



Lijf & gezondheid

Lees je fit!



Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Juli 2021

Zo voorkom je besmetting met de legionellabacterie



Watermeloen:
een gezonde
zomerse
verfrissing



**Wat te doen
tegen
opgezette
enkels of
voeten?**

MEDISCH

Kwalitatief beter leven door Shiatsu

Paula Andersen vertelt mij graag waarom zij iedereen Shiatsu therapie bij Petra van der Knaap gunt, maar eerst wil ik weten: Waarom ben jij naar Petra gegaan?



Wat is Shiatsu eigenlijk?

Shiatsu is een traditionele Chinese behandelwijze waarbij met lichte druk op het lichaam blokkades of stagnaties in energiebanen worden opgelost. Drukpunten zitten niet altijd op de pijnlijke plek zelf. Het kan zijn, bijvoorbeeld bij hoofdpijn, dat alleen de benen worden behandeld. Maar ook op het mentale vlak kan Petra helpen, want emoties kunnen ook stagnaties in het lichaam veroorzaken. Door het opheffen van de blokkades kunnen angsten, boosheid en verdriet bijvoorbeeld een stuk minder worden, waardoor er een significante verbetering is in de kwaliteit van het leven. De energiebanen stromen dan beter door waardoor het niet blijft 'hangen.'

Voor iedereen geschikt

Voor wie zouden deze behandelingen het beste zijn, vraag ik aan Paula: 'Voor iedereen. Echt waar... Mensen hebben tegenwoordig bijna allemaal stress, of zijn zwaar vermoeid. Dan is Shiatsu ideaal omdat het naast ontspannend ook preventief werkt. Bovendien kan Shiatsu helpen bij zware hormonale klachten, of onverklaarbare pijnen. Vaak kunnen deze, deels, of soms helemaal verholpen worden, dit verschilt wel per persoon. Mijn overtuiging is dat iedereen aan de Shiatsu zou moeten omdat het de maatschappij enorm veel medische kosten bespaart.'

Frequentie van de behandelingen

Paula legt uit wat er in eerst instantie gebeurt: 'Petra begint met een uitgebreid intakegesprek en brengt alle klachten in kaart. De eerste paar weken kom je elke week voor een behandeling, daarna zit er meer tijd tussen de behandelingen. Men

'Mijn halve gezicht, van mijn achterhoofd tot aan mijn neus, voelde net of ik een verdoving bij de tandarts had gehad. Mijn mondhoek hing een beetje en ik had een raar gevoel in mijn hoofd. Uiteraard heb ik allerlei onderzoeken gehad, maar daar kwam niets uit. In het reguliere circuit kon ik alleen nog medicijnen krijgen, verder wisten ze het niet meer. Toen las ik het stukje van Petra in de krant en hoopte dat zij mij zou kunnen helpen.' Paula oogt fit, haar bijna 70 jaar is haar niet aan te zien en van verlamingsachtige verschijnselen is helemaal niets meer te vinden. Nu, na een jaar, heeft ze nergens last meer van. Enthousiast gaat ze verder: 'De behandeling bestaat uit drukpuntmassage waarbij Petra lichte druk uitoefent op energiepunten. Geen gekneed of pijnlijke oefeningen, dus in principe geschikt voor iedereen, en je hebt gewoon je kleren aan.'



Watermeloen: een gezonde zomerse verfrissing

Hoewel we de watermeloen doorgaans onbewust tot de fruitsoorten rekenen, is dit eigenlijk onterecht. Een watermeloen behoort tot de familie der komkommers en is feitelijk een groente. Je ziet ze in deze tijd van het jaar weer volop in de winkels liggen. Ze zijn heerlijk fris en bevatten veel waardevolle stoffen. Zet dus gerust deze smakelijke dorstlesser op het menu!

Vocht

De naam watermeloen is treffend gekozen, want deze groente bestaat voor maar liefst 92 procent uit water. Een gezond lichaam is een voldoende gehydrateerd lichaam. Als je niet voldoende vocht binnenkrijgt, kan dat allerlei gezondheidsklachten opleveren. Door het eten van watermeloen zorg je ervoor dat je het vochtgehalte in je lichaam aanvult.

Vitamine C

We hebben vitamine C in ons lichaam nodig om voldoende weerstand tegen ziekmakers te kunnen opbouwen. Deze vitamine C krijgen we voornamelijk binnen via onze voeding. In watermeloen is vitamine C rijkelijk aanwezig, dus het eten van watermeloen is goed voor het afweersysteem.

Bètacaroteen

Een andere waardevolle stof die zich in een watermeloen bevindt, is bètacaroteen. Deze antioxidant wordt ook wel provitamine A genoemd. Het is een stof die de cellen in ons lichaam bescherming biedt tegen zogenoemde vrije radicalen. Ook draagt het bij aan het herstel van de huidcellen die door de uv-straling van de zon beschadigd zijn. Bovendien kan ons lichaam uit bètacaroteen ook vitamine A maken en dat is goed voor onder meer het haar en de ogen.

Lycopen

Wanneer iemand kampt met een te hoge bloeddruk, is het goed om lycopen binnen te krijgen. Dit antioxidant draagt namelijk bij aan het verlagen van de bloeddruk. Daarnaast heeft het een ontstekingsremmende werking en vermindert het de kans op een afname van het gezichtsvermogen.

SAN BAO PRAKTIJK

SHIATSU
MASSAGE
THERAPIE



Shiatsu therapie is een effectieve behandeling voor veel klachten zoals hoofdpijn, slapeloosheid, overgangsklachten, stress, menstruatieproblemen (pijn en/of heftig bloedverlies), vermoeidheid, ademhalingsklachten, burn-out, pijn in rug, schouders, nek of andere pijnklachten, emotionele problemen en darmklachten. Shiatsu versterkt uw weerstand en is zeer ontspannend. Het geeft uw lichaam een echte oppepper!

De behandeling wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

Kijk voor meer informatie:
www.sanbaopraktijk.nl of bel 06 1528 0701

kan, als de klachten verminderd zijn of helemaal weg zijn voor onderhoud blijven komen.' Op de website van Petra, www.sanbaopraktijk.nl staat veel meer informatie. Ook uitgebreidere beschrijvingen van

de behandelingen of wat u kunt verwachten. De kosten worden grotendeels vergoed door de meeste zorgverzekeraars omdat zij aangesloten is bij beroepsvereniging NWP.

BEWEGEN

Valpreventie en vitaliteitstraining

Wil je goed voor je lichaam zorgen dan is een juiste leefstijl van belang. Naast gezonde voeding is het noodzakelijk dat je voldoende blijft bewegen.



Naast dat ouder worden heel leuk is— denk aan meer vrije tijd, kleinkinderen, tijd voor hobby's— gaat het helaas ook gepaard met een afname van spierkracht, snelheid en lenigheid. Er is wat meer kans op botontkalking en we worden wat trager in onze beweging.

Minimaal twee en een half uur matig intensief bewegen per week helpt al om gezond te blijven. Handig is dan om dit over een paar dagen te verspreiden en om wat af te wisselen in activiteiten. Bijvoorbeeld door te zwemmen, wandelen of fietsen. Als u in die twee en half uur per week ook spier- en botversterkende oefeningen doet, gecombineerd met balansoefeningen bent u helemaal goed bezig. Bij de valpreventie en vitaliteitstraining die aangeboden wordt door M. de Groot Fysio komen al deze aspecten van training aan bod, zodat u vitaal blijft. De huidige deelnemers

geven aan dat zij zich sterker voelen door de training, minder moeite hebben met het uitvoeren van dagelijkse activiteiten doordat zij fitter zijn, maar vooral veel plezier beleven aan het sporten. Het sporten in deze groep zorgt voor een ongedwongen en gezellige sfeer en er is altijd professionele begeleiding aanwezig.

Komt u ook??

Wij nodigen u uit voor een gratis proefles. U bent van harte welkom op maandag en donderdag van 15.30 uur-16.30 uur bij Ons Tweede Thuis op de Zwarte weg 98. Voor nadere informatie kunt u contact opnemen met Marcella de Groot tel; 06-22284097



VALPREVENTIE EN VITALITEIT

- Fitness voor 55+
- Onder begeleiding fysiotherapeut en bewegingsdeskundige
- Oefenprogramma op maat
- Oefeningen in groepsvorm
- Val preventie
- Ongedwongen, gezellige sfeer



Komt u ook langs voor een gratis proefles?

Op maandag en donderdag bent u van harte welkom tussen 15.30 en 16.30 uur, na proefles 35 euro per maand

Locatie: Zwarteweg 98, Aalsmeer

Voor informatie kunt u contact opnemen met:

Ons Tweede Thuis Locatie Mendel 0297 75 39 00

of M. de Groot Fysio 06-22284097



Wat te doen tegen opgezette enkels of voeten?

Mooi warm zomerweer? Dan kunnen we soms last krijgen van opgezette enkels of voeten. Met name oudere mensen hebben daar vaker last van en ook zwangere vrouwen kunnen hiermee snel te maken krijgen. Die zwelling wordt veroorzaakt door het feit dat in de zomerhitte onze aderen uitzetten. Het gevolg is dat ons bloed minder gemakkelijk vanuit de voet terug naar boven stroomt. Ook kan de zwelling het gevolg zijn van een gebrek aan beweging. Juist in de zomermaanden bewegen we vaak wat minder, omdat we het te warm vinden om ons intensief in te spannen. Hierdoor wordt het effect van de opgezette enkels en voeten nog eens extra versterkt. Knellende schoenen zijn het gevolg en dat is natuurlijk geen pretje.

Voldoende blijven drinken

Met de wetenschap dat onze enkels en voeten opzwellen doordat er te veel vocht in zit, klinkt het misschien niet logisch om dan water te gaan drinken. Toch is dat een goede remedie, omdat voldoende vocht zorgt voor een betere afvoer. Water drinken is een belangrijk onderdeel van een gezonde leefstijl, dus drink minstens elke twee uur een groot glas water leeg.

Blijf in beweging

Het is niet verstandig om met opgezette enkels of voeten de vierdaagse te gaan lopen, maar een zekere mate van beweging is wel noodzakelijk. Zo stimuleer je namelijk de bloedsomloop en zorg je ervoor dat de spierkracht in je benen op peil blijft. Als je elke dag een wandeling van minimaal een half uur maakt, heb je voldoende beweging te pakken om deze effecten te bereiken.

Specifieke oefeningen

Met specifieke oefeningen houd je de voeten in goede conditie. Wanneer je staat, kun je bijvoorbeeld afwisselend op de tenen en hielen gaan staan. Dat is een goede training van de kuitspieren en biedt ook soelaas wanneer je gedurende enige tijd niet in de gelegenheid bent om te bewegen, bijvoorbeeld wanneer je in een trein of vliegtuig zit. In dat geval kun je de voeten op soortgelijke wijze geen en weer bewegen om de doorbloeding op gang te houden.

Het belang van goed schoeisel

Schoenen die te groot of te klein zijn, kunnen de enkels en voeten beschadigen. Het is van belang dat een schoen goed om de voet sluit en niet knelt, maar ook niet te ruim zit. Verder is van belang dat de schoenen voldoende ventileren en comfortabel zitten. Alleen dan kunnen ze de voeten optimaal ondersteunen.



Raadpleeg een arts

Gewoonlijk gaat een verdikking van de enkel of voet snel weer over. Je kunt dat nog bespoedigen door de voet wat hoger te leggen, bijvoorbeeld op een kussen of

iets dergelijks. Mocht je na enkele dagen geen verbetering zien, raadpleeg dan altijd een arts. Mogelijk is er sprake van een andere onderliggende oorzaak voor de opgezette enkel of voet.



PSYCHE

Voorkom met deze tips een burn-out door het thuiswerken

Het vele thuiswerken kan een burn-out in de hand werken. Op het eerste gezicht zou je verwachten dat thuiswerken juist effectiever is, omdat we bijvoorbeeld geen reistijd meer hebben en dus meer vrije tijd overhouden. Maar aan thuiswerken kleven ook behoorlijk wat nadelen. Je ziet bijvoorbeeld je collega's niet meer, waardoor je de interactie met hen gaat missen. We zijn nu eenmaal gezelschapsdieren en het gemis van collega's om je heen kan een gevoel van onbehagen geven. Ook komt het vaak voor dat de grenzen tussen werk en privé vervagen, doordat we in onze eigen woonkamer aan het werk zijn. Daardoor ligt het gevaar van een burn-out al snel op de loer. Wat kun je eraan doen om dit te voorkomen?

Ken je grenzen

Ben je gewend om van 09.00 tot 17.00 uur te werken? Blijf dat dan ook thuis gewoon doen. Het is misschien verleidelijk om overdag wat langer te pauzeren en dan in de avond nog even door te werken, maar op die manier is het werk geen afgebakend gebied meer. Daardoor gaan dingen in je hoofd te veel door elkaar lopen en dat is niet bevorderlijk voor de innerlijke rust. Houd je dus zo veel mogelijk aan je vaste werkschema. Zorg er bovendien voor dat je niet meer werk op je neemt dan je feitelijk aankunt. Het is belangrijk om steeds je werk af te kunnen krijgen, want zolang er zaken blijven liggen, houden die je onbewust toch bezig.

Blijf communiceren

Denk nooit dat het allemaal zo'n vaart niet zal lopen. Blijf met je collega's of leidinggevende communiceren over de situatie. Loop je tegen dingen aan die je niet bevalen? Maak ze bespreekbaar en werk samen aan een oplossing. Zolang je zelf niets doet, zal een ander niet zien dat er iets mis is. Je moet dit zelf aangeven, maar doe dat dan ook. Bedenk daarbij dat een leidinggevende er voor jou is en maak daar gebruik van.

Focus je op het werk

Werken in een thuissituatie brengt aller-

lei verleidingen met zich mee. Een partner of een kind vraagt om aandacht, je huisdier loopt rond, de telefoon gaat, enzovoort. Handel in dat geval precies zoals je op je werk ook gehandeld zou hebben. Die goede vriend of vriendin zou je daar waarschijnlijk niet uitgebreid te woord staan. Je zou vragen om later terug te bellen, dus doe dat ook wanneer je thuis aan het werk bent.

Pak voldoende slaap

Goede nachtrust blijft een heel belangrijke factor voor iedereen. Zorg ervoor dat je uitgerust aan de nieuwe dag kunt beginnen, door voldoende slaap te pakken. Hou daarbij een zo regelmatig mogelijk slaapritme aan, door elke dag rond dezelfde tijd naar bed te gaan en rond dezelfde tijd weer op te staan. Je lichaam gaat wennen aan die tijden en dat zorgt ervoor dat je beter tot rust kunt komen.



DAGBESTEDING

bij Zorgcentrum 't Kloosterhof

- Heeft u lichamelijke- en/of geheugenproblemen?
- Woont u zelfstandig en voelt u zich daar goed bij?
- Heeft u behoefte aan meer structuur in uw dagen wilt u uw dag nuttig vullen?
- Wilt u in contact treden met andere mensen en gezellig samen een warme maaltijd eten?

Dan bent u van harte welkom bij onze dagbesteding.

Mail voor meer informatie naar buurthof@zorgcentra-meerlanden.nl of bel met de coördinator dagbesteding op 0297 22 95 00.



Zorgcentrum 't Kloosterhof
Clematisstraat 16
1431 SE Aalsmeer



Vergeet uw beperkingen en geniet ontspannen van uw dag.



Dagbesteding voorkomt overbelasting van uw mantelzorgers.

Zo voorkom je besmetting met de legionellabacterie

De legionellabacterie is onder normale omstandigheden niet gevaarlijk, maar kan voor iemand met een broze gezondheid tot ernstige problemen leiden. Deze bacterie bevindt zich in ons leidingwater en vermenigvuldigt zich bij temperaturen boven de 25 graden in rap tempo. Dat gebeurt vooral wanneer het water enige tijd stilstaat. Als je de bacterie in je lichaam krijgt, kan dat leiden tot griepachtige verschijnselen of zelfs een longontsteking. We noemen dit dan een legionellaontsteking, maar de aandoening wordt ook vaak aangeduid als de veteranenziekte. Deze naam refereert aan het feit dat de ziekte in 1977 voor het eerst werd ontdekt bij een groep oud-strijders van de Amerikaanse strijdkrachten, die bij een reünie van het Amerikaanse legioen in hetzelfde hotel hadden overnacht.

Spoel de leidingen door

Wanneer je enkele weken niet thuis geweest bent, kan de legionellabacterie zich in groten getale in de waterleidingen bevinden. Het is daarom zaak om bij thuiskomst de leidingen eerst goed door te spoelen. Doe dat gedurende een aantal minuten, zodanig dat het water goed koud of juist goed heet is. Ook als je in huis kranen hebt die je niet zo vaak gebruikt, kun je er beter een gewoonte van maken om die elke week vijf minuten te laten lopen. Hetzelfde geldt voor tappunten in huis die niet gebruikt worden, zoals een aansluitpunt voor een wasmachine, waar geen apparaat op is aangesloten.

Ander watergebruik

We gebruiken water voor allerlei toepassingen, zoals ook het verzorgen van onze planten. Als je een plantenspuit in de vensterbank laat staan met het restant water er nog in, kan de legionellabacte-

rie zich daarin ook vermenigvuldigen. Pas dan goed op en spoel de plantenspuit eerst goed door met schoon water. Ook in een tuinslang kan water achterblijven na het gebruik. Spoel dus ook een tuinslang eerst altijd goed door, voordat je die opnieuw gaat gebruiken. Zorg er daarbij voor dat het uiteinde van de slang op dat moment onder water is, zodat er geen druppeltjes in de lucht kunnen komen.



**Stichting Reanimatie
Aalsmeer Kudelstaart**

Met elkaar, voor elkaar

Leer reanimeren en help levens redden!

Snelle hulp is bij een hartstilstand van levensbelang. Dat bleek onlangs maar weer tijdens het EK-voetbal waarbij snelle reanimatie het leven van een voetballer heeft gered.

Wil jij ook weten wat je in zo'n situatie moet doen? Volg een reanimatiecursus!

Schrijf je nu in via de website:
www.reanimatieaalsmeerkudelstaart.nl/cursussen

Onze cursussen starten in september.