

BETER

MAGAZINE

Pijnstillers

SLIKKEN OF STOPPEN

Doe eens rustig!
DOSSIER STRESS

Roken
ZO KOM JE ER VANAF

#4
- 2023 -

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

Stress & stoppen met roken



Onze razendsnelle maatschappij groeit ons soms boven het hoofd. Of er gebeuren dingen in je leven waardoor je geen grip meer lijkt te hebben op je bestaan. Je voelt je dan voortdurend overweldigd en moe. Bij mij uit het zich vaak in een stijve nek en onrustige nachten: stress. De gang naar de psycholoog lijkt logisch, maar ook de fysiotherapeut kan je helpen om weer rust te vinden. Je leest er meer over in Dossier Stress.

Pijn is ook een fenomeen dat iedereen kent. Van een hoofdpijntje tot chronische pijn. Onze eerste reactie is grijpen naar pijnstilling. Maar ook hier ligt de oplossing niet altijd voor de hand; pijn proberen we in de zorg niet alleen meer te verhelpen met medicatie. Fysiotherapie, afleiding of acceptatie zijn ook manieren om te dealen met pijn. Maar dan zonder bijwerkingen. Daarom loopt nu een onderzoek dat zware pijnstilling wil afbouwen bij chronische gebruikers. Ook zorgverleners uit Alphen werken eraan mee. Je leest er meer over in het grote verhaal op pagina 10.

De rubriek Gezond Leven vervangt de rubriek waarin we gezondheidstrends beschreven. Alleen over modegrillen schrijven, vonden we toch te beperkt. Soms zijn het juist bekende onderwerpen die best nog een keer in de schijnwerpers gezet mogen worden. In dit nummer behandelen we stoppen met roken. Hoewel we allemaal wel iemand kennen die 92 is geworden, terwijl hij elke dag een pakje shag wegpafte, worden de meeste gevallen van longkanker toch echt veroorzaakt door roken. Ik spreek uit ervaring. Mijn moeder rookte het grootste deel van haar leven. Op dit moment heeft ze voor de tweede keer longkanker. Het is dit keer niet meer behandelbaar, vertelden de artsen terwijl we aan de rand van haar bed zaten en met haar meehuilden.

Roken is een hardnekkige verslaving. Niet voor niets hebben zoveel mensen moeite om ermee te stoppen. Maar er is hulp beschikbaar, meer dan je misschien denkt. Hulp die vergoed wordt door de zorgverzekering. Die heeft er tenslotte baat bij dat we uiteindelijk niet massaal bij de oncoloog of de longarts belanden. Maar uiteindelijk is het vooral in je eigen belang. En in het belang van je geliefden. Zodat ze nooit jouw hand vast hoeven te houden als je te horen krijgt dat behandeling geen zin meer heeft.

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,
Lisanne Antonisse, Jet Vervloet

Aan dit nummer werkten mee:

Frank Vijg, Saskia van Berkel,
Sam Rentmeester, Danielle Muit

Vormgeving

www.jasperspronk.nl

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

Inhoud

VOORWOORD 02

Wat kun je verwachten in dit nummer?



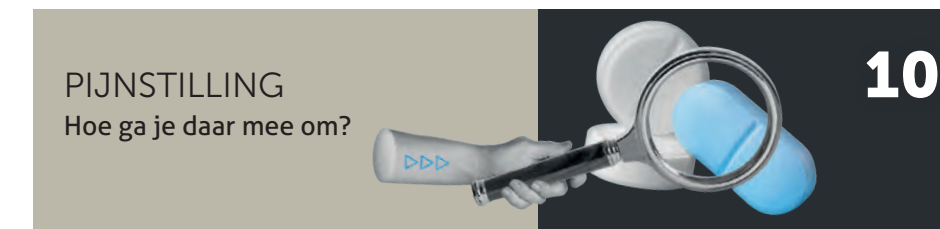
DOSIER STRESS 04
de kunst van het herstel

FEITEN & CIJFERS 07

Mijn Gezondheid.net

GEZOND LEVEN 08

Stoppen met roken



PIJNSTILLING 10
Hoe ga je daar mee om?

IN DE KOELKAST VAN... 14

Ton Steenberg

VRAGENRUBRIEK 17

Beter weet het...



IN DE APOTHEEK 18
Babylonische spraakverwarring

BETER ACTUEEL 19

Het laatste zorgnieuws, landelijk en uit de regio

ACTIEF IN ALPHEN 22

Wandelen over het boerenland

Stress: de kunst van het herstel

Deadlines op het werk, zorgen om gezondheid of een verbouwing. Het kan genoeg zijn om flink stress van te krijgen. Dat is natuurlijk geen fijn gevoel, maar het heeft wel een functie. In dit Dossier leggen we stress onder de loep. Wat is het, waar is het goed voor en hoe zorg je ervoor dat het je leven niet beheerst?

Stress heeft een slecht imago. Het wordt vaak geassocieerd met gezondheidsklachten. Hoofdpijn, slapeloosheid, verlaagde weerstand of soms zelfs hartklachten. Geen wonder dat we stress zoveel mogelijk vermijden. Toch is een beetje stress niet direct gevaarlijk of ongezond. Het zorgt ervoor dat we in actie komen wanneer het nodig is. De kunst is om voldoende en op tijd te herstellen en zo klachten te voorkomen.

Wat is stress?

Stress is een acute reactie van het lichaam om jezelf in veiligheid te brengen. Je hartslag gaat omhoog, je spieren spannen zich samen, je wordt alerter en je ademhaling gaat sneller. Zo is je lichaam in optimale toestand om te presteren. Vroeger was dat misschien het ontsnappen aan wilde dieren. Nu zijn dat momenten als rennen voor de bus die je dreigt te missen. Of gefocust zijn op een deadline of examen. Daarna herstelt het lichaam zich weer.

Klachten bij stress

Dat herstellen is de grootste uitdaging. Het gebrek aan herstel veroorzaakt gezondheidsklachten. Wanneer er te weinig ontspanning na stress is, geeft je lichaam signalen dat het rust nodig heeft. Hoe dit gebeurt is voor iedereen anders. Dit zijn veel voorkomende klachten:

- veel of verkeerd ademen
- gespannen zijn
- sneller boos zijn en huilen
- een somber gevoel hebben
- dingen vergeten
- slecht slapen
- hoofdpijn
- maagklachten
- nekklachten

- rugklachten
- sneller verkouden of griepig
- hart voelen kloppen in borstkas of keel
- heel veel nadenken en daar moeilijk mee kunnen stoppen

Herken je dit? Kijk dan of het mogelijk is om meer momenten van herstel in te bouwen.

Stress vermindert de veerkracht

Thirza Douglas is psychosomatisch fysiotherapeut. Ze behandelt cliënten met klachten die met spanning of stress te maken hebben en legt uit waarom het goed is om langdurige stress te vermijden. "Niet herstellen van stress tast het herstellend vermogen van je lichaam aan. Hierdoor ben je vatbaarder voor ziektes. En het vermindert ook de veerkracht, die je nodig hebt om met stress om te gaan in situaties die je in het leven nu eenmaal kunnen overkomen."

Neem de leiding over je agenda

Om bij stress grip op je leven te houden, is het goed om je tijdsbesteding kritisch te bekijken. Thirza: "Stress is een normaal gegeven in het leven. Je kunt vaak niets doen aan de oorzaken van stress, zoals het verlies van een baan of een sterfgeval. Bekijk wat je nodig hebt om de situatie goed door te komen. Bijvoorbeeld minder werken, meer pauzes nemen, beter slapen. Misschien af en toe het koken uit handen geven. En als je druk ervaart, wees dan ook niet bang om de leiding over je agenda te nemen. Je hoeft niet alles te doen wat er op je afkomt. Vertraag maar, je hoeft niet zo snel als de rest van de maatschappij. Neem pauzes en zelfzorg mee in je planning. Als is het maar met aandacht een kop koffie zetten of een poosje naar buiten staren. Check elk uur even hoe ☺

je erbij zit. Praat je snel, zit je op het puntje van je stoel, zijn je spieren gespannen? Dan is het tijd om te ontspannen. Doe een powernap of ga even naar buiten. Zolang het maar prikkelarm is."

Kies voor gezonde patronen

Stress hoort dus bij het leven en heeft bovendien een functie. Toch is er een verschil met de tijd waarin we stress nodig hadden om te overleven. Er zijn minder herstelmomenten. "Was vroeger de beer weg, dan kon het lichaam gaan herstellen", legt Thirza uit. "Nu blijven de stressoren komen. Nog meer mailtjes, appjes, targets, nieuws over oorlog en economie."

Thirza pleit er daarom voor om tools aan te leren om hiermee om te gaan. Hoe je dat doet? "Door discipline. Zorg voor een gezond slaap-, eet- en bewegingspatroon. Pak je als je wakker wordt gelijk je telefoon? Begin dan voortaan eens met ademhalingsoefeningen om je hartslag omlaag te brengen. Laat je laptop dicht voordat je naar bed gaat. Met die laptop breng je je stresshormoon weer omhoog, terwijl je lichaam melatonine moet aanmaken om te kunnen slapen. Verminder aan het einde van je dag de activiteiten. Ga op tijd naar bed en slaap niet te lang uit."

Wanneer naar de huisarts?

Lukt het niet om zelf de stress te doorbreken, dan is het verstandig om hulp in te schakelen. Dat kan volgens Thirza goed in het eigen netwerk beginnen. "Praten met je partner, familie of vrienden is belangrijk. Veel verenigingen hebben een vertrouwenspersoon. Ook organisaties als Participe of Tom in de Buurt kunnen veel betekenen."

Nemen je klachten toe en kamp je met angst, somberheid, slaapproblemen of paniekaanvallen? Maak dan een afspraak bij de huisarts. Ook overmatig gebruik van alcohol of drugs is een signaal om de huisarts te bellen. Door gesprekken kan er al veel druk weggenomen worden. De huisarts kan ook doorverwijzen voor specifieke hulp. ☺

Tekst: Saskia van Berkel
Bron: Thuisarts.nl

Jongeren en stress

Ook jongeren kunnen kampen met stress. Thirza geeft tips voor ouders: "Probeer je kinderen niet te laten meelopen in het keurslijf van wat er allemaal moet, maar leer ze naar hun intuïtie te luisteren. Je lichaam vertelt je wanneer je rust moet nemen. Als puberouder word je wel eens gek van dat gehang op de bank, maar je kunt er ook wat van leren. Realiseer je ook dat de remmende systemen bij een puber nog niet af zijn. Verwacht dus niet te veel van ze en bescherm ze tegen het overal aan mee willen doen. Stimuleer kinderen en jongeren ook om prikkelarme dingen te doen: kleuren, tekenen, naar buiten gaan. Doe zelf gewoon mee. De omslag begint bij jezelf. Als jij ontspant, kan je kind dat ook."

IN HET KORT

Mijn Gezondheid.net ...

... is een **website** waarop je al je **gezondheidszaken** zelf kunt **regelen**, overal en op elk moment. Je kunt **24 uur** per dag **afspraken** maken bij je **huisarts** of apotheek, **herhaalmedicatie** bestellen en vragen stellen aan je huisarts of **apotheker**.

... heeft een **bijbehorende app**: Medgemak. Handig: hier kun je ook een wekker instellen voor momenten dat je **medicatie** moet innemen.



... stuurt je een **bevestiging** én **herinnering** van een **afspraak**, per mail of **melding** op je telefoon. Ook kun je altijd terug vinden wanneer je een afspraak hebt bij de **huisartsenpraktijk**.



... biedt de mogelijkheid om via 'Mijn berichten' **online** een **vraag** te stellen aan je huisarts of apotheker, eventueel met een foto van de klacht. Die zal binnen **enkele werkdagen antwoorden** en soms direct **doorverwijzen**. Deze functionaliteit is niet geschikt voor **spoedgevallen**.



... biedt altijd en overal inzage in je eigen **gezondheid**. Ga je **op reis**? Via **MijnGezondheid.net** print je eenvoudig je **actuele medicatiepaspoort** of **actueel medicatie-overzicht** uit.



... is ook een plek om **zelfmetingen vast te leggen** van bijvoorbeeld bloeddruk, hartfrequentie, gewicht en glucose.

... geeft **inzage** in je **medisch dossier**. Zo vind je er onder meer **uitslagen** van het lab of lichamelijke onderzoeken, verwijsbrieven en een **medicatieoverzicht**.



... is heel **veilig** omdat je inlogt met **DigiD**-met-sms of via de DigiD-app.



Stoppen met roken

Dat roken een ongezonde verslaving is, weet iedereen. Ingewikkelder is hoe je er vanaf komt. Wil jij stoppen? Beter vertelt je er alles over!

Wat maakt stoppen lastig?

Je lichaam is verslaafd geraakt aan de nicotine, een stof die je heel even een milde roes geeft. Het zorgt dat je lichaam endorfinen aanmaakt, stoffen die stress en pijn verlichten en je stemming verbeteren. Sommige mensen denken dat roken rustgevend werkt, maar dat is slechts deels waar. Als je een tijdje geen nieuwe dosis nicotine neemt, word je onrustig. Een volgende sigaret neemt die onrust weg en daardoor rook je steeds weer.

Met of zonder begeleiding!

Uit tal van onderzoeken blijkt dat stoppen met professionele hulp de grootste kans op succes oplevert. Marc Willemsen, bijzonder hoogleraar Tabaksontmoediging aan de Universiteit Maastricht (UM), zegt in de Volkskrant: "Van de miljoen mensen per jaar die zonder hulp stoppen met roken, houdt slechts vijf procent het vol. Het is vooral de

psychologische afhankelijkheid die stoppen lastig maakt." Wie hulp wil met stoppen, kan aankloppen bij de huisarts. Samen bespreken jullie welke methode en begeleiding bij jou past. Die begeleiding kan van de huisarts of de praktijkondersteuner komen. Sommige huisartsenpraktijken in Alphen aan den Rijn hebben gecertificeerde stopcoaches in huis. Maar je kunt ook worden doorverwezen naar de rookstoppoli van het ziekenhuis of naar een externe stopcoach.

Begeleiding zelf betalen?

Begeleid stoppen wordt in veel gevallen vanuit je basisverzekering vergoed, zonder dat je eigen risico hoeft te betalen. Check wel bij je verzekeraar of de door jouw gekozen methode (volledig) wordt vergoed. Er zijn in Nederland veel bedrijven die helpen met stoppen, maar niet alle methoden zijn onderbouwd. Erkende cursussen en begeleiding vind je op de website ikstopnu.nl.

Ontwenningsverschijnselen

Als je je lijf niet langer voorziet van nicotine, kun je last krijgen van ontwenningsverschijnselen. Bijvoorbeeld hoofdpijn en een onrustig gevoel. Misselijkheid, zweten, verstopte darmen, trillen en hoesten komen ook voor. Je kunt ook meer eetlust krijgen. De eerste twee weken na je laatste sigaret zijn het zwaarst, daarna nemen veel ontwenningsverschijnselen af. Heb je veel last, dan kunnen nicotinevervangers helpen.

Welke hulpmiddelen zijn er?

Als je meer dan tien sigaretten per dag rookt, is een nicotinevervanger aan te raden. Er zijn verschillende soorten, bijvoorbeeld nicotinepleisters, -kauwgom en -mondspray. Deze producten zorgen dat je minder zin hebt in sigaretten. Uiteindelijk bouw je ook de nicotinevervangers af. Er bestaat ook medicatie om te helpen bij het stoppen met roken. Deze medicatie wordt alleen vergoed als het is voorgeschreven door de huisarts en er begeleiding is van een geregistreerde coach. Deze middelen vallen niet onder het eigen risico.

Samen bespreken welke methode en begeleiding bij jou past

Vapen wordt ook weleens genoemd als hulpmiddel, omdat je niet het schadelijke teer uit een sigaret binnen krijgt. Een e-sigaret bevat echter ook kankerverwekkende stoffen en brengt dus gezondheidsrisico's met zich mee.

De nadelen van roken...

In Nederland overlijden elk jaar bijna 20.000 mensen aan de gevolgen van roken. Een roker leeft gemiddeld vijf tot tien jaar korter dan een niet-roker. Roken verhoogt vooral het risico op allerlei

vormen van kanker. Maar ook op andere ernstige aandoeningen, zoals longaandoeningen, hart- en vaatziekten, maagzweren en de ziekte van Crohn. Zelfs bij weinig roken, loop je gezondheidsrisico's. Dat geldt ook voor mee-roken. Kinderen hebben door mee-roken in huis meer kans op wiegendood, verkoudheid, oorontsteking en astma. Je partner maakt onder meer een grotere kans op long, hart- en vaatziekten.

Tips

- Doe het geld dat je uitspaart in een glazen pot, zodat je ziet wat niet-roken je oplevert. Of stort het in een digitale spaarpot van je bank. Beloon jezelf met iets leuks of spaar voor iets wat je graag wilt hebben.
- Schrijf op waarom je wilt stoppen. Bijvoorbeeld omdat je niet ziek wilt worden, omdat sigaretten duur zijn, omdat je kinderen vinden dat je vies ruikt of omdat je een betere conditie wilt. Als je een moeilijk moment hebt, kun je jouw motivatie erbij pakken.
- Gooi asbakken en aanstekers weg.
- Heel erg zin in een sigaret? Bel een vriend(in), wandel een rondje of neem een gezonde snack. Na een paar minuten zakt je behoefte weer weg.
- Er zijn verschillende apps die je kunnen helpen met stoppen zoals Quidy, Flamy, Stopcoach en Smoke Free.
- Toch weer gerookt? De meeste mensen stoppen meerdere keren voor het echt lukt. Geef dus niet op!

Tekst: Ester van den Akker

Bronnen: VZinfo, Jellinek.nl, Thuisarts.nl, Ikstopnu.nl, Alrijne.nl, Volkskrant.nl

LICHAMELIJK RESULTAAT VAN STOPPEN

20 MINUTEN:

hartslag en bloeddruk dalen

48 UUR:

de nicotine is uit je lichaam; reuk en smaak zijn beter.

4 WEKEN:

je rokershoestje is weg en je conditie is beter.

1 JAAR:

de kans op het ontwikkelen van hart- en vaatziekten is gehalveerd.

10 JAAR:

de kans op longkanker is gehalveerd; minder risico op andere soorten kanker.



PIJN

wat kun je doen?

Pijn is een veelvoorkomende klacht die ons dagelijks leven beïnvloedt, variërend van tijdelijk ongemak tot een aanhoudende chronische kwelling. Gelukkig is er pijnstilling. Van zelfzorg pijnstillers waarvoor geen recept nodig is tot medicatie die alleen op voorschrift verkrijgbaar is. Maar hoe weet je welke pijnstilling het meest geschikt is voor jouw specifieke pijn? En is er soms ook een andere mogelijkheid dan medicatie?

Pijn kan een waarschuwing zijn van het lichaam dat er iets mis is. Zogeheten pijnsensoren sturen dan een signaal naar de hersenen, bijvoorbeeld als je in te heet badwater stapt. Het voorkomt ook dat je beschadigde lichaamsdelen, zoals een gebroken pols, belast. Een andere vorm is chronische pijn. Die kan horen bij een ernstige aandoening zoals kanker. Het kan ook het gevolg zijn van een langdurige blessure; vervelend, maar niet per se gevaarlijk voor de gezondheid. In sommige gevallen voelt een patiënt pijn terwijl er lichamelijk niets aan de hand is. De pijnperceptie is dan verstoord. Pijn veroorzaakt overigens niet alleen lichamelijk ongemak, maar soms ook emoties als verdriet, somberheid of angst.

Wat doe je als je pijn hebt?

Pijnstillers kunnen pijn wegnemen, maar zijn niet altijd zonder risico. Zeker niet als je ook andere medicijnen gebruikt. Apotheker Babette Verdiesen raadt aan om dan bij de apotheek aan te kloppen: "Heb je pijn en duurt het langer dan anders of heb je de pijn niet eerder gehad? Wij kunnen op basis van jouw verhaal inschatten wat

De apotheek adviseert over de juiste pijnbestrijding

nodig is en geven je advies. Daarvoor maken we gebruik van de zogenaamde pijnladder. Is zelfzorgmedicatie niet genoeg en is de inzet van een arts nodig? Dan verwijzen wij je door naar de huisarts."

Het risico van zelfzorgmiddelen

Als een medicijn zonder recept verkrijgbaar is, wil dat niet zeggen dat dit zomaar en zonder problemen gebruikt kan worden naast andere medicijnen. Bovendien kan chronisch gebruik van pijnstillers problemen veroorzaken. "Kom dan naar de apotheek. Ga niet naar een drogist en ga zeker niet zelf dokteren als je het niet vertrouwt", benadrukt Babette. ●

De pijnladder van de Wereld Gezondheidsorganisatie:

- 1** → Bij de meeste soorten pijn wordt paracetamol geadviseerd. Voor volwassenen is het aanbevolen gebruik drie keer per dag 1000mg. Dit zijn twee tabletten van 500mg. Dit geneesmiddel is zonder recept verkrijgbaar.
- 2** → Helpt paracetamol niet? Dan adviseert de apotheek ibuprofen of naproxen, beiden zonder recept verkrijgbaar. Voor sommige mensen is deze groep van pijnstillers niet geschikt in verband met wisselwerkingen met andere medicatie of bepaalde aandoeningen. In sommige gevallen is het belangrijk om er een maagbeschermer bij te gebruiken. Als je al medicijnen gebruikt, is het verstandig om met de apotheek te overleggen of deze pijnstillers daarmee samen gaan
- 3** → Helpen de vrij verkrijgbare pijnstillers onvoldoende? Maak dan een afspraak met de huisarts. Die kan meedenken over pijnstillers die op recept verkrijgbaar zijn.



Een apotheker geeft niet alleen advies op basis van je klachten, maar kijkt ook in je dossier. Niet alle medicatie tegen pijn gaat samen met de medicatie die iemand al slikt. Ibuprofen heeft bijvoorbeeld best wat wisselwerkingen met andere medicijnen en is dus minder onschuldig dan de meeste mensen denken.

De prijs van zelfzorgmedicijnen bij de apotheek komt doorgaans overeen met die bij de drogist. Maar een apotheker weet wat je al slikt en heeft ruime kennis over medicatie. Je krijgt dus advies op maat in plaats van een algemeen geldend advies van een drogist. En zo nodig verwijst de apotheker je naar de huisarts.

Bezorgdheid over zware pijnstillers

Veel pijn is gelukkig te bestrijden met lichte pijnstillers. Soms zijn die echter niet voldoende. Wie hevige pijn heeft, kan opioïden voorgeschreven krijgen: sterk werkende pijnstillers zoals bijvoorbeeld morfine. In de afgelopen jaren neemt het gebruik van deze

Fysiotherapie of mindfulness zijn een alternatief voor pijnstillers

zware pijnstillers toe. Dat levert ook risico's op, zoals verslaving en bijwerkingen. Het Erasmus MC, Universiteit Utrecht, LUMC, Nivel en Radboud UMC zijn in daarom in 2020 het gezamenlijke onderzoek TRIO-3P gestart. Doel daarvan is het verminderen van het gebruik van sterk werkende pijnstillers. Binnen dit onderzoek valt alleen pijn die niet door kanker wordt veroorzaakt. Alle samenwerkende apotheken Rijn & Gouwe doen mee aan dit onderzoek, samen met een aantal huisartsenpraktijken.*

* Centrum: Leddy/Ploegmakers-Hagen, Dillenburg: Troe/Vonk, Lupine: Alle huisartsen, Het Ambacht alle huisartsen, Medzorg alle huisartsen.

Opioïden alleen bij kortdurende pijn

Babette geeft uitleg over het doel van het onderzoek TRIO-3P, waar ook zichzelf aan meewerkt: "Er zijn afspraken gemaakt tussen apotheken en huisartsen over wanneer iemand opioïden krijgt en hoeveel. En over herhaalrecepten. We willen bereiken dat opioïden alleen nog worden gebruikt bij kortdurende pijn." De reden hiervoor is dat opioïden bij chronisch gebruik zorgen voor verslaving en afhankelijkheid. Hierdoor heeft de gebruiker vaak een steeds hogere dosering nodig.

Afbouwen bij chronisch gebruik

Als jij chronisch opioïden gebruikt, kan het zijn dat jouw huisarts je benadert of je ervoor openstaat om je pijnstilling af te bouwen. Onder begeleiding van jouw apotheker bouw je de medicijnen af volgens een persoonlijk afbouwschema. Omdat de lijst met gebruikers van opioïden best lang is en de begeleiding intensief is, kan het even duren voor je benaderd wordt. Omdat het onderzoek nog loopt, zijn er nog geen conclusies. Babette: "Wel zien we nu al positieve resultaten. Elke patiënt die dankzij dit onderzoek zijn of haar opioïdengebruik mindert of zelfs stopt, is er één. Dankzij het onderzoek is er bovendien veel meer bewustwording van het voorschrijven van deze medicatie. Artsen kijken tegenwoordig breder naar de bestrijding van pijn. Mindfulness en oefentherapie Caesar zijn daar goede voorbeelden van, voor bijvoorbeeld pijnklachten in rug, gewrichten of schouder. Die zijn niet altijd met pijnstillers op te lossen."

Volledig pijnvrij is niet altijd mogelijk

Vroeger was het doel om iedereen volledig pijnvrij te krijgen. En dat kon alleen met medicijnen. Tegenwoordig staan we daar iets anders in. Soms zijn de bijwerkingen van de pijnstilling erger dan de pijn. Babette: "We besteden nu ook aandacht aan acceptatie van de pijn. En ermee leren omgaan. Bij een bepaalde

groep mensen kun je de pijn helaas niet volledig wegnemen, maar je kunt er wel voor zorgen dat ze er zo goed mogelijk mee om kunnen gaan. Ook dit geeft verlichting.

Psychosomatische fysiotherapie leert patiënten omgaan met hun pijn. Wat ook kan helpen is wandelen, de natuur opzoeken, luisteren naar muziek, goed slapen en mindfulness. Pijn heeft namelijk ook een psychische component; dat is ook een onderdeel van het TRIO-3P onderzoek."

Minderen van medicijnen?

Ineens stoppen met pijnstillers of andere medicatie is af te raden. Voor elk medicijn is een passende afbouw. Gebruik je langdurig medicatie of pijnstillers? Maak dan eens een afspraak met de apotheker. Samen bekijken jullie of de dosering van jouw medicatie kan worden aangepast. Of misschien is volledig stoppen ook een optie. 🗨️

Tekst: Danielle Muit

Agnes bouwde onder begeleiding opioïden af

Agnes (65, echte naam bij de redactie bekend): "Ik gebruikte jarenlang opioïden. Tot ik een half jaar geleden werd gebeld door de huisarts. Hij vertelde mij over het onderzoek TRIO-3P en legde uit wat het voor mij kon betekenen." Agnes hoefde niet lang na te denken over de vraag of ze zou willen proberen te stoppen of te minderen met opioïden. Samen met Babette besprak ze de oorspronkelijke klachten, welk soort pijn die opleverden en wat er destijds nog meer is geprobeerd om de pijn te bestrijden. Agnes: "Ik voelde altijd pijn, ondanks de zware pijnstillers en zat niet lekker in mijn vel. Babette maakte in overleg met mij een afbouwschema, zodat ze zeker wist dat ik erachter stond. Babette legde mij uit dat het niet de bedoeling was de opioïden in te ruilen voor een ander medicijn. Misschien kon ik wel helemaal zonder en anders waren er nog andere opties dan medicatie. Ik kreeg het advies om vaak naar buiten te gaan en te wandelen. Die afleiding was fijn, zodat ik niet steeds gefocust was op de eventuele terugkomst van de pijn. Bij het afbouwschema kreeg ik ook informatie over wat ik kon verwachten tijdens het afbouwen." Inmiddels heeft Agnes haar medicatie afgebouwd. Dat ging niet zonder slag of stoot: "De eerste

dagen voelde ik me niet lekker en was ik wat rillerig. Gelukkig werd dit na een aantal dagen minder. Na anderhalve week had ik weer een telefonische afspraak met Babette. Ik wilde het afbouwen iets langzamer laten gaan, dus paste Babette het schema aan. Na een aantal weken ging ik me steeds beter voelen; ik was niet meer neerslachtig. De pijn is er nog en wordt niet minder. Maar ik haal veel meer plezier uit het leven. Ik geniet weer." Babette begeleidde Agnes ongeveer zes weken.



IN DE KOELKAST VAN...



“Ik wil blijven genieten”

“Soms doe ik eens gek en koop ik een flesje whisky. Dan denk ik: de groeten! Het leven moet ook een beetje leuk blijven.” Dat was het de afgelopen jaren niet altijd voor Ton Steenbergen (70), die sinds 2010 met ernstige hartklachten kampt. Bij zijn vrouw Tiny werd in diezelfde tijd darmkanker geconstateerd. In 2018 overleed ze aan deze ziekte. Ondanks het verdriet probeert Ton actief te zijn. “Geraniums zijn mooie planten, maar niet om achter te gaan zitten.”

Vanuit zijn appartement in Kerk en Zanen praat Ton met diëtist Melanie Vis, werkzaam bij de Voedietist. Over hoe hij van het leven wil genieten en welke voeding daarbij hoort. Niet altijd een makkelijke opgave voor Ton, die geen grote eter is. Actief is hij wel. Hij werkt nog in zijn eigen administratiekantoor en wandelt graag, al zijn het nog maar korte stukjes.



Ton: “Melanie en haar collega’s komen bij mij sinds december vorig jaar. Ik had toen een bloedprop in mijn buikaorta. Ik verloor daarna veel gewicht en spierkracht. Dat moet met voeding en beweging weer terugkomen.”

Melanie: “Ton heeft ongewenst gewichtsverlies. Zeker na wat hij heeft meegemaakt, is het logisch dat de eetlust afneemt en/of het lichaam meer energie verbruikt door stress. Als je dan hetzelfde blijft eten, val je af. Soms is het lastig om aan te komen door meer te eten. Ton krijgt dan ook aanvullende drinkvoeding, juist om die spierkracht weer terug te krijgen.”

Lege koelkast, maar iedere avond een maaltijd
Eén blik in Tons kleine koelkast is genoeg om te zien dat hier niet veel gekookt wordt. Er staan voornamelijk vleeswaren, zuivel en kaas, maar geen groenten.

Ton: “Ik kook nooit. Maandag eet ik een kant-en-klarmaaltijd van de supermarkt, dinsdag maak ik

gebruik van ‘Vers aan tafel’ (red: de maaltijdservice van de gemeente Alphen aan den Rijn), woensdag eet ik brood met zalm of een maaltijdsalade. Donderdag en vrijdag zijn altijd smullen. Een klant van mijn administratiekantoor heeft een restaurant. Elke donderdag bezorgen ze een maaltijd. Daar eet ik twee dagen van. Zaterdag eet ik weer van ‘Vers aan tafel’.”

Melanie: “Fijn dat Ton een manier heeft gevonden om iedere dag avondeten te hebben. Veel mensen die alleen komen te staan, slaan de warme maaltijd over en eten een boterham met wat zoets. Dan missen ze voedingsstoffen die wel nodig zijn.”

Eerlijk duurt het langst
Omdat Ton hartpatiënt is, liggen er in zijn koelkast ook producten die helpen bij het voorkomen van hart- en vaatziekten. Melanie wijst op een pakje zalm: “In zalm zitten veel onverzadigde vetten en eiwitten. Onverzadigd vet zorgt voor een betere vetbalans en is goed voor de bloedvaten. ●





en dan stiekem toch wit brood eten. Dan kan zij haar werk niet goed doen.”

Melanie: “Kwaliteit van leven is ook heel belangrijk. Dus ik probeer met Ton te zoeken naar wat hij wel lekker vindt en hoe we dat kunnen inzetten om sterker te worden.”

De aardbeien lopen me voorbij

In de koelkast van Ton ligt geen fruit. Ook op het aanrecht is geen fruitschaal te bekennen. Ton wijst naar een fles rode wijn op zijn buffetkast.

Eiwitten helpen om spierweefsel te behouden. Om de kans op hart- en vaatziekten te verlagen, is het belangrijk om verzadigde vetten te vervangen voor producten met onverzadigde vetten. Denk aan olie en vloeibare boter met onverzadigde vetten. Noten, pitten en zaden bevatten ook goede vetten. En natuurlijk is het ook belangrijk om voldoende groente, fruit en volkorenproducten te eten. Met zout kan je beter voorzichtig zijn.”

Ton: “Van noten en pitten ben ik niet zo’n fan. Ik hou niet van de smaak. ’s Ochtends hoef ik geen hele maaltijd met yoghurt en noten en zo. Liever twee witte boterhammen met kaas.”

Melanie: “Volkorenbrood zou natuurlijk beter zijn, maar als Ton dat echt niet lekker vindt, heeft het geen zin om hem iets te verplichten.”

Ton: “Dan eet ik het niet. Dat zeg ik ook tegen Melanie. Niet als ze hier is, zeggen dat ik volkorenbrood eet

Ton: “Zie je die fles? Die zit vol met druiven. In mijn koelkast ligt altijd een fles witte wijn en een stuk jonge kaas. Dat zijn dingen waar ik van kan genieten.”

Melanie: “Het is ook belangrijk om plezier te hebben in voeding.”

Ton: “Melanie heeft het wel voor elkaar dat ik bananen eet als tussendoortje. Ik ben gewoon niet zo’n fruiteter. Aardbeien vind ik dan weer wel lekker, maar ik ben maar in mijn eentje en dan beschimmelen ze op den duur. Die aardbeien lopen me voorbij voor ik ze gegeten heb.”

Melanie: “Voor nu is het al mooi dat Ton bananen eet. We denken soms wel eens te makkelijk over verandering in eetpatronen. Die zijn al jong aangeleerd. Iets aanpassen heeft tijd nodig.”

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

Diëtist Melanie Vis over de koelkast van Ton: “Het is goed om te zien dat Ton bewust bezig is met zijn voeding. Hij let op het zout in zijn magnetronmaaltijd en krijgt door de bezorgmaaltijden verse groenten, vlees en vis binnen. In de koelkast staan ook zuivelproducten. Dat is voor Ton ook een goede manier om calcium en eiwitten binnen te krijgen. Natuurlijk zou het beter zijn als hij meer fruit gaat eten, maar Ton doet wat hij kan met voeding en beweging. Dat is al heel goed.”



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

Hallo Beter, ik heb al van alles geprobeerd, maar mijn kind eet geen groenten. Ik maak me zorgen dat ze daardoor niet voldoende voedingsstoffen binnenkrijgt. Hoe zorg ik dat zij toch groenten gaat eten? **Liesbeth (32)**

Jet: “Allereerst: gezonde kinderen lopen weinig kans op tekorten in de voeding. Dus er is geen reden om je zorgen te maken. Mijn collega Leonie begeleidt regelmatig kinderen en hun ouders die deze vraag hebben. Zij legt uit dat kinderen een sterke ontwikkeling doormaken, van baby tot volwassenen. Hierbij komt ook de smaak tot ontwikkeling. Baby’s vinden zoet het lekkerst, moedermelk smaakt ook wat zoetig. Zij zullen groente moeten leren eten en waarderen.

Het ene kind went makkelijker aan smaken dan de ander. Belangrijk is dat je geen zoete voedingsmiddelen aanbiedt om je kind toch maar iets te laten eten. Dit remt namelijk juist de smaakontwikkeling. Gemiddeld hebben kinderen tien tot vijftien proefbeurten nodig (verspreid over verschillende maaltijden) voordat ze nieuwe smaken of structuren lusten. Blijf alles daarom regelmatig aanbieden. En eet zelf

ook groenten, want kinderen leren het makkelijkst van nadoen. Het proeven en ontwikkelen van eten is overigens ook belangrijk voor het ontwikkelen van de mondmotoriek en mondbewegingen. Dit zorgt er ook voor dat je kindje zich ook beter kan ontwikkelen rond taal en spraak. Neem dus, als je kind klein is, de tijd om het te laten wennen aan veel diverse smaken. Na drie tot vier jaar investeren, gaat het eten steeds makkelijker.”

Geachte Beter, ik maak gebruik van de herhaalservice in de apotheek. Nu hoorde ik over een jaargesprek. Wat is dat? **Johannes (67)**

Lisanne “In de apotheek bieden wij de herhaalservice aan, hierbij wordt uw chronische medicatie automatisch elke drie maanden voor u klaargemaakt. Het voordeel hiervan is dat u niet zelf bij de arts een recept hoeft aan te vragen. Hierdoor kunnen wij de medicatie op tijd voor u bestellen, waardoor u deze op tijd in huis heeft. De herhaalservice is een handig middel, maar wij vinden

het ook belangrijk om aandacht te hebben voor het gebruik van uw medicatie. Eén keer per jaar nemen we hiervoor wat meer tijd. We gaan dan met u in gesprek over uw medicatie. Bijvoorbeeld of u last heeft van bijwerkingen, hoe het gebruik gaat en of het innemen misschien gemakkelijker kan. En misschien heeft u van bepaalde medicatie een voorraad in huis maar heeft u

van een ander medicijn bijna niets meer in de kast staan. Dat kunnen we dan recht trekken door een keer afwijkende aantallen te geven. U kunt zelf natuurlijk ook vragen stellen. We verwachten dat het gesprek ongeveer 15 minuten zal duren. Aan het gesprek zijn geen kosten verbonden. U kunt een afspraak inplannen op een moment dat het u uitkomt. Wij zorgen voor de tijd en ruimte in de apotheek.”



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.

Babylonische spraakverwarring

Daar gaan we weer... Een uitnodiging voor een communicatiecursus. De door mij meest gehate cursus uit het scholingsaanbod. Het wordt met optimisme gebracht, maar wel met de mededeling dat je geacht wordt er aan deel te nemen. Ik geloof niet dat ik het nodig heb om te leren communiceren met cliënten van de apotheek. Als je het niet van nature in je hebt, zal je het waarschijnlijk nooit echt goed leren. Ongeacht een cursus.

Bij het aftasten van wie er voor me staat, ga ik altijd op mijn voelsprietten af. Volgens mijn collega's gaat me dit goed af. Als ik weer eens met frisse tegenzin bij zo'n nascholing zit en er wordt gevraagd hoe ik vind dat ik het doe, zeg ik standaard dat ik cliënten regelmatig aan het huilen breng. De cursusleider is meestal in shock, de rest kijkt ongelovig of barst in lachen uit. Vervolgens leg ik fijntjes uit dat ik, als ik merk dat iemand aan de balie het moeilijk heeft, net zolang doorprik totdat het pijnpunt is bereikt. Met als resultaat inderdaad tranen. Gevolgd door opluchting en de opmerking 'dank u wel, u heeft mijn dag een beetje lichter gemaakt'.

Natuurlijk sla ik de plank wel eens mis of zeg ik iets onhandigs. Zo kwam er tijdens een zaterdagdienst een jongeman in de verder lege apotheek. Hij kwam Emesafene halen, een middel tegen misselijkheid bij zwangerschap. Hij straalde, want na een heel lange periode van proberen, was zijn vriendin eindelijk zwanger. Hij keek even om zich heen en vertelde dat ze die dag negen weken in verwachting was. 'Bijna niemand weet het nog, mevrouw.' Ik feliciteerde hem en flapte eruit: 'Ik neem aan dat u de vader bent?' Hij moest er gelukkig om lachen.

En mijn collega had weer een leuke dag door mijn onhandige opmerking. Misschien moet ik inderdaad maar eens op communicatiecursus...

Ons jargon zit onze communicatie ook weleens in de weg. Het klinkt raar als een assistente die zoekt waar medicatie is neergezet, vermeldt: 'Ik denk dat u op de plank staat of op de uitpaktafel'. Of erger nog: 'U staat bij de grote pakketten'. Dan kan men toch serieus gaan twijfelen over omvang en gewicht. Gelukkig blijken mensen best tegen een beetje miscommunicatie te kunnen en er de humor van in te zien.

We hebben er hard om gelachen

Spraakverwarring is er ook onderling met collega's. Jaren geleden had ik een collega, als klein meisje gevlucht uit Irak. Op een dag had zij een meneer aan de balie met wie het gesprek eindeloos duurde. Na zijn vertrek zei ik haar: 'Die meneer had ook een lang hemd aan'. Ze vroeg me verbaasd hoe ik wist wat voor hemd die meneer aan had. We hebben er hard om gelachen.

Die collega werkt al jaren niet meer bij ons. Nu ik dit schrijf, bedenk ik mij dat ik haar nog niet verteld heb dat ik aan het bloggen ben. Bij deze: 'Lieve oud-collega, ik vond het best spannend om deze column te gaan schrijven, maar uiteindelijk heb ik de stoute schoenen aangetrokken.'

Nu maar hopen dat ze zich geen zorgen gaat maken over mijn schoeisel.

Margreet



Fotografie: Charles de Luvio

Steeds meer, soa's

Het aantal soa's in Nederland neemt toe. In 2022 met name onder jongeren. Het Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu (RIVM) maakt zich zorgen en denkt dat jongeren de risico's van soa's onderschatten, terwijl een soa waar te lang mee wordt doorgelopen, grote gevolgen kan hebben. Zo kan het moeilijker zijn om zwanger te worden. Vooral het aantal gevallen van gonorrhoe onder heterojongeren neemt toe. Dat is een soa die ontstekingen kan veroorzaken. De beste manier om geslachtsziekten te voorkomen, blijft het gebruik van een condoom. Volgens onderzoek van het RIVM gebruiken vier op de tien jongeren nooit een condoom bij een one night stand. Zowel het RIVM als Soa Aids Nederland pleiten voor meer bewustwording over veilig vrijen.

Hulp bij zorgkosten

Ruim één op de vijf mensen ging in 2022 niet of later naar de dokter om kosten te besparen. Dit blijkt uit onderzoek van Patiëntenfederatie Nederland. Mensen bleven vorig jaar vooral weg bij mondzorg (45 procent) en bij de fysiotherapeut (23 procent). Dat zorgde voor pijn, klachten, stress en angst. Vooral mensen met lage inkomens worden getroffen door hoge zorgkosten. De Patiëntenfederatie roept het nieuw te vormen kabinet op met structurele maatregelen te komen, zoals verlaging van het eigen risico. Maar wat doe je nu als jij wakker ligt van hoge zorgkosten?

- Sommige zorgkosten mag je van de belasting aftrekken, zoals bijvoorbeeld aanpassingen aan vervoersmiddelen. Op de website van de belastingdienst staat precies wat je mag aftrekken.
- Bij sommige verzekeringen kan je je eigen risico in delen afbetalen, zodat je niet in één keer het hele bedrag hoeft te betalen.
- Gemeenten kunnen mensen met een chronische ziekte of een laag inkomen helpen om hun zorgkosten te betalen. Op de website Gezondverzekerd.nl zie je waar jouw gemeente je bij kan helpen.
- Misschien heb je recht op zorgtoeslag. Dit kun je bij de Belastingdienst navragen.

Herfst dip

In de herfst en in de winter is het daglicht zwakker en zijn er minder zonuren op een dag. Dit kan ervoor zorgen dat je je somber voelt. Ook kan je meer behoefte hebben aan slapen en eten, maar juist geen zin hebben in sociale activiteiten. Soms kan zo'n dip zelfs uitmonden in een depressie. Je kunt een herfst dip in veel gevallen voorkomen door toch zoveel mogelijk daglicht te vangen. Doe thuis de gordijnen open en ga zoveel mogelijk naar buiten. Ook beweging helpt, elke dag een half uurtje lopen, zorgt dat je serotonine-niveau stijgt en daarvan ga je je vrolijker voelen. Werkt dat allemaal niet voldoende, dan is lichttherapie voor jou misschien een oplossing. Je kunt dit bespreken met je huisarts.

(bron: Ggz Nieuws/ Mind Blue)



Fotografie: Taryn Elliott

Kom ook naar de Gezond & Vitaal beurs!

Niet vergeten: de Gezond & Vitaal beurs op 19 september in Alphen! Je kunt er terecht voor gratis gezondheidschecks, zoals een bloeddrukmeting en voor informatie over valpreventie, prettig wonen, geldzaken en vrijetijdsbesteding. Kortom alles dat zorgt voor een vitaal en gezond leven. De gratis gezondheidsmarkt vindt plaats van 14.00 tot 19.00 uur in wijkcentrum Mozaïek, Parelstraat 2 in Alphen aan den Rijn.



Fotografie: Takahiro Sakamoto

Hoeveel stappen moet je zetten?

Dat wandelen gezond is, daar zijn de wetenschappers het over eens. Dankzij nieuw onderzoek, het grootste onderzoek naar wandelen ooit, weten we nu ook hoeveel je moet wandelen. En het valt mee, volgens de wetenschappers. Al na minimaal 2.337 stappen per dag is de kans om dood te gaan door hart- en vaatziekten minder groot dan bij mensen die weinig tot niet bewegen. Hoe meer je loopt, hoe langer je gemiddeld leeft. Met elke vijfhonderd tot duizend extra stappen per dag neemt de kans op overlijden aan ziekte of aandoening flink af. De uitkomst is een resultaat van een meta-analyse van zeventien studies waar in totaal meer dan 220.000 mensen uit de hele wereld aan meededen. Het onderzoek was een samenwerking tussen verschillende universiteiten, waaronder het Amerikaanse John Hopkins Instituut.

(bron: *European Journal of Preventive Cardiology*)

Kraamzorg op maat

Wegens een tekort aan kraamverzorgers loopt op dit moment een pilot die onderzoekt of kraamzorg op maat een oplossing is. Daarbij wordt rekening gehouden met de gezinsomstandigheden, zodat iedereen passende zorg krijgt. Nederland kampt met een tekort van ongeveer 1.500 kraamverzorgers. Tien procent van de bestaande 9.500 kraamverzorgers is bovendien langdurig ziek. Op dit moment heeft een gezin recht op 42 uur kraamzorg.

(bron: *Skipr*)



Fotografie: William Fortunato

Werken in de zorg

FysioKlein zoekt diverse fysiotherapeuten met of zonder specialisaties, die samen met het bestaande team willen bouwen aan succes voor zowel de praktijk als voor herstel van de cliënten.

Huisartsen Het Centrum in Alphen aan den Rijn zoeken per 1 oktober 2023 voor 16 uur per week een zelfstandige POH-GGZ. Voor het team van praktijkondersteuners somatiek zoekt Prelude een POH-S. Je komt te werken in een vertrouwde en persoonlijke sfeer en er is ruimte voor jouw persoonlijke ontwikkeling.

Fysio Alphen zoekt een (bijna) afgestudeerde fysiotherapeut voor 16-36 uur per week. Een uitdagende baan binnen een vooruitstrevende praktijk waar je ruimte krijgt om je te ontplooiën.

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

Douglas Fysiotherapie in Alphen aan den Rijn zoekt een enthousiaste (master-) fysiotherapeut voor 2 tot 4 dagen per week. Daarnaast zoekt Douglas Fysiotherapie, in verband met uitbreiding van het team psychosomatiek, een enthousiaste Master psychosomatische fysiotherapeut.

Fysio van den Berg zoekt wegens een stijging in het patiëntenaanbod een gemotiveerde fysiotherapeut (16-30 uur per week) ter aanvulling van het team.

Fysio- Experts zoekt een algemeen fysiotherapeut die veel zal oefenen met mensen met centraal neurologische aandoeningen. Daarnaast bezoek je ook patiënten thuis, onder meer in het kader van post-operatieve revalidatie en valpreventie.

Wil jij aan de slag in verschillende apotheken om veel ervaring op te doen en jezelf daarnaast op persoonlijk vlak te ontwikkelen? De Samenwerkende Apotheken Rijn en Gouwe zijn per direct op zoek naar een apothekersassistente.

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

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



Onze mening

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

"De afgelopen tijd kreeg ik steeds meer vertrouwen in de minister van Volksgezondheid, Ernst Kuipers. Zonder het bestaande stelsel overhoop te gooien, deed hij goede voorstellen. Bijvoorbeeld dat zorgverzekeraars mensen mogen belonen die positief met gezondheid bezig zijn. Kuipers zette zich ook in voor concentratie en spreiding van zorg. Meer ingewikkelde zorg, zoals kinderhartchirurgie, wordt aangeboden in een beperkt aantal gespecialiseerde ziekenhuizen. Chronische, acute en planbare zorg wordt juist gespreid en dichtbij de patiënt aangeboden. Dit betekent soms meer reistijd, maar de kwaliteit stijgt en de kosten dalen. Ik juich ook zijn plan toe om de eerstelijnszorg (onder meer huisartsen) te versterken en de samenwerking met de tweedelijnszorg (zorg waarvoor een verwijzing nodig is) te verbeteren. Allemaal oplossingen om de zorg efficiënter te laten werken. Hard nodig, want de zorg kampt nog steeds met lange wachlijsten. Er zijn meer bestuurders die verstand hebben van het zorgsysteem. Ze werden genoemd in een rapport van de Raad voor de Volksgezondheid en Zorg. Het stelt me gerust dat veel mensen het eens zijn over wat er moet gebeuren om de kwaliteit, betaalbaarheid en toegankelijkheid van de gezondheidszorg te behouden. Tegelijkertijd lijkt bijna elk onderwerp te leiden tot een politieke strijd tussen links en rechts. We komen er niet door vast te houden aan kleine ziekenhuizen dichtbij en te verlangen naar meer handen aan het bed. We hebben eenvoudigweg niet voldoende zorgpersoneel, en het is ook niet meer te bekostigen, met onze sterk vergrijzende bevolking. Kuipers bleek een capabele minister. De vraag is wie hem gaat opvolgen. Ik wil diegene meegeven: houd je aan het integraal zorgakkoord en leg het rapport van de Raad voor Volksgezondheidszorg en Zorg eraan. Aan de slag!"

ACTIEF IN ALPHEN

Geluks- hormoon op het boerenland



Wandelen is gezond

Wandelen in de natuur is niet alleen goed voor je lijf, ook je geest heeft er baat bij. Als we onszelf omringen met groen, zorgt dat voor de aanmaak van gelukshormoon serotonine, een stofje dat kalmerend werkt en zelfs slapeloosheid kan voorkomen. Onze bloeddruk en cortisol (stresshormoon) gaan omlaag wanneer we ons in de natuur begeven. De ideale manier om stress te lijf te gaan!

Fotografie: Sam Rentmeester

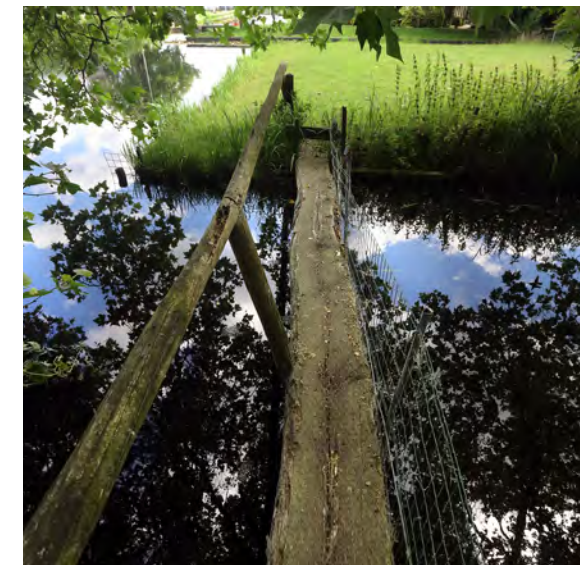


Wandelen over het land van de boer? Dat kan, via de laarzenpaden: onverharde paden door het boerenlandschap en de polders die Alphen aan alle kanten omringen. Langs molens en koeienstallen, over weilanden en piepkleine bruggetjes. Wie de folder van Stichting Landschapsfonds erbij neemt, leert bovendien een heleboel over de geschiedenis van dit landschap. Je hoeft geen doorgewinterde wandelaar te zijn, de routes variëren van vier tot acht kilometer.

Alphen ligt midden in het Groene Hart en dat maakt de omgeving uniek. Het landschap is grotendeels door mensen gemaakt omdat het een gebied was waar veel turf werd gewonnen. Het resultaat: een polderrijke omgeving waar je soms tot vier meter onder zeeniveau loopt. Stichting Landschapsfonds Alphen aan den Rijn (SLA) maakt zich hard voor het behouden, ontwikkelen en ontdekken van dit bijzondere boerenlandschap, maar wil ook de relatie tussen stad en platteland versterken. Trek die laarzen dus maar aan (of in elk geval schoenen die vies mogen worden) en trek de polder in!

Gekke namen

Hoe de Krakeelroute en het Varkenskade aan hun naam komen? Je leest alles over de rijke geschiedenis van de polders in de folder van het Landschapsfonds Alphen. Hier worden ook de laarzenroutes in beschreven. Je kunt hem downloaden door de QR-code te scannen. De laarzenpaden zijn ook te vinden op de website boerenlandwandelen.nl. Check de website landschapsfondsalphen.nl voor uitbreiding van het wandelnetwerk in de regio; er worden ook wandelpaden ontwikkeld in de omliggende gemeenten (Nieuwkoop, Kaag en Brasem, Bodegraven/Reeuwijk).


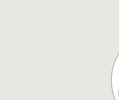




Beter
digitaal
lezen? Scan
de QR code!

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

De samenwerkende zorgverleners:

- | | | | | | | |
|--|--|--|--|---|--|--|
|  cesaralphen.nl |  fysioklein.nl |  praktijksaffier.nl |  gezondeleefstijl inbeweging.nl |  bewusterbewegen.nl |  huisartsvletter.nl |  ergotherapiealphen.nl |
|  fysio-experts.nl |  gezondheids centrumdillenburg.nl |  koudekerk.praktijkinfo.nl |  fysiovdberg.nl |  voedietist.nl |  ssep.nu | |
|  huisartsenpraktijk griffioen.praktijkinfo.nl |  praktijkhetambacht.nl |  rayerhealthcare.nl |  hoekenco-dietisten.nl |  ssglupine.nl |  samenwerkendeapotheken.nl | |
|  lekkerfitdietetist.nl |  fitfysio.praktijk.nl |  huisartsenmedzorg.nl |  benuapotheek.nl |  fysio-experts.nl |  huisartsenhetcentrum.nl | |
|  rhyneburch. praktijkinfo.nl |  fysioalphen.nl |  www.vodiservice.nl |  bospark-huisartsen.nl |  douglas-fysiotherapie.nl |  marjahaak.nl | |
|  ergozorg.nl |  fysioukoudekerk.nl |  rondompodotherapeuten.nl |  podo.nl |  padmospodotherapie.nl |  activeliving.nl | |