

MamaKits: voor als de roze wolken gaan donderen...

www.prezens.nl

MamaKits is voor vrouwen die tijdens de zwangerschap of na de bevalling stress ervaren of niet goed in hun vel zitten. Geen gevoel van 'roze wolken', maar van vermoeidheid, onzekerheid en somberheid. Een van de cliënten van MamaKits omschrijft het als volgt: "Iedereen zegt tegen me, geniet er maar van... Maar genieten, hoe doe ik dat!? Ik ben doodop, voel me erg labiel en heb nergens zin in. Het valt me gewoon zo tegen allemaal, terwijl ik me er zo op verheugd had." MamaKits biedt onder andere drie ondersteunende gesprekken (gratis) en een cursus 'Als roze wolken donderen' voor vrouwen met psychische problemen na de bevalling.

Informatie en aanmelding

De spreekuren worden gehouden bij Prezens in de Overschiestraat 17, maar ook in OKC De Kikker in Osdorp en in OKC De Bockesprong in Zuid.

Aanmelding: T 020 788 4570 (vraag naar Agaath Drost, psycholoog) of per mail mamakits@ggzingeest.nl



Nieuwe website online

Alles wat u wilt weten over eetstoornissen

Foto DigiDaan

www.ggzingeest.nl/eetstoornissen

Rond eetstoornissen leven veel vragen: hoe ontstaan ze, wat kunnen de gevolgen zijn, welke behandelingen zijn er, heeft mijn zusje het? Op de nieuwe website www.ggzingeest.nl

eetstoornissen kunt u al deze informatie vinden. Ook kunt u hier een nieuwe brochure downloaden of opvragen. Op eigen kracht genezen van een eetstoornis is moeilijk. Daarom is het belangrijk om tijdig hulp

te zoeken. GGZ inGeest heeft een uitgebreid aanbod voor adolescenten en volwassenen tot 65 jaar. Het team dat eetstoornissen behandelt, bestaat uit hoogopgeleide mensen uit verschillende disciplines. Ze werken nauw samen met Jeugdriagg

Noord-Holland-Zuid en huis- en schoolartsen in de regio. Wilt u advies, zichzelf aanmelden of een second opinion? Bel tijdens kantooruren naar het spreekuur eetstoornissen: 06 4729 2154 of mail naar eetstoornissen@ggzingeest.nl.

agenda

Meer evenementen op www.VUmc.nl en www.ggzingeest.nl/agenda

Maandag 9 mei Informatieavond over zwangerschap en bevalling

Voor aanstaande ouders en betrokkenen.
Tijd 19.30 - 22.00 uur
Locatie Amstelzaal, VUmc, De Boelelaan 1117 Amsterdam
Info T 020 444 3258

Dinsdag 17 mei Alzheimer Café (i.s.m. Alzheimer Nederland, Impuls en Cordaan)

Thema: Mentorschap en bewindvoering voor mensen met dementie
Tijd 19.30 - 22.00 uur
Locatie Dienstencentrum de Osdorperhof, Pieter Calandlaan 86, 1068 NP Amsterdam
Info www.alzheimer-nederland.nl of T 020 667 7000

Donderdag 26 mei Start cursus Denk je wel!

Anders leren denken bij piekeren
Tijd 9.15 - 11.15 uur
Locatie Evertswaerplantsoen 3b, Amsterdam
Info www.prezens.nl of T 020 788 4570

Zondag 29 mei Zuidasrun 2011

Sportieve loop voor medewerkers van Zuidas, met als goede doel Vumc Cancer Centre Amsterdam
Tijd 11.00 - 17.00 uur
Locatie Zuidas Amsterdam
Info www.zuidasrun.nl, merel.vansomeren@accenture.com



Foto Mark van den Brink

VUmc krijgt kwaliteitskeurmerk voor goede en veilige zorg

Op maandag 11 april ontving VUmc een accreditatie van het Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg (NIAZ). Dit keurmerk is een beoordeling van kwaliteit, veiligheid en organisatie van de zorg binnen VUmc. Voordat het certificaat werd toegekend bezochten NIAZ-inspecteurs een week lang afdelingen in VUmc. Met het NIAZ keurmerk verbindt VUmc zich aan een voort-

durende toetsing van zijn kwaliteit en veiligheid. De accreditatie is een belangrijke motivatie om continue de zorg te blijven verbeteren en het vertrouwen van patiënten te behouden. Om deze speciale gelegenheid te vieren werden alle patiënten in de kliniek getraakteerd op een petit four. Ook aan bezoekers van de polikliniek en medewerkers werden taart en paaseitjes uitgedeeld.

Als leven niet leuk meer is

www.prezens.nl

Lijkt uw leven wel kleurloos en heeft u nergens meer plezier in? Misschien slaapt u dan ook slecht, kunt u zich moeilijk concentreren

en/of voelt u zich uitgeput. Herkent u zich hierin? Meldt u zich dan aan voor de cursus 'In de put, uit de put' die na de meivakantie van start gaat. U krijgt tips en informatie en

Aantal mensen met hoorproblemen neemt toe

Gevolgen slechthorendheid niet onderschatten

www.hooronderzoek.nl

Hoorproblemen komen vaak voor. Ongeveer 1,5 miljoen Nederlanders hebben moeite met horen. Dat staat gelijk aan een op de tien mensen. Door vergrijzing, concertbezoek en het gebruik van mp3-spelers neemt het aantal slechthorenden waarschijnlijk toe. De rol van slechthorendheid in het dagelijks leven moet niet onderschat worden. Het beïnvloedt bijvoorbeeld het functioneren op het werk en het psychosociaal welbevinden. Onderzoek toont aan dat er hierbij verschillen zijn per leeftijdsgroep. "Slechthorende jongvolwassenen tussen 18 en 29 jaar worstelen vaker met eenzaamheid dan mensen van middelbare leeftijd met hoorproblemen. Die laatste groep heeft meer last van stress en een grotere kans op neerslachtigheid. Ouderen kunnen zich wat makkelijker verschuilen achter het argument dat hun slechthorendheid 'erbij hoort'," aldus Mariska Stam, een van de VUmc onderzoekers. Door onderzoek worden dit soort

gevolgen van hoorproblemen duidelijk. Bovendien kan dat onderzoek gebruikt worden om verbeteringen aan te brengen in het behandelingsaanbod. In VUmc is er inmiddels een multidisciplinair spreekuur waar patiënten terecht kunnen die last hebben van hoorproblemen op hun werk. Voor een verwijzing naar het multidisciplinaire spreekuur is een verwijzing van uw huisarts nodig.

Wilt u bijdragen aan onderzoek? VUmc voert sinds 2006 de Nationale Longitudinale Studie naar Horen (NL-SH) uit. Dit online onderzoek richt zich op het belang van horen in het dagelijks leven. Vragen die centraal staan zijn bijvoorbeeld: in hoeverre heeft slechthorendheid invloed op vrije tijd en hobby's? En is de impact van slechthorendheid anders voor mannen dan voor vrouwen? Al meer dan 2200 mensen hebben zich aangemeld. Iedereen tussen 18 en 65 jaar kan zich inschrijven, zowel goed- als slechthorenden. Inschrijven en meedoen kan via www.hooronderzoek.nl.

leert anders met somberheid om te gaan. Ook komen we letterlijk in beweging, onder begeleiding van een fysiotherapeut. Onderzoek toont aan dat de cursus 'In de put,

uit de put' mensen echt helpt zelf hun somberheid te overwinnen. Informatie en aanmelding T 020 788 4570, E.preventie@prezens.nl