



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Maart 2021



**Vaccineren tegen
COVID-19**

*Hoe
zit dat
precies?*

Huisarts heeft succes met unieke totaalaanpak voor chronische aandoeningen

- 58% van de Nederlandse bevolking heeft één of meer chronische aandoeningen
- Bij mensen boven de 75 jaar is dit percentage zelfs 95%.
- Levenslang medicatie slikken draagt meestal niet bij aan werkelijk genezen van de chronische ziekte.

Huisarts Lieneke van de Griendt komt na een zoektocht van 30 jaar met een unieke totaalaanpak waardoor zij haar chronisch zieke patiënten succesvoller kan behandelen.

Lieneke past functionele geneeskunde toe door naar elke patiënt als geheel te kijken: Hoe iemand leeft, de erfelijke aanleg, de psyche, voeding, het darmmicrobioom, de spijsvertering, het immuunsysteem, toxines en ontgiftiging daarvan door de lever, de werking van hormonen: het hoort allemaal bij elkaar. Daarmee verbindt zij alle klachten en zoekt naar de oorzaken die de klachten met elkaar gemeen kunnen hebben. Daarna maakt zij per patiënt een aanpak op maat. En met succes! "Het is mijn missie om mensen te helpen zichzelf weer gezond te krijgen. Ik studeerde tenslotte Geneeskunde en niet louter Medicijnen" - Lieneke van de Griendt. 'Eindelijk een boek dat kijkt naar het weg nemen van de oorzaken van ziekte en vertelt wat je als patiënt zelf kunt doen. Dat is pas echte geneeskunde' - Rob, multiple sclerose -patiënt. 'Erg interessant omdat het dieper ingaat op een aantal onderwerpen die langzaamaan meer bekend worden, zoals de rol van het microbioom en nog onbekende bijwerkingen van chronisch medicijngebruik' Dr. Foort Burger, huisarts.

Studeerden wij medicijnen of geneeskunde. Een nieuwe kijk op de aanpak op chronische klachten | Lieneke van de Griendt | ISBN 9789492528544 | paperback | 256 blz. | € 22



Zadelpijn wordt vaak veroorzaakt door een verkeerde fietshouding

Het wordt weer volop mooi fietsweer. Of je nu het allernieuwste model elektrische fietst hebt of een oud beestje waarbij je al het werk nog zelf moet doen, je kunt er weer lekker op uit. Belangrijk is dan wel dat je op de juiste manier fietst, dat wil zeggen dat je lichaam in de goede houding blijft. Zo voorkom je namelijk dat je zadelpijn krijgt, want die vervelende pijn kan een fietstochtje behoorlijk verpesten. Mensen denken vaak ten onrechte dat het zadel zelf de oorzaak van dergelijke problemen is, maar dat is doorgaans niet het geval. Zadelpijn duidt meestal op een onjuiste zithouding.

De juiste fiets

Op de eerste plaats is van belang dat de fiets qua formaat goed afgestemd is op de berijder ervan. Een goede rijwiel specialist neemt de tijd om het rijwiel te zoeken dat qua formaat precies bij je past en stelt het vervolgens zodanig af dat de zithouding zo optimaal mogelijk is. Als de fiets bijvoorbeeld te groot is, moet je te ver naar voren rekken om het stuur goed beet te pakken. Daardoor schuif je vrijwel automatisch ook te ver naar voren over je zadel en dat resulteert in wrijving. Is de fiets daarentegen juist te klein, dan is de afstand tot de pedalen waarschijnlijk te klein, waardoor je niet op de juiste manier trapt. Ook dat kan zich na verloop van tijd vertalen in zadelpijn.

Recht op het zadel

Je zitvlak telt twee zogenoemde zitbeenderen, dat zijn de twee botten in het bekken. Beide botten moeten rusten op het brede vlak van het zadel. Wanneer je scheef zit en dus slechts één van die botten op het zadel rust, kan dat zadelpijn veroorzaken. Soms



merk je zelf niet meer goed of je wel of niet recht zit, probeer hier dus wel alert op te blijven, desnoods met wat hulp van iemand anders. Ook de breedte van het zadel zelf speelt een rol.

Als een zadel te breed is, schuif je geleidelijk steeds iets naar voren. Bedenk ook dat een zacht zadel misschien wel lekker voelt, maar dat een hard zadel je meer steun geeft en dus eigenlijk beter is.

Op de juiste hoogte

Verder is ook de hoogte waarop het zadel staat afgesteld van belang. Vaak zitten

mensen niet op de juiste hoogte. Je moet met een gestrekt been precies met de hiel van je voet op een pedaal kunnen staan, wanneer dit zich op de laagste positie bevindt. Kun je echter met beide voeten bij de grond terwijl je op het zadel zit, dan staat het te laag. Omgekeerd geldt dat je zadel juist te hoog staat wanneer je de neiging hebt om helemaal op het voorste puntje te gaan zitten. Laat het zadel bij aanschaf van de fiets direct op de juiste hoogte zetten. Je kunt ervoor kiezen om daarna direct een merkteken aan te brengen, zodat je het zelf altijd weer op dezelfde positie kunt afstellen.

In de houding

Op de website van de Fietsersbond wordt onder meer aandacht besteed aan de juiste houding tijdens het fietsen. Het is de bedoeling dat je het lichaamsgegewicht enigszins verdeelt over het stuur en het zadel. Helemaal rechtop zitten is dus niet de bedoeling, evenmin is het de bedoeling om helemaal voorover te gaan liggen, zoals bij het racen met de fiets vaak weer wel gebruikelijk is. Je zou de gewone fietshouding kunnen omschrijven als licht voorover gebogen.

Mindfulness als wapen tegen coronastress



Het grote aantal besmettingen met COVID-19 legt een ongekend zware druk op de zorgsector. Al vele maanden moeten zorgverleners in de ziekenhuizen alle zeilen bijzetten om de constante stroom aan nieuwe patiënten te kunnen verwerken. De reguliere ziekenhuiszorg werd deels afgeschaald en verlopen werden ingetrokken om de situatie het hoofd te kunnen bieden. Hoe ga je als zorgmedewerker om met die constante hoge druk? Het Nijmeegse Radboud UMC verricht onderzoek naar het effect dat mindfulness heeft op het verminderen van psychische klachten en de mate van veerkracht en welbevinden. Brenda Calis uit Castricum, medewerkster van het Rode Kruis Ziekenhuis in Beverwijk, neemt deel aan dit onderzoek. Op een doorsnee werkdag ziet ze veertig tot zestig patiënten, voor wie ze een elektrocardiogram (ECG) maakt, in de volkmond ook wel bekend als hartfilmpje. Ze ervaart dagelijks de angst die patiënten soms hebben om besmet te raken met COVID-19.

Mindfulness kan klachten van angst, spanning, slapeloosheid en somberheid verminderen of voorkomen. Met het onderzoek willen de onderzoekers van het Radboud UMC inzicht krijgen in het effect van twee verschillende aanbiedingsvormen van mindfulness. Hiervoor is een onderzoekstraject van zeven maanden uitgestippeld. De deelnemers krijgen via video's een training die ze zelfstandig volgen. Het gaat onder meer om oefeningen op het gebied van mindfulness, gegeven door ervaren trainers. „Hiermee hopen we bij te dragen aan het welzijn van medewerkers en de kennis om medewerkers zo optimaal mogelijk te kunnen ondersteunen in dit soort acute situaties”, aldus de onderzoekers. Brenda Calis, gepassioneerd hardlooper, trainend onder leiding van Tom Metselaar bij AV Lycurgus, vertelt: „Mijn teamleider in het Rode Kruis Ziekenhuis attendeerde me op de mogelijkheid om deel te nemen aan dit onderzoek. Vanuit de sport ben ik al vertrouwd met mediteren en mindfulness. Ik ben me wel altijd goed bewust van hoe mijn lichaam dagelijks voelt. Voor deelname aan het onderzoek moest ik eerst een vragenlijst invullen. Ik wist niet zeker of ik wel in aanmerking kwam, maar ik ben dus toegelaten.”

Hoe gaat Brenda zelf om met het werken onder hoge druk in een ziekenhuis? „Ik behoor niet tot de groep die al gevaccineerd is, maar ik zie wel veel mensen op een dag, dus ik ben me goed bewust van de risico's. Ik merk dat anderen daar ook scherp op zijn. In de familie vragen ze bijvoorbeeld wel eens hoeveel mensen ik die dag gezien heb. We doen er natuurlijk op het werk alles aan om besmetting te voorkomen, door extra schoon te maken tussendoor. Toch geeft het idee dat mijn eigen opa en oma nu hun eerste vaccinatie hebben gehad mij wel een goed gevoel. Dat geeft toch wat meer rust. Juist omdat ik in de ECG-kamer werk, heb ik de laatste tijd wat meer afstand tot ze gehouden. Ik merk dat er ook op de werkvloer wat meer rust komt, nu er steeds meer mensen om ons heen gevaccineerd zijn.” Over zeven maanden zal de uitslag van het onderzoek bekend worden. Brenda hoopt dat de resultaten positief zullen zijn en dat mindfulness voortaan wellicht vanuit de werkgevers of zorgverzekeraars kan worden vergoed. Voor iedereen die zelf negatieve gevoelens door de coronacrisis ervaart, heeft ze wel wat tips: „Pak je momenten van rust, bijvoorbeeld door te gaan wandelen. En praat over je gevoelens met de mensen die dichtbij je staan.”

SNEL EN MAKKELIJK AFSLANKEN DOE JE BIJ EASYSLIM.NU

nu individuele begeleiding op maat!

Weer van harte welkom



Kennismakingsaanbieding

Intake incl. behandeling
van € 89,- voor slechts € 39,-

Geldig t/m 31 maart 2021

6 redenen om voor Easyslim.nu te kiezen

- 1) Verlies direct ca. 15 cm*
- 2) Vet definitief weg
- 3) Verstrakking van je huid
- 4) Spieropbouw
- 5) Gratis recepten & voedingschema
- 6) ...en bovenal lekker & ontspannend

EASYSLIM.NU[®]

Simpel, Snel, Slank!

* Resultaten ter inzage conform privacywetgeving

Al 6 jaar de succesformule voor afslanken

De landelijke afslankformule Easyslim.nu viert dit jaar haar 5-jarig bestaan. De Almeerse oprichter Karin Hut vertelt enthousiast hoe zij zelf in een klein kamertje, in Almere, begon. Inmiddels draaien er 6 apparaten, die dagelijks mensen slanker maken.



„Zelf was ik al jaren met mijn gewicht bezig. Dan weer zoveel kilo eraf die er vervolgens zo weer bij kwamen. Er was geen dieet of shake of ik had het geprobeerd, totdat ik 6 jaar geleden op dit apparaat stuitte. Ik was na 1 behandeling zichtbaar slanker en gedurende de reeks behandelingen vlogen de kilo's eraf. Ik besloot het apparaat te kopen en ontwikkelde een afslankformule waarbij we, naast de behandelingen met ons apparaat, ook voedingsadviezen geven. Mijn concept sloeg enorm aan. Het bedrijf werd een franchiseformule met inmiddels meer dan 45 vestigingen door het land.”

Inmiddels heeft Easyslim.nu duizenden klanten geholpen aan een slanker en strakker lijf. De klanten zijn zowel mannen als vrouwen die vaak al van alles gedaan hebben om af te vallen, maar zonder langdurig resultaat.

Bij Easyslim.nu is er geen sprake van het zogenaamde 'jojo-effect'. 'Dit komt doordat ons apparaat de spieren traint, waardoor de vetverbranding, ook in rust, stijgt. Ook wordt middels ultrasound vet uit de cel gehaald, dat op natuurlijke wijze het lichaam verlaat. Dit, in combinatie met een gezond voedingspatroon, geeft zeer snelle en blijvende resultaten. Het is heel mooi om te zien hoe blij we de mensen maken. Zij krijgen meer zelfvertrouwen, wat op alle fronten in hun leven doorwerkt. Mijn bedrijf verandert vele levens op een positieve manier. En juist dat is het succes, al 6 jaar lang', aldus Karin.

Jouw Easyslim.nu vestiging

Easyslim.nu Haarlem • haarlem@easyslim.nu
Bel 06 40 90 8992 Of boek online via www.easyslim.nu/haarlem

Vaccineren tegen COVID-19, hoe zit dat precies?



De strijd tegen het COVID-19-virus is misschien wel de grootste uitdaging van deze eeuw. Een strijd die veel inspanning vergt, maar ook veel tongen losmaakt. Vaccineren wordt door velen beschouwd als de meest kansrijke stap om het virus te overwinnen. Tegelijk zijn veel mensen bezorgd over de zorgvuldigheid van dit proces, omdat het traject nogal gehaast lijkt te zijn afgelegd. Bovendien wordt door complotdenkers valse informatie verspreid, waardoor veel mensen niet meer precies weten wat ze moeten geloven. De belangrijkste vraag bij dit alles is of de vaccins ons inderdaad uit deze coronacrisis gaan helpen.

Hoe kunnen vaccins zo snel ontwikkeld zijn?
Gewoonlijk duurde het jaren voordat tegen ziektes een werkend vaccin beschikbaar was dat voldoende getest was en door alle keuringen kwam. Hoe kan het dan dat we nu binnen een jaar na de eerste Nederlandse besmetting al meer dan een miljoen prikken hebben gezet? Het antwoord op die vraag is tweeledig. Op de eerste plaats is de medische wetenschap anno 2021 een stuk verder dan bij de ontwikkeling van eerdere vaccins. Van die extra kennis profiteren de onderzoekers nu volop. Dit stelt ze in staat om sneller te kunnen schakelen dan voorheen. Daar komt bij dat er voor het ontwikkelen van vaccins tegen COVID-19 veel meer geld beschikbaar is. Het werk in de laboratoria is kostbaar, omdat het veel tijd kost en er door veel mensen aan gewerkt wordt. Vaak gebeurde het in het verleden dat onderzoeksprojecten stilgelegd moesten worden omdat er geen budget meer was. Aangezien nu wereldwijd door veel overheden miljarden werden uitgetrokken voor het ontwikkelen van een werkend vaccin tegen COVID-19 hoefde het ontwikkelproces niet stilgelegd te worden, waardoor een flinke tijdswinst werd behaald.

Is haastige spoed in dit geval wel goed?
Ondanks het feit dat de nu beschikbare vaccins in recordtijd ontwikkeld zijn, kan toch worden gesteld dat er veilig is gewerkt. De ontwikkelaars moeten zich aan zeer hoge veiligheidseisen houden en voordat de vaccins werden goedgekeurd, waren ze al op duizenden mensen getest. Daarbij werd nauwkeurig bijgehouden welke eventuele bijwerkingen er waren en in hoeverre het vaccin daadwerkelijk afrekende met COVID-19. Dat laatste wordt uitgedrukt in een percentage. Dat percentage geeft aan in welke mate het vaccin bescherming biedt. Voor de vaccins van de fabrikanten BioNTech/Pfizer en Moderna geldt dat ze een effectiviteit van meer dan 90% hebben. Het

vaccin van AstraZeneca is 60-80% effectief. (Bron: RIVM) Belangrijk om hierbij te beseffen is dat de onderzoekers alle symptomen van het coronavirus hebben meegewogen, dus ook de milde klachten zoals neusverkoudheid en hoesten. Ook het vaccin van AstraZeneca is goed in staat om mensen te beschermen tegen de ernstige symptomen van COVID-19 en zorgt er dus voor dat minder mensen in het ziekenhuis belanden.

Moeten we deze pandemie wel serieus nemen?

Een veel gestelde vraag gaat over de ernst van de COVID-19-pandemie. Er zijn mensen die menen dat de overheden de maatregelen zwaar overdrijven en dat het coronavirus in feite niet veel meer is dan een zware variant van de griep. Groeperingen als Viruswaarheid menen dat de sterftcijfers de gekozen aanpak niet rechtvaardigen. Zij gaan daarbij echter voorbij aan het feit dat de ziekenhuizen overvol liggen met coronapatiënten en dat het sterftcijfer zonder het nemen van die maatregelen veel hoger zou liggen. Juist door afstand van elkaar te houden, beperken we de verspreiding van het virus en zorgen we ervoor dat de ziekenhuizen niet nog voller komen te liggen. Hiermee voorkomen we dat de zorg overbelast wordt en mensen met andere aandoeningen niet meer tijdig kunnen worden geholpen. Dat de gekozen maatregelen een zware wissel trekken op velen, zal niemand ontkennen. Hoe beter we ons echter aan deze maatregelen houden, hoe eerder ze weer kunnen worden opgeheven. Juist nu we in de fase zijn beland waarin licht gloort aan het einde van de tunnel, is het belangrijk om nog even vol te houden.

Hoe werken de vaccins eigenlijk?

De vaccins bevatten een molecuul dat het genetische materiaal van het coronavirus bevat. Wanneer onze lichaamscellen geconfronteerd worden met het virus, nemen ze dat molecuul op en gaan ze als reactie hetzelfde type eiwit aanmaken dat zich ook in het virus bevindt. In feite wordt zo dus een besmetting met COVID-19 gesimuleerd. Ons eigen afweersysteem reageert daarop door antistoffen aan te maken. Je zou dus eigenlijk kunnen stellen dat het vaccin ons afweersysteem traint, want bij een volgende aanval weet het precies wat er moet gebeuren. We zijn daardoor dus goed voorbereid op de situatie die zich voordoet als we daadwerkelijk met het echte virus besmet worden. Deze werkwijze is anders dan bij traditionele vaccins. Die bevatten doorgaans een verzwakte versie van het virus, maar daarvan is nu dus geen sprake. De grootste uitda-

ging voor de wetenschappers lag niet in het bedenken van dit proces of het vinden van de juiste stoffen, maar in het creëren van een minuscuul laagje rond het broze molecuul. Dat laagje moet ervoor zorgen dat het molecuul ongeschonden in onze lichaamscellen terecht komt. Het wordt vervolgens in ons lichaam afgebroken, zodat het molecuul zijn werk kan doen.

Hoe zit het met de bijwerkingen?

Vrijwel elk vaccin kent bijwerkingen, zoals ook medicijnen vaak bijwerkingen hebben. Ieder mens is anders en zal dus ook anders op bepaalde stoffen reageren. Hiervoor is veel onderzoek op de lange termijn nodig. Duizenden proefpersonen hebben het vaccin gekregen voordat het officieel werd goedgekeurd. Zo konden de ontwikkelaars nauwkeurig vaststellen welke bijwerkingen de vaccins hebben. Veel mensen rapporteerden pijn op de plek van de inenting of lichte spierpijn elders in het lichaam. Ook hebben mensen soms last van hoofdpijn. Dergelijke bijwerkingen kennen we ook van het griepvirus en gaan over het algemeen na een paar dagen weer voorbij. Of er op de langere termijn sprake zal zijn van andere bijwerkingen, valt niet uit te sluiten, maar is niet heel waarschijnlijk. Van eerdere vaccins zijn deze bijwerkingen niet bekend. Onderzoekers menen dan ook dat de mogelijke incidentele bijwerkingen op de langere termijn te verwaarlozen zijn ten opzichte van de voordelen die de vaccins bieden in de bescherming tegen COVID-19.

Wordt vaccinatie ons niet opgedrongen?

Dit is een lastige vraag, omdat je hier te maken hebt met ethische dilemma's. In principe is het een vrijwillige keuze om je wel of niet te laten vaccineren. De volgende vraag is dan echter of mensen bepaalde privileges moeten krijgen zodra ze gevaccineerd zijn. Wanneer men er bijvoorbeeld voor zou kiezen om evenementen alleen toegankelijk te maken voor mensen

die gevaccineerd zijn, dwing je daarmee mensen steeds meer tot vaccineren. Voorstanders van vaccineren zullen dit nauwelijks bezwaarlijk vinden, tegenstanders zullen het verwerpen. Dergelijke discussies zijn lastig te beslechten. Goede voorlichting over het vaccineren kan een positieve bijdrage leveren aan het maken van dergelijke afwegingen.

Zijn er al resultaten bekend?

Ja, die zijn er. In Israël ging men zeer voortvarend te werk met het vaccineren. Inmiddels is duidelijk dat mensen die de vereiste twee vaccinaties met het BioNTech/Pfizer-vaccin hadden ontvangen nauwelijks nog ziek werden. Van alle mensen die het betreft kreeg in de week na de tweede prik nog maar 0,1 procent de verschijnselen die passen bij COVID-19. Bovendien betrof het bij verreweg de meeste van deze mensen slechts lichte verschijnselen. Ook in eigen land worden inmiddels de eerste positieve resultaten gerapporteerd. Zo blijkt dat het aantal nieuwe coronabesmettingen in verpleeghuizen substantieel is gedaald sinds het vaccineren daar van start is gegaan. Het doorzetten van die sterke daling duidt er volgens het RIVM op dat het vaccineren daadwerkelijk het gewenste resultaat bereikt. In december lag het aantal nieuwe besmettingen in verpleeghuizen dagelijks boven de vierhonderd, halverwege februari was dat gedaald tot onder de negentig.

Tijdelijke stop met AstraZeneca

Op 14 maart besloot de regering om tijdelijk te stoppen met het gebruik van het virus van AstraZeneca. Vanuit Scandinavië kwamen berichten over complicaties, waarbij niet geheel duidelijk is of die rechtstreeks verband houden met het toedienen van dit vaccin. Bij enkele mensen ontstonden bloedstolsels, volgens de fabrikant is er geen signaal dat die door het vaccin veroorzaakt zouden zijn. In afwachting van nader onderzoek besloten diverse landen in de afgelopen week om tijdelijk het vaccin van deze leverancier niet te gebruiken.

“Ik ben zo gespannen. Dit kan zo niet langer!”

Last van psychische klachten als stress, somberheid of angst? Wij brengen uw klachten in beeld!

- Persoonlijk advies
- Snelle ondersteuning
- Gratis adviesgesprek: 088 788 5015

www.ggzingeest.nl

