



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Maart 2021



**Vaccineren tegen
COVID-19**

*Hoe
zit dat
precies?*

Zo zorg je voor een goede nachtrust



We hebben elke nacht voldoende slaap nodig om ons lichaam in goede conditie te houden. Wanneer we gedurende de nacht niet voldoende tot rust komen, lopen we het risico op het ontwikkelen van allerlei gezondheidsklachten. Maar lang niet voor iedereen is goed slapen vanzelfsprekend. Veel mensen hebben regelmatig last van slapeloosheid en bij één op de tien mensen is zelfs sprake van een chronisch gebrek aan slaap. Wat kun je er zelf aan doen om een goede nachtrust te bevorderen?

1. Zorg voor regelmaat in je leven. Opstaan op een vaste tijd en naar bed gaan op een vaste tijd resulteert in een goed ritme, waardoor je gemakkelijker in slaap zult komen. Let er daarbij ook dat je geen telefoon of televisie aan hebt staan in de slaapkamer, want dat heeft een negatieve invloed op je slaapritme. Ook is het slim om je lichaam alvast een beetje te helpen, door bijvoorbeeld rond 22.00 uur de lichten alvast enigszins te dimmen.
2. Beweeg overdag voldoende. Wanneer je overdag goed beweegt, zul je 's avonds beter in slaap vallen. Het meest geschikte moment om te gaan sporten is aan het einde van de middag of aan het begin van de avond. Het is dus niet voor niets dat veel sportverenigingen hun trainingen rond die tijden concentreren. Natuurlijk ook uit praktische overwegingen, maar voor ons lichaam is het de beste tijd om fanatiek te bewegen.
3. Ben jij een koukleum, die overdag de thermostaat graag op 21 of 22 graden laat staan? Zorg er dan in elk geval voor dat deze waarde in de slaapkamer niet bereikt wordt. Je zult ongetwijfeld wel eens ervaren hebben dat je op een snikhete zomerdag nauwelijks in slaap kunt komen. Dat komt omdat de ideale omgevingstemperatuur tijdens het slapen een stuk lager ligt. Zorg ervoor dat het in de slaapkamer niet warmer wordt dan zestien tot achttien graden Celsius.
4. Zet jezelf overdag voldoende in het licht. Dat bereik je natuurlijk het beste door geruime tijd in de open lucht te vertoeven. Soms is dat niet goed mogelijk, zorg er in dat geval voor dat je binnenshuis voldoende licht krijgt. Als je werkruimte te donker is, wordt het tijd om daar goede verlichting aan te brengen, zodat je letterlijk in het zonnetje wordt gezet. Je lichaam zal dan goed in balans blijven qua dag- en nachtritme.
5. Drink geen alcohol voordat je gaat slapen. Weliswaar lijkt het soms alsof je er juist beter van gaat slapen, maar dat is een misverstand. Je valt misschien wel iets gemakkelijker in slaap, maar de kwaliteit van je slaap is een stuk minder. Dat komt omdat je de essentiële diepe slaapfase door alcohol verkort. Het gevolg is dat de kwaliteit van je slaap in zijn geheel achteruit gaat.
6. Om goed te kunnen slapen heb je een goed bed nodig. Dat klinkt logisch, maar wordt toch vaak te lichtzinnig opgevat. Het is belangrijk om een matras bijvoorbeeld na maximaal tien jaar te vervangen en ook de kwaliteit van het bed zelf regelmatig te controleren. Bedenk daarbij dat je een derde van je hele leven slapend doorbrengt, dus dat rechtvaardigt grote aandacht voor de kwaliteit van je bed.
7. Ben je gewend dagelijks koffie te drinken? Wen jezelf dan aan om maximaal twee tot drie kopjes te drinken of schakel over op cafeïnevrije koffie. Drink in elk geval na 20.00 uur geen dranken meer die cafeïne bevatten, maar probeer dus ook de rest van de dag de inname van cafeïne te beperken.
8. Heb je moeite om 's avonds in slaap te vallen? Probeer dan eens om ongeveer een half uur voordat je naar bed gaat een smoothie van melk met banaan te consumeren. Op die manier krijgt je lichaam stoffen binnen die de productie van melatonine stimuleert. Dat is het hormoon dat een belangrijke rol speelt bij het slaapproces. Er bestaan ook melatoninepillen, die een stof bevatten waarmee je het eigen melatonine in het lichaam kunt versterken.
9. Een wekker zou je in principe niet nodig moeten hebben. Als je namelijk voldoende slaap hebt gehad, word je vanzelf wakker. Dat is doorgaans al voordat de wekker afloopt. Wanneer je door een wekker niet wakker wordt, of nog zo slaperig bent dat je liever blijft liggen, is je slaap niet goed geweest.
10. Bepaalde bezigheden kun je vlak voor het slapen gaan beter laten, zoals het bekijken van een thriller of actie-film, aangezien dergelijke films zorgen voor extra adrenaline in je bloed. Als dat hormoon in hogere concentraties aanwezig is, remt dat de slaap. Een bezigheid die juist wel aangeraden wordt vlak voor het slapen gaan, is seks hebben.

Een carrière in de zorg?

Mark is blij met zijn begeleiders Matthijs en Thomas. Deze twee mannen volgen ons Carrièreswitchers-traject.

Benieuwd naar hun verhaal?

Op het online ZORG.Ik? carrière en oriëntatie event vertellen Matthijs en Thomas hoe zij de overstap naar de zorg maakten. Ook krijg je info over opleidingen en kun je vragen stellen.

Datum: 22 maart, vanaf 10.30 uur
Scan de QR code en meld je aan.



elke dag
zo goed
mogelijk



Opening Ara Fysiotherapie

IJmuiden - Deze week opent Wicky Bakker-van Zelst haar fysiotherapiepraktijk aan de Wijk aan Zeeërweg 101 in IJmuiden. Na de afgelopen jaren in verschillende praktijken te hebben gewerkt gaat ze nu alleen verder met haar praktijk Ara Fysiotherapie.

De naam Ara Fysiotherapie is bedacht doordat het woonhuis een grote blauwgele ara op de voorgevel heeft. Vele IJmuidenaren kennen deze woning, voordat het volledige huis een woning werd heeft er onder andere een dierenwinkel in het pand gezeten. De woning was groot genoeg om een eigen fysiotherapiepraktijk aan huis te beginnen.

Ara Fysiotherapie onderscheidt zich van andere praktijken doordat er alleen gespecialiseerde fysiotherapie gegeven wordt, zo wordt de patiënt altijd gezien door dezelfde therapeut met ervaring in het behandelen van uw klacht. De klachten waarin de praktijk gespecialiseerd is zijn onder andere schouderklachten, duizeligheid en sportblessures. Naast fysiotherapeut is Wicky ook manueel therapeut, daardoor kunnen patiënten met nek- en rugklachten ook terecht in de praktijk.

De praktijk werkt nauw samen met o.a. huisartsen, specialisten en andere paramedische therapeuten, zo kan er een persoonlijk en efficiënt behandelplan opgesteld worden.

Ara Fysiotherapie, Wijk aan Zeeërweg 101, 1972 NN IJmuiden, tel. 06-51502846, email: info@arafysiotherapie.nl, www.arafysiotherapie.nl



Wicky Bakker-van Zelst in haar praktijk aan de Wijk aan Zeeërweg. Foto: aangeleverd

TheBodyManager: voor meer spieren en minder vet

IJmuiden - Genoeg van de extra coronakilo's en zin om met minder vet en meer spieren het voorjaar in te gaan? Dan ben je bij TheBodyManager op het juiste adres.

EM Sculpt is de grote afslank hit in Amerika en nu ook bij TheBodyManager in IJmuiden. Afslanken door spiertraining. Door middel van High Intensity Focused Electromagnetische vibraties maakt de spier 3000 spiercontracties in 30 minuten. De spier wordt sterker en vet verbrandt. 16 procent meer spier en 19 procent minder vet. Resultaat in 2 weken oftewel 4 behandelingen: sterker en slanker. Ideaal bijvoorbeeld voor billen, buik, armen, benen en wat te denken van het buikje na een zwangerschap. Veilig en zonder bijwerkingen. Eindresultaat binnen 6 maanden. Voor een nog beter resultaat werkt TheBodyManager samen met Jeroen Duin Personal Trainer. Hij begeleidt jou met extra oefeningen en voedingsadvies want ook dat is van belang. Optimaal resultaat met EM SCULPT en een personal trainer! Andere methode? Ook met het cryolipolyse apparaat laat TheBodyManager al jaren lokaal vet oplossen. Alles begeleid door esthetisch orthomoleculair arts E.P. de Weerd.

Nog meer

Bij TheBodyManager kun je ook terecht voor massage, (medisch) pedicure, hand- en voetverzorging. Ook voor botuline, fillers, rokerslijntjes, ooglidcorrecties, huid preventie (caci), kaaklijn verstrakking, ontharen en vitamine-advies.

TheBodyManager van Tanya Verhoef is al 15 jaar een begrip in IJmuiden en steeds verrassend vernieuwend. Uiteraard werkt zij corona-proof.

Bel/whatsapp nu voor afspraak 0648774261 voor EM sculpt want er is een leuke actie: betaal vier behandelingen en krijg de vijfde binnen 4 weken gratis. Bel/whatsapp voor pedicure, manicure, massage 064-2748933 en voor alle andere behandelingen 06-48774261. Meer informatie: www.thebodymanager.com. U vindt TheBodyManager op Zeewijkplein 33 in IJmuiden.



Tanya Verhoef werkt uiteraard geheel corona-proof. Foto: aangeleverd

ARA
FYSIOTHERAPIE



Een persoonlijke benadering met een individueel behandelplan!

Specialisaties:

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

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

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?

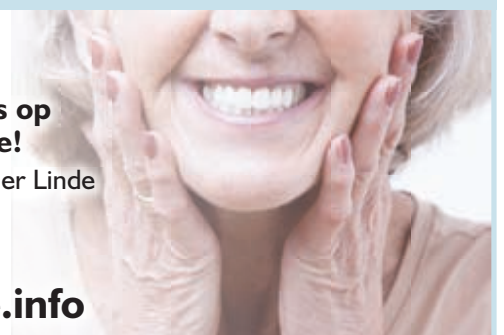
- advies/informatie
- beoordeling van de huidige prothese en mondholte
- reparatie en aanpassing van het kunstgebit
- vernieuwing van een kunstgebit
- een gedeeltelijk kunstgebit, plaatje
- een kunstgebit op implantaten, klickgebit
- nazorg

Neem gerust contact met ons op voor vrijblijvende informatie!

Tandprothetische Praktijk Fred W. van der Linde

Planetenweg 52, IJmuiden
0255-520035

www.kunstgebitservice.info



Podozorg.nl
Driehuis

Voet- en houdingsklachten kennen diverse oorzaken.

Podozorg Driehuis helpt u bij het vinden van de oorzaak en behandelt deze.

Afspraak maken?

Podozorg Driehuis
Erica Last, Registerpodoloog en MSU echografist
Driehuizerkerkweg 93
1985 HA Driehuis
T: 0255-515733
driehuis@podozorg.nl

Heeft u voetklachten?



www.podozorg-driehuis.nl
Aangesloten bij stichting LOOP

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 wegnemen 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 langzaam 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



Redefining Yourself



Kijk uit. Jezelf mooier maken kan lelijk uitpakken.
Een geslaagde ingreep begint bij een geschikte arts.

The BodyManager heeft een nieuwe methode om spieren te versterken en vet te verliezen: REDEFINING YOUR REAL SELF; body-sculpting door middel van electromagnetische impulsen tijdens de behandeling.

De spiercontracties vragen veel energie, dus er wordt veel vet verbrand. Hier komen vetzuren vrij. Zoveel dat zelfs de vetcellen dood gaan.

Eric de Weerd, esthetisch arts, van The Bodymanager heeft het over behandelingen met prima resultaat: “Gemiddeld 19% vet verlies lokaal, spiermassa neemt toe met 16%, spierstevigheid met 11%. De buikomvang neemt af. Contracties geven geen schade aan de gewrichten of botten. Het is veilig, geschikt voor iedereen, minimumleeftijd 21 jaar, slechts 4-6 sessies nodig (max. 2 per week). Direct resultaat met optimaal effect na 12 weken en kan ook nog toenemen tot 6 maanden. Het is natuurlijk geschikt voor de buikspieren, billen, slappe armen. En dan komt het: in combinatie met de oefeningen van de Personal Trainer merk je dat oefeningen makkelijker gaan, uithoudingsvermogen beter is en dat de buikspieren steviger zijn.

In dit nieuwe jaar hebben wij een fantastische aanbieding: Boek een personal trainer-aanbieding en vier electromagnetische behandelingen en krijg de vijfde gratis.

Wij werken samen met Club Vita van Jeroen Duin. De Personal Trainer met 10 jaar ervaring als PT. Mede eigenaar van Club Vita met 250 m² oefenruimte met uitzicht op de duinen. Met daarnaast een opleiding voedingsleer daagt hij u ook op een ander gebied uit. Natuurlijk kunt ook losse trainingen volgen en hoeft u uw voeding niet aan te passen.

Echter nu in combinatie met DE electromagnetische behandelingen heeft Club Vita een geweldige aanbieding: een vijf weeks PT programma: 1x per week op locatie personal training, 1x per week thuisprogramma, wegen op de Tanita-weegschaal en voedingsadvies gedurende vijf weken: doel een negatieve energiebalans van rond de 300-500 calorieën.

Dus beter gewicht, stevige spieren, minder vet en goede conditie. Wat wil je nog meer?

VOOR PRIJZEN NEEM EEN KIJKJE OP DE WEBSITE

Jeroen Duin, personal trainer en mede eigenaar Club Vita IJmuiden
Club Vita | Amperestraat 1-G, IJmuiden | jeroen.duin@clubvita.nl | 0641207374

E de Weerd, esthetisch arts lid NVEG
TheBodyManager
Zeewijkplein 33, IJmuiden | infodeweerd@gmail.com | 0648774261



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 rijwielspecialist 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 lichaamsgewicht enigszins verdeeld 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.

STERK

SCHOENEN



Lange Nieuwstraat 797
IJmuiden
Telefoon: 0255 511 177
www.sterkschoenen.nl



Xsensible
stretchwalker

Ontworpen voor maximaal comfort en waterbestendige bescherming bij allerlei buitenactiviteiten.

DRY-X WATERPROOF TECHNOLOGY

Silvia

HAMERSMA
TRAINING & COACHING

Rust in je hoofd en een open hart



Coaching voor piekerende professionals die verlangen naar rust

www.silviahamersma.nl
info@silviahamersma.nl
06-48347119

Foto: Kanonvoer Fotografie

Ben jij op zoek naar een uitdagende baan in de thuiszorg?

Pak je kans en kom werken bij Prettig Thuis van Zorgbalans!



Wil je vanaf de start onderdeel zijn van een nieuw buurtteam in Santpoort Zuid? Wij zijn op zoek naar:

Helpenden (16-24 uur)

Verzorgenden (16-24 uur)

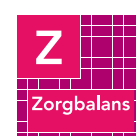
Clïëntcoach (24 uur)

Net dat beetje meer aandacht aan cliënten kunnen geven, zodat cliënten zo prettig mogelijk op zichzelf kunnen blijven wonen. Dat is werken bij Prettig Thuis, onderdeel van Zorgbalans Thuiszorg. Bij Prettig Thuis werk je met cliënten die een WLZ indicatie hebben. Naast zorgtaken ben je ook verantwoordelijk voor het welzijn van onze cliënten en een stukje huishouding. Voor een nieuw team in Santpoort Zuid zijn we op zoek naar diverse collega's met talent voor de thuiszorg van Prettig Thuis.

Interesse?

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

Al onze vacatures vind je op: Werkenbijzorgbalans.nl



Zorgbalans Omdat goede zorg heel persoonlijk is

Zo voorkom je dat mondkapjes de huid gaan irriteren

Heel even een mondkapje op om een winkel te bezoeken? Dan zal het zo'n vaart niet lopen met huidirritaties door het dragen van dit beschermingsmiddel. Reis je echter elke dag twee keer een uur met de trein, dan wordt het al een ander verhaal. Wanneer je in een winkel werkt of een contactberoep uitoefent, zul je nog veel vaker een mondkapje dragen. Dat kan leiden tot een droge huid of het ontstaan van oneffenheden in de huid. Wil je dit voorkomen? Lees dan de onderstaande tips!

Oorzaak

Geloof het of niet, maar er bestaat zelfs een speciaal woord voor huidirritatie die door het dragen van een mondkapje is ontstaan: maskne. Het zal de oplettende lezer ongetwijfeld opvallen dat dit woord veel lijkt op de bekende huidaandoening acne. Het is dan ook een knipoog naar die term en tegelijk ook een verwijzing naar het woord masker. Maar maskne heeft wel een zeer specifieke oorzaak die op zich niet veel met acne van doen heeft. De oorzaak is tweeledig. Op de eerste plaats ontstaat een zekere druk op de huid door het dragen van een mondkapje. Bovendien is er sprake van wrijving op bepaalde punten. Tegelijk sluit het mondkapje ook de huid af, waardoor de huid niet voldoende kan ademen. Ten tweede adem je voortdurend in het mondkapje, waardoor

het vochtig wordt. Daarmee creëer je een ideale voedingsbodem voor bacteriën en gisten om zich te kunnen ontwikkelen.

Hoe voorkom je dit?

Om dergelijke problemen te voorkomen kun je het beste een wegwerpmasker dragen en dit na hooguit drie uur weggooid. Daarmee gooi je dan ook meteen de bacteriën en gisten die zich er eventueel al in genesteld hebben weg. Het is vervolgens een goed idee om de huid te reinigen, voordat je een nieuw mondkapje opzet. Op de huid kunnen immers nog bacteriën en gisten achtergebleven zijn, die zich dan direct in het nieuwe mondkapje zouden nestelen. Draag geen make-up onder een mondkapje, aangezien de poriën daardoor veel sneller verstopt raken. Vergeet ook niet om na het reinigen van het gezicht eerst de huid goed droog te maken, voordat je een nieuw mondkapje opzet.

Herbruikbaar mondkapje

Mocht je, omwille van het milieuaspect, liever een herbruikbaar mondkapje gebruiken, was het dan elke dag op tenminste zestig graden Celsius. Met een mondkapje van honderd procent katoen of van zijde heb je de minste kans op maskne, want deze stoffen beschikken over goede ademende eigenschappen. Duurt het even voordat je weer thuis bent? Zorg er dan voor dat je voldoende exemplaren bij je hebt, aange-



zien je ze dan niet tussentijds kunt wassen. Gebruik voor het wassen bij voorkeur een parfumvrij wasmiddel. Probeer verder om

zo min mogelijk met je handen aan het gezicht te komen en desinfecteer je handen voordat je het mondkapje op- of afzet.

advertorial

Moderne Huisartsenpraktijk in de regio: Huisartsenpraktijk Westbroekerplas in Velsbroek

Kernwaarden

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

Uw huisarts is het eerste aanspreekpunt bij klachten. In de laatste twintig jaar hebben huisartsen daarnaast ook heel veel behandelingen overgenomen van de specialisten. Huisartsen moeten dan ook een hoge kwaliteit van zorg koppelen aan kennis over een groot aantal ziektebeelden. Denk maar aan de zorg voor patiënten met Diabetes type II (ouderdomsdiabetes) en bijvoorbeeld longfuncties in de huisartsenpraktijk voor Astma en COPD-patiënten. Om dat allemaal in goede banen te leiden, is de huisarts van vandaag niet meer die één-pitter maar heeft hij diverse mensen in dienst en deelt hij vaak de zorg met een collega. 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.



Hoe gaat Westbroekerplas om met het Coronavirus?

Wij houden de landelijke informatie goed in de gaten en staan in nauw contact met de regionale huisartsenvereniging en haar crisisteam. Zelf nemen wij maatregelen om mogelijke besmetting of verspreiding tegen te gaan. Wij hebben op iedere spreekkamer én in

de wachtkamers alcohol gel en vragen wij aan iedere bezoeker de handen te wassen met deze gel. Wij hebben onze 3 wachtkamers door het pand verspreid en ventileren deze zoveel mogelijk. Voor vragen over de Corona vaccinaties verwijzen wij naar www.coronavaccinatie.nl omdat de overheid bepaald wie, wanneer gevaccineerd gaan worden.

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



HUISARTSEN PRAKTIJK WESTBROEKERPLAS

Slapeloosheid aanpakken met acupunctuur



Bij een verstoord slaappatroon komen lichaam en geest onvoldoende tot rust; het lichaam is teveel in actie, er is teveel yang. Moeite met in slaap komen of moeite met doorslapen, vroeg wakker worden, elke nacht rond hetzelfde tijdstip wakker worden of het hebben van nare dromen wordt slapeloosheid genoemd.

Als het moeilijk is om in slaap te komen is er yin tekort, als er veel dromen zijn dan kan het zijn dat de leverenergie uit balans is en als men steeds rond hetzelfde tijdstip wakker wordt in de nacht dan kan dit betekenen dat de energieoverdracht tussen de organen niet goed verloopt en er een blokkade is.

Tao Dao Acupunctuur biedt in dat geval een passende oplossing. Tijdens de intake wordt in kaart gebracht hoe de nachtrust verloopt. Ook wordt bekeken of er andere klachten aanwezig zijn. Soms zijn verschillende klachten aan elkaar gerelateerd. Die zijn dan goed te behandelen met acupunctuur.

Acupunctuur zorgt ervoor dat energieblokkades worden opgeheven zodat lichaamsprocessen weer harmonieus in elkaar kunnen overgaan. Als er te weinig yin is wordt dit aangevuld zodat het teveel yang gecompenseerd wordt.

道 Tao Dao Acupunctuur

- Slapeloosheid
- Depressie • Stress

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

FEIT of fabel

Volwassenen zijn niet gebouwd om melk(producten) te eten en drinken



TEN DELE WAAR

Veel volwassenen van Aziatische afkomst zijn lactose-intolerant en kunnen melk dus niet verdragen. Maar ook Afrikanen en Zuid-Amerikanen worden veelal lactose-intolerant na de kindertijd. Bij West-Europeanen komt lactose-intolerantie veel minder vaak voor en zij kunnen melk dus meestal wel verdragen. (bron Consumentenbond)

Geen dag is hetzelfde

'De zorg blijft je uitdagen en geen dag is hetzelfde!' Verzorgende IG Jolanda Groot en leerling-verpleegkundige Linda Krom zijn het er over eens.

Jolanda werkt nu drie jaar in woonzorgcentrum De Santmark. 'Het is het mooiste werk dat er bestaat. Jij kunt echt het verschil maken bij bewoners. Het zijn juist de kleine dingen die belangrijk zijn voor cliënten, maar ook voor jezelf.' Linda is - na 13 jaar controller te zijn geweest - zijinstromer leerling-verpleegkundige: 'Ik vind het heel mooi als ik mensen in de laatste fase van hun leven bewust maak van de dingen die ze wel kunnen. Het liefst willen ze namelijk geen hulp van je. Het opbouwen van een vertrouwensband en de glimlach op het gezicht van de bewoners doen het voor mij. Daar werk ik voor.' Jolanda knikt: 'In een woonzorgcentrum ken je iedereen, je krijgt een band, met cliënten en familie en natuurlijk ook met je collega's.

Je bent elkaars gelijke

Onze betrokkenheid is groot, je bent elkaars gelijke en nog belangrijker ... elkaars sparringpartner. Of je nu specialist ouderengeneeskunde, fysiotherapeut, helpende of verzorgende IG bent, er is nauw overleg.' Ook speelt de relatie en communicatie met de familie een belangrijke rol in de kwaliteit

van zorg. 'In een woonzorgcentrum heb je zicht op het geleefde leven van de bewoner, waar hij/zij vandaan komt, wat van belang is, waaraan waarde gehecht wordt en hoe met elkaar omgegaan wordt. Dat maakt het contact persoonlijk, uniek, interessant én motiveert om goede dagopvang te leveren.'

Je ontwikkelen en doorgroeien

Dat De Santmark onder een grote organisatie valt vinden beiden ook fijn. Dat biedt zekerheid en kansen. 'Je kunt alle kanten op, zoals werken in een woonzorgcentrum, in de wijkzorg, met cliënten met problemen op het gebied van somatiek, psychiatrie, dementie of revalidatie. En met ons eigen opleidingscentrum kun je je ontwikkelen en doorgroeien.' Voorlopig zitten Linda en Jolanda goed. 'In ons woonzorgcentrum worden onze initiatieven genoeg beloond, en zien we mogelijkheden om de zorg nog passender en beter te maken!'



Interesse in werken in de zorg? Check onze vacatures en opleidingen op www.werkenbij.vivazorggroep.nl

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 afrekenende 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 uitdaging 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. Derge-

lijke 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.

FEIT of fabel



Tijdens het afvallen kan ik nooit meer een biertje drinken

FABEL

Een gewoon pilsje bevat inderdaad veel calorieën, ongeveer evenveel als een glas vruchtensap. Maar alcoholvrij bier bevat veel minder, maar 65 kcal per glas, dit is veel minder dan een glas appelsap (110 kcal).

(bron consumentenbond)

Kinderwoonproject Anneko van der Laanhuis

'Dat de kinderen weten dat ze op je kunnen rekenen'

In het (regionale) woonproject Anneko van der Laanhuis in Wijk aan Zee krijgen kinderen en jongeren professionele en betrokken begeleiding, waar mogelijk in samenwerking met het eigen gezin. "Als begeleiders zijn wij geen vervangende ouders, maar we kunnen de kinderen gedurende hun tijd bij ons wel een warm en veilig thuisgevoel bieden én de zekerheid en het vertrouwen dat ze te allen tijde op ons kunnen rekenen", zegt teamleider Sebastiaan Roozendaal. Het 'Anneko', onderdeel van Stichting SIG, zoekt ervaren (assistent-)begeleiders.

Het Anneko heeft vier leefgroepen. De bewoners – tussen 4 en 23 jaar – hebben een verstandelijke beperking en veelal bijkomende problematiek. Het Anneko neemt de begeleiding en opvoeding over als het thuis (tijdelijk) niet meer gaat. Alle kinderen hebben daarmee hun eigen persoonlijke verhaal en specifieke ondersteuningsvragen. "In het Anneko krijgt elk kind de ruimte, kansen en mogelijkheden om zich optimaal te ontwikkelen, met aandacht voor sociale en praktische vaardigheden en persoonlijke wensen en talenten. Wij bieden hen in dat proces stabiliteit, structuur, steun en vertrouwen", aldus teamleider Roozendaal. De (pedagogisch) begeleiders signaleren op gedrag, spanningen en interacties en passen daar de bege-



leiding op aan. Daarvoor beschikken ze niet alleen over kennis en kunde, maar ook over specifieke vaardigheden, zoals daad- en draagkracht, assertiviteit, flexibiliteit, een onderzoekende houding en liefst ook wat levenservaring.

Door dik en dun

"Als begeleider in het Anneko moet je stevig in je schoenen staan", bevestigt coördinerend begeleider Diana Nadeema. "De kunst is je eigen standaard nor-

men en waarden opzij te zetten om het gedrag van de kinderen, inclusief escalaties, te kunnen duiden en sturen." Wat haar persoonlijk voldoening geeft, is dat ze werkelijk iets voor de kinderen kan betekenen. "We geven ze een stabiele basis, zelfvertrouwen, fijne jeugdherinneringen én het gevoel dat ze door dik en dun op jou, als begeleider, kunnen rekenen. Het is fantastisch om te zien hoe de kinderen op basis van die veiligheid groeien."

Ik heb van mijn begeleiders altijd vertrouwen en kansen gekregen.

En ik was niet gemakkelijk, hoor!

En kijk mij nou: ik woon zelfstandig en doe alles zelf!"

(oud-bewoonster Anneko)

"Als begeleiders zijn wij passanten in het leven van de kinderen. Maar we dragen tijdens hun verblijf wezenlijk bij aan hun zelfvertrouwen en wereldbeeld. We leggen een basis voor hun toekomst."

(Jasper Luster, begeleider Anneko)

Het Anneko van der Laanhuis zoekt: Enthousiaste en ervaren (assistent-)begeleiders, die op een betrokken en methodische manier bijdragen aan een goede en veilige jeugd voor de kinderen in het 'Anneko'. Ervaar je er plezier in, als je ziet dat kinderen zich mede door jouw inzet ontwikkelen? Dat jij onderdeel van hun groei kunt zijn?

Bel of mail: 0251 – 257857

// info@sig.nu. Meer info: scan de QR-code voor de folder over het Anneko van der laanhuis.



www.sig.nu/werken-bij-de-sig



Stichting SIG



ondersteuning
aan mensen
met een beperking

'Herinneringen maken voor later'

"Als begeleiders zijn wij passanten in het leven van de kinderen. Maar we dragen tijdens hun verblijf wezenlijk bij aan hun zelfvertrouwen en wereldbeeld. We leggen een basis voor hun toekomst."
(Begeleider 'Anneko')

**Bekijk onze vacatures op
www.sig.nu/werken-bij-de-sig**



Foto dateert van vóór de coronamaatregelen.



Stichting SIG | www.sig.nu

We zouden ons moeten schamen voor onze schaamte

De mens heeft van nature de neiging om zich te willen aanpassen naar de norm van de groep. Met andere woorden, we willen graag zo goed mogelijk geaccepteerd worden op basis van ons uiterlijk en ons gedrag. Als iets die acceptatie in de weg lijkt te staan, schamen we ons daarvoor. Schaamte is een emotie die voor de mens ooit van levensbelang was. Zeker in de oertijd was het voor de mens vrijwel niet mogelijk om solitair te leven. De mens leefde in groepen en het was dus zaak om niet door de groep verstoten te worden. Maar veel dingen waarvoor we ons vandaag de dag schamen, zijn totaal overbodig. Wie zich te vaak voor dingen schaamt, kan daardoor in mentale problemen komen. In veel gevallen blijkt dat mensen zich ten onrechte zorgen maken over bepaalde persoonlijke kenmerken en de schaamte dus niet gebaseerd is op feitelijke reacties van derden.

Als je op visite bent bij iemand, ga je daar dan naar het toilet voor een grote boodschap? En op je werk? Trouwens, waarom spreken we eigenlijk van een grote boodschap, terwijl we gewoon poepen bedoelen? We schamen ons er dus al voor om het woord uit te spreken, terwijl het toch iets heel normaal is. Ieder mens moet af en toe poepen, daar hoeft niemand zich dus voor te schamen. Het probleem zit hem in het feit dat we bang zijn een kwalijke geur te verspreiden in andermans huis. Van alle Nederlanders tussen 18 en 29 jaar geeft 44% van de mannen en zelfs 59% van de vrouwen aan niet te poepen op het werk. En wist je dat zelfs binnen een relatie voor 18% van de mensen geldt dat ze zelfs na een jaar nog steeds niet durven te poepen in de woning van de partner? Bizar! Ook het laten van scheten en boeren is een hele normale lichamelijke activiteit. Maar de ander mag dat kennelijk niet zien of horen, want we doen er alles aan om het te verbergen. Als een kind een boer laat aan tafel, krijgt het in veel gevallen direct een standje van de ouders. Zoiets hoort niet. Gek eigenlijk, want in China wordt het laten van een boer juist als iets positiefs opgevat. Het geeft aan dat het eten kennelijk goed gesmaakt heeft! Hieruit blijkt dat schaamte ook voor een belangrijk deel in de cultuur ingebakken zit.

Fysieke kenmerken

Veel mensen schamen zich voor hun uiterlijk. Het gaat dan met name om de dingen waar ze zelf geen invloed op

hebben, zoals de grootte of vorm van bepaalde lichaamsdelen. Ook bij huid-aandoeningen, zoals acne, is vaak sprake van schaamte. Jongeren krijgen vaak met acne te maken; van alle Nederlanders tussen 12 en 24 jaar krijgt ongeveer 85% er mee te maken. Dan zou je toch zeggen dat het een geaccepteerd verschijnsel is in de samenleving, maar niets is minder waar. Meer dan 40% van de Nederlanders wordt liever niet gezien in het bijzijn van iemand met acne. Vermoedelijk liggen hieraan vooral veel misverstanden ten grondslag. Nog altijd lijken mensen het idee te hebben dat acne veroorzaakt wordt door een slechte persoonlijke hygiëne, terwijl dat beslist niet het geval is. Sterker nog, extra intensief reinigen kan juist acne in de hand werken. Ook is het een misverstand dat alleen jongeren vatbaar zijn voor acne. Volwassenen kunnen er net zo goed mee kampen en ook dat is beslist niets om je voor te schamen. Een ander fysiek kenmerk dat soms schaamte bij mensen oproept is het gewicht. Soms kun je daar zelf iets aan doen, maar niet altijd. Overgewicht heeft soms ook een medische reden, maar dan nog is het niet nodig om je ervoor te schamen. Het schaamtegevoel wordt veelal veroorzaakt door de angst niet geaccepteerd te worden. Ook dat heeft weer te maken met de wens om deel uit te maken van de groep.

Gedrag

Hoe hard een ander ook roept dat je mag doen waar je zelf zin in hebt, dan



nog willen we graag voorkomen dat die ander ons gedrag afkeurt. Om die reden houden mensen hun geloof, politieke voorkeur en seksleven vaak verborgen voor anderen. Wat dat laatste betreft, het is algemeen bekend hoezeer homoseksuelen soms worstelen met de vraag hoe ze aan hun omgeving duidelijk moeten maken dat ze de voorkeur geven aan iemand van hetzelfde geslacht. Ook hier weer: schaamte uit angst verstoten te worden. Maar de soep wordt zelden zo heet gegeten als ze wordt opgediend. De meeste homoseksuelen verklaren na afloop dat de reacties juist erg positief waren en dat alles ze heel erg is meegevallen. Kortom, het gevoel van schaamte was onnodig en heeft voor veel mentale problemen gezorgd die niet nodig waren geweest. Ben je een gevoelige man? Laat je tranen dan gerust de vrije loop. Er is geen reden om je in te houden uit schaamte voor de reacties van anderen. Ben je ergens niet zo goed in? Dan heb je ongetwijfeld andere kwaliteiten. Wist je dat meer dan de helft van alle vrouwen lastige parkeerplekken omzeilt, uit angst voor de reacties van anderen? En dan zijn er ook nog mensen die zich schamen

voor het gedrag van anderen, zoals van hun ouders of hun partner. Kortom, er zijn nogal wat verschillende vormen van schaamte.

Schaamteloos gedrag

Misschien herken je dit beeld: iemand lijkt zich nergens voor te schamen en gaat gewoon zijn gang. Je ziet het met lede ogen aan en houdt je bewust wat afzijdig van diegene. Een grote vriend zal het nooit worden. Herkenbaar? Schaamte heeft alles te maken met inlevingsvermogen. Wanneer wij ons schamen, komt dat omdat we ons goed kunnen voorstellen hoe de ander op dat moment over ons denkt. Uit angst om af te wijken van de norm proberen we dingen te verdoezelen. Als jij je schaamt voor bepaald gedrag en de ander doet het gewoon, terwijl hij de schouders ophaalt en geen schaamte lijkt te kennen, levert dat een spanningsveld op. En dan komt een ander fenomeen om de hoek kijken: plaatsvervangende schaamte. Het komt erop neer dat je het gedrag van een ander observeert, dat vervolgens associeert met jezelf en je daarbij niet comfortabel voelt.

advertorial

MEDISCH

Nieuwe schoonheidssalon en minerale make-up in Velsbroek

Velsbroek - In de gezellige Beauty en Afslankstudio Velsbroek is een nieuwe schoonheidssalon geopend waar u in een ontspannen sfeer gebruik kunt maken van de nieuwste technieken op schoonheidsgebied. Schoonheidsspecialiste Lindsay van Eck kan u het beste bieden wat uw huid nodig heeft om in optimale conditie te blijven. Naast de diverse schoonheidsbehandelingen gaat deze salon ook werken met de minerale make-up voor iedere vrouw! Mintenz is een cosmeticamerk met uitsluitend 100% natuurlijke producten voor alle vrouwen die er graag mooi en verzorgd uit willen zien. En die daarvoor make-up en huidverzorgingsproducten willen gebruiken die gezond zijn voor de huid.

Naast dat het een mooi en stralend resultaat geeft is het ook nog eens goed voor de huid! Dit was de perfecte aanvulling voor in haar praktijk waar de gevoelige en de onrustige/ onzuivere huid veel geziene huidproblemen waren. Een lange periode van intensief onderzoek volgde waarin er heel veel ingrediënten, producten en kleuren zijn getest. Met als doel make-up die 100% natuurlijk, 100% mooi en 100% gezond is. Lindsay is expert in minerale make-up, zij zal, als het weer mag, diverse workshops gaan verzorgen. Vanaf vandaag is ook het succesvolle Revital Trax anti-aging collageen complex verkrijgbaar in de salon wat zichtbaar de tekenen van het ouder worden vermindert en een natuurlijke huidverjonging geeft. Wie nu een afspraak maakt voor de salon krijgt € 10,- korting op de eerste behandeling!

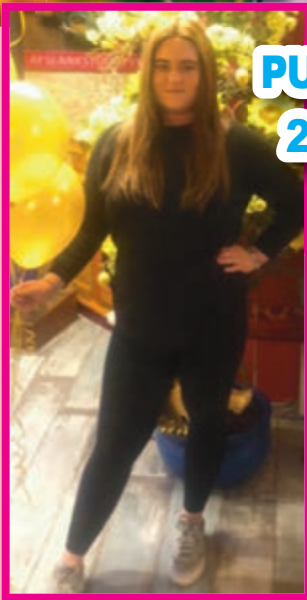
Benieuwd naar de allernieuwste schoonheidsbehandelingen? Breng dan een vrijblijvend bezoek aan Beauty & Afslankstudio Velsbroek aan de Klompenmakerstraat 7. Voor meer informatie: 023- 5490556 en www.afslankstudiovelsbroek.nl.



Schoonheidsspecialiste Lindsay van Eck. Foto: aangeleverd

10 KILO KWIJT IN 4 WEKEN TIJD

Samen maken we een succes in de strijd tegen de kilo's



PUCK KAMPHUIS
27 KILO EN 50
CM. KWIJT

TC CRYO



vet bevroren = vet verliezen
Succes gegarandeerd

Afvallen waar u wilt:

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

Lente
aanbieding
25% korting*
op een kuur naar keuze

NIEUW!!!
SlimSkin afslankkuur
(14 dagen)
van 99,- voor 69,-

* uitgezonderd Bio HCG en SlimSkin

NIEUW!!!
Schoonheids- en make-up salon



Boek nu en ontvang
10,- KORTING
op uw behandeling!

Open dagen!

VRIJDAG	19 MAART
MAANDAG	22 MAART
DINSDAG	23 MAART
DONDERDAG	25 MAART

Gratis intake
gesprek t.w.v.
€29,95

BEAUTY & AFSLANKSTUDIO VELSERBROEK

Klompemakerstraat 7, 1991 JJ Velsersbroek Tel. 023-5490556

WWW.AFSLANKSTUDIOVELSERBROEK.NL

PSYCHE

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 volksmond 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 aanbestedingsvormen 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.“

BEWEGEN

Comfortabel schoeisel belangrijk voor elke wandelaar

IJmuiden - Wandelen? Natuurlijk, maar dan wel met het juiste schoeisel! Bij Sterk Schoenen aan de Lange Nieuwstraat 799 staat zowel voor dames als heren de Hiking-collectie van Xsensible klaar. Zowel voor de fanatieke als de recreatieve wandelaar biedt de Hiking-schoen, voorzien van DRY-X waterproof technology, optimaal comfort.

Het belang van goede wandelschoenen wordt nogal eens onderschat. Goed advies over de meest geschikte schoen is van belang. Het team van Sterk Schoenen heeft veel ervaring en beschikt over de nodige vakkennis om de klanten goed te kunnen helpen. Ook een steunzool is geen probleem. Er zijn diverse merken wandelschoenen beschikbaar die hiervoor geschikt zijn.

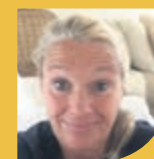
Nieuwsgierig geworden naar de Hiking-schoen of een van de andere merken? Bel voor een afspraak (0255 511177) en men neemt ruim de tijd om u goed te adviseren. U vindt Sterk Schoenen op de Lange Nieuwstraat 797.



De stretchwalker van Xsensible is ontworpen voor maximaal comfort. Foto: aangeleverd

Ben jij echt of nep?

Marnie Krom



Ken jij mensen in je omgeving die nep zijn?
Die zich anders of zelfs mooier voordoen dan dat ze zijn?
De maandag is alweer gestart.

Wat is jouw uitzicht vandaag?
Probeer eens om niet, appelen met peren te vergelijken.
Iedere appel heeft zijn eigen authenticiteit. Net zoals wij mensen.

Wat is authenticiteit? Wat is authentiek zijn?
Authentiek zijn is, oorspronkelijk zijn. Je eigenheid laten zien.
De echtheid van jouw als persoon. Geloofwaardig naar jezelf.
Iemand die authentiek is maakt keuzes op eigen behoeftes.
Je niet anders voordoen dan dat je bent.
Je oorspronkelijkheid laten zien zonder aangepast gedrag.
Gedrag dat totaal niet strookt met je oorsprong, is niet authentiek.
De meeste jonge kinderen zijn nog authentiek in hun jonge vrije persoonsje.
Vrij van aangepast gedrag.

Naarmate we ouder worden lijkt dit steeds minder zuiver te worden.
Steeds meer mensen passen zich zo aan, aan de omgeving,
dat zij zichzelf zijn kwijtgeraakt.
Dit in voorkomen, uitstraling, communicatie, spraak, lach en houding.
We willen ons misschien wel mooier, beter en knapper voordoen
dan dat we denken dat we daadwerkelijk zijn.
Dit vaak door een bepaalde onzekerheid die wij ons hebben eigen gemaakt.
We zijn vooral authentiek door wat we zeggen of doen.
En dat dit geheel overeenstemt met wat we denken en voelen.
We zijn allemaal verantwoordelijk voor onze eigen ontwikkeling en beweging die
daaruit voort komt.

De kern van onze authenticiteit is het lef hebben om niet perfect te hoeven zijn.
Door ons kwetsbaar op te stellen en onze grenzen durven aan te geven.
Denk daar maar eens over na.
Geniet van je dag en maak er geen Appelmoes van.

Marnie Krom

OVER DE AUTEUR

Marnie Krom • Mindcoach
Noordwijkerhout
www.minddrops.nl