

BETER

MAGAZINE

Brrrrrr

ZO GEZOND IS
ZWEMMEN IN
KOUD WATER

Dossier Griep

ALS EEN SNOTNEUS
MEER DAN EEN
VERKOUDHEID IS

Welzijn op Recept

'MENSEN HEBBEN SOMS
EEN DUWTJE IN DE GOEDE
RICHTING NODIG'

#2
- 2023 -

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

Een ijsbad tegen de griep?



Dit jaar maakte griep een comeback. Hij werd een tijdje overschaduwd door dat andere virus, maar heeft inmiddels zijn plek in de samenleving herwonnen. Even was er zelfs een epidemie, al is die tijdens het uitkomen van dit nummer alweer achter de rug. Toch vind je in dit nummer een dossier over griep. Omdat het een onderwerp is waarvoor de huisarts nog vaak wordt gebeld. Logisch, want het is een ellendig virus waar je flink ziek van kunt zijn. Het Dossier is overigens een nieuwe rubriek, waarin we de komende edities steeds een aandoening uitgebreid beschrijven. Ook onderzoeken we elk nummer een gezondheidstrend. Samen met de wetenschap en (para)medici leggen we de trend onder de loep en geven we tekst en uitleg. In dit nummer is dat de Wim Hof-methode, oftewel winterzwemmen. Deze lente is het natuurwater heus nog koud genoeg om deze methode toe te passen. En anders gooi je gewoon een hand ijsklontjes in je koude badwater. Is dat je iets te extreem? Maak dan de heerlijke wandeling op pagina 22, het toegankelijke wondermiddel voor tal van kwalen en ongemakken.

Het zal je (hopelijk) niet ontgaan bij het lezen en zien van deze editie: niet alleen de vormgeving, maar ook de inhoud heeft een transformatie ondergaan. In het veranderende zorglandschap waarin je als patiënt steeds meer zelf moet oplossen, wil Beter je een helpende hand bieden. Zodat je steeds beter weet wanneer je de huisarts wel moet bellen en wanneer niet. Hoe een fysio of een diëtiste kan zorgen dat je gezond en fit blijft. En welke vragen je bij de apotheker kunt stellen. Maar vooral wat je kunt doen om al die zorgverleners zo min mogelijk nodig te hebben!

Veel leesplezier,

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

Wat kun je verwachten in dit nummer?

02



DOSSIER GRIEP
Grip op griep

04

FEITEN & CIJFERS

Vitamine D

07

HEALTH TREND

Zwemmen in ijskoud water



08

IN DE KOELKAST VAN...
de Nederlands-Turkse
Zeliha Yalçın



10

VRAGENRUBRIEK

Beter weet het...

13

WELZIJN OP RECEPT

Beter een goed gesprek dan een pilletje

14



IN DE APOTHEEK
Seksuele voorlichting
aan de balie

18

BETER ACTUEEL

Het laatste zorgnieuws, landelijk en uit de regio

19

ACTIEF IN ALPHEN

Opgaan in het groen

22

Grip op griep

Snotteren, spierpijn en slecht slapen. Al sinds december is het griepseizoen. Vervelend, want griep staat vaak synoniem voor meerdere dagen met koorts in bed. In 'Dossier griep' duikt Beter dieper in dit virus. Wat is griep precies, hoe verschilt het van andere virussen en misschien wel de belangrijkste vraag: bestaat er een wondermiddel?



Griep wordt veroorzaakt door het griepvirus, ook wel het influenzavirus genoemd. Het is een zeer besmettelijke infectie van de luchtwegen. Het griepseizoen in Nederland begon deze winter al vroeg: in december 2022. De piek lag in januari 2023. Het aantal griepgevallen nam sindsdien af, maar we spraken in die periode wél van een epidemie. Wanneer er sprake is van een epidemie, wordt elk jaar opnieuw bepaald door het Nivel (Nederlands Instituut voor Onderzoek van de Gezondheidszorg), het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) en het Erasmus MC. Dit jaar is dit het geval wanneer in een periode van twee weken minstens 58 op de 100.000 inwoners zich bij de huisartsen melden met griepklachten.

'De aanpak van het virus is aan het lichaam zelf. Dat kost helaas tijd'

Griep of verkoudheid?

Erik Pleij is huisarts bij Prelude. Bij hem kwamen de afgelopen tijd veel mensen met griepverschijnselen langs. In lang niet alle gevallen was er daadwerkelijk sprake van griep. "Mensen zeggen vaak 'Ik heb

griep', terwijl ze verkoudheidsklachten hebben. Dat zijn echt twee verschillende dingen", zegt Erik. "Bij griep hebben mensen vaak koorts in combinatie met spierpijn en luchtwegklachten. Dan ben je goed ziek. Je ligt vaak op bed en dingen ondernemen lukt niet. Bij verkoudheid heb je alleen last van neusklachten, zoals een loopneus. Vaak lukt het dan nog wel om dingen te doen."

Moet ik de huisarts bellen bij griep?

Je huisarts bellen mag altijd als je ergens last van hebt. Of dit in het geval van griepklachten zin heeft, is sterk de vraag. Er is namelijk geen behandeling tegen griep. Erik: "We adviseren in eerste instantie om medicijnen te gebruiken die de spierpijn of loopneus verminderen. Zoals paracetamol of neusdruppels." De aanpak van het virus is verder aan het lichaam zelf. Dat kost helaas tijd. In sommige gevallen moet je de huisarts wél bellen. Bijvoorbeeld als de koorts langer dan vier dagen duurt of als je onverklaarbare vlekjes op je lichaam hebt. Maar ook wanneer je je benauwd voelt of zó ziek bent dat je normale, dagelijkse dingen niet meer zelf kunt doen. Soms komt griep na een paar koortsvrije dagen terug. Neem ook in dat geval contact op met je huisarts. ☺

DOSSIER GRIEP



Wat kan ik zelf doen?

Paracetamol verlaagt de koorts en vermindert de spierpijn. Neusspray kan verlichting brengen bij neusverkoudheid. Gedoseerd rust nemen is altijd goed. Dit betekent: rust nemen wanneer het je niet lukt om dagelijkse bezigheden te volbrengen. Aan de andere kant is het juist goed om te bewegen, wanneer dit lukt. Erik: "Je kunt proberen om een stukje te lopen of te gaan zitten in plaats van in bed te liggen. Te lang in bed liggen vergroot de kans op bronchitis of longontsteking."

Moet ik me laten vaccineren?

Je kunt je tegen griep laten vaccineren wanneer de kans groot is dat griep bij jou tot problemen leidt. Dit is het geval bij mensen die een hartinfarct hebben gehad of mensen met diabetes, astma of COPD. Ook mensen boven de zestig jaar worden standaard uitgenodigd voor de grieprik. Zij maken meer kans om ziek(er) te worden, omdat hun gemiddelde gezondheid slechter is. Je kunt het best vanaf half oktober een grieprik halen. Na de prik duurt het twee weken voordat je lichaam voldoende afweerstoffen heeft aangemaakt. Je bent dan ongeveer voor een half jaar beschermd. Dit zou lang genoeg moeten zijn om het griepseizoen door te komen, al geeft de prik geen garantie op het voorkomen van griep.

Griep of corona?

Griep lijkt op het coronavirus. Bij beide virussen hebben mensen vaak last van koorts en verkoudheid. Een opmerkelijk verschil is dat mensen in geval van corona hun reuk kunnen verliezen, al gebeurt dit niet altijd. "We ontdekken vaak dat iemand het coronavirus heeft, omdat iemand in diens omgeving hier positief op is getest", zegt huisarts Erik Pleij. "Het is opvallend dat mensen deze winter over het algemeen zieker werden van het griepvirus dan van het coronavirus. Dit betekent niet dat het coronavirus minder gevaarlijk is. Maar door het hogere percentage mensen met een coronavaccinatie zijn de klachten in vergelijking met vorig jaar wel minder zwaar."

Bekijk op je mobiel



Moet ik naar de dokter-app

Twijfel je of je griep hebt? Of vraag je je af of een bezoek aan de huisarts nodig is? De website moetiknaardedokter.nl beantwoordt deze vraag binnen een minuut. Je kunt ook de gratis app downloaden.

5 'griepelijke' feiten

→ Buikgriep heeft, buiten de naam, weinig met griep te maken. Griep is een infectie van de luchtwegen; buikgriep is een infectie van het maag- en darmstelsel. Bij buikgriep heb je bijna nooit hoge koorts of keelpijn.

→ Griep is zo besmettelijk, omdat mensen vaak al vóórdat ze klachten hebben het virus overdragen.

→ 'Mannengriep' bestaat niet, officieel dan. Volgens de cijfers hebben mannen en vrouwen even vaak en even veel last van deze infectie.

→ Griep is helaas niet te voorkomen, maar je kunt de kans op infectie wel verkleinen door regelmatig handen te wassen en in een papieren zakdoek te niezen.

→ Per seizoen kun je meerdere keren griep krijgen. Dit is zo omdat elk griepvirus anders is. Gelukkig werkt ons lichaam na besmetting extra hard om andere virussen buiten de deur te houden. Daarom komt een meervoudige besmetting weinig voor.

Tekst: Anne Wielenga
Bronnen: Nivel, RIVM

IN HET KORT

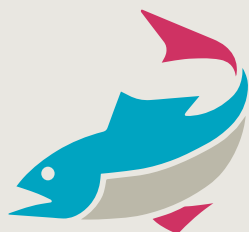
Vitamine D...



...wordt **niet** langer vergoed door de **basisverzekering**.



...is belangrijk voor je **groei** en voor **stevige botten** en **tanden**. Het draagt ook bij aan een goede werking van je spieren en je immuunsysteem.



...zit vooral in **vette vis**, maar ook in **oesters, eieren** en **roomboter**. Vitamine D wordt door producenten standaard toegevoegd aan **halvarine, margarine en bak- en braadproducten**.



...kun je het best bij je **apotheek** kopen, in de vorm van druppels, tabletten of capsules. Je aankoop wordt dan in je dossier vastgelegd. **Zo weet ook je huisarts dat je vitamine D gebruikt.**



...is een van de weinige vitamines die het lichaam **zelf** aanmaakt, door middel van **zonlicht** op je huid. Elke dag tussen 11:00 en 15:00 uur een kwartier tot een half uur zonlicht op handen en hoofd is voldoende voor je dagelijkse dosis vitamine D. **Ook als het bewolkt is.**

...is eigenlijk **geen vitamine**, maar een in vet oplosbaar **hormoon**, dat zorgt voor de opname van **calcium en fosfaat** in het lichaam.



...wordt beter opgenomen in **combinatie** met **vetten**. Eet dus bijvoorbeeld **olie** of **boter**.



...is een stof waaraan veel mensen een **tekort** hebben. Ongeveer **50%** van de thuiswonende ouderen heeft volgens het Nederlands Huisartsen Genootschap een **vitamine D-tekort**. In zorginstellingen is dit **85 tot 90%**.



...is voor sommige mensen een middel dat **elke dag** gebruikt moet worden in de vorm van druppels, capsules of tabletten: **kinderen tot 4 jaar; zwangere vrouwen; mensen met een donkere huidskleur; mensen die te weinig in de zon komen; vrouwen ouder dan 50 jaar en mannen ouder dan 70 jaar.**



Bronnen: voedingscentrum.nl, apotheek.nl, thuisarts.nl.

Zwemmen in ijskoud water

Je ziet het steeds vaker: mensen die in de wintermaanden een duik nemen in de plaatselijke plas. Trendsetter Wim Hof, vroeger als 'gekkie' bestempeld, is tegenwoordig een serieus fenomeen met veel volgers. Maar is het zogeheten winterzwemmen, of koud afdouchen, echt zo gezond? En is het voor iedereen weggelegd? Beter dook in de materie.

Wat is winterzwemmen?

Winterzwemmen is zwemmen in open buitenwater in de wintermaanden. De watertemperatuur ligt dan vaak onder de vijf graden Celsius. De Nederlander Wim Hof, ook wel bekend als 'The Iceman', introduceerde dit fenomeen jaren geleden al. De afgelopen jaren rennen steeds meer mensen in de wintermaanden zee, meer of plas in voor een frisse duik. Sommige fanatiekelingen hebben zelfs een badkuip in de tuin waarin ze zich onderdompelen in ijszig koud water. Ook koud (af)douchen wint aan populariteit.

Wat doet winterzwemmen met je?

De Wim Hof-methode brengt volgens meerdere theorieën gezondheidsvoordelen met zich mee. Doordat je bloedvaten samentrekken, wordt de elasticiteit van je bloedvaten getraind.

Daardoor verbetert de bloedsomloop en worden ontstekingsprocessen in de spieren afgeremd. Het immuunsysteem krijgt een boost en de kans op hart- en vaatziekten vermindert. Ook zouden mensen minder snel depressieve klachten ontwikkelen, omdat de hormoonproductie wordt gestimuleerd. En dan kun je er ook nog (een beetje) door afvallen, omdat de aanmaak van gezond bruin vet wordt gestimuleerd. Bruin vet houdt je lichaam warm door vetten en glucose te verbranden, waar de witte variant vet opslaat en je dus dikker maakt.

Wat zegt de wetenschap?

Wetenschappers van de Berlijnse Humboldt-Universität ontdekten in 1999 dat geoefende winterzwemmers veertig procent minder gevoelig zijn voor luchtweginfecties. Door de kou zet je

lichaam zich schrap. De bloeddruk en hartslag gaan omhoog, waardoor de aanmaak van witte bloedcellen wordt gestimuleerd. Die beschermen je tegen ontstekingen en infecties, concludeerden ze. Het Leids Universitair Medisch Centrum (LUMC) ontdekte dat jezelf regelmatig blootstellen aan kou het risico op hart- en vaatziekten kan verkleinen. En uit onderzoek van het Academisch Medisch Centrum (AMC) onder 3.000 deelnemers bleek dat koud (af)douchen zorgt voor 29% minder ziekteverzuim. En dan Wim Hof: het Radboud UMC onderzocht de goeroe en twaalf mannen die zijn methode enkele dagen volgden. Daaruit bleek dat 'The Iceman' een superieur afweersysteem heeft als gevolg van zijn methode. Ook de twaalf mannen hadden een bovengemiddeld afweersysteem en minder ontstekingseiwitten in hun lijf. Volgens het Radboud UMC is het een aanzet tot meer en uitgebreider onderzoek.

'Bouw het vooral rustig op en laat je lijf wennen aan de kou'

Er zijn ook tegengeluiden. Onderzoeker James Mercer (emeritus hoogleraar Cardiovascular Research Group under The Arctic University of Norway) vindt de huidige onderzoeken niet representatief, omdat te weinig mensen onderzocht zijn. Meer onderzoek is nodig om wetenschappelijk bewijs te leveren voor alle gezondheidsclaims. De hoogleraar stelde w l vast dat mannen die zwemmen in ijswater het risico op bijvoorbeeld diabetes verkleinen. Dit omdat het koude water de aanmaak van een eiwithormoon stimuleert dat een rol speelt bij de bescherming tegen diabetes. Ook neemt het lichaamsvet af. Of ook bij vrouwen het risico op diabetes vermindert, wordt niet genoemd.

Hoe doe je verantwoord aan winterzwemmen?

Wil je ervaren of winterzwemmen iets voor jou is? Bouw het rustig op en begin klein, zodat je lijf kan wennen aan de kou. Start met twintig

seconden koud douchen en bouw dit op naar twee tot drie minuten. Rustig ademen is belangrijk; als je te snel ademt, kun je verkrampen of gaan hyperventileren. Een volgende stap is 'dippen': onder water gaan in koud natuurwater of in een ijsbad. Ga je écht buitenzwemmen, houd dan rekening met de volgende zaken. Warm je lichaam op voordat je het water ingaat. Zwem liever niet alleen en ga niet te diep; zorg ervoor dat je voeten altijd de bodem kunnen raken. Blijf ook niet te lang in het water, dan kan onderkoeling optreden.

Wanneer kun je beter niet gaan winterzwemmen?

Zwem niet in koud water als je hart-, nier- of schildklierproblemen hebt. Ook wanneer je kampt met epilepsie of een hoge bloeddruk of als je zwanger bent, is het af te raden. Voel je je niet zo lekker? Blijf dan aan de kant.  

Wat zegt de huisarts?

Huisarts Karin Pijper trotseert zelf al twaalf jaar het koude water. Ook begeleidt zij mensen volgens de Wim Hof-methode. Hoe staat zij in het algemeen tegenover gezondheidstrends? "De eerste vragen bij de beoordeling van gezondheidstrends, in dit geval ijszwemmen: is het veilig en wat zijn de eventuele risico's? Over ijszwemmen wordt gezegd dat het bijdraagt aan een betere gezondheid en dat het je mentaal sterker maakt. Toch zijn er ook risico's aan verbonden. Daarom raad ik het mensen met een zwakke gezondheid of hartproblemen af. Heb je een goede gezondheid en denk je er voordeel uit te halen, mentaal of fysiek? Bouw het vooral rustig op en laat je lijf wennen aan de kou. Start al in het najaar en niet midden in de winter."



Tekst: Danielle Muit

IN DE KOELKAST VAN...



‘Jezelf volstoppen tijdens de ramadan? Dat kan helemaal niet!’

Zelfgemaakte yoghurt, dadels, linzensoep, olijven en zelfs de vergeten groente rettich – de koelkast van Zeliha Yalçın (34) zit vol verse producten. “Dit is de gezondste koelkast die ik ooit heb gezien”, zegt diëtist Diana Noordman. Zeliha wuift het compliment weg: “Mijn zusjes houden van chips, dus dat hebben we ook. En we snoepen ook echt weleens.”

De Nederlands-Turkse Zeliha woont samen met haar ouders en haar twee zusjes in de wijk Kerk en Zanen. Op 22 maart startte voor het gezin de ramadan. Een maand lang eten en drinken ze niet tussen zonsopgang en zonsondergang. Diëtist Diana is benieuwd hoe het gezin dit aanpakt.



Volstoppen heeft geen zin

Zeliha: “Mensen denken vaak dat we ons ‘s ochtends helemaal volstoppen, maar dat kan helemaal niet. Dit jaar eten we al rond vier uur ‘s nachts. Dan slaap ik nog half en heb ik echt geen zin om te eten.”

Diana: “Dat heeft ook geen nut. Je maag gaat alsnog aan het werk om het voedsel te verteren. Tegen lunchtijd is je maag weer leeg. Je kunt beter zorgen dat je voeding eet waardoor je langer verzadigd bent. Hoe doen jullie dat?”

Zeliha: “We hebben een uitgebreid ontbijt, met weinig zoete dingen. Daarvan krijg je namelijk sneller dorst, en we kunnen natuurlijk niet drinken. Meestal eten we vezelrijk brood, tomaat, komkommer, wortel, eieren en olijven. En er staan altijd veel soorten Turkse en Hollandse kazen op tafel.”

Zelfgemaakte yoghurt

Diana: “Klinkt goed! En andere zuivel? Voor sommige mensen eet dat eet ‘s ochtends vroeg makkelijker weg dan een boterham.”

Zeliha: “Vooral mijn ouders eten veel yoghurt. Mijn vader haalt vijf liter melk bij de boer en daar maakt mijn moeder zelf yoghurt van.”

Precies op dat moment verschijnt Zeliha’s moeder Havva, met in haar handen een bak verse yoghurt. “Wil je proeven? Deze heb ik gisteren gemaakt.”

Diana: “Heel graag! Ik vind dit zó geweldig. Een product dat vanaf de basis helemaal zelf wordt gemaakt.”

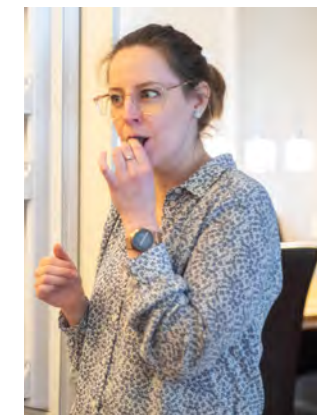
Zeliha: “Er staat altijd yoghurt in de koelkast. Je kunt het ongeveer een week bewaren, maar voor die tijd is het al op, hoor! Mijn moeder gebruikt het ook voor andere gerechten.”

Niet alleen maar gezond

Dan is het tijd voor een nadere inspectie van de koelkast, om te ontdekken wat er achter al die bakken yoghurt staat.

Diana: “Volgens mij zie ik hier granaatappels. Klopt dat?”

Zeliha: “Het is granaatappeljam. Die heeft mijn o





moeder zelf gemaakt. Daarachter staat Turkse fetakaas, die hebben we standaard in de koelkast.”
Diana: “En wat zit er in deze bak? Oh! Roomboter, ook heel natuurlijk.”
Zeliha: “Die komt kant en klaar van de boer. Kaas maakt mijn moeder dan vaak weer zelf.”
Diana: “Dit is een gezonde koelkast. Alles is vers. Behalve die sappen, daar zit veel suiker in.”
Zeliha: “Dat klopt. Niet alles in huis is gezond. We hebben ook chips en chocola. En tijdens het Suikerfeest (aan het einde van de ramadan, red.) eten we veel zoetigheid.”

Vijf kilo dadels

Achter in de koelkast staat een grote bak met dadels. Ook daarvan wordt uiteraard geproefd.
Zeliha: “Het zijn dikke dadels. We halen ze in Rotterdam en nemen gerust vijf kilo mee. Wij eten traditioneel een dadel om het vasten te verbreken. Dus we beginnen elke maaltijd met een dadel.”
Diana: “Lekker! Het zijn verse dadels. Vaak eten mensen ze gedroogd, maar dan is de concentratie suiker veel hoger. Met vers fruit hoeft je minder te eten voor een vol gevoel. Ik zie trouwens ook nog iets naast de koelkast, op het aanrecht.”
Zeliha: “Ah, je bedoelt de walnoten. Die kopen we in de schil. Af en toe zet mijn moeder mijn vader aan het werk om noten te kraken.”

‘Ik mag toch nog wel koffie?’

Vasten is een belangrijk onderdeel van het islamitische geloof. Zeliha doet vanaf haar twaalfde mee aan de ramadan. Niet eten went snel, zegt ze. Niet drinken is lastiger.
Diana: “Het lijkt me lastig als de avondmaaltijd en het ontbijt dicht op elkaar zitten. Wat eten jullie ‘s avonds tijdens de ramadan?”
Zeliha: “We beginnen vaak met een goed gevulde

soep. Ook wanneer het geen ramadan is, hoort een stevige soep bij een Turkse avondmaaltijd. Het hoofdgerecht bevat veel groente en er staat ook altijd een salade op tafel. We eten zo licht verteerbaar mogelijk. Anders lukt het slapen niet of krijg je last van brandend maagzuur.”

Diana: “Heel slim om iets vloeibaars te eten dat rijk is aan vezels. Het maagdarmsstelsel ligt stil tijdens het vasten. Met vezels zet je het weer aan het werk.”

Vanaf de bank roept **Zeliha’s moeder:** “Ik mag toch nog wel koffie?”

Zeliha, lachtend: “Ze drinkt graag sterke Turkse koffie. Twee kopjes tegelijk, zonder suiker.”

Diana: “Heel stoer, lekker sterk! Als je dat lekker vindt: gewoon doen.” ☺

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

Diana Noordman over de koelkast van Zeliha Yalçın

“Van deze koelkast vol verse producten word ik blij. Wat ik mooi vind, is dat veel dingen zelf gemaakt worden. Yoghurt, soep, kaas. Dat maakt het gelijk een stuk gezonder. De familie Yalçın snapt goed hoe eten tijdens de ramadan werkt. Niet volstoppen, maar opbouwen in zwaarte. En veel vezels en groente eten. Zo houden ze langer een ‘gevuld gevoel’ en is het vasten makkelijker vol te houden.”



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, in het ziekenhuis kreeg ik te horen dat ik ondervoed was. Ik was erg verbaasd, aangezien ik overgewicht heb. Hoe kan dit? **Leo, 73 jaar**

Jet Vervloet: “Ondervoeding wordt vaker vastgesteld in het ziekenhuis. Het is een onderschat probleem. Bij het ouder worden verandert er van alles in je lichaam. De behoefte aan voedingsstoffen zoals vitamines, mineralen en eiwitten stijgt. Tegelijkertijd verandert de smaakvoorkeur; je krijgt meer trek in zoete voedingsmiddelen. Daarin zitten over het algemeen veel minder gezonde voedingsstoffen. We noemen dat ook wel lege calorieën

(die leveren alleen energie). Door een hogere energie-inname kun je gemakkelijk aankomen, zonder dat je de belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt. Zo kun je tegelijkertijd ondervoed zijn én kampen met overgewicht. Mensen gaan na hun pensioen vaak meer alcohol gebruiken, dit levert ook veel calorieën en weinig voedingsstoffen. Ook door medicatiegebruik neemt kans op ondervoeding toe. Bijwerkingen van medicijnen

zijn misselijkheid of een droge mond. Ondervoeding kan ervoor zorgen dat je moeilijker herstelt na een operatie, dat je langer in het ziekenhuis moet blijven en dat er meer complicaties optreden. Daarnaast gaat je conditie sneller achteruit. Met behulp van goede, passende voeding kun je jouw gezondheidstoestand verbeteren. Kortom: bij het ouder worden is extra aandacht voor voeding heel belangrijk!”

Hallo Beter, ik heb artrose in mijn knie, moet ik nu stoppen met sporten? **Anneke, 55 jaar**

Marc Kraaij: “Ik heb voor deze vraag mijn collega-fysiotherapeut en wetenschappelijk onderzoeker Erik Thoomes geraadpleegd. Hij is een expert op dit gebied. Volgens hem hoeft jij niet te stoppen met sporten. Tijdelijk je routine aanpassen is wel verstandig. Het is een misverstand dat artrose een vorm van slijtage is. De contactoppervlakken van je gewrichten zijn bekleed met kraakbeen, met daartussen een laagje gewrichtssmeervloeistof. Kraakbeen kun je vergelijken met je huid. Je huid ‘ververs’ je

je hele leven; aan de buitenzijde verdwijnen dode huidcellen, van onderaf worden die aangevuld. Net als bij je huid (eelt) wordt kraakbeen dikker en sterker als je het zwaar belast. Belast je kraakbeen te snel en te veel, dan loop je kans op plaatselijke schade – zoals een blaas op je huid. Dat geneest wanneer je het de tijd geeft. Je kraakbeen kan dat ook. Blijf je doorlopen met een blaas, dan gaat je huid kapot en komt er een gat in. Loop je door met kraakbeenproblemen, dan komen

er dunne plekken in, en uiteindelijk gaten. Onder het kraakbeen zit het bot. Dat geeft een pijnsignaal als het niet wordt gebruikt waarvoor het gemaakt is. De kunst bij artrose is om het goede niveau van belasting te vinden. Heb je dat, dan ga je langzaam opbouwen om je kraakbeen (en de spieren eromheen) sterker te maken. De fysiotherapeut is dé professional om je daarin te begeleiden. Soms met behulp van de huisarts of apotheker om tijdens het oefenen eventuele pijn te onderdrukken.”

Welzijn op recept

A photograph of two women sitting at a table in a kitchen-like setting. The woman on the left has short red hair and wears glasses and a green cardigan. The woman on the right has dark hair and wears a striped shirt. They are both looking down at a piece of paper held by the woman on the right. The background shows kitchen cabinets and a potted plant.

Beter een goed gesprek dan een pilletje

Voor veel mensen ligt de oplossing van hun problemen niet in de medische hoek. Ze hebben meer baat bij een sociale oplossing en worden liever doorgestuurd naar een maatschappelijk werker dan naar de apotheek. Onderzoek laat zien dat een derde van alle gesprekken met de huisarts gaat over sociale problemen en niet over lichamelijke klachten. Een pilletje slikken als je eenzaam bent? Dat lost het probleem niet op. Vrijwilligerswerk doen, mensen ontmoeten, hulp bij opvoeding of sociaalemotionele ondersteuning – dat helpt wél.

Doorverwijzing naar wijkcoach

Daarom is er Welzijn op Recept. Dit bewezen effectieve concept (zie kader op pagina 17) bestaat al langer, maar is sinds kort opgenomen in het doorverwijssysteem van huisartsen. Dat maakt het voor de huisarts makkelijker om contact te leggen met welzijns-organisaties als Participe en Tom in de buurt. Vanuit Welzijn op Recept verwijst de huisarts patiënten met psychosociale klachten door naar een wijkcoach. Dit kan ook wanneer nog onduidelijk is waaraan de patiënt behoefte heeft. De wijkcoach neemt binnen enkele dagen contact op en maakt een afspraak voor een kennismakingsgesprek. Patiënt en wijkcoach bespreken vervolgens samen wat een passende

oplossing kan zijn voor het probleem. Waarbij de wijkcoach goed kijkt naar talenten, interesses of passies van de patiënt.

De huisarts is vertrouwd

Alemke Kerling is coördinator van Welzijn op Recept in Alphen aan den Rijn. Ze is werkzaam bij welzijnsorganisatie Participe en werkt bij wijze van experiment elke maandagavond als praktijkondersteuner bij Prelude. Zo hoopt ze te ontdekken of mensen eerder de weg vinden naar Welzijn op Recept als de hulpverlener in de huisartsenpraktijk te vinden is. Alemke: "De huisarts is een vertrouwde en logische

'Deze gesprekken luchten op. Mensen kunnen hun verhaal kwijt'

plek om naartoe te gaan als je hulp nodig hebt. Buurthuizen, wijkcentra en inloophuizen voelen voor mensen minder vertrouwd dan de huisarts. Mensen vragen zich af: wie zitten daar? Wat gebeurt daar? Dat maakt binnenstappen lastiger."

Sociaal spreekuur bij Prelude

Op Alemkes spreekuur vinden mensen een luisterend oor. "Hoe zorg jij voor jezelf? Ben je gelukkig? Heb je genoeg mensen om je heen? Dat soort vragen stel ik", zegt Alemke. "Ik voel dat deze gesprekken mensen opluchten. Ze kunnen hun verhaal kwijt." Op basis van die gesprekken stuurde Alemke bijvoorbeeld een jonge vrouw door naar de creatieve inloop van Participe. "Deze vrouw wachtte al maanden op hulp van de GGZ. Ze voelde zich depressief en zat veel thuis. De creatieve inloop gaf haar energie. Ze heeft weer iets te doen en ontmoet leuke mensen. Het gaat nu goed met haar en ze gaat weer naar school." Eén gesprek blijkt vaak al genoeg om

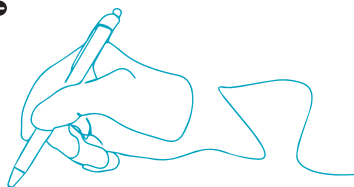
iemand weer op gang te helpen. Alemke: "De meeste mensen spreek ik eenmalig. Daarna nemen ze zelf contact op met een hulpverlener. Het aantal gesprekken kent geen limiet. Soms hebben ze meer tijd nodig om te bedenken wat ze graag zouden willen. Dat is geen probleem. Mensen weten vaak zelf wel wat ze kunnen of willen, ze hebben alleen een duwtje in de goede richting nodig."

Klachten

Huisarts Ruud Gebel (Prelude) is in Alphen aan den Rijn een ambassadeur van Welzijn op Recept. Hij ziet op zijn spreekuur regelmatig mensen met klachten, zonder dat daarvoor een lichamelijke oorzaak aan te wijzen is. Ruud: "Mensen hebben hoofdpijn, spierpijn of slapen slecht. Als de oplossing ligt in de manier van leven, dan helpt medicatie niet. Dan moeten we het anders aanpakken." Hij beschrijft een patiënt die kort geleden zijn vrouw verloor. Hij had hoofdpijn en kon zijn aandacht nergens meer bij houden. "Ik stuurde die meneer door naar Tom in de buurt. Nu zit hij in het bestuur van een sportclub. Hij ontmoet nieuwe mensen en doet leuke dingen. Hij heeft geen hoofdpijn meer, slaapt beter en voelt zich gelukkiger."

Geen slot op de deur

Welzijn op Recept staat niet synoniem voor een slot op de deur van de huisarts. Patiënten blijven altijd welkom. Ruud: "Natuurlijk bespaart het tijd en geld als patiënten minder vaak langskomen of als ik een onderzoek niet aanvraag. Dat is een mooie bijkomstigheid, maar het is absoluut niet het doel. Als ik patiënten doorverwijs naar een hulpverlener terwijl er uiteindelijk toch lichamelijk iets aan de hand is, komen ze echt wel terug. Welzijn op Recept werkt. Daar ben ik van overtuigd. Niet voor iedereen, dat realiseer ik me ook. Maar iedere patiënt die hiermee geholpen wordt, is er één." ●



Zo werkt Welzijn op Recept

- De huisarts of een andere zorgverlener verwijst je door.
- Een professional neemt binnen vijf dagen contact met je op voor het maken van een afspraak.
- Tijdens de afspraak, binnen twee weken na het telefoongesprek, onderzoeken jullie samen wat je nodig hebt om weer lekker in je vel te zitten.
- Dat kan van alles zijn: een leuke activiteit, vrijwilligerswerk of ondersteuning bij dingen waarmee je het moeilijk hebt, zoals opvoeding van je kinderen of geldzaken.
- Je gaat aan de slag. Tijdens het traject bespreek je met je wijkcoach hoe het gaat. Een traject duurt meestal een half jaar, maar kan langer of korter duren. Dat is afhankelijk van jouw situatie.

Zo vraag je Welzijn op Recept aan

Er zijn meerdere manieren om Welzijn op Recept aan te vragen. Het kan via het spreekuur van je huisarts, maar je kunt ook zelf contact opnemen met Participe of Tom in de buurt. De medewerkers van Welzijn op Recept worden betaald door de gemeente. Alle hulp is gratis en er is meestal geen wachtlijst. Aan deelname aan een activiteit of sport kunnen soms kosten aan verbonden zijn. Een gesprek verplicht je overigens tot niets.

Je kunt contact opnemen met de volgende welzijnsorganisaties:

Participe

Telefoonnummer: 0172-427500
E-mail: info@participe.nu
www.participealphen.nu

Tom in de buurt

Telefoonnummer: 088-9004567
E-mail: info@tomindebuurt.nl
www.tomindebuurt.nl



Onderzocht door Trimbos

Welzijn op Recept slaat twee vliegen in één klap. De patiënt krijgt de hulp die nodig is en de huisarts wordt minder belast. En het werkt. Het Trimbos-instituut onderzocht in 2017 de effecten van Welzijn op Recept. Patiënten die waren doorgestuurd, bezochten daarna minder vaak de huisarts en voelden zich beter. Huisartsen en maatschappelijk werkers werken bovendien beter samen en dat bevalt goed. Welzijn op Recept heeft een belangrijke rol in het Integraal Zorg Akkoord (IZA) dat onlangs is gesloten. Welzijn op Recept staat model voor de nieuwe manier van denken en werken in de zorg. Inmiddels schrijven 145 gemeenten in Nederland Welzijn op Recept voor.





Margreet 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 Lieselotte.

Seksuele voorlichting aan de balie

Het is vrijdagmiddag. De hele dag is het al erg druk in de apotheek maar, nu is er even een rustiger moment. Twee stoere jongemannen melden zich bij mijn balie. Dat wil zeggen: de een is wat stoerder dan de ander, want die ander is geopereerd aan zijn been. Hij kan nog niet lopen en zit in een rolstoel. Na een dagopname mag hij naar huis; hij kijkt wat slaperig uit zijn ogen. Dat zal binnen een paar minuten veranderen.

De mannen komen de ontslagmedicatie halen, de pijnstillers Tramadol. De man in de rolstoel vertelt me dat hij enorme pijn heeft. Omdat hij vanwege zijn geloof geen alcohol drinkt, lijkt het hem handig om er een jointje bij te roken. Nou, nee dus. Zowel alcohol als verdovende middelen zoals hasj of wiet kunnen de werking van Tramadol versterken. Dat heeft sowieso al een werking op het reactievermogen. Verdovende middelen kunnen dat nog meer beïnvloeden, mocht meneer binnenkort weer zelf deelnemen aan het verkeer. Het vergroot bovendien de kans op vallen. Ik leg de meest voorkomende bijwerkingen uit en zeg dat hij ook de bijsluiter nog even moet lezen. Dit middel heeft namelijk bijwerkingen van seksuele aard en die bespreek ik liever niet aan de balie als er meer mensen in de apotheek zijn. In zo'n geval laat ik in de bijsluiter zien waar de bijwerkingen staan en vertel ik de cliënt dat hij of zij ook dit stukje even goed moet lezen.

'Mevrouw, wat is een vroegtijdige zaadlozing?'

De man gaat meteen tot lezen over en wijst zijn vriend iets aan wat hem opvalt in de tekst. Die schudt zijn hoofd; hij weet het ook niet. Vragend kijkt hij mij aan en vraagt luid en zeer duidelijk:

'Mevrouw, wat is een vroegtijdige zaadlozing?' Naast mij hoor ik mijn collega haar adem inhouden. De twee mannen die bij haar balie staan, vallen stil. Ik twijfel of ze me in de maling nemen en vraag of ze het écht niet weten. Zeer beslist schudden ze hun hoofd. Dus krijgen ze een korte seksuele voorlichting en leg ik in jip-en-janneketaal uit wat een zaadlozing is. En dat gebruik van Tramadol ervoor kan zorgen dat deze wat sneller arriveert dan normaal. Opluchting bij de heren; dit begrijpen ze wel! Toch is de geopereerde man nog niet helemaal gerust. Hij vertelt dat hij net verkering heeft en ze willen graag snel een kind. Denkt de mevrouw achter de balie dat dit in gevaar komt? Waarschijnlijk is hij bang dat het zo snel gaat dat zijn vriendin hierdoor niet zwanger raakt.

Een van de twee mannen die door mijn collega worden geholpen, bemoeit zich er nu ook mee – mijn collega houdt wijselijk haar mond. Hij vertelt de geopereerde man vertelt dat hij het vanavond wel kan vergeten, gezien de operatie aan zijn been. Die beaamt dat hij deze week niets ziet gebeuren. De mannen zeggen nog iets over handwerk en er worden en passant ook nog wat stevige moppen getapt. De sfeer zit er goed in.

Uiteindelijk verlaten alle mannen de apotheek. Tijdens het gesprek was een nieuwe cliënt de apotheek binnengekomen. Ook hij heeft een ontslagrecept voor Tramadol. Als mijn collega de bijwerkingen wil uitleggen, zegt hij: 'Ik weet het mevrouw, geen seks!' Privacy vinden we in de apotheek belangrijk, maar dit gesprek was voor iedereen luid en duidelijk te horen.

Ik grinnik inwendig nog na en vraag mezelf af: sinds kort werken wij ook met de kijksluiter, een bijsluiter met beeld. Zouden de bijwerkingen daarin ook worden uitgebeeld?



Vooral kinderen bewegen te weinig

Uit onderzoek van het RIVM blijkt dat ongeveer de helft van alle Nederlanders (47%) onvoldoende lichaamsbeweging krijgt. Vooral kinderen van 4 tot 11 jaar komen beweging tekort. Voldoende beweging houdt volgens de overheid in: 2,5 uur per week matig intensief bewegen. Kinderen zouden dat elke dag minstens een uur moeten doen. De overheid wil dat in 2040 driekwart van de bevolking genoeg beweegt.

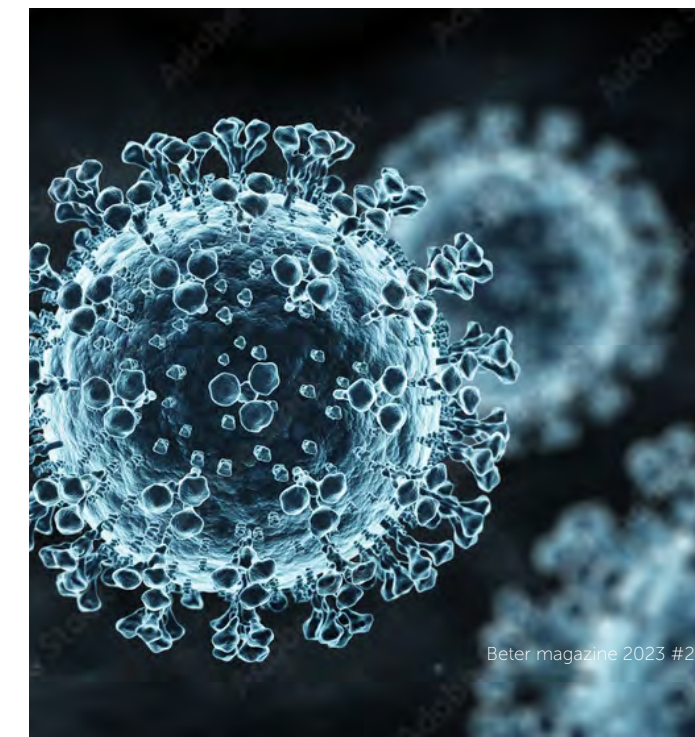


Calcium zelf kopen

Niet als vitamine D wordt calcium dit jaar niet langer vergoed door de basiszorgverzekering. Gebruikt u andere medicatie dan is het aan te raden om calcium (of een combinatiepreparaat met vitamine D) toch in de apotheek aan te schaffen. Calcium geeft namelijk veel wisselwerking met andere medicatie. Zo zijn bepaalde antibioticakuren niet meer werkzaam als je er calcium naast slikt. De apotheek houdt bij welke medicatie en vitaminepreparaten je gebruikt en kan zo voorkomen dat deze elkaar negatief beïnvloeden.

Coronamaatregelen geschrapt

Het kabinet heeft de allerlaatste coronamaatregelen geschrapt. Mensen hoeven bij klachten niet langer thuis te blijven of een zelftest te doen. Volgens het OMT (Outbreak Management Team) is corona geen pandemie meer, maar bevindt het zich in de zogeheten endemische fase. Dit betekent dat het virus bij het dagelijkse leven hoort, net als bijvoorbeeld verkoudheid.



Nieuwe sporten voor vijftigplussers

Een nieuwe sport uitproberen op je vijftigste? Waarom niet! 50fit biedt vijftigplussers in Alphen aan den Rijn de mogelijkheid om kennis te maken met een sport. Het project loopt tot en met 31 december 2023

50 fit is het vervolg op het gemeente-project 'Tijd voor Vitaliteit'. Daarbij kregen senioren de kans om vijf verschillende sporten te proberen. 50fit gaat een stap verder, sporters kunnen zich nu melden bij twintig sportaanbieders uit Alphen om daar een lessenreeks te volgen van vijf tot tien lessen. Vaak tegen een gereduceerd tarief. Is de cursus afgelopen, dan is er natuurlijk een passend vervolgaanbod. Arjan Wille van Alphen Vitaal: "Het hoofddoel van dit project is om mensen te laten (her)ontdekken wat sport met je doet. Welke sport er uiteindelijk wordt gekozen maakt ons niet uit, als er maar veelvuldig bewogen wordt. En natuurlijk is het sociale aspect ook heel belangrijk." Het aanbod varieert van jeu de boules tot boksen en van yoga tot bootcamp. Het aanbod wordt steeds aangevuld. Voor meer informatie en inschrijving surf je naar alphenvitaal.nl/50fit

Hulp bij urineverlies

Eén op de drie vrouwen heeft last van urineverlies. Het kan zijn dat ze urine verliezen als ze aandrang voelen, het brein geeft dan te vroeg een te sterk signaal af naar de hersenen dat de blaas vol is. Urineverlies kan ook gebeuren tijdens activiteiten, omdat de bekkenbodemspieren slapper zijn geworden. Het goede nieuws: er is iets aan te doen. Het Universitair Medisch Centrum Groningen ontwikkelde de app URinControl. Hiermee kun je zelf aan de slag met een trainingsprogramma. Daarin staan oefeningen om aandrang te verlengen en een programma om de bekkenbodemspieren sterker te maken. Je kunt de bevindingen van de app ook delen met je huisarts of fysiotherapeut. Er wordt overigens ook gewerkt aan een app voor mannen, aangezien zij eveneens vaak met urineklachten kampen. Je kunt de app gratis downloaden in de appstore. Meer informatie is te vinden op urincontrol.online.



Alphen op één Lijn onderdeel van regio-organisatie

Alphen op één Lijn is dit jaar onderdeel geworden van de regio-organisatie Rijn en Duin. Ook andere wijksamenwerkingsverbanden uit de regio zijn hierin opgegaan. Deze zorggroepen ondersteunen zorgverleners zoals huisartsen, fysiotherapeuten, diëtisten en apothekers bij het uitvoeren van hun werkzaamheden. Door samen te gaan in een regio-organisatie wordt efficiënter en effectiever gewerkt. Als patiënt merk je hier in eerste instantie weinig van, al is het doel wel dat de zorg steeds beter wordt georganiseerd.

Werken in de zorg

Fysio-Experts zoekt voor 20 uur per week (met uitloop naar 30 uur) een algemeen fysiotherapeut. Het liefst iemand met interesse in het begeleiden van patiënten met chronische aandoeningen, de ouder wordende patiënt en/of patiënten met psychosomatische problemen.

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

Fysio van den Berg zoekt een leergierige en gemotiveerde fysiotherapeut met affiniteit of een specialisatie in sport(revalidatie) voor 16 – 30 uur per week.

Fysio van den Berg zoekt ook voor 17 uur per week een administratief medewerker/receptioniste.

Douglas fysiotherapie in Alphen aan den Rijn zoekt een enthousiaste (master-)fysiotherapeut en een master psychosomatische fysiotherapeut. Die komen terecht op een uitdagende werkplek met veel ruimte voor eigen initiatief.

De Samenwerkende Apotheken Rijn en Gouwe zoeken voor drie tot vijf dagen per week een apothekersassistent die aan de slag gaat in verschillende apotheken. Werkplezier en gezelligheid gegarandeerd!

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 wijksamenwerkingsverband 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. In deze Beter is Kirsten Kouwen aan het woord, apotheker en penningmeester van AOEL.

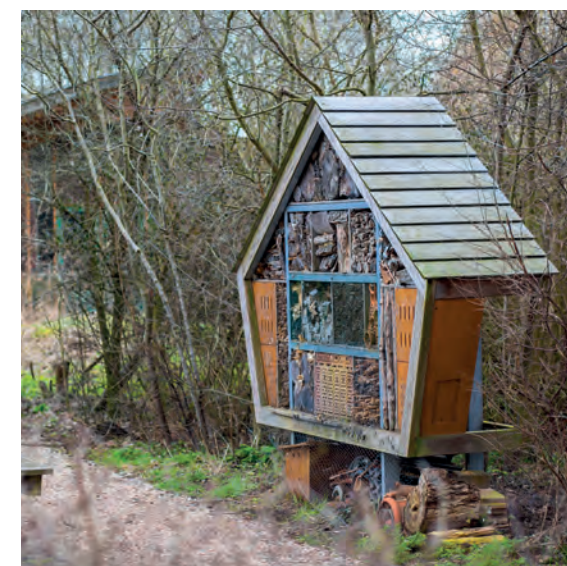
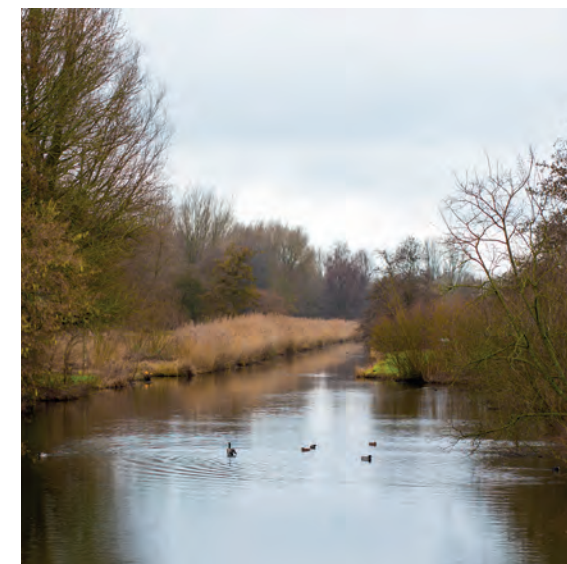
Mevrouw M. komt aan de balie in de apotheek. Ze heeft een vraag over een rekening. De afgelopen jaren moest ze steeds meer geneesmiddelen zelf betalen. Eerst haar maagzuurremmer, haar medicijnen tegen obstipatie, haar slaapmedicatie en sinds dit jaar ook haar vitamine D/calcium. En bij sommige medicijnen moet ze een bedrag bijbetalen. Ze wil graag weten waarom dit is. Ze betaalt al zoveel voor haar zorgverzekering en nu wordt de rekening van de apotheek ook alsmaar hoger.

Soms besluit de overheid om een medicijn niet meer te vergoeden. Dit jaar was dat bij vitamine D en calcium het geval. De reden hiervoor is dat deze geneesmiddelen niet heel duur zijn en dat de overheid vindt dat mensen deze kosten zelf kunnen betalen. Voor mevrouw M. gaat het om een bedrag van veertig euro per jaar. Dit levert voor de Nederlandse staat een besparing op van 129 miljoen. Een heel groot bedrag waar veel andere zorg van kan worden ingekocht. Maar voor de individuele patiënt kan 40 euro ook (te) veel zijn. We zien in de apotheek dus regelmatig dat mensen besluiten om te stoppen, of niet te starten, met medicatie die zelf betaald moet worden.

Voor mij als apotheker voelt dit dubbel: mijn patiënt, met wie ik een band heb, wordt niet optimaal behandeld. Soms betekent dit dat de klacht verergert en er zelfs meer zorg nodig is, omdat iemand bijvoorbeeld in het ziekenhuis belandt. Dergelijke bezuinigingen leveren voor de BV Nederland dus wel iets op, maar voor sommige patiënten kan het betekenen dat zij behoorlijk inleveren op goede zorg. In zo'n geval is goedkoop uiteindelijk duurkoop.

Opgaan in 't groen

Wandelen is goed voor je gezondheid. Fysiek, want het is een laagdrempelige manier om te bewegen. En mentaal, omdat natuurwandelingen stressverlagend werken. Stichting Gezond Natuur Wandelen tipt het rondje Heempark en golfbaan Kromme Aa. Trek de wandelschoenen maar aan!



Bekijk de route op je mobiel



Gezond Natuur Wandelen biedt door het hele land gratis wandelingen in het groen aan. Alphen aan den Rijn kan als onderdeel van het Groene Hart natuurlijk niet ontbreken. En het mooie is: je kunt gratis meewandelen en aanmelden is niet nodig. De wandelingen duren ongeveer een uur en worden begeleid door getrainde vrijwilligers, die onderweg ook nog interessante dingen vertellen over de natuur.

Eline Keppel is een van de vrijwilligers in Alphen. Zij kent het rondje Heempark en golfbaan Kromme Aa als geen ander. "Vooral het kleine pad langs het water biedt veel mooie gezichten. In de herfst zie je er paddenstoelen, in de zomer insecten en schermbloemen. Goede wandelschoenen zijn wel aan te bevelen", zegt Eline.

Op gezondnatuurwandelen.nl vind je actuele informatie over andere wandeltochten bij jou in de buurt.

Fotografie: Eline Burmanje

- ↔ Lengte: 3.1 km
- ↗ Stijging: 0 m
- III Moeilijkheidsgraad: 1/10

Waar en wanneer?

Startlocatie: Park Zegersloot, bij Bezoekerscentrum De Veenweiden; Burgemeester Bruins Slotsingel 15, Alphen aan den Rijn.

Vaste wandelmomenten: elke maandag om 14:00 uur, elke zaterdag om 10:00 uur.

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.

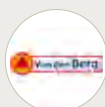
De samenwerkende zorgverleners:



gezondheidscentrumdillenburg.nl



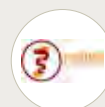
praktijksaffier.nl



fysiovdberg.nl



voedietist.nl



ssep.nu



praktijkhetambacht.nl



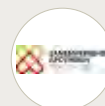
rayerhealthcare.nl



hoekenco-dietisten.nl



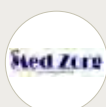
ssglupine.nl



samenwerkendeapotheken.nl



fitfysiopraktijk.nl



huisartsenmedzorg.nl



benuapotheek.nl



fysio-experts.nl



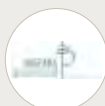
huisartsenhetcentrum.nl



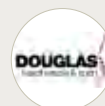
fysioalphen.nl



www.vodiservice.nl



bospark-huisartsen.nl



douglas-fysiotherapie.nl



marjahaak.nl