

Regel het met KER

Hulp regelen voor je vader, moeder of jezelf? Met KER vind je gemakkelijk hulp, hulpmiddelen en ondersteuning bij jou in de buurt. Ook kun je er online testen maken, zoals

de ThuisVeilig Test en de Brandveiligtest. Je krijgt vervolgens advies hoe je zorgelozer thuis woont. Je ontdekt verder slimme producten voor een veiliger thuis. Als je wilt, schaf je ze meteen aan, voor leden

met korting. Het enige dat je nodig hebt om KER te gebruiken op je pc, tablet of telefoon, is een account. Neem vooral eens een kijkje en meld je gratis aan via ker.nl



Elke dag zorgen voor je partner Hoe is dat eigenlijk?

Het idee om samen veel op reis te gaan, moeten Wil en Lisette Boesveld drie jaar geleden loslaten. Lisette wordt ziek en heeft hulp nodig bij dagelijkse dingen. We spreken Wil over wat het betekent om mantelzorger te zijn.

'In het eerste jaar kon Lisette alleen liggen, sinds een klein jaar is ze aardig aan het opknappen', vertelt Wil: 'ze hoeft haar rolstoel bijvoorbeeld niet altijd meer te gebruiken.' Hij kan best een soort voldoening uit de zorg voor zijn vrouw halen - 'Ik ben 74 en het lukt me toch maar' - tegelijk knaagt het soms.

Omschakelen

Wil: 'Ons leven ziet er zo anders uit dan gedacht. Als zelfstandig bouwondernemer heb ik er lang naartoe gewerkt dat ik met 60 jaar met pensioen kon. Lisette en ik wilden van onze vrijheid genieten, de wereld zien. Daar is iets anders voor in de plaats gekomen. We gaan nu een dagje of hooguit twee dagen weg als het lukt. Maar weet je, het is ons overkomen, we maken er het beste van. Er zijn altijd mensen die het erger hebben, daar blijf ik me van bewust.'

Een gemiddelde dag

Hij redt zich aardig als mantelzorger: 'Drie keer per week komt thuiszorg, via de gemeente komt twee uur per week huishoudelijke hulp. Ik zorg voor het eten, het huishouden en het onderhoud aan het huis en tuin. Als Lisette zich goed genoeg voelt, kan ze zelf ook wat dingetjes doen, zoals een boterham of thee maken. Tussen ziekenhuisafspraken, dingen regelen en zorgen in, vermaak ik me intussen in de tuin. En ik ben een fanatieke fietser. De laatste drie maanden fietst Lisette wel eens mee op een speciaal aangepaste fiets met een sterke motor. Ik moet zeggen dat het de laatste tijd beter met haar gaat. Ze heeft nog steeds wat klachten en pijn, maar ze is redelijk fit.'

Vraag om hulp...

Het komt erop neer dat Wil de meeste dingen zelf doet en als het erop aankomt,



kan hij een beroep doen op iemand uit zijn vriendenkring. Wat meer uren huishoudelijke hulp en een kleinere woning zouden evengoed welkom zijn: 'In mijn eentje is het huis eigenlijk te groot en veel werk, maar het is niet meer zoals vroeger. Ondersteuning en geschikte woonruimte zijn er niet meer automatisch. Vanaf dat Lisette ziek werd, zoeken we een kleiner huis, maar dat is er niet. Huishoudelijke hulp was er ook niet in de beginperiode. De aanvraag bij de gemeente, het besluit en de uiteindelijke komst van een hulp duurde maanden. Tegen nieuwe mantelzorgers wil ik daarom ook zeggen dat ze hulp moeten vragen als ze het nodig hebben. Wacht daar niet te lang mee, want dan wordt het alleen maar moeilijker.'

...en bereid je voor

Mensen moeten zich dit beseffen, vindt Wil: 'Er kan je zomaar iets overkomen, ook op jongere leeftijd. Praat daar met anderen over en weet dan dat je veelal op jezelf bent aangewezen als je voor iemand zorgt. Verdiep je daarin. Op en neer rijden naar een ziekenhuis kost bijvoorbeeld geld, wordt dat vergoed door jouw zorgverzekering? Of realiseer je dat je veel alleen nog maar online kunt regelen. Dat zijn dingen waar ik nooit over had nagedacht.'

Zorg voor een netwerk

Weet jij hoe je via de computer je medicijnrecepten aanvraagt? Bereid je voor. Zorg dat je online je weg weet, zorg dat je ingeschreven staat bij een woningbouwvereniging en zorg voor een netwerk.'



Maar weet je, het is ons overkomen, we maken er het beste van

Kun je wel wat ondersteuning gebruiken? 6 tips voor jou

Als je voor een ander zorgt, kan dat lastig zijn. Je voelt je verantwoordelijk en wilt graag helpen. Kun je wel wat ondersteuning gebruiken? Dit zijn zes tips om het jezelf makkelijker te maken.

1 Mantelzorghulp

Je krijgt direct ondersteuning in de vorm van praktische informatie, diensten aan huis of een verwijzing naar precies die organisatie waar jij wat aan hebt. Iedereen die lid is van Kruiswerk, maakt kosteloos gebruik van deze hulplijn. De Mantelzorghulplijn bel je op 088 - 17 17 317 en is bereikbaar van 9.00 tot 17:00 uur.

2 Mantelzorgmakelaar

Een mantelzorgmakelaar helpt met het regelen en vinden van de beste zorg en ondersteuning op maat. Als je gebruik wilt maken van een mantelzorgmakelaar, dan vergoed je zorgverzekeraar dit uit het aanvullende pakket. Die vergoeding is per verzekeraar verschillend. Als lid van Kruiswerk maak je met voordeel gebruik van een Mantelzorgmakelaar. Meer weten? Ga naar kruiswerk.nl/mantelzorgmakelaar

3 Saar aan Huis

Kun je niet altijd in de buurt zijn van degene voor wie je zorgt? Saar aan Huis biedt aanvullende mantelzorg aan ouderen, ook bij dementie. Daar waar mogelijk ondersteunt Saar aan Huis je vanuit de aanvullende zorgverzekering. Is dit bij jou niet het geval? Leden van Kruiswerk betalen het speciale leidentarief van € 31,25 per uur (tarief 2025). Meer info vind je via kruiswerk.nl/saar-aan-huis

4 Mantelzorgcursussen

Livis biedt online cursussen speciaal voor Mantelzorgers over persoonlijke verzorging, mobiliteit, medicijngebruik, voeding & vocht en vergoedingen. Leden van Kruiswerk krijgen €5,- korting per e-learning.

5 Handige diensten

Via Kruiswerk maak je met voordeel gebruik van han-

dige diensten, zoals een maaltijdservice, huishoudelijke hulp, een kapper, opticien of audicien aan huis, een tuinman of een klusser. Zo houd je meer tijd en energie over voor wat echt telt.

6 Hulp & Adviesgesprek

Zie je door de bomen het bos niet meer? Iedereen die lid is van Kruiswerk kan kosteloos het Hulp & Adviesgesprek aanvragen*. Dit is een gesprek bij jou thuis of telefonisch. Je krijgt informatie en advies over beschikbare zorgdiensten, financiële regelingen en andere relevante onderwerpen. De Kruiswerk expert helpt bij het krijgen van de juiste informatie, zodat je zelf hulp kunt vinden en beslissingen kunt nemen. Meer weten? Bel met de ledenservice van Kruiswerk 0314 - 357 430 of ga naar kruiswerk.nl/hulp-en-adviesgesprek



Mantelzorghulp

Gratis of met voordeel



Mantelzorgcursussen

€5,- Korting



*Het Hulp & Adviesgesprek aan huis is alleen beschikbaar in de Achterhoek en Liemers.



Speciaal voor jou gemaakt.

BESPAAR TOT 1.350,-

Onze sta-opstoelen zijn gemaakt door echte vakmensen. Puur ambacht, waar liefde en toewijding uit spreekt. Van volledig ergonomische basis sta-opstoelen tot echte maatwerkstoelen.

Medipoint is dé expert in sta-opstoelen. Samen met de zitadviseur ontdek je welke sta-opstoel bij jouw wensen en eventuele zorgvraag past. Een gezonde zithouding en zelfstandig opstaan, daar adviseren we je graag over.

Tot eind april zijn er unieke kortingen, mis het niet en bespaar tot maar liefst €1.350,- op een sta-opstoel tijdens advies in de winkel of aan huis.

Agenda adviesdagen

Vrijdag 11 en woensdag 16 april	Raadhuisstraat 1 Vorden
Donderdag 17 april	Beatrixpark 1 Winterswijk
Vrijdag 18 april	Den Elterweg 77 Zutphen



Scan de QR en schrijf je direct in medipoint.nl/stoelen

Voorwaarden zijn van toepassing.

Verwen jezelf

Regel het goed Word lid



Koop wat leuks voor jezelf

Gun jezelf wat extra gemak, voordeel én ontspanning – gewoon omdat het kan.

Als lid van Kruiswerk profiteer je van:

- ✓ Altijd gratis iemand meenemen naar Wellness Center de Bronsbergen*
- ✓ Veel hulp en extra's zonder kosten en anders korting
- ✓ Een HEMA-cadeaubon van €5,- als welkom

Lid zijn kost maar €24,50 per jaar*.

Regel het direct via kruiswerk.nl/lid-woorden of bel 0314 - 357 430

* Actievoorwaarden: kruiswerk.nl/wellness. Lidmaatschap is voor het hele huishouden.

Puzzel en win

Maak de puzzel en maak kans op een insectenhotel met bloempot. De oplossing gevonden? Mail jouw oplossing voor 28 april 2025 naar communicatie@kruiswerk.nl De winnaar krijgt persoonlijk bericht.



Horizontaal

1 Afgesloten rivierarm in Zevenaar
 6 Station aan de spoorlijn Winterswijk-Zevenaar 9 Voorloper van de euro 10 Eeltachtige uitwas 13 Franse oud-voorzitter van de Europese Commissie (1925-2023) 15 Kaas-soort 17 Glad 18 Gevangenis met zware bewaking (afk.) 19 Twisten 23 Flets, teer 25 Deel van het gebit 27 Spijt 28 Boodschap op flipperkasten 29 Papegaai 32 Deel van een etmaal 34 Berg-plaats 37 Boerderij die bij een klooster hoort 40 Geluidsverhouding 42 Strafwerktuig 44 Religie 45 Biersoort (Eng. afk.) 47 Stad uit de Oudheid 49 Onzelfstandig navolger 50 Schakering 53 Gebied 55 Duitse hogesnelheidstrein 56 Dorp in de Liemers 57 Dialect uit een bepaald Achterhoeks dorp.

Verticaal

1 De 'O' van Wmo 2 Plaats in Groningen 3 Italiaanse schrijver (1932-2016) 4 Oud programma van Jan Lenferink 5 Windrichting (afk.) 6 Kunststroming (verkort) 7 Cursieve drukletter 8 Stad van Herman Finckers 11 Rivaal van Atlético Madrid 12 Voertuig 14 Braziliaanse formule 1-coureur (1960-1994) 16 Getijde 20 Eenkleurig 21 In tegenstelling tot (afk.) 22 En andere (afk.) 24 Amerikaanse ziekenhuisserie (1994-2009) 26 Cultuurfabriek in Ulft 30 Australische dollar 31 Wandelweg 33 Stoorfactor tijdens Wimbledon 34 Gestold vleesnat 35 Trouwe lezer 36 Middel tegen transpiratiegeur 38 Raamspijl 39 Voermansroep 41 Symbool voor cerium 43 Richard de Hollywoodacteur 46 Hit van Doe Maar 48 Gehoord dier 51 Nachtvogel 52 Uitroep van berusting 54 Betaaldvoetbalclub uit Alkmaar.

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				

31	3	7	34	23	44	28	48	51	23	14
----	---	---	----	----	----	----	----	----	----	----

Ga je verhuizen? Geef het tijdig door! In geval van overlijden vragen we nabestaanden om ons te informeren. We krijgen dit niet automatisch door van de gemeente. Gebruik het wijzigingsformulier op onze site kruiswerk.nl/wijzigingsformulier of bel met de ledenservice op 0314 - 357 430.

Kruiswerk Gezondheidscheck

Hoe fit ben jij? Kom langs voor een Kruiswerk Gezondheidscheck. Beweegexpert Jeffrey en ledenconsulent Lieke meten je lengte, gewicht, bloeddruk, knijpkracht, BMI, vetpercentage en je kunt een valrisicotest doen. Afhankelijk van jouw metingen helpen ze je verder of verwijzen je door.

Vooraf aanmelden is nodig. Meld je aan via een e-mail naar info@kruiswerk.nl of bel met de leden-service op 0314 - 357 430.



GRATIS
voor leden

AGENDA

Dinsdag 1 april
Gezondheidscheck
Gendringen

10:00 - 17:00 uur
Kei-Fit, Waalstraat 1
7081 AJ Gendringen

Maandag 7 april
Gezondheidscheck
Lichtenvoorde

10:00 - 17:00 uur
Kei-Fit, Lieveiderweg 88
7131 MG Lichtenvoorde

De zin en onzin van een saunabezoek



Wat gebeurt er met je lichaam in de sauna?

Harriët: 'In een traditionele Finse sauna is de temperatuur tussen de zeventig en honderd graden. Je lichaam is prima in staat de eigen temperatuur te reguleren: je lichaamstemperatuur stijgt maar één tot twee graden. Je lichaam reageert op de warmte door te gaan zweten. Je raakt zomaar een halve liter vocht kwijt. Water drinken is daarom belangrijk. Terwijl je in de sauna zit, wordt de doorbloeding van je huid beter. Daarnaast zorgt de hitte ervoor dat je bloedvaten verwijden. Daardoor verbetert de bloedsomloop, hoewel niet op de lange termijn. Doordat je bloedvaten ruimer worden, daalt ook je bloeddruk in de sauna. Maar stap je uit de sauna, dan kan je bloeddruk flink gaan schommelen. Vooral als je de kou instapt. In de sauna versnelt je hartslag, deze kan zelfs verdubbelen. Een saunabezoek is vergelijkbaar met matig tot inten-

sief sporten voor je hart en longen. Al bouw je in de sauna geen spieren op.'

Welke gezondheidsvoor- delen heeft een saunabe- zoek?

'Een deel van de gezondheidsvoordelen laat zich raden. Een saunabezoek helpt bij het verminderen van stress en zorgt voor ontspanning. Maar het zorgt niet alleen voor mentale rust, ook je spieren kunnen makkelijker ontspannen door de warmte. Het kan dus helpen bij het verlichten van spierpijn,' aldus Harriët. Ze vervolgt: 'Na een saunabezoek voel je je vaak heerlijk rozig en heb je een gezonde gloed. Door de hitte openen je poriën zich. En doordat je zweet, worden afvalstoffen afgevoerd. Ook stimuleert de warmte in de sauna de bloedsomloop, wat zorgt voor een betere toevoer van zuurstof en voedingsstoffen naar de huid. Vandaar die gezonde blosjes op je wangen.'

Gezondheidseffecten zijn een grote motivatie om naar de sauna te gaan. Wat gebeurt er met je lichaam als je in de sauna zit? Wat voor gezondheidseffecten zijn er? We vragen het aan Harriët Boersbroek, manager beauty bij Wellness Center de Bronsbergen.

Welke risico's heeft een saunabezoek?

'In de meeste gevallen kan een saunabezoek helemaal geen kwaad, en heeft het juist positieve effecten,' vertelt de beauty manager: 'Maar in sommige gevallen is voorzichtigheid belangrijk. Heb je bijvoorbeeld een hoge bloeddruk, een lage bloeddruk, hartproblemen of ben je zwanger? Dan is het slim om eerst te overleggen met een arts. Ook als je net een operatie hebt gehad is het raadzaam om contact op te nemen met een arts voor je bezoek aan de sauna.'

Saunavoordeel

Tweede persoon
GRATIS



TIP

- ▶ Drink voldoende water
- ▶ Houd je aan de goede opbouw van een saunarondje
- ▶ Luister naar je lijf
- ▶ Houd het bij korte sessies
- ▶ Koel zeker goed je hoofd

Wist je dat je als lid bij Wellness Center de Bronsbergen altijd gratis iemand meeneemt bij een dag-entree? Zo beleef je samen een heerlijke dag sauna.

Actievoorwaarden:
kruiswerk.nl/wellness

Zo help je jouw ouders veilig wonen

Zorgen voor je ouders is vaak vanzelfsprekend. Toch kan het lastig zijn om te zien wat er beter en veiliger kan in hun huis. Gelukkig is er een makkelijke manier om samen te checken hoe hun woning erbij staat. Met de ThuisVeilig Test op zlimthuis.nl - een dienst van Kruiswerk - krijg je gelijk beeld.

Deze test is een leuke online vragenlijst waarmee je in een paar minuten ziet of je ouders goed voorbereid zijn om thuis veilig te wonen. Dingen waar je niet elke dag bij stilstaat en het verschil kunnen maken.

Hoe pak je het samen aan?



Ga er rustig voor zitten, bijvoorbeeld tijdens een kop koffie.



Pak samen een laptop, tablet, pc of je telefoon en ga naar zlimthuis.nl



Loop stap voor stap de vragen door van de ThuisVeilig Test.



Na afloop krijg je direct handige tips en adviezen op maat in jullie e-mail.

Soms zit de oplossing in kleine dingen: een drempelhulp of extra trapleuning. Door de ThuisVeilig Test samen te doen, begin je op een laagdrempelige manier het gesprek over later. En je laat zien: ik denk met jullie mee!

Samen zorgen we voor een thuis waar je kunt ontspannen en genieten

Kijk voor meer informatie en handige producten op zlimthuis.nl of bel onze advieslijn: 088 - 17 17 370



Verminderde handkracht?

Deze sleutelhouder biedt extra grip en maakt het draaien eenvoudiger.



Ledenprijs: € 17,⁹⁵

Prijs niet-leden: € 19,95

Veilig toegang tot jouw huis

Zwaar inbraakwerende sleutelkluis voor binnen of buiten. Ideaal voor mantelzorg of thuiszorg.



Ledenprijs: € 84,⁵⁰

Prijs niet-leden: € 109,-

Makkelijker wassen

Met dit hulpje krijg je grip bij het wassen van je eigen rug en schouders.



Ledenprijs: € 17,⁹⁵

Prijs niet-leden: € 19,95