



# Zomernummer

*Checklist en tips! Met adviezen over zonnebrand*

# BETTER MAGAZINE

BETTER is het kwartaalmagazine van Alphen op één lijn, de samenwerkende zorgverleners in Alphen aan den Rijn



## De hospice - Lupinesingel

*Van leven naar een waardig afscheid*

## Help de zorg verzuipt!

*De rek bij de huisartsen raakt er wel uit*

**ZORGVERLENERS  
ONDERSTEUNEN  
VLUCHTELINGEN**







Omslagfoto: Meta Buitenhuis / Spelende Lou

## In deze BETER:

|                                                              |    |
|--------------------------------------------------------------|----|
| Voorwoord Thirza Douglas                                     | 3  |
| Overgangen: De Hospice. Van leven naar een waardig afscheid. | 4  |
| De veerkracht van Nikolai Kleinoot                           | 6  |
| De koelkast van ARC                                          | 8  |
| Help de dokter verzuipt!                                     | 10 |
| We gaan met vakantie - Checklist                             | 12 |
| Lekker even in de zon...                                     |    |
| let op zonnebrand!                                           | 13 |
| AOEL nieuwtjes en vacatures                                  | 14 |
| Vitaal in Alphen aan den Rijn                                | 16 |

We wensen u veel plezier bij het lezen van dit nummer van BETER.

## COLOFON

**BETER** is een uitgave van Alphen op één Lijn dit is het samenwerkingsverband van de eerstelijns zorgverleners.

**Redactiecommissie**  
Marc Kraaij, Hans van Selm,  
Sanne Appelman, Ester van den Akker  
en Jet Vervloet.

**Redactie en vormgeving**  
PR-Studio i.s.m. Hans Voskamp.

Heeft u vragen op opmerkingen bij **BETER** of wilt u het blad niet langer ontvangen?

Mail dan naar [beter@aoel.nl](mailto:beter@aoel.nl)



Thirza Douglas, Fysiotherapeut  
Bestuurslid van AOEL

## Help uw zorgverlener door de juiste vraag te stellen

Voor u ligt weer een nieuw exemplaar van BETER. Het blad dat wij als gezamenlijke zorgverleners van Alphen op één Lijn voor u en met u maken. Deze keer met een dringende vraag: We hebben uw hulp nodig bij het verminderen van de enorme druk op de zorg. Ik neem u even mee richting 2040. Daar ligt de top van de vergrijzing. Het moment dat het aantal ouderen in Nederland op z'n hoogst is en het aantal werkende mensen op zijn laagst. Er komen dus meer ouderen, die langer thuis blijven wonen, die meer lichamelijke klachten en meer kans op vallen hebben. Dit maakt dat er een nog grotere vraag naar zorg op komst is. Daarnaast leven we in een maatschappij met veel psychische druk. In het nieuws hoort u regelmatig dat er niet genoeg mensen in de zorg werken en dat er te weinig geld is om de zorg in Nederland te betalen. Vertaald naar Alphen op één Lijn: We moeten met elkaar alle zeilen bijzetten. Niet alleen huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten, apothekers, gemeente en thuishulporganisaties,

maar ook u! Deze editie van BETER staat vol met voorbeelden over hoe u anders naar uw klacht kunt kijken en wat u zelf kunt doen om uw klachten te verminderen. Denk er bij een afspraak met uw zorgverlener ook over na welke vraag u stelt. En of deze zorgverlener wel de juiste partij is om u te helpen. Hoe stelt u uw vraag? De campagne 'Samen beslissen' helpt u te bedenken welke vragen u bij een consult kunt voorleggen. Kijk hiervoor op [www.begineen-goedgesprek.nl](http://www.begineen-goedgesprek.nl). Uw zorgverlener kan u veel efficiënter helpen wanneer u uw klacht bijvoorbeeld vertaalt naar activiteiten in het dagelijks leven. Wat kunt u nu niet en wat zou u wel weer kunnen wanneer uw klacht is opgelost. Een leuke vragenlijst hierover vindt u op [www.mijnpositievegezondheid.nl](http://www.mijnpositievegezondheid.nl).

In de komende edities van dit blad leest u meer over veerkracht en hoe u zelf uw gezondheid kunt bevorderen.

### De samenwerkende zorgverleners in Alphen aan den Rijn

- Praktijk Het Ambacht
- Huisartsen Het Centrum (Kamran M. Saeed, Leddy, Hagen, Ploegmakers)
- Praktijk Saffier
- Praktijk Dillenburg (V.d. Heijer, Spruit, Troe, Vonk)
- SSG Lupine (Van Gemeren, Vrugte, Nijessen en Obaide)
- Huisartspraktijk Rop Borst
- Bospark Huisartsen (Vletter, van Rijn)
- Medzorg (Schouten, de Koning)
- Praktijk Prelude
- Huisartsenpraktijk Koudekerk a/d Rijn
- Huisartsenpraktijk Rhynenburch
- Huisartsenpraktijk Griffioen
- BENU apotheek (Kerk&Zanen, Rijnwoude)
- Samenwerkende Apotheken Rijn & Gouwe (Allart, DagNacht, De Herenhof, De Hoge Zijde, Ridderveld)
- Fysio v/d Berg
- Fysio Alphen
- Fysiotherapie Douglas
- Fysio-Experts
- FitFysio Griffioen & van Waveren
- Cesar oefentherapie
- Rayer Healthcare
- Podocentrum Groene Hart
- Podotherapie Padmos
- Randon podotherapie
- Diëtistenpraktijk de Voedietist
- Vodiservice
- Diëtistenpraktijk Marja Haak
- Hoek&Co
- Vitaminn
- Lekker Fit
- Diëtistenpraktijk Gerry Driesen
- Diëtheek Wieneke Bloemen
- ErgoZorg
- Bewuster Bewegen



Een mensenleven kent kleine en grote overgangen. BETER belicht in elke uitgave een 'overgang'. Deze keer de hospice, de overgang van leven naar een waardig afscheid.



## 'Bij alles vragen we ons af: wat wil onze gast?'

*De Hospicegroep Alphen aan den Rijn Nieuwkoop biedt gastvrijheid en gelegenheid voor een waardig afscheid*

Doorgaans kiezen mensen ervoor om thuis te sterven, maar er zijn omstandigheden waardoor iemand de laatste levensfase niet thuis wil of kan doorbrengen. Dan biedt een hospice een zorgzame en warme omgeving waar de gasten een waardig einde mogen beleven. Hieronder een gesprek met Arja de Boer, één van de coördinatoren van de Hospicegroep in Alphen.

### Hoe kun je het verblijf in de hospice het beste omschrijven?

'Iedereen die stervende is weet dat het leven eindig is, maar voor het moment van sterven is er nog leven. Aan dat stukje leven geven wij graag zoveel mogelijk inhoud. De gast staat bij ons centraal en bij

*'We hebben het niet zozeer over de dood, maar eerder over het leven'*

alles wat we hier doen is het uitgangspunt of het in het belang van onze gast is. We doen dit met 130 vrijwilligers, die allemaal hun eigen stukje invullen om onze gasten een

zo waardevol en prettig mogelijk verblijf te geven. Voor familieleden betekent het dat ze bij ons de zorg voor hun naaste niet hoeven los te laten. Wij delen de zorg met hen.'

### Wanneer word je gast in de hospice?

'Wanneer duidelijk is dat je levensverwachting niet langer is dan drie maanden, dan heb je recht op palliatieve terminale zorg. Zelf maak je de keuze of je thuis of in de hospice verzorgd wil worden. Dat doe je in samenspraak met je naaste familie, met de huisarts, de palliatief verpleegkundige of het ziekenhuis. De meeste mensen kiezen ervoor om thuis te sterven, dan kan van ons ook zorg gevraagd

worden. Speciaal opgeleide zorgvrijwilligers kunnen een paar keer per week de mantelzorger ondersteunen, zodat deze even weg kan om tijd voor zichzelf te hebben. Daarmee ontzorgen onze vrijwilligers

*'Voeg leven toe aan de dagen, als er geen dagen meer aan het leven toe te voegen zijn'*

de mantelzorgers thuis. Een overweging om voor de hospice te kiezen is vaak dat mensen niet willen dat familie of vrienden de veelomvattende zorg voor hen op zich nemen. Anderzijds is er soms geen keuze, bijvoorbeeld wanneer je alleen woont of maar een klein netwerk hebt. Voor opname in de hospice neemt je zorgverlener – in de meeste gevallen is dat de huisarts – contact met ons op.'

### Hoe gaat de opname in z'n werk?

'We hebben eerst een intakegesprek waarin we de zorg en de wensen



De Hospicewoning aan de Lupinesingel in Alphen aan den Rijn





van onze nieuwe gast bespreken. Deze wensen worden vastgelegd in een behandelplan waarmee onze verpleegkundigen en vrijwilligers de zorg rondom de gast zo goed mogelijk kunnen organiseren. De duur van het verblijf is afhankelijk van het verloop van de ziekte. Soms blijven gasten hier drie maanden, soms maar een week. Hospicezorg (De palliatieve zorg) blijft binnen die drie maanden omdat we geen verpleeghuis zijn en ons echt volledig richten op het levenseinde. Het komt voor dat gasten weer wat opknappen en ondanks hun ziekte niet sterven. Dan bereiden we hen er goed op voor dat ze naar een andere plaats gaan, bijvoorbeeld naar een verpleeghuis. Dat is voor niemand fijn en vaak ook verdrietig.'

### Hoeveel plaatsen hebben jullie?

De Hospicegroep beschikt over 6 bedden in Alphen en 2 bedden in Nieuwkoop. Elke gast heeft een eigen kamer met badkamer en dankzij de brede deuren kan bij mooi weer een bed of rolstoel het terras worden opgereden. Toch wil ik hier nog een keer benadrukken dat onze vrijwilligers ook bij de mensen thuishulp



bieden. Daardoor krijgen de naaste familieleden thuis wat rust in deze ingrijpende periode.'

### Zijn persoonlijke wensen mogelijk?

'Jazeker. Om het de gasten zo goed mogelijk naar de zin te maken, worden individuele wensen voor het eten vervuld door de kookvrijwilligers. En als een gast een huisdier mee wil brengen, dan kan dat ook, mits de naasten het dier verzorgen. De sfeer van de kamer kan naar wens worden aangepast door favoriete schilderijen op te hangen of meubels van thuis mee te brengen. Roken in het gebouw mag niet, maar als iemand dat wil, dan kan dat op het terras.'

### Hoe is de sfeer binnen de hospice?

'Beslist niet bedrukt. Het leven kan in die korte periode nog op veel manieren beleefd worden en humor en gezelligheid horen daar ook bij. Denk maar eens aan het vieren van

een verjaardag of een andere prettige gebeurtenis. Laatst stonden gasten en families geanimeerd met elkaar op het grote terras van het mooie weer te genieten. Dat was prachtig om te zien. Maar natuurlijk zijn er voldoende momenten waarop je ingetogen en met respect voor de terminale gasten zorgt.'

### Wie staan er klaar voor de gast?

'Tijdens de opname staan het vaste team hospiceverpleegkundigen van Activite en onze vrijwilligers klaar om het verblijf van de gast zo aangenaam mogelijk te maken. Onze zorgvrijwilligers wisselen elkaar dagelijks tussen 07.00 en 23.00 uur af. Een zorgvrijwilliger staat in principe twee keer per week ingeroosterd en heeft het meeste met de gasten te maken. De eigen huisarts van onze gasten blijft uiteraard betrokken. Als iemand



'van buitenaf' komt, wordt huisarts Tjada Buikema ingeschakeld om de gast te begeleiden. We zijn overigens heel erg blij met de samenwerking met de huisartsen. Laatst hebben we hier nog een werklunch gehad met een groep van 15 praktijkondersteuners die we uitgebreid hebben verteld over de zorg die wij hier bieden.' 'Familieleden zijn trouwens elk moment van de dag welkom en als ze willen kunnen ze blijven slapen. Daarvoor hebben we twee logeerka-



mers en een aantal 'aanschuifbedden' waardoor mensen dicht bij hun naaste kunnen overnachten. Soms ook adviseren we familie juist om even naar huis te gaan en een nacht goed te slapen, want voor hen is deze periode erg vermoeiend. Met elkaar bieden we hier echt goede zorg, bijna één op één, dat durf ik best te zeggen.'

### Hoe zijn de taken tussen de vrijwilligers verdeeld?

'We werken met 130 vrijwilligers voor alle taken in en om onze hospice. De zorgvrijwilligers zijn behulpzaam aan het bed en de kookvrijwilligers staan in de keuken. Daarnaast zijn er vrijwilligers voor ICT, tuin, bloemen, boodschappen en onderhoudsklusjes. Onze vrijwilligers zijn enorm trouw



en we hebben zelfs een wachtlijst van mensen die ons willen helpen. Op zich is het een hele organisatie om dit bedrijf draaiend te houden, daarom zijn er drie coördinatoren, een hospicemanager en vier coördinatoren van de bereikbaarheidsdienst in dienst van de stichting. Maar zonder vrijwilligers kunnen we echt niet bestaan.'

### Wie financiert de hospice?

'Onze stichting is afhankelijk van donaties, giften en subsidies. Gelukkig hebben we veel donateurs die ons ondersteunen, soms zelfs door het organiseren van inzamelingsacties. Ook familieleden van onze gasten zijn vaak

bereid een gift te doen en dat is echt fijn. Van deze donaties en giften wordt de dagelijkse exploitatie van de hospice betaald. Het ministerie van VWS geeft jaarlijks een subsidie waarmee de salarissen van de vaste krachten worden betaald. Voor onze gasten bedragen de kosten 36 euro per dag, en dat bedrag wordt meestal vergoed uit een aanvullende verzekering. Gelukkig wordt onze hospice door veel mensen op handen gedragen en kunnen we de exploitatie gezond houden. Toch hopen we wel een beetje op uitbreiding van het aantal donateurs, waardoor we de zorg ook in de toekomst op niveau kunnen houden.'



Het team coördinatoren. Staand van v.l.n.r.: Fred de Lange, Arja de Boer, Suzan Vink, Ellen Vermeij, Petra van Geen, Marijke Huitema. Zittend: Corine Passchier, Hospicemanager Sacha Lefebber, Mieke Zijlstra

## Leg uw laatste wensen vast

Veel mensen vinden het lastig om over het eigen levenseinde te praten. Toch maakt u het uzelf en uw omgeving een stuk makkelijker wanneer u uw wensen bespreekbaar maakt en vastlegt. Als u ongeneeslijk ziek wordt of dat al bent, is het voor artsen en familie waardevol om te weten hoe u over de zorg tijdens het verloop van uw ziekte denkt. Leg deze wensen vast voordat u klachten krijgt en vraag daarnaast iemand die als persoonlijke zorgvertegenwoordiger op wil treden als dat nodig mocht zijn.

### Wilsverklaring

Denk eerst goed na wat u wilt bespreken met familie, vrienden en huisarts. Zet uw wensen op papier in een zogeheten wilsverklaring. U legt daarin vast welke behandeling u wel of niet wenst, wel of geen reanimatie wilt en wie beslissingen mag nemen wanneer u daar zelf niet meer

toe in staat bent. De wilsverklaring kunt u elk moment aanpassen, maar zorg dan wel dat iedereen die het aangaat daarvan op de hoogte is. De wilsverklaring wordt opgenomen in het patiëntendossier.

### De laatste fase

Wilt u thuis verzorgd worden en sterven of heeft een hospice uw voorkeur. Ga hierover een gesprek aan met de huisarts, thuiszorg en hospice. Het kan natuurlijk ook dat u door een langstlepende ziekte in een verpleeghuis verzorgd wordt, dan is een wilsverklaring over uw levenseinde voor het verpleeghuis en nabestaanden zeer welkom. Het voorkomt dat u zorg krijgt die u nooit had willen hebben.

Nuttige informatie vindt u op :

[www.rijksoverheid.nl](http://www.rijksoverheid.nl), [www.thuisarts.nl](http://www.thuisarts.nl), [www.overpallatievezorg.nl](http://www.overpallatievezorg.nl), [www.expertisecentrum euthanasie.nl](http://www.expertisecentrum euthanasie.nl),





## Motorongeluk en tv-programma zetten Nikolai's leven op z'n kop

Als iemand een doorzetter genoemd mag worden, dan is het de Alphense Nikolai Klijnoot wel, bekend van Married at First Sight. In juni 2013 kreeg hij een ernstig motorongeluk. Nikolai was toen 24 jaar en leidinggevende in een hotel. Hij maakte die middag samen met zijn tweelingbroer een motorrit en botste door een inschattingsfout frontaal op een tegemoetkomende bestelbus. Het resultaat: Een schedelbasisfractuur, verbrijzelde arm, schouderfractuur met doorgesneden zenuw, gebroken bekken, bovenbeenfracturen, opengescheurde knie en slagaderlijke bloedingen.

### Zeven operaties in zes weken

In zorgwekkende toestand werd Nikolai naar het LUMC gebracht. 'Mijn moeder en mijn tweelingbroer zaten zes weken aan mijn bed', vertelt hij. 'De eerste weken kreeg ik vooral pijnmedicatie en leefde ik in een droom. Ik ben zeven keer geope-reerd en ik werd dagelijks onder-zocht op mogelijke hersenschade. Het was al met al behoorlijk heftig, maar ik ben goed behandeld in het

ziekenhuis. Ik heb daar veel respect voor de zorg gekregen.'

Al die ziekenhuisweken bleef Nikolai positief. 'Ik ben geen moment bij de pakken neer gaan zitten', zegt hij, 'zelfs niet toen ik bij een latere knieoperatie een ziekenhuisbacterie opliep, waardoor ik nog eens bijna een maand mocht blijven. Maar ja, die dingen gebeuren en dat moet je accepteren.'

### Een jaar revalidatie

Het was meteen duidelijk dat Nikolai zijn linkerarm niet meer zou kunnen gebruiken en dat er hard gewerkt moest worden om lichamelijk weer goed te kunnen functioneren. Hij herinnert zich de revalidatie nog goed. 'We zien wel waar het schip strandt, dat dacht ik toen ik eind de-

Beeld van de eerste hulp die Nikolai ontving. Links de bestuurder van de bestelbus. Rechts een passerende verpleegkundige, in het midden Nikolai's broer en drie ambulance medewerkers.

## 'Een mooi voorbeeld van veerkracht'



Huisarts Erik Pley kent de familie Klijnoot al sinds hij jaren geleden zijn praktijk startte in Zwammerdam. 'Het verhaal van Nikolai is bizar. Het zware ongeluk en de lange revalidatie hebben een enorme impact op zijn leven gehad.

Hij heeft op een bewonderenswaardige wijze geknokt om te komen waar hij nu is.'

cember van dat jaar in het revalidatiecentrum terecht kwam. Ik verbleef daar tien weken intern, daarna maandenlang drie dagen per week poliklinisch revalideren en op de dagen dat ik niet naar de kliniek ging oefende ik bij een fysiotherapeut hier in Alphen. Heel moeilijk was het aanleren van rechts schrijven, want ik ben links. Bij elkaar heeft de revalidatie zo'n jaar geduurd.'

### Na de revalidatie de reïntegratie

Na dat jaar begon Nikolai weer langzaam, een aantal dagen per week, in zijn baan als dutymanager. Maar dat werkte niet, vooral niet met één verlamde arm. Hij werd voor 85% afgekeurd en kwam thuis te zitten.

Nikolai: 'Het werd me duidelijk dat je met één arm minder makkelijk een baan vindt. Maar na een half jaar thuis bedacht ik wat ik wél wilde en kon doen. Via een bekende van mijn moeder kon ik bij een online mediabedrijf aan de slag om weer in het werkritme te komen zonder verwachtingen. Het werk vond ik prettig en ik had er geen twee handen voor nodig. Na een jaar ben ik overgestapt naar een detacheringsbureau en dat beviel prima. Inmiddels ben ik teamlead bij Starapple, een detacheringsbedrijf voor IT-personeel en daar heb ik het prima naar mijn zin.'

### Het dagelijks ongemak

Eigenlijk is er geen sprake van ongemak. Nikolai doet veel en 'niet kunnen' staat niet in zijn woordenboek. Autorijden is ook geen punt in zijn automaat met aangepaste richtingaanwijzer. Schrijven kan hij inmiddels ook met rechts, hoewel hij vrijwel de enige is die zijn schrift kan lezen.

### Married at first sight

In 2016 werd Nikolai een min of meer bekende Nederlander dankzij het tv-programma 'Married at First Sight'.

Nikolai: 'Ik werd opgegeven door mijn moeder, broertje en mijn schoonzusje. Het was bedoeld als grap, maar toen ik eenmaal was geselecteerd ging ik er ook vol voor. Het programma heeft mijn hele leven op z'n kop gezet. Tijdens het programma trouwde ik met Chantal, we werden verliefd, kregen een dochter en verwachten binnenkort een tweeling.'

### Een tip voor lotgenoten

'Zet door! Je bent zo gehandicapt als je je voelt. Laat je door een tegenslag niet weerhouden de dag erna juist weer door te pakken. Het is in een flink aantal gevallen heel goed mogelijk weer aan het werk te kunnen.'

## Married At First Sight



In 2016, drie jaar na het ongeluk, deden Nikolai en Chantal mee aan de tv-show Married at First Sight, oftewel Getrouwd op het eerste gezicht.

MAFS is een dating-show waarin mensen trouwen met een wildvreemde. Ze worden door deskundigen aan elkaar gekoppeld en zien elkaar enkele minuten voor het jawoord voor het eerst. Is er meteen een klik of overheerst de teleurstelling? Na de bruiloft gaat het kersverse echtpaar op huwelijksreis om elkaar echt te leren kennen. De meeste huwelijken die in deze tv-show zijn gesloten, zijn inmiddels ontbonden.

Bij Nikolai en Chantal sloeg de vonk wel over. Intussen hebben zij een dochter van 2 jaar en bevalt Chantal binnenkort van een tweeling.





DE KOELKAST VAN...



## 'Een snack op je voetbalzaterdag moet kunnen'

In onze serie 'De koelkast van...' gaan we op bezoek bij voetbalvereniging ARC. Leonie Bos vergezelt ons als diëtist, zij is werkzaam bij De Voedietist. Haar vriend voetbalt ook, dus sportkantines zijn voor haar geen onbekend terrein. We worden verwelkomd door Leen de Knegt, locatiemanager van de club. Bij de koffie vertelt hij dat de 95-jarige club nu ruim 1900 leden heeft en nog steeds groeiende is. Leen: 'Als deze lijn wordt voortgezet, dan heeft de club volgend jaar zomaar 2000 leden. Voor onze kantine betekent dat we nog meer bezoekers ontvangen. Iets dat we dat elke week waar moeten maken.'

### Is er een beleid voor de kantine?

Leen: 'Een paar jaar geleden werd van overheidswege nogal hoog ingezet op de zogeheten 'gezonde kantine'. Onze toeleveranciers waren er ook druk mee. Maar door corona zijn onze ideeën daarover in de koelkast terechtgekomen en we hebben ze daar nog niet uitgehaald. Dat gaat na de zomer wel weer komen.'

Leonie: 'Dus jullie gaan de plannen voor een gezonde kantine weer oppakken?'

Leen: 'Jazeker, maar we moeten ook realistisch zijn. We zijn een sportvereniging en mensen voelen zich hier wat minder aan regeltjes gebonden dan thuis. Je ziet dat bijvoorbeeld terug in de

broodjes. We bieden bruine broodjes aan, maar aan het eind van de dag zijn die over en zijn de witte broodjes op. Dat geldt ook voor onze tosti's. Tosti's van witbrood verkopen vijf keer beter dan die van bruinbrood.'

Leonie: 'Dat hoort ook wel bij de zaterdag. Thuis is het vaak bruinbrood en dan is het fijn als je een keer wat anders mag. Wat je trouwens ook steeds meer ziet is dat er bij verenigingen minder suikerhoudende en meer vegetarische producten worden aangeboden.'

Leen: 'Dat klopt. Wij hebben daar ook wel naar gekeken, maar voor onze vereniging geldt dat we luisteren naar wat onze bezoekers willen en dat het ook nog commercieel verantwoord moet zijn. Als we bijvoorbeeld vegetarische bitterballen aanbieden die ruim de helft duurder zijn, dan prijzen we onszelf hier uit de markt. Maar eerlijk gezegd, ik heb die vegetarische bitterballen gepro-

beerd en ik proefde geen verschil met een echte bitterbal. Het is misschien ook een kwestie van wennen.'

### Op naar de kantine!

Op weg naar de kantine komen we bij de voorraadruimtes. Wil Ligtfoot heet ons welkom, hij is op zaterdag verantwoordelijk voor het reilen en zeilen van alles wat in en rondom de kantine te maken heeft. We maken een rondje langs de koelcellen voor frisdrank en verswaren. Alles ziet er schoon uit en oogt professioneel. Via de keuken komen we achter de bar terecht.

### Fris, bier en alcoholvrij bier

Leen: 'Hier staan de koelkasten met fris en bier. We hebben een flink assortiment en we houden goed in de gaten wat de mensen willen.'

Leonie: 'Zo, ik zie daar heel veel suikervrij. Goed hoor!'

Leen: 'Dat is niet alleen aan ons hoor.



Selectie  
ARC-1 '21-'22  
3e divisie  
Hoofdklasse

De fabrikanten doen ook veel aan het vervangen van suiker in hun producten. De limonade voor de kleintjes maken we bijvoorbeeld met suikervrije siroop.'

Leonie: 'Daar links staan twee koelkasten met bier, Bacardi-cola en witte wijn. Hoe staat het met de verkoop van alcoholvrij?'

Leen: 'We verkopen tapbier uit twee grote gekoelde tanks. De flesjes bier die hier staan blijven bij een

aantal mensen toch favoriet. Maar de indeling van deze kasten gaat volgend seizoen op de schop. Het alcoholvrije bier gaat naar boven en de alcoholhoudende dranken gaan naar de onderste plank. Hiermee promoten we het drinken van alcoholvrije dranken.'

Leonie: 'Fijn dat dit goed in het zicht komt te staan. Alcoholvrij bier bevat veel minder calorieën en is dus beter als je op je gewicht let. Verkopen jullie ook alcoholvrije wijn?'

Leen: 'Nee, dat hebben we geprobeerd maar daar doen we de mensen geen plezier mee. Als iemand

erom vraagt adviseren we druivensap, dat is een stuk smakelijker.'

### We lopen naar de vitrine met gevulde koeken, wafels en donuts.

Leen: 'Kijk, suikervrij...geintje!'

Leonie: 'Ha, dat zie ik. Maar ik kan me goed voorstellen dat zo'n koek een feestje is bij de koffie. Toch waarschuw ik voor de hoeveelheid calorieën, je moet er wel bewust mee omgaan.'

### De snackhoek

Leonie: 'Ik zie daar vooral kipproducten en minder van ander vlees.'

Will: 'Ja, klopt. Het is vandaag geen drukke dag, dus we hebben niet het hele assortiment in de vitrine gelegd.'

Leen: 'Er wordt hier veel kip gegeten, dat is over het algemeen magerder en gezonder dan varkensvlees. Maar vaak gaat er saus over en dat maakt het dan juist weer ongezonder.'

Leonie: 'Dat is waar. Sauzen bevatten veel suikers en zouten. Maar je ziet ook dat bijvoorbeeld varkensvlees door steeds meer mensen als ongezond wordt bestempeld.'

Wil: 'We willen natuurlijk niet dat onze bezoekers vanwege ons assortiment straks naar de patatzaak om de hoek uitwijken. Daarmee verdwijnt een stuk van hun sportbeleving en het plezier in onze kantine, en dat is zonde.'

Leen: 'We frituren in hoogwaardige plantaardige olie.'

Wil: 'De olie wordt na drie keer frituren ververst en het oude vet wordt overgepompt naar de recycletank. Daarmee voorkomen we dat verbrande resten achterblijven en meebakken.'

Leonie: 'Dat doen jullie prima. De mix van zonnebloem- en palmolie is heel hittebestendig en verbrandt niet snel. Bovendien genereert deze olie geen onverzadigde vetten.'

Leen: 'We doen ons best om aan de vraag van onze klanten te voldoen met lekkere producten die ook nog eens gezond zijn.'

Leonie: 'Daarmee zeg je dus dat de vereniging bewuste keuzes maakt en nadenkt over een 'gezondere' kantine.'



## Leonie Bos, diëtist, over het bezoek aan ARC

Allereerst mijn complimenten! Wat heeft ARC als vereniging een mooie en gezellige kantine. Aan mij was gevraagd hoe ik als diëtist kijk naar het aanbod in de ARC-kantine. Het viel mij op dat er al rekening wordt gehouden met het aanbod van gezonde(re) producten. Zo is er een divers aanbod van gezondere sport- en frisdranken en wordt er serieus ingespeeld op het aanbod van alcoholvrij bier. Ik wil als diëtist het aanbod van snacks en dranken niet afkraken. Het gebruik van kwalitatieve plantaardige frituurolie is hier echt goed. Iedereen mag op zijn tijd best een uitzondering maken en kiezen voor snacks en broodjes, maar hoe leuk zou het zijn als er meer lekkere, gezondere keuzes komen. Ik denk daarbij aan een broodje van de maand, waarbij er keuze is uit een broodje gezond en bijvoorbeeld een Italiaanse bruine bol met carpaccio of mozzarella en pesto. Daarnaast kunnen meer vegetarische/plantaardige snacks aangeboden worden. We kregen een open en warme ontvangst, ik ga graag nog een keertje kijken als de plannen van ARC voor een gezondere kantine meer vorm hebben gekregen.





# Help de zorg verzuipt!

## De rek bij de huisartsen raakt er wel uit

U heeft er de afgelopen tijd veel over kunnen lezen en horen: de druk op de huisartsenpraktijken en andere eerstelijns zorgverleners in ons land is groot en groeit alleen maar. Dat geldt ook voor de praktijken die zijn aangesloten bij Alphen op één Lijn. Een aantal oorzaken van die druk blijft de komende jaren onveranderd.

Dan hebben we het over vergrijzing, ouderen die langer thuis blijven wonen en lange wachtlijsten bij de GGZ. Ook worden steeds meer taken van specialist naar huisarts verschoven. Opmerkelijk is dat de groep tussen de 40 en 65 jaar meer zorgvragen hebben dan ouderen. Het blijkt dat ouderen 'zuiniger' met hun zorgvraag zijn.

De afgelopen twee jaar heeft corona de druk nog verder opgevoerd omdat patiënten langer moesten wachten op hun behandeling in het

ziekenhuis. Huisartsen merkten dit meteen, zij moesten zorg 'overbruggen' en soms ook extra contact met de ziekenhuizen opnemen of er toch geen mogelijkheden waren om behandelingen te vervroegen. Dit alles heeft tot gevolg dat de wachttijd voor een afspraak met de huisarts is toegenomen en dat het voor nieuwe patiënten steeds moeilijker wordt zich in te schrijven. De praktijken zitten vol.

### U kunt helpen de druk te verminderen

Om de toegang tot en de kwaliteit van de zorg in ons land te behouden, moet er het een en ander veranderen. Overheid, zorgverzekeraars en artsorganisaties zijn daarover met elkaar in gesprek.

Maar net zo belangrijk is de rol van u. Hoewel gezondheid een groot goed is en zolang het ons goed gaat, besteden we er dan over het algemeen maar weinig aandacht aan.

We weten dat in geval van nood zorg dichtbij is, via huisarts, huisartsenpost of eerste hulp. Waarbij geldt dat de huisartsenpost 's avonds en 's nachts alleen bedoeld is voor zorg die niet kan worden uitgesteld tot de volgende werkdag.

### Een zorgverlener is niet altijd nodig

Veel klachten gaan spontaan en binnen korte tijd weer over. Of kunnen met huismiddeltjes of zelfzorgmedicijnen worden verlicht. Het is dus niet altijd nodig om de huisarts te bezoeken met een kwaal.

*Wees zuiniger met uw vraag om zorg*

Om hier achter te komen kunt u websites als thuisarts.nl of moetiknaardedokter.nl raadplegen. En heeft u bijvoorbeeld vragen over uw medicijnen of zelfzorg, dan kunt u daarvoor ook prima bij uw apotheek terecht. Zo kunt u bijvoorbeeld een afspraak maken om uw medicatie te bespreken.

DUS, U ZEGT DAT IK DIRECT DE FYSIO KAN BELLEN?

Illustratie 123RF



### De rol van de doktersassistente

Wilt u toch een afspraak met de huisarts, dan krijgt u eerst een assistent aan de lijn die u vraagt waarom u die afspraak wilt. Dit noemen we een triage. De assistent bepaalt aan de hand van de verkregen informatie wat de meest efficiënte handelswijze is. Soms bent u beter af als er meteen een ambulance wordt gestuurd. Soms kunt u direct naar fysiotherapeut, diëtist, opticien of audicien gaan. Moet er wel een afspraak gemaakt worden, dan bepaalt de aard van de klacht of dat meteen moet of dat het ook een paar dagen kan wachten. Dankzij deze manier van werken kan de huisarts u de juiste zorg op het juiste moment bieden.

### MijnGezondheid.net

Uw zorgverleners adviseren websites als thuisarts.nl, apotheek.nl of moetiknaardedokter.nl. Deze sites zijn rechtstreeks te raadplegen vanuit MijnGezondheid.net.

Binnen Alphen aan den Rijn heeft inmiddels ruim 60 procent van de patiënten (ouder dan 16 jaar) toegang tot MGn. Het platform biedt de mogelijkheid om rechtstreeks op een beveiligde manier vragen aan de huisarts te stellen en zelfs foto's toe te voegen van eventuele wonden of andere uiterlijke afwijkingen. Daarnaast kunt u afspraken uit het verleden nazien, uw medisch dossier raadplegen, een nieuwe afspraak maken, uw medicijnoverzicht inzien

en (herhaal)medicijnen bestellen. U kunt zich aanmelden voor MGn op de website van uw huisarts. Bent u aangesloten op MGn, dan kunt u op de smartphone ook de app MedGemak installeren, waarmee u altijd uw medische gegevens bij de hand hebt.

### Prisma bijeenkomsten

Veel mensen met een chronische aandoening volgen de bijeenkomsten van PRISMA. Daarbij wordt een groep patiënten een aantal dagdelen intensief geïnformeerd over alle aspecten van hun ziekte. De deelnemers leren onder meer bij welke signalen u een zorgverlener wel of juist niet raadpleegt.

### Digitale hulpmiddelen bij zelfzorg

Hoe gezonder u bent, hoe minder beroep u hoeft te doen op de huisarts. Met eenvoudige middelen kunt u zelf bijdragen aan een betere gezondheid. Denk bijvoorbeeld aan de stappenteller op de smartphone, waarmee u de eigen wandelprestaties kunt bijhouden.

Overheid en zorg zetten momenteel hoog in op eHealth, dat zijn digita-

le middelen die helpen bij het zelf controleren van uw aandoening. Zo kunnen digitale horloges al uw hartslag en het zuurstofgehalte in uw bloed meten. En inmiddels zijn er ook al simpele en betrouwbare bloeddrukmeters voor thuisgebruik. In de nabije toekomst zullen er nog veel meer toepassingen bijkomen die het mogelijk maken om zelf een deel van de regie over uw gezondheid in eigen hand te nemen.

**In de komende edities van dit blad zullen we u op de hoogte houden van nieuwe ontwikkelingen op dit gebied. Zo kunnen we SAMEN de zorg goed en toegankelijk houden.**

TOETS 2 OM DE ASSISTENTE TE SPREKEN... ER ZIJN NOG 35 WACHTENDEN VOOR U.



Illustratie 123RF

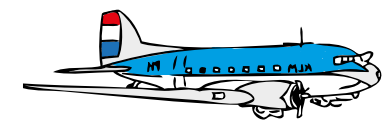
## Huisartsen in protest

U zult het protest van huisartsen niet gemist hebben de afgelopen weken. Door de enorme werkdruk staat het water hen al jaren tot aan de lippen en hielpen eerder gemaakte afspraken over de vermindering van de extra taken die ze op hun bord kregen niet. De Landelijke Huisartsen Vereniging (LHV) waarschuwt al langer dat de grens van wat de huisartsenzorg aankan, is bereikt. Uit een recent onderzoek van het journalistieke collectief SPIT blijkt dat de helft van alle huisartsen aangeeft binnen 15 jaar te willen stoppen als gevolg van de toegenomen druk. Het aantal huisartsen met een eigen praktijk neemt af. Daar komt nog bij dat nog maar weinig jonge huisartsen enthousiast zijn over een eigen praktijk. Liever kiezen ze ervoor om als waarnermer (freelance huisarts) of als huisarts in loondienst aan de slag te gaan. Ze zien op tegen de druk van een praktijk, met alle zorgen als personeel, regelgeving en financiële rompslomp.



Illustratie © Yaroen's / Jeroen van Rossum - Dank aan Regelaar.nl voor het gebruik.





## Voorkom ongemak en bereid je voor op je vakantie



**Carolien de Boer is als huisarts verbonden aan huisartsenpraktijk Prelude, waar ook huisarts Tjada Buikema en de assistentes Daisy en Amiek gespecialiseerd reisadvies geven. De praktijk is aangesloten bij Reisprk, het grootste landelijk netwerk van gespecialiseerde praktijken voor reizigersadvies en vaccinatie. We vroegen Carolien tips voor een goede voorbereiding van uw vakantie.**

### Uw reisbestemming

Ook binnen Europa kennen sommige landen nog corona-maatregelen of andere gezondheidswaarschuwingen. Actuele informatie over het land van bestemming is te vinden op de site van de overheid. [www.nederlandwereldwijd.nl](http://www.nederlandwereldwijd.nl)

### Medicijnen

'Lees de bijsluiter. Medicijnen kunnen in een warm land een afwijkende werking hebben. Voor medicijnen die onder de Opiumwet vallen zijn douanepapieren nodig of toestemming van de ambassade van het betreffende land. Neem medicijnen mee in de handbagage en zorg ervoor dat ze tijdens de reis niet aan zon of warmte worden blootgesteld.

### Reisklachten

Misselijkheid is een bekend klacht bij het reizen. Neem tijdig een middel

tegen reisziekte in. In het vliegtuig helpt kauwgom of een snoepje tegen oorpijn. Verklein de kans op trombose en loop regelmatig door het gangpad van vliegtuig, bus of trein en doe oefeningen met je voeten en tenen.

### Zonnebrand

Zon verstandig, laat je huid langzaam wennen aan de zon en stel je er niet te lang aan bloot. Vermijd de zon op het heetst van de dag en span je niet te veel in. Drink voldoende zodat je kunt zweten, dan koelt het lichaam af. Gebruik een zonnebrandmiddel.

(Lees voor meer advies de pagina hiernaast.)

### Voeding - Let op goede hygiëne!

Diarree als gevolg van voedselvergiftiging gaat meestal binnen 3 tot 5 dagen vanzelf over. De kans op uitdroging door diarree is groot. Het beste middel hiertegen is orale rehydratievloeistof (ORS). Drink verdeeld over de dag minstens 1½ liter vocht, kinderen 1 liter. Ga bij waterdunne diarree na 3 dagen naar een arts. Kinderen onder de 2 en ouderen boven de 70 al na één dag.

### Hoogteklachten

Wen aan de hoogte en stijg boven de 2500 meter niet meer dan 300 meter per dag. Drink zeker drie liter per dag en eet koolhydraatrijk voedsel. Hoofdpijn, duizeligheid, kortademigheid en hoes-

ten zijn symptomen van hoogteziekte. Neem in dat geval rust en daal af naar de hoogte waar je geen last had.

### Hepatitis A dichterbij dan gedacht

Voor bekende vakantiebestemmingen zoals Turkije, Marokko, Tunesië, Egypte en de Balkanlanden is vaccinatie nodig. De sanitaire omstandigheden liggen in deze landen op een lager niveau dan in ons land en is de kans op besmetting groter.

### Hondsdolheid/Rabiës

Deze infectieziekte kan dodelijk zijn. Mijdt contact met dieren zoveel mogelijk, want het gevaar van hondsdolheid is reëel. Kijk voor meer en actuele informatie op <https://lci.rivm.nl>

### Exotische ziektes

Voor veel landen geldt een vaccinatieadvies. Informeer tijdig bij je reisadviserende huisarts, apotheek of kijk op [www.reisprk.nl](http://www.reisprk.nl). Ga je naar een land waar malaria een serieus risico is, vraag dan om malariaprofylaxe en zorg voor goede muggenbescherming.

### Een fijne vakantie gewenst!

**'Het leukste van reizigersadvies is het positieve van het consult.'**  
- Carolien de Boer, huisarts



## Zo, nu even lekker in het zonnetje

*Het plezier en het gevaar van teveel aan zonnestralen*

**Heerlijk dat zonnetje, iedereen geniet er van. Maar pas op voor een verbrande huid in de zomermaanden tijdens mooie stranddagen of in de vakantie. De zon trakteert ons dan op een bombardement van UV-A en UV-B stralen.**

UV-A wordt niet tegengehouden door wolken of glas. Het dringt diep door in de huid en veroorzaakt huidveroudering en zonneallergie. UV-B heeft direct invloed op de bovenste huidlagen en veroorzaakt verbranding. Maar het zorgt ook voor de aanmaak van vitamine D, en dat is goed voor onze botten en spieren. Bovendien heeft vitamine D een positieve invloed op ons immuunsysteem.

### Te vaak, te lang in de zon

Als je je huid te vaak en te lang blootstelt aan de felle zon, dan is de kans op verbranding groot en loop je een reële kans op beschadiging van de huidcellen. Dit geldt in principe voor alle huidtypen, maar bij een lichte huid gaat het sneller en is het risico groter dan bij een donkere huid.

Als het natuurlijke herstel van deze beschadigde cellen niet optimaal is, kan dat op lange termijn leiden tot huidkanker. In Nederland is sinds 1990 het aantal gevallen van huidkanker verviervoudigd tot ruim 50.000 gevallen.

### Smeren, smeren, smeren...

Om het gevaar van een verbrande huid te verkleinen, is het belangrijk om een zonnebrandcrème met een hoge beschermingsfactor (>30) te gebruiken. Zeker tussen 12.00 en 16.00 uur, wanneer de zon het felst schijnt. Smeer om de twee uur en smeer na het zwemmen opnieuw. Vooraf insmeren biedt de een goede bescherming tegen zonnebrand... en natuurlijk als u op tijd uit de zon gaat en de schaduw opzoekt.

### Kinderen en de zon

Zonnebrand op jonge leeftijd verdubbelt de kans op huidkanker op latere leeftijd. Dus zorg voor UV-beschermende kleding en besteed veel aandacht aan het regelmatig insmeren van kinderen met een zonnebrandcrème met een extra hoge beschermingsfactor. (factor 30 of 50)

### Zonnebrand is pijnlijk

Blijf bij verbranding zeker een dag of drie uit de zon. Koel de verbrande plekken met natte kompressen en smeer voorzichtig met een after sun crème. Neem tegen de pijn eventueel paracetamol of ibuprofen.

### Naar de dokter

Als er veel blaren of zwellingen ontstaan, ga dan naar de huisarts. Doe dat ook bij bijwerkingen als koude rillingen, koorts, braken en hartkloppingen.

## Kies bewust!

De keuze voor een zonnebrandmiddel begint met je huidtype en welke SPF-bescherming (SPF = Sun Protecting Factor) het product biedt tegen UV-A en UV-B straling. SPF geeft aan dat wanneer de huid normaal binnen 10 minuten verbrandt, dit met factor 30 in principe 30 keer langer duurt. Maar deze factor is relatief, omdat men zwet, zwemt en kleding aan- en uittrekt. Als je veel zwemt, kies dan een middel dat geen microplastics of chemische UV-filters bevat, deze zijn belastend voor het milieu. Kies een product dat u lekker vindt ruiken, dan gebruikt u het zeker en ook bij zonnebrand is duurder is niet altijd beter.

Voor hulp bij de uw keuze van een zonnebrand, kijk op de site van de Consumentenbond.

### Middelen voor kinderen

Zonnebrandmiddelen voor kinderen hebben doorgaans een hoge beschermingsfactor (meestal SPF 50+) en zijn over het algemeen waterproof. Soms wordt een anti-zand middel toegevoegd. Daarmee blijft het zand minder aan de huid plakken. Een kindermiddel heeft geen extra's als bronzing of glans. Ook verschillen parfumering en conservering vaak met middelen voor volwassenen.



**WAARSCHUWING:** Stoppen met smeren, ook bij een gebronsde huid, is geen optie. Een zonnebrandmiddel is belangrijk om de huid te beschermen tegen de schadelijke gevolgen van zonnestralen.

### De beste testresultaten: Test Consumentenbond 2022



## Vakantie Checklist

### Met vakantie en we nemen mee....

- ☐ **Eigen medicijnen:** Voldoende voorraad met het originele etiket en in originele verpakking (Let op houdbaarheidsdatum).
- ☐ **Papierwerk:** Actueel medicatieoverzicht (Apotheek) / Eventueel medische verklaring (voor opiumwetmiddelen)/ Corona vaccinatiebewijs.
- ☐ **Anticonceptie:** Extra strip, condoom.s
- ☐ **Pijn en/of koorts:** Koortsthermometer. Pijnstillers (Paracetamol en/of kinder-paracetamol).
- ☐ **Reisziekte:** Middelen, zoals chloorcyclizine/cinnarizine (Primatour) of meclozine (Suprimal).

- ☐ **Reizen met vliegtuig:** Tegen oorpijn: Kauwgom of snoepjes of een neusspray of -druppels met xylometazoline, helpt ook tegen een verstopte neus.
- ☐ **Diarree:** ORS-poeder, zouttabletten en alleen als het echt noodzakelijk is Diarree-remmer (Loperamide).
- ☐ **Obstipatie (Verstopping):** Laxeermiddel (lactulose, bisacodyl).
- ☐ **Jeuk:** Menthogel tegen jeuk (let op: gel met menthol niet in de buurt van de neus en mond gebruiken bij kinderen).
- ☐ **Insecten afweermiddel**
- ☐ **Huid- en voetschimmel:** Middel zoals terbinafine (Lamisil) of miconazol).

- ☐ **Zonnebrand:** Zonnebrandcrème of olie.Lipbalsem met UV-filter, Aftersun-produkt.
- ☐ **Verbanddoos:** Controleer of alles nog compleet is en op de uiterste houdbaarheidsdatum.
- ☐ **Diversen:** Contactlensbenodigdheden Reservebril of -lenzen, Geluiddempers (oren), Tekentan.g
- ☐ **Verzekering:** Verzekeringsbewijs zorgverzekeraar, Telefoonnummer arts of specialist, Reisverzekering.

Check bij uw apotheek of genoemde medicijnen goed samen gaan met uw eigen medicijnen. Dat kan ook als u deze elders heeft gekocht.





# Zomerpuzzel



Zoek de onderstaande woorden in het diagram en streep ze door. De overgebleven letters zet u in de witte vakjes en vindt u de oplossing.

- ACNE
- AMC
- APOTHEEK
- AQUA
- ARTS
- ASSISTENTE
- AU
- BANG
- BASE
- CORONA
- CT
- DARM
- DIETIST
- DILLENBURG
- DOKTER
- DRUG
- ECHO
- ECZEEM
- FATAAL
- FYSIOTHERAPEUT
- GERIATRISCH
- GLUCOSE
- GRIEP
- HETAMBACHT
- HOEST
- HOOFDPIJN
- HUISARTS
- IQ
- KNO
- KYSTE
- LEEFSTIJL
- LUMC
- LUPINE
- MAAG
- MEDZORG
- OGEN
- OOR
- PATIENT
- PILLETJE
- POH
- PRAKTIJK
- PRELUDE
- SAFFIER
- THERAPIE
- TIC
- VAKANTIE
- VERPLEGING
- VERVANGER
- ZIEKENHUIS
- ZWEER

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

Uw oplossing:

|                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |                      |
|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|----------------------|
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |
| <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> | <input type="text"/> |

## Martine is zij-instromer in de zorg

Van administratief medewerker naar doktersassistente

**Martine van Stijn uit Valkenburg was administratief medewerker bij een bouwbedrijf en dacht er al jaren over om 'iets' in de zorg te gaan doen.**

Haar zus is doktersassistente en dat leek haar ook echt een leuke baan. Vorig jaar hakte ze de knoop door en begon ze met de opleiding tot doktersassistente bij de LOI. Naast haar gezin met twee kinderen en haar baan was dit tot april van dit jaar een periode van flink doorzetten. Toen nam Martine ontslag bij het bouwbedrijf en startte ze als stagiaire bij Gezondheidscentrum Zeehos in Katwijk. Een hele overstap, van een kantoorbaan naar een baan waarin je te maken hebt met mensen in de meest uiteenlopende situaties.

De LOI-opleiding die Martine volgt, hoopt ze aan het eind van het jaar af te maken. Ze benadrukt dat als je aan een opleiding wilt beginnen, je je eerst goed moet oriënteren op de verschillende aanbieders van opleidingen. Haar keuze voor de LOI betekent dat je veel in je eigen tempo kunt werken, maar dat betekent ook dat je over voldoende zelfdiscipline

moet beschikken. Voor de opleiding moet Martine tenminste 640 uur stage lopen. Maar ze kan bij het gezondheidscentrum meer uren draaien en ontvangt daarvoor een leerlingensalaris dat hoger is dan een stagevergoeding. Vooral voor zij-instromers die geen ander inkomen hebben, kan een stagevergoeding een forse drempel zijn.

Als Martine haar diploma heeft gehaald, is het de bedoeling dat ze als doktersassistente aan de slag gaat bij Gezondheidscentrum Zeehos. Het biedt Martine een fijne werkomgeving met een prettige werksfeer. 'Ik ben erg blij om hier te werken. Het is een druk centrum waarin vier praktijken samenwerken en mee ontwikkelen met de veranderingen in de zorg. Dat doe ik zelf ook, ik heb me opgegeven voor extra cursussen, zoals het afnemen van bloed voor onderzoek. Ik heb mijn draai als zij-instromer in de zorg hier wel gevonden.'



## Vacatures

Wil jij ook als zorgverlener werken bij AOEL, bekijk dan onderstaande vacatures.

### Apothekersassistent

De Samenwerkende Apotheken Rijn en Gouwe zijn per direct op zoek naar een Apothekersassistent. Reageer snel door je motivatie en cv te mailen naar Kimberley Dregmans. [sollicitatie@samenvwerkendeapotheken.nl](mailto:sollicitatie@samenvwerkendeapotheken.nl) Voor info bel: 0172-423434

### Master psychosomatische fysiotherapeut

Lijkt het je een uitdaging om de psychosomatiek verder op de kaart te zetten bij Fysiotherapie Douglas in Alphen a/d Rijn, Stuur je sollicitatiebrief en CV naar [Brenda@douglas-fysiotherapie.nl](mailto:Brenda@douglas-fysiotherapie.nl)

### Fysiotherapeut Fysio-Experts

Kom jij het team van Fysio-Experts in Hazerswoude tijdelijk, of misschien juist voor langere duur, versterken? Neem contact op met Marloes de Graaf of Erik Thoomes, tel. 071-7400840 of e-mail naar: [info@fysio-experts.nl](mailto:info@fysio-experts.nl)

Op de website van Alphen op één Lijn staat uitgebreide informatie over deze vacatures. Kijk op: [www.alphenopeenlijn.nl/vacatures](http://www.alphenopeenlijn.nl/vacatures)



## Voedingssupplementen: Vraag er uw apotheker of diëtist naar!

**Er zijn nogal wat mensen die voedingssupplementen slikken zonder stil te staan bij het effect ervan op hun gezondheid. Volgens de richtlijnen van de Gezondheidsraad zijn supplementen voor een gezond persoon niet nodig. Een goed en gevarieerd voedingspatroon is voldoende om gezond te blijven.**

Anders ligt de situatie bij een aantal risicogroepen. Daarbij is aangetoond dat een supplement van een bepaalde voedingsstof gezondheidswinst

kan opleveren. Denk aan adviezen voor baby's (vitamine D en K), jonge kinderen (vitamine D), vrouwen die zwanger willen worden of dat net zijn (foliumzuur) en tijdens de zwangerschap (foliumzuur en vitamine D). Daarentegen belemmeren supplementen die Vitamine A bevatten de ontwikkeling van het ongeboren kind. Voor ouderen, mensen met een donkere of getinte huid en mensen die niet voldoende in de buitenlucht komen geldt het advies om vitamine D te gebruiken. Vegetariërs en vega-

nisten wordt aangeraden vitamine B12 als supplement te gebruiken.

### Advies van diëtist of apotheker

Bij twijfel over het gebruik van supplementen doet u er verstandig aan om advies aan een diëtist of apotheker te vragen. De apotheker weet of bepaalde supplementen effect hebben op de werking van uw de medicijnen die u gebruikt.

Bronnen: Gezondheidsraad, Voedingscentrum ([www.voedingscentrum.nl](http://www.voedingscentrum.nl)).



## Rond de herfstvakantie de griep prik

De preventieve griep prik staat natuurlijk ook dit najaar weer op het programma. De griep prik biedt ongeveer 30% minder kans op griep en beschermt tegen ernstige gevolgen van griep. Elk jaar wordt er een nieuwe griep prik gemaakt omdat griepvirussen steeds veranderen. Als u toch griep krijgt, wordt u door de griep prik vaak minder ernstig ziek en is de kans op een ziekenhuisopname aanzienlijk minder. Voor de griep prik worden

mensen van 60 jaar en ouder schriftelijk uitgenodigd net als jongere mensen met een kwetsbare gezondheid. De gezondheidsraad adviseert dit jaar dat vrouwen die 22 weken of langer zwanger zijn **én** mensen met een BMI >40 **én** mensen met epilepsie ook een griep prik kunnen halen. Mocht u geen uitnodiging ontvangen, vraag er dan uw huisarts naar. De uitnodiging valt ongeveer 2 weken voor het vaccinatiesprekuren bij u in de bus.



## Alphen loopt zich Fit

De paden op en de lanen in: speciaal voor mensen met diabetes of een andere chronische aandoening is er deze zomer **Alphen loopt zich Fit**. Tien weken lang gaan verschillende wandelgroepen op pad, onder professionele begeleiding. Met elke week een andere route en leuke activiteiten. Dé manier om gezellig fit te worden. **Alphen loopt zich Fit** wordt afgesloten met een festival voor de deelnemers.

Schrijf u snel in door een mail te sturen aan: [info@aoel.nl](mailto:info@aoel.nl) of meldt u aan op: [www.alphenopeenlijn.nl/Patienten/Aanmelden-om-te-lopen](http://www.alphenopeenlijn.nl/Patienten/Aanmelden-om-te-lopen)



Aanvang: maandag 15 of woensdag 17 aug. van 19–20 uur, 10 weken lang. Kosten eenmalig € 10,00. Voor wie? Iedereen met diabetes, pre-diabetes, obesitas en andere chronische aandoeningen, overleg evt. met uw zorgverlener.



**Alphen loopt zich Fit** is een initiatief van Alphen op één Lijn en Alphen Vitaal.

### Leefstijl informatiebijeenkomst

Alphen op één Lijn organiseert 21 juli vanaf 19 uur in De Bron een bijeenkomst voor iedereen die interesse heeft in informatie over beweging, voeding, de PRISMA cursus en diabetes. Zorgverleners vertellen waarom beweging & voeding zo belangrijk voor u zijn en geven tips voor een gezonder en fitter leven. U hoeft zich voor deze avond niet aan te melden.

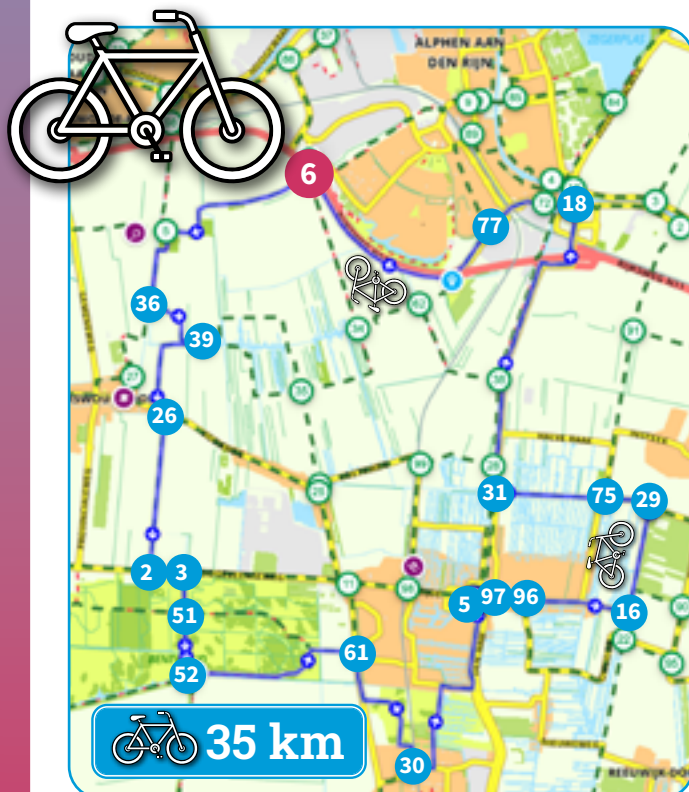
**AOEL organiseert 21 juli as. Een Leefstijl bijeenkomst**



**19.00 uur**

**Gratis**

**De Bron - Troubadourweg 2  
2402EP Alphen aan den Rijn**



## Fietsen: polderlandschap, Bentwoud en sierteelt

U start met fietsen door het polderlandschap en misschien stapt u even af voor een bezoek aan vogelobservatiepost Amalia. Fiets verder langs de Oostvaart met de Blauwe Wipmolen en even later het zicht op de Rietveldse molen. Dan door naar een stuk van het steeds maar groenere Bentwoud en even erna genieten van het Gouwebos. Rij van Waddinxveen naar Boskoop, de hefbrug over en de Reijerskoop uit en via het fietspadje naar de Proeftuinen. Hier kunt u genieten van vele Boskoopse sierteeltvarianten. Via de Gouwe terug naar Alphen en op het fietspad langs de N11 even afstappen bij het IJsvogel-natuurpad. Geniet er van!

**Knooppunten - Start: Weteringpad 6** 36 39 26 2

3 51 52 Hier links het bruggetje over en doorfietsen tot splitsing, rechts af naar 61 30 5 97 96 16 29 75

31 18 77 Hierna het viaduct onder de N11 door en rechtsaf het fietspad op, na 300 meter het IJsvogel-natuurpad, de moeite van het afstappen waard. Naar 6 het eindpunt.