



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Juli 2021

PSYCHE

Voorkom met deze tips een burn-out door het thuiswerken

Het vele thuiswerken kan een burn-out in de hand werken. Op het eerste gezicht zou je verwachten dat thuiswerken juist effectiever is, omdat we bijvoorbeeld geen reistijd meer hebben en dus meer vrije tijd overhouden. Maar aan thuiswerken kleven ook behoorlijk wat nadelen. Je ziet bijvoorbeeld je collega's niet meer, waardoor je de interactie met hen gaat missen. We zijn nu eenmaal gezelschapsdieren en het gemis van collega's om je heen kan een gevoel van onbehagen geven. Ook komt het vaak voor dat de grenzen tussen werk en privé vervagen, doordat we in onze eigen woonkamer aan het werk zijn. Daardoor ligt het gevaar van een burn-out al snel op de loer. Wat kun je eraan doen om dit te voorkomen? Ken je grenzen

Ben je gewend om van 09.00 tot 17.00 uur te werken? Blijf dat dan ook thuis gewoon doen. Het is misschien verleidelijk om overdag wat langer te pauzeren en dan in de avond nog even door te werken, maar op die manier is het werk geen afgebakend gebied meer. Daardoor gaan dingen in je hoofd te veel door elkaar lopen en dat is niet bevorderlijk voor de innerlijke rust. Houd je dus zo veel mogelijk aan je vaste werkschema. Zorg er bovendien voor dat je niet meer werk op je neemt dan je feitelijk aankunt. Het is belangrijk om steeds je werk af te kunnen krijgen, want zolang er zaken blijven liggen, houden die je onbewust toch bezig.

Blijf communiceren

Denk nooit dat het allemaal zo'n vaart niet zal lopen. Blijf met je collega's of leidinggevende communiceren over de situatie.



Loop je tegen dingen aan die je niet bevalen? Maak ze bespreekbaar en werk samen aan een oplossing. Zolang je zelf niets doet, zal een ander niet zien dat er iets mis is. Je moet dit zelf aangeven, maar doe dat dan ook. Bedenk daarbij dat een leidinggevende er voor jou is en maak daar gebruik van.

Focus je op het werk

Werken in een thuissituatie brengt allerlei

lei verleidingen met zich mee. Een partner of een kind vraagt om aandacht, je huisdier loopt rond, de telefoon gaat, enzovoort. Handel in dat geval precies zoals je op je werk ook gehandeld zou hebben. Die goede vriend of vriendin zou je daar waarschijnlijk niet uitgebreid te woord staan. Je zou vragen om later terug te bellen, dus doe dat ook wanneer je thuis aan het werk bent.

Pak voldoende slaap

Goede nachtrust blijft een heel belangrijke factor voor iedereen. Zorg ervoor dat je uitgerust aan de nieuwe dag kunt beginnen, door voldoende slaap te pakken. Hou daarbij een zo regelmatig mogelijk slaapritme aan, door elke dag rond dezelfde tijd naar bed te gaan en rond dezelfde tijd weer op te staan. Je lichaam gaat wennen aan die tijden en dat zorgt ervoor dat je beter tot rust kunt komen.

Schoonheidssalon

Anneke Handgraaf

Bij Anneke ben je in liefdevolle, vertrouwde, helende handen. Dé aangewezen plek om heerlijk tot rust te komen en te genieten van een complete ontspannen schoonheidsbehandeling.



Een bezoek aan deze fijne salon mag u niet missen!

Santpoortse Dreef 50

Santpoort-Noord

Tel. 06-28251287

道

Tao Dao
Acupunctuur

- Burnout klachten
- Slapeloosheid
- Herstel bevorderen na Covid infectie

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

Hans van der Loo schrijft boek over coronavaccin

Het COVID-19-virus houdt de wereld al zo'n anderhalf jaar in zijn greep en voorlopig zal dat ook nog wel zo blijven. Hoewel de nieuwe ontwikkelingen zich nog dagelijks in rap tempo opvolgen, is het eerste boek over de huidige pandemie en de ontwikkeling van een adequaat vaccin inmiddels een feit. Hans van der Loo (66) verdiepte zich in het werk van de vaccinemakers en het proces dat leidde tot de uiteindelijke daling van het aantal besmettingen. Hij interviewde medische experts, laboranten, farmaceuten in binnen- buitenland en experts op het gebied van innovatie. In zijn boek 'De race om het coronavaccin' beschrijft hij welke lessen we kunnen leren uit de gang van zaken in de afgelopen periode.



Hans van der Loo. Foto: aangeleverd

Door Raimond Bos

Eerder schreef Hans van der Loo boeken over thema's als het ontwikkelen van visie, het zo optimaal mogelijk gebruiken van de menselijke energie en over de grensverleggende prestaties van ondernemer Elon Musk. Eigenlijk werkte hij inmiddels al aan een ander boek, toen hij in november vorig jaar op het idee kwam om een boek over de ontwikkeling van het coronavaccin te gaan schrijven. Wat bracht hem op die gedachte? „Ik ben altijd al gefascineerd geweest door mensen en teams die allerlei dingen kunnen, die ze daarvoor nooit hebben gedaan. We zagen dat bijvoorbeeld ook met de maanlanding in 1969. Nu gebeurde iets soortgelijks. En dan ook nog in een uitermate trage sector. De farmaceutische sector is bijna niet vooruit te branden en nu opeens voltrok zich een klein wonder.”

Het was voor Van der Loo wel even wennen om, na zich eerst te hebben verdiept in het leven van de topman van Tesla, de gangen van de vaccinemakers te onderzoeken. Hij legt uit: „De mensen die in laboratoria werken, zijn vaak zeer bescheiden types. Voor mijn vorige boek heb ik veel in de wereld van Silicon Valley gezeten. Dan heb je te maken met macho-leiders, die een grote bek hebben en veel bluffen. Nu kreeg ik te maken met een beroepsgroep die bijna dodelijk saai is, maar die intussen wel echt iets waarmaakt.” Het boek 'De race om het coronavaccin' is niet bedoeld als een historische reconstructie. „Nee, daar is het nog veel te vroeg voor. Ik wilde een filmisch boek schrijven over een situatie waar we nog midden in zitten. Er zijn boeken geschreven over hoe een virus in elkaar zit, ik wilde meer weten over wat zich daar allemaal omheen afspeelt. Ik heb eerst ingezoomd op de vaccinemakers en toegelicht hoe het proces in een versnelling kwam en later weer in een vertraging.” Met dat laatste doelt de auteur op het feit dat in december de vaccins gereed waren voor

gebruik, maar in Nederland het feitelijke vaccineren pas in januari op gang kwam.

De grote vraag is natuurlijk hoe je een boek als dit op een goede manier kunt afronden, terwijl er steeds weer nieuwe ontwikkelingen zijn. De twijfels over het vaccin van Janssen, veroorzaakt door geconstateerde bijwerkingen bij een kleine groep ontvangers, zijn daar een voorbeeld van. Die ontwikkeling is niet in het boek terug te vinden. „Op een gegeven moment moet je er een streep onder zetten.” Opvallend is ook dat de World Health Organisation in het boek niet genoemd wordt, terwijl we die toch in 2020 veelvuldig in het nieuws zagen. Van der Loo: „Ik vond de WHO non-existent op de momenten dat het erom ging. Ze speelden een vrij dubieuze rol, in elk geval geen leidende rol. Ik vond het eerlijk gezegd een beetje een flaterorganisatie, meer een soort politiek lichaam. Voor de betrokkenen die ik sprak was het eigenlijk meer een stoorzender. Bij het bekendmaken van de viruscode hebben ze bijvoorbeeld geen enkele rol gespeeld. Een beetje logisch ook wel, want die WHO staat onder grote druk van de Chinezen en zij hadden er geen belang bij om dat allemaal aan de grote klok te hangen. Het bekend worden van de viruscode was eigenlijk een soort hackersoperatie, een illegale actie van een Chinese arts en een Australische arts.”

Ook de vele complottheorieën die aan het ontwikkelen van de vaccins tegen het COVID-19-virus gekoppeld werden, ontbreken in het boek. „Bij het schrijven van het boek stelde ik mezelf de vraag waartoe ik me zou gaan beperken en waarop ik wilde inzoomen. Het gesjommel, getreuzel en geklungel van verschillende overheden is een voedingsbodem voor complottheorieën. Veel van die complottheorieën komen van Russische of Chinese bronnen. Ik heb een paar journalisten gesproken die dat konden aantonen. Ik had er een apart hoofdstuk aan kunnen wijden. Dat had misschien het boek span-

nender gemaakt, maar ik vond het te veel een zijpad. Bovendien begeef ik me dan ook te veel op glad ijs.” Het boek begint bij het moment waarop de wereld voor het eerst op grote schaal kennis nam van het onheil dat zich in China openbaarde. De stad Wuhan ging op 23 januari 2020 in lockdown. Ruim een maand later werd in ons land de eerste besmetting met COVID-19 geconstateerd. Van der Loo: „In het begin was het een hele mistige periode. Het was onduidelijk wat het precies was en het werd ook weggewoven. De autoriteiten zeiden dat het een griepje was. Maar toen waren de vaccins al ontwikkeld.” Juist de wijze waarop de laboranten hier te werk zijn gegaan, is wat hem fascineert: „Deze mensen hadden een soort vermogen om hele diffuse en verbrokkelde signalen te verwerken en blijkbaar toch meteen actie te ondernemen, terwijl niemand daar op dat moment om vroeg.

Wat ze echt gaaf deden: ze lieten alles wat ze deden uit hun handen vallen om het vaccin te gaan ontwikkelen. Het waren voor een groot gedeelte kankeronderzoekers. Stel je voor, vierhonderd man in een bedrijf, die van het ene op het andere moment zeggen 'We gaan iets totaal anders doen'. Het waren mensen die in staat zijn om hun eigen ego opzij te zetten. Het is heel gaaf om te zien hoe een bedrijf

als Pfizer het coronavirus gebruikte als een soort hefboom om zichzelf te veranderen. Dit boek is eigenlijk geschreven om te laten zien wat er mogelijk is. Misschien was 'Lessen van laboratoriumhelden' een betere ondertitel geweest.” Waar de farmaceuten een prestatie van niveau leverden, door zich vol overgave op de ontwikkeling van een vaccin te storten, verliep de distributie ervan in Nederland bepaald niet op rolletjes. Van der Loo kijkt er niet van op: „Nederland heeft een traditie op het gebied van slechte interventies tijdens crises.” Hij noemt de Tweede Wereldoorlog en de Watersnoodramp van 1953 als voorbeelden. „We zijn om dezelfde redenen dat we iets zo goed kunnen doen, ook in staat om iets grandioos te verprutsen. Bij het vaccinatieprogramma heb ik van enig ambitieniveau nergens iets gemerkt. Iedere keer dat opschuiven en geen goede samenwerking. Ik hoop wel dat we hier keihard van geleerd hebben. Het virus is niet verdwenen en er zijn nog miljoenen van dit soort virussen. Die zitten ergens in lijven van vleermuizen en zullen nog wel een keer ergens opduiken. Ik hoop echt op een flinke analyse van wat er is misgegaan.”

Lijf & Gezondheid mag enkele exemplaren van het boek 'De race om het coronavaccin' weggeven.

Doe mee met de mail & winactie

We mogen enkele exemplaren van het boek 'De race om het corona-vaccin' weggeven. Kans maken op een exemplaar? Ga naar www.lijfgezondheid.nl/mail-en-win en vul de gevraagde gegevens in.



De cover van het boek 'De race om het coronavaccin'. Foto: aangeleverd



Huisartsenpraktijk Westbroekerplas in Velsbroek: MedGemak app en andere nieuwe (online) functionaliteiten



Huisartsenpraktijk Westbroekerplas heeft een breed zorgaanbod en bedient zich van meerdere huisartsen voor een hoge kwaliteit. Per 1 juli 2020 is de praktijk aangesloten bij MijnGezondheid.net en heeft hiermee een directe koppeling met ons Huisartsen Informatie Systeem. Patiënten kunnen via MijnGezondheid.net bij de praktijk zelf hun afspraak in de agenda inplannen, lab-uitslagen bekijken en teruglezen wat de dokter aan de patiënt tijdens de afspraak heeft verteld. Uiteraard kunnen onze patiënten bij problemen in de avond-, nacht en weekenduren terecht bij de huisartsenpost.

Huisartsenpraktijk Westbroekerplas is open voor nieuwe inschrijvingen.
www.westbroekerplas.nl



Met de app MedGemak regelt u zorgzaken nog sneller!

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



ALLES OVER MEDGEMAK

Kernwaarden

De Kernwaarden van huisartsenpraktijk Westbroekerplas zijn: Breed zorgaanbod, hoge kwaliteit en servicegericht.

Huisartsenpraktijk Westbroekerplas gaat mee met de tijd! Sinds kort zijn er verschillende nieuwe online functionaliteiten bijgekomen. Deze functionaliteiten verhogen meer en meer het gemak voor de cliënten en sluiten aan bij onze service-gerichte ambitie. Zo is er de nieuwe MedGemak App. Met deze app kun je:

- Veilig en snel inloggen
- Bepalen of het nodig is dat je naar de huisarts moet met de 'Moet ik naar de dokter?'-functionaliteit
- Een vraag stellen aan de huisarts, praktijkondersteuner of de assistente met een (beveiligd) e-consult
- Medicijnen nabestellen als deze voor chronisch gebruik geregistreerd staan
- Handige inname wekker instellen
- Een afspraak maken met de huisarts

Bent u patiënt van huisartsenpraktijk Westbroekerplas en wilt u gebruik maken van de app MedGemak? Zorg er dan voor dat u zich eerst aanmeldt voor MijnGezondheid.net. Dit gebeurt via DigiD en is dus heel veilig.

Elke dag met plezier naar je werk?



Scan voor
onze
video!

Werk met betekenis voor anderen!
Check onze vacatures op
www.sig.nu/werken-bij-de-sig



ondersteuning
aan mensen
met een beperking



Watermeloen: een gezonde zomerse verfrissing



Hoewel we de watermeloen doorgaans onbewust tot de fruitsoorten rekenen, is dit eigenlijk onterecht. Een watermeloen behoort tot de familie der komkommers en is feitelijk een groente. Je ziet ze in deze tijd van het jaar weer volop in de winkels liggen. Ze zijn heerlijk fris en bevatten veel waardevolle stoffen. Zet dus gerust deze smakelijke dorstlesser op het menu!

Vocht

De naam watermeloen is treffend gekozen, want deze groente bestaat voor maar liefst 92 procent uit water. Een gezond lichaam is een voldoende gehydrateerd lichaam. Als je niet voldoende vocht binnenkrijgt, kan dat allerlei gezondheidsklachten opleveren. Door het eten van watermeloen zorg je ervoor dat je het vochtgehalte in je lichaam aanvult.

Vitamine C

We hebben vitamine C in ons lichaam nodig om voldoende weerstand tegen ziekmakers te kunnen opbouwen. Deze vitamine C krijgen we voornamelijk binnen via onze voeding. In watermeloen is vitamine C rijkelijk aanwezig, dus het eten van watermeloen is goed voor het afweersysteem.

Bètacaroteen

Een andere waardevolle stof die zich in een watermeloen bevindt, is bètacaroteen. Deze antioxidant wordt ook wel provitamine A genoemd. Het is een stof die de cellen in ons lichaam bescherming biedt tegen zogenoemde vrije radicalen. Ook draagt het bij aan het herstel van de huidcellen die door de uv-straling van de zon beschadigd zijn. Bovendien kan ons lichaam uit bètacaroteen ook vitamine A maken en dat is goed voor onder meer het haar en de ogen.

Lycopen

Wanneer iemand kampt met een te hoge bloeddruk, is het goed om lycopen binnen te krijgen. Dit antioxidant draagt namelijk bij aan het verlagen van de bloeddruk. Daarnaast heeft het een ontstekingsremmende werking en vermindert het de kans op een afname van het gezichtsvermogen.

Zo voorkom je besmetting met de legionellabacterie



De legionellabacterie is onder normale omstandigheden niet gevaarlijk, maar kan voor iemand met een broze gezondheid tot ernstige problemen leiden. Deze bacterie bevindt zich in ons leidingwater en vermenigvuldigt zich bij temperaturen boven de 25 graden in rap tempo. Dat gebeurt vooral wanneer het water enige tijd stilstaat. Als je de bacterie in je lichaam krijgt, kan dat leiden tot griepachtige verschijnselen of zelfs een longontsteking. We noemen dit dan een legionella-ontsteking, maar de aandoening wordt ook vaak aangeduid als de veteranenziekte. Deze naam refereert aan het feit dat de ziekte in 1977 voor het eerst werd ontdekt bij een groep oud-strijders van de Amerikaanse strijdkrachten, die bij een reünie van het Amerikaanse legioen in hetzelfde hotel hadden overnacht.

Spoel de leidingen door

Wanneer je enkele weken niet thuis geweest bent, kan de legionellabacterie zich in groten getale in de waterleidingen bevinden. Het is daarom zaak om bij thuiskomst de leidingen eerst goed door te spoelen. Doe dat gedurende een aantal minuten, zodanig dat het water goed koud of juist goed heet is. Ook als je in huis kranen hebt die je niet zo vaak gebruikt, kun je er beter een gewoonte van maken om die elke week vijf minuten te laten lopen. Hetzelfde geldt voor tappunten in huis die niet gebruikt worden, zoals een aansluitpunt voor een wasmachine, waar geen apparaat op is aangesloten.

Ander watergebruik

We gebruiken water voor allerlei toepassingen, zoals ook het verzorgen van onze planten. Als je een plantenspuit in de vensterbank laat staan met het restant water er nog in, kan de legionellabacterie zich daarin ook vermenigvuldigen. Pas dan goed op en spoel de plantenspuit eerst goed door met schoon water. Ook in een tuinslang kan water achterblijven na het gebruik. Spoel dus ook een tuinslang eerst altijd goed door, voordat je die opnieuw gaat gebruiken. Zorg er daarbij voor dat het uiteinde van de slang op dat moment onder water is, zodat er geen druppeltjes in de lucht kunnen komen.



Een persoonlijke benadering met een individueel behandelplan!

Specialisaties:

- Manuele therapie
- Schouderklachten
- Duizeligheid
- Nek- en rugklachten
- Knieklachten
- Sport gerelateerde klachten

ELKE VRIJDAG GRATIS INLOOFPREEKUUR

Wijk aan Zeeërweg 101 | 1972 NN IJmuiden
06 - 51502846 | info@arafysiotherapie.nl | www.arafysiotherapie.nl

Wat helpt tegen verbranding door de zon?

Koel je huid af door natte doeken op de verbrande plekken te leggen of neem een frisse douche. Dep de huid voorzichtig en zachtjes droog. Smeer je huid in met een hydraterende crème, aftersun met aloë vera of flamigel. Als je merkt dat je stevig verbrand bent, is het nodig om meerdere keren te smeren

Stinkende oksels oorzaak

Vaak is er veel onbegrip voor stinkende transpiratie. Het wordt namelijk geassocieerd met een gebrek aan persoonlijke hygiëne. Dit kan het geval zijn wanneer zweet een reactie aangaat met bacteriën. Dit veroorzaakt de klassieke 'zweetlucht' en kan verholpen worden met een frisse douche.

Blijf niet doorlopen met rugpijn

Haarlem – Last van lage rugpijn, die uitstraalt naar de benen? Wel pijn tijdens het knopen van de veters, maar niet tijdens het wandelen? Mogelijk is er dan sprake van een beginnende hernia. Vaak spreken mensen van spit of ischias, maar in feite zijn dat benamingen voor hetzelfde type aandoening, waarbij alleen de gradatie varieert. Blijf er niet mee doorlopen, want op latere leeftijd is een goed herstel vaak niet meer mogelijk.



Chiropractor Guy-Antoine Klooster.
Foto: aangeleverd

Chiropractor Guy-Antoine Klooster van Avant-Garde Chiropractie op de Kinderhuissingel 6 E/F in Haarlem ontmoet regelmatig mensen die al jaren kampen met rugklachten, maar zich niet tijdig onder behandeling lieten stellen. "Vaak is de diagnose hernia nooit gesteld", vertelt hij. "Zelfs als mensen een MRI-scan laten maken, kan het zijn dat een hernia niet aan het licht komt. Zo'n scan wordt in ons land alleen liggend gemaakt, maar dan staat er geen druk op de rug. In andere landen wordt daarom ook een staande scan gemaakt. Een hernia is bepaald geen kwaal voor mensen op leeftijd. Juist tussen 25 en 35 jaar heb je er de grootste kans op. Dan bevindt zich veel vocht in de tussenwervels en is de kans groter dat dit vocht eruit komt. Mensen gaan door hun rug, maar na een paar dagen gaat het wel weer. Als tien jaar later de tussenwervels wat uitdrogen, gaat de uitstulping op de zenuwbaan drukken. Dan is het lastiger onder controle te krijgen. Een operatie is mogelijk, maar hardlopen of golfen zit er vaak niet meer in. Waren ze vijf of tien jaar eerder gekomen, dan was een operatie niet nodig geweest", aldus Guy-Antoine Klooster.

Meer informatie op: <https://www.avantgardechiropractie.nl/>

Ben jij een zorgprofessional met liefde voor dieren?

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

Zorgbalans is voor Woonzorgcentrum Breezicht in IJmuiden op zoek naar:

Verzorgende IG (niveau 3) en Verpleegkundige (niveau 4)

Woonzorgcentrum Breezicht ligt in Oud-IJmuiden vlakbij de sluizen. Hier wonen 120 ouderen die niet meer zelfstandig kunnen wonen, allen met een vorm van dementie en bijkomende fysieke klachten. In Breezicht wonen zij in hun eigen appartement en bieden wij hen professionele zorg en begeleiding in een huiselijke, gastvrije sfeer. Daarnaast heeft Breezicht een afdeling voor revalidatie, respijt- en overbruggingszorg.

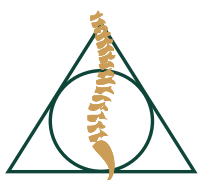
Ben jij die leuke gemotiveerde collega met een diploma Verzorgende of Verpleegkundige op zak? En heb je talent voor de ouderenzorg? Wij komen graag met jou in contact!

Meer weten?

Kijk dan op werkenbijzorgbalans.nl en solliciteer direct! Of bel voor meer informatie naar 023 - 8 918 363



Zorgbalans Omdat goede zorg heel persoonlijk is



AVANT-GARDE CHIROPRACTIE

Vaak word er bij lichamelijke klachten enkel naar symptoom bestrijding gekeken en blijft de onderliggende oorzaak onbehandeld, dat is zonde en veroorzaakt vaak onnodig chronische/terugkomende klachten. Laat u lichamelijke klachten bekijken door een chiropractor of kom voor een preventieve check-up.

WIJ WERKEN IN DE PRAKTIJK MET VELE VERSCHILLENDE TECHNIEKEN, BIJ ELKE PATIENT WORD GEKEKEN WELKE SPECIFIEKE TECHNIEKEN VOOR HEM/HAAR WERKEN.

Chiropractie technieken:

De chiropractor past bepaalde chiropractische technieken toe en heeft als doel blokkades en storingen in het zenuwstelsel op te heffen en de beweeglijkheid te herstellen, zodat het zenuwstelsel weer in balans komt.

Weefsel technieken:

Onze chiropractoren zijn gespecialiseerde diverse weefsel technieken:

- Dry needling (spieren/pezen)
- Shockwave therapie (verkalking/chronische peesontsteking)
- Instrument Assisted Myofascial Release (bindweefsel)
- Kinesiotaping (posturale correctie/stabiliteit)
- Triggerpoint therapie/myofascial release

Functionele oefeningen:

Onze chiropractoren zijn gespecialiseerde in:

- Developmental Neuromuscular Stabilisation (DNS)
- Stabiliteit oefeningen
- Primitief reflex integratie
- FMS/SFMA(Functional movement screening)

Kinderhuissingel 6E/F
2013 AS Haarlem
tel. 023-2052188
info@avantgardechiropractie.nl

Chiropractie. Een holistische kijk op het lichaam

Bij Avant-Garde Chiropractie kijken wij naar het hele lichaam als een geheel.

Een greep uit de lichamelijke klachten die wij vaak behandelen, daarnaast zijn onze chiropractoren gespecialiseerde in top-sports/athleten, zwangerschapsklachten, baby's en kinderen.

Hernia, Ischias, Spit, Uitstraling/tintelen in armen/benen, Houdingsklachten, Hoofdpijn, Migraine, Thoracic Outlet Syndroom, Slijmbeursontsteking, Peesirritatie/ontsteking, Frozen Schouder, Muisarm, Carpal Tunnel syndroom.

Klachten aan het bewegingsapparaat: Rugklachten, Nekklachten, Bekkenklachten, Knieklachten, Schouderklachten, Pols / Elleboogklachten, Ribbenkastklachten.

Sportblessures: Tennis/golf elleboog, RSI, Impingements, Runnersknee, Meniscusblessure, Hielspoor / Peesplaatontsteking.

Zwangerschapsklachten: Bekkeninstabiliteit, onderrug/bekkenpijn, schaambotpijn, hardebui, heupklachten, hoofdpijn.

Babys: huilbabys, koliek, reflux, voorkeurshouding, plageiocephalie, ontwikkelingsstoring.



UITERLIJK

Prachtig in protheselingerie

Santpoort-Noord – Door een borstamputatie als gevolg van kanker kan je zelfvertrouwen flink aangetast worden. Misschien heb je moeite met het vinden van een mooi setje lingerie of zie je het helemaal niet zitten om je volgende zomer in badkleding te hullen. Toch is er voor iedere vrouw mooie en goed passende lingerie en badkleding te vinden; óók voor vrouwen met een borstprothese. Dat bewijst de speciaalzaak Lengerique op de Hoofdstraat in Santpoort-Noord.



Huiskamergevoel

Mammacare-specialiste Gina van Lengerique vertelt: „Veel vrouwen die voor het eerst bij ons binnenkomen zien tegen een eerste aanmeting op. Daarom willen we ze een ‘huiskamergevoel’ geven. We stellen de klant op haar gemak met een kopje koffie of thee en een praatje. En als ze dan iets gevonden heeft wat helemaal bij haar past, gaat ze weer blij naar buiten. Dat is heerlijk om mee te maken!”

Comfortabele protheses en bh's

Vind je gewone protheses te zwaar? Dan is de nieuwe Qup van het Nederlandse merk Proud-Breast mogelijk iets voor jou. Die is niet gemaakt van siliconen, maar foam dat prima ventileert. De Qups zijn heel comfortabel en verkrijgbaar in verschillende maten, kleuren en prints. Naast de standaard Qup is er ook de ParelQup, die gevuld kan worden met pareltjes, zodat de Qup wat extra gewicht krijgt. Alle protheses passen in speciale protheselingerie, waar Lengerique een zeer uitgebreide en mooie collectie van heeft.

Mondkapjes en handschoenen

Debby van Lengerique: „In de afgelopen maanden hebben we uiteraard de nodige coronamaatregelen moeten nemen maar dat ging goed. Je ontkomt er in dit vak namelijk niet aan om je klanten aan te raken, dus werken we met mondkapjes en handschoenen. Gelukkig hebben we een ruime winkel die we goed kunnen ventileren.”

Lekker zwemmen

Mammacare-specialist Suzan van Lengerique: „Dat je met een borstprothese kunt zwemmen, weten veel vrouwen niet. Maar met een speciale zwemprothese kan dat prima. Zo'n prothese is gemaakt van wat stugger materiaal en is aan de binnenkant geribbeld, zodat het water gemakkelijk weg kan. We hebben ook mooie prothesebadkleding, met badpakken, bikini's en tankini's. Er is heel veel keus tegenwoordig. Vooral van het merk Anita hebben we een grote collectie. Modellen van dit merk hebben een perfecte pasvorm, en daarom werken we al meer dan 25 jaar met Anita. Maar ook Amoena, Basco en het nieuwe merk Megami hebben mooie en fijn zittende modellen.”

Erkenning en vergoedingen

Lengerique is erkend door de Stichting Erkenningregeling leveranciers Medische Hulpmiddelen (SEMH). Dit betekent dat je bij de zaak kunt rekenen op deskundig advies en producten die voldoen aan de hoogste kwaliteitsnormen. Lengerique heeft contracten met bijna alle zorgverzekeraars.

Lengerique is gevestigd aan de Hoofdstraat 154, 2071 EM in Santpoort-Noord. Telefoon 023-5375822. Info@lengerique.nl/www.lengerique.nl. (Foto: aangeleverd)

Lengerique



BORSTPROTHESES AANMETEN IN SANTPOORT-NOORD BIJ LENGERIQUE LINGERIE & BADMODE

Ruim 25 jaar ervaren Mammacare 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 | Mammacare specialiste, voorheen Lingerieland
Suzan Wempe-Balm | Mammacare specialiste, voorheen Jolie
Debby Thijssen-van Binsbergen | Eigenaresse Lengerique

Lengerique
Lingerie & Badmode

Lengerique
Hoofdstraat 154
2071 EM Santpoort noord

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

Lotte Vermeer stelt eigen vegetarisch kookboek samen

IJmuiden - Lotte Vermeer woont in IJmuiden en is gezondheidswetenschapper en zelfstandig werkend vegetarisch kok. Vorig jaar kwam ze door de coronamaatregelen zonder werk te zitten. Ze gebruikte die tijd om een eigen kookboek te schrijven met meer dan honderd vegetarische recepten. Door middel van crowdfunding probeert ze het geld voor de vormgeving, tekstredactie en drukwerk bij elkaar te krijgen.



Lotte vindt het leuk om haar kennis te delen en Velsenaren te inspireren om vaker met groenten te koken. Foto: aangeleverd

Goed en gezond eten is voor elk mens van vitaal belang. Het gaat daarbij niet alleen om de voedingsstoffen die we moeten binnenkrijgen, want lekker eten zorgt daarnaast ook voor dagelijks levensgeluk. „Ik wil je graag laten ervaren dat dit kan met groenten, zonder veel moeite. Steeds meer mensen zijn zich ervan bewust dat groenten eten goed is voor hun lijf en beter voor de wereld.” Het kookboek van Lotte laat zien hoe je in een handomdraai de lekkerste vegetarische maaltijden klaarmaakt. Lotte: „Ik vind het leuk om mijn kennis te delen en Velsenaren te inspireren om vaker met groenten te koken.” In haar dagelijkse werk kookt ze vaak voor groepen mensen. Een veel gehoorde reactie van mensen is dat ze vlees en vis vaker zouden laten staan, wanneer ze steeds zo lekker zouden kunnen eten als de maaltijden die door Lotte zijn bereid.

Intussen is ongeveer zestig procent van het benodigde bedrag voor het uitgeven van het boek al bijeengebracht. Via www.voordekunst.nl (zoek op Lotte Vermeer) kunnen belangstellenden zelf ook een bedrag doneren. Als tegenprestatie krijgt de donateur - afhankelijk van de hoogte van het gedoneerde bedrag - bijvoorbeeld een gesigneerd exemplaar van het kookboek, een masterclass vegetarisch koken of zelfs een compleet diner voor acht personen. Het is de bedoeling dat het bijna driehonderd pagina's tellende kookboek na de zomervakantie verschijnt. Kijk op www.forgreens.co voor meer informatie.

10 KILO KWIJT IN 4 WEKEN TIJD!!

Bekroond
met goud!
Erkend door
internist!

Afslanken doe
je niet in je tje



Vet bevroren = vet verliezen
voor mannen en vrouwen

Hengel nu uw eigen korting en
maak extra kans op mooie prijzen!!

Summertime festival!! Vrijdag en dinsdag!!

Demonstraties * Hapje en een drankje

De gehele week afslankadviesdagen met

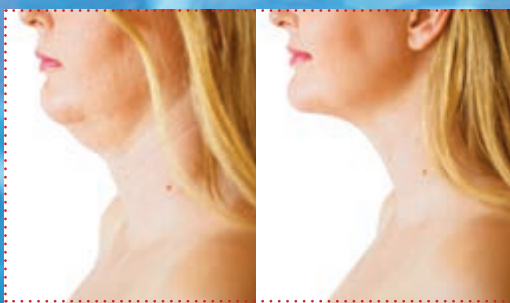
Spectaculaire aanbiedingen!

Gratis intakegesprek t.w.v. 29,95

Nieuw!!

10 jaar jonger zonder operatie!!

Gezicht bevroren!!



Weg met uw rimpels,
wallen en onderkin!!
Dé oplossing voor een
gladde, jonge huid

Vriendinnenworkshop:

Wil je op een gezellige, ontspannen
manier leren welke make-up bij je
past? De mooiste versie van jezelf!
Met de minerale make-up van Mintenz.

€29,95 p.p. (incl. hapje en drankje)

NIEUW!

**MAKE-UP
WORKSHOP**

Met de natuurlijke en
minerale make-up van
Mintenz

TIJDELIJK VOOR
€ 29,95



BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsersbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

Tandprothetische Praktijk F. W. van der Linde genomineerd voor Sterkste Schakel Verkiezing Kennemerland 2021

IJmuiden – Tandprothetische Praktijk F. W. van der Linde aan de Planetenweg 52 is onlangs genomineerd voor de Sterkste Schakel Verkiezing Kennemerland, de regionale verkiezing voor ondernemingen die uitblinken op het gebied van service en klantgerichtheid. De verkiezing wordt jaarlijks georganiseerd door de Sterkste Schakel Kring in samenwerking met het zakenmagazine Rijnstreek Business.

De Sterkste Schakel Verkiezing, bedoeld voor ondernemingen in de regio Kennemerland, wordt dit jaar voor de achttiende de keer gehouden en heeft inmiddels de nodige waardering van ondernemers gekregen. Dat komt vooral omdat de deelnemende ondernemingen worden voorgedragen door klanten, collega-ondernemers en/of bestuurders uit de regio. Juist daarom is eigenaar Fred van der Linde bijzonder trots op de nominatie. Het is een teken van erkenning, zeker in een tijd waarin het in stand houden en uitbouwen van zakelijke relaties meer tijd en energie vergt dan voorheen.

Al jaren vertrouwen de inwoners van IJmuiden en omstreken voor een goed kunstgebit op de kennis en ervaring van Fred van der Linde en zijn team. Een kunstgebit dat prachtig oogt en vooral ook comfortabel draagt, is immers een waar kunstwerk en vereist het nodige vakmanschap. Ook voor reparatie en aanpassing van kunstgebitten en voor het maken van implantaten kan men er terecht. Uiteraard wordt gewerkt met de nieuwste technieken en materialen voor het beste eindresultaat. Kijk op www.kunstgebitservice.info voor uitgebreide informatie over de praktijk.

De Sterkste Schakel Verkiezing sterkt zich uit over de sectoren Detailhandel Food en Non-food, Automotive, Bouw, Installatie & Techniek, Dienstverlening, Toerisme, Horeca, Recreatie & Groothandel en Internationaal Zakendoen. Uit alle voordrachten wordt de winnaar per sector (finalisten) geselecteerd. De sectorwinnaars en de uiteindelijke overall-winnaar worden gekozen door een deskundige jury, bestaande uit oud winnaars van vorige edities. De finale is komend najaar, kijk op www.sterksteschakel.nl voor meer informatie.

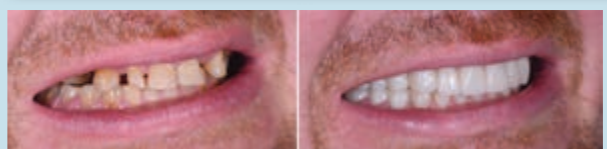


DE
STERKSTE SCHAKEL
VAN DE REGIO KENNEMERLAND
2021

Voor een optimaal kunstgebit

Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde

Al vijfendertig 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



Teken kunnen overal op het lichaam bijten



Vergeet dus niet uw liezen, knieholtes, oksels, bilspleet, de randen van uw ondergoed, achter de oren en rond de haargrens in de nek.

Tips om teken op het lichaam te vinden

- Een teek is erg klein, slechts 1 tot 3 millimeter. Teken zijn makkelijk over het hoofd te zien. Als een teek u net heeft gebeten, lijkt het of er een zwart puntje op uw huid zit. Door het opzuigen van bloed zwellen teken na een paar dagen op tot een bruin of grijs bolletje ter grootte van een erwt.
- Gebruik zo nodig een vergrootglas en een spiegel voor plekken die u zelf moeilijk kunt zien, of vraag iemand anders om u op teken te controleren.
- Controleer ook uw kleding. Haal teken weg die op uw kleding zitten. Zitten ze vast, was uw kleding minimaal 30 minuten op 60 graden of stop het in de wasdroger.

Meestvoorkomende bijtplaatsen door teken:

Kinderen

Hoofd en nek (32%)
Romp (borst, buik, rug, schouders en oksels) (27%)
Benen (25%)
Armen (10%)

Bron: RIVM

Volwassenen

Benen (55%)
Romp (borst, buik, rug, schouders en oksels) (22%)
Armen (11%)
Schaamstreek (9%)
Hoofd en nek (3%)