



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfEnGezondheid

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Oktober 2020

Het spelen van games maakt je intelligenter!



Mail & win!

- **Coronavirus blijft Nederland in zijn greep houden**
- **Reuma, een pijnlijke aandoening die veel voorkomt**
- **Taboe doorbroken: haaruitval bij vrouwen**

Alka-Winactie

De herfst doet langzaam zijn intrede. Het is een tijd waarin de bladeren van kleur veranderen, het weer kouder en guur wordt en daarmee verkoudheden en griep wederom op de loer liggen. Het is verstandig om nu alvast aan je weerstand te gaan werken, om energie en vitaal door de herfstmaanden te komen.

Maar vergeet niet ook je huid daarin mee te nemen. Ook zij heeft juist nu extra zorg nodig. Alka® Thee en Alka® Crème zijn jouw partners in crime de komende maanden. Maak nu kans op een gratis combipakket!

Stimuleer je lichaam om zure afvalstoffen af te voeren

En hoe makkelijk kan dat al door het drinken van een verwarmende en ontzurende kop Alka® Thee! Een zakje Alka® Thee is gevuld met 52 krachtige kruiden, allemaal zorgvuldig gekozen met een heel belangrijk doel: zure afvalstoffen op de meest effectieve manier afvoeren.

Dit moet je altijd doen na het handen wassen...

Je handen vaker, grondiger en langer wassen blijft erg belangrijk. Het intensieve handen wassen leidt er echter wel toe dat de huid vaak uitdroogt en verzuurt. En juist een te zure huid maakt je handen weer kwetsbaar.

Alka® Crème

ontzuurt de huid en ondersteunt zo de natuurlijke afweerfunctie. Daarbij beschermt een mix van hoogwaardige oliën je handen tegen uitdroging en maakt de huid weer soepel en zacht. Laat je huid ademen, ook bij koud en guur weer!



Doe mee met de mail & win actie

En maak kans op één van de drie Alka pakketten. Ga naar <https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win> en vul hier je gegevens in.

RECEPT

Knolselderij en linzen met hazelnoten, rode kool en munt

Ingrediënten (voor 4 porties):

- 60 gr hazelnoten, grof gehakt
- 200 gram linzen, altijd eerst ge-weekt. b.v. Beluga linzen
- 750 ml water
- 2 laurierblaadjes
- 4 tijmtakjes
- 1 kleine knolselderij (650 g), geschild en in 1 cm dikke repen gesneden
- 4 el extra vierge olijfolie
- 3 el hazelnootolie
- 3 el (appel) azijn
- zeezout en versgemalen zwarte peper, naar smaak
- 1/4 rode kool, heel fijngesneden
- 4 el verse munt, fijngehakt
- 2 kroppen romeinse sla, (gem. slaatjes)** buitenste bladeren verwijderd en de harten in vieren gedeeld.

Bereidingswijze:

Rooster de hazelnoten zo'n 10-15 minuten in de oven of in een droge koekenpan op een middelgroot vuur tot ze beginnen te geuren en helemaal goudbruin zijn. Blijf roeren en opletten, want meer dan 2 minuten hebben ze niet nodig. Zet weg om af te koelen.

Meng de linzen, het water, de laurierblaadjes en de tijm in een pan. Breng aan de kook en laat 15-20 minuten sudderen, of tot de linzen zacht zijn. Giet af door een zeef. Meng de nog warme linzen (als ze zijn afgekoeld zullen ze niet alle smaken opzuigen) met de olijfolie, twee eetlepels van de hazelnoot- olie, de azijn, zwarte peper en genoeg zout.

Doe intussen de knolselderij in een andere pan en kook die 8-10 minuten in juist genoeg zout water om onder te staan. Giet af. Voeg de knolselderie toe aan de linzen en roer goed. Proef en pas peper en zout aan.

De rode kool snijd je in fijne reepjes. Verwarm wat ghee of kokosolie in een wijde pan en roerbak de rode kool zacht, voeg wat gemalen kaneel toe.

Pak een mooie wijde serveerschaal doe de rode kool erin, de linzen met knolselderij in het midden, de kleine slaatjes leg je erop. Strooi er de munt en hazelnoten over en de resterende hazelnootolie.



***De Gem slaatjes kun je rauw erbij op de schaal leggen, maar omdat het nu Vata tijd is ben ik niet meer zo van het rauwe en bak ik ze kort op de platte doorgesneden kant op een grillpan of in de koekenpan.*

MEDISCH

Hart & hormonen

dr. Janneke Wittekoek
& drs. Dorenda van Dijken

Een
gezonde
start
vanaf 40

Hart & Hormonen

Fit de overgang in

Waarom is het zo belangrijk om fit de overgang in te gaan en hier al rond je 40e mee te beginnen? Waar moet je op letten om gezond ouder te worden? Wat is de relatie tussen overgangsklachten en hart- en vaatziekten? Wat zijn je risicofactoren en hoe verander je ze? Waarom wel of juist niet starten met hormoontherapie? Gynaecoloog Dorenda van Dijken en cardioloog Janneke Wittekoek geven in Hart & Hormonen - Fit de overgang in antwoord op deze vragen.

Hormonen spelen een ongelooflijk belangrijke rol in het leven van de vrouw. In de vruchtbare jaren beschermen ze ons hart, ons vaatstelsel en onze botten. Maar wanneer we halverwege de veertig zijn dan beginnen de hormoonspiegels langzaam te dalen. De bescherming wordt zo een stuk minder. En dit zorgt vaak ook nog voor vervelende klachten op lichamelijk, psychisch en emotioneel vlak.

Als daarna de oestrogeen- en progesteronproductie verder daalt dan kun je ook overgangsklachten krijgen, met kwalen als opvliegers, depressie, vaginale droogte, slapeloosheid en vermoeidheid. En zoals iedereen begrijpt, hebben dit soort heftige klachten veel invloed op de kwaliteit van je leven. Maar dit beïnvloedt ook je levens-

verwachting ten aanzien van chronische ziekten van ons hart, onze vaten en onze botten.

Gelukkig zien we dat een gezonde leefstijl, met een accent op bewegen, deze klachten positief beïnvloedt. Dus er is volop hoop! In dit boek willen Dorenda van Dijken en Janneke Wittekoek vrouwen bewust maken van hun lijf en gezondheid, en vooral van wat ze daar zélf aan kunnen doen als ze ouder gaan worden. En begin nou niet pas met een meer gezonde leefstijl op je vijftigste, maar juist eerder. In Hart & Hormonen - Fit de overgang in lees je alles over wat je vanaf je veertigste al kan doen om zo fit mogelijk deze latere periode in te gaan, en zo gezond ouder te worden.



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

WWW.LIJFENGEGEZONDHEID.NL

Pijn? Heb aandacht voor lichaam én geest

Chronische pijn is meer dan alleen een lichamelijke beperking, ook het psychisch functioneren kan hier flink onder lijden. Daarom dien je pijn niet alleen te behandelen met pijnverlichting, maar is ook aandacht voor andere aspecten omtrent de klachten heel belangrijk.

Grote gevolgen

Mensen die langdurig te maken hebben met pijn, oftewel chronische pijn, kunnen depressieve klachten of angst ontwikkelen, bijvoorbeeld bewegingsangst. Maar ook heeft pijn vaak een grote belemmerende impact op het sociale leven. Doordat je fysiek beperkter bent, kan je je werk, hobby's en een deel van je sociale leven verliezen. Een complicerende factor is dat chronische pijn vaak niet aan de buitenkant zichtbaar is, waardoor onbegrip een grote rol speelt. Op die manier kunnen mensen langzamerhand in een isolement terechtkomen.

Volgende aandacht

Volgende aandacht voor de psychische gesteldheid van een patiënt mag dan ook niet onderschat worden. Bij pijnbehandelcentrum Excellent Care Clinics staat de zoektocht naar de totaaloplossing bij een (pijn)klacht hoog in het vaandel. Karin Vos is al jaren actief in de gezondheidszorg als pijnspecialist/anesthesioloog en kent vele patiënten waarbij het leven negatief beïnvloed wordt door (chronische) pijn. Ze vertelt: 'Ons uiteindelijke doel is de pijn op een acceptabel niveau brengen, met een tevreden patiënt als resultaat.' Middels een breed revalidatietraject kunnen mensen leren op een andere manier pijn te beleven.

Breed revalidatietraject

Zo worden patiënten geholpen inzicht te krijgen in hoe pijn werkt, hoe dat impact heeft op lichaam en geest en hoe bewe-

gingsangst kan worden voorkomen. Die inzichten geven al erg veel rust. In andere situaties is specifiekere zorg nodig. Helaas zijn de wachttijden in de Medisch Specialistische Revalidatie enorm. Maar aangezien deze zorg direct vanuit Excellent Care Clinics kan worden aangeboden, krijgen patiënten toch snel de hulp die zij nodig hebben. Pijnspecialist Cees-Jan Oostwouder: 'Omdat we een kleinschalige praktijk zijn, hebben we tijdens elk onderzoek en elke behandeling persoonlijke aandacht voor de patiënt, zonder wachttijden.' Zijn collega Ellis Vegt beaamt dat, en voegt toe: 'Bij Excellent Care Clinics hebben we een patiëntgerichte benadering.'

Extra coronamaatregelen

Juist door corona wordt reguliere zorg mogelijk afgeschaald. Echter door de goede voorzorgsmaatregelen die Excellent Care Clinics heeft genomen kunnen ook de invasieve behandelingen doorgang vinden, ook tijdens corona.

Patiënten met chronische pijn hebben een verminderde weerstand doordat hun immuunsysteem niet goed functioneert. Behandeling van de pijnklachten is daarom des te belangrijker zodat zij minder vatbaar zijn voor het coronavirus.

Excellent Care Clinics
Amsterdam | Hilversum | Velsen-Noord
085 - 0479 273, info@excellentcareclinics.nl
www.excellentcareclinics.nl



Lincherie — Santpoort —



BORSTPROTHESES AANMETEN IN SANTPOORT-NOORD BIJ LENGERIQUE LINGERIE & BADMODE / LINCHERIE SANTPOORT

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 Jolie
Debby Thijssen-van Binsbergen | Eigenaresse Lengerique / Lincherie Santpoort

Lengerique
Lingerie & Badmode

Lengerique / Lincherie Santpoort
Hoofdstraat 154
2071 EM Santpoort noord

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

Ben jij een zorgprofessional die graag luistert?

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



**Pak dan je kans! Kies voor een baan met uitdaging
in de thuiszorg bij Buurteam Velsbroek.**

Wij zijn op zoek naar:

Verpleegkundigen niveau 4
en

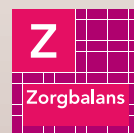
Verzorgenden niveau 3

Ons dynamische Buurteam Velsbroek bestaat uit deskundige (wijk)verpleegkundigen en verzorgenden die nauw samenwerken. Er wordt gewerkt vanuit Gezondheidscentrum Velsbroek in een wijk waar relatief veel jonge cliënten wonen. De zorgvragen zijn daarom heel divers. De lijnen met elkaar en met huisartsen en overige behandelaren zijn kort.

Kom jij je talent inzetten in ons gezellige Buurteam Velsbroek?

Voor meer informatie kun je contact opnemen via telefoonnummer
023 - 8 918 363 of per e-mail: werken@zorgbalans.nl.

Voor meer informatie en vacatures: Werkenbijzorgbalans.nl



Zorgbalans Omdat goede zorg heel persoonlijk is

Reuma, een pijnlijke aandoening die veel voorkomt

Reuma is een verzamelnaam voor meer dan 100 verschillende aandoeningen aan je gewrichten, spieren, pezen en botten. Reuma zorgt ervoor dat je je lichaam moeilijk kan bewegen. Bij sommige reumatische aandoeningen zijn ook de organen betrokken. Organen zijn bijvoorbeeld je longen, je hart of je nieren.

In Nederland heeft een op de negen mensen een vorm van reuma. Iedere dag komen daar 700 mensen bij. Ruim 2 miljoen mensen leven dagelijks met reumaklachten, als pijn, stijfheid en vermoeidheid. Reuma kan zich openbaren op iedere leeftijd, ook bij kinderen. Reuma kun je niet genezen. De oorzaak is niet bekend. Wel kunnen erfelijke factoren een rol spelen en bestaan er theorieën dat een virus verband heeft met het ontstaan van chronische gewrichtsreuma. Ook leefstijlfactoren waaronder psychogene stress kunnen een reumatische aanval veroorzaken. De klachten zijn vaak wel goed te behandelen. Dat iemand reuma heeft, is vaak aan de buitenkant niet te zien.

Soorten reuma

Reuma kun je onderverdelen in de volgende groepen:

- auto-immuunziekten/ontstekingsreuma
- artrose
- jicht
- osteoporose
- weke delen-reuma

Chronische gewrichtsreuma wordt ook reumatoïde artritis genoemd. Het is een auto-immuunziekte. Dat betekent dat het afweersysteem zich tegen het eigen lichaam keert. Het is een aandoening die in het gehele lichaam gewrichtsontstekingen kan veroorzaken. Ook kan de stand van een gewricht blijvend veranderen. De uiteinden van de botten in een gewricht zijn bedekt met een elastische laag kraakbeen. Het kapsel dat het gewricht omgeeft, bestaat uit een dun membraan dat een smeermiddel produceert voor het gewricht. Dit heet synoviaal vocht. In het beginstadium van chronische gewrichtsreuma raakt dit membraan ontstoken en wordt het dikker. Het ontstoken gewrichtskapsel veroorzaakt pijn die het bewegen van het aangetaste gewricht belemmert. Geleidelijk aan worden ook het kraakbeen en de botten aangetast. Dit leidt tot een grotere beschadiging en misvorming van het gewricht en is zeer pijnlijk. De oorzaak van deze ontsteking is meestal onbekend. De behandeling is erop gericht om de pijn en de ontsteking zoveel mogelijk te onderdrukken, zodat mensen kunnen blijven functioneren in het dagelijks leven. Geadviseerd wordt om in beweging te blijven, gezonde voeding te gebruiken en een laag lichaamsgewicht te



hebben. Daarnaast ook zoveel mogelijk psychogene stress te vermijden.

Reuma en COVID-19

Mensen met reuma die afweeeronderdrukkende medicijnen gebruiken bij reumatische aandoeningen die onder de auto-immuunziekten vallen, vallen in de zogeheten 'hoog-risicogroep' bij het coronavirus COVID-19. De hoog-risicogroep wordt ook wel de kwetsbare groep genoemd. Voorbeelden van afweeeronderdrukkende medicijnen zijn methotrexaat en biologische medicijnen. Mogelijk verhogen deze medicijnen je infectierisico. Of maken ze het verloop van een corona-infectie ernstiger. Hierover is nog niet alles bekend.

Ook mensen met reuma die geen afweeeronderdrukkende medicijnen gebruiken, doen er goed aan om alert te zijn of ze om een andere reden ook in de kwetsbare groep vallen.

Een behandelingsmedicijn tegen reuma is Plaquenil, dat de werkzame stof hydroxychloroquine bevat. Het leek erop dat hydroxychloroquine tegen het coronavirus zou kunnen helpen. Artsen gaven hydroxychloroquine daarom in sommige situaties aan mensen met corona die heel erg ziek waren en in het ziekenhuis lagen. Maar de werking ervan valt tegen. En hydroxychloroquine kan wel ernstige bijwerkingen geven, zoals hartproblemen. Daarom wordt het nu niet meer gegeven aan mensen met coronaklachten. Er wordt verder onderzoek gedaan naar medicijnen tegen corona.

Het RIVM noemt de volgende risicofactoren:

- Andere gezondheidsproblemen, zoals bepaalde hart-, long-, nier-, of leveraandoeningen, diabetes of HIV
- Leeftijd van 70 jaar of ouder
- Ernstig overgewicht (BMI is 40 of hoger)
- Gebruik je al Plaquenil vanwege je reuma? Het is nog niet bewezen of dit preventief werkt voor het coronavirus.
- Gebruik je geen Plaquenil vanwege je reuma en heb je geen corona-infectie dan heeft het geen zin om dit medicijn te gebruiken.
- Op dit moment worden er wetenschappelijke onderzoeken gedaan naar de werking van Plaquenil en het zusje ervan, 'chloroquine', om te zien of dit kan werken bij een corona-infectie. Tot op heden is er geen bewijs gevonden dat deze medicijnen helpen bij een corona-infectie. Het wordt niet aangeraden om het dan te gaan gebruiken. En ook in ziekenhuizen wordt het niet voorgeschreven.

Meer informatie op: <https://www.reade.nl/> en <https://reumanederland.nl/>.

Bart Jonker

[Bronnen: Stichting Reade, John Hopkins Symptoms and Remedies, Reuma Nederland, Gezond idee.nl en Apotheek.nl.]

Foto's aangeleverd door Stichting Reade.

Flexibele e-bike abonnementen voor de IJmond

www.ronibike.nl

Personal Fit

GRATIS PROEFLES!

Werk Out 2.0

SPORTS HEALTH SQUASH

Blijf jij graag sporten, maar voel jij je onprettig bij grotere groepen? Wij hebben de oplossing voor jou: Personal Fit!

Iedere maandag, woensdag en vrijdag van 11:00 tot 15:00.

Voordelen van deze vorm van training:

- ✓ Extra veilig sporten
- ✓ Trainen met een select aantal (maximaal 4)
- ✓ Training in 40 minuten
- ✓ Onder begeleiding van een Personal trainer
- ✓ Iedere keer een variërend programma

Tarieven:

Leden: toeslag per maand €15,-
 Niet leden: per maand €30,-
 10 rittenkaart €80,-

Voor meer informatie of direct reserveren:
 Telefoon: 0255-540470
 E-mail: info@workoutvelsen.nl

Taboe doorbroken: Veertig procent van alle vrouwen krijgt te maken met haaruitval

Kaahheid wordt over het algemeen geassocieerd met mannen. Ongeveer vier op de vijf mannen wordt uiteindelijk geheel of grotendeels kaal. Kaahheid wordt namelijk over het algemeen veroorzaakt door de aanwezigheid van testosteron. Dit mannelijke hormoon remt de haargroei en daarmee is het verschil tussen de seksen op het gebied van haargroei grotendeels verklaard. Een man heeft nu eenmaal veel meer testosteron in zijn lichaam. Maar dat haaruitval ook voor maar liefst veertig procent van de vrouwen een serieus probleem is, is veel minder bekend. Bovendien is de mentale impact die kaahheid veroorzaakt bij vrouwen juist vaak een stuk groter. Voor vrouwen is een uitbundige haardos namelijk erg belangrijk voor het zelfbeeld. Sterker nog, niet één ander lichaamsdeel beïnvloedt het zelfbeeld van de vrouw sterker dan het kapsel. Maar waardoor wordt die haaruitval bij vrouwen dan precies veroorzaakt?

Over het algemeen gaat men er van uit dat een gezonde vrouw niet kaal wordt. Dat kaahheid optreedt wanneer iemand bijvoorbeeld chemotherapie ondergaat, is algemeen bekend. Dat wil overigens niet zeggen dat het ook geaccepteerd wordt, getuige het feit dat de meeste vrouwen in die situa-

tie hun kaahheid verbergen door een pruik te dragen gedurende de periode waarin ze de behandeling ondergaan. Maar we focussen ons nu even op de gezonde vrouwen die opeens tot de conclusie komen dat ze veel meer haren verliezen dan gebruikelijk is. Normaal gesproken verliest een volwassen mens elke dag zestig tot honderd haren. Daarvoor komen doorgaans ook weer nieuwe haren in de plaats. Wel is het goed om te weten dat een mens geen nieuwe haarzakjes aanmaakt in de loop van het leven. Met de hoeveelheid haarzakjes die je vanaf de geboorte hebt gekregen, zul je de rest van je leven moeten doen. Uit een haarzakje kunnen overigens wel meerdere haren groeien. Als je een haarzakje beschadigt, zal er geen nieuwe haar meer uit groeien. De behandelingen om bepaalde lichaamsdelen permanent te ontharen, zijn daarop gebaseerd. Maar bij een doorsnee volwassen vrouw zouden de haren dus gewoon moeten blijven groeien. Het testosteron speelt hier geen rol van betekenis, omdat een vrouw er veel minder van heeft. Maar het uitvallen van het haar blijkt ook bij vrouwen doorgaans een hormonale kwestie te zijn. Die hormoonhuishouding kan door veel invloeden worden verstoord. Dat kan bijvoorbeeld komen door stress of door grote veranderingen in het lichaam, zoals



een zwangerschap of de overgang. Maar de verstoring kan ook te maken hebben met invloeden van buitenaf. Bepaalde stoffen kunnen ervoor zorgen dat je lichaam anders gaat functioneren. Een bekende boosdoener is roken. Vrouwen die roken, lopen daarmee het risico dat zowel hun huid als haar in kwaliteit achteruit gaat. Dat komt omdat de giftige stoffen die worden ingeademd zich door het lichaam gaan verspreiden en vervolgens veel schade aanrichten.

Ook via onze voeding kunnen we vrij gemakkelijk giftige stoffen binnen krijgen. Daarom wordt er zo op gehamerd dat het belangrijk is om gezond en gevarieerd te eten. Eigenlijk zou een mens op wekelijkse basis vijftientig verschillende soorten groenten en fruit moeten eten om te kunnen spreken van een gevarieerd en verantwoord dieet. Ga voor jezelf eens na of je aan dat aantal komt? Precies, er is vaak nog een hele omslag nodig om echt gezond te leven! En wat te denken van de hormoonverstorende stoffen die in bepaalde cosmetica worden verwerkt? Een bekende wijsheid is dat je niets op je huid zou moeten smeren wat je niet kunt eten. Die gedachte is zo gek nog niet, want alles wat je op de huid smeert, dringt in bepaalde mate ook je lichaam binnen. De huid is immers

poreus en neemt stoffen uit de omgeving op. Wanneer je op die manier bijvoorbeeld parabenen of andere schadelijke stoffen in je lichaam brengt, kan dat van grote invloed zijn op je gezondheid. Een andere oorzaak van haaruitval kan een gebrek aan vitaminen zijn. Met name vitamine B, vitamine D3 en vitamine K2 worden in dit verband vaak genoemd. Ook met mineraal zink wordt veel in verband gebracht met haaruitval. Dit is bovendien een mineraal waar veel mensen tekort van blijken te hebben. Daarom is het goed om regelmatig noten, zaden, oesters, eieren en linzen op het menu te zetten. Dit zijn voedingsmiddelen die rijk zijn aan zink.

Als haaruitval zich slechts op enkele specifieke plaatsen voordoet en heel plotseling ontstaat, is het overigens altijd verstandig om een arts te raadplegen. Er kan dan een dieper verborgen oorzaak achter schuilen. Is het een meer geleidelijk proces, dat een natuurlijk karakter lijkt te hebben, dan kun je ook bij jezelf te rade gaan met betrekking tot de wijze waarop je het kapsel verzorgt. Gebleken is namelijk dat overmatige styling of verhitting (krultang, föhn) het haar onherstelbaar kan beschadigen. Probeer ook eens om niet elke dag shampoo te gebruiken, maar bijvoorbeeld hooguit enkele malen per week!

PSYCHE

Verandering vraagt confrontatie

Marnie Krom



Je kunt geen verandering inzetten, wanneer je weigert jezelf er mee te confronteren. Wanneer er veranderingen in jou optreden, zullen er veranderingen om je heen, zich ook manifesteren. Verandering brengt kansen.

Het kan soms best eng zijn om te veranderen. Maar het niet doen, is misschien nog wel angstiger. Want het idee dat er nooit, op dat gebied in jou leven iets zal veranderen. Maakt het niet erg positief.

Kleine veranderingen brengen regelmatig grootse resultaten te weeg. Laat je niet tegenhouden door de wind die je mist. We kunnen altijd roeien. We kunnen in de herhaling blijven hangen van het niet doen.

We kunnen ons ontplooiën. Iedere dag weer. Door voor ogen te houden wat de uitkomst van de verandering zou zijn. Zie je dromen voor je, in plaats van je kaders. Zie je wens in vervulling gaan.

En niet het blijven modderen in je comfort zone.

Marnie Krom

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Beverwijk
www.minddrops.nl

道

Tao Dao
Acupunctuur

- Longklachten
- Stressklachten
- Weerstand versterken

Acupunctuurbehandeling geschiedt volgens de corona hygiëne richtlijnen.

Email: taodao@hotmail.com
Telefoon: 06 - 4285 1717

Praktijk adres Santpoort-Noord:
Wulverderlaan 65a, 2071 BH Santpoort-Noord
www.acupunctuur-annemarie.nl
taodao@hotmail.com, 06-42851717

Atlantic Dutchesses

Drieduizend mijl roeien over de Atlantische oceaan. Een barre tocht vanaf het eiland La Gomera voor de westkust van Afrika naar het eiland Antigua in de Caribische zee. Meer dan een maand onderweg, puur op eigen spierkracht. Het lijkt haast een onmenselijke opgave, maar elk jaar wordt de oversteek door een aantal teams gemaakt in de zwaarste roeiwedstrijd ter wereld, de Talisker Whisky Atlantic Challenge. In 2019 wisten de Dutch Atlantic Four, een team van vier Nederlandse roeiers, de wedstrijd te winnen. Dit jaar start de race op zaterdag 12 december. Vier stoere vrouwen bereiden zich inmiddels voor om deze barre tocht te gaan maken. Iris (53), Melissa (34), Marieke (42) en Renate (51) zijn de Atlantic Dutchesses. In veertig dagen tijd hopen ze de overkant te bereiken. „Alles daaronder is mooi”, vinden ze. Een intensief trainingstraject, waarmee de dames al maanden geleden zijn gestart, gaat aan deze ultieme beproeving vooraf.



Het plan voor deelname aan de Talisker Whisky Atlantic Challenge werd al twee jaar geleden gesmeed. Iris en Melissa maakten toen al deel uit van het team. Nadat Iris persoonlijk kennismaakte met het herenteam dat vorig jaar de wedstrijd won, kwam het project in een stroomversnelling. Maar door privéomstandigheden waren er wat wisselingen in de bezetting gekomen. Belangrijk was dat het team uiteindelijk weer uit vier leden zou bestaan en dat is gelukt. Met de komst van Renate en Marieke, halverwege dit jaar, waren de Atlantic Dutchesses weer op volle sterkte. Vier vrouwen, die allemaal een passie hebben voor roeien en voor avontuur. „Wij vinden roeien zo leuk dat we zelfs de oceaan over willen”, zeggen ze zelf. Hoewel ze stuk voor stuk al aan veel roeiwedstrijden hebben meegedaan, wordt dit een fysieke uitdaging die zich op geen enkele manier kan meten met eerdere projecten. Ter vergelijking: de langste race waaraan de dames deelnamen, was die van Harlingen naar Terschelling. „Dan ben je maximaal zes uur continu aan het roeien. In onze eigen oceaanboot hebben we een paar keer twaalf uur achtereen geroeid. Maar een tocht van meer dan vijfduizend kilometer, daar kun je jezelf eigenlijk niet echt op voorbereiden.” Toch is juist een goede voorbereiding van essentieel belang. De vier vrouwen moeten in absolute topconditie zijn en volgen daarom een speciaal voor hen ontwikkeld trainingsschema, gemaakt door een sportarts en een fysiotherapeut. Dat schema bestaat uit zowel krachttraining als conditietraining, zodat ze uiteindelijk goed in staat moeten zijn om deze immense klus te klaren.

Tijdschema

De grote vraag is natuurlijk hoe je veertig of misschien wel zestig dagen non-stop kunt blijven roeien als je slechts met vier personen aan boord bent. „We hebben een schema van twee uur op, twee uur af. Dat wil zeggen dat er twee roeien en twee rusten. In die rusttijd moeten we eten en slapen. Het komt erop neer dat je nooit meer dan anderhalf uur slaap per keer hebt. Dat is het minimum wat je nodig hebt om je lichaam enigszins te kunnen laten herstellen. We hebben al tests gedaan om te ervaren hoe je kunt slapen in dat ritme en hoe je lichaam dan herstelt. Vier uur op en vier uur af zou niet haalbaar zijn, omdat je dan te lang aan het roeien bent.” Ervaringen uit eerdere wedstrijden vormen de basis voor de medische controle. Een arts beoordeelt de belastbaarheid van het lichaam en vergelijkt die met de mate van belasting die deelname aan deze roeiwedstrijd vergt. Het snelste team ooit

dat uit vier dames bestond was een Chinees team, zij wisten de eindstreep in 35 dagen te bereiken. „Wij mikken op veertig dagen, we willen in elk geval het snelste damesviertal van deze race zijn.” Of dat gaat lukken, valt vooraf niet te voorspellen. Veel hangt af van de weersomstandigheden. In de geschiedenis van deze wedstrijd waren er edities waarin het nauwelijks stormde, maar in andere jaren was de storm soms zo hevig dat er drie dagen lang vrijwel geen meter kon worden geroeid. „Dan moet je noodgedwongen een tijdje in de cabine blijven en lig je daar maar wat te dobberen.”

Veiligheid

De gedachte aan erbarmelijke weersomstandigheden roept ook vragen op over de veiligheid van de roeiers op volle zee. „We zijn continu te volgen, want we krijgen allemaal een tracker. Op de website van de race kun je ook precies zien waar alle boten zich bevinden. Zelf hebben we minstens één keer per dag contact met de organisatie en we onderhouden ook contact met een routeerder die het weer in de gaten houdt en de koers voor ons bepaalt. Dat is het functionele contact. Daarnaast hebben we satelliettelefoons aan boord voor kort contact met het thuisfront.” De boot waarmee de vier vrouwen dit avontuur aangaan, is voorzien van twee cabines. Dat houdt in dat ieder in een eigen cabine kan slapen gedurende de rustmomenten. Die plek wordt na het wisselen van de wacht door de ander ingenomen. „Die ruimte moeten we heel praktisch inrichten. Op een gegeven moment zullen we allemaal zo moe zijn, dat we niet te veel moeten hoeven nadenken. Daarom is er voor ieder van ons een zakje in een eigen kleur, waarin we onze persoonlijke spullen kunnen bewaren.” Aangezien er onderweg geen voorraden ingeslagen kunnen worden, zal voor de hele reis voldoende voedsel aanwezig moeten zijn. Conform de voorschriften moet dat voldoende zijn om 55 dagen van te kunnen eten. „Voornamelijk gevriesdroogd voedsel, zoals je dat ook vaak in de bergsport ziet. Maaltijden van duizend kilocalorieën per stuk, daarvan eten we er twee per dag. Dat vullen we aan met mueslirepen, havermout, noten, energiedrankjes, shakes, enzovoort. Belangrijk is dat we veel eiwitrijk voedsel eten.”

Hart- en vaatziekten bij vrouwen

De deelname van de Atlantic Dutchesses is niet alleen vanuit de persoonlijke hang naar avontuur ontstaan. De vier vrouwen hebben ook een duidelijk doel voor ogen, waarvoor ze zoveel mogelijk geld hopen in te zamelen. Het team heeft zich verbonden aan het UMC, waar Hester den Ruijter een team leidt dat onderzoek doet naar de oorzaken van hart- en vaatziekten bij vrouwen. Renate: „Er is in de loop der jaren ontzettend veel onderzoek gedaan naar het mannenhart, omdat het over het algemeen meer mannen dan vrouwen zijn die een hartaanval krijgen. Maar hart- en vaatziekten komen ook bij vrouwen voor. Ze verlopen alleen in veel gevallen anders. Als een man hartproblemen krijgt, heeft hij vaak last van pijn op de borst. Bij vrouwen hoeft dat helemaal niet zo te zijn. De symptomen zijn anders en vaak denk je daarbij in eerste instantie niet aan een hartprobleem. Daarom is het belangrijk dat het onderzoek van het UMC veel aandacht krijgt. Dat ondersteunen wij graag!” Intussen is het viertal volop bezig om sponsors te vinden voor hun deelname. De uitbraak van het coronavirus en de gevolgen daarvan voor veel bedrijven, maakt het lastig om sponsors te vinden. „Het valt niet mee. We zitten in een hele rare tijd. Corona doet rare dingen met mensen en bedrijven. Gelukkig is de boot is al gesponsord. Maar er komt veel meer bij kijken. Veiligheidsmiddelen, zoals lifelines en een reddingsvlot, maar ook zonnebrillen, zeilpakken, enzovoort.” Een ding staat vast, deze Kerst en jaarwisseling worden voor Iris, Melissa, Marieke en Renate anders dan die ooit voor ze is geweest. „Met Kerst zullen we elkaar waarschijnlijk even een ‘Happy Christmas’ toeroepen, maar voor de rest is het gewoon een kwestie van blijven roeien.”

Iedereen die de Atlantic Dutchesses financieel wil steunen en daarmee ook een bijdrage wil leveren aan het onderzoek naar hart- en vaatziekten bij vrouwen, kan op <https://www.atlanticdutchesses.com/> rechtstreeks doneren. Hier is ook uitgebreide informatie over de vier vrouwen te vinden.

Foto: Atlantic Campaigns / Penny Bir

Pijn?

Specialisten in pijnbehandeling

Nu ook in Amsterdam!



excellent
care
clinics

De beste zorg. Dichterbij.

Amsterdam • 085 - 0180 939

Hilversum • 085 - 0479 271 | Velsen-Noord • 085 - 0479 273

www.excellentcareclinics.nl

Geen
wacht-
tijden

pijnbestrijding • bewegen met pijn • overgangsklachten
carpaal tunnel syndroom • therapieresistente depressie

Behandelingen vergoed uit de basisverzekering

dr. Janneke Wittekoek
& drs. Dorenda van Dijken

Een
gezonde
start
vanaf 40

Hart & Hormonen

Fit de overgang in

Win het boek:

HART & HORMONEN

t.w.v. € 21,99

Waarom is het zo belangrijk om fit de overgang in te gaan en hier al rond je veertigste mee te beginnen? Waar moet je op letten om gezond ouder te worden? Wat is de relatie tussen overgangsklachten en hart- en vaatziekten? Wat zijn je risicofactoren en hoe verander je ze? Waarom wel of juist niet starten met hormoontherapie? In Hart & Hormonen - Fit de overgang in geven Dorenda van Dijken (gynaecoloog) en dr. Janneke Wittekoek (cardioloog) antwoord op al deze vragen. Zij vertellen je bovendien wat je zelf vanaf je veertigste kan doen om gezond en fit ouder te worden.

Wij mogen drie boeken verloten onder onze lezers!

Meedoen? Ga naar

<https://www.lijfengezondheid.nl/mail-en-win>

en vul hier je gegevens in.

Het spelen van games maakt je intelligenter!

Over gamen valt veel te zetten. Jongeren, maar soms ook volwassenen, besteden een aanzienlijk deel van hun tijd aan het spelen van computergames. De vraag is natuurlijk of dat verstandig is. Vaak wordt daarbij gefocust op de gezondheidsrisico's. Het traditionele beeld van een gamer is dat van een jongere met overgewicht, urenlang doorbrengend op een stoel, starend naar het beeldscherm van de computer. Obesitas, oogaandoeningen en een zwakke conditie zijn zaken die dan al snel een rol gaan spelen. Maar is dat beeld eigenlijk wel terecht? En zijn er ook positieve effecten van gamen? Jazeker, die zijn er. Uit onderzoek blijkt namelijk ook dat jongeren die gamen gemiddeld wat slimmer zijn dan jongeren die dat niet doen!

Drie Nederlandse onderzoekers hebben vorig jaar uitgezocht welke effecten het spelen van games heeft op de zogenoemde fluïde intelligentie. Je zou dat ook kunnen omschrijven als het vermogen om nieuwe problemen op te lossen door bepaalde patronen te herkennen, verbanden te leggen en logisch te redeneren. Die fluïde intelligentie heb je in het dagelijks leven voortdurend nodig en die kun je door middel van computergames trainen. Het mooie is dat je allerlei vaardigheden op die manier eindeloos kunt blijven oefenen en de wetenschappers constateerden dat je er dan ook steeds beter in wordt. Voor het uitvoeren van het onderzoek hebben de onderzoekers bijna duizend kinderen tussen 3 en 7 jaar gevolgd gedurende een periode van vier jaar. Duidelijk werd dat het niet zo is dat intelligente kinderen vaker gamen, maar dat kinderen die vaker gamen wel intelligenter worden.

Andere voordelen

De stijgende intelligentie is niet het enige voordeel van het gamen. Ook de concentratie en aandacht kunnen verbeteren door het spelen van games. Hierbij moet wel worden opgemerkt dat dit effect met name zichtbaar wordt bij action games, zoals schietspellen. Bij het oplossen van puzzels speelt het



veel minder een rol. Het lijkt er wel op dat het vasthouden van de aandacht niet alleen tijdens het spelen van games verbetert, maar dat die trend zich doorzet bij allerlei dagelijkse handelingen. Verder wordt het spelen van action games gelinkt aan het verbeteren van de ruimtelijke vaardigheden. De hand-oogcoördinatie gaat er door het spelen van games op vooruit en eigenlijk geldt dit ook voor allerlei andere motorische vaardigheden.

Zelfvertrouwen

Kinderen en jongeren die weinig zelfvertrouwen hebben, kunnen gebaat zijn bij het spelen van games. Ze worden ergens goed in en daarvoor krijgen ze steeds een beloning. Dit stimuleert ze om door te gaan en meer vertrouwen te krijgen. Het doorzettingsvermogen dat kinderen hierdoor

krijgen, kan ze op school goed van pas komen en maakt ze mentaal sterker.

Gevaren

Moeten we onze kinderen dan juist volop laten gamen? Nee, dat is niet verstandig. Het kan leiden tot een inactieve leefstijl met ernstige gezondheidsrisico's tot gevolg. In het ergste geval kan het zelfs tot een verslaving leiden waar ze maar moeilijk vanaf kunnen komen. Verstandig is dus om paal en perk te stellen aan de hoeveelheid tijd die kinderen en jongeren aan het gamen besteden. Stel duidelijke regels op en leg uit waarom die regels er zijn. Overigens zijn er ook games waarin bewegingsactiviteiten verwerkt zijn. Die passen vaak heel goed in een gezonde leefstijl.

Voor een optimaal kunstgebit

Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde

Al dertig jaar ervaring in het aanmeten en vervaardigen van een kunstgebit op maat.



In de Praktijk wordt uiteraard volgens **Coronaprotocol** gewerkt!!



OPENINGSTIJDEN:

Maandag t/m donderdag 08.00 - 17.00 uur. Vrijdag 08.00 - 15.00 uur
Weekenddienst vanaf 15.00 uur.
Vrijdagmiddag tot zondagavond bereikbaar via tel.nr. 0617776777

WWW.KUNSTGEBITSERVICE.INFO

Waarvoor kunt u bij de tandprothetische Praktijk Fred van der Linde terecht?

- advies/informatie
- beoordeling van de huidige prothese en mondholte
- reparatie en aanpassing van het kunstgebit
- vernieuwing van een kunstgebit
- een gedeeltelijk kunstgebit, plaatje
- een kunstgebit op implantaten, klikgebit
- nazorg



Neem gerust contact met ons op voor vrijblijvende informatie!

Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde

Planetenweg 52, IJmuiden
0255-520035

www.kunstgebitservice.info



Mireille Smit
Natuurgeneeskundig Therapeut



06 - 30 15 26 04 mireilleclaudiasmit@gmail.com www.mireillesmit.nl

Ontdek de helende kracht van voetreflextherapie

Heeft u behoefte aan meer vitaliteit en ontspanning van lichaam en geest? Dan is voetreflextherapie een bijzondere manier om aan uw gezondheid te werken.

Op de voeten bevinden zich de reflexzones van alle organen en functies van ons lichaam. Door het masseren van bepaalde reflexzones, wordt de doorbloeding, de energiedoorstroming, het lymfestelsel en het zelfgenezend vermogen gestimuleerd.

Enkele indicaties voor voetreflextherapie zijn:

- Stress, burn-out, slapeloosheid
- Nek-, rug- of schouderklachten
- Hoofdpijn, migraine
- Spijsverteringsklachten
- Overgangsklachten
- Menstruatieproblemen
- Reuma/fibromyalgie
- Luchtwegproblemen
- Huidaandoeningen
- Oedeem
- ADHD, ADD
- Hielspoor
- Ondersteunen van het herstel na een operatie

Voor het maken van een afspraak kunt u bellen of mailen.

Ik werk volgens de nieuwe richtlijnen van het RIVM.

Consulten worden (deels) vergoed door uw ziektekostenverzekeraar.



Goed je tanden poetsen voorkomt ook hart- en vaatproblemen

Alles in ons lichaam hangt met elkaar samen. Het is in feite een perfect afgestelde machine waarbij elke wijziging van het geringste onderdeel effect heeft op het functioneren van andere onderdelen. Wist je bijvoorbeeld dat een slechte mondhygiëne de oorzaak kan zijn van hart- en vaatziekten? Een reden te meer natuurlijk om ervoor te zorgen dat je gebit tiptop in orde is. Maar waardoor komt het eigenlijk, dat mensen met parodontitis een hogere kans lijken te hebben op het krijgen van hart- en vaatziekten?

Parodontitis is wereldwijd de meest voorkomende aandoening aan het gebit. Maar liefst de helft van alle mensen op de wereld heeft een zekere mate van parodontitis en voor meer dan tien procent geldt dat het gaat om de meest ernstige vorm ervan. Bij parodontitis is het tandvles zo ernstig ontstoken, dat ook het kaakbot aangetast wordt. Dit alles gebeurt door toedoen van bacteriën die zich in tandplak bevinden. Het is dus belangrijk om tandplak altijd direct te verwijderen door goed te blijven poetsen. Wie niet voldoende poetst en tandplak dus vrij spel geeft, loopt het risico dat het tandvles hierdoor gaat loslaten van het gebit. Daardoor ontstaan holtes waar zich opnieuw tandplak kan vormen. Zo nestelt zich de ontsteking dieper en dieper in de mond, met afbraak van het tandbot tot gevolg. We spreken dan van parodontitis. Het lastige is dat je er zelf in eerste instantie niet zo veel van merkt. Het brengt in de beginfase geen pijn met zich mee, de echte klachten komen pas als het eigenlijk al te laat is. In eerste instantie kan het tandvles slapper worden en een rode kleur aannemen of gaan bloeden bij het poetsen. Dit zijn duidelijke signalen dat er iets mis is met de mondhygiëne. Ook een vieze smaak in de mond of een slechte adem kunnen duiden op parodontitis.

Wanneer het tandvles zich begint terug te trekken, kunnen wel pijnklachten ontstaan. Dit komt doordat dan de tandwortels gedeeltelijk bloot komen te liggen. Juist die wortels zijn tamelijk gevoelig en dat merk je bijvoorbeeld als je iets heel warm of juist iets heel kouds eet of drinkt. Het is een onomkeerbaar proces, want het tandbot dat afgebroken is, groeit niet meer aan. Het kan er uiteindelijk voor zorgen dat tanden of kiezen uitvallen.

Wat is nu precies de relatie met hart- en vaatziekten? De verklaring is eigenlijk relatief simpel. De bacteriën in de mond zijn hier de grote boosdoeners. Door de vorming van tandplak geef je bacteriën ruim baan en die kunnen zich dus ophopen in je mond. Er zijn dus veel meer bacteriën dan er zouden zijn in een gezonde situatie en al deze bacteriën hebben de kans om in je bloedbaan terecht te komen. Daardoor verspreiden ze zich door de rest van je lichaam, met alle kwalijke gevolgen van dien. Als je elders in je lichaam ook een ontsteking hebt, kan dat leiden tot stolsels of bloedpropen. Sowieso wordt door al die schadelijke bacteriën in je bloed de kans op ontstekingen nog groter. Onderzoekers stelden bovendien vast dat de kwaliteit van het vaatstelsel weer toeneemt als parodontitis wordt aangepakt en de mondhygiëne weer verbeterd. Een

andere verklaring voor de relatie tussen mondhygiëne en hart- en vaatproblemen vonden Britse wetenschappers in het feit dat mensen met parodontitis vaak een hogere bloeddruk blijken te hebben. Die conclusie trokken ze door de resultaten van een aantal wetenschappelijke onderzoeken naast elkaar te leggen. Dat een hoge bloeddruk voor problemen zorgt, klinkt ons niet vreemd in de oren. De Hartstichting waarschuwt er al jaren voor dat het belangrijk is

om de bloeddruk regelmatig te controleren. Een te hoge bloeddruk kan onze vitale organen zodanig aantasten dat ernstige gezondheidsklachten kunnen ontstaan. Maar als mensen met parodontitis een hoge bloeddruk hebben, wil dat nog niet zeggen dat die daardoor veroorzaakt wordt. Er kunnen immers ook andere oorzaken aan ten grondslag liggen. Niet in alle gevallen daalde namelijk de bloeddruk bij mensen die de gebitsklachten aanpakten.



Het belang van een spanningsvrij lichaam

„Pas als je lichaam **vrij is van spanning** kan het zich optimaal herstellen

Praktijk BSR Kennemerland bestaat 10 jaar!

Het klinkt wellicht gemakkelijk: een spanningsvrij lichaam, maar hoe dan? Veel mensen hebben de afgelopen periode stress ervaren. Er was angst om ziek te worden. Angst om je baan te verliezen. Angst voor de toekomst.

Angst zorgt voor activatie van ons stresssysteem. Tijdens een stressvolle periode beschermt ons lichaam ons tegen beschadigingen door onder andere spieren aan te spannen. Het lichaam is zo ontworpen dat, zodra de stressvolle periode voorbij is, de diepere spierspanningslagen weer zelfstandig loslaten. Helaas werkt dit systeem van zelfherstel bij chronische stress niet optimaal en daardoor wordt je spierspanning dus vastgezet. Anders gezegd: je hebt Body Stress. Het lichaam is niet meer in staat om spierspanning zelfstandig los te laten. Dit zorgt voor veel fysieke, maar ook mentale ongemakken. Het is dus belangrijk dat een lichaam weer de ruimte krijgt om spanning los te laten. Een spanningsvrij lichaam is een lichaam dat voor de volle 100% gebruik kan maken van zijn herstelcapaciteit. Binnen haar praktijk is Laura Sinnema gespecialiseerd in twee technieken die het lichaam ondersteunen in het loslaten van Body Stress/spierspanning.

Body Stress Release

Laura: 'Body Stress Release (BSR) is een zachte maar effectieve techniek die het lichaam helpt om de vastgezette spierspanning los te laten. BSR is een behandeltechniek waarbij we kijken naar de gehele mens. De voorgeschiedenis is net zo belangrijk als de klachten. De release bestaat uit het geven van kleine, lichte pulsen met de vingers, op de juiste plaats in de juiste richting. Het lichaam kan hierdoor de spanning weer laag voor laag loslaten en herstellen.'

TRE – Tension Release Exercises

Een andere methode om het lichaam te ondersteunen in het loslaten van spierspanning is TRE. 'Dit is een eenvoudige techniek waarbij we zes simpele fysieke oefeningen gebruiken om het trillen van het lichaam uit te nodigen om zo het lichaam te helpen ontspannen', legt Laura uit. 'Deze trillingen, ook wel neurogenic tremors of neurogenetische trillingen genoemd, beginnen diepe, langdurige spanningen in het lichaam los te maken. Als de spanning overall wordt vrijgemaakt in het lichaam, registreren de hersenen een daling van pijnsignalen en produceren zij nieuwe hormonen voor ontspanning en welbehagen.'

Goed om te weten

Consulten in de praktijk BSR Kennemerland worden vergoed door diverse zorgverzekeraars. Laura Sinnema is aangesloten bij de beroepsvereniging VBAG, RBCZ en BSRAN (Body Stress Release Associatie Nederland).

Tekenen van spanning:

- vermoeidheid • pijnklachten of tintelingen in rug, nek, schouders of ledematen • hernia, spit, ischias • onrustige benen • hoofdpijn, migraine, duizeligheid of oorsuizing • blaasproblemen
- darmklachten • menstruatie-, zwangerschaps- of overgangsklachten • vaginisme • brandend maagzuur • slaapproblemen • concentratieproblemen • huilbaby • groei pijnen bij kinderen
- problemen met zindelijk worden ondersteunend bij onder andere AD(H)D



Laura Sinnema

BSR Kennemerland

Heussensstraat 2A
2023 JR Haarlem
06-17407274
info@bsrkennemerland.nl
www.bsrkennemerland.nl
www.tre-haarlem.nl

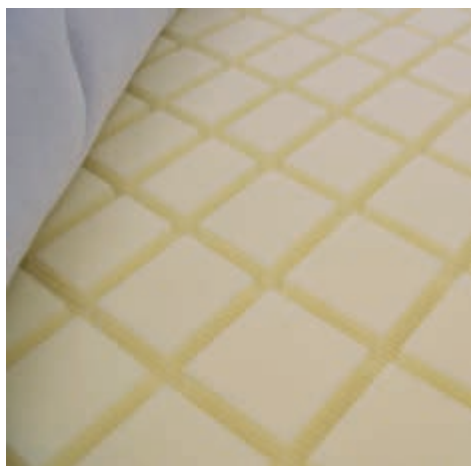


Zeg, kent u de matrassen man? Die woont in Scheveningen

Veel internationale vernieuwingen rond matrassen komen uit Den Haag, specifiek uit een kleine fabriek in Scheveningen. Daar worden matrassen ontwikkeld, geproduceerd en verkocht. Spillen hierin zijn Oscar Jol en Chris Nederhorst, ondernemers en matrassenexperts. Binnen de bedden- en matrassenbranche zijn zij wereldberoemd, maar bij het grote publiek zijn ze totaal onbekend. Hoe zit dat?

Sinds 1998 is het bedrijf Royal Health Foam matrassen gevestigd in Scheveningen dat matrassen ontwikkelt, produceert en verkoopt. Geen hightech fabriek op een industrieterrein, maar een pand dat gewoon in een woonwijk staat. In het pand is ook een showroom gevestigd waar consumenten allerlei soorten matrassen kunnen uitproberen die in eigen huis zijn ontwikkeld. Dat is bijzonder want meestal worden matrassen 'ergens' in een fabriek gemaakt (zo goedkoop mogelijk) daarna geïmporteerd en vervolgens verkocht via een winkel of via internet. Juist de combinatie produceren én verkopen maken het Scheveningse bedrijf uniek.

Pionier en vooraanstaande ziekenhuizen. Er is nog een factor die Royal Health Foam bijzonder maakt en dat zijn Oscar Jol en Chris Nederhorst, oprichters en eigenaren van het bedrijf. Al in 1989 begonnen zij samen H2O Waterbedden in de Javastraat wat ze ruim 10 jaar samen gerund hebben. Nederhorst en Jol zijn matrassenexperts die binnen hun vakgebied alom bekend zijn, maar voor het grote publiek totaal onbekend. Veel zaken die nu alom geaccepteerd zijn, zijn door hen bedacht, ontwikkeld en op de markt



gebracht. Zo experimenteerde zij met verschillende schuimsoorten om zo te komen tot matrassen die geschikt zijn voor medisch gebruik. Het gevolg is dat het bedrijf nu leverancier is voor verschillende vooraanstaande ziekenhuizen.

Uitvinders proefslapen nemen risico miskoop weg
"Wij zijn de eersten geweest die met gratis proefslapen begonnen in 1998", vertelt Chris Nederhorst van de Scheveningse matrassenfabriek Royal Health Foam. Hij krijgt pretogen als hij doorgaat met vertellen hoe hij tegen de stroom in is gegaan: "De hele markt was er tegen. Mijn leveranciers waren boos, omdat zij vonden dat er sprake was van oneerlijke concurrentie. Mensen kochten op eens risicoloos bij ons in tegenstelling tot bij onze concurrentie. Maar eerlijker kunnen we niet zijn. Wij zijn duidelijk en open naar onze klanten. Nog steeds zijn wij uniek met de bijzondere combinatie van 45 dagen proef-



slapen en niet-tevreden-geldterug-garantie. Dus mensen krijgen geen waardebonnen of iets dergelijks als de matras niet bevalt maar hun geld terug!". In de showroom aan de Soetensstraat (zijstraat van de Stevinstraat) en op de website is een koopjeshoek waarop de retour gekomen matrassen staan. Deze gaan met een buitengewoon hoge korting direct in de uitverkoop. "Dit zijn matrassen, waarbij achteraf de voorkeur uit was gegaan naar een wat hardere of juist iets zachtere matras.

Vakhandel en huismerken
Toch kunnen mensen ook in de showroom een matras uitproberen ondanks Corona. Hier komen mensen, soms urenlang, op de matras liggen om deze uit te proberen. Helaas biedt dat geen enkele garantie of het nieuwe matras ook echt goed en prettig zal slapen. Tijdens het slapen kom je op een ander bewustzijnsniveau. Alleen door echt, thuis op de matras te slapen weet je 100% zeker of je ook gedurende de hele garantietermijn van 10 jaar prettig zal slapen." Royal Health Foam heeft geen hoge reclame- en marketingkosten en levert niet via winkels. Het bedrijf levert de vakhandel en maakt verschillende huismerken voor beddenwinkels. "Jammer genoeg willen veel collega's vooral prijstechnisch goedkoop inkopen waardoor er niet veel eer aan het vakhandel-werk te behalen valt. Ik vind het veel leuker matrassen te ontwikkelen en klanten te helpen die echt baat hebben bij goede kwaliteit en onze kwaliteit waarderen.



Concurrenten kopiëren

Zoals veel technische ontwikkelingen bij matrassen in de loop der jaren gekopieerd worden door concurrenten gebeurt dat ook bij Royal Health Foam. Lastig, maar Jol en Nederhorst zien dat als een compliment omdat fabrikanten, leveranciers en winkeliers binnen de branche weten dat de Haagse ondernemers altijd op zoek zijn naar nieuwe ontwikkelingen om uiteindelijk hun klanten een goede slaap te kunnen garanderen. Nederhorst: 'Niet met marketingpraatjes, maar met gedegen advies dat is gestoeld op kennis, kunde en jarenlange ervaring.

Medische toepassingen

Nederhorst en Jol hebben contact met de TU Delft, TU Eindhoven en werkte met Philips samen aan verschillende "slaap" projecten. Ook leveren ze aan diverse ziekenhuizen en maken ze speciale matrassen voor boten, caravans, campers en vrachtwagens. Sinds begin dit jaar mogen we ook schuimen leveren aan Zeilmakerij Vrolijk in onze Scheveningse haven. Leuk om met andere vakspecialisten samen te werken! Kortom, op het gebied van écht goed slapen is Royal Health Foam het "stille" adres waar nog maar weinig mensen van af weten maar waar de hele matrassen branche al jaren van profiteert. Doe zelf ook uw voordeel!

Royal Health Foam matrassen
(www.healthfoam.com)
Soetensstraat 18
(Zijstraat van de Stevinstraat)
070-3387010



Rechts Chris Nederhorst links zwager Oscar Jol

Coronavirus blijft Nederland in zijn greep houden

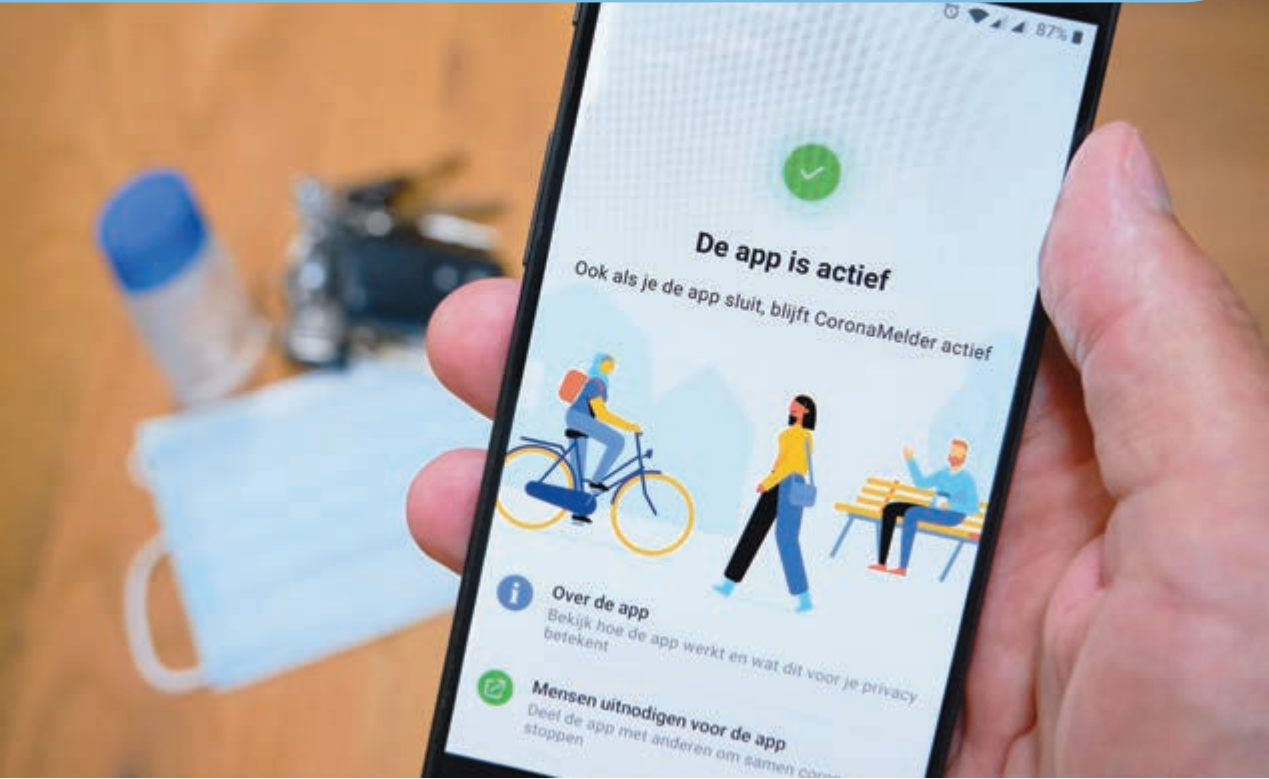
Medische zorg ook in Kennemerland onder druk

Horecabedrijven zijn weer gesloten, bijeenkomsten met meer dan dertig mensen zijn verboden en binnenkort moeten we in winkels en andere publiekelijk toegankelijke gebouwen allemaal een mondkapje dragen. Kortom, Nederland is allemaal volledig in de ban van het coronavirus. De maatregelen zijn gericht op het onder controle houden van het virus, het beschermen van de kwetsbaren in de samenleving en het voorkomen van overbelasting van de zorg. „We zijn in een ernstige situatie terechtgekomen”, zegt de Haarlemse burgemeester Jos Wienen. Hij is waarnemend voorzitter van Veiligheidsregio Kennemerland en licht toe: „Het aantal besmettingen blijft razendsnel stijgen en dat betekent dat onze gezondheidszorg opnieuw onder grote druk staat. De nieuwe maatregelen zijn noodzakelijk om weer grip op het coronavirus te krijgen.”

Over het nut van de maatregelen die de overheid eerder dit jaar nam, lopen de meningen uiteen. Er zijn groeperingen die zich verzetten tegen de beperkingen. Ze menen dat het coronavirus niets meer is dan een stevige griep, met een soortgelijk sterftecijfer. Deze mensen zien daarbij over het hoofd dat door de plotse opkomst van het virus en de heftigheid ervan, veel mensen tegelijk in het ziekenhuis belanden. Zoals Wienen al aangeeft, staat daardoor de zorg ernstig onder druk. „Het water staat ons tot de lippen”, bevestigde Frank Bloemers begin deze maand al. Hij is traumachirurg bij het Amsterdam UMC en voorzitter van het Regionaal Overleg Acute Zorgketen (ROAZ) Noord-Holland en Flevoland. Twee weken geleden besloten hij en zijn collega’s om de reguliere zorg in deze twee provincies met twintig procent af te schalen. Tientallen coronapatiënten werden inmiddels vanuit deze regio overgebracht naar ziekenhuizen elders in het land om de ziekenhuizen hier enigszins te ontlasten. In dezelfde week maakte het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk bekend dat een tijdelijke opnamestop van kracht was op de afdeling intensive care (IC). Reden hiervoor was dat vijftien medewerkers van het ziekenhuis besmet bleken te zijn met het coronavirus en om die reden thuis zaten. De druk op de nog wel aanwezige medewerkers zou te groot zijn geworden, als het ziekenhuis geen opnamestop zou hebben afgekondigd.

Stijgend aantal besmettingen

In de Alkmaarse vestiging van de Noordwest Ziekenhuisgroep lagen vorige week de vijf beschikbare IC-bedden voor coronapatiënten vol. Van een crisissituatie was nog geen sprake en ook de reguliere acute zorg was op dat moment nog niet in het geding. Volgens voorvoerder Rinske de Wit gaat dat echter niet lang meer duren, als het aantal IC-bedden voor coronapatiënten moet worden opgeschaald. In het ziekenhuis kon twintig procent van de geplande reguliere operaties al niet doorgaan vanwege het gestegen aantal coronapatiënten. En zo lijkt het inmiddels overal te gaan. De reguliere zorg komt steeds verder in de knel, naarmate het aantal coronapatiënten stijgt. „Dit wens je echt niemand



toe”, vertelt een 66-jarige Beverwijker die plotsklaps in het ziekenhuis belandde nadat hij het virus had opgelopen. Hij heeft inmiddels aan den lijve ondervonden hoe hem letterlijk de adem werd ontnomen. Een opvallend verschil met de eerste golf lijkt te zijn dat nu ook veel meer jonge mensen in het ziekenhuis belanden. Hun gemiddelde verblijfsduur daar is korter dan gold voor de patiënten tijdens de eerste golf. Binnen de regio Kennemerland wordt de situatie aangeduid als ernstig, terwijl in Amsterdam en Zaanstreek-Waterland het predicaat zeer ernstig geldt. Het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) meldde eind vorige week dat het sterftecijfer in Nederland niet was gestegen ten opzichte van de week ervoor. Hoewel nog wel dagelijks een nieuw besmettingsrecord wordt gemeld, lijken er voorzichtige tekenen te zijn dat de piek enigszins begint af te vlakken.

Mondkapjes en corona-app

Door de regering is het dringende advies afgegeven om in alle publieke gebouwen, zoals winkels, een mondkapje te dragen. Verplichten kunnen ze het nog niet, aangezien daar wat juridische haken en ogen aan zitten. Het ligt in de verwachting dat dit traject binnen enkele weken doorlopen zal zijn, dus in november zal die verplichting er waarschijnlijk

lijken alsnog komen. Het massaal gebruiken van mondkapjes leidt inmiddels tot een nieuw probleem, want de hoeveelheid zwerfvuil neemt verontrustend toe. Nu al zie je op veel plaatsen gebruikte mondkapjes op straat liggen, omdat men kennelijk niet het fatsoen heeft om die in een afvalbak te gooien. Gevreesd wordt dat dit probleem in de komende maanden nog groter zal worden. Inmiddels is ook de veelbesproken corona-app een feit. Het downloaden van deze app wordt middels een grootscheepse campagne gestimuleerd. Wie de app installeert, krijgt een melding wanneer iemand, die besmet blijkt te zijn met het coronavirus, langer dan een kwartier in de directe omgeving is geweest. Op de website www.coronamelder.nl is uitgebreide informatie over deze app te vinden. Begin deze maand werd ook duidelijk hoe Nederland nu denkt over de situatie. Het RIVM en de GGD peilen regelmatig hoe groot het draagvlak voor de genomen maatregelen is en hoe mensen zelf omgaan met de omstandigheden. De helft van alle Nederlanders maakt zich zorgen over het virus en dertig procent voelt zich hulpeloos of bang en ervaart stress. Deze cijfers zijn nagenoeg gelijk aan die van april dit jaar. Het vertrouwen in de aanpak van de overheid is nog altijd hoog, maar blijkt wel licht te zijn gedaald.

Voor een vast bedrag per maand een E-bike huren in de IJmond

Met ingang van 1 oktober 2020 kunnen particulieren en bedrijven een abonnement afsluiten voor de huur van een E-Bike. Dit nieuwe regionale concept kan vele voordelen hebben voor particulieren en bedrijven in de IJmond.

Het concept

- Iedereen zijn eigen Ronibike voor een vast bedrag vanaf € 100,- per maand.
- De Ronibikes worden gratis bezorgd in de IJmond waar en wanneer je maar wilt.
- Zorgeloos gebruik maken van Flyer E-Bikes voor een vast bedrag per maand in de periode oktober - april.
- Maandelijks opzegbaar abonnement.
- RoniBike stuk of schade? Neem contact op en binnen een dag wordt je fiets gerepareerd of je ontvangt een vervangende RoniBike.
- 7 dagen in de week service van 09:00 - 18:00 uur.

Ronibike biedt abonnementen aan voor mensen die zorgeloos willen rijden met een E-Bike. Wil je het openbaar vervoer vermijden of wil je gewoon wat vaker actief zijn in je

woon-werkverkeer dan is een RoniBike de ideale oplossing. Er wordt uitsluitend gewerkt met E-Bikes van het gerenommeerde merk FLYER en bij de fiets wordt standaard een oplader en een extra insteekslot geleverd. De RoniBikes zijn uitsluitend beschikbaar in de IJmond gemeenten Velsen, Beverwijk, Heemskerk en Uitgeest en worden gratis aan huis bezorgd. Dus wie woont of werkt in één van de IJmond gemeenten kan van deze service gebruik maken. Op de website www.ronibike.nl kan men alle informatie vinden over dit nieuwe concept en kan men zich alvast aanmelden.

Bedrijven

Een RoniBike is niet alleen interessant voor particulieren maar ook voor bedrijven. Ieder bedrijf in de IJmond kan hieraan meedoen. Op één bedrijfsaccount worden persoonlijke abonnementen aangeemaakt voor alle fietsen.

Voor dit abonnement wordt dezelfde service geleverd als altijd. Fiets kapot? Geen punt. Werknemers kunnen zelf een afspraak maken indien een fiets kapot is. De



fiets wordt binnen 24 uur thuis, op kantoor, of waar dan ook binnen de IJmond gerepareerd. Of de fiets wordt binnen 24 uur omgewisseld voor een nieuwe.

Geïnteresseerd om eens kennis te maken met een RoniBike? Neem dan contact op via www.ronibike.nl. (Foto: aangeleverd)

10 KILO KWIJT IN 4 WEKEN TIJD

Vet bevroren = vet verliezen

Reken nu definitief af met hardnekkig vet!!

- ✓Buik
- ✓Benen
- ✓Billen
- ✓Armen
- ✓Heupen
- ✓Onderkin



Bekroond met goud!

Erkend door internist!

1 behandeling gratis*

**Bij afname kuur*

Medisch gecertificeerd!
Blijvend resultaat

VET IJSKOUD VERDWENEN!!!

Door mannen en vrouwen

BODYFORMER

NIEUW! NU MET INFRAROOD
STAAT GELIJK AAN ± 17 UUR
SPORTEN PER BEHANDELING.
KUUR 10 X VAN 250,-

VOOR **175,-**

Kom vrijblijvend naar de Open Dagen!

VRIJDAG	23-10
MAANDAG	26-10
DINSDAG	27-10
DONDERDAG	29-10

Gratis intake, gratis begeleiding



BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsersbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

Romantovich
exclusief slapen
is verder gegaan als
Passie voor Slapen

2^e Matras Cadeau!
2^e matras
cadeau
€ 495
incl. 5 jaar
volledige garantie
100 nachten
omruilgarantie
Feel Better
2 stuks van € 990,-
NU VANAF € 495,-
De matrassen zijn in alle maten leverbaar.

2^e matras
cadeau
€ 595
incl. 5 jaar
volledige garantie
100 nachten
omruilgarantie
Feel Excellent
2 stuks van € 1190,-
NU VANAF € 595,-

2^e matras
cadeau
€ 695
incl. 5 jaar
volledige garantie
100 nachten
omruilgarantie
Feel Cool
2 stuks van € 1390,-
NU VANAF € 695,-

auping

Steel &
Stockings

TEMPUR

PULLMAN

Serta

nolte

CARPE DIEM BEDS
SWEDISH LUXURY

SLAPEN ALS IN EEN HOTEL

CREËER UW EIGEN HOTEL SUITE

De Limited Boxsprings van Serta zijn uit voorraad leverbaar!

Serta Classico
van € 3.749,-
NU VANAF € 2.799,-

Pullman Boxsprings
Het voordeel van langere nachten
KOM NU LANGS IN DE WINKEL

Auping Auronde
van € 2.555,-
NU VANAF € 2.250,-

OKTOBER
WOONMAAND
SPECIALS

Mogelijk in vele
maten en kleuren!

Schuifdeurkast
160cm x 223cm
van € 831,-
NU VANAF € 665,-

WOONMAAND
VOORDEEL

Carpe Diem
Boxsprings
**€ 500,-
VOORDEEL**

Tempur
De gehele collectie
15% VOORDEEL

IJMUIDEN
Openingstijden
Ma: gesloten
Di: 10:00 - 18:00
Wo: 10:00 - 18:00
Do: 10:00 - 18:00
Vr: 10:00 - 18:00
Za: 10:00 - 17:00
Zo: gesloten
700 m² Passie voor Slapen
Lange Nieuwstraat 189
IJmuiden
T: 0255 54 06 66

ALPHEN AAN DEN RIJN
Openingstijden
Ma: gesloten
Di: 10:00 - 18:00
Wo: 10:00 - 18:00
Do: 10:00 - 18:00
Vr: 10:00 - 18:00
Za: 09:30 - 17:00
Zo: 13:00 - 17:00
1.500 m² Passie voor Slapen
Eikenlaan 229
Alphen aan den Rijn
T: 0172 47 00 32

Gratis parkeren!

Passie voor Slapen.nl

Overdag geen tijd?
Bel voor een afspraak
buiten openingstijden.

✓ **Bezorging & Montage**
Wanneer het jou het beste uitkomt.

✓ **100 nachten slaapgarantie**
Op jouw nieuwe matras.

✓ **10 jaar volledige garantie**
Op ledikanten en boxsprings.

✓ **14 nachten slaapgarantie**
Op kussens en dekbedden.

MATRASSEN

BOXSPRINGS

BEDDEN

KASTEN

BEDTEXTIEL

HOOFDKUSSENS

DEKBEDDEN



Spaarne Gasthuis stelt een deel van operaties uit

"Het aantal Covid-19 patiënten blijft ook in ons ziekenhuis toenemen. Daardoor moeten wij een deel van onze reguliere zorg afschalen."



Het is helaas onvermijdelijk, maar sommige reguliere zorg zal plaats moeten maken voor het verplegen van Covid-19 patiënten. De zorg voor hen is namelijk erg intensief; er zijn per patiënt bijna dubbel zoveel verpleegkundigen en dokters nodig. Hierdoor zijn er minder mensen beschikbaar voor de 'gewone' zorg en moeten we sommige operaties die al waren gepland, uitstellen. Patiënten van wie de operatie wordt verplaatst krijgen hierover natuurlijk persoonlijk bericht. We hadden dit liever anders gezien en begrijpen goed welke impact dit heeft voor de betrokkenen.

Op dit moment hoeft de spoedeisende zorg niet te worden afgeschaald. Spoedoperaties, oncologische zorg, geplande keizersneden en overige behandelingen en operaties die niet uitgesteld kunnen worden, gaan dus gewoon door. Wij doen er alles aan dit te garanderen.

En we blijven zeggen: heeft u gezondheidsklachten, ga dan naar uw huisarts. Als uw huisarts u vervolgens verwijst naar een van onze specialisten dan is een afspraak gewoon mogelijk.

Afspraken verlopen zoveel mogelijk telefonisch of via beeldbellen. Maar als een fysiek bezoek volgens uw zorgverlener nodig is, dan kan dat ook.

De zorg voor onze patiënten met chronische aandoeningen gaat ook door. Zo hebben we voor patiënten met hartfalen de mogelijkheid dat de cardioloog op afstand, via een app, kan meekijken en op tijd kan ingrijpen als dat nodig is. U kunt uw specialist vragen wat de mogelijkheden voor u zijn.

We kunnen echter niet voorkomen dat de wachttijd voor uw afspraak of behandeling wat langer wordt. Ook hanteren we weer strengere bezoekregels en vragen we iedereen om een mondkapje te dragen binnen het ziekenhuis en zoveel mogelijk alleen te komen. Wij krijgen daar begripvolle reacties op, maar ook veel gefrustreerde en soms zelfs agressieve reacties. Vooral verbaal, maar dat is vaak minstens zo erg als fysiek. Het personeel op de afdelingen heeft daar veel last van. De medewerkers van het Spaarne Gasthuis hebben veel hart voor de zaak en vooral voor onze patiënten. Het zou heel fijn zijn als we rekening met elkaar kunnen houden. Wij zetten de schouders er opnieuw onder!"

Ivo van Schaik
Voorzitter raad van bestuur
Spaarne Gasthuis

