

# Hart van senioren

EEN UITGAVE VAN DWF MEDIA VAN, VOOR EN DOOR SENIOREN EN OUDERENORGANISATIES

VRIJDAG 19 APRIL 2024

**BEWAAR**  
EXEMPLAAR



Esther Bertholet van Praktijk Ouderengeneeskunde Bertholet

# HARTKLOPPINGEN OF TOCH LENTEKRIEBELS?

## Hart van senioren

*Hart van Senioren is een krant van, voor en door ouderenorganisaties, zorginstellingen maar met name senioren zelf. Speciaal gericht op een generatie die het meer dan verdient in het zonnetje te worden gezet.*

- Verspreiding:** Op 160 geselecteerde afhaalpunten zoals:
- Instellingen in de zorg
  - Theaters
  - Gemeentehuizen
  - Supermarkten
  - Zorggerelateerde detailhandel
  - Bibliotheken
  - Bezoekerscentra
  - Diverse stichtingen
  - En meer ...

**Informatie:**

Wilt u informatie over redactionele content of advertentie mogelijkheden, neem dan contact op per telefoon: 053 436 83 24 of mail naar: [info@dwfmedia.nl](mailto:info@dwfmedia.nl)



## Speciaal voordeel KBO-PCOB Leden

Als lid van seniorenvereniging KBO-PCOB heeft u nogal wat ledenvoordelen bij diverse organisaties en bedrijven. Hieronder ziet u een aantal deelnemende bedrijven. Wilt u gebruik van maken van dat voordeel, en wie wil dat nou niet, neem dan contact op met uw eigen verenigingssecretariaat of anders via het kantoor van KBO Overijssel, Passage 2, Raalte, Tel. 057-2361177, Email: [info@kbo-overijssel.nl](mailto:info@kbo-overijssel.nl) • website: [www.kbo-overijssel.nl](http://www.kbo-overijssel.nl)



Kijk voor meer informatie over deze voordelen op:  
[www.hartvansenioren.nl](http://www.hartvansenioren.nl)

wat  
**alZ...**

je herinneringen één  
voor één verdwijnen?

1 op de 5 mensen krijgt dementie.  
Stop dementie. Doneer nu.  
[alzheimer-nederland.nl](http://alzheimer-nederland.nl)

Scan de  
code en  
doneer  
gemakkelijk  
online!



**a**  
alzheimer  
nederland

# Hartkloppingen – of toch lentekriebels?

## Waar moeten we op letten?



door de redactie

Zo zachtjes aan wordt het in de ochtend weer lichter en beginnen de vogels in alle vroegte voorzichtig te fluiten. Mijn hart gaat er sneller van kloppen! In dit geval is dat positief, maar hartkloppingen kunnen heel vervelend zijn. Voor de ouderen die mee hebben geschreven aan mijn boek was 'hartkloppingen' het onderwerp dat op de tweede plek stond op de lijst van belangrijke hoofdstukken.

**TWENTE** – Het gevoel dat je je hart voelt bonzen of kloppen kan verontrustend

of onprettig zijn. Meestal heeft dit echter niks te betekenen. Het gebruik van



Een goede hartgezondheid is van levensbelang.

alcohol, koffie of het hebben van stress kunnen deze hartkloppingen verergeren. Dus als je hier last van hebt, zou je eens kunnen proberen om dat glaasje te laten staan, cafeïnevrije koffie te drinken of 'buikademhalen' te leren tegen de stress. Daar zal ik een volgende keer iets over vertellen.

Soms voelen mensen dat hun hart een extra slag maakt. Dat heet een 'extra-systole'. Ook kan het zijn dat het hart opeens een roffeltje maakt; een serie snelle hartslagen achter elkaar. Beide verschijnselen zijn meestal onschuldig. Ons hart maakt soms wat sprongetjes, net als de koeien die in het voorjaar de wei in mogen. Maar als je daarbij ook klachten hebt van pijn op de borst, bovenbuik of in de kaak, misselijk of benauwd bent, dan is dat altijd een reden om een arts te bellen.

Het wordt anders als je hart een langere periode achter elkaar onregelmatig slaat. Dat kan betekenen dat er sprake is van 'boe-

zemfibrilleren'. Dan is een van de vier hartruimtes de weg kwijt en is onafhankelijk van de rest onrustig aan het fladderen geslagen. Je kunt je voorstellen dat dit geen efficiënte manier is om bloed rond te pompen. Mensen kunnen er daarom duizelig van worden.

Daarnaast kunnen de wervelingen in het hart de vorming van bloedpropjes veroorzaken. Die propjes kunnen dan weer doorschieten naar bijvoorbeeld de hersenen en daar een beroerte veroorzaken. Om deze reden krijgen mensen met boezemfibrilleren bloedverdunners en medicijnen om hun hartritme te stabiliseren voorgeschreven. Soms komt daar het hart niet voldoende mee onder controle en is het nodig in het ziekenhuis onder verdoving een elektrische shock toe te dienen om het hart met een flinke klap in het goede ritme te dwingen.

Over ritmestoornissen valt nog veel meer te zeggen, want het hart kan ook juist heel langzaam slaan. Dan kan een pacemaker helpen. Of er kan sprake zijn van heel andere snelle en bedreigende ritmestoornissen waarvoor een Implanterbare Cardioverter Defibrillator (ICD) nodig is.

Maar daarover wellicht een andere keer. Voor nu is het goed om te weten dat al die onrustige gevoelens in je borstkast waarschijnlijk bij de naderende lente horen en niet bij een vervelende aandoening!

Meer lezen over deze en andere thema's kan in het boek dat Ester schreef samen met 170 ouderen en 65 collega's; 'Vitaal ouder worden is zo gek nog niet!'



Ester Bertholet.

**mango** hulpmiddelen & mobiliteit



Mango brengt leuke dingen dichterbij!

Ook voor mobiliteits-hulpmiddelen kunt u bij Mango Almelo terecht!



Einsteinstraat 8a | 7601 PR ALMELO | Tel. 0546-45 32 96  
www.scootmobieltwente.nl | www.mangomobility.nl

## ONDERZOEK

# SCP-rapport: investeren in vitale senioren blijft erg belangrijk

Recentelijk heeft het Sociaal en Cultureel Planbureau (SCP) het rapport "Investeren in vitale ouderen" uitgebracht. Het rapport beschrijft hoe geïnvesteerd kan worden in de kwaliteit van leven van senioren.

**TWENTE** – Het SCP stelt voor om niet naar leeftijden van mensen, maar naar hun levensfasen te kijken. Waar de een met 70 jaar al dagelijks zorg nodig heeft, is de ander met 90 jaar nog actief en veel vrijwilligerswerk aan het doen. Met een kwart van de senioren gaat het minder goed. Deze groep heeft gezondheidsklachten, ontbeert een sociaal netwerk en voelt zich vaker eenzaam. Driekwart van de populatie is echter vitaal en doet actief mee in de samenleving.

**Investeren in beleid**  
Het huidige beleid is gericht op de groep senioren waar het minder goed mee gaat en die zorg nodig heeft. Vanwege de vergrijzing en de grote personeelstekorten is het belangrijk na te denken hoe de zorg houdbaar en betaalbaar blijft. De onder-



Sporten, of juist actief zijn binnen een vereniging dragen bij aan de vitaliteit in de brede zin.

zoekers van dit SCP-rapport geven daarom een advies aan de overheid: Investeer in beleid voor de actieve en vitale senioren. Stimuleer, faciliteer en zorg dat deze senioren langer vitaal kunnen blijven, want zo kan de fase waarin ze zorg en ondersteuning nodig hebben, worden uitgesteld.

**Significante voordelen**  
De voordelen zijn evident. Naast betekenisvol vrijwilligerswerk worden de minder vitale senioren ondersteund, wat minder druk op de zorg

geeft en daarmee de kosten kan drukken. Beleidsmatig Investeren in vitale senioren zorgt dan ook voor veel maatschappelijke voordelen. Kortom, een belangrijk thema voor de toekomst.

Lees het volledige rapport: <https://www.scp.nl/actueel/nieuws/2024/03/05/investeren-in-vitale-ouderen-verlicht-druk-op-de-samenleving>

Onderzoekers:  
Crétien van Campen,  
Jurjen Iedema, Jos de Haan

24 APRIL T/M 26 APRIL

# OUTLET

HARTJES Xsensible Finn Comfort durea Greve

50%

30%

70%

kievit  
schoenen

SABINA KLINKHAMERWEG 10  
7555 SK HENGELO  
088 454 7766

# Hart van ♥ senioren

## Puzzelpagina

### Woordzoeker

Met dank aan WoordzoekerMaken.nl

I	I	R	X	N	O	U	R	U	U	V	X	Z	O	V	O	R	U
B	B	E	I	R	K	Y	R	X	T	P	P	P	F	I	E	T	O
B	X	F	L	D	V	L	H	Y	R	W	F	E	C	E	E	Y	S
D	K	M	B	F	N	P	M	W	A	F	U	N	G	J	F	V	W
W	Y	E	C	V	H	T	G	G	A	B	W	T	S	D	U	D	T
C	Q	O	V	D	X	O	I	T	V	U	I	E	Z	P	U	S	Q
D	V	L	P	A	E	T	S	O	L	L	K	K	M	I	E	L	T
Q	Y	B	I	N	H	Z	Z	M	E	E	E	O	F	E	E	B	C
P	A	R	N	X	Q	W	M	M	M	G	R	S	G	X	W	K	T
U	E	E	K	F	V	H	O	Y	E	I	K	T	N	B	S	R	H
M	S	T	S	L	H	V	B	F	H	L	D	H	E	I	M	D	S
D	D	S	T	T	X	O	E	N	O	I	I	S	G	R	T	S	S
Q	X	K	E	T	T	S	J	I	E	E	E	R	N	L	S	Z	P
K	K	N	R	D	S	U	U	B	U	H	N	I	O	N	P	R	Q
H	V	I	E	V	S	E	V	L	V	M	S	Z	T	U	Q	O	I
K	G	P	N	V	K	X	E	J	D	B	T	R	H	S	S	M	D
S	G	Q	F	G	K	C	M	F	K	O	V	V	Y	C	T	W	P
H	E	O	X	I	E	D	H	O	B	W	P	W	U	U	N	E	P

- DUIF
- HEILIGE
- PENTEKOST
- TONGEN
- FEEST
- HEMELVAART
- PINKSTERBLOEM
- VUUR
- GEEST
- KERKDIENT
- PINKSTEREN

### Sudoku's

6				4	9	7		8
	4				8			
7	5		6	1	2			
1	6		2	9			8	7
2			5		7	1		3
		7				2	9	4
4	2	6	9					5
	3		8		5		2	6
8		5		2	6	9		1

	1			4		3		2
	4	8			2		1	
3	5	2	9		6			8
	9				4			3
6								
		3	1				8	
	6							5
		1		3		4	6	
2		5		6	9			7

### Verschillen

Zoek de 10 verschillen



			5	7				3
5		6						4
	2		8		1			
4	8					2		
		7			9			
		9				1	6	
				5			9	
			3		2			
		2		1	8	6		



Natuurmonumenten

# We kunnen niet zonder natuur

Bescherm de natuur in Nederland!  
Word nu lid op [natuurmonumenten.nl](http://natuurmonumenten.nl) en  
ontvang 4 x per jaar het magazine Puur Natuur



## MUZIEK



Muziek liefhebbers moeten zeker eens een kijkje nemen bij de Muziekbank.

## De Muziekbank in de bibliotheek

De Muziekbank is hét uitleen- en kenniscentrum van muziek in Enschede. De Muziekbank is in het bezit van meer dan 150.000 muziekdragers (voornamelijk cd's) met o.a. klassiek, pop, jazz en wereldmuziek en leent deze uit aan muziekliefhebbers.

**ENSCHEDA** – De Muziekbank is gevestigd in de Centrale Bibliotheek in de Pijpenstraat. Voor leden van de bibliotheek is het lenen gratis. De collectie is heel breed van ABBA, Beethoven, de Cats, via Mantovani naar Frank Sinatra en .... Naast het uitleen van cd's, lp's en dvd's worden er maandelijks bijeenkomsten

georganiseerd over diverse muziekstijlen onder de titel Luisterrijk. Dit kan zijn over de Matthäus Passion, Jazz, Klassiek, Pop en Orgelmuziek. Op zaterdag 20 april is het onderwerp: Beatles in het Nederlands. Aanvang 15.00 uur in de Muziekbank. Toegang en koffie/thee is gratis. De locatie van de Muziek-

bank is verbouwd tot “muziekhuiskamer” waarin de ontmoeting en het luisteren naar muziek centraal staat. Dit in de sfeer van een oude platenzaak. Ook worden er geregeld verkoopdagen georganiseerd van overtollige items. Op 6 april ging werd nog een verkoopdag gehouden. Muziekgeïnteresseerden zijn altijd van harte welkom. Kom eens kijken. Voor openingstijden en andere wetenswaardigheden kunt u terecht op de website: [www.muziekbank.nl](http://www.muziekbank.nl)

## Eén kopje koffie: is het zwarte goud ook goed voor senioren?

Nederland is een waar koffieland. Het is onlosmakelijk verbonden met onze culturele identiteit; een goede kop koffie is de gouden standaard van gastvrijheid en VOF De Kunst scoorde er zelfs een hit mee door het zwarte goud en zijn positieve effecten liefdevol te bezingen. Maar hoe goed is koffie voor ons als senioren? Haal je er nog steeds een positief effect uit of kun je beter de cafeïne laten staan?



Koffie is voor veel mensen synoniem met gezelligheid, gastvrijheid en sfeer. Maar te veel kan nadelig zijn.

**TWENTE** – Dat Nederland een grote liefde heeft voor koffie is ook zeker niet overdreven. We consumeren gemiddeld zo'n 2,4 koppen koffie per dag, wat neerkomt op zo'n 8,4 kilo koffie op jaarbasis. Slechts vier andere landen consumeren meer koffie per hoofd van de bevolking: Denemarken, IJsland, Noorwegen en Finland als koploper. De Finnen drinken zo'n 12 kilo per jaar..

### Effecten van cafeïne

De effecten van cafeïne op een gezond, gemiddeld mens zijn uitvoerig onderzocht. Je krijgt er meer energie van doordat het je zenuwstelsel stimuleert, je alertheid en concentratievermogen gaan omhoog en ook fysieke prestaties zijn beter vol te houden. Te veel cafeïne of te laat op de dag zijn weer nadelig, zo benadrukt het Voe-

dingscentrum. Dit kan slaap verstoren, wat weer slecht is voor de gezondheid. Bij een verder gezonde oudere gaan dezelfde effecten op; er is dus in principe geen reden om de koffie te laten staan. Uit diverse onderzoeken door de jaren bleek ook dat koffie geen inherent nadelig effect heeft op de bloeddruk. Ook mensen met een hoge bloeddruk mogen er dus zeker van genieten.

### Cafeïne en dementie

Opmerkelijk genoeg zijn de effecten van cafeïne op senioren en/of mensen met specifieke ouderdomsaandoeningen nog niet veel onderzocht. In 2021 promoveerde specialist ouderengeneeskundige Michelle Kromhout van het Leids Universitair Medisch Centrum met

haar proefschrift over de effecten van cafeïne op mensen met dementie. Dit is ook te lezen op haar website, [www.tolokku.nl/proefschrift/](http://www.tolokku.nl/proefschrift/). De algemene conclusie is dat cafeïne kan helpen om probleemgedrag te verminderen bij mensen met dementie, maar dat de effecten sterk persoonsgebonden zijn. Zij concludeerde dan ook vooral dat meer onderzoek wenselijk is en dat zorgverleners alerter op koffiëinnamen moeten zijn als beïnvloedende factor. Het kan dus ook interessant zijn voor bijvoorbeeld mantelzorgers om te kijken of een dementerende baat heeft bij een kop koffie – of dat cafeïnevrij wellicht juist een beter effect heeft op hun gemoedstoestand. Ieder mens is immers weer anders.



**Ingrediënten**

- Zalm
- Asperges
- Aardappelen
- Boter
- Roomboter
- Witte wijn

Verrukkelijk inspirerend ...

### Gestoomde zalm met gebakken asperges en witte-wijnsaus

Het asperge-seizoen is weer begonnen! En dat nodigt uit voor een heerlijke maaltijd van gestoomde zalm met gebakken asperges. Zelf werk ik het liefst met een stoompan, misschien “ouderwets” maar wel het beste resultaat!

Mirjam Bannink-Vloothuis  
Mirjam is (mede)eigenaresse van VIBA Zeevis, Oldenzaal

Schil de asperges en aardappels. De zalm (zonder huid) in reepjes van ongeveer 1 cm snijden en bestrooien met peper, zout en gesneden bieslook. Deze reepjes in de stoominzet/hangdeksel leggen. In de stoompan de aardappels en asperges (in water met zout) aan de kook brengen. Zo gauw de asperges beetgaar zijn, deze eruit nemen en goed laten uitlekken. De aardappels op laag vuur verder laten koken. Ondertussen in een koekenpan (in een flinke scheut olie met boter) de uitgelekte asperges bakken en regelmatig even omschudden. Zo gaan ze zoeter smaken. Als de aardappels bijna gaar zijn, het hangdeksel met zalm in de stoompan hangen. De zalm mag niet in aanraking met het water komen! Vuur nu laag en deksel op de pan. De zalm zal langzaam gaar stomen. **De witte-wijnsaus:** Maak een “roux” door een klontje roomboter te laten smelten en daar doorheen een eetlepel bloem te roeren. Met deze basis kun je allerlei sauzen (en soepen) maken. Aan de roux witte wijn toevoegen, goed doorroeren en laten inkoken. Eventueel nog een klont roomboter toevoegen voor een romiger geheel. De saus op smaak brengen met peper en zout.



# RELAX

*En zit als een koning*

**KIES JE KORTING!**

**TOT WEL  
€1000,-  
INRUILKORTING**

**21% BTW  
KORTING**

**LEEFTIJD SKORTING\*  
€8,50  
PER LEVENSJAAR**

Al relax-  
fauteuils vanaf  
**€595,-**

						
<b>Dinan</b> €695,- v.a. <b>€595,-</b>	<b>Bardos</b> €1599,- v.a. <b>€1099,-</b>	<b>Clifton</b> €1649,- v.a. <b>€1149,-</b>	<b>Sublime</b> €1499,- v.a. <b>€999,-</b>	<b>Magnifique</b> €1299,- v.a. <b>€799,-</b>	<b>Maxime</b> €1399,- v.a. <b>€899,-</b>	<b>Blaize</b> €1599,- v.a. <b>€1099,-</b>

-  **#1 In comfort**
-  **Goede service**
-  **Op maat gemaakt**
-  **Persoonlijk advies**
-  **5 Tot 5 jaar garantie**

**Kom direct langs in Delden of plan nu een GRATIS demonstratie aan huis!**



Scan de QR code



- Nu ook elke zondag open**
- Almere (Outlet)** Bostonweg 34
  - Amersfoort** Kraailandhof 11
  - Arnhem** Doctor C. Lelyweg 2A
  - Barendrecht\*\*\*** Dorpsstraat 74
  - Delden** De Berken 2E
  - Geldrop** Sint Jozefplein 29
  - Geleen (Outlet)** Egelantier 11
  - Heerhugowaard** W.M. Dudokweg 32
  - Nunspeet\*\*\*** Stationslaan 27
  - Oosterwolde (FR)** Veengang 2
  - Roosendaal** Rucphensebaan 3A
  - Udenhout** Kreitenmolenstraat 43A
  - Venlo** Nijmeegseweg 6A
  - Zoeterwoude** Hoge Rijndijk 299C
  - Zwolle** Grote Voort 70



Maak direct een afspraak op [meubelzorg.nl/delden](http://meubelzorg.nl/delden) of bel gratis **085-1102221**

**Excellent**  



\* Actie geldig bij aankoop van een motorische stoel of bank op maat. \*\* Deze vanaf prijs is gebaseerd op een handmatig bedienbare relaxfauteuil in de voordeligste stofcategorie en is inclusief €500,- inruilkorting. De daadwerkelijke inruilkorting is gebaseerd op de taxatie van uw oude stoel (tot wel €1000,-) \*\*\* Alle winkels zijn op zondag geopend m.u.v. Nunspeet en Barendrecht.