



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

januari 2022



Dit is waarom een tijdelijk dieet zinloos is

Op het juiste gewicht blijven? Veel mensen kiezen voor een dieet en houden dat vol tot ze het gewenste gewicht bereikt hebben. Maar als je daarna terugvalt in dezelfde eetgewoonten, heeft dat geen zin. Het is de bedoeling dat je jouw eetpatroon definitief wijzigt en dit tot in lengte van jaren volhoudt. Het advies luidt dan ook om niet radicaal een heel ander eetpatroon te gaan volgen, maar bepaalde slechte eetgewoonten aan te pakken door bewust te kiezen voor een alternatief.

De eetwissels uit de landelijke campagne van het Voedingscentrum sluit hier goed op aan. Ze sorteren op de lange termijn meer effect dan een dieet, dat meestal slechts tijdelijk is. Door jezelf aan een dieet te onderwerpen, val je weliswaar in de meeste gevallen snel af, maar de valkuil

schuilt in het feit dat je jezelf hiermee in de meeste gevallen te veel ineens ontzegt. Het gevolg is dat je blij bent dat je door die zware periode heen bent gekomen en je al snel weer de neiging krijgt om ongezonde dingen te gaan eten. Een duidelijk indicatie dat we niet goed bezig zijn, is het feit dat

ongeveer de helft van alle Nederlanders probeert om af te vallen, terwijl het percentage mensen met overgewicht nog steeds stijgt.

Probeer bij het afvallen niet te ver door te slaan. Natuurlijk is het goed om bijvoorbeeld meer te gaan sporten, maar als je dat niet gewend was, is het lastiger vol te houden als je de frequentie te ver opvoert. Voor iemand die nooit sport, is het heel goed om voortaan eens in de week naar een sportschool te gaan. Misschien kun je er op termijn zelfs twee keer van maken. Maar als je een paar maanden elke avond gaat, ben je het na verloop van tijd zat en stop je er misschien weer mee. Met eten werkt het precies zo. Vervang eens een portie chips door een handje ongebrande noten. En kies voor volkorenbrood in plaats van witbrood.

Laat eens wat vaker vlees achterwege en neem in plaats daarvan kikkererwten. Het voorkomen van stress is ook belangrijk als je wilt afvallen. Zolang je voortdurend blootgesteld wordt aan stressvolle situaties, werkt je hormoonhuishouding het verliezen van lichaamsgewicht tegen. Je lichaam en geest moeten in balans zijn voor het meest optimale resultaat. Sowieso geldt overigens dat afvallen steeds lastiger wordt, naarmate de leeftijd vordert. Op hogere leeftijd gaat onze stofwisseling minder snel, maar je kunt dit zelf beïnvloeden door voldoende in beweging te blijven. Veel beweging leidt tot een hogere vetverbranding en daarmee voorkom je dat je steeds zwaarder wordt. Breng ook je dagelijks ritme in harmonie door jezelf voldoende nachtrust te geven. Al deze factoren leveren een bijdrage aan een gezond gewicht.

Griepgolf niet veel hoger dan voorheen



Gember: wel of niet gezond?

Minder stoken is eigenlijk best gezond

10 KILO KWIJT IN 6 WEKEN TIJD

De methode voor mannen en vrouwen

Succes gegarandeerd!

Snel en makkelijk afvallen en centimeters verliezen.

VET BEVRIEZEN = VET VERLIEZEN

De allernieuwste techniek op vetverbranding op de probleemgebieden de billen, benen, buik, armen en onderkin.

De allernieuwste
TC CRYO
&
de PRESSO
LYMFE DRAINAGE
SAMEN

€99,-

HULP NODIG BIJ
HET AFVALLEN?
SAMEN BEREIKEN WIJ
EEN GEZOND GEWICHT

Demonstratiedagen

De gehele week kunt u vrijblijvend zonder afspraak binnen lopen voor advies en informatie

Gratis begeleiding

Yes we did it!



BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsersbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL



Nederlanders besteedden driehonderd miljoen euro aan afslanken

Ruim 2,5 miljoen Nederlanders hebben in 2022 iets ondernomen om af te vallen. In totaal hebben ze daarbij driehonderd miljoen euro aan afslankproducten en -diensten uitgegeven. Van de Nederlanders die een dieet volgen, kiest het grootste deel (25%) voor een koolhydraatarm dieet. Dit blijkt uit de Healthy Lifestyle Monitor, een grootschalig onderzoek van Multiscope onder ruim vijfduizend Nederlanders.

Bijna één op de vijf Nederlanders (18%) heeft het afgelopen jaar iets ondernomen om gewicht te verliezen. Dit komt neer op ruim 2,5 miljoen Nederlanders van 18 jaar en ouder. De meeste Nederlanders kiezen voor een dieet (10%), 7% wint professioneel voedingsadvies in, 3% volgt specifiek een afslankprogramma en nog eens 3% gebruikt afslankmiddelen zoals shakes of maaltijden.

Huismerken afslankmiddelen meest gebruikt
Het overgrote deel van het totaal geïnvesteerde bedrag is overigens besteed aan voedingsadvies. Hier werd een omzet van ruim 226 miljoen euro behaald. Op een ruime afstand volgen afslankmiddelen (42 miljoen euro) en afslankprogramma's (32 miljoen euro). Afslankmiddelen van huismerken

worden het meest gebruikt. De top 5 wordt aangevoerd door de huismerken van Etos (35%) en Kruidvat (24%).

Koolhydraatarm dieet vaakst gekozen
Van de Nederlanders die een dieet hebben gevolgd kiest 25% voor een koolhydraatarm dieet. Opvallend is dat een 'eigen ding' op nummer twee staat (17%). Mensen die dit aangeven volgen geen specifiek dieet maar leggen zichzelf wel bepaalde regels op. Bijvoorbeeld dat ze van alles de helft eten of geen zoete tussendoortjes meer nemen. Een caloriearm dieet volgt op de derde plek met 10%. Van de Nederlanders die een dieet volgden, koos 5% voor een keto-dieet. Daarnaast deed 5% aan periodiek vasten en 3% volgde een dieet van Weight Watchers.



Een nieuw kunstgebit

Een kunstgebit dat prachtig oogt en vooral ook comfortabel draagt; dat is een waar kunstwerk. Voor een nieuwe kunstgebit bent u bij ons aan het juiste adres.

Implantaten en tandheelkunde Implanteren en tandheelkundige mogelijk op afspraak op onze praktijk in samenwerking met Dhr. Roks van de Rietgors mondzorg praktijk

Reparatie nodig, bel direct

Onze praktijk in IJmuiden beschikt over een eigen spoedreparatieservice!
Al meer dan 20 jaar ervaring!

Afspraak maken

Indien uw kunstgebit kapot is kunt u bellen of direct langskomen. Wanneer u eerst een afspraak maakt kunt u er op wachten tot de prothese weer gerepareerd is.



Neem gerust contact met ons op voor vrijblijvende informatie!

Tandprothetische Praktijk J. Stoops

Planetenweg 52 • IJmuiden • 0255-520035

www.kunstgebiteservice.info

De LASERSPECIALIST Santpoort



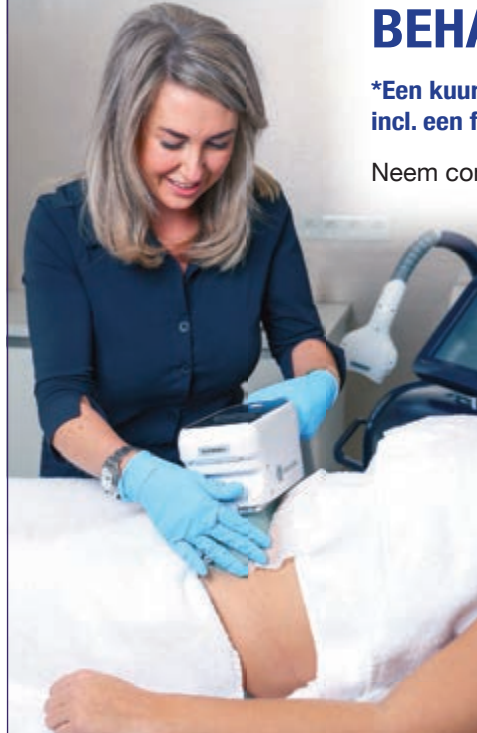
BODY-WIZARD DUO

Bevries uw vet met de Body-wizard cryolipolyse behandeling!

**OPENINGSACTIE!
PAKKET VAN 3
BEHANDELINGEN* € 599,-**

*Een kuur van 3 behandelingen, 1 zone, incl. een fles slimming body serum t.w.v. €59,95.

Neem contact met ons op voor meer informatie.



Snel en veilig afslanken?

Geen naalden, geen speciaal dieet, geen operatie, geen hersteltijd! Met de Body-wizard kunnen 4 afzonderlijke plaatsingen tegelijk uitgevoerd worden. Hierdoor is de Body-wizard uitermate geschikt voor het behandelen van meerdere locaties tegelijk.

U kunt direct na de behandeling de dagelijkse activiteiten weer oppakken. De behandeling duurt circa 1 uur en kan bijvoorbeeld tijdens uw lunch worden ingepland. **Simpel, snel, veilig en bovendien: het vet blijft weg!**

De Laserspecialist Santpoort • Hoofdstraat 172 • 2071 EM • Santpoort-Noord
023 - 303 35 07 • info@delaserspecialistsantpoort.nl • www.delaserspecialistsantpoort.nl

Sluit jezelf voldoende af voor de dagelijks stroom aan berichten

Het is wintertijd en juist in deze tijd van het jaar zijn mensen meer vatbaar voor neerslachtigheid. Dat heeft veel te maken met de manier waarop wij ons leven leiden en de hoeveelheid zonlicht waaraan we ons (kunnen) blootstellen.

De derde maandag van januari wordt vaak aangeduid als de meest sombere dag van het jaar, omdat het positieve effect van de feestdagen weer is weggeëbnd en de zomer nog ver weg lijkt te zijn. Doordat de nachten lang zijn en de dagen kort, zien we niet veel zonlicht en dat zonlicht helpt juist om ons humeur positief te houden door de aanmaak van vitamine D. Maar er zijn meer factoren bepalend voor een goede gemoedstoestand. Een goede tip: sluit jezelf ten dele af voor de dagelijkse stroom aan berichten.

Het wereldnieuws wordt vrijwel dagelijks gedomineerd door schokkende zaken. Doden en gewonden door aanvallen in Oekraïne, moord en doodslag in eigen land, slachtoffers van oplichting en zinloos geweld, we kunnen heel wat zaken opnoemen waarmee we dagelijks in het nieuws worden geconfronteerd. Dankzij internet op onze telefoons zijn we tegenwoordig op ieder moment van de dag in staat om het nieuws tot ons te nemen. Maar dat zorgt er dus ook voor dat we de hele dag door negatieve berichten lezen. Niet echt een goed idee, als je neigt naar depressieve gedachten. Het grote probleem is dat die berichten je denken en doen gaan beïnvloeden. Hoe meer negatieve informatie je tot je neemt, hoe groter de kans is dat je in een vicieuze cirkel terecht komt. Niet alleen vervelende berichten kunnen je gedachten negatief beïnvloeden. Ook positief

nieuws kan voor jou negatief uitpakken. Want wat voor een ander positief is, hoeft dat voor jou nog niet te zijn. Op sociale media plaatsen mensen geregeld allerlei vrolijke foto's van lekkere maaltijden, mooie vakanties en ander leuks. Maar als je het zelf niet zo breed hebt, kun jij niet genieten van die fijne dingen. Dat kan zorgen voor een gevoel van afgunst. Het kan je echter ook een minderwaardig gevoel geven. Waarom lukt iets een ander wel en jou niet? Dat heeft vervolgens weer een negatief effect op je hele functioneren. De oplossing is simpel. Lees niet de hele dag door berichten, maar leid je leven zoals we dat een halve eeuw geleden ook deden. Eens per dag het nieuws lezen is voldoende!





Minder stoken is eigenlijk best gezond

We kregen de afgelopen maanden massaal het advies om wat minder energie te gebruiken door de verwarming wat lager te zetten. Hoewel veel mensen geneigd zijn om in de wintermaanden de verwarming flink te laten werken, is dat eigenlijk helemaal niet zo gezond. De kans op een zogenoemde thermische schok neemt daardoor namelijk toe.

Ons lichaam is goed in staat zichzelf warm te houden, ook als het in huis wat minder warm is. Je hoeft alleen maar terug te denken aan de situatie in de oertijd om te begrijpen hoe het werkt. Huizen waren er in die tijd niet, mensen leefden in grotten en hielden zichzelf eventueel warm door de huid van een overleden dier om zich heen te wikkelen. Tegenwoordig gebruiken we kleding om ons warm te houden. Tot aan de zeventiende eeuw werden binnenshuis alleen open haarden gebruikt voor wat warmte. Daarna werden andere systemen ontwikkeld, met de centrale verwarming vanaf de negentiende eeuw als nu nog steeds veel gebruikte optie.

Omdat buiten de temperatuur in de winter laag is, gaan we dus regelmatig van de warmte binnenshuis naar de koude buitenlucht en omgekeerd. Al bij een temperatuurverschil van tien graden kunnen we een thermische schok ervaren. Je kunt dus beter binnenshuis wat meer kleding dragen en de temperatuur wat lager instellen. Het verschil

met de buitenlucht is dan minder groot en dus heeft je lichaam minder moeite om over te schakelen. Bovendien heeft het nog een ander positief effect. Als het minder warm is, gaat je lichaam dat vanzelf compenseren door de bloedvaten in de huid te vernauwen. Dat is een prima training voor hart en vaten! Veel mensen beseffen ook niet voldoende dat een warme slaapkamer geen goed idee is. Wie de temperatuur binnenshuis centraal regelt, zou eigenlijk de radiator in de slaapkamer uit moeten zetten. Of slechts op een gering vermogen moeten laten draaien. Want in de slaapkamer is een temperatuur van zestien graden ideaal. Is het er warmer, dan zul je meer moeite hebben om in slaap te komen. Dit heeft ermee te maken dat je lichaam sowieso in de nacht moet afkoelen. Bij een hoge slaapkamertemperatuur is die mogelijkheid er niet in voldoende mate. Dit is dan ook de verklaring voor het feit dat veel mensen in een warme zomernacht moeite hebben om te slapen.



Sportschoenen aan en gaan!

Wekelijks sporten wij met gezellige groepen bij Landgoed Beeckestijn

Een deelnemer aan het woord

"In april dit jaar las ik een stukje over sporten in het bos. Aangezien ik bijna elke dag wandel in dit bos besloot ik om te bellen voor een proefles. Eerlijk gezegd had ik er geen hoge verwachtingen van; ik had een soort bejaardengym in gedachten. Maar toen ik die donderdag meedeed, was ik zeer verrast om te ontdekken dat er ontzettend goed lesgegeven werd! Compleet met warming up, benen/billen/armen, cardio, uithoudingsvermogen, planken, cooling down... Geen spiergroep werd vergeten, er werd goed gelet op de uitvoering en dat op een positieve, vaak humoristische wijze. Een hartstikke leuke trainer, een goede sfeer, leuke medesporters, we werken hard en genieten onderwijl van de heerlijke mos- en bosgeuren. Kortom, het was hard werken én genieten en ik ging met een big smile naar huis waar ik meteen mailde dat ik graag op donderdag mee wilde blijven doen. Ondertussen sport ik twee keer in de week en het bevalt mij uitstekend".

Over GezondOud

Wij zijn er voor iedereen die gezond oud wil worden en daar zelf, door voldoende te bewegen, een belangrijke bijdrage aan wil leveren. Het hele jaar door sporten wij met gezellige groepen bij Landgoed Beeckestijn. Vanaf begin februari zelfs vijf ochtenden in de week.

Vitaal en sociaal

Omdat wij het sociale aspect minstens zo belangrijk vinden als sporten onder goede professionele begeleiding, organiseren wij regelmatig gezellige activiteiten waar je vrijblijvend aan deel kunt nemen. Van wandelen in Noordpolderzijl, avonturieren in de Ardennen tot een fietstocht door de bollenstreek. Alles even leuk en gezellig!

Hebben we je nieuwsgierig gemaakt? Kijk dan vooral eerst even op onze website www.gezondoud.nl of bel voor een GRATIS proefles naar 06-53837045

Time-out voor mantelzorgers

Logeerplekken in Kennemerland

Mantelzorgers zijn goud waard! Om te voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken, is het belangrijk dat ze af en toe op adem kunnen komen. Zorgaanbieders Sint Jacob, Kennemerhart, Zorgbalans, De Reigershoeve, Viva! Zorggroep en het Hospicehuis Beverwijk bieden daarom logeersplekken aan. Dit is bedoeld voor mensen die niet zelfstandig thuis kunnen blijven als de mantelzorger om welke reden dan ook tijdelijk niet beschikbaar is.

De logeersplekken zijn verdeeld over de regio Kennemerland (zie kaartje) en bieden plek aan mensen met een lichamelijke zorgvraag en mensen met dementie.

Geplande logeersplekken

Het overdragen van de zorg lukt mantelzorgers alleen als ze zeker weten dat het hun naaste aan niets ontbreekt. In Kennemerland is dat goed geregeld: bij 8 locaties kunnen logés in een prettig appartement verblijven. Er is 24 uur per dag zorg en toezicht beschikbaar en de logés zijn welkom bij de activiteiten van de locatie. Afspraken met behandelaren kunnen gewoon doorgaan. Kortom, de mantelzorger kan zijn of haar zorgtaken met een gerust hart tijdelijk overdragen en even op adem komen voor de duur van gemiddeld drie dagen tot drie weken.



De logeersplekken Midden-Kennemerland

- A De Reigershoeve, gemeente Heemskerk (voor mensen met beginnende tot vergevorderde dementie)
- B Viva! Zorggroep locatie Elsanta, gemeente Beverwijk (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)
- C Hospicehuis El Ombü, gemeente Beverwijk (voor mensen met een zorgvraag die langdurig ziek zijn)
- D Zorgbalans locatie Breezicht, gemeente Velsen (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)

De logeersplekken Zuid-Kennemerland

- E Sint Jacob locatie Nieuw Delftweide, gemeente Haarlem (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag)
- F Kennemerhart locatie Overspaarne, gemeente Haarlem (voor mensen met beginnende tot vergevorderde dementie)
- G Kennemerhart Het Reinaldahuys, gemeente Haarlem (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)
- H Sint Jacob locatie Schalkweide, gemeente Haarlem (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)



Meer informatie

Mantelzorgers kunnen voor het regelen van geplande logeersplekken terecht bij het mantelzorgsteunpunt in hun gemeente. Zij weten alles over de bekostiging, waaronder het regelen van de financiering via Wlz en Wmo en over de eigen bijdrage die mogelijk verschuldigd is.

Voor inwoners van Velsen

Centrum Mantelzorg Socius, 088-887 69 70 infomantelzorg@socius-md.nl, www.socius-md.nl.

Voor inwoners van Heemskerk en Beverwijk

MaatjeZ, 088-99 57 788 info@maatjez.nl, www.maatjez.nl.

Voor inwoners van Haarlem, Zandvoort, Heemstede en Bloemendaal

Tandem, 023-891 06 10 respijt@tandemmantelzorg.nl, www.tandemmantelzorg.nl.

Mantelzorgers kunnen ook direct contact opnemen met de organisatie naar keuze.

ABC Kops: Judo als pedagogisch spel

IJmuiden - ABC Kops heeft al ruim 50 jaar ervaring in het lesgeven in vechtsporten en zelfverdedigingssporten voor jong en oud. In al deze activiteiten streven zij naar een fysieke en mentale balans.

En behalve dat die balans belangrijk is voor ouderen, is het ook heel goed voor kinderen. „Judo als pedagogisch spel”, zegt Jos Kops dan ook. „De lessen voor kinderen gaan niet perse om het kweken van kampioenen. Maar wel om te leren voor jezelf

op te komen. Kinderen worden meer zelfverzekerd, leren weerstand te bieden en assertief te reageren op situaties. Niet alleen lichamelijk maar ook geestelijk. Belangrijk om onder andere het pestgedrag, óók online, het hoofd te kunnen bieden. Om je letterlijk en figuurlijk niet in een hoek te laten drijven. Daar hebben ze tot in hun volwassen leven profijt van.”

Vechtsporten

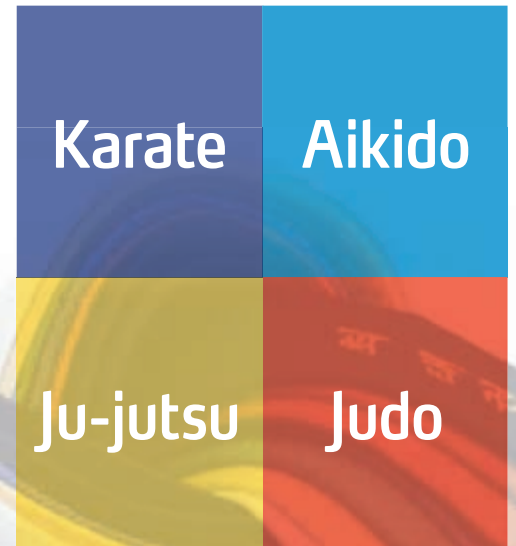
Het beoefenen van vechtsporten zoals judo zorgt voor een betere motoriek, coördinatie, geeft zelfvertrouwen en doorzettingsvermogen. Bij Kops kan al op heel jonge leeftijd begonnen worden met oefenen. Vanaf twee en een half jaar tot vier jaar is er het ouder- kind judo. De nadruk ligt op spelen, veiligheid, geborgenheid en plezier. En het is quality time voor zowel de ouder als het kind. Vanaf vier jaar kunnen kinderen zelfstandig 'op les' gaan.

Betrokken

Hoewel bij vechtsporten geen 'ouders aan de lijn', staan is de



Jong geleerd zorgt voor een evenwichtige geest. Foto: aangeleverd



Al meer dan 25 jaar vertrouwd in IJmuiden
Jos Kops 6e Dan Judo

Info 06 43 25 07 37 • www.abckops.nl
Betelgeuzestraat 4 • IJmuiden

betrokkenheid groot. Er worden examens en puntencompetities georganiseerd waarbij de zaal helemaal vol zit. De oudere leerlingen, de helden van de jongere sporters, zijn dan scheidsrechter. En er is een barretje van waaruit de ouders de zaal in kunnen kijken om te zien wat hun kroost allemaal doet. <https://www.abckops.nl/>.

Ben jij een zorgprofessional die graag luistert?

Of heb jij een ander talent waarmee je contact maakt met onze cliënten?

Pak dan je kans en kies voor een uitdagende baan bij Zorgbalans!

Word je er blij van om anderen te helpen?
Luister je graag naar de levensverhalen van onze cliënten?
En heb je een zorgdiploma of affiniteit met de zorg?

Zorgbalans is één van de grootste werkgevers in Kennemerland en altijd op zoek naar enthousiaste collega's. Onze adviseurs helpen je graag met een baan die bij jou past. Bel met de afdeling Werving & Selectie via **023 - 891 83 63** of mail naar werken@zorgbalans.nl.



Nieuwsgierig?

Kijk op www.werkenbijzorgbalans.nl voor meer informatie, onze vacatures en opleidingen.

Zorgbalans Omdat goede zorg heel persoonlijk is



CrossFit IJmuiden overtuigend winnaar Dutch fitness Golden Awards

IJmuiden - Alberto de Jong, eigenaar van De Jong personal training, een onderdeel van CrossFit IJmuiden, kan zijn geluk niet op. Bij de Dutch Fitness Awards die recent zijn uitge-reikt viel hij op diverse onderdelen in de prijzen. Met een eerste plaats mag Alberto zich beste personal trainer gemeente Velsen noemen en kreeg ook nog een tweetal Golden Awards.



Winnaar Vakjury Award

- Categorie Small Group Training & Crossfit -

CrossFit IJmuiden

Alle prijzen op een rijtje: Eerste plek Smallgroup/ CrossFit box van Nederland, beste personal trainer gemeente Velsen, een Golden Award voor CrossFit en de Golden Award de Jong personal training. Alles bij elkaar heel veel om trots op te zijn!

Persoonsgebonden aanpak

De jury was lovend over Alberto's persoonsgebonden aanpak die zich richt op techniek en daarmee ook het voorkomen van blessures.

Een herkenbaar fenomeen bij fitness is vroegtijdig afhaken door onvoldoende begeleiding. „Wanneer mensen snappen waaróm ze dingen doen dan zijn ze eerder bereid om die inspanning te verrichten”, aldus razend enthousiaste Alberto. „Ik kijk voortdurend naar wat iemand kan en help ze er doorheen. En anders zoeken we een andere weg om het doel te bereiken.” De resultaten liegen er vaak niet om. Onder leiding van Alberto als



Momenteel bij het afsluiten van een Full membership abonnement, Fundamentals inclusief (t.w.v. € 99,50)

- CrossFit (v.a. 5 jaar)
- Bootcamp
- Personal Training
- Coaching
- Bedrijfstraining



The first rule of CrossFit = "Always talk about CrossFit!"

Kromhoutstraat 50A • IJmuiden • Tel. 06-55866889
www.crossfitijmuiden.com




personal trainer en de combinatie van voeding, rust en training zijn doelen bereikt als 27 kilo afvallen in 7 maanden en 18 kilo in ruim 3 maanden.

Jeugd

Met deze aanpak weet het team van CrossFit IJmuiden haar leden steeds te motiveren en daarmee vast te houden voor de beste resultaten. Alberto begint al met de jeugd: CrossFit kids is een bijzonder speelse training voor kinderen van 6 tot 12 jaar waarin hij met spelletjes en plezier de jonge jeugd een mooie training geeft en ze gelijk voorbereid op de juiste technieken voor Crossfit. De voortzetting CrossFit teens (13 t/m 17 jaar) biedt wat meer groei in kracht en techniek en dit zet het

niveau net weer een beetje hoger.

Gemoedelijk

Buiten al deze mooie awards en waarderingen is CrossFit ook een gezellige plek om elkaar te ontmoeten. Niet zelden wordt er een lekker kopje koffie gedronken na de lessen en Alberto kent iedereen bij naam. Dat maakt CrossFit gemoedelijk en persoonlijk terwijl de sportieve prestaties niet uit het oog worden verloren.

De Dutch Fitness Awards is een initiatief om uitblinkers in de fitness branche in de spotlights te zetten. Op 23 januari kreeg Alberto zijn award uitgereikt bij het award festival in het zalencentrum van Ouwehands dierenpark Rhenen. <https://www.crossfitijmuiden.com/>.

advertorial

MEDISCH

Huisartsenzorg in Nederland



HUISARTSENPRAKTIJK
WESTBROEKERPLAS

In Nederland zijn vele afspraken rondom de werkwijze in de gezondheidszorg. Deze werkwijze kan voor mensen onduidelijk zijn en vragen oproepen. Daarom in deze zorgspecial een kort overzicht met beknopte uitleg over de procedures in de huisartsenzorg:

De doktersassistente

De doktersassistente is de eerste die u spreekt als u contact zoekt met de huisarts. Zij is opgeleid om in te schatten hoe urgent uw klachten zijn en hoe snel u beoordeeld moet worden door de huisarts. Daarom zal zij een aantal vragen stellen, waarna een advies of een afspraak zal worden gegeven.

De huisarts

De huisarts zal op verschillende manier klachten kunnen beoordelen, afhankelijk van het soort klachten. Veel vragen kunnen telefonisch, per E-consult via Mijngezondheid.net (eventueel met foto's bijgevoegd), of via de MedGemak app op u telefoon gesteld worden. Mocht er lichamelijk onderzoek nodig zijn, dan is het nodig dat u op het spreekuur komt. Lichamelijk onderzoek kan bijvoorbeeld zijn de bloeddruk meten en longen luisteren, maar ook uw uiterlijk beoordelen (op tekenen van ziekte/vermoeidheid).

Behandeling

De huisarts zal samen met de patiënt beslissen wat de (vervolg) behandeling zal worden. Dit kan variëren tussen het maken van een verwijzing naar een

specialist, het aanvragen/zelfstandig uitvoeren van een onderzoek, het voorschrijven van medicatie of het geven van adviezen (bijvoorbeeld leefstijladviezen).

Medicatie

In Nederland zijn veel relatief onschuldige geneesmiddelen te koop bij de apotheek of drogist. Als u hier informatie over wilt, kunt u dat altijd aan de medewerker in apotheek/drogist vragen. Dit gaat dan om o.a. pijnstillers, hoestmiddelen en homeopathische geneesmiddelen. Als de huisarts besluit, in samenspraak met u, om medicatie voor te schrijven die alleen met een recept verkregen kan worden, zal dit alleen in de apotheek opgehaald kunnen worden. Als uw vraag aan de huisarts over antibiotica gaat, zult u altijd op het spreekuur moeten komen voor een beoordeling. Antibiotica worden in Nederland niet ongezien voorgeschreven.

Koorts/Verhoging

Mocht u koorts hebben, dan is dit in principe niet erg. Koorts is namelijk geen ziekte, maar een teken dat u lichaam een infectie aan het bestrijden is. Het maken van afweerstoffen tegen de infectie gaat beter als de lichaamstemperatuur hoger is. Deze infectie kan zowel viraal als bacterieel zijn. Er zal dus beoordeeld worden door de doktersassistente en/of de huisarts of/welke medicatie zinvol zal zijn. Bel

altijd de huisarts als u kind jonger dan drie maanden koorts heeft.

Antibiotica

Antibiotica kunnen zinvol zijn bij bepaalde bacteriële infecties, maar lang niet bij alle. In Nederland zijn we erg terughoudend met het geven van antibiotica. Dat komt omdat u bij onjuist/te veel gebruik van antibiotica resistent kunt worden. Dat houdt in dat bij bepaalde infecties, vaak op latere leeftijd, antibiotica niet meer aanslaan. Als u door ouder worden en/of door bepaalde ziekten kwetsbaarder bent geworden, kan u juist dan deze middelen hard nodig hebben. Daarnaast pakken antibiotica niet alleen de bacterie aan die de infectie veroorzaakt, maar ook de goede bacteriën in het lichaam. Wist u bijvoorbeeld dat u darmflora 2 jaar nodig heeft om helemaal te herstellen na 1 antibioticakuur?

De NHG

De huisarts en de doktersassistente zullen zich bij hun werkzaamheden houden aan de landelijk geldende richtlijnen, vastgelegd in de NHG-standaard. Deze standaard is opgericht door het Nederlands

Huisartsen Genootschap. Hiervan mag worden afgeweken als de huisarts zich hiertoe genooddaakt voelt.

De Zorgverzekeraar

De zorgverzekeraars hebben in Nederland een heel grote invloed. Zij beslissen namelijk wat er wel en niet vergoed wordt, van medicatie tot fysiotherapie, van brillen tot kraamzorg, etc. Huisartspraktijken hebben zich ook te houden aan de regels die de zorgverzekeraars opleggen. Dit is lang niet altijd fijn of handig, maar daar hebben wij helaas vrij weinig over te zeggen. Daarnaast verschillen de zorgverzekeraars in wat ze wel of niet vergoeden. De praktijk heeft geen informatie wat de verschillende zorgverzekeraars wel of niet vergoeden.

www.westbroekerplas.nl

Met de app MedGemak regelt u zorgzaken nog sneller!

De app MedGemak helpt u bij het optimaal regelen van uw zorgtaken. Zo heeft u via uw smartphone 24/7 inzicht in uw medicatie en bestelt u deze direct online. MedGemak is een aanvulling op het patiëntenportaal Mijngezondheid.net.



ALLES OVER MEDGEMAK