



# Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

oktober 2023



## Maakt geld echt niet gelukkig? En waarom dan?

**Steeds meer mensen hebben moeite om in financieel opzicht het hoofd boven water te houden. Volgens het Centraal Planbureau zullen volgend jaar in Nederland ongeveer een miljoen mensen onder de armoedegrens leven.**

Die groep bestaat dan voor ongeveer 230.000 mensen uit kinderen. Grofweg kun je stellen dat iemand in Nederland die alleen woont en minder dan 1550 euro per maand te besteden heeft, in armoede leeft. Een oud gezegde leert ons dat geld niet gelukkig maakt. Maar is dat daadwerkelijk zo? Wetenschappers menen juist dat geld wel gelukkig maakt. Maar dat geldt slechts in bepaalde mate. Het heeft allemaal te maken met mindset. Geldstress kan zorgen voor een gedragsverandering. Nu steeds meer mensen met geldstress kampen, zou je denken dat men de financiën strakker in het oog houdt. Dat men nog beter nadenkt over het doen van bepaalde uitgaven. Maar het tegendeel blijkt waar te zijn. Een gebrek aan geld zorgt voor een vorm van stress die onze hersenen anders laat werken. Eigenlijk komt het er kort gezegd op neer dat we juist de dingen doen die we beter niet zouden kunnen doen. Door deze vorm van stress zijn je hersenen minder goed in staat om na te denken over de lange termijn. Normaal gesproken weet je dat het verstandig is om wat geld achter de hand te houden voor noodgevallen. Die wasmachine of koelkast, die het opeens begeeft. Die auto-reparatie, die een stuk duurder uitvalt dan

je had begroot. Kortom, een appeltje voor de dorst, dat je zo nu en dan echt goed kunt gebruiken. Maar doordat we geldstress ervaren, kunnen we ons minder goed op deze zaken focussen. We laten het dus eigenlijk een beetje op zijn beloop. Tegelijkertijd blijken we in deze omstandigheden juist sneller de behoefte te hebben om onszelf op de korte termijn wat extra te verwennen. Noem het maar een troostaankoop. Je wilt jezelf wat minder naar voelen en je financiële zorgen even vergeten. Dat gaat beter als je iets leuks hebt om van te genieten, zoals een nieuw kledingstuk of een nieuw meubel. Dus eigenlijk kiezen we ervoor om geld te gaan uitgeven dat we eigenlijk niet goed kunnen missen.

### Je administratie op orde

Minder geld uitgeven heeft voor een groot deel te maken met het weerstaan van verleidingen. Het is belangrijk om goed inzicht te hebben in je eigen bestedingspatroon en in je financiën. Zet daarom eens alles goed op papier. Op de computer kun je met behulp van Excel heel simpel een overzicht maken van je inkomsten en uitgaven. Zo'n overzicht hoeft je niet eens zelf te bedenken, je kunt

een kant-en-klare versie downloaden van het internet, bijvoorbeeld hier. Ook kun je een app als Tellow, You Need a Budget (YNAB) of Spendee gebruiken. Als je jouw financiële administratie alleen maar in je hoofd hebt, zie je vaak dingen over het hoofd. Bij het kopen van die nieuwe jas kijk je immers alleen maar naar het totale beschikbare saldo. Maar daar moet nog van alles van worden betaald. Maak een planning voor de langere termijn, waarbij je precies aangeeft wanneer je wat kunt kopen. Houd altijd rekening met onvoorziene uitgaven. Banken bieden vaak de mogelijkheden om je rekening op te delen in verschillende spaarpotjes. Hierdoor wordt sparen eenvoudiger gemaakt. Als het geld al een bepaald label heeft meegekregen, ben je minder snel geneigd om het voor iets anders te gaan gebruiken. Een ander interessant punt is het herkennen van bepaalde patronen in je gedrag. Heb je iets gekocht? Schrijf dan in een schrift op wat je precies deed. Op welke dag deed je de aankoop? En op welk tijdstip? Hoe waren de weersomstandigheden? Was je alleen of in gezelschap? Beschrijf zo veel mogelijk details over het moment van aankoop. In welke stemming was je? Welke muziek hoorde je? Al dat soort dingen kunnen een rol spelen. Door de situaties over een langere periode met elkaar te vergelijken, ontdek je in welke situaties je sneller geneigd bent om geld uit te geven. Die situaties kun je vervolgens gericht gaan vermijden om geld te besparen.

### Wat doet rijkdom met je hersenen?

In eerste instantie lijkt het hebben van geld

een positief effect op onze hersenen te hebben. Immers, als je geld verdient, dan stimuleert dat de afgifte van dopamine, een neurotransmitter die geassocieerd wordt met genot en beloning. Hierdoor kun je gevoelens van tevredenheid en geluk ervaren. De keerzijde is echter dat je steeds meer geld moet verdienen om dezelfde beloningskick te ervaren. In dat opzicht zou je rijkdom kunnen vergelijken met drugs. Maar meer geld kan ook zorgen voor gevoelens van stress en angst. Bijvoorbeeld de angst voor financiële tegenslagen. Je kunt er zelfs depressief van worden. Daarnaast liggen ook gevoelens van jaloezie op de loer. Je gaat jouw eigen (financiële) succes meten met dat van je concurrenten en daardoor ben je eigenlijk niet meer goed in staat om te genieten van je geld. Bovendien komen mensen met veel geld vaak in een sociaal isolement terecht en ook dat is uiteraard niet bevorderlijk voor je mentale welzijn. De bewering dat geld niet gelukkig maakt vindt hier zijn oorsprong. Het omgekeerde is echter ook waar: geen geld maakt vaak ook niet gelukkig, omdat mensen zonder geld vaak niet in staat zijn om optimaal deel te nemen aan de maatschappij. Ze kunnen zich geen vakanties veroorloven, ze eten minder gezond en ze hebben vaak ook minder sociale contacten. Daar kan ook nog een gevoel van schaamte bijkomen en dit alles heeft zijn weerslag op het brein. Zoals bij veel zaken geldt ook hier dat de gulden middenweg wellicht de beste is. Niet met extreme rijkdom, maar met een modaal inkomen ben je waarschijnlijk het snelst gelukkig.

Ongemerkt krijgen we veel te veel zout in ons lichaam



Hoe vaak ga jij naar de kapper...?

Help! Ik heb ribbels op mijn nagels!



## Een hartaanval: de oorzaken, gevolgen en risico's duidelijk uitgelegd

**Wist je dat je ongemerkt een hartaanval kunt krijgen? Meestal denken mensen bij een hartaanval aan een situatie waarbij ze last krijgen van acute pijn op de borst, problemen krijgen met de ademhaling en vrij snel daarna in elkaar zakken.**

Maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Er kan inwendig van alles gebeuren met zeer schadelijke gevolgen, zonder dat je zelf beseft dat er feitelijk sprake is van een hartaanval. Het vervelende van die situatie is dat je meestal ook niet (direct) medische hulp inschakelt, waardoor ernstige schade kan ontstaan in je lichaam.

### Wat is een hartaanval precies?

Een hartaanval is de situatie die ontstaat wanneer de bloedtoevoer naar (een deel van) het hart wordt geblokkeerd. Meestal gebeurt dit doordat zich in de bloedvaten een bloedstolsel bevindt. Wanneer het bloed het hart niet meer kan bereiken, krijgt het hart dus ook geen zuurstof en voedingsstoffen meer. Het gevolg is dat het hartspierweefsel snel zal afsterven, met alle gevolgen van dien. Dit verklaart waarom een hartaanval levensbedreigend is. De kransslagaders zijn de bloedvaten die voor de toevoer van bloed naar het hart zorgen. Als in deze kransslagaders een vernauwing optreedt, vormt die een gevaar voor de bloedtoevoer. Zo'n vernauwing is meestal een zogenaamde atherosclerotische plaque en bestaat uit vetten, cholesterol en andere stoffen die zich in de loop van de tijd kunnen ophopen. Vervolgens kunnen er twee dingen gebeuren. Ofwel, de vernauwing neemt dusdanige vormen aan dat het bloedvat uiteindelijk geheel dichtslibt, ofwel de plaque scheurt, waardoor de inhoud vrijkomt en een stolling ontstaat, die als het ware een acute afsluiting veroorzaakt.

### Verschillen tussen mannen en vrouwen

Mannen en vrouwen ervaren meestal niet dezelfde symptomen wanneer er sprake is van een hartaanval. Mannen spreken doorgaans van een intense, drukkende pijn op de borst die aanvoelt als zeer beklemmend. Deze pijn kan uitstralen naar de armen (meestal de linkerarm), de nek, de kaak of de rug. Ook kan er sprake zijn van misselijkheid en/of braken. Verder is er vaak sprake van een gevoel van duizeligheid en van kortademigheid (benauwdheid). Bij vrouwen is het in eerste instantie vooral een ongebruikelijke extreme vermoeidheid die ze ervaren. Die kan zich al dagen of zelfs weken voorafgaand aan de feitelijke hartaanval openbaren. Ook vrouwen krijgen last van pijn in de borststreek, maar meestal minder beklemmend als bij mannen het geval is. Wel melden vrouwen vaak pijn in de rug, kaak of nek. Misselijkheid, braken en buikpijn komen bij vrouwen met een hartaanval gemiddeld vaker voor dan bij mannen.

### Video

Een grafische weergave zegt vaak veel meer dan woorden. Daarom heeft de Universiteit van Nederland een video gemaakt waarin de oorzaken en gevolgen van een hartaanval uitgebreid worden belicht. Met behulp van een animatie en een opstelling met een slang wordt getoond hoe een hartaanval ontstaat. Zo krijg je als kijker een goed beeld van de werking van het hart en de risico's die je loopt wanneer je er een ongezonde leefstijl op nahoudt.

## Hoe vaak ga jij naar de kapper...?

**Kijk eens wat vaker in de spiegel van de kapper. Het is niet zomaar een tekst, het zijn de woorden waarmee de kappersbranche jarenlang adverteerde om klanten te werven. Maar er zit wel een kern van waarheid in die woorden, want over het algemeen laten we ons kapsel niet voldoende tijd verzorgen. Onderzoek wijst uit dat we gemiddeld eens in de drie maanden een bezoek aan de kapper brengen. Maar afhankelijk van je haartype zou dat best enkele malen per jaar extra mogen gebeuren. Waarom? Dat leggen we je hieronder uit.**

De meest ideale frequentie voor jouw kappersbezoek hangt op de eerste plaats af van het type haar en het kapsel dat je graag wilt hebben. Sommige kapsels hebben nu eenmaal meer verzorging nodig. Kies je bijvoorbeeld voor een pony, dan zul je veel sneller een volgend bezoek aan de kapper moeten inplannen, dan wanneer je geen pony hebt. Ook wanneer je kiest voor een kort kapsel, moet je rekening houden met een regelmatige gang naar de kapsalon. Eens in de vier weken kun je dan als modus aanhouden. Bij langer haar is het prima om zes tot acht weken te wachten met de volgende knipbeurt. En heb je kroeshaar, dan hoef je het haar eigenlijk maar eens per jaar te laten knippen. Daar staat dan wel weer tegenover dat dit haartype tussentijds veel meer verzorging vraagt.

### Haardikte

Ook de dikte van het haar speelt een rol. Mensen die halflang haar hebben, maar van nature een dikkere haardos, kunnen twee tot drie maanden wachten voordat ze het opnieuw laten knippen. Heb je daarentegen fijn haar, dan is het aan te bevelen om niet langer dan zes weken te wachten. Ook wanneer je het haar in laagjes laat knippen of wanneer je een bob als kapsel hebt, kun je de termijn van zes weken aanhouden. Heb je een weelderige bos krullen? Dan volstaat het om eens per drie maanden naar de kapper te gaan. Verder is het natuurlijk geheel afhankelijk van je eigen specifieke voorkeuren. Misschien ben je uitgekeken op je kapsel en wil je iets totaal anders? Een nieuw model of een nieuwe kleur? Laat je niets aanpra-

ten en overleg altijd met de kapper welk kapsel bij jou past.

### Beschadigd haar

Je hoofdhaar heeft van nature een duidelijke functie. Het beschermt je schedel tegen de brandende zon en het zorgt ervoor dat je de juiste temperatuur in je lichaam kunt vasthouden. Maar ons kapsel heeft het in de loop van ons leven soms zwaar te verduren. We gaan door weer en wind en de weersinvloeden op de kwaliteit van ons haar zijn soms heel goed merkbaar. En wat te denken van het zeezout, als we gaan zwemmen aan het strand? Ook doen we zelf van alles met ons haar, waardoor de kwaliteit aangetast wordt. Kleuringen en het gebruik van hete stylingtools zijn niet bevorderlijk voor een mooi kapsel. Als vuistregel kun je aanhouden dat je bij beschadigd haar het beste elke maand een keer naar de kapper kunt gaan.

### Haargroei

De snelheid van onze haargroei wordt afgeremd als we het haar niet voldoende tijd laten knippen. Met andere woorden: door het kappersbezoek uit te stellen, groeit je haar minder snel. Maar tegelijkertijd krijg je wel meer last van dode of gespleten haarpunten. Gemiddeld besteden we op jaarbasis enkele honderden euro's aan kappersbezoeken. Dat komt neer op de prijs van een auto uit de middenklasse, als je de bedragen gedurende je hele leven bij elkaar optelt. Maar daarvoor heb je dan wel een leven lang een goed kapsel. Dat is wel wat waard, toch?

advertorial

MEDISCH

## Bent u al klaar voor de medische toekomst?



HUISARTSENPRAKTIJK  
WESTBROEKERPLAS

**Begin dit jaar berichtte wij u al over de Toekomst Bestendige Huisartsenzorg. Waarom men er in de medische Wereld over begon en hoe dit vorm krijgt. Graag nemen wij u in deze Zorgspecial mee naar mogelijk toekomstige oplossingen. In ieder geval op het gebied van de huisartsenpraktijk.**

Iedereen krijgt op enig moment met medische zorg te maken. Echtgenoot, vader of moeder, broer of zus of een goede vriend of zelf word je ziek. Je krijgt te maken met emoties en komt in de medische molen terecht. Al snel valt op dat niet alles altijd even soepel verloopt. Je krijgt te maken met gehaaste verpleegkundigen, specialisten met jargon waar je niet veel van snapt, of een praktijk waarbij er 12 wachtenden voor je zijn. Helaas is dit veel gehoord in Nederland.

En tóch is het de ijzige werkelijkheid. Eind 2022 waren er 67.000 vacatures in de zorg. Dat zijn een heleboel werkplekken die in verpleeghuizen, verzorgingshuizen, ziekenhuizen en ook huisartsenpraktijken niet worden opgevuld. De spanningen lopen op en mensen hebben het idee dat ze niet serieus genomen worden. En geloof mij, ik maak het momenteel zelf mee. Gelukkig ben ik zelf gezond maar een van mijn naaste familieleden niet. Dus ook ik word er mee geconfronteerd!

Gelukkig zijn er ook diverse initiatieven waaronder het initiatief 'Meer Tijd Voor Patiënten'. Dit houdt in dat de

zorgverzekeraars de zorgverleners willen ondersteunen met financiële middelen om meer tijd voor patiënten te kunnen uittrekken. Maar ook met onderwijs voor zorgverleners, zodat zij de patiënten efficiënter kunnen helpen. Als huisartsenpraktijk zijn wij nu ook aangesloten met de Zorggroep in de regio bij een organisatie die op korte termijn helpt als er bijvoorbeeld een doktersassistente ziek wordt. Zij kunnen dan op afstand geheel of gedeeltelijk de telefoon voor ons opnemen en uw medische vraag beantwoorden. Deze initiatieven vallen allemaal onder de noemers 'Toekomst Bestendige Huisartsenzorg' en 'Meer Tijd voor Patiënten'.

Als huisartsenpraktijk Westbroekerplas willen wij een steentje bijdragen. Daarom zijn wij met onze huisartsenpraktijk aangesloten bij MijnGezondheid.net en nemen wij alle extra modules bij onze software leverancier af, om het u als patiënt zo gemakkelijk mogelijk te maken. Bij een oppervlakkige klacht hoeft u bijvoorbeeld niet naar de praktijk te komen. U kunt zelf een beeldbel afspraak inplannen in ons systeem om bijvoorbeeld vanaf uw werkplek met een van onze huisartsen in gesprek te gaan. U moet u wél eerst met uw digiD aanmelden bij MijnGezondheid.net om het veilig te houden. Met een computer of tablet is dit snel geregeld en volledig gratis! U kunt binnen dit systeem ook korte medische vragen stellen en chronische medicatie herhalen.



Bent u niet bij ons ingeschreven? Vraag uw eigen huisarts welk systeem zij hiervoor gebruiken. Veel huisartsenpraktijken hebben hetzelfde of een soort systeem.

Op naar de toekomst!

Huisartsenpraktijk  
Westbroekerplas  
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



## Help! Ik heb ribbels op mijn nagels!



De nagels op de toppen van je vingers dienen ter bescherming van de zenuweinden in de handen. Daarnaast hebben ze nog een tweede belangrijke functie: we kunnen ermee krabben! In principe zijn de nagels onder normale omstandigheden mooi glad en egaal van kleur.

Maar net zoals onze huid verliezen ook onze nagels in de loop der jaren vocht, waardoor ze kunnen gaan rimpelen. Die rimpels lopen altijd in de lengte van de nagel, dus in dezelfde richting als de vinger loopt. Niets om je zorgen over te maken, het is de normaalste zaak van de wereld! Toch kan een geribbelde nagel wel degelijk een indicator zijn dat er elders in je lichaam iets mis is. Vooral wanneer ook de kleur van de nagel afwijkt of wanneer de ribbels overdwars lopen in plaats van in de lengte, is het goed om dit niet te negeren.

### Groeiensnelheid

Het zal je vast wel eens opgevallen zijn dat de nagels aan je vingers sneller groeien dan die aan je tenen. Over de redenen hiervoor lopen de meningen uiteen. Een plausibele verklaring is dat de nagels van je vingers vrijwel continu aan zuurstof blootgesteld worden, terwijl dit voor de nagels van je tenen vaak niet het geval is. Onder invloed van het aanwezige zuurstof zouden nagels sneller groeien, zo luidt de veronderstelling. Anderen menen echter dat de snelheid van het groeien van je nagels erfelijk bepaald is en dat de aanwezigheid van veel of weinig zuurstof er dus geen invloed op heeft. Feit is in elk geval dat een nagel aan een vinger ongeveer twee tot drie millimeter per maand groeit. In drie tot zes maanden tijd kan een nagel aan een vinger dus volledig vervangen zijn. Voor een teennagel is acht tot twaalf maanden tijd nodig voordat die volledig is vervangen.

### Kleur

Soms ontstaan er witte vlekken op je nagels.

Jarenlang werd gedacht dat die vlekken duiden op een calciumgebrek in je lichaam, maar die theorie is inmiddels achterhaald. Witte vlekken op nagels zijn meestal gewoon het gevolg van kleine beschadigingen. Vergelijk het maar met een vlek op de huid nadat je ergens een wondje hebt gehad. Na verloop van tijd zal zo'n witte vlek op je nagel weer verdwijnen. Als echter de hele nagel wit ziet, kan dat duiden op problemen met de bloedsomloop. Mogelijk heb je onvoldoende rode bloedlichaampjes in je bloed, maar het is ook niet ondenkbaar dat een hartziekte of een aandoening aan de lever deze witte kleur veroorzaakt. In dat geval is het zinvol om de huisarts te raadplegen. Ook als de nagels zwart, groen, blauwachtig of dieprood kleuren, duidt dit vaak op een ernstige onderliggende aandoening. Alarm, dus!

### Ribbels overdwars

Zoals gezegd zijn ribbels in de lengte van de nagel over het algemeen niet verontrustend. Het is meestal gewoon een teken van ouderdom. We spreken dan over longitudinale groeven, die zowel op de nagels van de vingers als van de tenen kunnen ontstaan. Echter, ribbels overdwars, ook wel transversale groeven genoemd, komen niet zo vaak voor. Als je die ziet ontstaan, is het goed om hierover contact op te nemen met je huisarts. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat deze groeven een voorbode zijn van de huidziekte psoriasis, maar ook een groeistoornis zou er de oorzaak van kunnen zijn, mogelijk in combinatie met een vaatziekte of ongecontroleerde diabetes.



## Traplopen is de perfecte manier om in conditie te blijven

Wil je wat aan je conditie gaan doen, maar weet je niet hoe je moet beginnen? Ga dan traplopen! Dat is een zeer eenvoudige, laagdrempelige maar uiterst effectieve manier van trainen. Het is namelijk niet alleen een manier om je conditie te verbeteren, maar tegelijk ook een krachttraining. Door trappen te lopen, beweeg je namelijk tegen de zwaartekracht in en daar heb je kracht voor nodig.

Traplopen is een vorm van trainen die voor iedereen eenvoudig toe te passen is. Bijna iedereen heeft wel een trap in huis. Zo niet, dan kun je in de openbare ruimte meestal voldoende trappen vinden om je op uit te leven. Wel even goed opletten dat je daarbij niemand hindert, natuurlijk! Mensen die in een appartementengebouw wonen, hebben vaak een trappenhuis dat ze in staat stelt om meerdere etages direct na elkaar te beklimmen. Dat zijn ideale plekken om flink aan je conditie te trainen. Je kunt overigens ook zelf een traplopmachine aanschaffen. Dat is een speciaal fitnessapparaat, dat werkt als een eindeloze trap. Het stelt je in staat om binnen je eigen woning, buiten het zicht van derden, aan traplopen te doen. Zo'n apparaat kan wel wat prijzig zijn, maar je zult er veel plezier van beleven. Een andere optie is natuurlijk om een abonnement af te sluiten bij een sportschool met een dergelijk toestel in huis.

### Hartslag

Door trappen te lopen, versnelt je hartslag. Door de kracht die je moet zetten om je lichaam omhoog te tillen, zal dat versnellen al in een relatief vroeg stadium optreden. Dat heeft nogal wat voordelen. Je zorgt er hiermee bijvoorbeeld voor dat je longen zwaarder belast worden. Het effect hiervan is dat je uiteindelijk beter in staat bent om een grotere hoeveelheid zuurstof te verwerken tijdens intensieve inspanning. Misschien heb je in het verleden wel eens deelgenomen aan de Cooper test. Deze test, ontwikkeld door de Amerikaanse legerarts Kenneth Cooper, biedt inzicht in de basisconditie van de deelnemer. Hoe groter de afstand is die iemand in twaalf minuten tijd kan afleggen, hoe beter diens conditie is. Ook dit heeft

te maken met de hoeveelheid zuurstof die iemand kan verwerken.

### Variaties

Het traplopen kun je op allerlei manieren uitvoeren. Wanneer je beschikt over een traplopmachine of op een openbare plek een hele lange trap kunt beklimmen, is het eenvoudig om gedurende een bepaald aantal seconden of minuten te blijven klimmen. Heb je die mogelijkheid niet, dan zul je steeds kleine stukjes op en neer moeten gaan. Zelfs bij de neerwaartse beweging beweeg je nog voldoende om je conditie een flinke oppepper te geven. Dat komt omdat gedurende het traplopen de hartslag verhoogd blijft. Wil je nog intensiever trainen, dan kun je bijvoorbeeld niet één maar twee traptreden tegelijk nemen bij elke stap, of het traplopen uitvoeren in een zijwaartse beweging. Het is wel aan te raden om het traplopen geleidelijk op te bouwen. Vooral wanneer je ongetraind bent, kan het een te zware belasting ineens zijn. Begin dus bijvoorbeeld met vijf minuten totaal per dag, schakel na twee weken over op zeven minuten en werk zo verder tot bijvoorbeeld een kwartier.

### Calorieën verbranden

Door trappen te lopen verbrand je veel calorieën. Wanneer je een uur aan één stuk trappen op zou lopen, komt dat neer op een calorieverbranding van 560 kilocalorieën (Kcal). Let wel, dit is een gemiddelde waarde, de werkelijke hoeveelheid is afhankelijk van je eigen lichaamsgewicht. Traplopen is in elk geval een goede methode om wat overtollige kilo's kwijt te raken. Je hebt aan vijftien minuten traplopen genoeg om net zo veel calorieën te verbranden als tijdens een half uur joggen!

## ATTENTIE! BREAKING NEWS!

# Leerlingen/studenten gezocht!

Ben je niet op je mondje gevallen?! En heb jij zin om bij ons het vak te leren? Dan zoeken wij JOU!

Een juiste mindset, is de key tot succes!

**Wil je meer info over onze organisatie en visie?**  
Bel naar de praktijk op nummer 0255-520 035.

Joel, maakt graag tijd voor je vrij voor een kennismakingsgesprek.

Contact en/of solliciteren is met uiterste discretie!

Groetjes van ons Praktijktteam.

Voor de complete vacature kijk op [kunstgebitservice.info/vacature](http://kunstgebitservice.info/vacature)

Tandprothetische praktijk J. Stoops  
Planetenweg 52, 1973 BH IJmuiden  
0255-520 035  
[www.kunstgebitservice.info](http://www.kunstgebitservice.info)



## Investeer in je lichaam!

- Sporten met 100% resultaat
- Resultaatgarantie
- Jouw doel is onze passie
- Persoonlijke aanpak en gezelligheid!



PT30: halfuur intensief trainen voor méér resultaat in minder tijd, 1 op 1 begeleiding.

**GRATIS DAGPAS**

Scan de QR-code



Galle Promenade 66 • Velsbroek • 06-43096808 • [info@ptf-by-jon.nl](mailto:info@ptf-by-jon.nl)



## Healing Touch Praktijk voor behandeling op maat

Madeleine Sluis is met reden trots op de nieuwe ruimte waar Healing Touch Praktijk is gevestigd. „Een echte praktijkruimte, zo fijn!“ Daar geeft ze diverse massages en energitherapie. Op maat. Want de ene mens is de andere niet en iedereen heeft zo de eigen behoeftes. Je bepaalt zelf welke soort massage je wilt, waarbij je vrij bent te combineren met verschillende massage onderdelen. En dat is best uniek.

Madeleine zegt: „Je kunt bijvoorbeeld kiezen voor een half uur ontspanningsmassage met een kwartier gezicht- of voetmassage. Of alleen een rug-schouder-nek massage van drie kwartier.

### LaStone Therapie

Heel bijzonder is de LaStone Therapie. Hierbij wordt met behulp van warme stenen en energiewerk een diepere verbinding tussen lichaam, geest en ziel gemaakt. Er vindt een diepe, reinigende en stimulerende behandeling van het lichaam plaats waarbij de energiedoorstroming in het lichaam wordt hersteld. LaStone Therapie werkt ontgiftend, stimuleert de orgaanfuncties en de stofwisseling en activeert het zelf-herstellend vermogen van het lichaam. Daarnaast ondersteunt het alle niveaus van healing omdat alle energieën in harmonie met elkaar komen.

Healing Touch Praktijk onderscheidt zich ook door het aanbod van massages en oliën uit meerdere culturen, met verschillende uitwerkingen op fysiek én psychisch vlak. Ook de te gebruiken etherische oliën kun je zelf uitkiezen. Buiten dit alles is Madeleine ook een heel sympathiek en spontaan mens. Plezierig om je lichaam en geest aan toe te vertrouwen en als herboren de deur uit te stappen. Iets om jezelf te gunnen, zo'n massage op maat. En u zijn twee leuke kortingsacties tot 31 janu-

ari 2024: 25% korting bij een eerste bezoek op alle massage varianten en 10 euro korting bij een waardebon naar keuze.

Er wordt alleen op afspraak gewerkt. Gele Helmbloem 1 in Velsbroek. 06 34 57 37 36 of info@healingtouchpraktijk.nl. Kijk vooral even op de website: www.healingtouchpraktijk.nl.



Foto aangeleverd.

## Vrijwilligers: onmisbaar in de zorg

Stichting SIG ondersteunt mensen met een beperking en/of autismeverwante stoornis in Midden- en Zuid-Kennemerland. Er werken betrokken professionele medewerkers, die instromen met of zonder zorgachtergrond. Samen wordt de kwaliteit van leven van de cliënten centraal gesteld, in alles wat ze doen.

Ook vrijwilligers zijn onmisbaar. Zij zorgen voor het vervoer van cliënten naar de dagbesteding, helpen bij groepsactiviteiten of gaan als persoonlijk 'maatje' met cliënten op stap. SIG en partnerorganisatie STG Vrijwilligershulp & Mantelzorg organiseren samen de inzet van vrijwilligers. In totaal zijn er bij de SIG 200 vrijwilligers actief.

### Woonvoorzieningen

In de woonvoorzieningen van de SIG, verspreid tussen Heemstede, Haarlem, Heemskerk en Heiloo, wonen cliënten in een eigen studio of appartement, met 24/7 begeleiding/zorg op maat. In de gemeenschappelijke woonkamers organiseren vrijwilligers activiteiten, zoals een knutsel- of spelletjesavond. Daarnaast ondernemen vrijwilligers 1:1-activiteiten met bewoners.

### Kinderen

De SIG heeft een woonvoorziening voor kinderen/tieners in Wijk aan Zee en een Logeerhuis in IJmuiden. Vrijwilligers helpen bij evenementen en groepsactiviteiten.

### Ondersteuning aan huis

De SIG biedt ook (ambulante) ondersteuning op afspraak aan huis, aan gezinnen en zelfstandig wonende cliënten. Vrijwilligers verlichten de zorg in gezinnen en helpen individuele cliënten bij hun sociale en formele contacten (werk, gemeente, huisarts etc.).

De SIG biedt in de hele regio kleinschalige dagbesteding aan. Het vervoer naar de locaties wordt uitgevoerd door vrijwilligers. Ook zijn vrijwilligers actief op de dagbestedingslocaties zelf.

## HEALING TOUCH PRAKTIJK

Een praktijk waar jij een behandeling op maat krijgt



Healing Touch Praktijk onderscheidt zich van andere massagepraktijken door het aanbod van massages en oliën uit meerdere culturen. Verwen uzelf met een speciale olie die is afgestemd op uw wensen.

### La Stone Therapy

Breng je energie in balans door energetische hotstone massage.

Een behandeling kan al v.a. € 35,-

### OPENINGSTIJDEN

Donderdag 09.00 - 21.00 uur  
Vrijdag 13.00 - 21.00 uur  
Zaterdag 09.00 - 21.00 uur  
Zondag 09.00 - 21.00 uur

In overleg is een afspraak buiten openingstijden mogelijk, er wordt alleen op afspraak gewerkt.

Scan de QR-code voor meer informatie



Gele Helmbloem 1 • Velsbroek  
06-34573736 • info@healingtouchpraktijk.nl



ondersteuning aan mensen met een beperking



## Carrièreswitch? Welkom bij SIG!

Wil jij ook werken in de gehandicaptenzorg? Naast mensen met een diploma heet Stichting SIG zij-instromers en herintreders van harte welkom. We bieden (verkorte) leerwerktrajecten aan: een combinatie van werken/leren in dienst van SIG.

Werken bij SIG betekent professioneel en betrokken bijdragen aan de kwaliteit van leven van mensen met een verstandelijke beperking en/of autismespectrumstoornis. Doe je mee?



Stichting SIG • Alkmaarseweg 1 • Beverwijk • T: 0251-257857 • E: info@sig.nu

**WWW.SIG.NU** Volg ons ook op en : Stichting SIG



## Ongemerkt krijgen we veel te veel zout in ons lichaam

Al jaren hamert de Nierstichting erop dat we minder zout moeten gaan eten. Toch krijgt de Nederlander gemiddeld nog altijd meer zout binnen dan goed voor ons is. Dat komt vooral door dat we niet voldoende beseffen waar dat zout allemaal in zit. Het overgrote deel van het zout in onze voeding voegen we namelijk niet zelf toe. Het zit in bewerkt voedsel, dat door fabrikanten is geproduceerd. Soms als smaakmaker, maar veel vaker nog als conserveringsmiddel.

Het advies om je maaltijden zelf vers te bereiden en zo min mogelijk bewerkt voedsel te nuttigen, is niet voor niets. Wie zelf zijn eigen maaltijd kookt, weet precies wat erin gaat. Weliswaar zijn fabrikanten verplicht om de ingrediënten van bewerkt voedsel duidelijk op de verpakking te vermelden, maar voor veel mensen zijn de wetenschappelijke benamingen voor bepaalde toevoegingen moeilijk te begrijpen. Bovendien letten we er ook vaak simpelweg niet voldoende op. Maar wie te veel zout in zijn lichaam krijgt, loopt grote gezondheidsrisico's. Door de inname van zout stijgt namelijk je bloeddruk en dat vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Een (te) hoge bloeddruk beschadigt bovendien de kleine bloedvaten in de nieren. Als de nieren al beschadigd zijn, gaat de nierfunctie sneller achteruit wanneer je meer zout inneemt.

### Zes gram per dag

De grote vraag is dus: hoeveel zout mag een mens per dag binnen krijgen? De Gezondheidsraad houdt al jaren een advieswaarde van zes gram per dag aan. Bijna de hele Nederlandse bevolking zit echter boven die norm. Vrouwen nemen dagelijks gemiddeld een kwart meer zout in dan de bedoeling is, mannen tot zelfs bijna twee derde meer. Dat gaat meestal ongemerkt. Er zijn namelijk nogal wat voedingsmiddelen die zout bevatten, terwijl je dat misschien niet zou

verwachten. Ook menen mensen soms dat het uitmaakt welk type zout je gebruikt. Dat laatste berust op een groot misverstand. Ook wanneer je bijvoorbeeld kiest voor zeezout, zout uit de Himalaya of Keltisch zout, blijft de inname daarvan een risicofactor. Sommige zoutsoorten bevatten weliswaar wat mineralen die goed voor ons lichaam zijn, maar dat neemt niet weg dat het hoofdbestanddeel nog steeds natriumchloride is, ofwel keukenzout. En juist dat moeten we proberen te vermijden.

### Bewustwording

Het is zaak om je bewust te zijn van de hoeveelheid zout die aan voedingsmiddelen wordt toegevoegd. Dat een zak chips zout bevat, is voor de meeste mensen wel duidelijk. Maar groenten waaraan zout is toegevoegd, klinkt al minder logisch. Echter, aan groenten in potten of blikken is zout toegevoegd om ze langer te kunnen bewaren. Dat zout trekt in de groenten en dus krijg je het binnen als je dergelijke voedingsmiddelen nuttigt. Beter is het daarom om te kiezen voor verse groenten en die zelf te bereiden. Diepvriesgroenten vormen een prima alternatief, daar wordt over het algemeen geen zout aan toegevoegd. Een uitzondering hierop vormen de bewerkte diepvriesgroenten, zoals spinazie à la crème en rode kool met appel. Vaak worden deze groenten in blokjes ingevroren,



nadat ze eerst al zijn voorgekookt. Tijdens dit proces wordt zout toegevoegd, dus houd daar rekening mee als je een totaaloverzicht wilt opstellen van al het zout dat je op een dag inneemt.

### Sauzen

Ook de maaltijdsaus maak je bij voorkeur zelf. Dat is natuurlijk een heel karwei, dus grijpen veel mensen graag naar de kant-en-klare sauzen in flesjes of bakjes. Beseef daarbij wel dat je op die manier alsnog meer zout inneemt dan wellicht goed voor je is. Een voorbeeld: ga je macaroni of spaghetti maken en trek je daarbij een fles pastasaus open? Dan krijg je per portie gemiddeld ruim twee gram zout binnen. Geen probleem, als je de rest van de dag zoutvrij eet, maar de kans dat je ook tijdens de andere maaltijden verborgen zout hebt geconsumeerd, is best groot. En dan zijn er nog de zakjes met sausmix. Je raadt het waarschijnlijk al: ook die mixen bevatten vaak veel zout. Je kunt zelf een saus maken en die binden met bijvoorbeeld aardappelzetmeel, bloem of maïzena. Op die manier krijg je een prima saus, zonder dat er

overbodig veel zout aan toegevoegd wordt. Voeg je regelmatig een klontje boter toe aan je saus? Gebruik dan zoutloze boter!

### Maaltijden

Complete maaltijden voor in de magnetron? Handig, want ze zijn snel klaar. Als je weinig tijd hebt, is zo'n maaltijd gerust wel eens een mooie oplossing. Maar beseef wel dat ze vaak tot wel vier gram zout per portie bevatten. Dat is al twee derde van je dagelijkse maximum! Ook bewerkt vlees en vleeswaren bevatten veelal zout. Ham en salami bijvoorbeeld zijn bekende voorbeelden. Maar ook gerookte kip bijvoorbeeld! Je zou het wellicht niet verwachten, maar voordat de kip gerookt wordt, gaat het eerst in een zoutbad. Dat zorgt ervoor dat dit vlees per portie al zo'n twee gram zout bevat. De vegetariërs zullen nu wellicht denken dat zij zich geen zorgen hoeven te maken, maar vergis je niet. Vleesvervangers, die in de supermarkten te koop zijn, bevatten gemiddeld ook zo'n anderhalve gram zout per portie. Het blijft dus zaak om ook dan de verpakkingen van voedingsmiddelen goed te blijven controleren.

## Time-out voor mantelzorgers

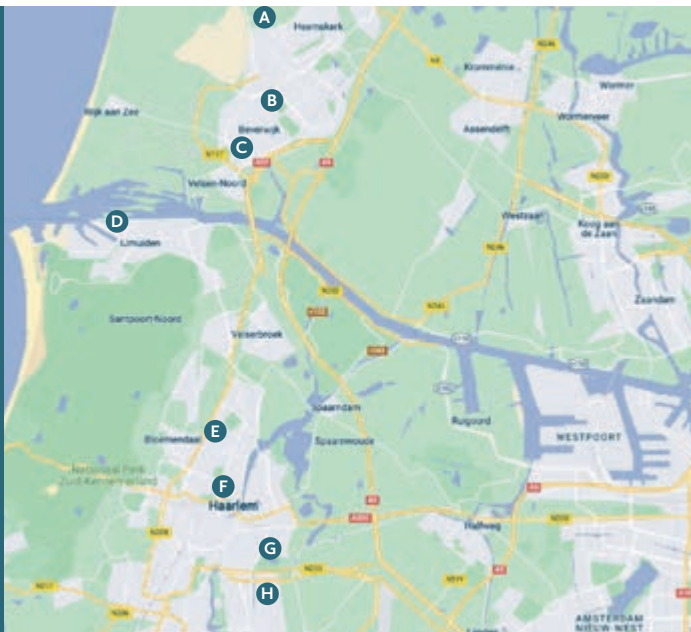
### Logeerplekken in Kennemerland

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

### Geplande logeersorg

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 logeersorglocaties 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 logeersorglocaties 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 Reinaldahuis, 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 meer informatie over geplande logeersorg terecht bij het mantelzorgsteunpunt in hun gemeente. Zij weten ook alles over de bekostiging van de logeersorg.

#### 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, 088-995 77 88  
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.