

GEZONDZIJN BETER WORDEN®

DÉ KRANT VOOR EEN GEZONDE REGIO!

Verschijnt huis aan huis in: Gemeente Westland • Gemeente Midden-Delfland • Hoek van Holland

Zestiende jaargang • nummer 2 • 10 april 2024

In deze uitgave:

- 3 'Accepteer elk moment zoals het is'
- 5 'Fit blijven en gezelligheid staan centraal'
- 9 'Mijn redding was dat ik er op tijd bij was'
- 11 Wendy Stuijtzand kent beide zijden van de Carma-medaille

Vera geniet weer van het leven na overstap op plantaardig dieet: 'Ik voelde mij een oude vrouw en kijk nu eens!'

Vera Emmerig (64) was altijd zeer sportief. Ze liep hard, was actief in de sportschool en voelde zich derhalve heel fit. Tot in 2016 bleek dat ze na een bezoek aan de reumatoloog PMR (spierreuma) had ontwikkeld (zie kader). Een traject van enkele jaren medicijnen (prednisolon) slikken volgde, maar door zelf in actie te komen bouwde ze deze langzaam af. Zelfs in die mate dat ze nu helemaal geen prednisolon meer nodig heeft en zich toch weer helemaal fit voelt. Wat is haar geheim?

Vera haast zich te zeggen dat haar verhaal háár waarheid is. Het hoeft derhalve niet voor iedereen te gelden, zo zegt ze nadrukkelijk in het restaurant van Op Hodenpijl in Schipluiden, waar ze graag komt. 'Toch vind ik het belangrijk dat ik mijn verhaal vertel. Als ik er maar één iemand mee kan helpen, dan is het voor mij al de moeite waard geweest. Want ik denk dat meer mensen met deze ziekte kampen en wellicht door anders te gaan leven hun medicijngebruik met de eventuele bijwerkingen aan zouden kunnen passen.'

Grote vraag

Maar de grote vraag is natuurlijk: wat heeft Vera dan gedaan waardoor haar gezondheid zo is verbeterd en ze geen prednisolon meer hoeft te slikken? 'Ik heb voor mezelf een plantaardige levensstijl ontwikkeld', verklapt de Maaslandse. 'Ik wilde al langer van het rose pilletje af, zoals ik prednisolon noemde. Ik had er gewoon geen goed gevoel bij. Maar de klachten keerden dan vaak weer terug. Die nam ik echter op de koop toe. Een leven lang met klachten lag



■ Vera Emmerig in Op Hodenpijl, met in haar handen het boek dat haar leven veranderde.

in het verschieft. Maar het liep gelukkig anders. In 2022 las ik in een tijdschrift het verhaal van een vrouw die ook PMR had gehad en door de overstap naar plantaardige voeding volledig genezen was. Er werd in dat artikel ook verwezen naar het boek 'Het SSD Plan' van Annemarie de Vries-Postma, waarin ook het plantaardige "21-Dagen Eetplan" staat. Dat plan ben ik uit gaan proberen. Na tien dagen bemerkte ik al positief resultaat. Elf dagen later waren alle klachten verdwenen. Ik was niet meer moe en had geen pijn meer. Het was en is echt geweldig: ik voelde mij tot 2022 een oude vrouw en kijk nu eens. Het enige wat ik moet suppleren is vitamine B-12.'

Balans

Toch is met haar veganistische voedingspatroon nog niet alles verteld. Vera let er namelijk goed op dat ze ook fysiek en mentaal in balans blijft. Zo doet ze al jarenlang dagelijks aan yoga en meditatie. Ook wandelt en zwemt ze regelmatig en maakt krachttraining onderdeel uit van haar wekelijkse beweegprogramma. 'Daarnaast heb ik meer zelfliefde en zelfcompassie voor mezelf ontwikkeld. Ik was vroeger best wel hard voor mezelf. Ik heb geleerd om beter mijn emoties en lichaam te voelen, zodat ik daarop kan anticiperen. Het is dus eigenlijk het totaalpakketje dat ervoor heeft gezorgd dat ik min of meer opnieuw ben geboren. Want zo ervaar ik dat wel.'

Wat is PMR?

Polymyalgia rheumatica (PMR) is een spieraandoening met ontstekingen die zich met name in de nek, schouders, bovenarmen, bekken en bovenbenen bevinden. Kenmerkend is dat de pijn zich voordoet aan beide zijden van het lichaam. PMR wordt ook wel spierreuma genoemd en is een auto-immuunziekte, waarbij je afweersysteem je eigen lichaam aanvalt. Daardoor ontstaat er een ontstekingsreactie in je slijmbeurzen, peesschedes en je schouder- en heupgewrichten. PMR is niet erfelijk.

Geeft het leven ons precies wat we nodig hebben?



'Het leven geeft ons precies wat we nodig hebben.' Recent sprak ik deze woorden uit tijdens een gesprek en dat leverde een pittige discussie op. Is dat

bijvoorbeeld de waarheid? Iemand vond dergelijke woorden oneerlijk. Een vriendin van haar was getroffen door een ernstige ziekte en dat gold ook voor enkele mensen in haar directe omgeving. Hoe kan je dan zeggen dat het leven haar precies geeft wat ze nodig heeft?

Ik geef toe: het is een ietwat spirituele uitspraak, die voor mij waar is. Wat niet wil zeggen dat hij ook voor jou waar is. Voor alle duidelijkheid: er staat dus zeker niet: het leven geeft ons precies wat we

verdienen. Er staat: wat we nodig hebben. Dit omvat alles: elke mug, elk rood stoplicht, elk vorm van pech, elke file, elke weezinwekkende manager, elk verlies, elk moment van vreugde of verdriet, elke verslaving, zelfs elke ademhaling. Kortom: elk moment is onze goeroe.

Natuurlijk gun je niemand een zwaar leven door ziekte en crises, maar door de visie dat het leven ons precies geeft wat we nodig hebben en ervan kunnen leren, gaan we er anders mee om. Op het moment zelf vervloeken we dergelijke momenten, maar in elke crisis schuilt ook genade. Het is onze oefening op een moment te komen dat we niet meer protesteren tegen dat wat het leven ons aanbiedt, maar ons alleen maar overgeven aan dat wat is. Moeilijk? Natuurlijk. Maar maak je geen

zorgen: we mogen ons hele leven oefenen. Dus je kunt niet zakken voor dit 'examen'.

Dat beseffen ook enkele mensen die we interviewden voor deze editie van Gezond Zijn Beter Worden. We spraken onder meer met Vera Emmerig uit Maasland (zie boven). Zij leed aan spierreuma, maar door onder meer een belangrijke verandering in haar eetpatroon is ze weer helemaal de oude. Ook bijzonder is het verhaal van Peter van der Sar. De Westlander onderging na slokdarmkanker een buismaagreconstructie. Wat is dat eigenlijk en hoe zwaar is de operatie? Over kanker gesproken: Wendy Stuijtzand kent helaas en gelukkig beide zijden van de Carma-medaille, het centrum voor leven met en na kanker. Een mooie reportage is die over de

beweggroep van Paula van Bentvelzen van SV De Lier. Elke vrijdagochtend wordt er onder haar deskundige leiding gesport in Sportcentrum Vreeloo. Gesport wordt er ook komende zondag in Rotterdam. Duizenden hardlopers gaan de uitdaging aan om daar de marathon tot een goed eind te brengen. In deze krant enkele mentale tips die kunnen helpen bij het volbrengen van deze grote uitdaging.

Dit en nog veel meer informatie over gezondheid en welzijn in meest brede zin van het woord in deze lente-editie van Gezond Zijn Beter Worden. Ik wens u veel leesplezier!

Fred Louter
Hoofdredacteur Gezond Zijn Beter Worden
Reageren? fredlouter@rodi.nl

Borstkankeroperaties stralingsvrij



In het Reinier de Graaf ziekenhuis vervangen we, tijdens borstkankeroperaties, het jodiumzaadje door een magnetisch zaadje. Hiermee is de radioactieve straling bij dit soort ingrepen verleden tijd. Wij voeren vaak operaties voor borstkanker uit, waarbij een groot deel van de tumoren niet te voelen is in de borst. Om de tumor tijdens de operatie te kunnen vinden, gebruiken we nu een magnetisch zaadje dat voor de operatie bij de tumor geplaatst wordt. Met een speciale probe kunnen we daarna het zaadje – en dus de tumor – lokaliseren tijdens de operatie. Het magnetische zaadje werkt zonder radioactieve straling.

De invoering van het magnetisch zaadje is mogelijk gemaakt door een donatie van Team Westland. Team Westland is een stichting, die regionale instellingen financieel ondersteunt die rechtstreeks of zijdelings verband hebben met kanker.

Kirstin De Bruijn, oncologisch chirurg in Reinier de Graaf: 'Hoewel de straling al laag was, zijn we erg blij met de veranderingen. Hiermee maken we onze borstkankerzorg nog patiëntvriendelijker, efficiënter én veiliger!'

Op de foto v.l.n.r. Martijne van 't Riet, Marcel Andriessen en Kirstin De Bruijn, de 'mammachirurgen Reinier de Graaf'.



Meer informatie over ons borstkankercentrum?

Ga naar onze website reinierdegraaf.nl/polikliniek/borstkankercentrum



STICHTING JEUGD <en> ALCOHOL

Dr. Nico van der Lely (Kinderarts in Reinier de Graaf Gasthuis, Hoogleraar Universiteit in Antwerpen en oprichter Stichting Jeugd en Alcohol) verzorgt een leuke en interactieve presentatie voor ouders en professionals over jongeren en het gebruik van alcohol.

Hij geeft voorbeelden uit de praktijk en beantwoordt uitvoerig vragen uit de zaal. Er wordt onder andere gesproken over de risico's van groeiend overmatig alcohol gebruik onder de jongeren (zeker interessant met de feestweken en zomervakantie in aantocht); Hoe ouders, professionals en vrijwilligers hier op kunnen acteren.

Wil je meer weten over dit thema? Meld je dan snel aan!

Datum : 23-05-2024
Tijdstip : 19.30 - 20.30 uur
 Hierna is de mogelijkheid tot het stellen van vragen

Locatie : Huis van de Wijk 'De Hoekstee'
Kosten : Gratis
Inschrijven : <https://forms.gle/d5riArXgiwVXb525A>
 of scan de QR-code

Vragen : contact@welzijnopdehoek.nl
 06 - 119 587 56 Anniek Ammerlaan



Juist als je iets ouder bent is het belangrijk om gezonde voeding te gebruiken en wat kilo's kwijt te raken.

Geef u op voor de speciale fitcheck voor senioren.

www.prospernederland.com



PROSPER
Nederland

email: prospernederland@gmail.com
 tel. 06-30703050

Maar met de juiste begeleiding lukt dit!

Ik kan je helpen bij de volgende aandachtspunten:

- Welk doel heb je voor ogen?
- Scan van je waarden
- Voedingsanalyse op maat
- Ik ga je begeleiden. Bij de goede mindset gaat dit zeker lukken. Ik help je graag met het maken van de juiste keuzes

Moestuintjes in de kas,
 centraal in het Westland,
 voor iedereen!
 Gezond & Gezellig



MOESTUIN-WESTLAND.NL



Ontdek het plezier en de gezondheid met jouw eigen moestuin in de kas! Geniet het hele jaar door van verse, biologische groenten, fruit en kruiden. Onze kassen scheppen het perfecte klimaat voor een gezonde oogst, vrij van pesticiden en boordevol smaak. Van sappige tomaten tot knapperige sla, de mogelijkheden zijn grenzeloos. Elke dag open, goed bereikbaar en een leuke community met tips & tricks!
www.Moestuin-westland.nl!





Foto: Luka de Kruijff

Fred Louter over Rotterdam Marathon 2024:

‘Accepteer elk moment zoals het is’

Zondag 14 april vindt weer de jaarlijkse Rotterdam Marathon plaats. 17.000 hardlopers, zowel professionals als breedtesporters, worden vanaf 10 uur 's ochtends weggeschoten vanaf de Schiedamsedijk, om na ruim 42 kilometer hardlopen (hopelijk) te finishen op de Coolsingel. Een van hen is Fred Louter, redacteur van Gezond Zijn Beter Worden, maar ook ACT-trainer. In die laatste hoedanigheid heeft hij nog wel enkele goede tips voor de deelnemers uit Westland, Midden-Delfland en Hoek van Holland.

Fred, een marathon lopen is toch eigenlijk gekkenwerk?

‘Dat hangt met name af van je doelstellingen. Zijn die reëel? Ik denk dat vrijwel iedereen een marathon kan lopen, maar je moet er wel in investeren. Dat betekent goed trainen, voldoende rusten, goed eten. Belangrijk is ook je lichaam goed te kennen. Waar is het toe in staat? Ik kan wel zeggen dat ik 2.50 ga lopen, maar dan overschat ik mezelf en wordt een marathon waarschijnlijk gekkenwerk. Kortom: stel een reële doelstelling op basis van je fitheid en mogelijkheden van dat moment. Maar zelfs dan is het niet altijd zeker dat je je doelstellingen behaalt. Een marathon is toch vaak een ongewis avontuur waar je aan begint. Dat maakt het ook zo uitdagend natuurlijk.’

Wat is mentaal belangrijk voor en tijdens een marathon?

‘Een marathon begint al een paar maanden ervoor. Ben je bereid de pijn te accepteren die hoort bij het trainen? Vaak is het leuk, maar soms protesteert onze mind. Dat is logisch en ook helemaal niet erg. Maar luister je naar je mind of kan je toch de schoenen aantrekken om te gaan trainen? Belangrijk is ook de vraag: waarom wil ik dit eigenlijk zo graag? Staat de marathon op je bucketlist, wil je iets bewijzen aan jezelf of anderen, doe je het alleen maar voor je gezondheid of omdat je af wil vallen óf vind je hardlopen gewoon leuk en geniet je van het avontuur? Die laatste reden vind ik zelf de beste. Dan komt het echt puur vanuit jezelf en vanuit bewust en niet-egoïsch gedrag.’

De avond ervoor neemt de spanning al toe.

‘Zeker, sommige marathonlopers slapen slecht of doen geen oog dicht. Dit evenement wordt door de media en andere lopers zo groot gemaakt, dat onze mind dit maar moeilijk kan verwerken. Het is geen ramp om slecht te slapen, het lichaam is er klaar voor, dus ik zou er niet te veel over piekeren. Je kan eventueel zelf wat ademhalings- of meditatieoefeningen in bed doen, waardoor je racende gedachten minder worden. Zelf doe ik elke avond een bodyscan, waarbij ik mijn aandacht focus op mijn lichaam, van mijn tenen naar mijn hoofd. Dat ontspant altijd. Verder is het een kwestie van overgeven als je echt niet in slaap valt. Het is dan niet anders.’

Dan de start en de marathon zelf. Heb je daar nog tips over?

‘Body en mind zitten zo vol adrenaline dat veel lopers moeite hebben om niet te snel te starten. Word je in het startvak bewust van je eigen gedachtes en gevoelens, ga naar binnen en observeer wat er in je gebeurt. Zelf ga ik vaak met mijn gedachten naar mijn hand. Daardoor valt alle hectiek om mij heen weg. Ik

ken mijn doel en heb daar een bepaald looptempo voor nodig. In een marathon hoef je niet snel te starten; je loopt hem vóór jezelf, niet tégen anderen. Een marathon begint pas bij 30 kilometer, zeg ik vaak. Heel belangrijk is het besef dat de marathon niet draait om de finish maar om de stap. Via de bewuste stap kom je vanzelf bij de finish. Blijf aanwezig in het huidige moment. Zet je zintuigen aan het werk, kijk om je heen, geniet bewust van het publiek, luister naar de geluiden in de omgeving, ruik de geuren van het bos. Voel je lichaam. Wees bewust van je ademhaling. En in de laatste kilometers: wees bereid de pijn die erbij hoort te accepteren. Hoe meer weerstand je creëert, hoe moeilijker het wordt. Accepteer daarom elk moment zoals het is, ook als er iets gebeurt wat niet zo leuk is. Verwacht ook het onverwachte. Er kan altijd iets gebeuren waar je niet op rekent: een toeschouwer die oversteekt, een veter die losraakt, een gemiste drinkpost. Ook dat hoort erbij; het is dan de oefening om dit zo snel mogelijk een plek te geven en de focus te behouden. Ik wens iedere deelnemer heel veel plezier zondag!’
www.act-westland.nl

Stay present: in je kracht blijven in turbulente tijden

In het leven maken we soms turbulente fases mee. Denk hierbij aan een periode van ziekte, een verhuizing, scheiding, enz. Dat kan voor onder meer stress, boosheid, verdriet, frustratie, onrust en angstgevoelens zorgen. Hoe zorg je ervoor dat je ook in lastige periodes mentaal en fysiek overeind blijft? Kim

van der Lely (Hofland en van Geest sportbegeleiding), Marc van Heyningen (Silenz) en Fred Louter (ACT Westland) steken mensen de helpende hand toe en organiseren woensdag 17 april een gratis workshop in Kwintsheul, getiteld “Stay present: in je kracht blijven in turbulente tijden!”

Kim, Marc en Fred laten de deelnemers aan de workshop een stukje uit hun vakgebied zien. Hoe kan ik bijvoorbeeld mijn energiemangement verbeteren? Hoe zorg ik ervoor dat ik me niet helemaal verlies in mijn gedachtes en gevoelens? Hoe vind ik een bron van rust en ontspanning, ook in onrustige,

stressvolle tijden?

Locatie: sportcomplex Quintus (Van der Knaap Corner), Leeuwerik 1c, Kwintsheul. Tijdstip: 19.30 tot 21.00 uur. Inloop 19.15, uitloop tot 21.30 uur. Entree: gratis (na afloop eventueel vrijwillige bijdrage voor Team Westland mogelijk). Aanmelden via: info@hoflandvangeest.nl

Dagverzorging Woerdblok wordt 'Ontmoetingscentrum'

Careyn transformeert in samenwerking met de gemeente Westland Dagverzorging Woerdblok in Naaldwijk tot een nieuw Ontmoetingscentrum. Met een uitbreiding van het aantal plekken, meer en andere begeleiding en bovenal: in het nieuwe centrum staat 'de ontmoeting' centraal.

Iedereen in Naaldwijk kent wel de moderne woontorens op het Schiereiland. De fraaie gebouwen met de ronde vormen springen direct in het oog als je vanuit de richting Monster het dorp binnentrijdt. Zorgorganisatie Careyn beschikt er over vier groepswoningen, een groot aantal zorgappartementen en een teampost voor wijkverpleging. Maar daarnaast is op de begane grond ook Dagverzorging Woerdblok gevestigd. Dat is een plek waar ouderen met een behoefte aan veiligheid en structuur de dag kunnen doorbrengen. Onder professionele begeleiding van Careyn uiteraard. Die dagverzorging heeft een ander, opener karakter gekregen.

Begeleiding voor mensen thuis

Manager Zorg Petra van Dijk legt het uit: "De dagverzorging nu is er voor mensen met een indicatie voor verpleeghuiszorg. Ze krijgen die zorg vaak ter overbrugging naar een opname. Maar zo'n Wlz-indicatie krijg je niet zomaar. Dat betekent dat veel ouderen, bijvoorbeeld met beginnende dementie,



er geen gebruik van kunnen maken. En dat is jammer, want juist voor de ouderen die thuis blijven wonen zijn meer en andere begeleidingsvormen nodig. Sinds begin dit jaar kunt u ook terecht met een WMO indicatie."

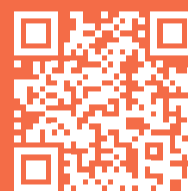
Ontmoeting

Maar dat is zeker niet het enige dat gaat veranderen. Van Dijk: "Het is niet voor niets dat we de dagverzorging een andere naam geven. Het wordt echt een ontmoetingscentrum. We willen de verbindingen tussen mensen versterken en ondersteuning voor de mantelzorgers."

Manager van Dijk: "We voelen ons als Careyn van

oudsher zeer nauw verbonden met de inwoners van Naaldwijk. Met dit Ontmoetingscentrum versterken we die verbondenheid én – en dat vind ik nog veel mooier – de verbondenheid van de inwoners met elkaar. Ik vind het prachtig om daaraan bij te dragen."

Kijk op: www.werkenbijcareyn.nl



Nieuwe patiënten
zijn van harte
welkom bij
Mondzorg op Maat



MONDZORG OP MAAT



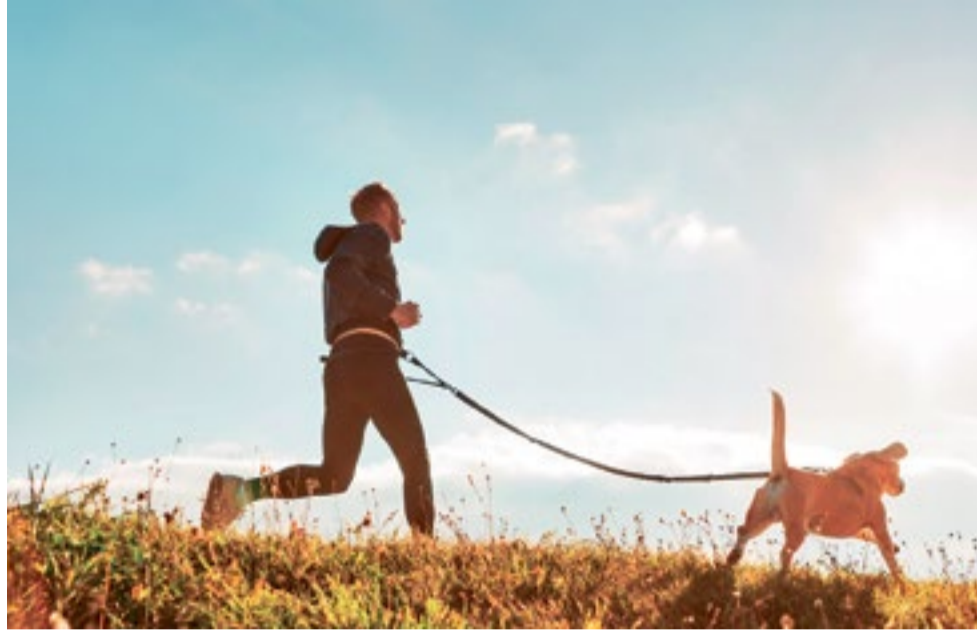
Bij Mondzorg op Maat zorgen we voor een gezond gebit met moderne apparatuur en persoonlijke behandelingen.

We bevinden ons op onze nieuwe locatie aan de Vreeburghlaan 3a in 's-Gravenzande, waar we genieten van meer ruimte dan ooit tevoren. Deze uitbreiding geeft ons de mogelijkheid om nieuwe patiënten te verwelkomen. En dankzij onze fijne samenwerking met tandarts Teun Dijkstra, kun je moeiteloos je afspraak bij de mondhygiënist combineren met een tandartsbezoek.

Schrijf je in via www.mondzorg-op-maat.nl of neem contact met ons op: 010-4270014 | info@mondzorg-op-maat.nl

Een bierbuikje kwijtraken? Zo doe je dat!

Veel Nederlanders houden wel van een biertje. Maar dat kan op termijn wel zorgen voor een bierbuik(je). Hoe raak je die eventueel weer kwijt? Er zijn verschillende dingen die je kan doen. Het snelste en beste is uiteraard helemaal stoppen met bier en andere alcoholische dranken tot je nemen. Wil je toch af en toe nog een pilsje of iets anders drinken? Hier zijn enkele aanbevelingen:



Calorie-inname verminderen

Een bierbuik wordt veroorzaakt door een overschot aan calorieën, waarbij alcohol een calorierijke bijdrage levert. Om je bierbuik te verminderen, is het belangrijk om minder calorieën te consumeren dan je verbrandt.

Alcoholconsumptie beperken

Het beperken van je wekelijkse alcoholinname kan helpen bij het verminderen van je bierbuik. Het is ook aan te raden om meerdere dagen per week geen alcohol te drinken en om alcohol af te wisselen met water.

Kies voor 'gezondere' alcoholische dranken

Sommige alcoholische dranken bevatten minder calorieën dan andere. Gin bevat bijvoorbeeld relatief weinig calorieën en kan helpen bij de spijsvertering. Rode wijn en champagne bevatten antioxidanten en kunnen een positief effect hebben op je bloedsomloop.

Voeding aanpassen

Een dieet dat gebaseerd is op natuurlijke,

onbewerkte voedingsmiddelen en het vermijden van toegevoegde suikers en geraffineerde koolhydraten kan bijdragen aan het verlies van buikvet.

Regelmatische lichaamsbeweging

Wandelen, dansen, rennen of zwemmen, gecombineerd met krachttraining, kunnen helpen bij het verbranden van calorieën en het verminderen van buikvet. Het is niet mogelijk om vet te verliezen op een specifieke plek door alleen oefeningen voor dat lichaamsdeel te doen.

Stress en slaap beheersen

Stress en slaapgebrek kunnen leiden tot verhoogde cortisolniveaus, wat vetverlies kan beïnvloeden. Ontspannende activiteiten zoals mindfulness, tai chi en yoga kunnen helpen bij het verminderen van een bierbuikje.

Het is belangrijk om te onthouden dat matiging en een gezonde levensstijl de sleutel zijn tot het bereiken van je gezondheidsdoelen.

Lente in de stad: profiteer ervan!

Een goede tip voor gezondheid in de lente is om te profiteren van het toenemende daglicht en de mildere temperaturen door meer tijd buiten door te brengen. Dagelijkse blootstelling aan natuurlijk licht kan helpen bij het reguleren van je biologische klok en het verbeteren van je stemming. Daarnaast kan buiten zijn je ook helpen om meer fysiek actief te zijn, of het nu gaat om wandelen, fietsen of tuinieren, wat allemaal gunstig is voor zowel je fysieke als mentale gezondheid. Vergeet niet om voldoende water te drinken en je huid te beschermen tegen de zon met zonnebrandcrème als je langere tijd buiten bent. Veel plezier, geniet van de lente!



Creatinesuppletie verlicht post-covidklachten

Bij mensen met het post-covidsyndroom blijkt de creatinevoorraad in hersenen en spierweefsel gemiddeld lager te zijn dan bij gezonde mensen. Deze bevinding zette onderzoekers ertoe aan om het effect van creatinesuppletie op post-covidklachten te onderzoeken. In een zes maanden durende interventiestudie leidde creatinesuppletie tot een significante afname van de algehele vermoeidheid. Dit is tot op heden de eerste humane studie die het effect van creatine op post-covidklachten onderzocht. De resultaten tonen aan dat creatine kan helpen de klachten als vermoeidheid, concentratieproblemen en pijn te verlichten. Deze veelbelovende resultaten dienen in vervolgonderzoek met grotere groepen post-covidpatiënten nog wel te worden bevestigd.

Lierse senioren genieten van wekelijks gymuurtje:

'Fit blijven en gezelligheid staan centraal'

Bewegen is gezond en houdt ons langer fit, zeker als we iets ouder worden. Dat weten de sportende senioren die onder leiding van Paula Bentvelzen wekelijks trainen in Sportcentrum Vreeloo in De Lier maar al te goed. Van 9 tot 10 uur komen ze elke vrijdag eerst zelf in actie, om vervolgens in de kantine gezellig een bakkie te doen.

Het seniorenurtje is onderdeel van het lesaanbod van SV De Lier, de in 1932 opgerichte gymnastiekvereniging. 'Dit initiatief bestaat al sinds 1987', weet Toos Tas (77), die het sporten voor ouderen in dat jaar zelf introduceerde. 'Ik heb heel lang training gegeven. Zo'n tien jaar geleden nam Paula het van mij over. Nu sport ik lekker zelf mee, al geef ik op donderdagochtend nog wel les aan een groep mensen die al boven de 80 is. De gemiddelde leeftijd ligt op vrijdag iets lager.'

Met Paula is de vrouw genoemd die momenteel de sportieve leiding heeft over het uit zo'n 25 personen bestaande gezelschap. Opmerkelijk is dat het alleen maar vrouwen zijn, al moet gezegd dat er ook een vrouw deelneemt die haar transitie van man naar vrouw inmiddels heeft afgerond. 'Zij wordt volledig geaccepteerd door de groep, dus dat gaat geweldig', aldus Paula, die heel goed weet waar het voor haar pupillen om draait op de vrijdagmorgen: 'Natuurlijk willen deze mensen graag fit blijven, maar het sociale element is ook heel belangrijk. Wanneer mensen iets ouder zijn, bestaat

de kans dat ze alleen komen te staan. Dan is het heel belangrijk om in contact te blijven met anderen. Al geldt dat uiteraard voor iedereen, ook als je nog wel samen bent. Dat gezelschap vinden ze hier in Sportcentrum Vreeloo.'

Vriendinnen

Veel van de sportende Lierse ouderen gaan ver terug in de tijd met elkaar. Zo is de in Honselersdijk woonachtige Ria Kester (72) geboren en getogen in De Lier. Het blijft toch haar dorpje, waar ze haar vriendinnen van vroeger elke vrijdagmorgen ontmoet. 'Door het sporten blijf ik uiteraard fit, maar vergeet vooral ook niet het belang van het samenzijn. Na afloop doen we een bakkie en praten we in de kantine met elkaar. Dat tweede gedeelte duurt vaak nog langer dan het trainen zelf, ha ha. Verder houd ik ook de verjaardagen en dergelijke bij. Dus als er iemand jarig is of een blessure heeft, zorg ik dat er een kaartje wordt gestuurd. Het is dus veel meer dan alleen een groep die een keer per week met elkaar sport.' Bijzonder is ook dat er in de zomervakantie gewoon door wordt



getraind, terwijl de sporthal dan dicht is. Gerda Gunneweg (74), die al 30 jaar lid is van SV De Lier en van de gymgroep: 'Dan stappen we op de fiets en nemen we koffie mee. Dat is ook heel gezellig. Daar draait het om: fit blijven en gezelligheid.'

Dat laatste beaamt ook trainer Paula, die tien jaar geleden werd benaderd door haar inmiddels overleden zwager om het over te nemen van Toos. 'Iedereen is er voor elkaar in voor- en tegenspoed. We sturen een bloemetje of even een appje. Overigens kan ik die steun en saamhorigheid ook zelf goed gebruiken, want ook ik heb het soms moeilijk. Dan is het fijn om te weten dat er zo'n groep achter je staat en er voor je is. Als er mensen bij ons aan willen sluiten, dan kan dat uiteraard.'

Als senior ook sporten op vrijdagochtend? Bel met trainer Paula Bentvelzen op 06-162907846



Een kwart eeuw van hoogwaardige kwaliteit:

Kenneren en professionals uit de industrie weten het bedrijf al jaren te vinden, evenals een brede en trouwe clientelle verspreid door het land en daarbuiten: matrassenspecialist Royal Health Foam (RHF) aan de Soetensstraat 18. Hoewel het een klein bedrijf is, gevestigd in het hart van Scheveningen, is de impact van de kwaliteitsproducten die zij maken groot. Niet alleen ontwikkelen eigenaren Chris Nederhorst en Oscar Jol zelf hun matrassen, ook zien zij erop toe dat hun producten vrij zijn van chemische stoffen en aan de hoogste normen voldoen. Inmiddels bestaat het bedrijf alweer 25 jaar, tijd om meer te weten te komen over hun succesformule.

In 1988 is Chris begonnen in de beddenbranche, toen nog gewoon in loondienst bij een beddenbedrijf, maar al snel begon hij zijn eigen franchise filiaal in Leiden (Sleeptrend). In de jaren die volgen heeft hij verschillende beddenzaken gehad, waaronder H2O in de Javastraat, waar hij waterbedden verkocht. In 1998 was het zover, samen met zijn zwager Oscar Jol en zijn vrouw Patricia Jol, begon hij Royal Health Foam in de Soetensstraat, in het voormalig pand van drukkerij Elkerbout. "Ik wilde al heel lang een eigen matras ontwikkelen, en dat was ook het moment om een eigen zaak te beginnen", vertelt Chris. In eerste instantie verkochten we de matrassen aan beddenspecialzaken, maar toen we een tweede matras hadden ontwikkeld, zijn we ze zelf ook vanuit onze showroom in Scheveningen gaan verkopen. "We maakten het matras in vier verschillende hardheden en dat bleek een succes. We hebben dat matras nog steeds", lacht Chris. "Voor ons is het ontzettend belangrijk dat de klant slaagt. We zitten nu 25 jaar op deze plek, en Scheveningen is natuurlijk een dorp. Als je het hier verpest, verpest je het voorgoed. We komen ook allemaal zelf uit Scheveningen en hebben affiniteit met de plek. We zetten het klantbelang op de eerste plaats en geven persoonlijke service."



Thuis kunnen proefslapen

Geheim van het succes is onder andere dat zij de eerste waren in de branche die matrassen op proef gingen geven. "Als je een matras probeert in een showroom voel je eigenlijk alleen of het lekker ligt, maar niet of het goed is voor je houding en of je er lekker op zal slapen. Je weet pas of een matras goed bij je past als je daar een tijdje op hebt geslapen. Daarom krijgen klanten bij ons een matras 45 dagen op proef met een 'niet goed- geld terug' garantie. Goed slapen is zo belangrijk, niet alleen voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je mentale welzijn. Wij vinden het belangrijk dat mensen een weloverwogen keuze kunnen maken", vertelt Chris. Ook kunnen klanten een matras in de proeftijd kosteloos omruilen. De geprobeerde matrassen komen dan in de winkel in de koopjeshoek, en die vinden ook gretig aftrek. "Mijn ideologie is dat iedereen in het proces moet winnen,

de klant, de leverancier en wijzelf. Als dat in evenwicht is, heeft iedereen er baat bij."

Vrij van giftige stoffen

Een van de belangrijkste pijlers van Royal Health Foam is het vermijden van chemische- en giftige stoffen in hun producten. "Een groot verschil met andere matrassenmakers is dat al onze producten gifvrij zijn. Het is schrikbarend hoeveel rotzooi er in de meeste matrassen zit. In heel veel matrassen zit bijvoorbeeld formaldehyde, dat is een kankerverwekkende stof. Het is mij een raadsel waarom dat erin mag zitten. Formaldehyde is een middel om lijm supersnel te laten drogen. Ik wilde dat er niet in, daarom zijn wij als eerste waterlijm gaan gebruiken, dat bevat geen giftige stoffen", legt Chris uit. "Door te kiezen voor zoveel mogelijk natuurlijke materialen en het vermijden van toegevoegde chemische

middelen, zorgen we voor een veilige en gezonde slaapomgeving. Klanten dragen op deze manier ook weer bij aan een wereld waarin gezondheid en duurzaamheid de boventoon voeren."

Maar ook zaken als brandvertragers of anti-huisstofmijt die vaak worden aangeprezen in matrassen, zijn schadelijk vertelt Chris. "Die matrassen zitten vol met chemische stoffen. In brandvertragers zit bijvoorbeeld Broom, dat is rattengif, en er is helemaal geen regelgeving in Nederland om dit gebruik te reguleren. Onze matrassen zijn helemaal natuurlijk. Ze worden gemaakt van Tencel, dat is houtvezel en katoen. Dat kun je gewoon wassen op 60



Het succes van Royal Health Foam matrassen



graden, zo voorkom je ook huisstofmijt zonder chemische middelen.

Eigen productie op Scheveningen

Chris en Oscar hebben een passie voor het matrassenvak en ontwikkelen alle matrassen en kussens zelf. In de loop van de jaren heeft dat al een groot aantal bijzondere matrassen opgeleverd. "In 1997 zijn we begonnen met de ontwikkeling van ons eerste matras. Dat hebben we gemaakt van koudschuim, dat voelt niet alleen geweldig aan als je erop ligt, maar heeft ook een groot ventilerend vermogen waardoor het koel blijft." Daarnaast maken ze ook veel speciale matrassen, zoals het Evolution-matras,

waar koudschuim-ballen in verwerkt zijn voor extra ligcomfort. Of het stro-matras, waarbij moderne materialen en technieken gecombineerd zijn met 'ouderwetse' roggenstro, wat veel gezondheidsvoordelen biedt. Of wat dacht je van een matras met een luchtkern die je plaatselijk harder of zachter kan maken of een matras met verschillende aanpasbare hardheden? Ook daarin loopt RHF vooruit in de branche. "We verkopen veel bedden aan ouderen en hebben hiervoor van alles in huis zoals hoog-laag bedden en elektrisch verstelbare boxsprings. "Wat wij bijvoorbeeld ook anders doen, is dat we niet werken met pocketveren: Matrassen met stalen veren erin. Die worden

in Nederland veel verkocht maar er zitten echte nadelen aan. Zo zit er om de veer een synthetisch zakje en door schuren ontstaat er statische lading in het matras. Dat creëert dus spanning op het lichaam, terwijl je in bed juist wilt ontspannen. Veel mensen ervaren hierdoor nachtelijke krampen in kuit en tenen terwijl dat dus helemaal niet nodig is. Wij werken daarom niet met pocketveren maar met koudschuim."

Bijzondere projecten

RHF werkt ook mee aan bijzondere projecten. "Zo hebben we bijvoorbeeld samen met onder meer de TU Delft en Phillips een matras gemaakt voor premature kindjes. Vanuit het matras wordt de bloeddruk en temperatuur gemeten, zodat het kindje niet meer onder de stickers en draden hoeft, het matras is ook makkelijk te hanteren, waardoor de moeder het in haar armen kan nemen, terwijl de functies intact blijven. De ontwikkeling heeft vier jaar geduurd, en nu is het matrasje klaar voor de verkoop. Een ander bijzonder project was het ontwikkelen van matrassen voor het enorme passagiersschip The World. "Daar hebben we het matras de Perfection voor ontwikkeld. Je kan het matras zelf harder of zachter maken en het ligt heerlijk. Het is wel een beetje een matras voor verwende mensen", lacht Chris. "Maar daar zijn ook een heleboel verkopen uitgekomen." Dit luxe schip, dat als een drijvend privéappartementencomplex fungeert, biedt

zijn bewoners het summum aan comfort en luxe. Dat de matrassen van RHF zijn gekozen om daaraan bij te dragen is natuurlijk veelzeggend.

Ouderwetse service

Persoonlijke service en direct contact met de klant staan bij Royal Health Foam hoog in het vaandel. Door de rechtstreekse verkoop aan de consument, zonder tussenkomst van een handelaar, kan het bedrijf echt maatwerk leveren en persoonlijk advies geven, én blijven de prijzen ook scherp. Daarbij kunnen mensen gewoon binnenlopen met hun vragen en hoeven ze niet uren aan de lijn te hangen met een callcenter. Het is dan ook niet gek dat meer dan 80% van de klanten via via bij RHF terecht komt. Het bedrijf gaat verder dan de normale verwachtingen van klantenservice, door matrassen persoonlijk bij klanten af te leveren tot op de slaapkamer, ze uit te pakken en het oude matras desgewenst mee te nemen voor recycling.

Royal Health Foam heeft er bewust voor gekozen om niet deel te nemen aan de wereld van reclame en massamarketing. Ze hebben ervoor gekozen om in plaats daarvan hun vakmanschap en productkwaliteit voor zichzelf te laten spreken. Daardoor zijn zij binnen de industrie gerenommeerd, maar weet zelfs in Scheveningen nog niet iedereen dat kwaliteitsmatrassen dichter bij huis te krijgen zijn dan gedacht.



Om hun 25-jarig jubileum te vieren,

geeft RHF nog tot het einde van april extra kortingen.

Reden genoeg dus om eens binnen te wandelen voor een

kennismaking en zelf te ontdekken welke voordelen

Royal Health Foam allemaal te bieden heeft.



Royal Health Foam



Voor écht + lekker slapen..

Jubileum actie

NU €200 korting per matras!





ZORG MET AANDACHT VOOR U

Gespecialiseerde en persoonlijke borstkankerzorg

- Tevredenheidsscore 9,2
- Snel uitslag na onderzoek
- Top-klinische zorg
- Samen beslissen over uw zorg
- Vergoed door uw zorgverzekeraar

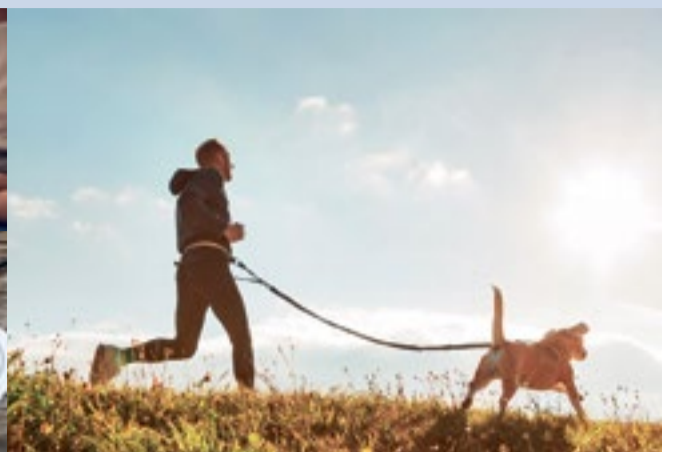


franciscus.nl/borstkliniek



GEZONDZIJN BETER WORDEN®

DÉ KRANT VOOR EEN GEZONDE REGIO!



De volgende uitgave verschijnt op 26 juni!



LOPERS COMPANY WESTLAND

Specialist in:
**HARDLOPEN
WANDELLEN
ATLETIEK
LOOPANALYSE**

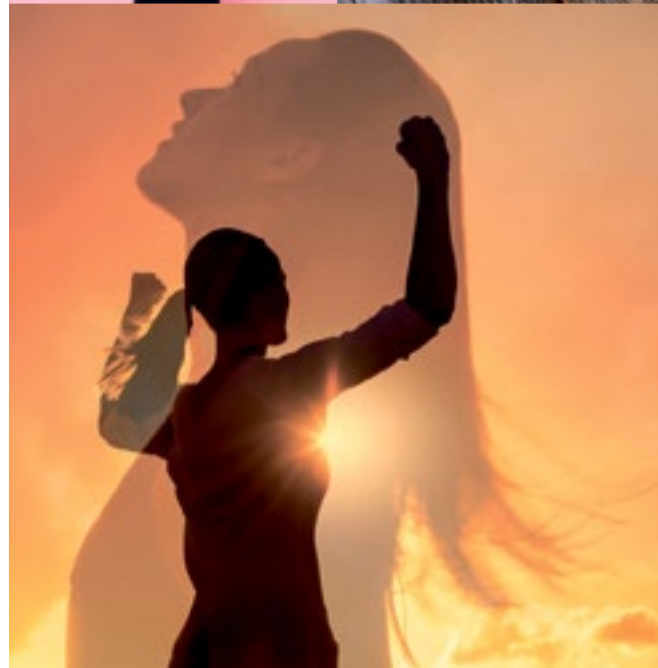


Ontdek het verschil met Lopers Company Westland!

Bij ons nemen we graag de tijd voor een grondige en uitgebreide 3D loopstijlanalyse.

Als specialisten in hardlopen, wandelen en atletiek, streven we ernaar jouw prestaties te verbeteren en blessures te voorkomen. Stap binnen voor een analyse op maat en laat ons jouw loopervaring naar een hoger niveau tillen!

Rembrandtstraat 26 Naaldwijk Tel. 0174-622744



Wilt u lokaal stralen en in contact komen met meer dan 60.000 lezers in Westland, Midden-Delfland en Hoek van Holland?

Ontdek vandaag nog hoe u kunt bijdragen aan uw regionale betrokkenheid!
E-mail ons op contact.rwm@rodi.nl



Wissel hobbykipeieren af met eieren uit de supermarkt

Uit een risicobeoordeling door de Nederlandse Voedsel- en Warenautoriteit (NVWA) blijkt dat Nederlandse hobbykipeieren hoge concentraties PFAS kunnen bevatten. Op dit moment is nog onduidelijk wat hiervan de bron is. Het ministerie van VWS en het RIVM starten een vervolgonderzoek om de mogelijke bronnen te achterhalen. Ondertussen luidt het advies van het Voedingscentrum dat de meest veilige keuze is om te kiezen voor eieren uit de supermarkt, van speciaalzaken of van de markt. Mensen die ervoor kiezen om eieren van eigen kippen te eten, wordt geadviseerd om deze af te wisselen met eieren uit de supermarkt.

Hester van der Leeden treedt in fietssporen Marja van der Ende

Hester van der Leeden is de opvolger van Marja van der Ende als voorfietser van het gezondheidsinitiatief Fietsen voor mijn eten. Ze zegt op LinkedIn: 'Een paar weken geleden deed Marja van der Ende mij een voorstel. Of ik 'voorfiets' wilde worden van de regio Westland en Midden-Delfland voor fietsenvoormijneten.nl. Ik moest er even over nadenken. Wat zijn mijn rol en verantwoordelijkheid? Past het binnen mijn werkzaamheden? Hoeveel werk haal ik me op mijn hals? Maar ik voelde tegelijkertijd wat kriebelen. Natuurlijk zei ik ja. Dat was de juiste keuze want sindsdien stroomt het als vanzelf. De fietstocht is pas begonnen.' Als voorfietser gaat Hester de komende tijd langs alle stalletjes om te checken of de lijst nog actueel is. 'Ik heb er echt zin in', zegt ze. Namens GZBW wensen haar natuurlijk veel succes én plezier!

Misleidende informatie vaccinatie tegengaan

Het zal u door berichtgeving in de media niet ontgaan zijn: een groeiend aantal Nederlanders staat sceptisch tegenover vaccinatie voor zichzelf en hun kinderen. In Nederland is de vaccinatiegraad echter nog altijd hoog, gemiddeld meer dan 90%. Maar om ziekten uit te roeien, moeten nog meer burgers hun vaccinaties halen. Het kabinet neemt daarom maatregelen. Zij vindt dat burgers wetenschappelijk bewezen informatie moeten krijgen over vaccinaties. Als ze vragen of twijfels hebben, moeten ze hun weg naar duidelijke informatie met de antwoorden weten te vinden. Zowel fysiek bij het consultatiebureau als op het internet. Om deze boodschap uit te dragen heeft het kabinet de Vaccinatiealliantie in het leven geroepen. In de Vaccinatiealliantie werken specialisten van artsen en verpleegkundigen tot wetenschappers, communicatiedeskundigen en beleidsmakers samen. Ze zetten zich in om het belang van vaccinaties bij een breed publiek onder de aandacht te brengen. De Vaccinatiealliantie heeft daarom een "denktank desinformatie". De denktank wil ouders helpen om de wetenschappelijk bewezen informatie op internet beter te vinden. Daarnaast biedt de denktank weerwoord tegen de verspreiders van misleidende informatie.



Peter van der Sar overleefde slokdarmkanker: 'Mijn redding was dat ik er op tijd bij was'

Een stukje appel dat bleef hangen in de slokdarm. Dát was de klacht die Peter van der Sar in 2014 deed besluiten om vlak voor een reis naar Turkije toch maar even langs te gaan bij zijn huisarts. Het bleek zijn redding.

Peter ging er in eerste instantie vanuit dat het wel los zou lopen. Maar in plaats van op reis, gingen alle alarmbellen af na een endoscopie in het Vlietland Ziekenhuis. De vakantie konden Peter (74) en zijn vrouw Adrië wel op hun buik schrijven. Overleven werd de uitdaging. 'Mijn huisarts reageerde zeer adequaat op mijn klachten en stuurde mij meteen door naar Schiedam', zegt Peter in zijn woning in 's-Gravenzande. 'Het was foute boel: slokdarmkanker op de overgang van slokdarm naar de maag. Ik ben het internet op gegaan en schrok me rot: slechts 5% leeft na een paar jaar nog. Mijn geluk was echter dat ik er op tijd bij was. Dat is mijn boodschap ook aan andere mensen: als je klachten krijgt (zie kadertje met alarmsignalen), trek op tijd aan de bel, zodat de kans groter is dat er nog iets aan gedaan kan worden.'

Peter gaat in 2014/2015 een traject in met bestralen en een chemokuur, daarna volgt in maart 2015 de operatie. Deze wordt eerst nog bewust een paar weken uitgesteld. Peter legt uit waarom: 'De chirurg in het Erasmus MC vroeg mij om mee te werken aan een onderzoek. Door de operatie uit te stellen, kon hij de

ontwikkeling van de tumor goed volgen en daardoor zou in de toekomst in bepaalde gevallen mogelijk een minder ingrijpende behandeling afdoende kunnen zijn. Daar werkte ik graag aan mee. Hij verzekerde dat het geen negatieve gevolgen zou hebben en ik vind het belangrijk om de medische wetenschap te kunnen helpen. Uiteindelijk kreeg ik een halfjaar later een buismaag (zie kader). In mijn geval is de reconstructie goed geslaagd, al zijn er wel enkele consequenties. Zo eet ik meerdere keren per dag een iets kleinere maaltijd. Ook moet ik op tijd eten en drinken. Tijdens het slapen moet ik er altijd voor zorgen dat het hoofd altijd iets hoger ligt dan de maag. De spijsvertering is iets minder perfect, de batterijen zijn daardoor iets sneller leeg. Maar goed, daar is allemaal goed mee te leven. Dus ik ben positief over wat er mij is gebeurd. Ik hoop dat andere mensen ook zien dat er veel mogelijkheden zijn wanneer ze er op tijd bij zijn.'

En zo staat Peter inmiddels weer volop in het leven en geniet hij samen met zijn vrouw van het leven. Ze doen leuke dingen, zoals samen fietsen en af en toe lekker op vakantie. Peter tot slot: 'Na mijn

ziekte zijn we het leven nog iets meer gaan waarderen. We maken ons niet zo snel meer druk over onbenulligheden. Ook zijn we gelukkig dichter naar elkaar toegegroeid. Dat is zeker geen vanzelfsprekendheid na zo'n crisis. Daar zijn we ook dankbaar voor.'

Wat is een buismaagreconstructie?

Peter van der Sar onderging in 2015 een buismaagreconstructie. Maar wat is dat eigenlijk? Om de slokdarm te vervangen, wordt een zogeheten buismaag gemaakt. Dit is een buis die wordt gemaakt van de maag. De chirurg maakt een nieuwe aansluiting van de buismaag aan het resterende deel van de slokdarm. Afhankelijk van de locatie van de tumor kan de aansluiting in de borstkasholte of in de hals gemaakt worden. Soms lukt het niet om de maag te gebruiken voor de buismaag. Bijvoorbeeld omdat een groot deel van de maag verwijderd is. Dan gebruikt de chirurg een stuk dikke darm of een stuk dunne darm.

De alarmsignalen van slokdarmkanker:

Wat zijn signalen die erop kunnen wijzen dat er zich in het lichaam een slokdarmtumor ontwikkelt?

- gevoel dat eten niet goed zakt;
- een teerachtige, zwarte ontlasting;
- langdurige hikklachten;
- onverklaarbaar gewichtsverlies;
- pijnlijk en/of vol gevoel in de buurt van het borstbeen;
- duizeligheid en vermoeidheid;
- hoesten en verslikken;
- het braken van bloed.

Daarom krijgt u een beperkte dosis medicijnen mee



Medicijnverspilling is een groot probleem in de zorg. In ons land alleen al wordt jaarlijks voor 1 miljard euro aan medicijnen weggegooid. Dichter bij huis: in de apotheek in De Lier worden wekelijks twee grote planken vol met medicijnen weggegooid. Dit komt door onder meer overmatig voorschrijven van medicijnen, onjuist gebruik van medicijnen of het laten verlopen van de houdbaarheidsdatum. Medicijnen die worden teruggebracht, mogen niet terug in de kast, omdat ze de apotheek uit geweest zijn. Dit is een landelijk vastgestelde regel. José Stolze

van Apotheek De Lier zegt: 'Mensen klagen soms: "Waarom krijg ik de eerste keer maar voor 15 dagen mee?" En bij de vervolgitgiftige voor 90 dagen: "Waarom kan ik niet voor een half jaar of langer meekrijgen?" Nou, dat heeft dus te maken met het willen voorkomen van medicijnverspilling. Wij hopen dat mensen daar begrip voor hebben.' Enkele tips: controleer regelmatig of u nog alle medicijnen nodig heeft. Bewaar medicijnen op de juiste manier. Tot slot: lever medicijnen die niet meer gebruikt worden in bij uw apotheek.



FysioZande en Zande Therapie & Zorg: 'Optimale hulp voor alle soorten aandoeningen'

FysioZande is al sinds 1982 gevestigd in 's-Gravenzande en vanaf de start altijd meegegroeid met de veranderingen binnen de gezondheidszorg. De afgelopen jaren is er veel veranderd binnen het totale aanbod van fysiotherapie.

Het belang van veel specialisaties onder één dak en binnen één team is groot. Complete oefen- en revalidatieruimtes en multi disciplinaire samenwerking met andere disciplines of therapieën is de norm. FysioZande beschikt over een compleet team van 10 specialisten om u de optimale hulp te bieden voor alle soorten aandoeningen.

Door de breedte van het team is er altijd een therapeut voorhanden die door de vele bijscholingen en extra opleidingen optimaal past bij uw aandoening. Hierdoor bent u verzekerd van de best mogelijk zorg in een zo kort mogelijke tijdsduur. Met vestigingen in 's-Gravenzande én Monster hebben Ton en Caroline Regeer een brede praktijk voor echt alle aandoeningen, trainingen en revalidatie. FysioZande is bovendien 6 dagen en 3 avonden per week geopend vanaf 07.00 uur 's-ochtends tot 22.00 uur 's-avonds.

Fysio Zande is de nieuwe standaard voor Fysiopraktijken vanwege:

- Zeer ruime behandelkamers
- Maximale privacy
- XXL oefen- en revalidatieruimte (ook rolstoel- en scootmobieltoegankelijk)
- State of the art ventilatiesysteem
- Multi Disciplinaire behandel mogelijkheden



Zes dagen en vier avonden
per week geopend.



Fysio Zande heeft
een overeenkomst met
ALLE zorgverzekeraars



Waarom u beter af bent met Fysiotherapie in een brede Multi Disciplinaire Praktijk dan in een éénmanspraktijk?

Binnen de Nederlandse zorgautoriteiten ligt de focus logischerwijs al een aantal jaren op de brede praktijken met meerdere therapeuten, veel specialisme en samenwerking tussen meerdere disciplines. Alle fysiotherapeuten studeren af met een uitstekende basisopleiding en kennis. Maar zoals er in een ziekenhuis veel specialisten nodig zijn om iedereen de best mogelijke zorg te bieden geldt dit net zo goed binnen de hedendaagse fysiotherapie. Iedere therapeut moet zich verder en specialistischer ontwikkelen om u de best mogelijke zorg te kunnen bieden. Maar door de ongekeerde breedte van fysieke klachten die mensen kunnen hebben is het een utopie te veronderstellen dat één therapeut zich in alle 1001 richtingen zou kunnen specialiseren. Dit is simpelweg onmogelijk. Daarom zult u bijna altijd een betere behandeling krijgen, of minder lang onder behandeling zijn bij een breed gespecialiseerde praktijk met meerdere werknemers.

'Complete oefenruimte voor revalidatie en training'

Voor revalidatie na bijvoorbeeld een operatie voor een nieuwe knie of heup is naast de 'hands-on' therapie ook de inzet van meerdere revalidatie en oefenapparatuur noodzakelijk. FysioZande beschikt over complete oefenruimtes waarin is alles aanwezig voor elke vorm van training en of revalidatie.

Bij FysioZande kunt u o.a. terecht voor:

- Fysiotherapie
- Manuele therapie
- Mensendieck
- Bekken fysiotherapie
- Medische training
- FysioSport
- Dry Needling
- ShockWave
- Nimoc stuitmobilisatie

Daarnaast is Fysiozande specifiek gespecialiseerd in behandeling van o.a.:

- Covid-19 hersteltraining
- Claudicatio
- CVA
- Parkinson
- Hart revalidatie
- Zwangerschapsklachten
- Revalidatie na operaties
- Whiplash
- (Chronische) Pijnklachten
- Nek-, rug- en schouderklachten
- Turn- en sportblessures
- Knie, Enkel- en Voetklachten
- Kaak problematiek
- En alle overige denkbare klachten

'Samenwerken gaat verder dan Fysiotherapie alleen'

Sinds ruim 15 jaar biedt FysioZande onderdak aan meerdere disciplines waarmee intensief samengewerkt wordt. Onder de gezamenlijke naam Zande Therapie & Zorg zijn hier naast FysioZande o.a. Huid- & Oedeemtherapie, Acupunctuur, Diëtetiek, Osteopathie, Haptotherapie, Medisch pedicure en Podotherapie.

Heeft u meerdere therapieën nodig dan proberen wij deze daar waar mogelijk aansluitend voor u te plannen.

Zande
THERAPIE & ZORG



Wendy Stuijzand kent beide zijden van de Carma-medaille

Carma centrum voor leven met en na kanker is inmiddels niet meer weg te denken uit de Westlandse samenleving. Maandelijks zetten tientallen vrijwilligers zich in om activiteiten te organiseren voor mensen die ofwel zelf getroffen zijn door kanker, een partner met kanker hebben óf nabestaande zijn van iemand met kanker. Een 'dubbelrol' is ook mogelijk: na zelf tweemaal te zijn geconfronteerd met kanker én deelnemer te zijn geweest aan de bijeenkomsten van Carma, is Wendy Stuijzand nu zelf actief als vrijwilliger. 'Het is fijn om voor anderen iets te kunnen betekenen'.

Wendy is sinds februari 2023 gastvrouw bij Carma centrum voor leven met en na kanker. Specifieker gezegd: samen met nog een andere gastvrouw begeleidt zij bijeenkomsten van borstkankerlotgenoten. 'Dat doen we één keer per maand', aldus de goedlachse en openhartige Wendy. Wat ze terug krijgt van de gasten, is dat ze in een veilige omgeving hun verhaal, gevoelens en gedachten kunnen delen. Er is veel erkenning, waardoor ze zich begrepen en niet alleen voelen. 'Soms is een luisterend oor genoeg en soms worden er tips met elkaar gedeeld wanneer iemand ergens tegenaan loopt. Deze bijeenkomsten zijn erg waardevol.'

Wendy is overigens ook actief als gastvrouw bij andere activiteiten binnen Carma.

Trainingen

Voordat de 46-jarige Wendy bij Carma als vrijwilliger aan de slag ging, kreeg ze twee trainingen, met name gericht op wat voor soort gesprekken je kunt verwachten met gasten met kanker en de emoties die daarbij om de hoek kunnen komen kijken. 'Niet alleen de emoties van de gasten, maar ook die van jezelf', zegt Wendy in de sfeervolle tuinkamer van Carma aan de Dijkweg in Naaldwijk. 'Dat is natuurlijk goed, je wordt als vrijwilliger dus zeker

niet in het diepe gegooid. Voor mij als gastvrouw is het belangrijk dat mensen zichzelf kunnen zijn, zich durven openen en veilig voelen. Ik vind het zeker fijn dat ik de stap heb gezet om dit werk te gaan doen. Voor mij is een vaste baan te vermoeiend geworden na mijn eigen ziekte, maar dit is goed te doen. Het is fijn om als ervaringsdeskundige een luisterend oor te kunnen bieden.'

Borstkanker

Het leven van Wendy werd al twee keer ruw verstoord door de ziekte borstkanker. Zowel in 2012 en 2016 werd de in Wateringen woonachtige Wendy getroffen door de ziekte. 'Je wereld staat natuurlijk op zijn kop, dat kan je je voorstellen. Het voelde ook heel onwerkelijk. Zeker in het begin vond ik het lastig om de woorden uit te spreken: "ik heb kanker". Dat moet je echt leren. Carma kan daar zeker een rol in spelen. Ik kreeg zelf pas in 2020, een paar jaar na mijn tweede diagnose dus, in coronatijd behoefte om

mijn gevoelens met anderen te delen. Ik kende Carma vanuit de media en trok aan de bel. Waarom? Alles ging in die periode op slot en ik zat met mijn dochter alleen thuis. Ik miste in die periode het contact met anderen, zeker ook met een lotgenotenvriendin die ik in mijn revalidatieperiode had leren kennen en met wie ik goed over onze ziekte kon praten. De lotgenotenbijeenkomsten bij Carma gingen destijds nog online, maar dat vond ik geen probleem. Zo kon ik in de avonden gewoon deelnemen aan de digitale bijeenkomsten. Twee jaar later spoorde vrijwilliger Esther Kouwenhoven mij aan om óók vrijwilliger te worden bij Carma. Daar ben ik op ingegaan. Gelukkig wel, want het geeft mij veel voldoening.'

Ook behoefte aan contact met andere lotgenoten of misschien vrijwilliger worden?

Ga naar www.carmacentrum.nl en neem contact op.

**GEZONDZIJN
BETERWORDEN**

COLOFON

'Gezond Zijn/Beter Worden' beschrijft actuele zaken op het gebied van zorg, welzijn en gezondheid en verschijnt in een oplage van 63.600 stuks huis-aan-huis in alle kernen van gemeente Westland, gemeente Midden-Delfland en gebied Hoek van Holland. 'Gezond Zijn/Beter Worden' verschijnt vijf keer per jaar. De redactie wordt verzorgd door Fred Louter.

Adres copy en reservering / toezending advertentiemateriaal:
Rodi West Media t.a.v. Gezond Zijn/Beter Worden
Honderland 1032, 2676 LV Maasdijk - www.rodwestmedia.nl
Voor redactie en advertentiemogelijkheden: contact.rwm@rodi.nl - tel. (0174) 624 212



De inhoud van deze krant is door ons met de grootste zorg samengesteld. De redactie is niet verantwoordelijk voor fouten en/of eventuele wijzigingen.

Niets uit deze uitgave mag worden veeveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.



Westport Notarissen

Professioneel, innovatief en betrokken

Wij zijn er voor u op de mooie momenten in uw leven, maar ook bij ingrijpende gebeurtenissen. Van de afwikkeling van nalatenschappen tot aan het opstellen van een testament. Bent u ook bekend met een levenstestament? Dit testament geldt al tijdens uw leven. Hierin regelt u onder andere wie er beslissingen voor u mag nemen als u dat zelf niet meer kunt. Het is fijn als u alles goed geregeld heeft. Daar helpen wij u graag bij.

Neem gerust contact op met één van onze notarissen.



085-0133600
info@westportnotarissen.nl
www.westportnotarissen.nl