

Blik op kruiswerk

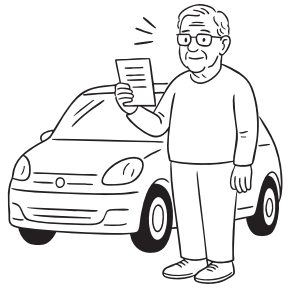
Veilig de weg op? Laat je rijbewijs op tijd keuren

Ben je 75 jaar of ouder en verloopt je rijbewijs binnenkort? Dan ben je verplicht om een medische keuring te ondergaan om je rijbewijs te verlengen. Goed nieuws: dat kan nu ook gewoon op afspraak

in Wehl, op het kantoor van Kruiswerk. Via de RijbewijskeuringsArts maak je eenvoudig een afspraak bij een erkende arts. Wel zo prettig. En als lid van Kruiswerk profiteer je ook nog eens van korting

op de keuring. Zo ben je goed voorbereid, houd je het overzicht én kun je met een gerust hart de weg op.

Meer informatie en een afspraak maken? Ga naar: kruiswerk.nl/rijbewijskeuring



“Sinds mijn val draag ik altijd mijn alarmhorloge”

Valpreventie klinkt misschien wat droog, maar achter de cijfers van valincidenten gaan echte mensen schuil. Eén van hen is Martin Jansen (78) uit Zutphen. Hij woont nog altijd zelfstandig, maar kreeg vorig jaar een flinke klap te verwerken toen hij ten val kwam. Zijn verhaal laat zien hoe snel het kan gebeuren – en hoe belangrijk goede voorzorgsmaatregelen zijn.



“Ik liep naar de supermarkt vertelt Martin Jansen. De stoep lag vol met natte bladeren. Voor ik het wist, gleed ik uit en kwam ik hard op mijn heup terecht. Gelukkig zag iemand het gebeuren en belde meteen een ambulance.” Voor Jansen bleek de val ingrijpender dan hij had gedacht: “Ik had mijn heup gebroken en moest geopereerd worden. Daarna volgde een revalidatie van drie maanden.

Het fysieke herstel was pittig, maar de onzekerheid vond ik misschien wel zwaarder. Ik was bang om naar buiten te gaan.” Een heupfractuur is één van de ernstigste gevolgen van een val. Meer dan 1 op de 4 ouderen overlijdt binnen een jaar na zo’n breuk (CBS).

Weer vertrouwen

Toch woont Martin Jansen nog steeds zelfstandig. “Ik ben daar trots

op,” zegt hij glimlachend. “Mijn kinderen stelden dit KER alarmhorloge voor. Ik voel me nu zekerder: als er iets gebeurt, kan ik met één druk op de knop hulp inschakelen. Dat geeft mij én de kinderen rust.”

Alarmhorloges met valdetectie kunnen écht het verschil maken. Snelle alarmering verkort de tijd dat je op de grond ligt en beperkt complicaties, onderkoeling of spierafbraak.

Een tip van Martin

Zijn boodschap aan andere ouderen is helder: “Wacht niet tot het misgaat. Ik dacht altijd: ‘Mij overkomt dat niet’. Maar nu weet ik beter. Zorg dat je huis veilig is, haal hulpmiddelen zoals een alarmhorloge.

Bij mij kwam zelfs een Zlimthuis expert via Kruiswerk langs om mijn woning door te lopen. Samen hebben we gekeken waar valgevaar zat en met wat eenvoudige aanpassingen voelt mijn huis nu een stuk veiliger.” Ongeveer 60% van de valincidenten gebeurt binnenshuis, vaak in de badkamer of slaapkamer.

Zlimthuis expert aan huis?

Kosteloos voor leden t.w.v. € 189,-



Altijd veilig op pad, zonder gedoe

KER-S26 hét seniorenhorloge met betrouwbare valdetectie.

Prettig draagbaar en niet te groot. Alarmeert direct uw contactpersonen.

Ledenprijs horloge: € 99,- + een alarmjaarabonnement van € 14,95 per maand*. Het horloge werkt zelfstandig zonder smartphone in alle EU-landen met voldoende alarmtegoed.

NIEUW



KER-S26 = Met één druk op de knop direct hulp: spreek-luisterverbinding met locatie, valdetectie, onbeperkt alarmtegoed, gratis KER-app, horlogebeheer en persoonlijke ondersteuning. Werkt in de EU en is spatwaterdicht.

Nu al te koop bij Kruiswerk in Wehl, Beatrixplein 1. Of bel 0314 - 357 430. Meer info: kruiswerk.nl/ker

Niet-leden: € 199,- voor de S26 + € 19,95 p/m (jaarabonnement). *Eenmalige aansluitkosten: € 25,-.



Na een leven vol jetlags, slaap ik eindelijk beter.

Lange dagen en korte nachten. Stephanie (72) genoot intens van haar werk als stewardess. “Ik was gewend aan weinig slaap en het schakelen tussen tijdzones. Daar kon ik wel tegen. Het was zo’n leuke tijd, met vrienden voor het leven. Tot ik met pensioen ging. Toen merkte ik pas hoeveel rust mijn lichaam eigenlijk nodig heeft.”

Slaaptekort

Slapen werd steeds lastiger. “Ik werd vaak wakker, lag te draaien en stond op met hoofdpijn en een mistig hoofd. Eerst dacht ik: het hoort bij de leeftijd dat ik slechter slaap. Maar het bleef me opbreken. Ik voelde me futloos.” Toevallig liep ze bij Medipoint naar binnen tijdens een slaapadviesdag. “Ik was mee met mijn kleinzoon, die krukken nodig had. Toen zag ik dat bed en dacht: ik ga gewoon even liggen.” Tot haar verrassing nam de slaapadviseur uitgebreid de tijd. “Geen verkooppraatjes, maar echt kijken wat bij mij past.”

Echt ontspannen liggen

Ze mocht het ViscoClimate Ultra matras uitproberen. “De slaapexpert legde alles rustig uit en liet ook zien

hoe het matras zich aanpast aan je lichaam, zodat je minder draait en dieper slaapt. Ik voelde meteen: dit ligt goed. Dit klopt gewoon.” Wat haar bijbleef? “De persoonlijke aandacht. We bespraken mijn klachten, mijn slaaphouding, alles. Een matras moet bij je passen, net als een bril.”

Weer uitgerust wakker worden

Inmiddels slaapt ze al een paar maanden op haar nieuwe matras. “Ik word niet meer zo vaak wakker. Mijn hoofd is helder, ik voel me uitgerust. En eerlijk? Mijn man is ook blij. Slecht slapen beïnvloedt alles, ook je humeur.” Ze glimlacht. “Ik had dit veel eerder moeten doen. Maar ik ben blij dat ik de stap heb gezet. Gewoon even gaan liggen en voelen: dit klopt.”

We nodigen je van harte uit voor de slaapadviesdagen.

Kom gerust langs, probeer verschillende matrassen, bedden en kussens en krijg persoonlijk advies van onze slaapexperts. Voor wie graag comfortabeler wil slapen, of op zoek is naar meer gemak.

Medipoint slaapadviesdagen

8, 16, 22 en 28 oktober	Raadhuisstraat 1 Vorden
9, 15, 21 en 27 oktober	Kruisbergseweg 27 Doetinchem
13, 17, 23 en 29 oktober	Beatrixpark 1 Winterswijk
14, 20, 24 en 30 oktober	Den Elterweg 77 Zutphen

Schrijf je meteen in ↗

medipoint.nl/slappen



medipoint

Kruiswerk is nog steeds het lokale vangnet voor informele zorg en hulp.
Als lid krijg jij (en jouw gezin) ondersteuning wanneer nodig en maak je het mogelijk dat we er ook voor anderen kunnen zijn. Steun wat van ons allemaal is!



Al meer dan 150 jaar de zorg voor elkaar

Doe mee voor **slechts € 24,50** per huishouden per kalenderjaar.

Scan de QR, kijk op kruiswerk.nl/word-lid of bel ons op 0314 - 357 430

Steun ons
scan hier!



Kruiswerk

Van wijkzuster tot ledenkracht

Iedereen kent wel zo'n verhaal: de wijkzuster op de fiets, tas aan het stuur, op weg naar een gezin dat hulp nodig heeft. Dat is waar het Kruiswerk ooit mee begon. Eind 19e en begin 20e eeuw ontstonden in heel Nederland lokale kruisverenigingen om ziekten te voorkomen, mensen thuis te verplegen en voorlichting te geven over hygiëne. Het Groene Kruis (neutraal), het katholieke Wit-Gele Kruis en het protestants-christelijke Oranje-Groene Kruis zijn de bekendste. Samen brachten zij zorg dicht bij huis.



Waarom was dat nodig? De leefomstandigheden waren vaak slecht en epidemieën kwamen voor. De wijkzuster leerde gezinnen handen wassen, wonden verzorgen en baby's wegen. Veel verenigingen hadden een uitleendepot met hulpmiddelen, consultatiebureaus en kraamzorg. Zo werd het Kruiswerk een vertrouwd onderdeel van het dorps- en stadsleven.



Een bekend hoofdstuk is de strijd tegen tuberculose (tbc). Kruisverenigingen hielpen met voorlichting en nazorg en plaatsten zelfs lighuisjes: houten huisjes waar patiënten in de buitenlucht konden rusten; frisse lucht hoorde bij de behandeling van toen. In musea zie je die lighuisjes nog terug als stille getuigen van het werk van duizenden vrijwilligers en wijkzusters.

Vanaf de jaren zestig veranderde Nederland. De zuilen brokkelden af en de kruisverenigingen gingen steeds vaker samenwerken. In de jaren zeventig groeide dat uit tot landelijke bundeling: via het Nationaal Centrum Kruiswerk en de Nationale Kruis Stichting naar de Nationale Kruisvereniging (1978), een fusie van Groene Kruis, Wit-Gele Kruis en Oranje-Groene Kruis. De zorg professionaliseerde en een deel van het werk verschoof naar thuiszorgorganisaties, maar de gedachte bleef: dichtbij, nuchter, preventief.

En dat brengt ons bij Kruiswerk Achterhoek en Liemers. Die historische geest – dicht bij de mensen, zonder poespas – leeft hier nog steeds. Kruiswerk is geen zorgverzekeraar of ziekenhuis, maar een onafhankelijke ledenvereniging: een herkenbaar loket voor advies, handige diensten en preventie. Of je nu vragen hebt over valpreventie, respijtzorg voor je partner, of een hulpmiddel nodig hebt: er is iemand die meedenkt en doorverwijst. In de regio zijn inmiddels meer dan 60.000 leden aangesloten: samen sterk voor een gezond en actief leven.

Hoe voelt dat in de praktijk?

- ✓ Een dochter belt omdat haar moeder vaker struikelt. Nog die week krijgt ze een valrisico-check en tips voor kleine aanpassingen in huis.



- ✓ Een mantelzorger zoekt adempauze.
- ✓ Een medewerker luistert, legt de opties uit en helpt bij het regelen van respijtzorg.
- ✓ Iemand die pas is geopereerd leent tijdelijk een hulpmiddel en krijgt meteen uitleg.

Het is precies wat het Kruiswerk al ruim een eeuw doet: problemen vóór zijn, drempels wegnemen en vertrouwen geven – nu met moderne middelen en een groot netwerk, maar met dezelfde warme toon als die wijkzuster van vroeger.

Kortom: Kruiswerk is historisch erfgoed dat leeft. Van de lighuisjes tegen tbc tot de ledenvereniging van vandaag: steeds gaat het om zorg dichtbij, praktisch en menselijk. Woon je in de Achterhoek of Liemers? Dan heb je met Kruiswerk één adres voor duidelijke informatie, slimme oplossingen en een luisterend oor.

Kijk op kruiswerk.nl en ontdek wat er voor jou is – misschien niet voor vandaag, maar wél goed om te weten voor morgen.



**Steun
ons nu**

Hier kun je op rekenen

- ✓ **Hulpmiddelen**
Kostenloos gebruik van hulpmiddelen, zoals krukken.
- ✓ **Acute hulp**
Kostenloos acute hulp voor ondersteuning in probleemsituaties. En nog veel meer...
- ✓ **Bemiddeling naar betrouwbare dienstverleners**
Een uitgebreid servicepakket met bemiddeling voor praktische dienstverlening aan huis.

Gratis experts aan huis op het gebied van veilig en zorgeloos wonen t.w.v. € 189,-.

Word lid van Kruiswerk

Als je lid wordt van Kruiswerk word je lid van de grootste ledenvereniging van de Achterhoek en Liemers. Want Kruiswerk heeft ruim 60.000 leden. En dat helpt. Omdat we zoveel leden hebben, kunnen we namelijk ontzettend veel doen. Voor jou persoonlijk én voor elkaar. Een Kruiswerk-lidmaatschap heb je voor slechts € 24,50 per kalenderjaar en is geldig voor je hele huishouden. Ga naar kruiswerk.nl/lid-woorden, scan de QR-code of bel ons op 0314 - 357 430.

