



Nieuwsbrief voor leden, besturen en kaderleden van de KBO afdelingen in Zeeland d.d. 17 - 07 - 2017

In dit nummer:

1. Van de redactie.  
Verslag vergadering  
Algemeen Bestuur.
2. Barbecue KBO afdeling  
Terhole.
3. Zo herkent u een  
hartaanval.  
Extra medewerkers  
in verpleeghuizen.
4. Oorzaken van  
opgezette voeten.  
Nu te lezen op de site van  
KBO-PCOB.

## Van de redactie

*Beste lezer,*

Enerzijds komkommertijd, met een betrekkelijke rust, anderzijds is het een drukke tijd voor onze regeerders die een kabinet moeten formeren. Wij kunnen genieten van sportieve gebeurtenissen zoals tennissen op Wimbledon, Europees Kampioenschap damesvoetbal, maar ook van de mooie natuur die voorbij komt in de ronde van Frankrijk. Of we gaan zelf fietsen of wandelen, genieten dus.

*Veel leesplezier weer in NieuwsFlitZ 66.*



*Lekker fietsen in de natuur.*

## Verslag vergadering Algemeen Bestuur

Op dinsdag 27 juni jl. kwamen de leden van het Algemeen Bestuur van KBO Zeeland bijeen voor hun reguliere vergadering. De Algemene Vergadering van KBO Zeeland d.d. 11 april 2017 is uitgebreid geëvalueerd als voorbereiding op de volgende Algemene Vergadering die is gepland op 31 oktober a.s. Besloten is dat belangenbehartiging in relatie tot de gemeenteraadsverkiezingen het thema zal zijn voor de volgende Algemene Vergadering. Tevens is kennis genomen van het overleg van de gezamenlijke voorzitters van de Provinciale KBO bonden die op 13 juni informeel bij elkaar waren om samen mogelijke lijnen uit te zetten voor gewenste ontwikkelingen in de toekomst. Lilianne van der Ha heeft KBO Zeeland daar vertegenwoordigd.

Tevens heeft Ron Nuytinck verslag gedaan van de vergadering van de Ledenraad KBO-PCOB d.d. 20 juni jl.

Nu binnenkort de 'Nestor' wordt opgevolgd door het nieuwe ledenblad voor de leden van KBO en PCOB, genaamd 'WijSr', heeft het AB besloten om voorkeur kenbaar te maken om tweemaal per jaar een katern van KBO Zeeland daarin op te nemen.

Uitgebreid is stilgestaan bij de vaststelling dat vanuit de leden geen aanvulling wordt voorgesteld voor de werkgroep ledenwerving, ondanks herhaalde verzoeken daartoe. Besloten is om de werkgroep ledenwerving toch niet samen te voegen met de Commissie Kaderbeleid of met de werkgroep PR/Communicatie. Gezien de verschillende taakpakketten zou dat geen oplossing zijn voor het probleem.

In september zal een Ledenwerfmagazine van KBO Zeeland op geselecteerde adressen in Zeeland worden bezorgd.

De stand van zaken betreffende het Project Hulp bij Aangifte Inkomstenbelasting (HUBA) en het Project Vrijwillige Ouderen-advisering is besproken. Momenteel wordt door de landelijke projectgroep geëvalueerd hoe het project dit jaar is verlopen. In het najaar vindt weer een cursus plaats om nieuwe VOA's op te leiden. Tevens wordt vanuit het landelijk Bureau KBO-PCOB een initiatief verwacht om de VOA een echt speerpunt te laten zijn.

*Wim Jansen*

KBO NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland. Blijf ons ook volgen op

 [facebook](#) en

 [twitter](#)

Voor al het nieuws vanuit KBO Zeeland kijkt u op onze website [www.kbozeeland.nl](http://www.kbozeeland.nl)

Redactie:

Jan van den Boom  
Lillianne van der Ha  
Maria van Waterschoot  
E-mailadres

[kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl](mailto:kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl)



## Barbecue KBO afdeling Terhole



26 Juni konden 46 leden van de KBO afdeling Terhole weer genieten van de jaarlijkse barbecue in het Dorpshuis.

En genieten was het, want zowel het vlees als het vispannetje en de salades waren heerlijk.

De senioren van Terhole hadden een gezellige middag en ze hoefden 's avonds niet meer te koken.



*Maria van Waterschoot*



## Afdeling Heikant doorkruist Zeeland

31 mei vertrok een volle bus met Heikantse KBO-ers voor het jaarlijkse busreisje. Het weer was perfect, de stemming opperbest. Deze dag zou Zeeland boven de Westerschelde worden doorkruist. Via de voor de meesten van ons nog nieuwe Sluiskiltunnel en de Westerscheldetunnel stonden we in no time in Lewedorp voor een bakje koffie met een Zeeuwse bolus.

Daarna werd een kaasboerderij bij Arnemuiden aangedaan. Bij het bezoek aan de melkgeitenstal werd de geitengeur enkele dames te machtig... Na een toelichting op het maken van kaas, een proeverijtje en een bezoek aan de boerderijwinkel togen we richting Wolphaartsdijk voor de versterking van de inwendige mens.

's-Middags stond een bezoekje aan het mooie Zierikzee op het programma. En wat een bof, het was er jaarmarkt! Dus er was van alles te zien, een grote gezellige markt of gewoon genieten op een mooi terras.

Tegen 4 uur was het tijd om wijnmakerij Boonman bij Lewedorp te bezoeken. Ook hier was weer van alles te proeven, puur sap of een wijntje. Basisingredient: de zwarte bes.

In een leuke film passeerde de hele kringloop van de zwarte bes, van het poten van de stekken tot de pluk en het snoeien, de revue. Ook hier is in vergelijking met onze jeugd jaren enorm veel veranderd. Zwoegde de schooljeugd vroeger zowat een uur om bij de pluk een kistje van 5 kg. te vullen, nu rollen de mechanisch geplukte bessen met honderden kilo's van de band.

Kort na zessen waren we terug op de thuisbasis waar een leuke en leerzaam dagje Zeeland, haast traditiegetrouw, werd afgesloten met een gezellig dinertje bij Donja.

*Jos van Damme*





Hartstichting

Lees meer op  
[www.hartstichting.nl](http://www.hartstichting.nl)

**Meer tijd en aandacht  
voor bewoners**



Afb.: Volkskrant

## Zo herkent u een hartaanval

Hoe sneller een hartaanval behandeld wordt, hoe groter de overlevingskans. U heeft er dus belang bij om een hartaanval snel te herkennen. [Bekijk hier de video over een hartaanval.](#)

Dit zijn de meest voorkomende symptomen.

### 1. Pijn of ongemak in de borststreek

De pijn kan mild zijn, waardoor mensen niet onmiddellijk aan een hartaanval denken. Ze denken dat de pijn wel zal weggaan.

### 2. Ongemak in het bovenlichaam

Ongemakken of pijn in het bovenlichaam - niet alleen in de borststreek. Dit kan gaan om een drukkend, zwaar, pijnlijk of ongemakkelijk gevoel in het hele bovenlichaam. Besteed speciale aandacht hieraan als hartproblemen in de familie zitten. Ga naar een arts als de pijn intens is, als er geen specifieke aanleiding voor is, als het erger wordt tijdens het sporten of de pijn niet overgaat.

### 3. Maag- en darmproblemen

Als de pijn aan maag of darmen anders aanvoelt dan bij 'gewone' maag- en darmproblemen kan extra aandacht nodig zijn, zeker als u al kampt met een hoge bloeddruk of vaatproblemen.

### 4. Griepachtige verschijnselen

Het gebeurt wel vaker dat mensen last lijken te hebben van een hele zware griep, terwijl ze eigenlijk hartproblemen hebben. Extreme vermoeidheid en uitputting die dagenlang aanhoudt, maag- en darmproblemen en een algemeen ziek gevoel kunnen symptomen zijn van een hartaanval.

### 5. Kortademigheid

Dit is ook een belangrijk symptoom van een hartaanval. U hoeft niet noodzakelijk pijn in uw borststreek te hebben om bij kortademigheid van een hartaanval te spreken.

Bron: [plusonline.nl](http://plusonline.nl)

## Extra medewerkers in verpleeghuizen

Bewoners van verpleeghuizen en hun naasten kunnen volgend jaar rekenen op meer tijd, aandacht. Staatssecretaris Martin van Rijn (VWS) heeft de Tweede Kamer bericht dat er vanaf 2018 jaarlijks 435 miljoen euro extra beschikbaar is. Met de nieuwe normen voor goede verpleegzorg komt er meer tijd en aandacht voor bewoners. Extra nieuwe medewerkers in de zorg en de dagbesteding voor bewoners zijn daarvoor onmisbaar.

Met de extra middelen kunnen vanaf 2018 circa 7.000 extra voltijdsmedewerkers (fte) in de zorg worden ingezet. Behalve het aannemen van nieuwe mensen, biedt ook het uitbreiden van kleine contracten van bestaande medewerkers grote mogelijkheden om snel extra handen aan het bed te krijgen.

Op termijn wordt verwacht dat in de verpleeghuizen tot zo'n 40.000 fte aan extra medewerkers nodig zijn. Voor de instroom van zoveel nieuwe mensen zijn enkele jaren nodig, onder andere door krapte op de arbeidsmarkt en het vermogen van verpleeghuizen om hun organisatie hier op aan te passen.

[Klik hier voor het nieuwsbericht.](#)

Bron: Ministerie van VWS





Afb.: [voetenwijzer.net](http://voetenwijzer.net)

### **Te krappe schoenen**



Afb.: [santé.nl](http://santé.nl)

### **Hoe opgezette voeten voorkomen?**



## **Oorzaken van opgezette voeten**

Op een warme dag krijgen veel mensen opgezette voeten en enkels. Een onschuldige kwaal, maar voeten die dik blijven, kunnen wel wijzen op gezondheidsproblemen.

Als de bloedvaten in uw benen het bloed niet goed afvoeren richting uw hart, krijgt u [oedeem](#), ook wel vochtophoping of waterzucht genoemd. Door de zwaartekracht zakt het overtollige vocht naar beneden. Het hoopt zich vooral op in het onderlichaam. Zo krijgt u gezwollen voeten, enkels en soms ook opgezette benen.

Soms zijn de te krappe schoenen de oorzaak. Ze knellen en u ziet dat uw enkels dikker zijn dan anders. Duwt u met een vinger in uw been, dan blijft er een putje staan. Ook uw vingers kunnen opzwellen. Het is niet pijnlijk en de volgende dag is de zwelling weer verdwenen.

Veel mensen krijgen dikke voeten en enkels in de zomer. Uw lichaam kan de warmte dan niet goed kwijt en houdt meer vocht vast. Overgewicht vergroot ook het risico op dikke voeten. Daarnaast hebben sommige vrouwen er last van door de anticonceptiepil of vlak voor de menstruatie. Veel medicijnen hebben opgezette voeten en enkels als bijwerking.

Wat helpt er tegen dikke voeten en enkels?

- \*Drink voldoende water.
- \*Bewegen is goed voor de doorbloeding en stimuleert de spieren in de benen, waardoor het vocht kan afnemen.
- \*Sta regelmatig op en wandel wat rond als u een vliegreis maakt.
- \*Zout eten zorgt ervoor dat u vocht vasthoudt, dus probeer [minder zout](#) binnen te krijgen. Daarnaast kan het helpen om uw voeten wat hoger te leggen.

Heeft u langdurig gezwollen voeten of benen, dan kan er meer aan de hand zijn. Raadpleeg dan uw huisarts.

Bron: [plusonline.nl](http://plusonline.nl)

## **Nu te lezen op de site van KBO-PCOB**

Op de website van KBO-PCOB staan bij het tabblad *Speerpunten* regelmatig actuele artikelen. In de komkommertijd heeft KBO-PCOB weinig nieuws te melden. We nemen deze keer alleen verwijzingen op naar artikelen die in juli geplaatst zijn.

**Laatste nieuws:** [www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl)

**Zorg, wonen, welzijn:** [Mensen met complexe zorgvraag klem in nieuwe zorgsysteem](#)

**Zingeving:** [Sterk netwerk verkleint risico op sociaal isolement van chronisch zieke mantelzorgers.](#)

Indien u de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u zich afmelden via e-mail: [kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl](mailto:kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl)

[HOME](#)