



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



Gaat ons land opnieuw in lockdown?

Een nieuwe golf van coronabesmettingen raast over het land. Sinds eind september zijn de cijfers van zowel het aantal positief geteste mensen als het aantal ziekenhuisopnames fors gestegen. Moeten we ons voorbereiden op een nieuwe lockdown? Niemand hoopt het, maar niemand kan met zekerheid zeggen dat het niet zo zal zijn. Uit de cijfers blijkt dat met name bij de Nederlanders van boven de tachtig jaar het aantal ziekenhuisopnames flink steeg. Hierbij moet worden opgemerkt dat niet duidelijk is in hoeverre bij deze mensen al sprake was van onderliggend lijden.

Nieuwe vaccins

De overheid voert sinds een aantal weken campagne om de herhaalprik tegen het coronavaccin te promoten. Met zo'n vaccinatie ben je beter beschermd tegen het virus. Daarbij maakt men gebruik van nieuwe vaccins, die tegen meer varianten van het virus effectief zijn. Voor iedereen die de grieprik al kreeg en voor iedereen in een risicogroep zijn de vaccins als eerste beschikbaar gekomen. Vervolgens kan iedereen vanaf twaalf jaar het vaccin toegediend krijgen.

Gevaar

Sinds duidelijk werd dat je van de omikronvariant van het coronavirus doorgaans minder ziek wordt, lijkt de angst voor het virus onder de bevolking flink te zijn afgenomen. Veel basisregels, zoals het niet schudden van handen, worden niet meer opgevolgd. Toch schuilt er een gevaar in deze situatie. Minister Kuipers (volksgezondheid) wees erop dat het virus sneller kan muteren als meer mensen het verspreiden. Dat zou ertoe kunnen leiden dat zich een variant ontwikkelt die juist meer ziekmakend is.

Onjuist beeld

Ook bestaat bij veel mensen een onjuist beeld over de ernst van de situatie. De algemeen heersende indruk is dat in de afgelopen zomer nauwelijks sprake was van ziekenhuisopnames. Dat komt waarschijnlijk voort uit doordat in de media geen berichten over overvolle ziekenhuizen meer verschenen. De capaciteit van de ziekenhuizen was voldoende om de situatie de baas te kunnen blijven, maar volgens GGD-arts Ashis Brahma waren er in juli en augustus van dit jaar tot wel vijf keer zoveel mensen opgenomen in ziekenhuizen dan in dezelfde periode in 2020 en 2021.

Longcovid

Een ander punt van zorg is dat een deel van de coronapatiënten te maken krijgt met een langdurig ziektebeeld. Wie geluk heeft, merkt nauwelijks iets van een coronabesmetting en kan er na een klein weekje quarantaine weer op uit. Maar er zijn ook mensen die te maken krijgen met longcovid en maanden of zelfs jaren klachten hebben. Beschadigde longen, hersenproblemen, ernstige vermoeidheid of het verlies van geur en smaak zorgen ervoor dat voor deze mensen het leven ingrijpend verandert. Door de basisregels goed na te leven, kan veel leed voorkomen worden.



YOGALIFE BYJERIEN

www.yogalifebyjerien.nl info@yogalifebyjerien.nl

• Yoga • Wandelen • Coaching • Retraites •

Hoe fijn zou het zijn dat werk en privé 'weer' in balans zijn en je meer verbonden bent met je natuurlijke flow. Ik neem je mee op pad naar een gezondere en vitalere versie van jezelf met behulp van yoga, Mind-Walk en 1-op-1 coaching in de natuur.

• Burn-out coach • Innerlijk Kompas Gids •
• Yoga rondom de zwangerschap •
Ik kijk ernaar uit je te ontmoeten



Actie

- 3 yogalessen voor €25,-
- 3 Mind-Walk wandelingen voor €15,- (Zie website voor data)
- Gratis kennismakingsgesprek (online)
- t.w.v. €45,- voor 1-op-1 coaching
- 1-daagse "Ont-moet jezelf" retraite, betaal éénmalig €88,- i.p.v. €111,-

Your decisions today will define your tomorrow
Not all caochrooms have 4 walls

Lengerique



BORSTPROTHESSES AANMETEN IN SANTPOORT-NOORD BIJ LENGERIQUE LINGERIE & BADMODE

Ruim 25 jaar ervaren Mamacare specialistes Gina Rademaker en Suzan Wempe staan graag voor u klaar.

Wij werken samen met alle merken op gebied van borstprotheses en hebben de nodige contracten met verzekeringsmaatschappijen. Omdat wij graag alle aandacht willen schenken aan u is het fijn als u van te voren even belt om een afspraak te maken. Een afspraak maken is mogelijk van dinsdag t/m zaterdag.

U bent van harte welkom en de koffie staat klaar, ook zonder afspraak.

Hartelijke groet,

Gina Rademaker | Mamacare specialiste, voorheen Lingerieland
Suzan Wempe-Balm | Mamacare specialiste, voorheen Joile
Debby Thijssen-van Binsbergen | Eigenaresse Lengerique

Lengerique
Lingerie & Badmode

Lengerique
Hoofdstraat 154
2071 EM Santpoort noord

Tel : 023-5375822
www.lengerique.nl
info@lengerique.nl

Al 25 jaar een begrip in de regio



Velsbroek - Al 25 jaar boekt Afslankstudio Velsbroek verbluffende resultaten en dat werd ook opgemerkt door de internist van het Rode Kruis ziekenhuis.

Hij is ontzettend blij met de resultaten van ons bedrijf. Twee patiënten hebben wij van hun kwalen afgeholpen, zij hadden diabetici, hoge bloeddruk, te hoge BMI kortom te veel om op te noemen zegt een trotse Annet eigenaresse van de salon. Ze waren al twee jaar onder behandeling zonder resultaat en bij ons met de TC Cryo en de BIO HCG kuur meer dan 30 kilo afgevallen. Ik vind dit zo mooi, mensen begeleiden naar een gezond lichaam. Dit compliment van deze internist is een kroon op 25 jaar begeleiding!

In de bekende afslankstudio Velsbroek is er weer een nieuwe methode om een platere en strakke buik, benen en billen te krijgen. BodySculpting PRO is een revolutionaire bodyshaping behandeling waarmee je spiermassa opbouwt, je lichaam meer vormgeeft en je tegelijkertijd je vetweefsel verbrandt. BodySculpting PRO is het allernieuwste op het gebied van bodyshaping en een enorme hit in Amerika. Afslankstudio Vels-

broek is een van de weinige aanbieders én de goedkoopste in Nederland. Het apparaat is ontworpen om mannen en vrouwen te helpen om een strakker en gespierder lichaam te krijgen en zorgt voor maximaal 30.000 sterke spiercontracties in slechts 30 minuten. Dat zijn maar liefst 30.000 sit-ups of 30.000 squats of 30.000 push-ups in een halfuur, nagenoeg zonder spierpijn. De krachtige pulsen zorgen voor spiercontracties die je niet kunt bereiken met een work-out in de sportschool. Het is een nieuwe, geavanceerde technologie die vetcellen verbrandt en de spieren opbouwt. Deze behandeling werkt door het afbreken van vet dat uw natuurlijke spierdefinitie dekt, terwijl tegelijkertijd de spieren groeien. Het leidt tot een slankere buik met een betere spierdefinitie en een strakkere en gelifte bil.

Vanwege ons 25 jaar bestaan hebben wij allemaal speciale aanbiedingen, dus zet de eerste stap naar een gezond figuur.

Kom nu vrijblijvend kennis maken met deze allernieuwste methode en profiteer van de mooie aanbiedingen deze week! Afslankstudio Velsbroek, Klompenmakerstraat 7 Velsbroek. Tel. 023-5490556



Jongeren vaker bijziend door toegenomen schermtijd

Myopie (bijziendheid) onder jongeren komt tegenwoordig veel vaker voor dan onder de vorige generatie. Artsen wijten dit aan de toegenomen schermtijd. We kijken dagelijks steeds meer op de beeldschermen van onze telefoons, televisies en computers. Door vaak dichtbij te kijken, groeit onze oogbol iets, waardoor de lichtstralen van buitenaf al vóór het netvlies samenvallen. Dat levert een wazig beeld op. Bij normale ogen vallen deze lichtstralen precies samen op het netvlies, achter in het oog. Hierdoor ontstaat een helder beeld.

De cijfers zijn schrikbarend te noemen. In slechts zes jaar tijd (2015-2021) komt bijziendheid bij kinderen en jongeren in België bijvoorbeeld maar liefst een kwart vaker voor. De exacte stijgingspercentages zijn 22,7 procent bij de totale groep tot 18 jaar oud en zelfs 27,3 procent bij groep van 8 tot 18 jaar. Opvallend is verder dat deze significante stijging uitsluitend waarneembaar is bij myopie en niet bij hypermetropie (verziendheid) en astigmatisme (onscherp zicht zowel ver als dichtbij).

Vaker buitenspelen

Het advies van deskundigen luidt om kinderen vaker te laten buitenspelen.

Het mes snijdt hier aan twee kanten: op de eerste plaats is buitenspelen gezond en goed voor de ontwikkeling van het kind. Tegelijk verkleint het ook de totale schermtijd, aangenomen dat er buiten niet voortdurend op de mobiele telefoon wordt gekeken. Oogarts prof. Caroline Klaver, verbonden aan het Erasmus MC in Rotterdam, wijst erop dat bijziendheid op jonge leeftijd grote gevolgen kan hebben voor later. Hoe jonger kinderen zijn als ze bijziend worden, hoe erger de oogafwijking op latere leeftijd zal zijn. Ze lopen daarmee niet alleen de kans op slechtziend te worden, maar kunnen ook volledig blind worden.

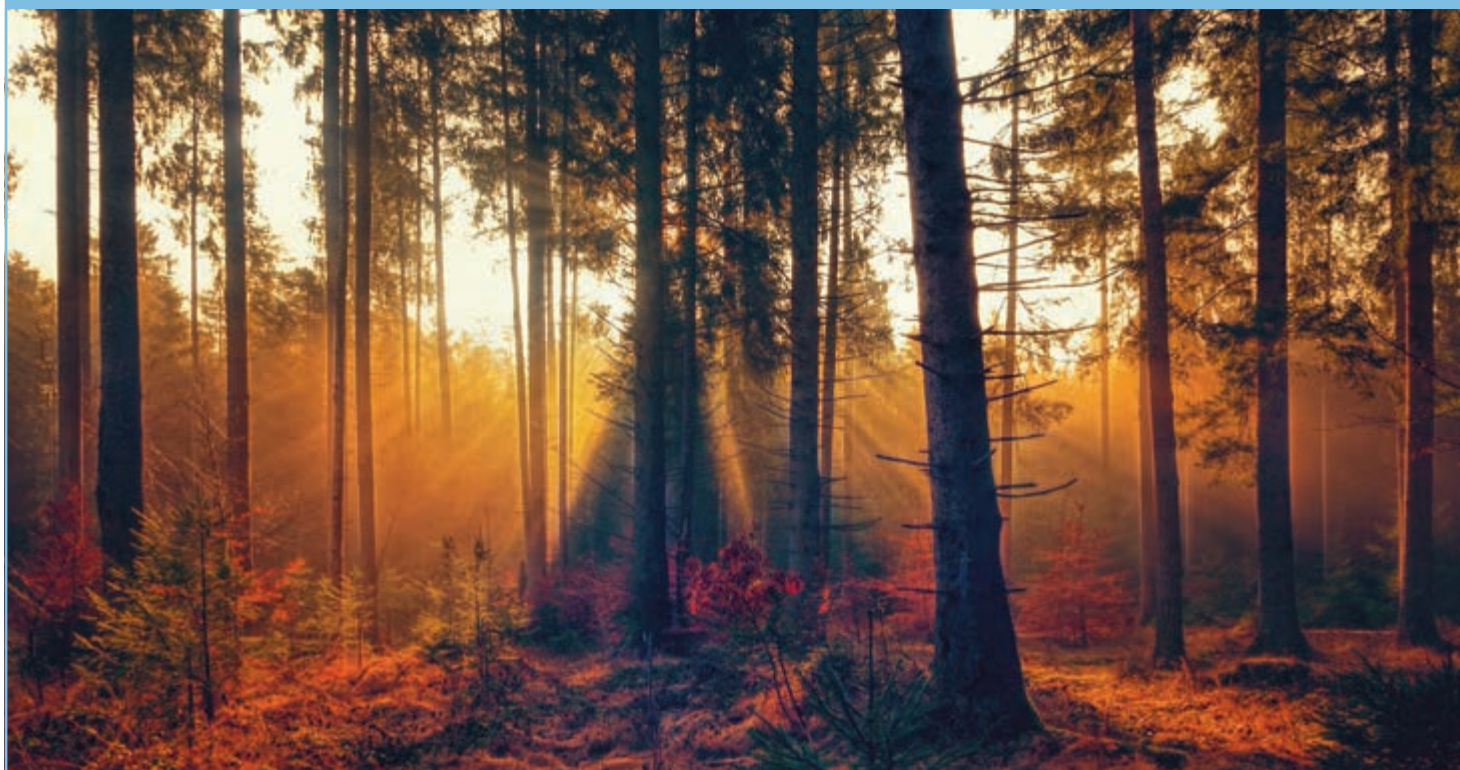
advertorial

MEDISCH

Een open deur, want we weten het allemaal



HUISARTSENPRAKTIJK
WESTBROEKERPLAS



De herfst is er weer. Zon en warmte wisselen zich in rap tempo af met kou en regen. Logisch dus dat we massaal last krijgen van klachten zoals een verstopte-/loopneus, hoesten, pijnlijke bijholtes, keelpijn en misschien zelfs een beetje koorts. Om uw klachten te begrijpen is de website "thuisarts.nl" een zeer informatieve uitkomst. U krijgt veel informatie over het ontstaan van uw klachten. Er wordt er heel duidelijk aangegeven of uw klachten onschuldig kunnen zijn en zo ja, wat er wel of niet aan te doen valt. Verder krijgt u advies

over wanneer u wél gezien moet worden door de huisarts.

Medicijnen tegen ontstekingen (antibiotica) helpen niet tegen de griep. Deze medicijnen werken alleen tegen bacteriën. Niet tegen virussen zoals het griepvirus. Alleen als uw huisarts denkt dat u een infectie heeft, veroorzaakt door een bacterie, krijgt u deze medicijnen. Hiervoor is het noodzakelijk dat u op het spreekuur door de huisarts beoordeeld wordt. Naast lichamelijke klachten kunt u in

het najaar natuurlijk ook mentale of psychische klachten krijgen. U kunt zich somber gaan voelen. Bij somberheid helpt het vaak om er met anderen over te praten. Leg uit hoe u zich voelt. De meeste mensen hebben hier begrip voor. Komt de somberheid doordat u zorgen hebt? Bijvoorbeeld door problemen met gezondheid, geld, werk of uw gezin? Probeer erover te praten met familie, een vriend of met een collega op het werk. Praat erover met uw huisarts, praktijkondersteuner ggz of met iemand van het wijkteam Als u veel piekert,

schrijf dan iedere dag op waar u over piekert. Het opschrijven helpt om gevoelens te begrijpen en oplossingen te vinden. Nadat u van alles heeft opgeschreven kan het fijn zijn om even te ontspannen. Maak een wandeling of pak de fiets. Bewegen en frisse lucht helpen. (bron: thuisarts.nl)

Als u zich somber voelt, terugtrekt uit de sociale contacten of piekert, is het wellicht een goed idee eens een afspraak te maken bij de Praktijkondersteuner GGZ. In onze huisartsenpraktijk is dat psychologe Sacha van Dijke. Zij luistert graag en zoekt desgewenst samen met u naar manieren om u van binnen weer zonniger te voelen! De meeste huisartsen hebben tegenwoordig een Praktijkondersteuner GGZ in de praktijk. Informeer bij uw eigen huisarts bij wie u terecht kunt!

Tot slot: Blijf nooit te lang doorlopen met klachten. Uw huisartsteam en de assistenten zijn getraind om u van goede zorg te voorzien. Huisartsenzorg zit in uw basispakket van uw zorgverzekering en alle handelingen die zij voor u verrichten zijn dus 'kosteloos'. Hiertoe behoren alle verrichtingen. Vervolgkosten zoals medicijnen en specialisten vallen hier niet onder.

Huisartsenpraktijk Westbroekerplas, Velsbroek

www.westbroekerplas.nl

Vet bevroren = vet verliezen

Onze topper TC Cryo verwijdert vet op alle probleemzones



Nieuwsgierig?

Kom dan langs tijdens ons afslankevent!
Dinsdag 25 oktober 2022 van 13.00 uur tot 18.00 uur
onder het genot van een hapje en drankje

€ 100,- KORTING op een kuur naar keuze

Spectaculaire aanbiedingen

Bent u verhinderd? U bent van harte welkom tijdens

de inloop afslank adviesdagen

Maandag t/m vrijdag van 10.00 tot 17.00 uur

Maak kennis met de allernieuwste apparaten op afslankgebied
De NR 1 van Nederland

BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL



Robot geassisteerde knieoperaties in Medische Kliniek Velsen



De eerste patiënten met slijtage van hun knie zijn de afgelopen maanden in Medisch Kliniek Velsen succesvol geopereerd met behulp van de modernste robot (CORI) gestuurde technologie. "Robotchirurgie maakt het mogelijk om een knieprothese met behulp van een robot zeer nauwkeurig te plaatsen.

Als kliniek willen wij vernieuwend en innovatief zijn om onze patiënten de beste en modernste zorg te kunnen bieden", aldus dr. Aernout Zuiderbaan, orthopedisch chirurg. "Wij zijn dan ook trots om deze technologie als eerste zelfstandige kliniek in Nederland te kunnen aanbieden". Slijtage (artrose) van de knie is een groeiend probleem in de Westerse wereld. Artrose zorgt voor dagelijkse pijn en verminderde beweeglijkheid van de knie. Een hele of halve knieprothese kan de oplossing zijn voor ernstige artroseklachten als medicatie of fysiotherapie niet meer helpen.

De nauwkeurigheid waarmee een knieprothese wordt geplaatst is een zeer belangrijke factor voor een succesvol resultaat. Tot op heden is ro-15% van de patiënten helaas niet tevreden met de knieprothese wat mogelijk terug te voeren is op imperfecte plaatsing van de prothese. Met behulp van de robot geassisteerde knieoperaties hopen wij in de toekomst de resultaten te verbeteren.

Hoe werkt robotchirurgie bij het plaatsen van een knieprothese? De patiënt komt met klachten van slijtage van de knie bij de orthopedisch chirurg en met aanvullend onderzoek wordt bepaald of hij of zij in aanmerking komt voor een knieprothese. Met de zogenoemde CORI robot zijn de orthopedisch chirurgen in staat een knieprothese tot op een halve graad nauwkeurig te plaatsen. De robot is als het ware een GPS-navigatie systeem die de orthopedisch chirurg assisteert tijdens de operatie.

De robot geeft feedback aan het operatieteam over hoe exact het bot te zagen en de knieprothese te plaatsen. Hoe nauwkeuriger een knieprothese geplaatst wordt hoe beter het eindresultaat. Recente wetenschappelijke studies laten zien dat met robot geassisteerde knieoperaties de nauwkeurigheid van de plaatsing van de knieprothese vele malen beter is. Medische Kliniek Velsen opende in 2020 haar deuren. Het is een kleinschalig top specialistisch behandelcentrum in Velsen-Noord. De wachttijden zijn kort en de zorg is volledig vergoed. Voor meer informatie kunt u op onze website kijken; www.mkvelsen.nl

Topklinische zorg in Medische Kliniek Velsen.



Met korte wachttijden voor:

Knieprothese

Heupprothese

Schouderprothese

Vraag uw huisarts naar een doorverwijzing. U bent snel aan de beurt! Mogelijkheid tot overnachtingen. Alle zorg wordt vergoed uit de basisverzekering, u betaalt alleen uw eigen risico.

Medische Kliniek Velsen is specialist op het gebied van neurochirurgie, neurologie, orthopedie, gynaecologie, plastische chirurgie, transgenderchirurgie, radiologie en urologie.



Meer weten?
www.mkvelsen.nl

Leegwaterweg 1b | Velsen-Noord | 085 - 0600 855 | info@mkvelsen.nl



Een nieuw kunstgebit

Een kunstgebit dat prachtig oogt en vooral ook comfortabel draagt; dat is een waar kunstwerk. Voor een nieuw 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

Beide praktijken in Haarlem en IJmuiden van Tandprotheticus Fred van der Linde beschikken over een eigen spoedreparatieservice!

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 Fred W. van der Linde

Planetenweg 52 • IJmuiden • 0255-520035

www.kunstgebitservice.info

Van harte glimlachen door Van der Linde



Regio – Het valt voor de meeste mensen niet mee als ze te horen krijgen dat ze een 'kunstgebit' moeten gaan dragen. Of liever: een gebitsprothese, dat klinkt al wat vriendelijker. Maar als men de gebitsprothese laat aanmeten en maken door Tandprothetische Praktijk Fred van der Linde kan er weer van harte geglimlacht worden.

Fred van der Linde is al sinds 1984 werkzaam in zijn eigen praktijk. Hier wordt alles onder een dak geregeld, besproken en gemaakt. Eerst wordt in samenspraak met de klant een behandelingsplan gemaakt en dan wordt de gebitsprothese gemaakt door van der Linde en zijn team. Precies zoals jij het graag wil en heel natuurlijk.

Nazorg

Uiteraard is de nazorg ook heel belangrijk. Van der Linde: „We houden heel nauw contact tijdens het revalidatieproces. Zo

wordt ook het slinken van de kaak, een veel voorkomend probleem, goed in de gaten gehouden en wordt het gebit zo nodig aangepast.”

Klikgebit

Een klikgebit is een prothese die door middel van het plaatsen van twee implantaten in de kaak, vastgeklikt kan worden. Zo is het zo goed als onmogelijk dat het gebit gaat schuiven. „Een fantastische oplossing”, vindt Van der Linde. „Ik wil gewoon dat mensen weer van spontaan kunnen lachen, een heerlijke glimlach kunnen tonen. Dat is toch belangrijk? Een kunstgebit dat prachtig oogt en vooral ook comfortabel draagt; dat is een waar kunstwerk.”

Praktijk IJmuiden, Planetenweg 52, 1973 BH IJmuiden, tel: 0255-520035. Praktijk Haarlem, Parklaan 88, 2011 KZ Haarlem, tel: 023-5321972 www.kunstgebitservice.info/.

Last van ongewenste haren? De Laserspecialist Santpoort heeft de oplossing

„Nooit meer scheren, harsen of epileren! Geen irritaties of ingegroeide haren. Elke vrouw of man zou zichzelf laser ontharing moeten gunnen”, aldus De Laserspecialist Santpoort.

Na de overheerlijke zomer, gaan zij opnieuw van start met de het behandelen van die lastige, ongewenste haartjes. Met de laser wordt ongewenste haargroei definitief en nagenoeg pijnloos verwijderd.

Nieuw

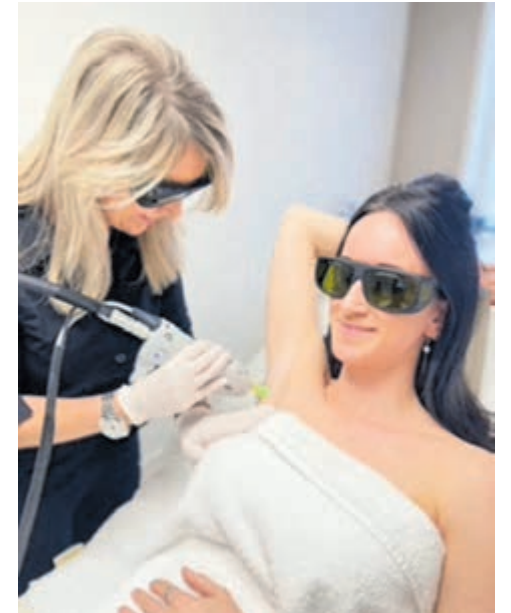
Heel nieuw is de Nordlys IPL-laser behandeling. Een IPL-behandeling is heel effectief bij huidproblemen zoals ouderdomsvlekjes, pigmentvlekken, teleangiëctasieën, rosacea, couperose, acne, en wijnvlekken.

Aanbieding

In de maanden oktober en november geeft De Laserspecialist Santpoort maar liefst 15 procent korting op de eerste IPL-behandeling! Daarnaast kun je bij de Laserspecialist nu ook terecht voor een ontspannen gezichtsbehandeling. Voorafgaand aan een gezichtsbehandeling maken zij een huidanalyse met de Observ om de behandeling helemaal op maat te maken. Met de Observ kan namelijk in de diepere huidlagen gekeken worden waardoor de huidconditie kunnen nog beter vastgesteld kan worden.

In de stijlvolle salon wordt de hoge kwaliteit van de geavanceerde lasermachines gecombineerd met warm en persoonlijk contact. Alle behandelingen persoonlijk en in alle rust op maat gemaakt tijdens een gratis intakegesprek onder het genot van een kopje koffie.

Wil je meer informatie of wil je weten of deze behandelingen jouw specifieke huidprobleem oplost? Maak dan een afspraak om te zien wat we voor jou kunnen betekenen. De Laserspecialist Santpoort, Hoofdstraat 172, 2071EM Santpoort-Noord, telefoon: 023 303 35 07. info@delaserspecialistsantpoort.nl, www.delaserspecialistsantpoort.nl.



De Laserspecialist Santpoort biedt persoonlijk op maat gemaakte behandelingen.

Foto: aangeleverd

DE LASERSPECIALIST SANTPOORT

KWALITEIT, PERSOONLIJKE AANDACHT, VEILIGHEID EN PRACHTIGE RESULTATEN

• Definitief ontharen • Fatfreeze • Huidverbetering



!! NIEUW !! Nordlys IPL-laser behandeling

Een IPL-behandeling is heel effectief bij huidproblemen zoals ouderdomsvlekjes, pigmentvlekken, teleangiëctasieën, rosacea, couperose, acne en wijnvlekken.

** AANBIEDING **

De hele maand oktober & november geven wij

15% korting

op de eerste IPL-behandeling!

Maak een afspraak om te zien wat we voor jou kunnen betekenen.



DE LASERSPECIALIST SANTPOORT
HOOFDSTRAAT 172
2071 EM SANTPOORT-NOORD
023-3033507