

BETER

MAGAZINE

Weerstand

DAAR HEB JE ZELF INVLOED OP

Sta op!

HOE ONGEZOND IS
ZITTEN NU ECHT?

Gezond eten

VOOR MINDER GELD

#1

- 2024 -

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

 **alphen**
op één Lijn

Mijn goede voornemen?



Stoppen met zitten

In de winter vind ik het lastiger om aan mijn gezondheid te werken dan in andere seizoenen. Vetrolletjes zitten verstopt onder dikke truien en warme chocomelk heeft de plek van watermeloen ingenomen. En dan het weer... Als het plentst, heb ik al geen zin om naar kantoor te fietsen, laat staan om lekker een wandeling te maken. Als ik toch de moed bij elkaar heb geraapt en naar buiten ga, valt het weer vaak wel mee. Na terugkomst ben ik een stuk vrolijker, alleen al omdat ik die warme choco nu 'verdiend' heb. En wat blijkt? Als ik van de bank kom, voorkomt dat ook ziektes. Een dagelijkse dosis licht en beweging houden je weerstand op peil, kun je lezen in Dossier Weerstand vanaf pagina 4.

Een andere manier om goed de winter door te komen, is gezond eten. Dat valt niet altijd mee. Boodschappen zijn flink duurder geworden, waardoor je creatief moet zijn en goed op de prijzen moet letten. Op pagina 10 vind je een lading tips om voordelig én gezond boodschappen te doen. Mijn eigen gouden bespaartip: koop witte eieren. Die zijn stukken goedkoper omdat witte kippen minder eten, meer eieren leggen en langer leven. Ook ga ik regelmatig naar de markt. Ik weet precies welke kramen fruit verkopen dat langer goed blijft. De kaasboer is ook een favoriete stop; een mooi stuk kaas is bovendien lekkerder dan een pakje plakjes. Ik moet alleen nog de patat- en stroopwafelkraam leren te vermijden...

Zeur niet zo over een stroopwafel, hoor ik je denken. Maar hé, ik heb een zittend beroep en het is inmiddels een bekende uitspraak: 'Zitten is het nieuwe roken'. Als dat waar is, dan zit ik een pakje per dag. Ook omdat ik weleens vergeet dat ik een zit-stabureau heb. Wat wel helpt, is mijn redelijk korte aandachtsspanne. Daardoor bedenk ik me vrij regelmatig dat ik water of thee wil, dat ik even een mandarijn ga pakken of dat ik beloofd had om deze week de boekenkast op kantoor af te stoffen. Alsnog kan ik de tips uit het artikel op pagina 8 goed gebruiken. Na het lezen wist ik het zeker: minder zitten, dát wordt mijn goede voornemen voor dit jaar.

Ester van den Akker
Hoofdredacteur

N.B. Beter moet ook een beetje afslanken, daarom is dit de laatste editie die in gedrukte vorm in de wachtkamers zal liggen. Beter blijft wel gratis digitaal te lezen!



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,
Lisanne Antonisse, Jet Vervloet

Aan dit nummer werkten mee:

Bas Abresch, Saskia van Berkel,
Daniëlle Muit, Sam Rentmeester,
Anne Wielenga

Vormgeving

www.jasperspronk.nl

Heeft u vragen of opmerkingen over

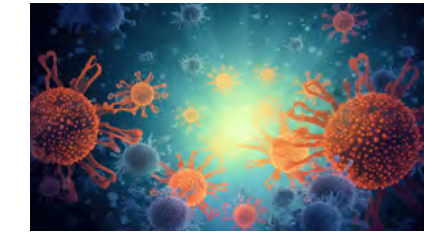
Beter of wilt u het blad niet
langer ontvangen? Mail dan naar
RedactieBeter@aoel.nl

Inhoud

VOORWOORD

Wat kun je verwachten in dit nummer?

02



DOSSIER WEERSTAND **04**
Je hebt invloed op
je afweersysteem

FEITEN & CIJFERS

Soa's



07

GEZOND LEVEN

Sta op tegen zitten

08

GEZOND ETEN
voor minder geld



10

IN DE KOELKAST VAN...

Tim Kesselaar van zorgorganisatie Gemiva

14

VRAGENRUBRIEK

Beter weet het...

17



IN DE APOTHEEK
Herhaalbandperikelen

18

BETER ACTUEEL

Het laatste zorgnieuws, landelijk en uit de regio

19

ACTIEF IN ALPHEN

Hardloopwedstrijd voor jong en oud

22

Weer-stand

Weerstand. Het is altijd een actueel onderwerp in de winter. Een goed afweersysteem is je beveiligingssoftware tegen bacteriën en virussen. Maar je weerstand is niet altijd optimaal; die wordt soms verminderd door een ongezonde leefstijl, medicatie of ziekte. Het goede nieuws is: je hebt wel degelijk invloed op de kwaliteit van je afweersysteem!

In de winter hebben we vaker met verkoudheden en griep te maken. Dat komt omdat we vaker binnen zijn. In afgesloten ruimten kunnen virussen makkelijker overgedragen worden. Ook de kou van buiten speelt een rol. Van kou zelf word je niet ziek, maar lage temperaturen zorgen er wel voor dat je slijmvliezen slechter doorbloeden. Ze zijn daardoor minder goed bestand tegen invloeden van buitenaf. Een gevalletje mindere weerstand dus. Had je moeder toch gelijk als ze je waarschuwde voor de kou.

Wat is weerstand?

Internist-infectioloog Douwe Postma van het UMC Groningen legt uit dat ons lichaam verschillende manieren heeft om ziekmakers als bacteriën en virussen buiten te houden. Huid en slijmvliezen zijn de eerste hindernis. Douwe: "Breekt een ziekmaker daar toch doorheen, dan gaat het afweersysteem aan de slag. Eerst voeren witte bloedcellen zieke cellen af. Dan is het aan de tweede linie: dezelfde witte bloedcellen analyseren de vijand en plaatsen een nieuwe aanval. Tot slot maakt het lichaam antistoffen aan, die ervoor zorgen dat de vijand zich moeilijk aan een gezonde cel kan hechten. Soms merk je dat proces in de vorm van koorts. Het afweersysteem laat dan onze lichaamstemperatuur stijgen, omdat virussen en bacteriën minder goed gedijen bij hoge temperaturen."

Verminderde weerstand

Het immuunsysteem is niet feilloos; soms breken ziekteverwekkers door de afweer heen. Dan heb je bijvoorbeeld last van roodheid, zwellingen of pijn.

Of je wordt verkouden, krijgt griep of corona. Een verminderde weerstand kan verschillende redenen hebben. Stress en slaapttekort bijvoorbeeld. Ook een ongezonde leefstijl, bepaalde medicatie, sommige ziektes en aangeboren afwijkingen kunnen het afweersysteem verminderen. Op oudere leeftijd functioneert het immuunsysteem sowieso steeds minder goed.

Boost je afweersysteem

Het goede nieuws: in veel gevallen kun je je afweersysteem zelf verbeteren. Uit onderzoek blijkt dat dagelijks minstens een half uur bewegen, waarbij je hartslag omhoog gaat, positief effect heeft op de weerstand. Bewegen zorgt ervoor dat het hart je bloed sneller door je lichaam rondpompt. Daardoor verspreiden belangrijke afweercellen zich. Bewegen werkt bovendien ontstekingsremmend. Ook een lager vetpercentage zorgt ervoor dat chronische ontstekingen in het lichaam verminderen.

Vitamines & mineralen

Goede voeding helpt eveneens bij het krijgen van een goede weerstand. Het advies is om niet meer dan drie maaltijden per dag te eten, zodat je spijsverteringssysteem geen overuren draait. Ook is het belangrijk dat je voldoende vitamines en mineralen binnenkrijgt. Gevarieerd eten is heilig, volgens diëtist Diana Noordman van praktijk Diana Diëtist. "Bij volwaardige voeding is het voor de weerstand meestal niet nodig om supplementen te slikken. Er zijn uitzonderingen: vrouwen in de overgang en mensen ouder dan zeventig kunnen ❷

beter wel vitamine D slikken in de winter. Dat geldt ook voor vrouwen die een hoofddoek dragen of een donkere huidskleur hebben. Kinderen die niet graag fruit en groente eten, kun je kindervitamines geven om het immuunsysteem te ondersteunen."

Welke vitamines en mineralen?

Deze vitamines en mineralen helpen je weerstand te verbeteren:

Vitamines: A, B6, B11, B12, C, D en E
Mineralen: zink, ijzer, koper en seleen

Darmwerking

Wat als die gezonde voeding onvoldoende is en je toch last hebt van een loopneus of een kriebelhoest? Als je merkt dat je een lage weerstand hebt, kan het geen kwaad om vitamine C te nemen, een bekende ondersteuner van de weerstand. "Maar", vult Diana aan, "je darmwerking is van grote invloed op je weerstand. Om die te verbeteren, kun je het best weinig suiker en veel vezels eten. Vers fruit is altijd de beste optie. Sappen voegen weinig toe aan je vitaminegehalte; onder invloed van zuurstof en zonlicht verdwijnen vitamines snel uit sap. Zelfs als het versgeperst is."

Toch een supplement?

Kies je toch voor een supplement, dan maakt het niet uit of je een huismerk of een duurder merk koopt. De hoeveelheid vitamines is meestal gelijk. Het is wel belangrijk om te letten op de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid, die altijd vermeld staat op de verpakking. Voor de meeste vitamines geldt dat je een overschot uitplast, maar van bijvoorbeeld vitamine A, D, E, B6, en B11 (foliumzuur) kun je wél te veel binnenkrijgen. Met alle klachten vandien. Een teveel aan vitamine A kan bijvoorbeeld duizeligheid, hoofdpijn en een rode, schilferige huid veroorzaken. Diana: "Een lage dosering is vaak voldoende aanvulling op je voeding."

Slaap lekker

Hoera: ontspannen is een feest voor je immuunsysteem! Zorg dus voor voldoende rust en plezier.

Dat helpt je vervolgens weer bij het slapen. En voldoende slaap draagt op zijn beurt weer bij aan een goede weerstand. Tijdens het slapen herstelt je lichaam, gaat je bloeddruk omlaag en verminderen stresshormonen. Probeer zeven tot negen uur per dag te slapen, in een goed geventileerde kamer. Dat is in deze donkere dagen bepaald geen straf, toch? ☺

Alcohol

Alcohol wordt nog wel eens als 'medicijn' gebruikt bij een fikse griep of verkoudheid. Van een grog (hete thee, honing, citroensap en een scheut cognac of rum) zou je bijvoorbeeld goed slapen. Niet is minder waar: alcohol is juist slecht voor het immuunsysteem en vermindert je slaapkwaliteit. Door alcohol werkt je afweersysteem dus minder goed en is het minder succesvol bij het tegenhouden van virussen en bacteriën. Is je weerstand al laag of is het belangrijk dat je niet ziek wordt, pas dan dus op met drank.

Kan de huisarts helpen bij een lage weerstand?

De huisarts kan niet veel voor je doen bij een lage weerstand, behalve het advies in ieder geval jaarlijks mee te doen aan de griepvaccinatie. Het lichaam moet een virusinfectie zelf bestrijden. Soms kunnen bacteriën een virusinfectie overnemen. In dat geval kan de huisarts antibiotica voorschrijven. Koorts alleen is geen reden om antibiotica te geven.

Bronnen: Benu.nl, umcg.nl, moetiknaardedokter.nl, gezondheidsplein, National Institute of Health, National Library of Medicine, Frontiers, Allesoversport.nl, Biomaatschappij.nl, Maag Lever Darm Stichting



Soa's...

...zijn **seksueel overdraagbare aandoeningen**. Je krijgt een soa door seks. Op de website soaids.nl is alles te vinden over soa's en veilig vrijen.



...kun je laten **testen**. De **soa testwijzer**



geeft aan of een test nodig is: soatestwijzer.nl/soa-wijzer. Je kunt je laten testen bij de **Centra voor Seksuele Gezondheid** (soa-poli van de GGD) of bij de **huisarts**.

...kunnen soms worden voorkomen door **vaccinatie**, bijvoorbeeld tegen **hepatitis B** en het **HPV-virus**. Mensen met een verhoogde kans op **hiv** kunnen het middel **PrEP** gebruiken.



...zijn er in diverse vormen. **Chlamydia** is de meest voorkomende soa. Vooral bij jongeren **onder de 25** jaar.



De top 5 in Nederland:

- Chlamydia
- Gonorroe
- Genitale wratten
- Syfilis
- Genitale herpes



...baren het RIVM **zorgen**. In 2021 lieten **146.000** mensen zich testen op een soa. In 2022 waren dat er **165.000**. Daarvan had **21 procent** daadwerkelijk een **soa**.

...kunnen worden voorkomen door het gebruik van een condoom. **Vier op de tien jongeren** gebruiken bij een onenightstand **geen condoom**.



...nemen toe. Het **aantal mensen** met **chlamydia** nam in 2022 toe met **21%**, het aantal met **gonorroe** met **33%**.



...kunnen **ernstige gevolgen** hebben als ze niet tijdig behandeld worden. Denk aan **onvruchtbaarheid** bij chlamydia en gonorroe. De meeste soa's zijn **goed te behandelen** met medicatie voorgeschreven door de huisarts.



Staan tegen zitten

Veel zitten; we doen het allemaal. Maar te veel zitten is ongezond. Zitten wordt zelfs het nieuwe roken genoemd. Is dat terecht? Marleen van Schie, oefentherapeut mensendieck bij praktijk Bewuster Bewegen in Koudekerk aan de Rijn, vertelt je er alles over. En daagt je uit om dit artikel niet zittend, maar staand te lezen...

Moesten we vroeger in beweging komen voor voedsel, tegenwoordig hoeven we letterlijk de bank niet meer af om een maaltijd te regelen. We zitten veel; zeker sinds de coronaperiode, waarin het leven zich vooral online afspeelde. Er zijn maar weinig mensen die niet te veel zitten tijdens hun werk (en daarbuiten). En dat geldt voor jong en oud. Volgens het RIVM heeft bijna de helft van de zeven miljoen werkenden een zittend beroep; en dit aantal stijgt. Ook jongeren zitten vaker en langer, bijvoorbeeld omdat ze veel gamen.

Is zitten 'het nieuwe roken'?

Een veelgehoorde uitspraak is 'zitten is het nieuwe roken'. Of dit zo is? Experts kijken er verschillend tegenaan. Volgens professor Frank Backx, sportgeneeskunde bij het UMC Utrecht, is zitten slecht voor een mens. Hij stelt dat je eerder ziek wordt, zowel lichamelijk als geestelijk, wanneer je onvoldoende beweegt. Backx kan het niet vaak genoeg benadrukken: "Bewegen is goed voor de gezondheid."

Gezondheidsonderzoeker Hidde van der Ploeg (Amsterdam UMC) is het niet helemaal eens met de stelling, omdat roken (een verslaving) altijd gezondheidsschade geeft. Te veel (in een verkeerde houding) zitten is inderdaad niet goed, stelt hij, maar: "Zitten heeft ook een functie. Je spieren kunnen ontspannen en je lichaam kan uitrusten. Het is comfortabel en valt ook onder natuurlijk gedrag van de mens."

Een dag zitten wordt niet gecompenseerd door uur sporten in de avond

Compenseren werkt niet

Af en toe zitten mag dan best prima zijn, hele dagen doorbrengen op een stoel of bank is dat allerminst. Te veel zitten zorgt ervoor dat onze spieren verslappen en ons skelet minder ondersteunen. Daarnaast circuleert er bij te veel zitten onvoldoende bloed in het lichaam en verbranden we onvoldoende vet. De positieve effecten van bewegen op lichamelijke gezondheid zijn onmiskenbaar aangetoond. Voor volwassenen geldt dat voldoende bewegen de kans op

hart- en vaatziekten en diabetes verlaagt. Bewegen hangt ook samen met een lager risico op vroegtijdig overlijden, borst- en darmkanker. En zo zijn er meer voordelen, bijna te veel om op te noemen.

Marleen van Schie is als oefentherapeut mensendieck vooral bezig met gedragsverandering. Zij stelt de lezers van Beter de vraag: "Hoe compenseer jij een dag waarop je veel en lang achter elkaar zit? Misschien denk je dat 'weg te poetsen' door 's avonds een uur te sporten. Helaas is dit onvoldoende. Wat wél helpt, is bijvoorbeeld elke dertig of zestig minuten op te staan en te bewegen. Haal een kop koffie of loop naar een collega, zodat je van houding wisselt."

Staan is het nieuwe zitten

Zitten is lang niet altijd nodig, zelfs niet met een kantoorbaan. Op welke momenten kun je beter staan? "Ga bijvoorbeeld staan als je belt of tijdens een online vergadering van een uur", adviseert Marleen. Ze legt uit dat staan in onze cultuur als iets 'ongezelligs' gezien wordt. "Je komt bij iemand op visite en het eerste dat gezegd wordt, is: ga lekker zitten. Terwijl bewegen juist zo goed is voor de aanmaak van gelukshormonen, breinactiviteit en een algeheel gevoel van welbevinden."

Met of zonder begeleiding in de juiste houding

Heb je last van je nek, schouder, rug of hoofdpijn? Dan kan het zijn dat je te veel zit of in een verkeerde houding. Je kunt dan zelf aan de slag met de tips uit het kader hiernaast. "Of trek aan de bel bij bijvoorbeeld een fysiotherapeut of mensendiecktherapeut", adviseert Marleen. "Je kunt de huisarts vragen om een verwijzing, maar je kunt ook zelf een afspraak maken."

Een verwijzing is niet per se nodig, maar kan helpen om bij de juiste therapie terecht te komen. De fysiotherapeut komt in beeld als bewegen niet meer vanzelfsprekend is en biedt dan ondersteuning op maat, bijvoorbeeld door oefeningen, coaching en educatie. De mensendieck-behandeling leert je gezond beweeggedrag en goede lichaamshouding aan. Met als doel het voorkomen en corrigeren van houdingsproblemen.

Marleen: "De oefentherapie mensendieck maakt je bewust van hoe je zit en hoe het anders kan. Je krijgt instructies en oefeningen voor thuis, op maat gemaakt voor jou." Ze sluit af met een voorbeeld van een oefening: "Ga rechtop staan, zet je voeten wat uit elkaar, hou de knieën los en laat je armen om je lichaam zwaaien, van links naar rechts. Je nek, schouders en wervelkolom komen dan los."

7 tips voor minder zitten

Wil je voorkomen dat je klachten krijgt, veroorzaakt door te veel zitten? Of wil je je klachten verminderen? Oefentherapeut Marleen van Schie geeft je tips.

- 1. Zit in een actieve houding (rechte rug en ontspannen schouders); dit zorgt voor betere focus. Voorkom dat je onderuitgezakt zit of juist op het puntje van de stoel met opgetrokken schouders. Zorg dat je billen en rug goed aansluiten op de stoel.
- 2. Heb jij een flexplek? Stel iedere keer de hoogte en diepte van de stoel in, zodat je voeten plat op de grond staan. Jij en je collega's zijn namelijk niet allemaal even lang.
- 3. Maak met collega's een gezamenlijk doel van staan en bewegen.
- 4. Heb je een thuiswerkplek? Zit liever niet op een stoel aan de eettafel, maar zorg voor een bureau en bureaustoel, ook als je parttime werkt. Lukt dit niet en moet je toch aan de eettafel zitten? Verhoog de zitting dan bijvoorbeeld met een stevig kussen en zet eventueel iets onder je voeten, zodat je houding goed is.
- 5. Begin de dag (op kantoor) met een meeting waarbij iedereen staat. Extra voordeel: een meeting duurt korter.
- 6. Nieuw bureau nodig? Kies een zit-stabureau, zodat je kunt afwisselen.
- 7. Met de auto naar je werk? Parkeer hem drie straten verderop, zodat je aan het begin en aan het eind van de werkdag 'verplicht' een stukje loopt.



Gezond eten

voor minder geld



Je rekest in de supermarkt tegenwoordig een stuk meer af dan twee jaar geleden. Voor mensen met een laag budget kan het daardoor een uitdaging zijn om elke dag een complete en gezonde maaltijd op tafel te zetten. Maar: wie slim inkoop, kan écht gezond eten voor minder geld!

Hoe kunt je met minder geld toch gezond eten? We zetten elf tips voor je op een rij.

1. Kies goedkope voedzame recepten
Zoek via Google naar 'budget recepten' of 'goedkope recepten' en er verschijnt een grote hoeveelheid aan opties. Zo heeft het Voedingscentrum een lijst met vijftien gezonde recepten die ongeveer € 1,50 per persoon kosten. Heb je thuis nog producten liggen, waarvoor je een recept zoekt? Dan kun je deze producten toevoegen in de zoekbalk. Zoek ook eens op 'five or less recepten'.

Vergeet niet om de recepten die je lekker vindt op te schrijven, uit te printen of op te slaan, zodat je ze makkelijk kunt terugvinden. Verdiep je ten slotte in voedzame gerechten zodat je na een maaltijd niet snel weer honger krijgt. Voedzame gerechten zijn gerechten met gezonde vetten en koolhydraten, zoals aardappelen, zilvervliesrijst en volkoren pasta.

2. Maak slimme keuzes in de supermarkt

Aanbiedingen

Bekijk op vaste momenten wat er in de komende week in de aanbieding is en maak een menu voor meerdere dagen. Maak het leuk voor jezelf en zoek recepten van maaltijden die je kunt maken met de producten die in de aanbieding zijn. Vaak komen hier verrassende gerechten uit, waaraan je zelf nog niet had gedacht. En stel jezelf de vraag: welke producten kun je voor meerdere gerechten gebruiken?

Boodschappenlijstje

Doe je vaak impulsaankopen en wil je je niet laten verleiden door al het lekkers in de supermarkt? Of door aanbiedingen die je eigenlijk niet nodig hebt? Maak een boodschappenlijstje en probeer hier zo min mogelijk van

af te wijken. Of doe online je boodschappen. Uit onderzoek blijkt dat winkelen met een lege maag ervoor zorgt dat je meer koopt. Dus ga niet hongerig op boodschappenjacht.

Huismerken en seizoensproducten

Koop huismerken in plaats van A-merken. Deze producten zijn net zo goed, maar een stuk goedkoper. Hetzelfde geldt voor seizoensproducten. In de winter zijn bijvoorbeeld pastinaak, spruitjes, wortel, rode kool en boerenkool gunstig geprijsd. Qua fruit kun je in de winter onder andere appels, mandarijnen, cranberries en peren goedkoper inslaan.

Koop groot in

Koop producten die niet of niet snel bederven zo groot mogelijk in. Denk aan rijst, havermeel en wasmiddel. Over het algemeen geldt: hoe groter de verpakking, hoe minder je relatief gezien betaalt. Ook producten die je zelf nog moet snijden of verwerken, zijn goedkoper. Zo is een blok kaas goedkoper dan voorgesneden plakjes en kun je sla beter zelf snijden.

Prijs per kilo

Weet je niet welk product je moet kiezen in een bepaalde categorie? Kijk op de bordjes bij de producten naar de prijs per kilo. Zo weet je zeker dat je de voordeligste keuze maakt.

Diepvries

Diepvriesgroenten en -fruit zijn vaak een stuk goedkoper dan verse varianten. En ze zijn net zo gezond: volgens het Voedingscentrum bevat diepvriesgroente evenveel voedingsstoffen als onbewerkte groente. Vers fruit moet vaak nog een stukje reizen en wordt geplukt voor het helemaal rijp is. Fruit dat wordt ingevroren, wordt vaak pas geplukt als het rijp is en daarmee rijk aan voedingsstoffen is. Het wordt vrijwel direct daarna ingevroren.

Minder vlees

Vlees is vaak duur, dus je kunt er ook voor kiezen om af en toe een vleesvervanger te eten. Dit is goedkoper en je



krijgt dezelfde voedingsstoffen binnen. Voorbeelden van vleesvervangers zijn peulvruchten, eieren, pinda's, tofu, tempeh en kaas-soorten als mozzarella en witte kaas.

Nog net goed

Veel supermarkten hebben tegenwoordig een schap waarin producten worden verzameld die bijna over de datum zijn. Ook geven veel supermarkten met stickers aan dat producten goedkoper zijn, omdat ze nog maar kort houdbaar zijn.

3. Maak grote porties

Je bent goedkoper uit als je voor meerdere dagen kookt. Je kunt in dat geval grotere verpakkingen kopen, wat relatief goedkoper is. Als je van meerdere gerechten grote porties maakt en ze invriest, kun je elke dag iets anders eten.

4. Kook meer zelf

Zelf koken is vaak niet alleen goedkoper, het is meestal ook gezonder. Afhaalmaaltijden en kant-en-klare producten zoals complete maaltijden (ook de maaltijdsalades), sauzen en soepen bevatten vaak veel zout, suiker en vet.

5. Koop op de markt

Over het algemeen ben je goedkoper uit als je producten op de markt koopt in plaats van in de supermarkt. Maar hoe vind je de goedkoopste producten op de markt? Ga allereerst naar een vaste markt. Zo kun je deze markt en de

marktkooplui goed leren kennen. Na een tijd weet je wanneer je bij welke marktkraam moet zijn voor de goedkoopste (en beste) producten. Loop altijd eerst een rondje zodat je weet waar de producten die je nodig hebt het goedkoopst zijn. Wees daarnaast flexibel en kies voor aanbiedingen. Je vindt op de markt vaak schalen met groenten en fruit voor een paar euro. Soms zijn dit producten die je snel op moet eten, maar je kunt deze ook invriezen als dit niet gaat lukken. Vooral aan het eind van de middag proberen de marktlieden hun laatste producten nog te slijten. Ze bieden deze producten dan vaak (nog) goedkoper aan.

6. Koop bij de boer of de toko

Woon je in de buurt van een boer? Ook hier kun je groente, fruit, melk en eieren vaak een stuk goedkoper inkopen. Hetzelfde geldt voor een Aziatische supermarkt (toko) of Marokkaanse supermarkt. De producten zijn hier over het algemeen goedkoper dan in een Nederlandse supermarkt.

7. Maak een eigen moestuin

Een lange-termijntip: maak een eigen moestuin. Dit kan in je tuin of op je balkon. Je hebt niet veel ruimte nodig om groenten en kruiden te verbouwen: vaak is een vierkante meter al genoeg. Kies in het voorjaar een goede plek met veel zon en plant de zaden van de groenten die jij lekker vindt. In de zomer kun je deze vaak al oogsten. Geen tuin of ruimte om eigen groente en fruit te kweken? Op bepaalde plekken in

Nederland kun je zelf gratis gaan plukken in een wildpluktuin. Deze plekken vind je op de website van Wildplukwijzer.

8. Bewaar eten goed

Veel verse groenten kun je prima invriezen, zoals bloemkool, sperziebonen, wortels en spinazie. Je kunt op websites als www.voedingscentrum.nl veel informatie vinden over welke producten (ook fruit) je kunt invriezen. Hoe vries je deze producten goed in? Maak de groente schoon en verwijder de kapotte plekjes; snijd de groente in stukken; stop deze in een bakje of zakje en leg de groente in de vriezer. Je kunt groenten ook blancheren (kort koken). Zo blijft de groente langer goed en de smaak beter behouden. Over het algemeen zijn ingevroren groenten 6 tot 12 maanden houdbaar.

We gooien met elkaar veel voedsel weg. Dat is vaak onnodig.

Kijk ook goed welke producten je in de koelkast bewaart en welke erbuiten. Dat kan wonderen doen voor de houdbaarheid en de smaak. Zo horen tomaten en bananen niet thuis in de koelkast, kun je uien en komkommers het best donker en koel bewaren en blijven wortels zonder loof lang goed als je ze in de koelkast in water bewaart. Het internet staat vol bewaartips, die ervoor kunnen zorgen dat je langer plezier hebt van je producten. Je vindt veel informatie op de website van het Voedingscentrum.

9. Verspil minder eten

We gooien met elkaar veel voedsel weg. Dat is vaak onnodig. Gooi restjes dus niet weg als je niet meer weet wat je ermee moet, maar gebruik het bijvoorbeeld in een saus of soep. Ook als groenten niet helemaal vers meer zijn, kun je er prima soep mee maken. Deze soep kun je vervolgens weer invriezen, waardoor je er vaker van kunt eten. Op onder meer Instagram kun je veel accounts vinden met slimme tips voor restjes. Bijvoorbeeld via de accounts [_spicymoustache_](#) en [Plantyou](#).

10. Gebruik apps of websites voor goedkoop eten

Maak gebruik van handige apps die goedkoop eten aanbieden, bijvoorbeeld omdat het die dag niet verkocht is.

De app Too Good to Go is er zo een: via deze app bieden onder andere supermarkten en bakkers hun overgebleven voedsel aan voor een veel lagere prijs. Zo betaal je nog maar 5 euro voor een pakket groente en fruit dat eerst 15 euro kostte. Je weet hierbij alleen niet wát je precies krijgt: dat is elke keer een verrassing.

Een ander voorbeeld is Foodello: een online supermarkt met 'gered eten'. Dit bedrijf biedt overschotten van voedselproducenten aan met grote kortingen. Het gaat bijvoorbeeld om producten met een korte houdbaarheidsdatum, die daardoor niet in de supermarkt belanden. Deze producten worden vervolgens bij je thuisbezorgd.

11. Maaltijden delen

Een laatste goede manier om geld te besparen, is door maaltijden te delen. Stichting Thuisgekookt helpt mensen met het vinden van een buurtgenoot die speciaal voor hen een extra portie kookt. Je betaalt hier zelf de inkoopprijs voor, maar die is altijd lager dan wanneer je de producten zelf inkoopt. Simpelweg omdat deze persoon het voor meer mensen inkoopt. ●

Tekst: Anne Wielenga



Handige websites

- Gezondeten.nl (over gezonde voeding)
- Bespaarinfo.nl (veel bespaartips)
- Allefolders.nl (aanbiedingen vergelijken)
- Gierigegeerda.nl (en dan vooral de categorie boodschappen)

Bronnen

NIBUD, Voedingscentrum, CBS, Rijksoverheid: www.portalfitopjouwmanier.nl/gezond-eten-en-drinken, Bespaarinfo.nl

De Schijf van Vijf

Het Voedingscentrum heeft de Schijf van Vijf opgesteld: een schema dat mensen helpt om gezonder, duurzamer en gevarieerder te eten. Met de Schijf van Vijf neem je genoeg van alle producten die gezond zijn. De schijf geeft een combinatie van producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Je



eet gezond als je in ieder geval 250 gram groente en twee porties fruit eet. Varieer daarnaast met vis, peulvruchten, noten, eieren en vegetarische producten. Eet meer plantaardig en niet te veel vlees. Kies vooral volkorenproducten, zoals volkorenbrood, volkorenpasta en volkorencouscous en zilvervliesrijst. Drink water en thee of koffie zonder suiker. Drink liever geen frisdrank, vruchtensap en alcohol.

IN DE KOELKAST VAN...



'Het weekmenu is een vast gespreksonderwerp'

Grote pannen, een flinke oven, een combi-steamer en drie koelkasten. Kok Tim Kesselaar van zorgorganisatie Gemiva laat trots de keuken van woonlocatie Castorstraat zien aan diëtist Leonie Bos. Hier bereidt hij dagelijks voor tachtig mensen lunch en diner, samen met collega Bert. "In principe eten mensen wat de pot schaft. Als ze iets echt niet lusten, heb ik altijd nog wel iets anders staan. Heel af en toe halen we patat of Chinees. Dat hoort er ook bij."

In de appartementen in de Castorstraat wonen mensen met niet-aangeboren hersenletsel en mensen met een verstandelijke en/of lichamelijke beperking. Ze hebben allemaal hun eigen woonkamer, slaapkamer, berging, balkon én keuken. Toch maken de meeste bewoners gebruik van de kookkunsten van Tim. "Mensen ontbijten op de eigen woongroep", vertelt Tim. "Voor de lunch en het diner komen de meeste bewoners naar beneden. Een aantal mensen kookt zelfstandig, maar de meesten doen dat niet. Ze kunnen hier in de eetzaal eten, maar mogen hun bord natuurlijk ook meenemen naar hun eigen appartement."



Samen eten geeft structuur

Leonie: "Samen eten is heel belangrijk. Het geeft structuur aan de dag. Als bewoners alleen zijn, is de eetlust soms te klein of te groot. Daardoor bestaat er risico op onder- of overgewicht. Mensen met een verstandelijke beperking hebben, net als andere mensen trouwens, niet altijd een rem. Zij eten hierdoor vaak te veel en minder gezond. Door met elkaar te eten, gebeurt dat minder snel." **Tim:** "Voor veel mensen is het avondeten het belangrijkste moment van de dag. Op de paal bij de keuken schrijven we het weekmenu. Er wordt heel wat heen en weer gelopen naar die paal. Het weekmenu is onder de bewoners een vast gespreksonderwerp."

Coq au vin? Nee, kippenstoof!

Tim zorgt wekelijks voor een gevarieerd menu met afwisseling tussen vis, vlees en vegetarisch. Hun eigen voorkeuren kunnen bewoners kwijt in de 'wat-wil-ik-eten-box'. Tim pakt de doos erbij en leest een

paar suggesties voor. "Zuurkoolschotel met gehakt en jachtsaus, roti, pizza, paella, bietenstampot. Ik probeer in het weekmenu rekening te houden met wat de bewoners hebben opgeschreven. We streven ernaar om zeven dagen per week een gezonde en voedzame maaltijd neer te zetten. En om met de seizoenen mee te koken. Dus nu maken we veel stampotten. We eten ook vaak zilvervliesrijst en volkoren pasta's. En een favoriet blijft het agv'tje; aardappels, groente, vlees."

Leonie: "Voor sommige mensen met een verstandelijke beperking is gemengd eten moeilijk. Dan zijn er te veel structuren door elkaar. Daarom zijn aardappels, groente en vlees fijner."

Tim: "Ik moet het eten niet te ingewikkeld maken. Gevulde paprika is bijvoorbeeld spannend. Vegetarisch valt ook niet altijd goed. Dat zet ik er dan gewoon niet bij. Een vegetarische pasta heet 'spaghetti bolognese' en dat vinden ze heerlijk. Ik heb eens coq au vin gemaakt, maar dat klinkt onbekend. Als ik 'kippenstoof' opschrijf, eten ze het liever." ❖





Tim: "De eieren komen van onze locatie aan de Kort Steekterweg. Daar hebben ze kippen."

Leonie: "Er staan ook potjes met groente, zoals doperwt en worteltjes. Daar wordt vaak zout of suiker aan toegevoegd. Per dag mag je zo'n zes gram zout. Met een potje groenten zit je al snel aan een gram. Je kunt het vervangen door diepvriesgroenten. Daar is niets aan toegevoegd."

Tim: "Die potten gebruiken we vooral voor mensen die iets echt niet lusten of mogen. Dan kunnen we dit snel klaarmaken voor ze."

Leonie: "Top! Ik zie dat jullie voor limonade, appelmoes en jam de suikervrije versies gebruiken. Zo voorkom je dat er ongemerkt te veel suiker gegeten en gedronken wordt."

Geen potjes, maar diepvries

In de Castorstraat staan meerdere koelkasten en een grote voorraadkast. Twee keer per week worden boodschappen bezorgd, vaak al gesneden en geschild. Vandaag staat er bami op het menu. Bakken vol staan klaar in de koelkast. Tijd om te zien wat er nog meer te vinden is in de keuken.

Leonie: "Ik zie in de koelkast veel verschillende soorten zuivel. Goed dat er ook lactosevrije opties zijn. Die toetjes daar bevatten wel veel suiker. Die kun je vervangen door een versie met minder suiker. Er staan veel eieren. Dat is goed voor zowel mensen die willen aankomen als mensen die willen afvallen. Het bevat veel proteïne en vult daarom goed."

Twaalf kratten citroenen

Per maaltijd heeft Tim zo'n drie uur aan voorbereiding nodig. Vaak krijgt hij hulp van mensen die niet op de locatie wonen, maar voor dagbesteding naar de Castorstraat komen.

Tim: "Voor hen is dat een mooie invulling van hun tijd en ik ben er ook mee geholpen. De bewoners helpen af en toe ook mee in de keuken. Een poosje geleden kregen we twaalf kratten citroenen geleverd in plaats van twaalf losse citroenen. Toen heeft iedereen geholpen met snijden en hebben we heerlijke marmelade gemaakt." 🍊

Tekst: Saskia van Berkel **fotografie:** Sam Rentmeester

Diëtist Leonie Bos over de koelkast van woonlocatie Castorstraat: "Ik vind dat Tim en zijn collega het heel goed doen. Er is veel variatie en ze zorgen ervoor dat onbekende dingen herkenbaar blijven voor bewoners. Ze houden zich aan de Schijf van Vijf en er wordt vaak groente gegeten. De ideale verhouding op je bord is de helft groente, een vierde koolhydraten en een vierde vlees of vis. Mijn tip is om op te passen met toegevoegde suikers en zout in bijvoorbeeld toetjes en potjes groenten."



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

Lisanne Antonisse - apotheker

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

Geachte Beter, sinds een paar weken train ik om in maart te kunnen deelnemen aan de '20 van Alphen' (afstand 5 kilometer). Ik heb nu soms pijn aan mijn achillespees tijdens het hardlopen. Wat kan ik hieraan doen? **Mirjam (46)**

Marc: "De achillespees loopt vanaf het hielbeen over in de kuitspier. Je gebruikt hem bij het afzetten bij hardlopen, springen of op de tenen lopen. Als die pees geïrriteerd raakt, kan dat heel pijnlijk en beperkend zijn. De meeste klachten worden ervaren bij een ontsteking van het middelste gedeelte van de pees. Deze is het minst goed doorbloed en herstel kan lang duren. Vaak is de oorzaak een vorm van overbelasting: veel herhalingen met kracht op de pees, zoals bij hardlopen,

terwijl je pees daar nog niet voldoende op is getraind. Maar klachten kunnen ook veroorzaakt worden door je voetype, de stand van je been of een te korte kuitspier. Ook je schoenen kunnen invloed hebben, of de ondergrond waarop je loopt. Een podoloog kan een zooltje of schoeisel adviseren. De fysiotherapeut geeft advies en heeft diverse behandelmogelijkheden om de ontsteking aan te pakken. Ik adviseer elke loper om een training verstandig op te bouwen,

bijvoorbeeld onder begeleiding van een hardloopervereniging. Wil je zelf de klachten aanpakken, dan kun je rek-oefeningen uitvoeren op de onderste trede van de trap. Daarbij laat je langzaam de hiel voorbij de trede zakken en daarna strek je hem weer op. Wat ook kan helpen is rust en minder intensief of op een andere manier trainen. Zijn de ontstekingsklachten heel pijnlijk, dan kun je medicatie nodig hebben. Dan is het verstandig om met je huisarts of de apotheek te overleggen."

Beste Beter, ik heb pijn in mijn borst en maak me daar ontzettend veel zorgen over. Heb ik borstkanker? **Amira (38)**

Hans: "Allereerst wil ik een verschil aangeven tussen pijn op de borst (borstkas) en pijn in de borst (melkklier). Bij deze vraag gaat het om pijn in de borst. Pijn in de borst wijst gelukkig in de meeste gevallen niet op borstkanker. Toch is het een hele goede reden om een afspraak bij de huisarts te maken. Vooral als slechts één borst pijnlijk is. In Nederland krijgt één op de zeven vrouwen borstkanker.

Dat is een groot aantal. Hoe eerder de ziekte ontdekt wordt, hoe beter zij te behandelen is. Daarom krijgt elke vrouw tussen haar 50e en 75e om de twee jaar een uitnodiging voor het bevolkingsonderzoek. In de twee jaar tussen onderzoeken kunnen zich natuurlijk onrustmakende verschijnselen voordoen. Dat geldt ook voor vrouwen die jonger zijn dan 50 of ouder dan 75. Het gaat dan vaak om

het voelen van een bultje. Ook dan is het belangrijk om dit door de huisarts te laten onderzoeken. Gelukkig is 75 procent van de bultjes goedaardig. Het is verstandig om regelmatig zelf onderzoek te doen. Sites als Thuisarts.nl geven daarbij goed advies. Of google de 'Know your Lemon foundation'. Deze beeldt met behulp van een eierdoos met citroenen uit waar je precies op moet letten."



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.

Herhaalbandperikelen

“Goedemorgen, met mevrouw Jansen. Graag wil ik een doosje pillen bestellen voor mijn cholesterol, de sim... eh... simvi, nee, simva-stienie, eh... pillen. Graag bezorgen, dank u wel.” Sinds een paar jaar luisteren we in de apotheek de bandjes van de huisarts af voor herhaalrecepten. De patiënt merkt dat in principe niet. Die krijgt gewoon bericht als de bestelling klaarstaat en opgehaald of bezorgd kan worden. Voor ons in de apotheek was het wél even wennen.

kunnen we meestal achterhalen wat bedoeld wordt. Net toen ik dacht alles inmiddels gehad te hebben, kwam ik toch weer een nieuwe leuke tegen. Dit keer geen vreemde letterpuzzel of cryptische omschrijving maar een heel andere aanvraag. “Goedemiddag”, klomk een wat oudere herenstem op het bandje. “Graag zou ik weer een doorverwijzing naar de fysiotherapeut willen voor mijn vrouw. Ze is weer gevallen en kan het allemaal niet zo goed meer. Ze wil graag weer bij dezelfde als vorig jaar, die was zeer goed bevallen.”

Er zijn afspraken met de huisartsen over het doorgeven van recepten via het herhaalbandje. Hoe lang geleden heeft de patiënt het voor het laatst gekregen? Welke medicatie mag wel, welke niet? En als het wel mag, hoeveel dan? Hierdoor moeten we regelmatig patiënten bellen om uit te leggen dat wij hun recept niet mogen herhalen. Dat ze eerst naar de huisarts moeten voor een nieuw recept. Dit is vaak eerst even verwarrend, want “ik heb de huisarts toch gebeld en niet de apotheek?” Ook is het goed opletten dat de medicatie niet is voorgeschreven door een specialist in bijvoorbeeld het ziekenhuis. Het herhaalbandje is namelijk alleen voor medicatie van de huisarts.

Helaas gaan dit soort aanvragen niet via het herhaalbandje. Eigenlijk moest ik meneer terugbellen om uit te leggen dat zijn vrouw toch gewoon een afspraak moet maken met de huisarts.

Kunnen ze die medicatie niet een naam geven?

Maar waarschijnlijk was dat precies wat de man via deze weg had getracht te doen. Het is ook verwarrend, want als je het goed bekijkt, is het een herhaling. Daar is geen speld tussen te krijgen. Glimlachend belde ik toen zelf maar de huisarts en pakte de assistente van de huisarts dit op.

Veel haken en ogen dus, maar... Het afluisteren van het bandje is ook heel erg leuk. De pierindo-pillen (perindopril), triamkilon-en (triamcinolon) en de metropol-lol-len (metoprolol) vliegen je om de oren. Dat is ook niet zo gek. Kunnen ze die dingen niet een gewone naam geven? Ook wij komen nog wel eens medicatie tegen waarbij we twee keer moeten kijken wat er nou eigenlijk staat. Gelukkig worden we inmiddels aardig handig in het vertalen van de boodschap – want vertalen, dát is het soms echt. Door in het dossier van de patiënt te kijken,

Ik ben blij dat ik heb kunnen helpen en hoop dat het weer beter gaat met zijn vrouw. Maar ik hoop ook dat het geen trend wordt en we straks bandjes vol dit soort verzoeken krijgen. In dat geval moeten we maar een behandel-herhaalbandje of iets dergelijks in het leven roepen. En dan mogen de artsen deze wat mij betreft weer zelf gaan afluisteren. Want van behandelen hebben wij in de apotheek natuurlijk geen kaas gegeten.

Lieselotte



De druk op de zorg verlichten? Dat kan met artificial intelligence (AI), waarvan in de zorg steeds meer gebruikt wordt gemaakt. Zo blijkt uit een studie van het Medisch Centrum Amsterdam en de TU Eindhoven dat met behulp van AI slokdarmkanker sneller herkend kan worden. AI onderzoekt daarbij de beelden die met een endoscoop worden gemaakt. Ziekenhuizen gebruiken AI-gestuurde medische robots om te helpen bij chirurgische procedures, zoals het hechten van wonden en het bieden van inzicht in chirurgische procedures op basis van medische gegevens. Ook voorspelt AI wanneer apparatuur in ziekenhuizen gerepareerd of vervangen moet worden. Het kan tevens helpen om nieuwe geneesmiddelen te ontwikkelen door gegevens van klinische proeven te analyseren.

Zorg in Alphen

Dat de zorg het zwaar heeft als gevolg van de vergrijzing, is algemeen bekend. Maar wat betekent dat precies voor de gemeente Alphen aan den Rijn? Hieronder vind je enkele cijfers van het RIVM met betrekking tot de zorg in onze regio over vier jaar.

- De vergrijzing zorgt ervoor dat er steeds meer vraag naar zorg is. Over vier jaar is één op de zeventien inwoners ouder dan 80 jaar. Over vier jaar gaan inwoners van Alphen aan den Rijn samen bijna 10.000 keer vaker naar de huisarts, voorspelt het RIVM.
- Hoe stijgt het aantal inwoners van Alphen aan den Rijn met de volgende aandoeningen in de komende vier jaar?
 - **Overgewicht: van 48.760 naar 51.430.**
 - **Hartpatiënten: van 5.560 naar 6.030.**
 - **Diabetes: van 8.160 naar 8.660.**
 - **Artrose: van 10.220 naar 11.540.**
 - **Dementie: van 1.200 naar 1.390.**

- Ook andere ouderdomskwalen vergen meer zorg: in Alphen aan den Rijn verwacht het RIVM jaarlijks 530 knie- en heupoperaties en 1.690 staaringrepen.
- Het aantal mensen dat door de zorgverzekering betaalde wijkverpleging krijgt, is in Alphen aan den Rijn over vier jaar 4.190; een stijging van veertien procent ten opzichte van dit jaar.

Het aantal werkenden dat de kosten draagt, neemt af. Bovendien is er onvoldoende zorgpersoneel om aan die vraag te voldoen. In de zorg zijn we daarom druk bezig om te bedenken hoe de bestaande zorg zo slim mogelijk moet worden ingezet. Ook wordt kritischer gekeken naar welke ingrepen echt nodig zijn. (Bron AD, RIVM)



Beter voortaan alleen nog digitaal

De zorg is constant in beweging en dat betekent soms grote veranderingen. Zo ook bij Beter. Na deze editie zal Beter niet langer in gedrukte vorm in de wachtkamers te vinden zijn. Digitaal blijft Beter wel bestaan. Als je hem



tot nu toe altijd in je mailbox ontving, verandert er niets. Krijg je hem niet per e-mail? Op de achterkant van dit nummer is te lezen hoe je Beter (gratis) digitaal kunt lezen.

Tips voor winter work-out

1. De bloedsomloop naar je spieren is door de kou minder. Daardoor heb je een groter risico op blessures.
2. Trek laagjes aan. Een eerste laag van thermokleding is ideaal, dat houdt je lichaam droog en warm. Dan een trui en tot slot een waterdichte laag. Je hoofd, handen en voeten koelen snel af, dus zet een muts op en zorg voor goede sokken en handschoenen. Draag liever geen katoen; dat wordt nat van het zweet, waardoor je het snel koud krijgt. Trek ook niet te veel kleding aan, je krijgt het door de beweging snel warmer.
3. Zorg dat je goed zichtbaar bent als je in het donker sport. Kies ook een veilige omgeving, in het donker zijn niet alle parken even veilig om bijvoorbeeld te bootcampen.
4. Drink genoeg water, want zweten kan leiden tot uitdroging, spiervermoeidheid en zwakte. Ook als het koud is.
5. Blijf in beweging. Als je even rust neemt, is het beter om niet stil te gaan staan of zitten. Sport op een lage intensiteit of wandel een stukje. Te veel afkoelen is slecht voor je spieren.
6. Een vast sportritme maakt het makkelijker om het sporten vol te houden. In de winter kan het weer roet in het eten gooien. Houd de weersvoorspelling goed in de gaten en stem je planning erop af.
7. De cooling down is bijna net zo belangrijk als de warming up. Je spieren koelen 's winters namelijk sneller af, waardoor de afvalstoffen onvoldoende worden afgevoerd. Daarnaast kunnen je bloeddruk, bloedcirculatie en hartslag rustig omlaag. Zo voorkom je bijvoorbeeld duizeligheid.

(bron: Pfizer, allesoversport.nl)

Vrolijk de winter door

In de winter ben je geneigd om onder je dekentje op de bank te blijven. Maar juist nu is het belangrijk om elke dag daglicht te vangen! Niet alleen om je vitamine D-productie aan te jagen, maar ook om je biologische klok op gang te houden. Deze wordt gestuurd door lichtgevoelige cellen in het oog. In de ochtend helpt dat bij de aanmaak van cortisol, een hormoon dat energie levert. Minder daglicht betekent dus minder energie. Daarnaast zorgt het voor overmatige productie van het slaaphormoon, met vermoeidheid en een hongergevoel tot gevolg. Wil je vrolijk de winter door, zorg dan dat je elke dag minstens één uur buiten bent. En pak ook nog wat daglicht mee door bij een raam te zitten.



Werken in de zorg

De Samenwerkende Apotheken Rijn en Gouwe zoeken een **apothekersassistent**. Bij voorkeur heb je ervaring met Pharmacom, maar dit kunnen wij je ook leren!

Huisartsenpraktijk Koudekerk aan de Rijn zoekt voor de kleinschalige dorpspraktijk een **doktersassistente voor 25 uur per week**. De praktijk heeft een enthousiast en betrokken team waar patiëntvriendelijkheid en flexibiliteit hoog in het vaandel staan. Je werkt op beide locaties van de praktijk.

Gezocht: **POH-GGZ** voor Huisartsen Het Centrum in Alphen aan den Rijn. Als POH-GGZ in onze praktijk heb je een zelfstandige functie. Je werkt met een gevarieerde patiëntengroep. We hebben een open en collegiale werksfeer.

Huisartsenpraktijk Medzorg biedt aan een **doktersassistente** een nieuwe uitdaging van **16 tot 32 uur**. Je werkt in een enthousiast en betrokken team waar kwaliteit, patiëntvriendelijkheid en flexibiliteit hoog in het vaandel staan.

Huisartsenpraktijk Prelude zoekt een **POH GGZ voor 24-32 uur per week**. Prelude is een praktijk van zeven huisartspraktijken in Alphen aan den Rijn. Ondanks het grote aantal huisartsen, praktijkverpleegkundigen en -ondersteuners en assistenten is er sprake van een vertrouwde en persoonlijke sfeer.

Douglas Fysiotherapie breidt uit en zoekt voor het team psychosomatiek een enthousiaste **master psychosomatische fysiotherapeut voor 2-4 dagen per week**.

De Fysio-Experts zoeken een **algemeen fysiotherapeut** met interesse in het begeleiden van patiënten met chronische aandoeningen, de ouder wordende patiënt en patiënten met psychosomatische problemen.

Ben jij de **gemotiveerde fysiotherapeut** die het team van Fysio van de Berg komt versterken? Wegens het toenemende patiëntenaantal is Fysio van de Berg per direct op zoek naar een enthousiaste en gedreven collega die **16-30 uur per week** het team aanvult.

Fysio Alphen zoekt een **fysiotherapeut voor 16-36 uur per week**. Ben jij (bijna) afgestudeerd fysiotherapeut en op zoek naar een uitdagende baan binnen een vooruitstrevende praktijk? We hebben een leuk team waarin jij jezelf kunt ontplooiën.

Fysio Klein in Hazerswoude-Rijndijk zoekt wegens uitbreiding een **fysiotherapeut voor minimaal 16 uur per week**. Wil jij als gedreven fysiotherapeut (algemeen of met specialisatie) meegroeien bij een vernieuwende praktijk?

Fysio Klein zoekt **diverse fysiotherapeuten**.

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

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



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 editie: **psychosomatisch fysiotherapeut Thirza Douglas**.

“Wat hebben de industrialisatie, de maakbaarheid van het leven en de wachtlijsten voor jeugdzorg, ggz en andere zorginstellingen met elkaar te maken? Dokters kunnen steeds meer ongemakken verhelpen en voor veel psychische problemen is een behandeling of pilletje. Het lijkt of alles te repareren valt. Zijn we nog oké met ongemakken in ons leven? Of lopen we meteen naar de dokter? Is de mens gemaakt om zonder ongemak te zijn? Misschien moeten we zaken omdraaien en mensen helpen om te gaan met ongemak. In elke levensfase heb je te maken met vraagstukken of ongemakken. Tegenwoordig rennen we dan meteen naar de dokter of psycholoog voor een oplossing. Wellicht worden zaken minder zwaar als je je problemen gewoon deelt met je omgeving. Even lekker mopperen op het schoolplein over het eet- of slaapedrag van je kind, langs het sportveld tips opdoen over hoe je met je puber om kunt gaan of met vrienden bespreken hoe je omgaat met problemen op je werk. De druk op de zorg neemt toe. We moeten met steeds minder werkenden steeds meer zorgvragen aanpakken. Zullen we teruggaan naar een leven waar ongemakken er mogen zijn en ook met de buurvrouw besproken kunnen worden? Natuurlijk lost dit niet alles op, er zullen altijd zaken zijn waarvoor je een zorgprofessional nodig hebt. Dan moet je ook zeker aan de bel trekken. Maar denk iets langer na of het nodig is. Of check moetiknaardedokter.nl. Dat laat ruimte over voor de vraagstukken waar wij écht heel hard nodig zijn.”

ACTIEF IN ALPHEN

Hardloop- wedstrijd voor jong & oud



Aanmelden?
Scan de
QR-code



Er zijn weinig zekerheden in het leven. Maar dat Alphen aan den Rijn zich elk jaar in maart groepsgewijs in het zweet werkt, staat vast. Op zondag 3 maart 2024 staat al weer de 57ste editie van de '20 van Alphen' op de agenda. "Ik durf wel te beweren dat we een van de oudste loopevenementen van Nederland zijn", vertelt voorzitter Ronald Verkade.

Dat wil niet zeggen dat er nooit iets verandert. Vorig jaar werd het Burgemeester Visserpark de nieuwe finishlocatie. Met ingang van dit jaar kunnen hardlopers op zaterdagavond al hun loopschoenen aantrekken. Dan wordt voor het eerst de FunRun georganiseerd, een loopwedstrijd van 2,5 kilometer in het donker, aangekleed met lichtjes en een laser. Je kunt de afstand één of twee keer lopen. Ronald: "Onze doelstelling is om hardlopen zo toegankelijk mogelijk te maken. We bieden afstanden waaraan iedereen kan meedoen, jong en oud. Dit jaar heeft zich iemand ingeschreven die veertig jaar geleden ook al meedeed! De FunRun trekt misschien weer nieuwe lopers of zorgt voor een nieuwe ervaring."

Inschrijven

Ook starten bij de 20 van Alphen? Voor de kleinsten zijn er startbewijzen voor afstanden van 1 en 2,5 kilometer. Volwassenen kunnen kiezen tussen afstanden van 5, 10 en 20 kilometer. Inschrijven kan via 20vanalphen.nl. Daar is ook alle informatie te vinden.



Jaarlijks doen **6.000 mensen** mee aan de **20 van Alphen!**



Fotografie: Pepijn Sonderen








**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:

- | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|
| 
Cesar
cesaralphen.nl | 
Fysioklein
fysioklein.nl | 
Koudekerk
koudekerk.praktijkinfo.nl | 
Marleen van Schie
bewusterbewegen.nl | 
Rijn Duin
rijnduin.nl | |
| 
Fysio-experts
fysio-experts.nl | 
Gezondheidscentrum Dillenburg
gezondheidscentrumdillenburg.nl | 
Praktijksaffier
praktijksaffier.nl | 
Van den Berg
fysiovdberg.nl | 
De Voedietist
voedietist.nl | 
SSEP
ssep.nu |
| 
Griffioen
huisartsenpraktijkgriffioen.praktijkinfo.nl | 
Huisartsenpraktijk Het Ambacht
praktijkhetambacht.nl | 
RAVER
rayerhealthcare.nl | 
HOEKENCO
hoekenco-dietisten.nl | 
LUPINE
ssglupine.nl | 
SAMENWERKENDE APOTHEKEN
samenwerkendeapotheken.nl |
| 
Lekkerfit
lekkerfitdietist.nl | 
FIT FYSIO
fitfysio.praktijk.nl | 
Med Zora
huisartsenmedzorg.nl | 
BENU
benuapotheek.nl | 
FYSIO-EXPERTS
fysio-experts.nl | 
Huisartsen Het Centrum
huisartsenhetcentrum.nl |
| 
Rhynenburch
rhynenburch.praktijkinfo.nl | 
FYSIO ALPHEN
fysioalphen.nl | 
VodiService
www.vodiservice.nl | 
BOSPARK HUISARTSEN
bospark-huisartsen.nl | 
DOUGLAS
douglas-fysiotherapie.nl | 
Marja Haak
marjahaak.nl |