

BETER

MAGAZINE

Over stuifmeel & pollen

DOSSIER HOOIKOORTS

Koelkast vol groente

WIETSKES IS LID VAN EEN
HERENBOERDERIJ

Overall beestjes

WAT TE DOEN BIJ EEN
INSECTENBEET?

#3
- 2023 -

HET KWARTAALMAGAZINE VAN ALPHEN OP ÉÉN LIJN
EN DE SAMENWERKENDE ZORGVERLENERS IN ALPHEN AAN DEN RIJN

 **Alphen**
op één Lijn

Stuifmeel & steken



Zomerse velden vol bloeiende grassen en kruiden. Voor een flinke groep mensen, mijzelf inbegrepen, betekent dat jeukende ogen, een snotneus, niesbuien en benauwdheid. Hooikoorts dus. Voor sommigen zijn de klachten zo heftig dat zij binnen blijven, neusspray binnen handbereik, hopen op regen. De dansende pollen kunnen een paar maanden lang het leven flink beheersen. Met hooi of koorts heeft het overigens weinig te maken: de allergische reactie werd ooit tot hooikoorts gedoopt omdat de klachten samenvallen met de hooitijd.

Schrale troost: volgens allergoloog Adam Fox (Guy's & St Thomas Hospital, Londen) heb je er rond je zeventigste nauwelijks nog last van, omdat je immuunsysteem dan minder actief is. Gelukkig hoeven de meeste mensen niet zó lang te wachten. Het pollenseizoen duurt tot eind juli; dan zijn vrijwel alle planten uitgebloeid en kunnen de meeste hooikoortspatiënten weer opgelucht ademen. In ons Dossier lees je alles over hooikoorts en de dingen die je kunt doen om er (iets) minder last van te hebben.

Nog zo'n zomers fenomeen: insecten. We moeten die beestjes dankbaar zijn voor hun cruciale rol in de voedselketen. Maar toch, ze zijn soms behoorlijk irritant. Met name de mug maakt weinig vrienden. Wat mij betreft niet alleen vanwege de jeukende bulten die deze mini-vampier veroorzaakt, maar ook vanwege het gezoem als ze 's nachts zoekt naar het ideale prikplekje. Gelukkig is haar steek in Nederland zelden gevaarlijk, in tegenstelling tot die van sommige andere bijtende beesten. Je leest meer over insectenbeten in het artikel op pagina 10.

Verder vind je in deze Beter allerlei tips om gezond en veilig de zomer door te komen: van zwemwatertips tot zonnebril. De zomer brengt misschien wat ongemakken met zich mee, maar is toch vooral een heerlijk seizoen, (hopelijk) vol zon en gezelligheid. Geniet ervan!

Ester van den Akker, hoofdredacteur



Colofon

Beter is een uitgave van Alphen op één Lijn, het samenwerkingsverband van eerstelijns zorgverleners in en om Alphen aan den Rijn.

Hoofdredactie

Ester van den Akker

Redactieraad

Marc Kraaij, Hans van Selm,
Sanne Appelman, Jet Vervloet

Aan dit nummer werkten mee:

Bas Abresch, Saskia van Berkel,
Eline Burmanje, Danielle Muit,
Anne Wielenga

Vormgeving

www.jasperspronk.nl

Heeft u vragen of opmerkingen over Beter of wilt u het blad niet langer ontvangen? Mail dan naar RedactieBeter@aoel.nl

Inhoud

VOORWOORD **02**

Wat kun je verwachten in dit nummer?



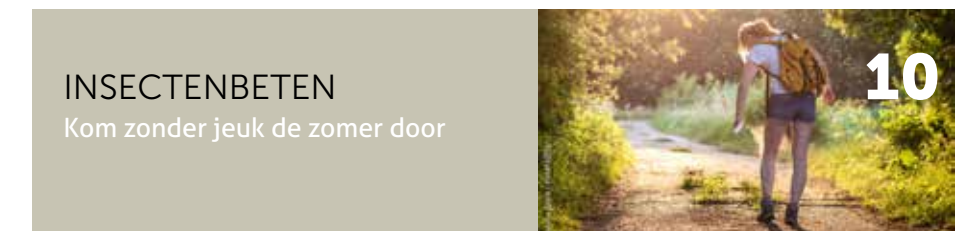
DOSSIER
HOOIKOORTS **04**
Als je allergisch bent voor stuifmeel

FEITEN & CIJFERS **07**

Slippers

HEALTH TREND **08**

Intermittent fasting



INSECTENBETEN **10**
Kom zonder jeuk de zomer door

IN DE KOELKAST VAN... **14**

Herenboeren-lid Wietske Strijker

VRAGENRUBRIEK **17**

Beter weet het...



IN DE APOTHEEK **18**
Het leven van een zij-instromer

BETER ACTUEEL **19**

Het laatste zorgnieuws, landelijk en uit de regio

ACTIEF IN ALPHEN **22**

Hutten bouwen

Pollen- piek

Een continue loopneus, geïrriteerde en tranende ogen, niesbuien, een keel die jeukt, benauwdheid en vermoeidheid. Vervelende klachten, die horen bij hooikoorts. Er zijn zo'n 3,5 miljoen Nederlanders met deze allergie. Wat is hooikoorts precies? Welke soorten zijn er en wat zijn de klachten en symptomen? En de belangrijkste vraag: wat kun je er tegen doen? Beter dook dieper in de pollen.

Hooikoorts is een allergische reactie aan de luchtwegen, die wordt veroorzaakt door het stuifmeel of de pollen van grassen, bomen en kruiden. Dit stuifmeel en deze pollen zitten in de lucht die je inademt. Mensen met hooikoorts krijgen hierdoor verschillende soorten klachten, die erg kunnen lijken op een verkoudheid. Waar een verkoudheid na een paar dagen verdwijnt, duren hooikoortsklachten vaak meerdere weken. Sommige mensen hebben zelfs de hele lente en zomer last. Als je allergisch bent voor pollen is een picknick in het bos of een drankje op een terras dan ook vaak geen feestje.

Verschillende soorten hooikoorts

Niet iedereen met hooikoorts is allergisch voor hetzelfde stuifmeel. We kunnen hooikoorts door pollen onderverdelen in drie groepen: bomen en struiken, kruiden en grassen. De seizoensgebonden hooikoorts komt het meest voor. Je hebt hier alleen last van als de hoeveelheid pollen in de lucht hoog is; meestal in het voorjaar en de zomer. Er zijn ook mensen die het hele jaar last hebben van hooikoorts. Door de zachte winters bloeien sommige bomen al in de winter, met klachten als gevolg.

'Je immuunsysteem maakt voortdurend histamine aan om de pollen te lijf te gaan; dat kost veel energie'

Wat zijn de meest voorkomende klachten?

Hooikoorts kan een grote invloed hebben op de kwaliteit van leven. Je immuunsysteem maakt voortdurend histamine aan om de pollen te lijf te gaan en dat kost veel energie. Daardoor kun je je moe voelen. Ook slaap je mogelijk slechter door bijvoorbeeld een verstopte neus. Mensen met hooikoorts kunnen ook vatbaarder zijn voor astma en andere allergieën.

De meest voorkomende klachten zijn:

- Niezen
- Jeukende rode ogen
- Loopneus
- Verstopte neus
- Jeukende keel
- Vermoeidheid
- Hoofdpijn

Huidklachten komen ook voor, maar zijn wel zeldzamer. Tijdens het hooikoortsseizoen ontstaan bij enkele mensen rode vlekken en bultjes op de huid, met jeuk als gevolg. Mensen die hooikoorts hebben, kampen vaak ook met een gevoelige huid en eczeem.

Wat kun je zelf doen?

Huisarts Marijn Schouten van Praktijk Medzorg adviseert mensen met hooikoortsklachten om bij de drogist of apotheek neusspray of oogdruppels te kopen die de klachten verminderen. "Ook kun je hier speciale tabletjes met antihistamine kopen. Als je weet op welke pollen jij sterk reageert, hou dan het pollenalarm in de gaten. Ga tijdens piekdagen niet hele dagen naar buiten, ga liever vroeg in de ochtend of later op de avond. Hou je ramen dicht en volg het hooikoortswaarschuwingbericht." Dit kan bijvoorbeeld op [Hooikoortsradar.nl](https://www.hooikoortsradar.nl) of [Hooikoortsalert.nl](https://www.hooikoortsalert.nl). Er zijn ook apps die je vertellen of er veel pollen in de lucht hangen, zoals [Pollennieuws](https://www.pollennieuws.nl).

Zo ga je de hooikoorts te lijf

- Koop speciale horren om de pollen buiten je huis te houden.
- Droog je was binnen, om te voorkomen dat je kleding vol pollen zit.
- Huisdieren kunnen ook stuifmeel meenemen in hun vacht, dus klop ze af of maak ze schoon.
- Een zonnebril houdt de pollen uit je ogen.
- Een laagje vaseline aan de binnenkant van je neus en ogen vangt een deel van de pollen op.
- Spoel je haar voor het slapen gaan of borstel het goed uit.
- Toch naar buiten? Op het strand zijn relatief weinig pollen.

Wanneer bel je de huisarts?

Vraag bij hooikoortsklachten eerst om advies bij je apotheek. Het apotheekteam is hier speciaal voor opgeleid. Werken de vrij verkrijgbare middelen onvoldoende? "Bel dan even met de praktijk en maak een afspraak met je huisarts", zegt huisarts Marijn. "Dan kunnen jullie samen bekijken wat jouw klachten zijn en hoe je deze kunt verminderen."

Testen op hooikoorts: ja of nee?

Moet je je laten testen op hooikoorts of is er ook een andere manier om de diagnose te stellen? "Meestal kunnen we uit het verhaal van de patiënt en de klachten afleiden of diegene wel of niet allergisch is voor pollen. We doen dan geen allergietest", legt huisarts Marijn uit. "Zeker als hooikoorts bij de ouders voorkomt en andere oorzaken uitgesloten zijn. We schrijven dan een recept voor, zodat je kunt starten met medicatie of druppels. De medicatie, die bijna altijd antihistamine bevat, vermindert de klachten. Bij sommigen verdwijnen de klachten zelfs."

Bij een allergietest, afgenomen via de huid of het bloed, kun je zien voor welke pollen je precies allergisch bent. Sommige ziekenhuizen hebben zelfs een allergiepoli. In mei en juni, de piekmaanden voor hooikoorts-patiënten, kun je ook via de website van het LUMC (www.lumc.nl/pollen) zien of je die dag beter binnen kunt blijven.

Is hooikoorts gevaarlijk?

Huisarts Marijn Schouten kan er kort over zijn: "Hooikoorts is niet schadelijk voor je gezondheid. Maar wanneer je astma of een andere medische aandoening hebt, kan het wel voor extra problemen zorgen. Zeker in dit soort situaties is het goed om onder behandeling van een arts of specialist te staan. De arts kan actie ondernemen als bijvoorbeeld extra medicatie

nodig is. Meestal is het gebruik van hooikoorts-medicijnen en neus- en oogdruppels voldoende om de klachten te verminderen."

Zeg maar dag tegen hooikoorts

De piek van het hooikoortsseizoen ligt in de maanden mei en juni. Gelukkig kunnen de meeste mensen daarna weer opgelucht ademen – letterlijk en figuurlijk – en zonder niesbuien en verstopte neus. De rest van de zomer kun je ongestoord genieten van de natuur! ☺

Tekst: Daniëlle Muit

Hooikoorts bij kinderen

Huisarts Marijn Schouten legt uit dat vanaf de leeftijd van zes jaar 'officieel' wordt gesproken van een allergie. "Bij kinderen noemen we het voor die leeftijd overgevoeligheid. Ook voor kinderen kun je bij de drogist of apotheek middeljes tegen hooikoorts kopen. Als die niet helpen, ga je naar de huisarts. Heeft een van de ouders hooikoorts, dan is de kans groter dat het kind ook een allergie ontwikkelt." Volgens het Wilhelmina Kinderziekenhuis Utrecht merkt iemand gemiddeld op een leeftijd tussen de 15 en 25 jaar voor het eerst dat hij hooikoorts heeft. De klachten en symptomen komen op alle leeftijden overeen. Vooral de slijmvliezen van de ogen en de neus-, mond- en keelholte raken geïrriteerd.



IN HET KORT

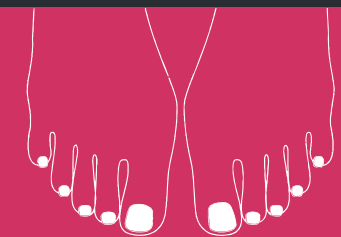


Slippers...

...zijn een **verleidelijke** schoeiselkeuze als het **warm** is. Maar door het gebrek aan hielaansluiting bij bad- en teenslippers ga je **'klauwen'** met je tenen en span je continu allerlei voetspieren aan. Dat kan **problemen** opleveren als je er **te lang op loopt**.



...moeten een **goede pasvorm** hebben. Zorg voor een goed sluitend bandje over de wreef. Je tenen mogen niet over de rand schuiven als je loopt.



...zijn voor een **langere wandeling** of een wandeling over ruige paden **geen goede keuze**. Ze bieden te weinig steun én je stoot of verwondt je voeten sneller. Ook ben jij een **makkelijkere prooi** voor bijtgrage beesten en **insecten** (zie ook pagina's 10-13).



...kun je ook dragen als je **steunzolen** hebt, zegt podotherapeut Björn Oris (Rondom Podotherapeuten): "Er bestaan teenslippers met een **uitneembaar voetbed**, hierin kan vervolgens een op maat gemaakte zool worden geplaatst."



...zijn er ook in een ergonomische variant. Is dit aan te raden? Björn: "**Het dragen van slippers kun je het best zoveel mogelijk beperken**. Ook als het gaat om ergonomische teenslippers. **Voor veel lopen en staan kun je het best een stevige schoen dragen**. Heb je last van warme voeten, trek je schoenen dan regelmatig uit om te ventileren."

...kun je beter niet dragen als je **diabetes** hebt. De kans op wondjes of blaren is groter. Je loopt dan **sneller** een **gevaarlijke infectie** op.



...met een **stugge zool** zijn de **beste keuze**, als je toch slippers wilt dragen. Kun je de slipper **dubbelvouwen**, dan is hij **niet stevig genoeg**.



Intermittent fasting

In de prehistorie hadden mensen niet altijd de beschikking over voedsel. Toch konden ze optimaal functioneren tijdens het jagen en verzamelen. Op dat idee is intermittent fasting gebaseerd, de gezondheidstrend die in de media regelmatig besproken wordt. Met deze vorm van vasten focus je niet op wát je eet, maar op wannéér je eet. Het doel: afvallen of het beheersen van aandoeningen. Maar hoe goed werkt deze methode? En wat moet je wel en niet doen? Beter zocht het voor je uit.

Wat is intermittent fasting?

Intermittent fasting betekent letterlijk: periodiek vasten. Oftewel: je eet een langere periode op de dag niets. Mensen eten vaak sowieso zo'n twaalf uur lang niet; tussen het moment van avondmaaltijd en hun ontbijt. Bij intermittent fasting verleng je deze periode. Vasten betekent in dit geval dat je geen energie of calorieën eet of drinkt. Zwarte koffie, thee en water mogen wel. Ook blijf je drie maaltijden per dag eten; je schuift ze alleen iets op. Twee methodes zijn populair. De 16/8-methode, waarbij je zestien uur per dag vast en in acht uur

drie gezonde maaltijden eet. En de 5/2-methode, waarbij je vijf dagen per week normaal eet en twee dagen maximaal 500 calorieën tot je neemt.

Wat doet intermittent fasting met je?

Wanneer je lichaam energie nodig heeft, gebruikt het normaal gesproken suikers uit voedsel. Omdat die suikers er nu niet zijn, moet het lichaam eigen vetten gebruiken. Door te vasten word je dus tijdelijk minder afhankelijk van koolhydraten en suikers. Het effect op de lange termijn is niet bekend.

Wat zegt de wetenschap?

Neurowetenschapper Mark Wattson van de Johns Hopkins Universiteit (Baltimore, VS) bestudeerde intermittent fasting 25 jaar lang. Hij ontdekte dat het een positief effect kan hebben op aandoeningen als hart- en vaatziekten en diabetes type 2. Uit onderzoek van zowel de Universiteit Maastricht als de Universiteit van Alabama bleek ook dat volwassenen met diabetes type 2 voordeel hebben van bij intermittent fasting. Dit omdat hun bloedsuikerspiegel daalde.

Val je ook af van intermittent fasting?

Daarvan is de wetenschap minder overtuigd. Dr. Wendy Bennett, hoogleraar geneeskunde aan de Johns Hopkins Universiteit, ontdekte dat het moment van eten gewichtsverlies op lange termijn niet beïnvloedt. Het eten van maaltijden met minder dan 500 calorieën per keer had meer effect. Ook de Universiteit van Harvard is na onderzoek niet overtuigd dat intermittent fasting een ideaal afslankdieet is. Een groep mensen

Het duurt ongeveer twee weken voordat je lichaam zich heeft aangepast aan deze nieuwe situatie.

die om de dag vastte en een groep die elke dag minder calorieën at, verloren allebei evenveel gewicht. Maar de mensen die vastten, hadden het veel zwaarder. De kans dat zij het vasten niet volhouden, is dus groot.

Hoe doe je verantwoord aan intermittent fasting?

Bouw rustig op. Eet bijvoorbeeld om 19:30 uur je laatste maaltijd en ontbijt om 8:30 uur. Na elke twee dagen schuif je je ontbijt een half uur op. Op een gegeven moment eet je je eerste maaltijd dan pas om 12:00 uur. Het duurt ongeveer twee weken voordat je lichaam zich heeft aangepast aan deze nieuwe situatie. Het is wel belangrijk dat je al je maaltijden blijft eten. Je slaat je ontbijt dus niet over, maar schuift alles een beetje op. Vast

daarnaast niet te lang. Meer dan 24 uur zonder voedsel kan ervoor zorgen dat je lichaam voedsel daarna juist extra opslaat, omdat het hongersnood signaleert. In dat geval word je er juist dikker van.

Wanneer kun je beter niet vasten?

Kinderen, zwangere vrouwen, vrouwen die borstvoeding geven en mensen die een eetstoornis hebben gehad, kunnen beter niet vasten. Sowieso is het verstandig om advies in te winnen bij je huisarts of diëtiste. Als je wilt vasten met of vanwege medische problemen, moet je sowieso altijd om raad vragen bij je huisarts.

Wat zegt de diëtiste?

Connie Hoek van Hoek & Co Diëtisten heeft veel ervaring met intermittent fasting. Ze werkte zelfs mee aan een onderzoek van de Universiteit van Californië. Daaruit bleek dat tien uur eten en veertien uur vasten ideaal is voor het lichaam. Connie: "Eten is een belasting van je systeem, je lichaam moet werken om voedsel te verwerken. In Nederland eten we gemiddeld negen keer op een dag. Dat 'grazen' belast ons systeem meer dan gewenst."

Is intermittent fasting de oplossing? "Voor sommige mensen kan het goed werken, maar er zijn valkuilen. Vasten is voor veel mensen niet zo moeilijk, maar je lichaam lijkt de niet gegeten calorieën vaak ergens te compenseren. Heel subtiel krijg je een paar dagen later iets meer trek, of iets minder zin om te bewegen. Dit soort vrij extreme manieren van eten blijken op lange termijn vaak moeilijk vol te houden. Vasten in kleine stappen kan wel effect hebben. De beste vorm van intermittent fasting is wat mij betreft om het nachtelijk vasten uit te breiden. Of door voor het sporten niet te eten, zodat je lichaam inteert op je vetrantsoenen. Dat moet je vervolgens wel compenseren met goede bouwstoffen. Een diëtist kan je helpen om dit in te passen in je leven, op een manier die haalbaar is voor jou."

Tekst: Anne Wielenga



Zonder jeuk de zomer door

De zon schijnt, bloemen staan in bloei, we eten en drinken buiten. De zomer is het ideale seizoen voor insecten. De kans dat je gebeten wordt, is in dit seizoen dan ook groter. Van muggen tot horzels en van bijen tot teken; iedere beet is anders en vraagt een andere behandeling. Wil je de zomer (zo) jeukvrij (mogelijk) doorkomen? Beter bereidt je optimaal voor.

Bzzzzz... PATS! Te laat; er verschijnt al een rode bult op je huid. Waar is dat bijten en steken van insecten goed voor? Dat verschilt. Voor het ene insect is het voeding, voor de ander verdediging. Bijen en wespen steken bijvoorbeeld alleen als ze zich bedreigd voelen. Wegwapperen is daarom niet verstandig. Wacht gewoon rustig af tot ze verder vliegen. Steken ze toch, dan laten ze met hun angel gif achter in de huid. Dit veroorzaakt de pijn. Bij muggen zijn het alleen de vrouwtjes die ons kwellen. Het eiwit in menselijk bloed is nodig voor de ontwikkeling van de eitjes. Ze spuiten een stofje in, waardoor het bloed voor de mug goed op te nemen is. Ons lichaam reageert met een afweerreactie: een muggenbult. Teken hebben bloed juist nodig om te overleven; voor hen is het de belangrijkste bron van voedingsstoffen.

Allergische reacties

De ene persoon heeft meer last van een insectenbeet dan de andere. Normaal gesproken blijft het wat klachten betreft bij zwelling, roodheid en/of jeuk. Tenzij je allergisch bent. Het gif in de gifzak van de angel is dan de boosdoener. Hommels, hoornaars, wespen en honingbijen zijn voorbeelden van angeldragende insecten met gif. Een allergische reactie vertaalt zich meestal in extreme zwelling, huiduitslag (ook op andere plekken dan de beet), kortademigheid, duizeligheid en zelfs anafylaxie. Je lippen, tong en keel zwellen dan op, ademen gaat moeilijk en ook flauwvallen en braken komt voor. Mensen met een heftige (anafylactische) allergiereactie op steken doen er goed aan om altijd een speciale injectiepen bij zich te dragen. Snelle medische hulp is cruciaal, bel dus onmiddellijk 112.

Sommige mensen zijn extra lekker

Waarom wordt de één lek gestoken en wandelt de ander ongehinderd door een wolk muggen? Vooral muggen vinden sommige mensen 'lekkerder' dan andere. Zij komen in de

eerste plaats op CO₂ af; niet op licht, zoals vaak gedacht wordt. Stoot je meer CO₂ uit, bijvoorbeeld omdat je zwaarder bent, dan is de kans groter dat een mug jou uitverkiest. Komt de mug dichterbij, dan hangt het af van je lichaamsgeur, volgens de universiteit van Wageningen. Bacteriën op de huid produceren zo'n driehonderd verschillende geuren. Sommige samenstellingen van die geuren zijn onweerstaanbaar voor een dorstige mug. Welke geurcocktail dat is? Daar doet de universiteit op dit moment nog onderzoek naar. De onderzoekers hopen te ontdekken waar muggen het liefst op afkomen, zodat we straks een geur hebben waarmee ze in de val kunnen worden gelokt.

Wat kun je wél doen?

Er zijn gelukkig genoeg andere maatregelen tegen insectenbeten. Sprays of crèmes met DEET werken het best. Ook lijken veel stekende insecten niet te houden van de geur van munt, wierook of ammoniak. Wat ook helpt: horren voor deuren en ramen en slapen onder een klamboe. Wespen houden bovendien niet van concurrentie. Zien ze een ander wespennest hangen, dan vliegen ze door. Er zijn nep-wespennesten te koop die zorgen dat wespen bij je wegblijven. Ook luchtige, bedekkende kleding maakt steken moeilijker. En onthoud: veel insecten houden van zoetigheid. Eet je buiten, bedek dan je eten en drinken. Wespen, bijen en horzels zijn ook dol op felle kleuren en zoete parfums. Ben je ergens waar veel beestjes rondvliegen, dan kun je maar beter minder uitbundig voor de dag komen.

Gestoken – wat nu?

Wat als je toch te pakken bent genomen? Er zijn verschillende middelen die helpen tegen jeuk of pijn. Bij een steek van wespen, bijen, hommels en hoornaars moet je sowieso eerst de angel verwijderen. Liever niet met een pincet, want dan kan de gifklier openen en verspreidt het gif zich

De gevaren van de zee

In de zomer kun je ook in zee gebeten of gestoken worden. De eerste tip: blijf van zeedieren af, omdat je niet weet of ze kunnen steken of bijten. Eén van de meest giftige vissen is de Pieterman, die ook in de Noordzee voorkomt. Ook de zee-egel komt bij ons voor, net als in

meer tropische zeeën. Waterschoenen dragen is verstandig, want de Pieterman en de zee-egel leven vooral op de zeebodem. Toch gebeten? Verwijder de stekels, houd de plek van de beet in zo heet mogelijk water en desinfecteer de wond. Kwallen zijn er in alle zeeën. Een steek van een Nederlandse kwal is

pijnlijk, maar niet gevaarlijk. Spoelen met zeewater of met heet water is voldoende. Pas wel op als je naar de Stille, Indische of Atlantische Oceaan gaat. De tentakels van bijvoorbeeld een Portugees Oorlogsschip of een kubuskwal kunnen flinke pijn en ademhalingsproblemen veroorzaken en soms zelfs fataal zijn.



in je lichaam. Het is beter om zachtjes te wrijven of de angel met een nagel of een hoekje van een bankpasje uit de huid te krabben. Daarna maak je de plek schoon. Koelen kan de zwelling laten afnemen. Uitzuigen? De meningen verschillen erover of dit zinvol is. Doe je het wel, gebruik dan een uitzuigpomp, zodat het gif niet in je mond komt. Wanneer je gestoken bent door een horzel of steekvlieg is het belangrijk om niet te krabben en de wond goed schoon te houden.

Muggen in vakantielanden

De Nederlandse mug brengt vooral jeuk en irritatie. Maar in sommige (sub)tropische vakantielanden leven hun gevaarlijkere familieleden. De gelekoortsmug uit Azië, Afrika, Zuid- en Midden-Amerika is bijvoorbeeld drager (en overbrenger) van het zikavirus, knokkelkoorts en gele koorts. De Anopheles-mug uit Afrika, Zuid-Amerika en Zuidoost-Azië brengt malaria over, waar je levensgevaarlijk ziek van kunt worden. Check voor je op vakantie gaat op www.ggdreisvaccinaties.nl welke muggen (en andere beestjes) je op je bestemming kunt tegenkomen en welke maatregelen je moet nemen.

Ik ga op vakantie en neem mee...

Niet alleen je paspoort en zonnebrand horen in je koffer bij een verre reis. Bereid je ook voor

op insecten in je vakantieland. Je droomreis kan zomaar een nachtmerrie worden als een spin, schorpioen, mug of bedwants het op je gemunt heeft. In delen van Zuid-Amerika, Afrika en Azië leven giftige schorpioenen die akelige krampen, hartproblemen en ademhalingsmoeilijkheden veroorzaken. Beschermende kleding is dus verstandig. Check ook regelmatig de tent of slaapkamer en schud kleding en schoenen uit voor je je aankleedt.

Bedwantsen in hotelkamers

Word je in je hotel wakker met een soort kleine muggenbulten dicht bij elkaar? Dan kan het zijn dat je hotelbed bevolkt wordt door bedwantsen. Vraag dan om nieuw, schoon beddengoed. Bedwantsen komen over de hele wereld voor. Ze staan er om bekend dat ze zich in plekken als bedden, rugtassen en kleding nestelen. Lekker dicht bij mensen om snel toe te slaan.

Bijten is anders dan steken

Al worden de woorden wel vaak door elkaar gebruikt: een beet is niet hetzelfde als een steek. Het resultaat is vaak hetzelfde: jeuk, een rode, gezwollen huid en met een beetje pech een allergische reactie. Maar er is wel degelijk een verschil. Steken komen, zoals je hiervoor gelezen hebt, van insecten die hun angel gebruiken, zoals



bijen, wespen en hoornaars. Beten komen van insecten, zoals de teek, die monddelen gebruiken om bloed te zuigen en bijten om zich te voeden. Een 'gemeen' voorbeeld is een vlooienbeet. Die komt regelmatig voor bij mensen met huisdieren. Er zijn verkoelende zalfjes, maar een koud kompres werkt ook. Het belangrijkste is om niet te krabben en het wondje goed schoon te houden. Vraag bij je apotheek welke middelen je kunt gebruiken.

Zo herken je een tekenbeet

In Nederland hoeven we over het algemeen niet bang te zijn voor insecten die ernstige ziekten overbrengen. Toch is het goed om alert te zijn. Een beet van een Nederlandse teek kan bijvoorbeeld de ziekte van Lyme veroorzaken, al schat het RIVM de kans hierop op slechts 2%.

We weten al een tijdje dat teken niet uit bomen vallen

De beet lijkt op een muggenbult, maar heeft in het midden meestal een zwart puntje. Dit is het lichaam van de teek. Het is belangrijk om de teek zo snel mogelijk te verwijderen met een spitse pincet. De plek van de beet wordt rood en kan er uit zien als een ring. Als na een paar dagen

een licht rode ring ontstaat, dan is het verstandig om contact op te nemen met de huisarts. Zeker als die ring geleidelijk groter wordt. Het is een hardnekkig misverstand dat teken vooral in het bos voorkomen. GGD Hollands Midden waarschuwt: "Ze zitten voornamelijk in de buurt van bomen of struiken in hoog gras of tussen dode bladeren. Dus ook in je eigen tuin bestaat de kans op een tekenbeet. Zelfs als je in de stad woont."

Eikenprocessierups: geen beet, wel akelig

Een vreemde eend in de 'bijt' is de eikenprocessierups. Dit is de larve van de eikenprocessievlinder; vooral berucht vanwege zijn brandharen die irriterend gif bevatten. Ze worden via de lucht verspreid; ook zonder de rups aan te raken kun je klachten ervaren. Hoewel deze beestjes niet bijten of steken, veroorzaken ze vergelijkbare narigheid: jeuk, roodheid, zwelling en soms irritatie van de luchtwegen. Klachten die lijken op hooikoortskwalen. Wil je klachten voorkomen, blijf dan tussen mei en augustus uit de buurt van gebieden met veel eikenbomen. Heb je klachten? Spoel dan je huid en ogen goed en was je kleding. Een verkoelende zalf met menthol of aloë vera verlicht de jeuk. ☺

Tekst: Saskia van Berkel



De meeste voorkomende bijters en stekers

Twijfel je over een beet?

Neem dan contact op met de apotheek. De apothekersassistentes kunnen advies geven over middelen die de klachten verlichten en weten wanneer je beter toch langs de huisarts kunt gaan.

Mug

Symptomen: jeuk, zwelling, roodheid.
Naar de huisarts? Alleen bij een ernstige allergische reactie (zeer zelden) of als de beet geïnfecteerd raakt.

Wesp

Symptomen: scherpe pijn, zwelling, roodheid, soms misselijkheid en duizeligheid.
Naar de huisarts? Bel bij ademhalingsproblemen 112.

Teek

Symptomen: rode ringvormige uitslag rond de beet, koorts, hoofdpijn.
Naar de huisarts? Als de teek langer dan 24 uur in je lichaam heeft gezeten; als het niet lukt om hem weg te halen; als er een ringvormige uitslag ontstaat of als je je ziek voelt.

Bedwants

Symptomen: jeuk, kleine rode bultjes of vlekjes bij elkaar.
Naar de huisarts? Meestal niet nodig, tenzij de jeuk hevig is of je elders op je lichaam ook bultjes krijgt.

Bij

Symptomen: pijn, zwelling, roodheid, soms misselijkheid en duizeligheid.
Naar de huisarts? Bij een ernstige allergische reactie. Bel bij ademhalingsproblemen 112.

Horzel

Symptomen: pijnlijke huid, zwelling, roodheid, soms misselijkheid en duizeligheid.
Naar de huisarts? Alleen bij een allergische reactie of als de beet geïnfecteerd raakt.

Vlo

Symptomen: jeuk, kleine rode bultjes.
Naar de huisarts? Als de beten geïnfecteerd raken.

IN DE KOELKAST VAN...



'We eten een kilo groente per dag'

Ze gaat vrijwel nooit naar de supermarkt voor groente. Toch is de groentela in haar koelkast vol. Wietske Strijker (41) is – net als diëtist Connie Hoek – lid van Herenboeren Groene Hart. Dit is een kleinschalig gemengd boerenbedrijf gerund door een groep inwoners van het Groene Hart. "Elke zaterdag krijg ik groente voor de hele week, altijd groenten van het seizoen. Met twee tieners is het soms puzzelen met wat iedereen lekker vindt, maar tot nu toe eten ze altijd braaf mee."

Connie: "Als lid van Herenboeren maak je deel uit van een coöperatie. We zijn samen eigenaar van een stuk land in Leimuideren waar groente en fruit verbouwd worden. Er is ook vlees te krijgen. Samen zijn we de werkgever van de boer en hebben we iets te zeggen over wat er gekweekt en geproduceerd wordt."



Wietske: "Er worden zo'n vijfhonderd monden gevoed via de herenboerderij. Ik vind de smaak van de groenten veel lekkerder. Vroeger at ik nooit bietjes. Nu wel, want ze zijn smaakvoller. Ze hebben meer tijd gekregen om te groeien. Dat proef je." Connie wijst naar een grote rode biet op Wietskes aanrecht. "De grond is rijk, eigenlijk té rijk. Er komen soms enorme bieten en kolen van het land. Die zie je in de supermarkt niet."

Slakken in de sla, blubber aan de prei

Van afgepaste groenten in de supermarkt naar een koelkast vol verse groenten van het land. Dat was vast even wennen?

Wietske: "Het was vooral wennen aan de groenten die je in de supermarkt niet vaak ziet. Snijbiet, postelein, raapstelen... Online recepten zijn daarbij ideaal. Soms krijg je onbekender vlees, zoals kalfswang. Ik vind het een uitdaging om iets bijzonders te maken en achteraf te vertellen wat het was. Mijn kinderen houden niet zo van pompoen; die verstop ik dan ergens in. En als we iets echt niet lekker vinden,

geven we het weg."

Connie: "Het was in het begin wel wennen. 'Kunnen ze die prei niet telen zonder blubber?', dacht ik dan. Soms kwam er ineens een slak uit mijn sla gerold. Dat went; je moet gewoon goed wassen. Het snijden van de groenten kost iets meer tijd dan voorheen, maar eten bereiden is ook zorgen voor jezelf. Het is dus goed om daar de tijd voor te nemen. Met groenten van de Herenboerderij eet je seizoensgroenten. Die zijn ontzettend gezond, want er zit precies in wat je op dat moment nodig hebt."

Vol of halfvol?

Groente genoeg dus in huize Strijker, maar wat staat er nog meer in de koelkast? Connies oog valt als eerste op een pak halfvolle melk.

Connie: "Die zou ik vervangen door volle melk. En die halfvolle yoghurt door volle yoghurt. Alles wat vol is, heeft meer smaak en verzadiging. Daarmee blijft je eetlust langer weg. Van jonge kaas kan ik blijven eten, maar van een oude brokkelkaas heb ik op den duur genoeg. Hoe meer smaak, hoe



minder je nodig hebt. Eet je producten die meer verzadigen, dan heb je minder de neiging om te grazen naar andere dingen.”

Wietske: “Er gaat hier per dag een pak yoghurt doorheen. Ik heb wel eens halfvolle yoghurt, maar kijk: hier staat ook volle. We gebruiken ook Skyr.”



Ik ben fysiotherapeut en ik behandel patiënten die kanker hebben gehad. Door de chemo hebben ze een gebrek aan eiwitten. Is Skyr dan goed?”

Connie: “Aan Skyr worden extra eiwitten toegevoegd en het vet wordt eruit gehaald. Dat is geen natuurlijk proces. Om spiermassa te behouden of te maken, moet je via je voedsel een bepaalde hoeveelheid eiwit gebruiken. De gemiddelde Nederlandse vrouw haalt die vaak niet bij het ontbijt. In die zin heeft Skyr een functie. Maar volle kwark met noten, pitten en zaden is beter, omdat het je eetlust later op de dag beter afremt. Kwark is ook rijk aan eiwitten.”

Sauzen met suiker

Eens per week eet de familie Strijker minder gezond, zoals patat. Voor die gelegenheid staan er verschillende sauzen in de koelkast. Connie pakt de yogonaise en bekijkt het etiket.

Connie: “Mensen denken vaak dat dit gezonder is, maar er zit gewoon dertien procent suiker in.”

Wietske: “Ik vind de yogonaise lekker, maar we hebben ook Zaanse mayonaise.”

Connie: “Die is vetter, maar bevat minder suiker. In de chilisaus en ketjap die hier staan zit ook veel suiker.”

Wietske: “We eten de rest van de tijd zo veel groente. Er gaat een kilo per dag door. Voor die ene keer in de week vind ik die sauzen prima.”

Tekst: Saskia van Berkel, **fotografie:** Eline Burmanje

Connie Hoek over de koelkast van Wietske

“Wietske heeft veel groenten in haar koelkast: kool, selderie, bieten. Dat is heel goed. Mijn tip is om aan groente een beetje vet toe te voegen, zoals een scheutje olijfolie of een klontje boter. Op die manier kan het lichaam makkelijker vitamines en mineralen opnemen. Ook is het verstandig om te kijken naar de ingrediënten van sauzen en smaakmakers en te zoeken naar alternatieven. Ketjap met veel suiker kun je vervangen door Japanse sojasaus. Of kies voor specerijen en een scheutje Thaise vissaus. Deze smaakmakers geven verschillende ‘smaaklagen’ aan je gerecht, zodat je minder pakjes en zakjes nodig hebt bij het koken.”



VRAGENRUBRIEK

Beter weet het...

Heb je een prangende medische vraag? Heb je altijd al iets willen weten over voeding of medicatie? Of ben je benieuwd of fysiotherapie een oplossing is voor jouw klacht? De redactie van Beter heeft een antwoord voor je klaar!



Het vragenpanel van Beter bestaat uit:

Jet Vervloet - diëtist

Hans van Selm - huisarts

Marc Kraaij - fysiotherapeut

Sanne Appelman - apotheker

Heb je ook een vraag? Mail hem dan naar RedactieBeter@aoel.nl

Beste Beter, ik hoor dat ik veel zorgzaken digitaal kan regelen. Wat zijn de voordelen hiervan? En waar kan ik me aanmelden? **Jeffrey, 38 jaar**

Sanne Appelman (apotheker): “De huisartsen en apotheken in Alphen aan den Rijn maken gebruik van de website MijnGezondheid.net en de MedGemak-app. Dit zijn beveiligde omgevingen waarin je zelf zorgzaken kunt regelen. Je kunt bijvoorbeeld een vraag sturen naar de huisarts of apotheek, maar ook medicijnen bestellen, een medicatieoverzicht printen, lab-uitslagen inzien of

een afspraak inplannen. Het grote voordeel: je doet dit wanneer het jou het best uitkomt, ook buiten openingstijden. Bovendien hoef je niet te wachten aan de telefoon of balie. De website en app zijn gekoppeld aan je persoonlijke dossier bij de huisarts en apotheek; daardoor zijn je gegevens altijd actueel. Ook voor je zorgverlener is het fijn als je zoveel mogelijk

digitaal regelt. Lukt dit niet, dan helpen we je in de apotheek graag op weg. Je kunt altijd mailen, bellen of langskomen. Aanmelden kan via mijngezondheid.net, ook als je gebruik wilt maken van de MedGemak-app. De app is beschikbaar in de appstore van je telefoon of tablet.”

Hallo Beter, hoe zie ik het verschil tussen een pigmentvlek en een melanoom? **Dirkje, 43 jaar**

Hans van Selm (huisarts): “Het onderscheid tussen een goedaardige moedervlek en een melanoom is soms moeilijk te maken. Dat is de reden dat de huisarts een verwijderde moedervlek altijd opstuurt voor nader onderzoek. In de volksmond noemen we dat ‘op kweek zetten’. Een melanoom hoeft niet altijd bruin of donkerbruin te zijn. Soms zijn ze zelfs rozerood. Een praktische tip is de om de ABCDE-

regel te volgen. Deze regel staat voor **A: asymmetrie** of onregelmatigheid; **B: grillige border**, oftewel rand; **C: colour**, oftewel ongelijkmatige kleur; **D: diameter** of omvang, meestal meer dan 5 millimeter; **E: evolutie** oftewel verandering. Op de website www.kanker.nl kun je zoeken naar melanoom. Onder het kopje ‘algemeen’ vind je een pagina waar de ABCDE-regel met plaatjes

wordt toegelicht. Is er sprake van een van deze kenmerken of twijfel je hierover? Maak een afspraak bij de huisarts. Sommige mensen hebben veel moedervlekken. Voor hen is het soms extra moeilijk om te bepalen wat goed is en wat niet. Kijk in dat geval naar ‘het lelijke eendje’: de vreemde vlek ten opzichte van de gewone moedervlekken.”



Lieselotte is apothekers-assistente en schrijft in Beter over haar ervaringen achter de balie en in de apotheek. Zij wisselt deze column af met haar collega Margreet.

Dat deed ze goed hè, die zij-instromer?

De apotheek is een ware afspiegeling van de samenleving. Mensen van verschillende leeftijden en achtergronden komen hier over de vloer. En dan bedoel ik niet alleen de patiënten. Ook de werknemers vormen een gezellige mengelmooie. Sommige dames zijn al heel lang in dienst; zij maakten de overstap naar digitaal werken nog mee. Er zijn jonge meiden die net van school komen met veel nieuwe kennis. Er zijn herintreders die terugkeren in het vak. En dan heb je ook nog de zij-instromer. Mijn werk paste niet meer bij me en ik kreeg de mogelijkheid tot omscholing. Via de apotheek kon ik aan de slag als zogeheten BBL'er.

'Hij had geen geheimen en ze moest het toch leren, nietwaar?'

Ik werkte drie dagen per week in de apotheek om het vak te leren en ging één dag per week naar school. De opleiding duurde twee jaar; sinds dit jaar werk ik als volwaardig apothekersassistente. Het vak is nieuw voor me, maar dat is me niet aan te zien. Ik ben namelijk geen *piepjong ding*. Dat kan zorgen voor verwarring. Vooral omdat er in de apotheek jongere collega's rondlopen met

meer ervaring dan ik. Zo herinner ik me dat ik als eerstejaars leerling mee mocht kijken aan de balie. Een collega vroeg de patiënt of hij het goed vond dat ik even meekeek. De wat oudere man vond het prima; hij had geen geheimen en ze moest het toch leren, nietwaar? Zo geschiedde. Mijn collega voerde het recept netjes in de computer in en liet me ondertussen wat dingen zien. Ik stelde mijn collega enkele vragen en hielp haar met het pakken van de medicatie. Al snel had meneer zijn spullen. Na een korte uitleg over de medicatie die de meneer voor het eerst meekreeg, vroeg mijn collega of hij nog vragen had. "Nee hoor, jongedame", zei hij. "Het is helemaal duidelijk." Waarna hij zich naar mij toe boog en met een samenzweerderig knikje naar mijn collega zei: "Dat deed ze goed, hè?" Hij gaf haar nog een knipoog, pakte het doosje en liep tevreden naar buiten.

Ik denk nog regelmatig terug aan die rare situatie en moet er dan weer om lachen. Al was het een misverstand dat weinig met mijn kunnen te maken had, het gaf mijn vertrouwen toch een boost. Ik ben deze meneer nog steeds dankbaar voor zijn foutje!

Lieselotte

Bescherm je ogen

Fotografie: Andrew Gwizdowski



Dat uv-straling schadelijk is voor de huid, is bekend. Maar ook ogen moeten goed beschermd worden tegen de zon. Zonder goede bescherming, ook in de schaduw, kan uv-straling permanente schade aan de ogen veroorzaken. Een zonnebril is daarom belangrijk. Let er daarbij op dat de glazen en het montuur goed passen; een te kleine zonnebril laat te veel licht door aan de boven-, onder- of zijkant. Als op de sticker 'UV400' of '100% uv' staat, biedt de zonnebril maximale bescherming. Een goede zonnebril heeft een CE-markering, gevolgd door een cijfer van 0 tot 4. Dit getal geeft de bescherming tegen verblinding aan. Kies in de zomer voor een zonnebril met markering CE 3 of CE4. Je zonnebril absorbeert in dat geval meer dan 75% van de uv-straling. Polariserende glazen beschermen ook tegen felle schitteringen. Dit is geen noodzaak, maar wel handig in de auto of op het water! (bron: Oogfonds)

Acute zorg centraal geregeld vanaf 2025

Patiënten die acute maar geen levensbedreigende zorg nodig hebben, worden vanaf 2025 vanuit een regionaal zorgcoördinatiecentrum zo snel mogelijk naar de juiste zorg geleid. In dat centrum zitten verschillende zorgaanbieders die samen zorgen dat patiënten op de

juiste plek terecht komen. Dat kan een verwijzing naar een huisartsenpost zijn of naar de ggz, maar ook zorg aan huis. Als het aan minister Kuipers (Volksgezondheid, Welzijn en Sport) ligt, is er in 2025 in elke acute-zorgregio zo'n centrum. (bron: ANP)

Hou je medicatie koel

In de zomer moet je niet alleen jezelf koel houden, maar ook je medicatie. Hoe je die het best kunt bewaren, vind je op het etiket of in de bijsluiters. Alvast wat tips:

- Een droge, afgesloten kast waar het koeler is dan 25°C is meestal goed, mits er geen speciaal bewaaradvies op de verpakking staat.
- De badkamer is geen goede plek voor medicijnen. Hier is het te vochtig.
- Geneesmiddelen mogen bij hitte alleen in de koelkast als dit op het etiket of in de bijsluiters staat.
- Bewaar je medicijnen in de koelkast? Zorg dat kinderen er niet bij kunnen. Doe de medicijnen in een doos die moeilijk open gaat.

Bij twijfel kun je jouw apotheker altijd om advies vragen.





Gezondheidsmarkt Alphen op één Lijn

Alles wat je altijd al wilde weten over gezondheid – en meer. Dat kun je verwachten op de Gezondheidsmarkt Alphen op één Lijn, die plaatsvindt op dinsdag 19 september 2023. De gezondheidsmarkt is een samenwerking van zorgverleners, welzijnspartijen en de gemeente. Er zijn allerlei (gratis) activiteiten, waaronder sportactiviteiten. Zorgverleners staan klaar om metingen te verrichten en vragen te beantwoorden over bijvoorbeeld medicijnen, voeding, beweging, voetverzorging en voetklachten en (digitale) hulpmiddelen. En er zijn verschillende loketten die je kunnen helpen bij het vinden van de juiste weg in het gemeentelijke zorgaanbod. De Gezondheidsmarkt Alphen op één Lijn vindt plaats tussen 14:00 en 19:00 uur in wijkcentrum Mozaïek, Parelstraat 2 in Alphen aan den Rijn.

Een veilige duik

Een verkoelende duik op een warme dag? Niets lekkerder! Als je in natuurwater zwemt, is het verstandig om van tevoren de waterkwaliteit te checken. Zwemmen in oppervlaktewater kan namelijk gezondheidsklachten veroorzaken, zoals maag- en darmklachten, zwemmersjeuk, oorontsteking en de ziekte van Weil. Op officiële, aangewezen zwemwaterlocaties controleert de overheid de waterkwaliteit. Check of jij ergens veilig kunt zwemmen op www.zwemwater.nl of via de Zwemwaterapp. Je vindt hier informatie over onder andere de Zegeplas, de Wijde Aa en de Nieuwkoopse Plassen.



Zo overleef je zomerhitte



Het menselijk lichaam is gemaakt voor hitte, al moet het er wel aan wennen. Het is daarom onverstandig om de hele dag in een koude omgeving te blijven, bijvoorbeeld met airconditioning. Zweeten is voor ons lichaam de belangrijkste manier om warmte kwijt te raken. Drink daarom minstens twee liter water per dag. Ouderen zijn geneigd minder te drinken, dus zij moeten hier extra op letten (tip: gele of donkere urine geeft aan dat je te weinig drinkt). Draag daarnaast luchtige kleding en zoek de schaduw op als het kan. Sporten is geen probleem, maar neem wel voorzorgsmaatregelen. Sport niet tussen 11:00 en 15:00 uur, als de zon op zijn hoogst staat. Doe je mee aan een wedstrijd, train dan voorafgaand in de warmte, zodat je al gewend bent aan presteren onder hoge temperaturen. Voel je je misselijk of duizelig en krijg je het erg warm? Zoek dan de koelte op. Is er EHBO aanwezig, vraag dan om hulp. (bron: Radboudumc)



Werken in de zorg

Huisartsenpraktijk Dillenburg zoekt een enthousiaste, gediplomeerde doktersassistent voor 3 dagen per week.

Fysio Alphen heeft een vacature voor een oncologisch fysiotherapeut voor 16 tot 36 uur per week. Ben jij een (bijna) afgestudeerd fysiotherapeut en op zoek naar een uitdagende baan binnen een vooruitstrevende praktijk? Dan is Fysio Alphen op zoek naar jou.

Wegens zwangerschapsverlof zoekt de kleinschalige en gemoedelijke huisartsenpraktijk Het Ambacht vanaf juli/augustus 2023 tijdelijk een nieuwe POH-GGZ voor 12 uur per week.

Voor een kleinschalige dorpspraktijk zoekt Huisartsenpraktijk Koudekerk aan den Rijn een doktersassistente voor 25 uur per week.

Huisartsenpraktijk Griffioen zoekt voor de gezellige en kleinschalige huisartsenpraktijk in Hazerswoude-Rijndijk een doktersassistente voor 4-10 uur in de week, met in de toekomst uitbreidingsmogelijkheden.

Fysiotherapie Van den Berg zoekt voor 17 uur per week een administratief medewerker/receptioniste die de organisatie ondersteunt op administratief gebied en in het patiëntencontact.

Fysio-Experts zoekt een algemeen fysiotherapeut voor 30 uur per week. Je gaat onder meer oefenen met mensen met centraal-neurologische aandoeningen en gaat patiënten thuis bezoeken.

De Samenwerkende Apotheken Rijn en Gouwe zijn per direct op zoek naar een apothekersassistent die in verschillende apotheken aan de slag gaat.

Lijkt het je een uitdaging om psychosomatiek verder op de kaart te zetten in Alphen aan den Rijn? Douglas Fysiotherapie zoekt een enthousiaste Master psychosomatische fysiotherapeut voor 2-4 dagen per week.

Ben of ken je iemand die blij wordt van een van deze functies?

Op www.alphenopeenlijn.nl/vacatures staat alle informatie over deze vacatures.



Onze mening



Alphen op één Lijn (AOEL) is het wijk-samenwerkingsverband waarin een grote groep zorgverleners uit de regio verenigd is. Het bestuur van AOEL maakt zich hard voor verbetering van de zorg. En heeft daar dan ook een duidelijke mening over. In Beter deelt steeds een andere bestuurder zijn of haar mening. Dit keer: huisarts Mark Koning.

Herinnert u zich nog de huisartsenmanifestatie op het Malieveld? In het hele land voerden huisartsen actie, met als hoogtepunt een manifestatiemiddag in Den Haag. We signaleerden niet alleen problemen, maar kwamen ook met mogelijke oplossingen. Een van de thema's was 'Meer tijd voor de patiënt'.

Dat thema krijgt nu een vervolg: huisartsen maken meer tijd voor de patiënt. Door langere consulten kunnen we beter doorvragen, diagnoses stellen en doorverwijzen. Er is meer ruimte om de persoon achter de patiënt écht te zien. Als ik vanuit mezelf spreek: ik leer een patiënt beter kennen. Kan hem of haar geruststellen. Of iemand sneller naar een andere zorgverlener sturen, omdat we in één gesprek écht tot de kern van het probleem zijn doorgedrongen. Die paar minuten extra per consult zorgen dus voor een effectievere behandelrelatie.

Een voorbeeld uit mijn eigen praktijk: een patiënt was voor rugklachten naar twee fysiotherapeuten geweest. Hij wilde naar de neuroloog om een hernia uit te sluiten. Uit onderzoek in mijn praktijk bleek dat het echt geen hernia was. Dankzij een goede uitleg, die tijd kost, kon ik deze patiënt geruststellen. Een bezoek aan de neuroloog was niet nodig. Samen keken we welke zorgverlener wél geschikt zou zijn.

Zo kan een ruimer consult zorgen dat de doorverwijzing passend is. Dat scheelt de zorg uiteindelijk tijd en kosten. Niet voor niets werd onze manifestatie vorig jaar gedragen door alle zorgverleners uit het zorgveld, zoals apothekers en fysiotherapeuten. Door een slimme aanpassing vooraan in het zorgproces, kunnen we de hele zorg ontlasten.

Hutten bouwen



Kinderen in Alphen aan den Rijn timmeren dit jaar tijdens de Huttenbouw voor de vijftigste keer een dorp van houten pallets. Van 7 augustus tot en met 11 augustus 2023 wordt er naar hartenlust gezaagd, getimmerd en lol getrapt door kinderen van 4 tot en met 14 jaar. Daar hoef je volgens bestuurslid Iris Rood geen klustalent voor te hebben: "Sommige kinderen komen met complete bouwtekeningen aanzetten, terwijl de jongere deelnemers soms een hele dag bezig zijn met één spijker."

Lievelingsvrijwilligers

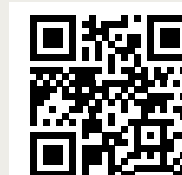
Er ontstaan straks zes verschillende wijken in het huttdorp, dat dit jaar aan de Olympiaweg 2a in Alphen aan den Rijn (parkeerplaats tegenover stichting MAX) gaat verrijzen. Elke wijk heeft zijn eigen vrijwilligers, die soms al jaren in dezelfde wijk werken. Iris: "Kinderen mogen zelf aangeven in welke wijk ze willen klussen. Sommige kinderen melden zich al jaren aan voor dezelfde wijk, omdat ze die vrijwilligers zo leuk vinden."

Verboden voor ouders

Het terrein is overdag overigens streng verboden voor... Ouders! Zij mogen wel bij het halen en brengen én op donderdagavond de bouwwerken bekijken. In de tussentijd houden vijftig vrijwilligers een oogje in het zeil. Zij checken ook steeds of de hutten stevig genoeg staan. Zo niet, dan slaan ze er zelf nog wat spijkers in. Op de laatste avond mogen de kinderen van zes jaar en ouder in de hutten slapen; na een disco-avond. De volgende ochtend wordt het dorp weer gedemonteerd. Gelukkig zijn er dan altijd de foto's nog!



Wil je meer weten en/of aanmelden? Surf naar www.huttenbouw.nl.



Aanmelden?
Klik op de
QR-code



Beter
digitaal
lezen? Scan
de QR code!



Je kunt Beter ook in je mailbox ontvangen. Meld je aan door middel van het contactformulier op www.alphenopeenlijn.nl/Patienten/tijdschrift-Beter. Dit kan alleen als je huisarts is aangesloten bij AOEL.

De samenwerkende zorgverleners:



cesaralphen.nl



fysioklein.nl



koudekerk.praktijkinfo.nl



bewusterbewegen.nl



rijnduin.nl



fysio-experts.nl



gezondheidscentrumdillenburg.nl



praktijksaffier.nl



fysiovdberg.nl



voedietist.nl



ssep.nu



huisartsenpraktijkgriffioen.praktijkinfo.nl



praktijkhetambacht.nl



rayerhealthcare.nl



hoekenco-dietisten.nl



ssglupine.nl



samenwerkendeapotheken.nl



lekkerfitdietist.nl



fitfysio.praktijk.nl



huisartsenmedzorg.nl



benuapotheek.nl



fysio-experts.nl



huisartsenhetcentrum.nl



rhynenburch.praktijkinfo.nl



fysioalphen.nl



www.vodiservice.nl



bospark-huisartsen.nl



douglas-fysiotherapie.nl



marjahaak.nl