, blijf ik hier wonen’

gelden – was het nog veel te vroeg. Mijn moeder heeft toen aan de buurman gevraagd of die zijn huis niet wilde verkopen. Die kampte met zijn gezondheid en had meteen interesse. Nu wonen we hier.”

**Arie:** “In eerste instantie vond ik het natuurlijk heel bijzonder dat onze dochter bij ons in de buurt wilde wonen, ook omdat ze later voor ons wil kunnen zorgen. We waren ontroerd en dankbaar. Zoiets heeft echter ook consequenties: als we gezond zijn, is het heel leuk. Maar wat als er echt veel zorg nodig is? Een levensloop is niet voorspelbaar. Daar moet je wel over nadenken.”

**Marisca:** “In Italië is het heel gebruikelijk om als familie bij elkaar te wonen. Het is volgens mij een mooie oplossing voor de eenzaamheid onder ouderen waarover we nu veel horen. Als opa en oma kun je er nog zoveel toe doen. Onze intentie is om er voor elkaar te zijn, in voor- en tegenspoed. Mijn ouders kunnen ons nu helpen,

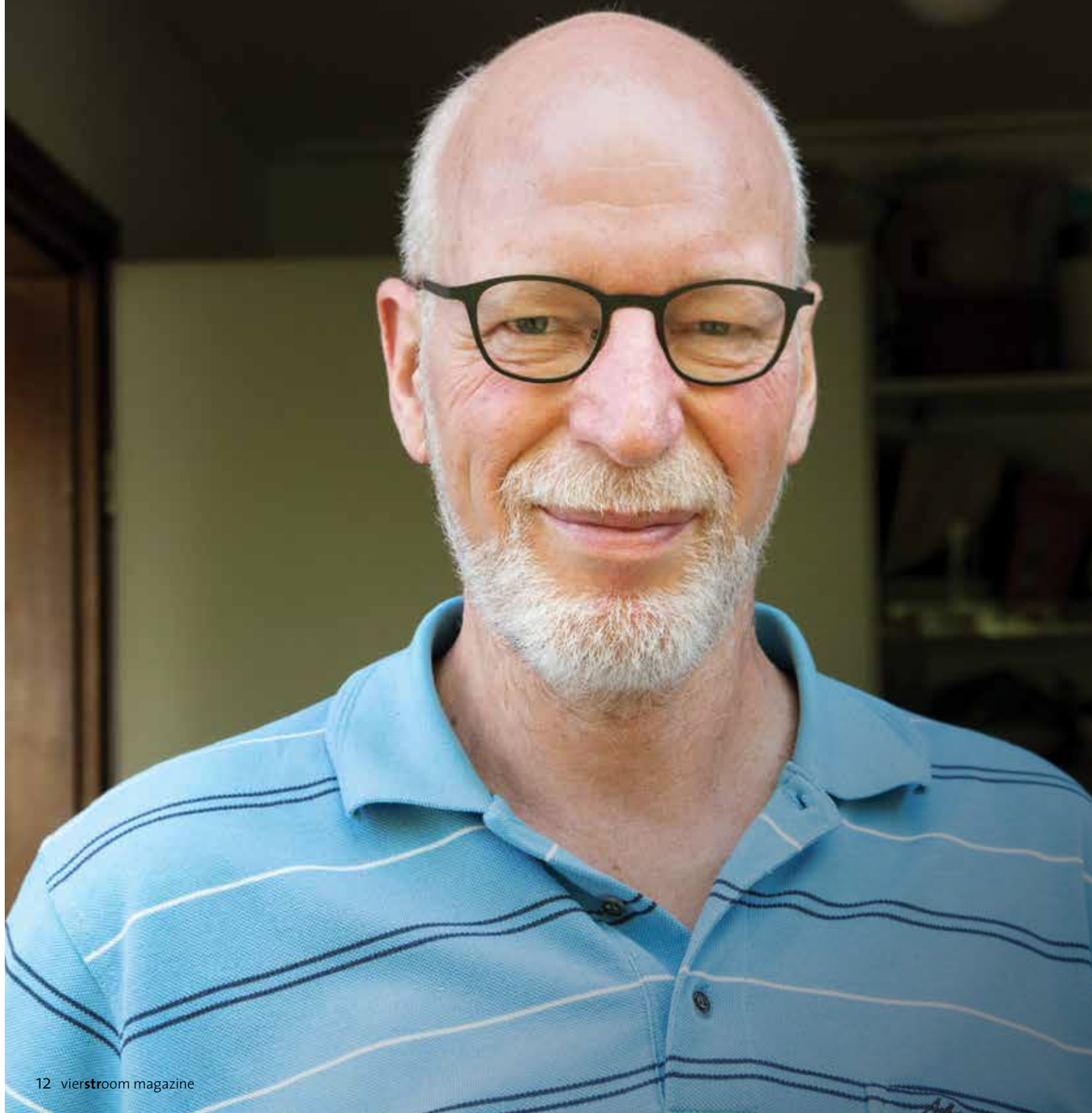


kan blijven zitten, blijf ik hier wonen. Zoals het er nu uitziet kunnen we hier nog veel langer blijven wonen.”

**Marisca:** “We hebben een situatie gecreëerd die heel veel mogelijkheden biedt. Er is ruimte genoeg om te bouwen. Mijn zus zou op termijn graag het huis van mijn ouders willen kopen.”

**Arie, lachend:** “Dat kan prima. Dan zetten we er gewoon een huis tussen door beide garages aan elkaar te bouwen.”

**'Als manier A niet lukt, heb je  
ook nog manier B en C**



## Jan Apperloo (60) heeft de progressieve ziekte ADCA, een soort mix tussen Multiple Sclerose (MS) en Amyotrofische Laterale Sclerose (ALS). Dertien jaar geleden paste hij zelf zijn woning aan.

“Ik ben in 1984 in dit huis gaan wonen met mijn toenmalige vrouw. Na onze scheiding in 2000 heb ik er een paar jaar niet meer gewoond, maar uiteindelijk mocht ik in 2004 de moeder van mijn kinderen uitkopen en kon ik er gelukkig weer gaan wonen. Ik had toen al de diagnose ADCA. De makkelijkste omschrijving hiervan is dat ik in een soort continue dronkenschap verkeer, maar dan zonder alcohol. Ik praat wat moeilijker en mijn motoriek gaat achteruit.

‘Ik heb een easy rider, een driewiel-fiets, waarmee ik boodschappen kan doen’

Gelukkig heb ik een milde variant. Toen ik in dit huis terugkwam heb ik het gesplitst. Ik woon zelf op de benedenverdieping die ik toen helemaal heb aangepast, nu zou ik dat met geen mogelijkheid meer kunnen. De bovenverdieping verhuur ik. Ik heb de vloer zo veel moge-

lijk drempelloos gemaakt en de badkamer aangepast omdat er een douche in het bad was en ik daar niet zo makkelijk meer kon inkomen. Heel soms ga ik nog wel in bad, als ik te moe ben om op mijn benen te staan. Ik moet me dan optrekken aan de wastafel om eruit te kunnen komen, dus ik weet niet hoelang dit nog kan. Ook het kleed in de woonkamer moet ik misschien weghalen binnenkort. Je ziet de hoek ervan opkrullen, ik struikel

‘Heel soms ga ik nog wel in bad, als ik te moe ben om op mijn benen te staan’

er regelmatig over. In de keuken, die ik extra hoog heb gemaakt, zou ik graag een hoog-laagblad willen, waaraan ik ook makkelijk eten kan maken als ik op mijn kruk zit. Nu zit ik steeds met mijn knieën tegen de kastjes. Voor die aanpassingen hoop ik te zijner tijd een beroep op de Wet Maatschappelijke Ondersteuning (WMO) te kunnen doen. Eerder had ik dat niet gedaan, omdat ik de aanpassingen zelf deed. Het enige wat ik niet zelf kan realiseren is dat de winkels dichterbij komen. De dichtstbijzijnde is anderhalve kilometer verderop. Maar ik heb onlangs weer voor drie jaar mijn rijbewijs verlengd gekregen en ik heb ook een easy rider, een sportieve driewiel-fiets, waarmee ik boodschappen kan doen. Ik zie de toekomst niet somber

in. Als manier A niet meer lukt, kun je heel hard achteruit bidden, maar daarmee haal je niet terug wat je kwijt bent. Na manier A heb je ook nog manier B en C, en dan duurt het nog heel lang tot je bij dubbel Z bent.”

## Krasse knarren

**Penny Senior, adviseur bij het Aedes Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg:**

“In 2030 is ruim een kwart van de Nederlandse bevolking 65-plus. Niet iedereen kan meer naar een verzorgingshuis – door de hoge kosten is de financiering van deze woonzorgvorm veranderd. En veel senioren willen dit ook niet meer, zij geven de voorkeur aan zo lang mogelijk thuis blijven wonen. Daar is het overheidsbeleid ook op gericht. In het land worden steeds meer woonvormen ontwikkeld voor en door senioren. Zelfstandig wonen, maar wel met zorg en gezelligheid nabij. Zoals de Krasse Knarrenhofjes, waarvan nu de eerste in Zwolle wordt gebouwd. Een soort woongemeenschap van zelfredzame senioren. Andere vormen zijn kangoeroewoningen, mantelzorgwoningen en Thuishuizen. Niet iedereen kent de mogelijkheden. Wilt u zich oriënteren op de mogelijkheden, kijk dan eens op de site van het Aedes-Actiz Kenniscentrum Wonen-Zorg. Daar wordt met tekst, voorbeelden en filmpjes een overzicht van de verschillende woonvormen getoond. U vindt het op [www.kcwz.nl/thema/woonvariaties/woonvormen](http://www.kcwz.nl/thema/woonvariaties/woonvormen).

Ten slotte: wat zijn de belangrijkste aandachtspunten om langer thuis te blijven wonen? Het sociale netwerk is cruciaal, bewustwording en versterking van de grip op de eigen kwaliteit van leven én tijdige aanpassing van de woning.”

### Wat doet het Kenniscentrum?

Het Kenniscentrum ondersteunt sinds 2002 professionals bij zorgorganisaties zoals Vierstroom en woningcorporaties in de ontwikkeling van nieuwe woonzorgconcepten.

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



Jan probeert met oefeningen zijn conditie op peil te houden.



## ‘Ik wil graag tussen verschillende generaties wonen’

**Marianne Mulder (57) uit Woerden heeft nog geen idee hoe haar woontoeekomst eruitziet. Sinds ze deelnam aan het onderzoek via het ledenpanel van Vierstroom over toekomstige woonwensen denkt ze er wel over na.**

“Ik droomde lange tijd over wonen in een oude boerderij, met genoeg ruimte voor logés, dieren, kantoor aan huis en feestjes. Kortgeleden heb ik die droom opgegeven. Mijn man wil hier voorlopig niet weg. We wonen in dit huis in Woerden nu zo’n 20 jaar, de hypotheek is bijna afgelost. Hij vindt dat we hier goed zitten en dat we op onze leeftijd niet nog een enorme investering moeten doen. Door die woonenquête ben ik gaan nadenken over wat dan wel haalbaar is. Mijn man is negen jaar ouder dan ik, 66, en is al met pensioen. Ik heb een eigen bedrijf, een adviesbureau voor veiligheid op het werk, en ben voorlopig nog niet uitgewerkt. Ik las in de enquête over de kangoeroewoning, een huis met onder één dak verschillende zelfstandige

woningen. Zoiets zou ik op dit moment ideaal vinden voor ons. In de extra woonruimte zouden mijn ouders dan kunnen wonen. Die zijn al dik in de tachtig en hebben steeds meer hulp nodig. Gelukkig woont mijn broer nu bij ze in. Misschien projecteer ik nu op mijn ouders wat ik later zelf graag zou willen. Door de manier waarop ouderen nu vaak wonen, kan er makkelijk eenzaamheid ontstaan. Als we voor een andere woonvorm kiezen, kunnen we dat voorkomen. Ikzelf zou als ik ouder ben graag in een gemeenschap wonen: een omgeving waar iedereen zijn eigen woning heeft, maar waar ook veel gemeenschappelijks is, meer dan alleen een straat. En dan bij voorkeur niet in een seniorencomplex, zo’n voorraadschuur van

oudere mensen. Ik wil geen mensen tekortdoen, maar voor mij is dat alleen niets. Ik wil graag tussen verschillende generaties wonen.

Ik vind het niet per se een goede ontwikkeling dat er zoveel seniorenwoningen worden gebouwd. Dat is nu interessant, omdat er zoveel ouderen zijn. Maar ik ben een van de jongste babyboomers, na mij zal het aantal ouderen weer afnemen. En dan, wat doen we dan met al die huizen? We moeten nadenken over interessante woonvormen voor daarna. In een gemengde gemeenschap met verschillende generaties kan iedereen iets voor elkaar betekenen. En bovendien: met jongeren in contact blijven houdt je levendig.

Door het woononderzoek heb ik me gerealiseerd dat mijn man en ik onze woonwensen met elkaar moeten bespreken. Wat het gaat worden, is nog niet helemaal uitgekristalliseerd, maar gelukkig zitten we in de comfortabele omstandigheid dat er ook nog geen noodzaak is.”

---

*Nieuwsgierig naar de resultaten van het woononderzoek van Vierstroom waar Marianne Mulder aan deel heeft genomen? Op pagina 8-9 worden de belangrijkste uitkomsten van dit onderzoek uiteengezet.*

# Puzzel en win!

Puzzel mee en maak kans op één van de onderstaande prijzen. Mail de oplossing naar [redactie@vierstroom.nl](mailto:redactie@vierstroom.nl) met het woord Puzzel in de onderwerpregel of stuur uw inzending per post naar Vierstroom t.a.v. Ledenservice, Antwoordnummer 10037, 2800 VB Gouda. Een postzegel is niet nodig. De prijzen worden verloot onder de goede inzendingen.

Over de uitslag kan niet worden gecorrespondeerd. Stuur uw oplossing in voor 17 november 2017. De oplossing van de puzzel vindt u in het volgende nummer van Vierstroom Magazine.

## Voor 2 personen de kerstdagtocht naar Oberhausen op 14 december 2017 t.w.v. € 118,-

Reis mee met de kerstdagtocht naar Oberhausen en geniet van een van de bekendste kerstmarkten in Duitsland. U vindt hier kraampjes met kerstartikelen, houtsnijwerk en vele lekkernijen en snuisterijen. In samenwerking met Van der Valk Vakanties organiseert Vierstroom Ledenservice deze gezellige kerstdagtocht naar Oberhausen.



## Een cadeaubon voor twee uur van klussen- en tuinservice Klusup t.w.v. € 62,50

Klusup is het bedrijf waar Vierstroom mee samenwerkt voor al uw klussen in en om het huis. Klusup werkt samen met betrouwbare en ervaren klusjesmannen of tuinmannen.



### Kruiswoord

Breng de letters uit de genummerde vakjes over naar de gelijkgenummerde vakjes van de oplossingsbalk.

### Horizontaal:

1 officieel bewijsstuk 5 grafische werkwijze 8 af en toe 12 zeehond 13 dwaas 14 nadien 15 rivier in Frankrijk 18 kadetje waarin men shoarma doet 19 niet van toepassing 20 hoofddekkel 22 kraan 23 plak 24 Egyptische godin 26 kleine bevoorrechte groep 28 vogel 30 al 33 verharde huid 35 benaming 36 grafsteen 37 stom 38 verbod 39 kunstleer 41 verschoten 43 dop op een zuigfles 45 ratelpopulier 47 ontvlekkingsmiddel 49 oosters voedsel 51 land in Azië 53 Griekse letter 55 open zomerschoen 57 ongeschaafd 59 grote hoogte 61 Caraïbische staat 62 loopvogel uit Nieuw-Zeeland 63 onbeslist geëindigde schaakpartij 64 liefdesgodjes 65 plaats in België 66 beddengoed 67 zwemvogel.

### Verticaal:

1 loeren op 2 kruidenrij 3 kampeerverblijf 4 tijdperk 5 rijwiel 6 spraakgeluid 7 niks 8 teleurgesteld 9 eens 10 gemotoriseerde wielerverslaggever 11 schrede 16 opschik 17 uitwisseling 20 vlug 21 koninklijke aansprektitel 23 elektrisch steekcontact 25 Vlaamse schilder 26 deel van Frankrijk 27 Europese vrouw 29 gebergte in Afrika 31 larve van de langpootmug 32 brede damessjaal 34 steuntouw 35 hogesnelheidstrein (afk.) 40 schermbloemige plant 42 koraaleiland 44 platte schotel 45 vulkaan op Sicilië 46 vlak 48 treuren 50 deel van Afrika 55 strelen 53 rivier in Spanje 54 behoeftig persoon 56 computerschijf 57 godsdienstige handeling 58 luchtstroom in de dampkring 60 Engelse graanjenever 62 boerderijdrir.

1	2	3	4	■	5	6	7	■	8	9	10	11
12				■		■	13					
14			■	15	16	17		■	18			
19		■	20					21	■	22		
■	■	23			■	24		25	■	■		
26	27			■	28	29	■	30		31	32	
	■	33		34	■	■	35			■		
36			■	37				■	38			
	■	39	40		■	■	41	42		■		
43	44			■	45	46	■	47			48	
■	■	49		50	■	51	52		■		■	
53	54	■	55		56				■	57	58	
59		60	■	61				■	62			
63				■		■	64					
65			■	66				■	67			

61	65	26	66	67	41	31	19	16	66	9	65	44	59	31	20	35	64	19	56	24	60
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	---	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

27	50	37	58	58	65	19	13	19	60
----	----	----	----	----	----	----	----	----	----

De oplossing van de vorige puzzel was: Samen eten is beter eten.



Rona van der Wal,  
winkelleider van de Vierstroom Thuiszorgwinkel  
in Gouda en Woerden



Charlie Steegers,  
comfortadviseur van het Adviescentrum  
Comfort en Veiligheid (Aceve)

# Hulp in huis



**Winkelleider Rona van der Wal van de Vierstroom Thuiszorgwinkel in Gouda en Woerden en comfortadviseur Charlie Steegers van het Adviescentrum Comfort en Veiligheid (Aceve) in Capelle aan den IJssel willen het allerbeste voor hun klanten. Daarom krijgt iedereen die in de winkel komt een advies op maat en neemt Aceve de dagelijkse handelingen thuis zorgvuldig met de klanten door.**

“Wanneer bent u er wél aan toe?”, vraagt Rona soms aan klanten die voor hun comfort en veiligheid beter af zijn met een rollator maar kiezen voor een wandelstok omdat ze ‘nog niet toe zijn aan een rollator’. Om dezelfde reden verkoopt ze aan veel van haar oudere klanten liever een vaste, opklapbare douchestoel dan dat ze een losse douchestoel uitleent. “Een vaste stoel is in veel gevallen nu eenmaal een betere oplossing”, zegt de voormalig verpleegkundige. “Ik ben ook geen fan van een wandbeugel met een zuignap, hoewel daar veel vraag naar is. Een beugel die is vastgezet met schroeven is namelijk veel veiliger.”

**‘Mensen beseffen vaak niet dat ze stiekem al hulpmiddelen gebruiken’**

Bagatelliseren of uitstellen komt vaak voor, is ook de ervaring van Charlie Steegers. “Mensen beseffen vaak niet dat ze zich al vasthouden aan het fonteintje of de deurklink als ze overeind komen op het toilet. Maar als mensen hun evenwicht verliezen, breekt het fonteintje af. En die deurklink gaat lossen naarmate mensen daar vaker aan hangen. Heel gevaarlijk.”

### **Doorvragen**

“Waar heeft u het voor nodig?”, luidt daarom steevast de vraag van Rona aan de mensen die in haar winkel komen. Waarna ze uitgebreid met de klant in gesprek gaat om zijn of haar situatie in kaart te brengen. Als mensen aangeven hulp nodig te hebben bij de montage, verwijst ze hen door naar Aceve. “We vullen elkaar naadloos aan”, zeggen Rona en Charlie over hun samenwerking. En ook: “We zijn gewoon heel gemotiveerd om bij te dragen aan de zelfredzaamheid en het welzijn van onze klanten.”

Charlie: “Het klinkt misschien een beetje raar, maar tijdens het huisbezoek vraag ik de klant om voor te doen hoe ze opstaan van hun stoel of van het toilet. En hoe ze de douche in- en uitstappen. Op die manier kunnen wij precies zien welke hulpmiddelen ze nodig hebben en waar ik ze kan bevestigen. Pas is bij een mevrouw die nog nauwelijks kon lopen de intercom verplaatst van de gang naar het tafeltje naast haar stoel. Voorheen kostte het haar een paar minuten om bij de voordeur te komen. Nu kan ze de deur openen voordat haar bezoekers alweer zijn vertrokken.”

### **Drempels verwijderen**

De groep mensen, die tot op hoge leeftijd thuis blijft wonen groeit. Welke aanpassingen in hun woning adviseren Rona en Charlie? “Het is verstandig om het vloerkleed en de drempels te verwijderen”, zeggen ze beiden. Rona voegt hieraan toe: “Zorg voor een opgeruimd huis.” En Charlie roept ouderen op om niet te lang

te wachten met het uitvoeren van aanpassingen: “Het laten plaatsen van eenvoudige wandgrepen in de badkamer en het toilet voorkomt valongelukken. Beiden: “Zie je wel hoe goed wij elkaar aanvullen?”

## **Ledenkorting**

Vierstroom werkt in de Vierstroom Thuiszorgwinkels samen met Vegro Verpleegartikelen. Vierstroom en Vegro werken eveneens samen met Aceve. Aceve is gespecialiseerd in het aanpassen van 55+ woningen en voorbereidingen van woningen voor later. Zo biedt Vierstroom een totale oplossing voor woningaanpassingen.

### **Vierstroom Thuiszorgwinkel**

Als lid van Vierstroom ontvangt u 10% korting op het gehele verhuur- en verkoopassortiment in de Vierstroom Thuiszorgwinkels. Ook kunt u als Vierstroomlid, wanneer u krukken of een looprek nodig heeft, deze gratis\* lenen in één van de Vierstroom Thuiszorgwinkels.

**i** [www.vierstroom.nl/thuiszorgwinkel](http://www.vierstroom.nl/thuiszorgwinkel)

### **Aceve**

Bij Aceve ontvangt een lid van Vierstroom 10% korting op het uurtarief en 10% korting op de materialen. En leden betalen geen voorrijkosten.

**i** [www.vierstroom.nl/aceve](http://www.vierstroom.nl/aceve)

\* éénmaal per kalenderjaar, maximaal 13 weken per kalenderjaar, per gezinslid.



# Leven na de diagnose borstkanker

Mammachirurg Eugenie Linthorst,  
oncoloog Wendy van der Deure en Lies (v.l.n.r.)

**De diagnose borstkanker is zeer ingrijpend. De tijd rondom de diagnose, behandeling en de nazorg brengt veel vragen en onzekerheden met zich mee. Lies kreeg in 2014 te horen dat ze borstkanker had. “Toen ik hoorde dat het knobbeltje in mijn borst een kwaadaardige tumor bleek te zijn, was ik ontredder.”**

“Terugkijkend op mijn ziekteperiode zie ik dat de borstkanker me ook mooie dingen heeft gebracht”, vertelt Lies. “Vriendschappen hebben zich verdiept, ik leef veel meer in het hier en nu en ben een gelukkiger mens geworden.”

### **Mammapolikliniek**

Mei 2014 komt Lies in het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) bij de mammapolikliniek ('mamma' is de Latijnse benaming voor 'borst'). Dit spreekuur is voor vrouwen (en mannen) met klachten of afwijkingen van de borst. Zij kunnen voor een eerste afspraak binnen één werkdag terecht.

**‘Borstkanker veranderde mijn leven ook in positieve zin’**

“In mijn vriendinnengroep hadden in korte tijd meerdere vrouwen met borstkanker te maken gekregen. Dit alarmeerde me. Ik deed een zelfonderzoek en tot mijn schrik ontdekte ik een knobbeltje in mijn borst. Tijdens de eerste afspraak in het zieken-

huis werden direct onderzoeken verricht om snel duidelijkheid te kunnen geven. Naast de spanning waarmee ik leefde, waren ook de onderzoeken soms pittig. De zorg en aandacht die de laboranten mij gaven, hebben me hierbij ontzettend geholpen. Ze praten je er echt doorheen.”

### **Samen+ behandeling**

De uitslag van de onderzoeken wordt door een groot behandelteam van specialisten besproken. Borstkankercare is een zogenaamde Samen+ behandeling; het Groene Hart Ziekenhuis werkt hiervoor intensief samen met het Alrijne Ziekenhuis regio Leiderdorp. De ziekenhuizen bundelen hun kennis en ervaring in een gespecialiseerd team van artsen en verpleegkundigen. Iedere patiënt wordt door dit gezamenlijke team besproken, waardoor er altijd meerdere artsen naar de individuele casus van één patiënt kijken.

### **Bij de hand genomen**

De uitslag bleek voor Lies niet goed te zijn. “Mijn mammachirurg Eugenie Linthorst vertelde mij de uitslag. Ik was enorm aangeslagen en zag zelf toen niet hoe het nu verder moest. Dokter Linthorst heeft me in die tijd zo goed geholpen, ze had een duidelijk plan. Ze nam me bij de hand op de momenten dat ik daar zelf niet toe in staat was. Het voelde of ik in volle vaart op een trein was gestapt. Er kwam zoveel op me af. Ik had geen tijd om alles te verwerken.”

### **Begeleiding door casemanagers**

Voor iedere borstkankerpatiënt is in het GHZ een zogenaamde casemanager beschikbaar. Dit is een gespecialiseerd verpleegkundige die het hele behandeltraject begeleidt en coördineert. “In het begin was mijn casemanager echt mijn vraagbaak, ik heb haar wel tien keer gebeld. Zij nam de tijd om al mijn vragen te beantwoorden. Later heb ik met mijn

casemanagers Janneke en Greet ook best pittige gesprekken gevoerd, ook dat was nodig.”

### **Leven gaat verder**

Na diverse kuren chemotherapie en een operatie waarbij Lies haar borst verloor, is de borstkanker succesvol behandeld. Nu, drie jaar nadat Lies voor het eerst op de mammapolikliniek kwam, is ze bezig met een borstreconstructie.

**‘Ik ben een gelukkiger mens geworden’**

“Ik sta uiteraard nog steeds onder controle maar het leven gaat verder. Ik heb kinderen, een eigen bedrijf, ik ben ondanks alles positief blijven denken. Terugkijkend op de hele periode heeft het me ook veel mooie inzichten gebracht. Ik ben een gelukkiger mens geworden.”

### **Groene Hart Ziekenhuis**

Het Groene Hart Ziekenhuis (GHZ) in Gouda schrijft voor elke uitgave van Vierstroom Magazine een informatief artikel. Daarnaast werken Vierstroom en het GHZ samen op het gebied van cursussen, open dagen en Extra Zorg. GHZ Extra Zorg is de zorg die buiten het basispakket van de zorgverzekering valt, zoals laserontharing en ooglidcorrectie zonder medische noodzaak.

### **Meer weten?**

Wilt u weten welke voordelen deze samenwerking u als lid van Vierstroom biedt, ga dan naar [www.vierstroom.nl/ghz](http://www.vierstroom.nl/ghz)

# Exclusief voor leden

In deze rubriek vertellen wij u over onze producten en diensten.

Maak vooral gebruik van de aantrekkelijke aanbiedingen en doe er uw voordeel mee!

## Komt u ook naar de informatiemarkt over wonen op 9 november 2017?

Bijna 98% van onze leden woont zelfstandig in een huur- of koopwoning. Tegelijkertijd geven zij aan weleens na te denken over hun woonwensen voor de toekomst. Is dat bij u ook het geval? Bezoek dan de informatiemarkt over wonen op 9 november a.s. in Gouda.

Tijdens de markt doet u ideeën op hoe u uw eigen woning op een eenvoudige

manier stap voor stap levensloopbestendig kunt (laten) maken. U ontvangt informatie over allerlei nieuwe woonvormen.

De informatiemarkt is gratis voor leden. Voor meer informatie of aanmelden kunt u contact opnemen met Vierstroom Ledenservice op 088 – 0900 400 (lokaal tarief).

[www.vierstroom.nl/wonen](http://www.vierstroom.nl/wonen)

gratis



15%  
korting!



## Opklapbare douchezitting met rug- en armleuning

Hoe veilig en comfortabel doucht u? Een douchestoel is een stabiele oplossing voor als u zittend wilt douchen. Als lid van Vierstroom krijgt u maar liefst 15% korting op de opklapbare douchezitting met rug- en armleuning via Aceve. Naast de prettige ondersteuning van de zitting en rugleuning is deze douchezitting ook voorzien van armleggers. De armleggers zijn individueel opklapbaar, bieden comfortabele steun aan de onderarmen en maken het ook mogelijk erop te steunen tijdens het opstaan en gaan zitten.

### Voorwaarden

De 15% korting op deze opklapbare douchezitting met rug- en armleuning via Aceve geldt als u deze laat monteren door Aceve. Op de montagekosten ontvangen leden van Vierstroom 10% korting. Ook betalen leden geen voorrijkosten. Deze douchezitting kost normaal € 332,- en nu met 15% korting € 282,-. De montageprijs is normaal € 65,- per uur en voor leden van Vierstroom € 58,50 per uur.

Deze actie is geldig tot en met 31 december 2017. De 15% korting op de douchezitting vervangt de reguliere 10% korting op materialen.



**vierstroom**  
vanzelfsprekend

## Lezing levenstestament en erfrecht

Op een dag komt u te overlijden of wordt u misschien wilsonbekwaam als gevolg van een ziekte, zoals dementie. Een verdrietige en moeilijke tijd voor uw geliefden, nabestaanden en betrokkenen. U kunt hun nú al zorgen uit handen nemen door er goed over na te denken hoe u uw zaken geregeld wilt hebben. Daarom organiseert Vierstroom in Gouda een gratis lezing over levenstestament en erfrecht. De lezing wordt gegeven door een executeur van Hereditas en door een

notaris van Lint Notarissen. Hereditas is specialist in de voorbereiding en afwikkeling van nalatenschappen en in regelingen voor wilsonbekwaamheid. De lezing in Gouda is op 16 november van 20.00 tot 22.00 uur.

**Let op: vol = vol.** Vierstroom-leden kunnen zich aanmelden via [ledenservice@vierstroom.nl](mailto:ledenservice@vierstroom.nl) of via 088 – 0900 400.

**i** [www.vierstroom.nl/lezing](http://www.vierstroom.nl/lezing)



**gratis**



## Het beste zorgadvies voor 2018

U wilt een zorgverzekering die het beste aansluit bij uw wensen en behoeften. Maar hoe vindt u nu de verzekering die aan al uw wensen voldoet? Kiest u een natura- of restitutiepolis? Neemt u wel of geen vrijwillig extra eigen risico? En heeft u een aanvullende zorgverzekering nodig? En zo ja, met welke vergoedingen? Allemaal vragen die eind van dit jaar weer op u afkomen als halverwege november tarieven en aanbiedingen van zorgverzekeraars bekendgemaakt worden.

De adviseurs van de Vierstroom SUCSEZ Advieslijn nodigen u uit om hen te bellen voor passend en persoonlijk advies. Zo komt u snel en eenvoudig tot de zorgverzekering die u op het lijf geschreven is. Daarnaast profiteert u van korting en ontvangt u een gratis ongevalverzekering. Bel de Vierstroom SUCSEZ Advieslijn via 088 – 12 10 204 en neem de proef op de som. Of vul de flyer bij dit magazine in om de korting te regelen.

**i** [www.vierstroom.nl/zorgverzekering](http://www.vierstroom.nl/zorgverzekering)



### Vierstroom-voordeel exclusief voor leden!

Wilt u gebruikmaken van deze aantrekkelijke aanbiedingen of wilt u meer weten over alle voordelen van het lidmaatschap? Neem dan contact op met Vierstroom Ledenservice. Het voordeel geldt voor het gehele huishouden, want het is een gezinslidmaatschap.

**i** 088 – 0900 400, [ledenservice@vierstroom.nl](mailto:ledenservice@vierstroom.nl), [www.vierstroom.nl/ledenservice](http://www.vierstroom.nl/ledenservice)

# ‘Vanzelfsprekend dat ik dit doe’



**Carolien Pols (50) uit Gouderak is samen met haar man, zwagers en schoonzussen mantelzorger voor haar schoonouders Wijnand (87) en Grietje (83) Pols-Graveland die om de hoek wonen.**

“Mijn schoonouders hebben altijd een heel zelfstandig leven gehad, ze zaten op de binnenvaart. Ongeveer zeven jaar geleden verhuisden ze van een eengezinswoning naar een seniorenwoning, en toen zijn we van lieverlee steeds meer voor ze gaan zorgen.

Mijn schoonmoeder is dementerend en mijn schoonvader is nogal slecht ter been, maar ze vullen elkaar goed aan: mijn schoonvader is nog redelijk scherp en mijn schoonmoeder is fysiek nog best in orde. Vierstroom komt er vier keer per dag voor onder meer medicatie en ze krijgen ook huishoudelijke hulp.

De andere taken hebben wij goed verdeeld: we doen de was en de boodschappen en brengen ze naar verjaardagen of gaan met ze naar het ziekenhuis. Mijn man doet de financiën. Hij werkt op een baggerschip; hij is dus zes weken van huis en dan weer zes weken thuis. Als hij thuis is, gaat hij bijna dagelijks langs bij zijn ouders.

Onze kinderen zijn allemaal al wat ouder, dus thuis hebben we geen echte zorgtaken meer. We werken wel nog allemaal, dus soms is het wat schipperen. Ikzelf ben kapster, werk in de catering en ben gastvrouw in het ziekenhuis. Ik vind mijn taak van mantelzorger echter niet zwaar. Dat komt denk ik vooral doordat we met zo veel zijn en bij elkaar aan de bel trekken als er iets is. Ook steken we eens in de zoveel tijd de koppen bij elkaar om te bespreken of er iets moet gebeuren. Ik realiseer me natuurlijk ook dat niet iedereen dezelfde prettige omstandigheden heeft om te kunnen helpen als wij.

Mijn schoonouders zullen het nooit uitspreken, maar ik merk aan alles dat ze dankbaar zijn voor wat we doen. Als ik de was kom brengen, zegt mijn schoonvader: ‘Ah, lekker, weer een schone was.’ Ik vind het vanzelfsprekend dat ik het doe, ook al zijn het niet mijn eigen ouders. Als maatschappij mogen we best wel wat meer voor elkaar zorgen.”

## **Bent u ook mantelzorger en heeft u een mooi verhaal?**

Stuur dan een mailtje met uw naam, leeftijd, woonplaats en uw verhaal naar [redactie@vierstroom.nl](mailto:redactie@vierstroom.nl)  
Meer informatie over Mantelzorg? Neem dan eens een kijkje op [www.mantelzorgcentraal.nl](http://www.mantelzorgcentraal.nl) of neem contact op met Palet Welzijn via telefoonnummer 0800 – 9359 456 (gratis).

# Vierstroom

## Exclusief voor leden



**vierstroom**  
vanzelfsprekend

### Najaarsbeurt voor uw e-bike

Voor € 39,- (normale prijs € 59,-) zorgt Hoogeveen Fietsbeleving dat uw e-bike weer in topconditie komt met de exclusieve najaarsbeurt voor alle leden van Vierstroom, inclusief gratis haal- en brengservice in de gehele regio!

Met de najaarsbeurt zorgen de monteurs van Hoogeveen Fietsbeleving dat uw elektrische fiets volledig wordt afgesteld, schoongemaakt en gecontroleerd op veiligheid. Bij normaal gebruik is het gewenst om minimaal één keer per jaar uw fiets een onderhoudsbeurt te geven.

Let op! De aanbiedingsprijs van de najaarsbeurt is de basisprijs inclusief haal- en brengservice, maar exclusief nieuwe onderdelen en montage daarvan. Daarvoor krijgt u altijd eerst een prijsofferte.

Bel voor een afspraak Hoogeveen Fietsbeleving via telefoonnummer **0182 – 51 31 89**.

Aanbieding is geldig t/m 1 december 2017.

**i** [www.vierstroom.nl/najaarsbeurt](http://www.vierstroom.nl/najaarsbeurt)



**vierstroom**  
vanzelfsprekend

### 20% korting op de BookSeat

Wilt u op uw gemak een boek lezen? Languit op de bank of in bed een spelletje spelen op uw tablet? De BookSeat zorgt ervoor dat u geen pijnlijke gewrichten meer heeft bij het lezen van een boek of het gebruik van uw tablet. Uw schouders, nek, armen en polsen worden namelijk ontlast. Voor mensen zonder fysieke problemen is het een compleet nieuwe sensatie van volledig ontspannen lezen. Aan de achterkant van de boekenpoeft vindt u een handig opbergvakje voor bijvoorbeeld uw mobiele telefoon of leesbril. Ook is hij heel licht van gewicht en makkelijk te verplaatsen.

Leden van Vierstroom ontvangen nu in de Vierstroom Thuiszorgwinkels 20% korting op de BookSeat en betalen in plaats van € 29,95 slechts € 23,95.

#### Voorwaarden

Deze actie is geldig in alle Vierstroom Thuiszorgwinkels t/m 31 december 2017 en niet geldig in combinatie met andere acties en/of kortingen, zoals de Vierstroom waardecheque t.w.v. € 7,50 en de reguliere 10% korting op producten in de Vierstroom Thuiszorgwinkels.

Kijk voor de dichtstbijzijnde winkel op [www.vierstroom.nl/winkels](http://www.vierstroom.nl/winkels)

### 20% korting op de eerste 4 uur tuin- of klushulp!

Wilt u volgend jaar ook volop genieten van uw tuin? Dan doet u er goed aan om uw tuin dit najaar herfstklaar te maken. Of heeft u klussen liggen voor in huis? Bij Klusup kunt u zonder moeite en zonder zorgen uw klus laten uitvoeren door een ervaren en vriendelijke tuin- of klusjesman.

Profiteer als lid van Vierstroom van de exclusieve kortingsactie en ontvang 20% korting op de eerste 4 uur! U betaalt nu slechts € 105,- inclusief voorrijkosten.

Niet-leden betalen € 130,- inclusief voorrijkosten.

#### Boeken?

Neem voor het maken van een afspraak contact op met Vierstroom Ledenservice via telefoonnummer 088 – 0900 400 (lokaal tarief) of ga naar [www.vierstroom.nl/klusup](http://www.vierstroom.nl/klusup)

#### Voorwaarden

Deze actie is geldig t/m 30 november 2017, exclusief voor leden van Vierstroom en eenmaal per adres te gebruiken.



**vierstroom**  
vanzelfsprekend

### Vierstroom Kerstdagtocht Oberhausen 14 december 2017

Vierstroom organiseert op 14 december 2017 in samenwerking met Van der Valk Vakanties een dagtocht naar de kerstmarkt in Oberhausen. Bij het overdekte winkelcentrum CentrO in Oberhausen vindt u maar liefst drie verschillende kerstmarkten. De kerstmarkt Oberhausen is met ongeveer 150 houten hutten een van de grootste kerstmarkten in het Ruhrgebied. Bij aankomst in Oberhausen bezoekt u de drie kerstmarkten op eigen gelegenheid. Om 15.30 uur staat de touringcar weer voor u klaar voor de terugreis. Op de terugreis stoppen we bij een Van der Valk Hotel voor een heerlijk driegangens afscheidsdiner (inbegrepen bij de prijs).

#### Speciale Vierstroom-ledenprijs

Als u voor 1 december 2017 reserveert, betaalt u geen reserveringskosten van € 5,-. U reist dan mee voor de speciale Vierstroom-ledenprijs van € 59,- per persoon. Bent u geen Vierstroom-lid, dan betaalt u € 69,- per persoon én reserveringskosten van € 5,- per persoon.

#### Meer informatie en aanmelden

Voor meer informatie en aanmelden neemt u contact op met Vierstroom Ledenservice via 088 – 0900 400 (lokaal tarief) of [ledenservice@vierstroom.nl](mailto:ledenservice@vierstroom.nl)

**i** [www.vierstroom.nl/oberhausen](http://www.vierstroom.nl/oberhausen)

Deze kerstdagtocht is niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn.

# Vierstroom

## Exclusief voor leden



**vierstroom**  
vanzelfsprekend

### De BookSeat

Wilt u comfortabel en handsfree uw boek lezen waar en wanneer u maar wilt? De BookSeat boekenpoef maakt het mogelijk! De BookSeat is een uniek Australisch fairtrade product, speciaal ontwikkeld om uw schouders, armen, polsen en nek te ontlasten. Leden van Vierstroom ontvangen

nu in de Vierstroom Thuiszorgwinkels 20% korting op de BookSeat en betalen in plaats van € 29,95 slechts € 23,95.

**20%  
korting!**



### Najaarsbeurt voor uw e-bike

Laat uw elektrische fiets winterklaar maken door de monteurs van Hoogeveen Fietsbeleving! Voor € 39,- (normale prijs € 59,-) zorgt Hoogeveen Fietsbeleving dat uw e-bike weer in topconditie komt met de exclusieve najaarsbeurt voor

alle leden van Vierstroom, inclusief gratis haal- en brengservice in de gehele regio! Bel voor een afspraak Hoogeveen Fietsbeleving via telefoonnummer 0182 - 51 31 89.

**i** [www.vierstroom.nl/najaarsbeurt](http://www.vierstroom.nl/najaarsbeurt)



### Vierstroom Kerstdagtocht Oberhausen 14 december 2017

Reis mee naar de kerstmarkt in Oberhausen, een van de bekendste kerstmarkten in Duitsland, en geniet van de sfeervol verlichte marktkaampjes en de feestelijke kerstartikelen. De Kerstdagtocht wordt op de terugweg afgesloten met een heerlijk driegangend afscheidsdiner bij een Van der

Valk Hotel. Speciale Vierstroomledenprijs: € 59,- per persoon.

**i** 088 - 0900 400 (lokaal tarief),  
[www.vierstroom.nl/oberhausen](http://www.vierstroom.nl/oberhausen)

**Deze kerstdagtocht is niet geschikt voor mensen die slecht ter been zijn.**



### Boek een handige tuin- of klusjesman!

Heeft u geen tijd of vindt u het moeilijk om zelf te klussen of te tuinieren? Leden van Vierstroom kunnen hun (tuin)klus laten uitvoeren door een ervaren en vriendelijke klusjesman of tuinman via Klusup. Speciaal voor leden van Vierstroom heeft Klusup een exclusieve korting

bij het boeken van een tuin- of klusjesman! Voor de eerste 4 uur betaalt u slechts € 105,- inclusief voorrijkosten (niet-leden betalen € 130,-).

**i** [www.vierstroom.nl/klusup](http://www.vierstroom.nl/klusup)