



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

maart 2025



Goed voorbereid de zomertijd in

Volgende week is het weer zover: de klok gaat een uur vooruit. Dit betekent dat we een uur minder slaap krijgen, maar ook dat de avonden langer licht blijven. De zomertijd werd ooit ingevoerd om energie te besparen, maar veel mensen ervaren de overgang als een flinke verstoring van hun biologische ritme. Hoe kom je deze periode zo goed mogelijk door?

Geleidelijke aanpassing

Om de impact van de tijdsverandering te minimaliseren, helpt het om je slaapschema alvast een paar dagen van tevoren iets aan te passen. Ga elke avond

een kwartiertje eerder naar bed en sta in de ochtend iets eerder op. Op die manier geef je je lichaam de kans om rustig te wennen aan het nieuwe ritme, waardoor de overgang minder abrupt aanvoelt.

Licht en beweging

Daglicht speelt een cruciale rol in het reguleren van onze biologische klok. Probeer daarom overdag zo veel mogelijk buiten te komen, vooral in de ochtend. Een korte wandeling in de buitenlucht helpt je lichaam sneller aan de nieuwe tijd te wennen. Daarnaast is het verstandig om in de avond fel kunstlicht, zoals dat van schermen, te vermijden. Dit kan namelijk de aanmaak van melatonine, het hormoon dat je slaperig maakt, verstoren.

Een ontspannen avondroutine

Een goede nachtrust begint met ontspanning. Vermijd zware maaltijden en cafeïne in de uren voor het slapengaan en creëer een vaste routine waarbij je bijvoorbeeld een boek leest of een warme douche neemt. Dit helpt je lichaam om op tijd in slaapmodus te komen en voorkomt dat je onnodig wakker ligt door de tijdsverandering. Met deze eenvoudige aanpassingen maak je de overgang naar de zomertijd zo soepel mogelijk en begin je uitgerust aan de langere, lichtere dagen.



Inge Saraswati geeft al jaren Satsang oftewel Non-dualiteit avonden

Doe jij een zoektocht naar jezelf? Ben jij oprecht spiritueel geïnteresseerd? Dan ben jij welkom op de maandelijkse Satsang avonden van Inge Saraswati. Inge Saraswati geeft al jaren Satsang oftewel Non-dualiteit avonden. Inge is geïnitieerd in de Advaita Vedanta traditie.

Na haar initiatie kwam alles op zijn plek en zag zij dat de wereld een groot theater is waar een ieder zijn eigen hoofdrol speelt in zijn eigen theater. Zij spreekt voor mensen die het zat zijn om in een spookhuis te geloven. Zij zegt: 'als je jezelf te serieus gaat nemen dan kom je vast te zitten en mis je het leven zelf in al zijn schoonheid.'

Je gaat je aanpassen aan je omgeving en je rol wordt bloed serieus. Maar waar ben jij dan gebleven in dit spel, dit prachtige spel van het leven. Wie of wat of ben jij werkelijk? Misschien ga je in de sensatie van chakra's en wat al niet meer en denk je dat je ergens komt. Het is zeker interessant maar het brengt je niet naar je ware thuis. Satsang gaat over de werkelijke jij, je ware natuur.

En dat is waar Inge uitvoerig over spreekt tijdens haar bijeenkomsten. Als jij je open

kunt stellen en al je eigen dingen kan laten varen dan zal jij erachter komen dat je thuis er altijd al was. Wanneer je je hebt laten meesleuren door talloze wereldse zaken zie je de deur niet meer en kan je deze ook niet meer openen lijkt het.

Op de avonden wordt ook een meditatie gedaan die je helpt je om een helder denken te krijgen zodat je de kennis die Inge deelt op deze avonden in je op kan nemen.

De aankomende Satsangavond vindt plaats op woensdagavond 2 april in het centrum van Inge Saraswati, centrum voor universele wijsheid en levensgeluk in Aalsmeer. De avond begint om 20.00 uur en duurt tot ongeveer 21.30 uur. Je kan je telefonisch opgeven op 0297-328798 of per e-mail info@ingesaraswati.com. De kosten zijn €20,- per avond, aanbevolen wordt om minimaal drie avonden te volgen.

Centrum voor universele wijsheid & levensgeluk

inge saraswati

HERONDEK JE WARE NATUUR, de momenten dat je gewoonweg gelukkig was zonder wat voor reden ook, dat is je ware natuur en MEER NABIJ DAN JE DENKT.

Iedere 1e woensdagavond van de maand geeft Inge Saraswati een non-dualiteit bijeenkomst met meditatie in haar Centrum voor universele wijsheid en levensgeluk in Aalsmeer.

Als jij geïnteresseerd bent in het hoger zelf ben je van harte welkom. Voor opgave en informatie tel. 0297-328798 of stuur een e-mail naar info@ingesaraswati.com.



Zo bereid je jezelf goed voor op een wandel- of fietsvakantie

Met de komst van het voorjaar stijgt de zin om er actief op uit te trekken. Een wandel- of fietsvakantie, in eigen land of wat verder van huis, is een mooie en gezonde invulling van je vrije dagen. Een goede voorbereiding is echter essentieel om blessures te voorkomen en optimaal te genieten van de natuur. Hier zijn enkele belangrijke tips.

Train op tijd en bouw rustig op

Een wandel- of fietsvakantie kan fysiek veeleisend zijn. Begin daarom ruim van tevoren met trainen. Start met korte afstanden en bouw geleidelijk op, zowel in duur als intensiteit. Voor wandelaars betekent dit het dragen van een rugzak met gewicht om de omstandigheden tijdens de vakantie te simuleren. Fietsers kunnen langere ritten maken om uithoudingsvermogen en zithouding te optimaliseren.

Zorg voor de juiste uitrusting

Goede schoenen en sokken zijn voor wandelaars cruciaal om blaren en

voetklachten te voorkomen. Fietsers doen er goed aan een goed afgestelde fiets en een comfortabel zadel te kiezen. Investeer ook in ademende kleding en regenkleding, zodat je voorbereid bent op wisselende weersomstandigheden.

Voorkom blessures door een goede techniek

Blessures ontstaan vaak door overbelasting of een verkeerde houding. Wandel met een rechte rug en een ontspannen pas, en vermijd te grote stappen. Fietsers moeten letten op een goede afstelling van het zadel en de trappers om knieklachten te voorkomen.

Wat te doen bij blessures?

Mocht je toch een blessure oplopen, luister dan naar je lichaam. Bij spierpijn helpt het om rust te nemen en eventueel lichte rek oefeningen te doen. Bij verstuikingen of overbelasting kan een combinatie van koelen, rust en compressie verlichting bieden. Blijvende klachten? Raadpleeg dan een professional. Het verdient aanbeveling om vooraf alvast contactgegevens op te zoeken, zeker wanneer je in het buitenland bent.

Met deze voorbereiding en tips kun je optimaal genieten van een blessurevrije actieve vakantie!



BRUINES SHOES

een passende kijk op schoenen!



DE HOOGSTE KWALITEIT MET HET JUISTE ADVIES



MEPHISTO
WORLD'S FINEST FOOTWEAR

Mephisto - Gijs - Meindl - Ganter - Waldläufer - Christian Dietz - Durea



BRUINES SHOES
Van Dijklaan 13, 1427 AD Amstelhoek.
Tel.: (0297) 56 48 95
www.bruinesshoes.nl

Buiten de openingstijden om kunt u ook op afspraak komen
Woe. t/m za.
10.00 - 17.00 uur

Geen halve maatregelen bij malariageval

Een voorval bij een huisartsenpraktijk werd halverwege deze maand landelijk nieuws. Een man meldde zich bij de praktijk omdat hij onwel was geworden. Hij had recent door Afrika gereisd en gevreesd werd dat de man een ernstige, zeer besmettelijke ziekte onder de leden had.

De huisarts sloeg direct alarm, met grote gevolgen. De praktijk en de straat werden afgezet. Hulpverleners in zogenoemde maanpakken arriveerden en brachten de man over naar een ziekenhuis, waar hij in quarantaine werd gezet. Achteraf bleek het te gaan om een besmetting met malaria, een ziekte die goed te behandelen is. Was de reactie van de huisarts overdreven? „Nee”, zegt Saskia van Egmond, woordvoerder van GGD Kennemerland, tegen NH Nieuws. Ze legt uit: „We hebben alle procedures gevolgd. Voor de buitenwereld zag het er misschien overdreven uit, maar dat was het niet. Je handelt op dat moment op basis van wat je op dat moment weet, ook al bleek dat achteraf misschien niet nodig. Ik vind dat we goed gehandeld hebben.” Al vrij snel na het bekend worden van het nieuws dat het niet om het zeer besmettelijke ebola of de lassa-koorts ging, werd via de media gecommuniceerd dat de huisarts een compliment verdient wegens het zeer adequate handelen. Want stel je voor dat het echt om zo’n groot besmettingsgevaar zou zijn gegaan. Dan kun je niet voorzichtig genoeg zijn om de volksgezondheid niet verder in gevaar te brengen.



Omgaan met negatief nieuws: hoe beschermen we ons brein?

Dagelijks worden we overspoeld met nieuws over oorlogsdreiging, polarisatie en criminaliteit. Dit kan een grote impact hebben op ons brein en ons welzijn. Angst, stress en gevoelens van machteloosheid kunnen de overhand krijgen. Hoe gaan we hier op een gezonde manier mee om?

Beperk je nieuwsconsumptie

Stel vaste momenten in waarop je nieuws volgt en vermijd eindeloos scrollen. Overmatig nieuws consumeren kan leiden tot stress en een gevoel van machteloosheid.

Kies betrouwbare bronnen

Misinformatie en sensatieberichten kunnen je angstgevoelens versterken. Kies daarom voor journalistiek die zich richt op feiten en nuance.

Neem bewust pauzes

Regelmatige digitale detox helpt om je geest te verfrissen. Besteed tijd aan activiteiten die je ontspannen, zoals wandelen, lezen of mediteren.

Focus op wat je kunt beïnvloeden

In plaats van je machteloos te voelen, richt je op positieve acties. Steun goede doelen, help je gemeenschap of voer constructieve gesprekken.

Praat erover

Deel je zorgen met vrienden of familie. Samen bespreken helpt om perspectief te behouden en gevoelens van angst te verminderen.

Mentaal welzijn

Negatief nieuws hoort bij het leven, maar hoe we ermee omgaan, bepaalt in grote mate hoe we ons voelen. Door bewuste keuzes te maken in onze nieuwsconsumptie, beschermen we ons mentale welzijn en blijven we veerkrachtig in een turbulente wereld.

Kun je me doorverbinden met... mezelf?

In een wereld waarin sociale media ons verbinden én isoleren, waarin technologie ons dagelijks leven beheerst en de maatschappij steeds complexer wordt, is de zoektocht naar echte verbinding urgenter dan ooit. Het nieuwe boek ‘Kun je me doorverbinden met... mezelf?’ van Harry Woldendorp, Arjen Jeninga en Aart Eliens biedt een toegankelijke gids voor zowel volwassenen als kinderen om bewuster in het leven te staan en diepere relaties op te bouwen.

Dit boek, dat in maart 2025 verschijnt bij uitgeverij Virtuoots, is een interactieve reis naar zelfbewustzijn en empathie. Door middel van verhalen, reflectieoefeningen en praktische tips leren lezers hoe ze beter kunnen luisteren, compassie kunnen tonen en actief kunnen werken aan verbinding met zichzelf, anderen en de samenleving. Voor kinderen biedt het boek speelse oefeningen en inzichten die hen helpen hun gevoelens te begrijpen en uit te drukken. Voor volwassenen biedt het waardevolle handvatten om bewuster en betekenisvoller te leven. Met een unieke mix van psychologie, mindfulness en maatschappelijke betrokkenheid is ‘Kun je me doorverbinden met... mezelf?’ een onmisbare gids voor iedereen die op zoek is naar meer diepgang in relaties en persoonlijke groei.



Sijbrants & Van Olst sluiten zich aan bij de EyeCare Groep

Uithoorn/Ouderkerk aan de Amstel - Een vertrouwde naam in de optiekwereld gaat een nieuw hoofdstuk in. De bekende optiekwinkels Sijbrants & Van Olst zijn overgenomen door de EyeCare Groep. Muus Sijbrants en Coen van Olst droegen in november 2024 hun winkels in Uithoorn en Ouderkerk aan de Amstel over aan de groep, waarmee zij de continuïteit en kwaliteit van hun dienstverlening willen waarborgen.

Na 36 jaar ondernemerschap hebben Sijbrants en Van Olst bewust gekozen voor aansluiting bij de EyeCare Groep, om ervoor te zorgen dat hun winkels ook in de toekomst blijven floreren. De beslissing om de winkels over te dragen is zorgvuldig genomen. Hoewel Sijbrants en Van Olst hun werkzaamheden geleidelijk zullen afbouwen, blijven zij voorlopig nog betrokken bij de zaak. Ook het team van opticiens en specialisten blijft onveranderd, zodat klanten kunnen rekenen op de vertrouwde service en deskundigheid die zij gewend zijn.



Vertrouwde service, vernieuwde uitstraling

De overname betekent een nieuwe toekomst voor de winkels, maar de essentie blijft hetzelfde: hoogwaardige oogzorg en persoonlijke service. In de komende periode krijgt de winkel een vernieuwde uitstraling die aansluit bij de koers van de EyeCare Groep. De persoonlijke benadering en kwaliteit van service blijven echter onveranderd.

Over de EyeCare Groep

Met de aansluiting bij de EyeCare Groep wordt Sijbrants & Van Olst onderdeel van een netwerk van zelfstandige opticiens die zich inzetten voor de beste oogzorg. EyeCare onderscheidt zich door vakmanschap, persoonlijke aandacht en innovatieve oplossingen. Onder het motto ‘Wij zien je echt’ wordt niet alleen gekeken naar de ogen, maar ook naar de persoonlijke situatie en wensen van de klant, om zo de best mogelijke oplossing te bieden.

Toekomstige ontwikkelingen

Sijbrants & Van Olst blijft dé plek voor hoogwaardige oogzorg, nu met de ondersteuning van een sterke en innovatieve groep achter zich. Klanten kunnen met een gerust hart blijven rekenen op de service en expertise die zij gewend zijn. Tegelijkertijd zullen nieuwe ontwikkelingen en technologieën op het gebied van optiek en oogzorg toegankelijker worden, dankzij de samenwerking met de EyeCare Groep.

Muus Sijbrants en Coen van Olst kijken met trots terug op de afgelopen 36 jaar en zijn ervan overtuigd dat deze stap bijdraagt aan een mooie toekomst voor hun winkels, medewerkers en klanten.



De toename van verwarde personen in de samenleving

In de afgelopen jaren is er een duidelijke stijging te zien in het aantal meldingen van verwarde personen. Politie, hulpverleners en gemeenten geven aan dat ze steeds vaker te maken krijgen met mensen die in de war zijn, overlast veroorzaken of zichzelf en anderen in gevaar brengen. Dit roept de vraag op waarom deze stijging plaatsvindt en hoe de samenleving hierop kan reageren.

Wat verstaan we onder verwarde personen?

De term ‘verwarde personen’ is een brede en soms vage aanduiding voor mensen die zich afwijkend gedragen door psychische problemen, verslavingen, dementie of andere mentale en sociale problemen. Vaak gaat het om individuen die de grip op hun leven kwijt zijn en geen adequate hulp krijgen. Ze kunnen agressief of angstig zijn, stemmen horen of gedesoriënteerd door de straten dwalen. Niet iedereen die als ‘verward’ wordt gemeld, is daadwerkelijk gevaarlijk, maar de stijging van incidenten baart zorgen.

Oorzaken van de stijging

Een belangrijke reden voor de toename van verwarde personen is de afbouw van de geestelijke gezondheidszorg. De afgelopen decennia zijn veel instellingen gesloten en is de zorg verplaatst naar ambulante begeleiding. Dit betekent dat mensen met ernstige psychische problemen vaker zelfstandig moeten wonen, wat niet altijd haalbaar is zonder intensieve ondersteuning. Daarnaast zorgen bezuinigingen en lange wachtlijsten ervoor dat mensen niet altijd de zorg krijgen die ze nodig hebben, waardoor hun problemen verergeren. Naast de veranderingen in de zorg spelen ook maatschappelijke factoren een rol. De sociale cohesie in buurten neemt af,

waardoor mensen met mentale problemen minder snel worden opgevangen door hun omgeving. Eenzaamheid en isolement kunnen psychische klachten verergeren. Ook economische druk, woningtekorten en stijgende schulden dragen bij aan stress en instabiliteit, waardoor kwetsbare mensen sneller in de problemen komen.

Hoe kunnen we hiermee omgaan?

Het aanpakken van deze problematiek vraagt om een brede maatschappelijke benadering. Allereerst is er meer investering nodig in de geestelijke gezondheidszorg, zodat mensen sneller en beter geholpen kunnen worden. Dit betekent niet alleen meer capaciteit in instellingen, maar ook een betere samenwerking tussen zorginstanties, politie en sociale diensten. Daarnaast kan preventie een belangrijke rol spelen. Gemeenten moeten investeren in sociale netwerken, buurtinitiatieven en laagdrempelige hulpverlening, zodat problemen vroegtijdig worden gesignaleerd. Het is essentieel dat we als samenleving begrip tonen en openstaan voor mensen met psychische problemen, in plaats van hen te veroordelen of uit te sluiten. Alleen door samen te werken en de juiste ondersteuning te bieden, kunnen we de groeiende groep verwarde personen helpen en de veiligheid en leefbaarheid in onze samenleving verbeteren.

Wat is het nut van een jaarlijkse medische check-up?

Een jaarlijkse medische check-up wordt door veel mensen gezien als een overbodige luxe, vooral als ze zich gezond voelen. Toch kan zo’n periodieke controle van onschatbare waarde zijn. Het biedt de mogelijkheid om de algehele gezondheidstoestand in kaart te brengen en vroegtijdig signalen van mogelijke aandoeningen op te vangen. Dit kan niet alleen ernstige gezondheidsproblemen helpen voorkomen, maar ook bijdragen aan een betere levenskwaliteit op de lange termijn.

Aandoeningen tijdig opsporen

Veel gezondheidsproblemen ontwikkelen zich geleidelijk en blijven lange tijd onopgemerkt. Hoge bloeddruk, verhoogde cholesterolwaarden en beginnende diabetes veroorzaken in het beginstadium vaak geen duidelijke klachten. Door middel van een medische check-up kunnen deze aandoeningen in een vroeg stadium worden opgespoord, waardoor behandeling tijdig kan worden gestart. Dit verlaagt de kans op complicaties en kan ernstige gevolgen, zoals hart- en vaatziekten of nierproblemen, helpen voorkomen.

Aanpassen van de levensstijl

Naast het detecteren van verborgen aandoeningen biedt een jaarlijkse controle ook inzicht in de algemene gezondheidstoestand. De arts kan bijvoorbeeld advies geven over voeding, beweging en levensstijl. Kleine aanpassingen in het dagelijks leven kunnen een groot verschil maken en bijdragen aan een betere gezondheid. Het monitoren van gewicht, bloeddruk en bloedwaarden helpt om bewuster met de eigen gezondheid om te gaan en motiveert om gezonde gewoonten vol te houden.

Risicofactoren herkennen

Een medische check-up is niet alleen nuttig voor oudere volwassenen, maar ook voor jongere mensen. In de moderne samenleving worden we steeds vaker blootgesteld aan stress, slaapttekort en een ongezond voedingspatroon. Dit kan op lange termijn schadelijke gevolgen hebben voor zowel de fysieke als mentale gezondheid. Tijdens een controle kan de arts helpen bij het herkennen van risicofactoren en advies geven over hoe hiermee om te gaan. Dit draagt bij aan het voorkomen van burn-outs en andere stressgerelateerde aandoeningen.

Lichaam en geest in balans

Het mentale aspect van gezondheid mag niet onderschat worden. Tijdens

een medische check-up is er ruimte om psychische klachten te bespreken, zoals angst, depressie of slaapproblemen. Regelmatig overleg met een arts helpt om mentale problemen vroegtijdig te signaleren en passende hulp te zoeken indien nodig. Dit draagt bij aan een evenwichtige en gezonde levensstijl.

Dossier op orde

Een ander belangrijk voordeel van een jaarlijkse controle is dat het medische dossier up-to-date blijft. Hierdoor heeft de huisarts een goed overzicht van de gezondheidsgeschiedenis en kan deze beter inspelen op veranderingen of nieuwe klachten. Dit is vooral van belang bij erfelijke aandoeningen, waarbij preventieve screening kan helpen om risico’s tijdig te signaleren en in te grijpen waar nodig.

Geen onzekerheid meer

Veel mensen stellen een bezoek aan de dokter uit omdat ze bang zijn voor slecht nieuws. Echter, hoe eerder een probleem wordt ontdekt, hoe groter de kans op een succesvolle behandeling. Het vermijden van medische controles kan ertoe leiden dat aandoeningen pas in een vergevorderd stadium worden ontdekt, wanneer behandeling moeilijker en ingrijpender is. Het regelmatig laten checken van de gezondheid geeft gemoedrust en vermindert onzekerheid over mogelijke verborgen gezondheidsproblemen.

Investeren in de toekomst

Investeren in preventieve zorg is investeren in de toekomst. Een jaarlijkse medische check-up helpt niet alleen om mogelijke problemen vroegtijdig te signaleren, maar draagt ook bij aan een bewuste en gezonde levensstijl. Het zorgt ervoor dat mensen zich energieker en zelfverzekerder voelen, en het vergroot de kans op een lang en gezond leven. Het belang van preventie mag niet worden onderschat, en een medische check-up is daar een essentieel onderdeel van.

Het gevaar van ultrabewerkte voeding

Hoewel bewerkte voedingsmiddelen niet noodzakelijkerwijs schadelijk zijn, kunnen ultrabewerkte producten wel negatieve gevolgen hebben voor de gezondheid. Het is daarom belangrijk om onderscheid te maken tussen de verschillende soorten bewerkte voeding.

Bewerkte voedingsmiddelen zijn producten die een bepaalde mate van verwerking hebben ondergaan om ze langer houdbaar of aantrekkelijker te maken. Voorbeelden zijn kaas, yoghurt, ingeblikte groenten en volkorenbrood. Deze kunnen, afhankelijk van de ingrediënten, nog steeds een gezond onderdeel van het dieet vormen. Ultrabewerkte voedingsmiddelen daarentegen zijn sterk industrieel bewerkte producten. Ze bevatten vaak aanzienlijke hoeveelheden toegevoegde suikers, vetten, zout en kunstmatige stoffen, zoals kleurstoffen, conserveermiddelen en smaakversterkers. Denk hierbij aan frisdrank, chips, koekjes, fastfood en kant-en-klaarmaaltijden. Twee recente onderzoeken hebben aangetoond dat het regelmatig consumeren van ultrabewerkte

voedingsmiddelen niet alleen leidt tot vetophoping in de spieren, maar ook het risico op ernstige ziektes zoals artrose en kanker verhoogt.

Een studie uitgevoerd door onderzoekers van onder meer de University of California, San Francisco, bracht aan het licht dat ultrabewerkte voeding vetophoping in de spieren van de bovenbenen kan veroorzaken. Deze vetophoping verzwakt de spieren, waardoor ze de gewrichten minder goed beschermen. Dit verhoogt het risico op knie-artrose. Zelfs een gezonde levensstijl met voldoende beweging en een goed gewicht kan dit effect niet volledig voorkomen. Het goede nieuws is dat een gezonder dieet kan bijdragen aan het herstel van de spieren en verdere schade kan beperken.



Een andere studie, uitgevoerd door onderzoekers van onder meer de University of South Florida, wees uit dat ultrabewerkte voeding ook chronische ontstekingen in het lichaam stimuleert. Deze ontstekingen kunnen de groei van darmtumoren en andere vormen van kanker bevorderen. De onderzoekers vergelijken kanker met een wond die niet geneest. Een ongezond voedingspatroon belemmert het immuunsysteem in zijn vermogen om deze ‘wond’ te bestrijden, waardoor tumoren sneller groeien. Bovendien bevatten ultrabewerkte voedingsmiddelen vaak fructose, een suiker die in de lever wordt omgezet in stoffen die tumoren voeden. Dit verhoogt

het risico op darm-, huid-, borst- en andere vormen van kanker. Het is daarom belangrijk om bewuste keuzes te maken om gezond te blijven. Door ultrabewerkte voeding te vermijden en te kiezen voor onbewerkte voedingsmiddelen zoals groenten, fruit, noten, vis en kip, kan het risico op deze gezondheidsproblemen aanzienlijk worden verkleind. Daarnaast zijn gezonde vetten, zoals omega-3-vetzuren uit avocado’s, vis en visolie, van groot belang. Deze stoffen helpen ontstekingen te verminderen en dragen bij aan een betere algehele gezondheid. Verder spelen voldoende beweging, een gezond gewicht en een goede nachtrust een cruciale rol bij het voorkomen van ziekten zoals artrose en kanker.

Gezonde voeding is meer dan alleen een gewoonte; het kan een krachtig middel zijn om het lichaam te beschermen tegen chronische ontstekingen en ernstige ziektes.

Bron: Medischdossier.org

Ziekenhuis Amstelland

Van etalage- benen tot spataderen

Ziekenhuis Amstelland staat bekend om de korte lijnen, persoonlijke aandacht en loyale werknemers. Op de afdeling vaatchirurgie is dat niet anders. Michiel van Zeeland (vaatchirurg), Nadia Veer (Physician Assistant) en Sabine ten Haken (vaatlaborant) werken al jaren samen op de afdeling waar onderzoeken worden gedaan naar de werking van de bloedvaten.

Bloedvaten

Van Zeeland werkt sinds 2012 als vaatchirurg in Ziekenhuis Amstelland. 'Als vaatchirurg hou ik me bezig met de bloedvaten. Eigenlijk alle vaten die buiten de borstholte liggen. We werken hiervoor nauw samen met het Spaarne Gasthuis. Je kunt denken aan het opereren van de halsslagader omdat mensen een herseninfarct hebben gehad door aderverkalking, maar het kan ook gaan om spataderen, etalagebenen, wonden die niet meer genezen of bijvoorbeeld een aneurysma, een plaatselijke verwijding of uitstulping van een bloedvat. Daarnaast werken we ook met patiënten die moeten dialyseren. Om te dialyseren is toegang tot de bloedbaan nodig. Dat kan door een operatie waarbij je een slagader aan een ader verbindt. Die operatie doen wij ook vrij regelmatig. Deze operatie wordt uitgevoerd op basis van de diagnostiek die ten Haken daarvoor gedaan heeft. Vaatdiagnostiek is ontzettend breed en dat maakt het werk leuk en afwisselend', vertelt van Zeeland.

Patiëntencontact

Ten Haken is vaatlaborant en doet allerlei vaatonderzoeken. 'Het allerleukste aan dit werk is het patiëntencontact dat je opbouwt, maar ook zeker de afwisseling qua onderwerpen. Voor buitenstaanders klinken veel onderzoeken hetzelfde, maar een duplexonderzoek (het opsporen van eventuele vernauwingen in de slagaders in de hals, buik, of benen, red.) is in de hals weer heel anders dan in de benen. Daarnaast doen we spataderonderzoeken, zien we mensen met een aneurysma, patiënten die moeten dialyseren of al een shunt hebben en patiënten die een ingreep hebben gehad zoals een dotter- of een andere operatie. Dit alles maakt elke dag anders, uitdagend en leuk.'

Etalagebenen

Op de afdeling vaatchirurgie komen veel patiënten met perifeer arterieel vaatlijden, ook wel etalagebenen genoemd. Dit wordt veroorzaakt door een vernauwing van de slagaderen door aderverkalking. 'Hoe erger dat wordt, des te meer klachten je kunt ervaren', vertelt ten Haken. 'Door middel van dopplersonderzoek, dit omvat bloeddrukmetingen en looptesten, stellen we een diagnose en kan de patiënt met de behandelaar een behandelplan bespreken. De huisarts kan ook alleen een onderzoek aanvragen, zonder direct door te verwijzen. Het zorgpad is zo ingericht, dat de huisarts gebruik kan maken van onze expertise en onze vaatdiagnostiek.'

Nadia Veer is Physician Assistant vaatchirurgie. Vooral spatader-patiënten worden naar haar doorverwezen. 'Patiënten zijn dan in principe eerst bij ten Haken geweest voor een onderzoek en komen daarna bij mij op de polikliniek. Tijdens een eerste bezoek heb je ook gelijk een diagnose en behandelplan. Door dit snelle handelen kunnen we ervoor zorgen dat veel patiënten vaak al binnen twee weken behandeld zijn. Daar zijn we best wel trots op. Doorgaans heb ik wat meer tijd per patiënt, waardoor ik me ook meer kan bezighouden met leefstijl en probeer ik een manier te vinden om een beleid succesvol te maken. Lang niet iedereen hoeft daardoor geopereerd te worden.'

Spataderen

Naast etalagebenen zijn spataderen de meest voorkomende aandoening op de afdeling Vaatchirurgie. Veer vertelt: 'Mensen komen steeds jonger met spataderen op de afdeling. Dat komt omdat men vroeger pas naar de huisarts ging als je spataderen zag. Maar de medisch geïndiceerde spataderen zie je niet. We hebben veel technieken in huis waar we de



patiënten mee kunnen helpen. We starten binnenkort met een nieuwe, pijnarme spataderbehandeling en daar kijken we enorm naar uit.'

Wond Expertise Centrum

Veer werkt niet alleen als PA op de afdeling Vaatdiagnostiek; ook werkt ze op de diabetische voetenpoli en het Wond Expertise Centrum. Een kwart van de diabetespatiënten krijgt te maken met voetproblemen, mede doordat de bloedvaten aangetast worden door de diabetes. 'Een keer in de week is er een spreekuur voor mensen met diabetes en voetwonden. Er wordt hier gewerkt in een multidisciplinair team om de wonden en eventuele bloedvatproblemen zo snel mogelijk vakkundig te behandelen.' 'Op het Wond Expertise Centrum (WEC) kan ik de diagnostiek achter een wond doen en een behandeling daarop instellen', vervolgt Veer. 'Soms is er meer nodig, zoals een ingreep of ander handelen. We gaan dan met specialisten in gesprek en proberen in overleg met het team een passende behandeling op te starten. Het allerleukst van dit werk is dat ik echt zichtbaar iets kan bijdragen voor de patiënten. Mensen kunnen soms maandenlang met een wond lopen, die wij in korte tijd onder controle kunnen hebben.'

Fijne werkplek

Alle drie de specialisten spreken hun waardering uit over het werken in Ziekenhuis Amstelland. 'We zijn een algemeen en regionaal ziekenhuis. Er is veel persoonlijke aandacht en de lijnen zijn kort. Dat maakt het niet alleen voor patiënten een prettige omgeving, ook voor de zorgprofessionals is het fijn werken,' sluit Veer af.

Bron: AmstelveenZ, SvdS | Foto: Jaap Maars

We zoeken collega's die willen schitteren in de zorg!

Denise heeft geen moment spijt gehad van haar beslissing, lees hier waarom!

Wat trok je aan in de opleiding tot Radiodiagnostisch Laborant en waarom heb je voor deze opleiding gekozen?

Op de middelbare school twijfelde ik tussen de MBRT-opleiding en fysiotherapie en koos uiteindelijk voor fysiotherapie. Na enkele jaren miste ik het technische aspect en besloot de inservice opleiding tot Radiodiagnostisch Laborant te volgen. Deze combinatie van werken en leren sloot goed aan bij mijn praktische instelling. Het vak biedt zowel techniek als menselijk contact en veel afwisseling door verschillende modaliteiten (CT, MRI, Bucky, Doorlichting). Drie jaar geleden begon ik deze opleiding, inmiddels ben ik afgestudeerd en heb ik geen moment spijt. Het is uitdagend en biedt doorgroeimogelijkheden.

Hoe ziet een werkdag eruit voor een Radiodiagnostisch Laborant? Welke taken voer je uit?

Elke dag op de radiologie is anders. Op de Bucky heb je andere taken dan op de CT. Als laborant zorg je dat de beeldvorming voldoet aan protocollen en stel je de patiënt gerust. Je werkt nauw samen met radiologen, collega's en andere ziekenhuisdisciplines. Het leukste aan dit werk vind ik de verantwoordelijkheid voor goed beeldmateriaal, ook bij patiënten die niet in de juiste houding kunnen liggen. Dit vraagt om creativiteit en maakt het werk uitdagend.



Hoe ziet een werkdag eruit voor een Radiodiagnostisch Laborant? Welke taken voer je uit?

Elke dag op de radiologie is anders. Op de Bucky heb je andere taken dan op de CT. Als laborant zorg je dat de beeldvorming voldoet aan protocollen en stel je de patiënt gerust. Je werkt nauw samen met radiologen, collega's en andere ziekenhuisdisciplines. Het leukste aan dit werk vind ik de verantwoordelijkheid voor goed beeldmateriaal, ook bij patiënten die niet in de juiste houding kunnen liggen. Dit vraagt om creativiteit en maakt het werk uitdagend.

Wat zou je adviseren aan iemand die geïnteresseerd is in het volgen van de opleiding tot Radiodiagnostisch Laborant?

Loop eens een dag mee als je niet zeker weet of de opleiding bij je past. Je krijgt een beter idee van het vak als je een keer meeloopt op de werkvloer. Zelf heb ik verschillende dagen meegelopen in verschillende ziekenhuizen. In principe krijg je met één dag een goede indruk van een afdeling. Zorg wel dat je al een beetje voorbereid komt, dan kan je goede vragen stellen. Je kunt ook altijd meer informatie opvragen bij de scholen, daar zul je dan een duidelijker beeld krijgen van de opleiding.

Er staan momenteel vacatures open voor verschillende opleidingsplekken:

- [Opleiding tot Radiodiagnostisch Laborant/MBB'er](#)
- [Opleiding tot Anesthesiemedewerker](#)
- [Opleiding tot Operatieassistent](#)

Wij zoeken collega's!

Zie ook onze Werken Bij website.



Proctologie, anale klachten bespreekbaar maken

Joanna Luttikhoud werkt al twee jaar in Ziekenhuis Amstelland als darmchirurg, met als specialisatie darmkanker en proctologie. Binnen proctologie worden anus, endeldarm en bekkenbodem klachten behandeld. Mensen uit Amstelveen en ver daarbuiten weten Luttikhoud dan ook te vinden als het gaat om anale klachten. 'Dit onderwerp is behoorlijk taboe. Veel mensen schamen zich en stellen een doktersbezoek uit. En dat terwijl de problemen vaak simpel op te lossen zijn.'

Anale klachten

Luttikhoud heeft jarenlang ervaring opgedaan in de Proctos Kliniek en dit alles neemt ze mee in haar werk in Ziekenhuis Amstelland. 'Heel vaak denken mensen dat ze last hebben van aambeien. Dat is ook een soort van geaccepteerd. Maar er kunnen ook andere zaken spelen.

Als dat het geval is, kan ik mensen soms al heel makkelijk helpen door enkel advies te geven. Er zijn veel mensen die last hebben van anale pijn, door bijvoorbeeld kloofjes of fistels (ontstekingen, red.). Ook klachten als een ontsteking van de bilnaad, pijn aan de stuit of bekkenbodemproblematiek kan ik behandelen met ons team van specialisten.'

Inzicht en advies

'Proctologie geeft me veel voldoening. Ik heb hier veel kennis over en help mensen graag, juist omdat er veel schaamte is. Patiënten kunnen meestal binnen een week terecht, en al een eerste gesprek geeft veel inzicht. Vaak begint het met adviezen over ontlastingsregulatie. Soms ontdekken we onderliggende darmziektes of intoleranties. Het bespreken van deze klachten lucht mensen vaak enorm op.'

Laserbehandeling

Ziekenhuis Amstelland doet mee aan een studie naar laserbehandelingen voor ontstekingen rond de anus, vooral in de bilspleet. 'Een minimale ingreep, waardoor grote operaties vaak niet nodig zijn. Bijzonder wat er mogelijk is.'

Naast proctologie is Luttikhoud gespecialiseerd in darmkanker. 'Complexe darmkanker behandelen ze in het Amsterdam UMC, maar de rest doen we hier. Wij zijn het verwijscentrum voor deze regio, en daar ben ik trots op. We zijn een klein ziekenhuis met korte lijnen, waar ik mijn patiënten persoonlijk ken, maar toch veel kennis en mogelijkheden bieden.'

Bron: AmstelveenZ, SvdS

