



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



facebook.com/LijfGezondheid

Bewegen

Voeding

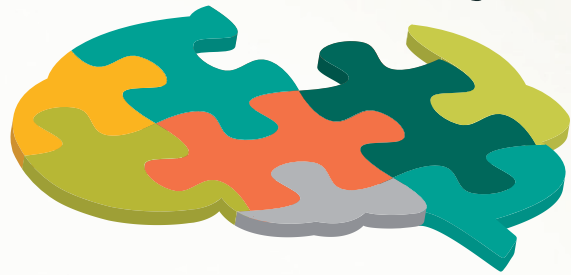
Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

maart 2020

**Nieuwe stap
in strijd tegen
Alzheimer**



Sporten op vakantie geeft een voldaan gevoel



***Seks, fertiliteit en
heldhaftige vrouwen***



'Medisch specialistische zorg én persoonlijke aandacht komen samen bij Centrum Oosterwal.'



Centrum Oosterwal is dé specialist in Noord-Holland op het gebied van de behandeling van huidziekten en spataderen, met vestigingen in Alkmaar, Heerhugowaard en Heemstede. Al 30 jaar biedt Centrum Oosterwal hoge kwaliteit medisch specialistische zorg in een prettige omgeving met veel ruimte voor persoonlijke aandacht. In Heemstede kunt u na verwijzing van uw huisarts of medisch specialist een afspraak maken bij de dermatologen (huidartsen) dr. Rob Beljaards en Willemijn Hovius of bij fleboloog (spataderspecialist) Michael Mooij.



Alkmaar:
Comeniusstraat 03
1817 MS Alkmaar
Telefoon 072 515 77 44

Heemstede:
Binnenweg 209
2101 JJ Heemstede
Telefoon 023 205 81 11

Heerhugowaard:
Stationsplein 49
1703 WD Heerhugowaard
Telefoon 072 515 77 44

MEDISCH

Waarom is er zoveel te doen om het coronavirus en COVID-19?

Er is op dit moment veel te doen over het coronavirus dat COVID-19 veroorzaakt. Wereldwijd worden nu veel maatregelen getroffen om verdere verspreiding te voorkomen. De Italiaanse regering kondigde zelfs afgelopen maandagavond 9 maart de drastische maatregel af om het hele land op slot te doen om hiermee de uitbraak in te dammen. In Nederland kondigde premier Mark Rutte diezelfde dag af om geen handen meer te schudden, om zo de besmettingskans te verkleinen. Op dat moment staat de teller op 321 gevallen in Nederland. Wat is nu eigenlijk COVID-19, waarom is hier zoveel over te doen en wat kun je zelf doen om de kans op besmetting te verkleinen?

Ontstaan en klachten

In de regio Wuhan in China werd in december 2019 een uitbraak van een nieuw coronavirus vastgesteld, ook wel SARS severe acute respiratory syndrome -CoV coronavirus -2 genoemd. Het virus kan de ziekte COVID-19 veroorzaken. De meeste patiënten met het nieuwe coronavirus hebben koorts en luchtwegklachten, zoals hoesten of kortademigheid. Dit nieuwe coronavirus wijkt af van de bekende coronavirussen die bij mensen voorkomen. De ziekte is van mens op mens overdraagbaar. Op dit moment wordt ervan uitgegaan dat één ziek persoon gemiddeld 2 andere personen kan besmetten. Hoe zeker iemand is, hoe meer hij het virus verspreidt.

Wat is er nu bekend?

Het is nog niet bekend of het nieuwe coronavirus ernstiger is dan een gebruikelijke griep. Het RIVM stelt op zijn website dat de officiële cijfers van dit moment niet heel verontrustend lijken. Het gaat wel om een nieuw virus. Het is dan belangrijk om heel gedetailleerde informatie boven tafel te krijgen om precies te kunnen bepalen hoe gevaarlijk het virus is. Er is meer informatie nodig over de verspreiding van het virus, ook bij mensen die maar

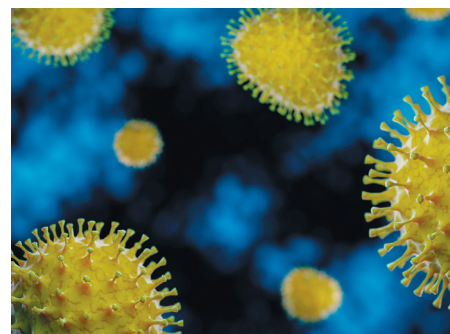
een beetje of helemaal niet ziek worden. "En van alle mensen die ziek worden, wil je eigenlijk precies weten wat ze hebben gedaan", aldus het RIVM. Omdat nog niet alles over dit virus bekend is, worden daarom voorzorgsmaatregelen genomen om verdere verspreiding te voorkomen. Er is echter niet bekend hoeveel vertraging er in de gegevens zit en of er sprake is van een onderrapportage en hoe groot die is.

Situatie Nederland

Op 27 februari werd het eerste ziektegeval in Nederland bevestigd. In Nederland is het coronavirus inmiddels bij ruim 300 personen aangetoond. Bij patiënten in Nederland wordt nauwkeurig in kaart gebracht met wie de patiënt contact heeft gehad. De GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst monitort alle contacten om de kans op verspreiding van de ziekte zo klein mogelijk te houden.

Protocol bij ziekteverschijnselen en incubatietijd

Als iemand met ziekteverschijnselen van COVID-19 zich (telefonisch) bij een arts meldt en de arts denkt dat de patiënt mogelijk het nieuwe coronavirus heeft, gaat er een proto-



col in werking. De arts vraagt een test aan. Ondertussen wordt de verdachte patiënt in isolatie gehouden. Dat kan in thuisisolatie of door opname in het ziekenhuis. Dat is afhankelijk van de situatie. Als de test positief is, dus als de persoon besmet is, blijft de patiënt in isolatie. De GGD Gemeentelijke Gezondheidsdienst doet dan zogenoemd contactonderzoek. Alle mensen waarmee de patiënt tijdens de besmettelijke periode contact heeft gehad, moeten gedurende de incubatietijd hun gezondheid in de gaten houden. Als zij ziekteverschijnselen krijgen, moeten zij dat aan de GGD melden en begint het verhaal van vooraf aan. De incubatietijd is de periode tussen het moment dat je besmet raakt en dat je ziek wordt. Bij het nieuwe coronavirus varieert de incubatietijd van 2 tot 12 dagen. Voor de zekerheid hanteert het RIVM 14 dagen.

Genezing van COVID-19

De genezing van COVID-19 is afhankelijk van de ernst van de klachten. Mensen met milde klachten genezen sneller (na een paar dagen). Mensen die in het ziekenhuis zijn opgenomen, hebben over het algemeen meer tijd nodig om herstellen (soms weken). Als je je beter voelt en 24 uur geen gezondheidsklachten meer hebt gehad, ben je genezen.

Wat kun je zelf doen om verspreiding te voorkomen?

De belangrijkste maatregelen die je

kunt nemen om verspreiding van het coronavirus te voorkomen:

- Was je handen regelmatig (minstens 20 seconden)
- Hoest en nies in de binnenkant van je elleboog
- Gebruik papieren zakdoekjes
- Geen handen schudden

Deze maatregelen gelden voor alle virussen die griep en verkoudheid kunnen veroorzaken. Het is dus altijd belangrijk om deze op te volgen.

Ook aantal genezingen in stijgende lijn

Toch is er enige geruststelling. Naast het aantal geïnfecteerde personen, is er tevens wereldwijd een stijgende lijn waarneembaar in het aantal personen dat geneest. De John Hopkins University for Medicine in de Verenigde Staten houdt nauwkeurig een dashboard bij van de bevestigde gevallen wereldwijd en per land. Dit dashboard wordt voortdurend geüpdatet. De stand van zaken op dinsdag 10 maart om 9.35 uur: wereldwijd 114.536 ziektegevallen versus 64.026 genezen personen. Dit dashboard is te benaderen via deze link: https://gisanddata.maps.arcgis.com/apps/opsdashboard/index.html?fbclid=IwAR1kyJn8W5HfjPk5_E3Cul7cdYV3ckVcxpRVSZuEI9dzm-Fcm45BALRLunE#/bda7594740fd-40299423467b48e9ecf6

Voor meer informatie:

Kijk voor meer vragen en antwoorden op de website van het RIVM: <https://www.rivm.nl/coronavirus/covid-19/vragen-antwoorden> of bel het landelijke GGD-nummer 0800-1351, om het vastlopen van de telefoonlijnen bij huisartsen en gemeente te voorkomen.

Bronnen:
RIVM, John Hopkins University U.S.A.

Bart Jonker

Sporten op vakantie geeft een voldaan gevoel

Op vakantie gaan betekent heerlijk doen waar je zelf zin in hebt: genieten van een mooie omgeving, schitterend weer en lekker eten en drinken. Maar ook sport is een fijne bezigheid op je vakantiebestemming. Sporten biedt je de perfecte manier om de omgeving te verkennen. Op vakantie heb je daar tijd genoeg voor. Een andere goede reden om te sporten is dat je je conditie onderhoudt en werkt aan een strak lijf. Nadat je een sportieve activiteit hebt ondernomen, kun je daarna bovendien met een voldaan gevoel relaxen.

Hét landschap voor tal van sporten

Ben je op zoek naar de ideale bestemming voor een sportieve vakantie? De Zuidwestkust van Frankrijk is altijd een goed idee. Het landschap met haar bergen, meren, rivieren en uitgestrekte stranden spreekt tot de verbeelding. Deze omstandigheden bieden de perfecte uitdaging voor tientallen sportieve activiteiten voor jong en oud. Aan de westkust ligt de streek Aquitaine-Gironde. Deze omgeving leent zich bij uitstek voor wandelen, fietsen, zwemmen en golfen. Ook als je een liefhebber bent van bergbeklimmen, raften en kanoën, vind je er volop mogelijkheden. Je verbrandt door flink te sporten ook nog eens bergen calorieën.

Actieve strandvakantie

Houd je van een actieve strandvakantie en ben je een geoefende windsurfer? De

golven van de Atlantische Oceaan langs de kust van Aquitaine-Gironde zijn vaak immens. Surfen aan deze kustlijn is dus gegarandeerd spectaculair. Wil je gaan zwemmen? Ook dan kom je hier volop aan je trekken. In de meeste badplaatsen zijn de stranden bewaakt en dat maakt het voor zowel volwassenen als kinderen veilig om een duik te nemen. In de departementen Les Landes en Gironde liggen vlak achter de kustlijn en de duinen mooie meren. Ook hier is het veilig zwemmen en windsurfen.

Fietsen en golfen

Aquitaine-Gironde leent zich ook perfect voor een mooie fietsvakantie. De schaduwrijke fietspaden in de bossen en vlak achter de kust, zijn een genot om te ontdekken. Je kunt er rustig opuit gaan met het hele gezin over goed begaan-



bare paden of per mountainbike de meer uitdagende routes verkennen. Heb je ook zin om tijdens je actieve vakantie een potje golf te spelen? Je kunt kiezen uit diverse mooi aangelegde golfbanen in de regio Aquitaine-Gironde geschikt voor verschillende spelniveaus. De banen bevinden zich op prachtige plekken met indrukwekkend

natuurschoon. Tijdens het spel geniet je van de glooiende hellingen in het zonerogoten landschap vol kleurrijke beplanting. Door op deze manier je benen te strekken, werk je aan zowel je fysieke als mentale conditie. Thuiskomen met hernieuwde energie is dus gegarandeerd.

Seks, fertiliteit en heldhaftige vrouwen

Jolien Spoelstra



Geregeld melden vrouwen zich bij mij aan vanwege seksuele problematiek, nadat zij enige tijd daarvoor een fertiliteitstraject hebben doorlopen. In de gesprekken die volgen, blijkt vaak dat de klachten de overblijfselen zijn van alle teleurstellingen, de pijnlijke onderzoeken, het steeds weer door een andere dokter onderzocht worden en het op gezette tijden seks moeten hebben.

Veel vrouwen doorstaan al deze narigheid omdat ze een helder doel voor ogen hebben, het krijgen van een kindje. En als dat lukt, was het het natuurlijk allemaal waard. Maar door de nare ervaringen, kan er een negatieve associatie met aanraking van het bekkengebied ontstaan. Wanneer het fertiliteitstraject eenmaal achter hen ligt, hebben deze vrouwen als gevolg hiervan vaak geen zin meer in seks. Uit angst voor een volgende pijnlijke ervaring gaan ze seks vermijden of spannen ze hun bekkenbodemp aan, waardoor penetratie juist pijnlijk wordt of soms zelfs niet meer lukt. Ook hoor ik vaak dat vrouwen hun gevoel als het ware uitschakelen tijdens de nare onderzoeken of aan totaal iets anders denken, waardoor ze er eigenlijk niet echt bij zijn. Na afloop van het fertiliteitstraject kan het hierdoor moeilijk zijn om tijdens intimiteit en seks het gevoel weer toe te laten en te genieten van het moment.

Helaas reageert de omgeving niet altijd begripvol, wanneer er na een fertiliteitstraject klachten ontstaan. *'Maar je hebt nu toch een prachtig kindje!'* (bij een succesvol traject), *'Ach, dat ligt nu gelukkig allemaal achter je'* (bij een onsuccesvol traject) of *'Wees blij dat je überhaupt de mogelijkheid had om dit traject in te gaan'*, zijn veel gehoorde opmerkingen. De boodschap die tussen de regels door gegeven wordt, is dan eigenlijk dat jouw gevoel er niet mag zijn, *'Niet zeuren, gewoon doorgaan en blij zijn!'*. Geen steunende boodschap, als je echt klachten ervaart.

Gelukkig doorlopen veel vrouwen een fertiliteitstraject zonder



daarna klachten te ontwikkelen. Maar mocht je tegen problemen aanlopen, weet dan dat je niet de enige bent. En, dat er wat aan te doen is! Gesprekken met een seksuoloog kunnen helpen om angsten te verminderen en nare ervaringen te verwerken, een bekkenfysiotherapeut kan je leren om beter te ontspannen en een haptanoom kan helpen om weer in contact te komen met je gevoel.

Maar laten we als omgeving vooral ook steunend reageren en erkennen dat het doorlopen van een fertiliteitstraject ingrijpend kan zijn. Je bent dapper als je er niet voor kiest, als je er wel aan begint, als je besluit

ermee te stoppen of er toch mee door te gaan, wanneer je er eerlijk over bent, problemen onder ogen durft te komen en hulp zoekt als het nodig is. Jij daar, ja jij...je bent een held!

OVER DE AUTEUR

Drs. Jolien Spoelstra
• GZ-psychooloog/seksuoloog
NVVS
Move for Motion, praktijk voor psychotherapie
www.moveformotion.nl

MEDISCH

Adem in, adem uit ... maar niet te diep

Ademhalen gaat vanzelf en we letten er zelden op. Behalve als je last hebt van benauwdheid of duizeligheid, snel moe bent of wel eens hyperventileert. Wat kun je dan doen? De arts Konstantin Buteyko ontwikkelde een bijzondere ademtherapie.

"Hoe vaak hoor je niet het advies om maar eens goed diep door te ademen? Het zou helpen ontspannen en weer rustig te gaan ademen. Maar dat klopt niet." Zo vertelt Lisa Suurland, die in Heemstede de Buteyko-ademtherapie geeft. "Bij dat diepe ademhalen span je namelijk juist nog meer spieren in je borstkas. Bovendien verlies je te veel koolzuurgas, wat het lichaam uit balans brengt en de problemen verergert." Soms hebben mensen allerlei onderzoeken gehad voordat blijkt dat hun klachten te maken hebben met een chronisch diepe ademhaling. Daarbij gaat het om astma, vermoeidheid, verstopte neus(holtes), snurken, slaapapneu, paniek, duizeligheid of hoge bloeddruk.

Weer rustig ademhalen

Het advies om minder diep te ademen hoor je zelden of nooit, maar dat is volgens Buteyko precies wat je moet doen. Om een voorbeeld te geven: terwijl het medisch gezond is om in rust 5 à 6 liter lucht per minuut te ademen, ademen astmapatiënten wel 10 tot 15 liter per minuut. Ze kunnen dankzij de Buteyko-methode hun medicatie vaak verminderen of soms zelfs stoppen. Hoe rustiger de ademhaling, hoe meer het lichaam in balans blijft. Tijdens de Buteyko-cursus leer je de diepte van

de ademhaling verminderen. Hierdoor stijgt de concentratie koolzuurgas in het lichaam met een aantal belangrijke effecten: lichaamscellen krijgen méér zuurstof en het spierweefsel rondom bloedvaten en luchtwegen ontspant beter. Gevolg is een betere doorbloeding en meer energie.

"De Buteyko-methode vraagt wel doorzettingsvermogen", vertelt Lisa Suurland haar cliënten. "Met de oefeningen train je namelijk je brein om de ademhaling rustiger aan te sturen. En dat realiseer je niet van de ene op de andere dag." Wie met Buteyko begint, moet rekenen op vier keer per dag een kwartier oefenen, een paar maanden lang. Het zijn comfortabele, rustgevendende oefeningen. "Sommige van mijn cliënten raken tijdens de oefening zo ontspannen dat ze bijna indutten".

De Buteyko-cursus

Buteyko is geschikt voor alle leeftijden. Lisa Suurland is aangesloten bij de beroepsvereniging en vaak is er vergoeding mogelijk uit de aanvullende verzekering. Ze werkt met individuele cliënten en met kleine groepen.

De volgende groepscursus, bestaande uit vijf bijeenkomsten, start op 17 maart.



Weer tennissen zonder duizelig te worden

Clara (71) uit Heemstede heeft sinds 2013 hartklachten

Hoe kwam u in aanraking met de Buteyko-methode?

"Ik ben al jaren onder behandeling bij de cardioloog. In 2013 kreeg ik een pacemaker en moest ik bètablokkers gaan slikken vanwege boezemfibrilleren. Gaandeweg werd de dosering verhoogd en afgelopen jaar kreeg ik bovendien een ander, zwaarder medicijn. Ik vroeg me af of er niet nog iets anders was dat invloed heeft op het hart. Een antroposofisch arts adviseerde me toen om Buteyko te gaan leren."

Hoe gaat het met de medicijnen?

"Al na een paar dagen ademhalingsoefeningen merkte ik een positieve verandering. Na vier weken heeft de cardioloog zelfs mijn medicatie gehalveerd. Ik oefen

nog steeds en heb goede hoop dat hij weer mijn oude bètablokker gaat voorschrijven."

Wat zijn uw ervaringen met Buteyko?

"Het vraagt natuurlijk wel wat van je zelfdiscipline, maar de oefeningen zijn prettig om te doen. Ik voel me fitter en loop makkelijker de trap op. Ik heb geen last meer van duizelingen, ook niet tijdens het tennissen. Bovendien krijg ik met een Buteyko-oefening direct mijn hartslag omlaag."

Kunt u het anderen aanraden?

"In het algemeen zou ik het iedereen aanraden, en met hartklachten zoals ik al helemaal. Het is zo'n eyeopener dat je juist minder moet ademen en niet meer zoals ons overal verteld wordt."

[Bron: www.buteyko-cursus.nl/ervaringen]

Buteyko-cursus.nl
Cruquiusweg 1, Heemstede
www.buteyko-cursus.nl
info@buteyko-cursus.nl
06-81731282



buteyko-cursus.nl
voor een gezonde ademhaling

VOEDING

Eieren wel of niet in de koelkast?



In supermarkten worden eieren niet in de koeling geplaatst. Ze staan gewoon ergens in een schap of soms op een losse kar ergens in de winkel. Voor sommige mensen is dat een signaal om de eieren thuis ook op die manier te bewaren en ze dus niet in de koelkast te zetten. Is dat verstandig of niet? Wij zochten het uit.

De reden dat supermarkten ervoor kiezen om de eieren daar niet te koelen, is om ervoor te zorgen dat ze uiteindelijk bij je thuis langer vers blijven. Het is echter wel verstandig om ze direct na aankoop in de koelkast te zetten. Je kunt gewoon de hele

doos zo in de koelkast schuiven. De lage temperatuur heeft als effect dat bacteriën minder kans hebben om zich te ontwikkelen, terwijl de doos ervoor zorgt dat de eieren minder snel kunnen uitdrogen.

Maar waarom wordt dit dan niet al in de supermarkt gedaan? Dat heeft te maken met de situatie die zou optreden wanneer ze daaruit worden gehaald. Op het moment dat je een gekoeld ei mee naar huis zou nemen, treedt onderweg condensvorming op en door dat vocht ontstaat een atmosfeer waarin bacteriën beter gedijen. De houdbaarheidsduur van het ei vermindert daardoor aanzienlijk. Om die reden wordt de temperatuur van de eieren in het hete transportproces zo constant mogelijk gehouden.

Vaak zijn koelkasten uitgerust met een apart rekje voor eieren. Dat is er natuurlijk niet voor niets. Alleen dat al is een indicatie dat je eieren dus wel in de koelkast moet bewaren. Overigens past het eten van twee tot drie eieren per week prima in een gezond voedingspatroon. Het antwoord op de vraag of elke dag een ei nu wel of niet gezond is, hangt vooral af van wat je verder zoal eet. Het Voedingscentrum adviseert om vis, peulvruchten, vlees en eieren goed af te wisselen. Eet je vegetarisch, dan kun je gerust drie tot vier eieren per week eten.

In onze mond leven maar liefst 80 miljoen bacteriën. Foam It met de award winnende blue® Oral Foam. Innovatieve mondverzorgende schuim op basis van zuurstof en honing voor gezond tandvlees en mondslimvlies.

blue®m
oxygen for health

TIP! Handig voor onderweg, de nieuwe meeneemverpakking van 50 ml.

De nieuwe kleine en compacte 50 ml verpakking van blue® Oral Foam is perfect om in de tas mee te nemen. Door het compacte formaat en gebruiksgemak is deze mini flacon ideaal onderweg, naar kantoor of in de sporttas, om de mond gedurende de dag aangenaam mee te verfrissen en te verzorgen.



Doe mee met de mail & win actie

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