

THEMA: WAT DOET UW LEEFSTIJL MET U? EN WAT DOET U MET UW LEEFSTIJL?

- Spreekuren en telefoonnummers
- Ten geleide
- Afscheid
- Invloed van leefstijlfactoren op ziekte
- Leefstijl en kindervens
- Jong geleerd is oud gedaan
- Drie yogatips voor een gezonde leefstijl
- Ongezonde leefstijl als maatschappelijk probleem
- Wil je nog roken anno 2016 ????
- Gezond eten met de schijf van 5
- De zin en onzin van voedingssupplementen
- Bij ons thuis
- Wat doet uw leefstijl eigenlijk met u en uw kinderen?
- De gezondheidscheck
- Het jeugd en gezinsteam
- Sociaal wijkteam merenwijk
- Nieuws uit de apotheek
- Weet u dat

juli 2016

SPREKUREN EN TELEFOONNUMMERS

GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK, ROSMOLEN 2, 2317 SJ LEIDEN

HUISARTSEN

Tel.nr. praktijk: **521 86 61**
Spoedlijn: ma. t/m vr. tussen
8.00 -17.00 uur
521 10 42

Waarneemregeling: buiten de normale openingstijden van het gezondheidscentrum (op werkdagen van 8.00-17.00 uur) geldt een waarneemregeling. U wordt dringend verzocht tijdens de waarneming alleen voor spoedgevallen te bellen 0900 5138039, u wordt dan verbonden met de Spoedposten Zuid Holland Noord.

Spreekuur volgens afspraak: dagelijks kunnen er afspraken gemaakt worden via de afsprakenlijn tussen 8 en 11 uur en tussen 14 en 16 uur. Dat betreft afspraken bij de huisartsen, bij de assistenten en visites voor dezelfde dag.

Herhaalrecepten kunnen 24 uur per dag worden aangevraagd.

PRAKTIJKONDERSTEUNER (POH)-GGZ

Tel.nr.: **521 86 61**

PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

Tel.nr.: **523 06 42**. Tel. spreekuur op ma. t/m vr. van 12.00-12.30 uur.
Afspraken kunnen ook gemaakt worden via de assistentes op tel.nr. **521 86 61**.

FYSIOTHERAPEUTEN

Tel.nr. praktijk: **521 22 86**

Spreekuur volgens afspraak.
De assistente is dagelijks te bereiken tussen 8.00-12.30 uur en 13.00-16.00 uur.
Donderdag van 8.30-12.30 uur.

JEUGD EN GEZINSTEAM (JGT) MERENWIJK

Tel.nr. **088-254 23 59**.

SOCIAAL WIJKTEAM (SWT) MERENWIJK

Tel.nr. **071-516 49 10**.

ACTIVITE

Hoofdkantoor
Tel.nr.: **516 14 15**

DIËTIST

Tel.nr. praktijk: **20 20 002**
Dinsdag en donderdag spreekuur

LOGOPEDISTEN

Tel.nr. **523 21 39**

SCAL Medische Diagnostiek

Tel.nr. **516 00 20**
Op werkdagen van 8.30-11.00 uur

SERVICEPUNT ZORG GEMEENTE LEIDEN

Tel.nr.: **14 071**

PSYCHOLOGEN

Spreekuur volgens afspraak, na verwijzing door arts. Tel.: **06-245 585 78**

VERLOSKUNDIGEN

Praktijk S. Demir, tel.nr.: **589 80 78**

DIRECTIE

Tel.nr.: **522 71 84**

ALGEMEEN FAXNUMMER

523 49 22

INHOUD

Spreekuren en telefoonnummers.....	2
Ten geleide.....	2
Afscheid	2
Invloed van leefstijlfactoren op ziekte.....	5
Leefstijl en kindervens	7
Jong geleerd is oud gedaan	9
Drie yogatips voor een gezonde leefstijl	10
Ongezonde leefstijl als maatschappelijk probleem.....	12
Wil je nog roken anno 2016 ????	15
Gezond eten met de schijf van 5	17
De zin en onzin van voedingssupplementen	20
Bij ons thuis	24
Wat doet uw leefstijl eigenlijk met u en uw kinderen?	26
De gezondheidscheck	29
Het jeugd en gezinsteam	30
Sociaal wijkteam merenwijk.....	31
Nieuws uit de apotheek	32
Weet u dat.....	34

TEN GELEIDE

Hier voor u ligt alweer het tweede nummer van de Beter Weten in 2016. Vanaf dit jaar zullen er nog maar twee in plaats van drie edities van Beter Weten verschijnen. Hiermee is dit juli-nummer dan ook het laatste nummer in 2016. Het maken van de Beter Weten is voor de redactie een ontzettend leuke maar ook zeer tijdrovende klus. Op het moment dat de Beter Weten bij u thuis bezorgd wordt, komt de redactie alweer bijeen voor het volgende nummer. Vanaf 2017 zal de Beter Weten verschijnen in maart en in september.

Het thema van deze Beter Weten is 'Wat doet uw leefstijl met u? En wat doet u met uw leefstijl?' Het zal u niet verbazen dat uw leefstijl effect heeft op uw gezondheid. Maar welk effect is dat en kunnen we dit beïnvloeden? In deze Beter Weten vindt u informatie over de invloed van leefstijl op ziektes, het belang van beweging en ontspanning, leefstijl en kindwens, de schijf van vijf, de zin en onzin van voedingssupplementen en nog veel meer.

Velen van u zullen inmiddels wel hebben vernomen dat per 1 juli twee van onze huisartsen Gezondheidscentrum Merenwijk gaan verlaten. Dokter Verhage en dokter Osinga vertrekken na respectievelijk 38 en 17 jaar in ons centrum te hebben gewerkt. We zullen hen gaan missen maar zijn ook blij met de huisartsen die hen gaan opvolgen, dokter Loerakker en dokter Vervoorn. Zij zijn inmiddels ook al bekende gezichten binnen het centrum en hebben zich reeds in het

novembernummer van 2015 aan u voorgesteld. De afscheidsstukjes van dokter Verhage en dokter Osinga vindt u verderop in deze Beter Weten.

Wist u dat u op onze website ook oude nummers van 'Beter Weten' kunt vinden?

De illustraties zijn wederom verzorgd door Hannie van der Giessen.

Ik wens u veel leesplezier toe met deze Beter Weten!

Chantal ter Haar, bureaucoördinator.

AFSCHEID



Ike Osinga, huisarts en Jan Verhage, huisarts

Jan Verhage, huisarts

Per 1 juli ga ik Gezondheidscentrum Merenwijk verlaten.

Begonnen in najaar 1978 als waarnemer voor dokter van Leeuwen en officieel gevestigd per 2 januari 1979 in ons centrum, ga ik nu met pensioen. De eerste jaren heb ik, samen met Y. Groeneveld en R. van Leeuwen, gewerkt aan de opbouw van het centrum. Gestreefd werd naar een laagdrempelig, wijkgericht

gezondheidscentrum met veel patiëntenparticipatie. In die tijd een nieuw concept in de eerstelijns gezondheidszorg waarbij samenwerking met andere hulpverleners, zoals wijkverpleging, maatschappelijk werk, fysiotherapie, jeugdartsen, logopedie, tandarts en anderen, waaronder veel wijkbewoners, ontwikkeld werd. Het bleek een goede aanpak te zijn; de zorg voor de patiënt werd niet alleen medisch maar ook sociaal goed ingebed.

De huisartsenpraktijk groeide snel, in 1985 kwam mijn echtgenote mevr. C.M. Maris, ook huisarts, in de praktijk met mij samenwerken. Het vak huisarts werd in de breedste zin uitgeoefend; wat in de eerste lijn kon, werd gedaan: verloskunde, kleine chirurgie, EHBO etc. Helaas moest mevr. C.M. Maris vanwege ziekte haar praktijkdeel in 1997 opgeven, zij werd opgevolgd door mevr. I. Osinga, die nu net als ik gaat stoppen.

In de afgelopen 39 jaar is er veel veranderd, de groene kaart waar vroeger alles op genoteerd werd verdween en is vervangen door de computer, werkelijk alles wordt nu digitaal gedaan. Er zijn richtlijnen, protocollen, een centraal Elektronisch Patiënten Dossier, teveel om op te noemen. De assistentes hebben een veel centralere rol in de praktijk gekregen met eigen spreekuren en de komst van de praktijkverpleegkundigen gaf een verandering in de begeleiding van chronisch zieken, zoals mensen met diabetes etc. Werd vroeger de avond- en nachtdienst vanuit huis gedaan, nu zijn er centrale doktersposten. Veel

veranderingen zijn verbeteringen, maar door alle kwaliteitseisen is de administratieve last wel fors toegenomen.

De samenwerking met de andere hulpverleners binnen ons centrum, maar ook met de andere werkers in de wijk heb ik erg gewaardeerd, het heeft ook geleid tot samen nascholen met bijvoorbeeld de apothekers, wat de zorg daadwerkelijk inhoudelijk verbeterd heeft.

Door alle jaren heen heb ik gepoogd niet alleen de medische maar ook de menselijke, sociale kant van huisartsenzorg aandacht te geven. Het contact met de patiënt, het wederzijds vertrouwen, ruimte voor mooie maar ook verdrietige momenten, alles kreeg zijn plek. Contact is de kern van ons vak, dit zal ik ook het meest gaan missen.

Met veel enthousiasme heb ik ook meegewerkt aan de opleiding van nieuwe huisartsen en coassistenten, zodat er ook in de toekomst dokters paraat zullen zijn.

In dhr. M. Loerakker en dhr. R. Vervoorn menen collega Osinga en ik goede opvolgers gevonden te hebben, wij hebben het volste vertrouwen in hen.

Dank voor uw vertrouwen in ons, het ga u goed.

Ike Osinga, huisarts

Patiënten vroegen vaak: Hoe lang blijven jullie nog? Per 1 juli is het dan zover en ga ook ik met pensioen.

Op 1 april 1999 kwam ik in het Gezondheidscentrum Merenwijk als duopartner in de praktijk van J.A. Verhage. Daarvoor had ik al 19 jaar in Rotterdam gewerkt en ben daar medeoprichter geweest van een Gezondheidscentrum, hetgeen in die tijd (1979) een nieuw concept was. Voor mij is het altijd duidelijk geweest dat samenwerking met meerdere disciplines in de eerste lijn essentieel is om goede zorg te bieden. Met de ervaring die ik had opgedaan kon ik ook een goede bijdrage leveren aan de ontwikkelingen in het Gezondheidscentrum Merenwijk. Ik kwam daar in een heel actief team dat met grote inzet en in een prettige sfeer met elkaar werkte. Dankzij dit energieke team van medewerkers hebben we veel goede veranderingen kunnen realiseren. In bovenstaand stukje heeft J.A. Verhage al geschetst hoeveel er in ons vak veranderd is in 40 jaar.

Als duopartners konden we goed samenwerken. Hoe kon het ook anders; we hadden de collegebanken al met elkaar gedeeld (ook met mevr. C. Maris), hebben dezelfde visie op het vak en werken met dezelfde betrokkenheid en inzet. Samen de praktijk doen betekent ook een maatje hebben en een klankbord om moeilijke problemen te delen.

Het is een rationeel besluit om te stoppen met de praktijk. We zijn nog gezond en het werk is nog leuk, maar je moet niet wachten tot dat niet meer het geval is. Het blijft moeilijk, want een jaar later zou het nog steeds moeilijk zijn.

In de laatste weken komen mensen op het spreekuur die ik iets adviseer en vraag om over een maand terug te komen. Dan realiseer ik mij dat ik er dan niet meer zal zitten. Op zo'n moment besef ik met een beetje weemoed dat ik iets verlies. Er breekt een nieuwe levensfase aan waarbij ik ook uitzie naar de nieuwe vrijheden die deze met zich meebrengt.

Ik wil onze patiënten bedanken voor het in ons gestelde vertrouwen, dat is nodig om dit werk te kunnen doen. Daarbij heeft u mij ook heel veel van het leven geleerd en daar ben ik dankbaar voor en dat wil ik u hierbij graag laten weten.

Vrijdag 1 juli hebben wij afscheid genomen van onze patiënten tijdens een receptie in Kerkelijk Centrum de Regenboog.

INVLOED VAN LEEFSTIJLFACTOREN OP ZIEKTE

Door Ike Osinga, huisarts

Steeds meer mensen hebben een (chronische) ziekte; inmiddels een kwart van alle Nederlanders. Ongezonde leefgewoonten als roken, alcoholgebruik, overmatig eten (en daardoor overgewicht) en weinig bewegen zijn hier voor een belangrijk deel debet aan.

51% van de ziekten in Nederland zijn te wijten aan bovenstaande vermijdbare risicofactoren, daar heb je dus zelf invloed op. Vaak hebben dezelfde mensen meerdere risicofactoren en het blijkt dat er in de lagere bevolkingsgroepen ook meer risicofactoren voorkomen.

Het aantal mensen met ernstig overgewicht verdubbelde de laatste 20 jaar. Meer dan de helft van de Nederlanders is te dik; Ook veel kinderen kampen met overgewicht: 22% van de kinderen tussen de 10 en 12 jaar is te dik. Door de groei van het aantal mensen met overgewicht stijgt het aantal mensen met diabetes (suikerziekte) de komende jaren naar verwachting met 80% naar 1,3 miljoen in 2025.

Onderstaande tabel toont een overzicht van de risicofactoren op ziektes. Duidelijk is dat het ontstaan van HVZ (=hart en vaatziekten) door alle risicofactoren verhoogd wordt.

Het krijgen van kanker wordt beïnvloed door vooral roken, voeding, en het gebruik van alcohol.



Wat veel mensen niet weten is dat weinig bewegen niet alleen dik maakt en een verhoogd risico op hart- en vaatziekten geeft, maar ook het risico op het krijgen van een depressie verhoogt.

Omgekeerd is uit onderzoek gebleken dat mensen met een depressie erg gebaat zijn bij minstens 1 uur bewegen per dag (bv wandelen buiten). Dit zou even goed kunnen helpen als het gebruik van antidepressiva.

U kunt zelf uw bovenstaande risicofactoren testen op: <https://www.persoonlijkegezondheidscheck.nl>

Ook kunt u een afspraak maken voor het preventieconsult. Dit wordt door de meeste zorgverzekeraars vergoed.

Invloed van de 3 R's=Rust, Regelmaat en Reinheid, ouderwets of nog actueel?

Behalve door bovenstaande risicofactoren als voeding, roken etc. wordt een optimale gezondheid ook sterk bepaald door andere leefstijlfactoren.

De 3 R's komen oorspronkelijk uit de kinderopvoeding en zijn mijns inziens nog steeds actueel.

1. Rust

Iedereen heeft op zijn tijd rust nodig, lichamelijk en geestelijk. Het drukke en hectische leven van nu kan zeker zijn tol eisen.

Daarom is voldoende slaap erg belangrijk! In de REM slaap vindt het meeste herstel plaats.

Helaas schiet dit rustmoment er vaak bij in en dat zal uiteindelijk voor problemen zorgen. Dit kan zich uiten in de vorm van gespannen gevoel, frictie in de familie of met de partner, verminderde concentratie, slaapproblemen, gezondheidsklachten zoals een burn-out en nog veel meer. Het moet een routine worden om voldoende rust te nemen. Ga de natuur in, oefen je favoriete hobby uit, doe leuke dingen of eens helemaal niks.

Voor jonge kinderen is het belangrijk dat niet de hele dag de radio of tv aan staat en beperk de hoeveelheid speelgoed om hen heen, zodat ze niet overprikkeld raken.

Voor pubers en volwassenen vergen de social media veel tijd en versnipperen ze de aandacht. Continue je mobiel of appjes lezen en ontvangen leidt af van wat je werkelijk moet doen.

Eet met elkaar aan tafel en zet dan de apparaten uit en praat met elkaar. Voor kinderen is het essentieel om grenzen gesteld te krijgen en op deze wijze sociaal gedrag aan te leren.

2. Reinheid

Dit staat voor hygiëne die in ons land natuurlijk goed gewaarborgd is maar er wordt ook mee bedoeld om je lichaam te ondersteunen door gezonde voeding, lichaamsbeweging etc. zoals beschreven in het eerste deel van dit stukje. Zorg ook voor een schone en opgeruimde omgeving.

3. Regelmaat

Op een vaste tijd opstaan, de tijd nemen om 3x per dag te eten, naar je werk gaan, vaste sportafspraken. Het klinkt zo saai, regelmaat, maar het kan enorm helpen. Leven in een ritme levert je balans op.

Baby's en kinderen ontwikkelen doordat activiteiten steeds herhaald worden een verwachtingspatroon (voeden, knuffelen en spelen en bij moeheid weer in bed leggen) en worden er rustiger van.

Samenvattend bepaalt dus je leefstijl in belangrijke mate of je gezond bent en blijft. Dit betreft niet alleen voeding, roken, alcoholgebruik en bewegen maar ook een regelmatig leefpatroon met voldoende rust levert een grote bijdrage aan ieders welzijn.

LEEFSTIJL EN KINDERWENS

Door Annemarie van Wijck, verloskundige

Iedereen weet dat je beter niet kunt roken of drinken als je zwanger bent. Niet iedereen weet dat het juist heel belangrijk is om hier al mee te stoppen als je zwanger wilt worden.

In dit artikel bespreken we algemene adviezen voor stellen die graag zwanger willen worden. Voor specifieke vragen kun je altijd terecht bij je huisarts of een afspraak maken bij een verloskundige voor een kinderwenspreekuur.

Voeding

Een gezonde leefstijl vergroot de kans op zwanger worden en een goede

zwangerschap. Gezonde voeding is daar een belangrijk onderdeel van. Voordat je zwanger wordt, adviseren we al te beginnen met het slikken van foliumzuur. Het gebruik van foliumzuur verkleint de kans dat de baby geboren wordt met een open ruggetje. Begin minimaal 4 weken voor de bevruchting hiermee en blijf foliumzuur gebruiken totdat je 10 weken zwanger bent.

Vrouwen met ondergewicht en overgewicht hebben meer kans dat ze verminderd vruchtbaar zijn en meer kans op een miskraam of complicaties tijdens de zwangerschap. Neem voor hulp bij het bereiken van een gezond gewicht en een goed voedingspatroon contact op met een diëtist.



Roken

Roken tijdens de zwangerschap is geassocieerd met een slechtere functie van de placenta (moederkoek). De placenta voorziet de baby tijdens de ontwikkeling en groei in de buik van alle benodigde voedingsstoffen en zuurstof. Door te roken wordt de placenta niet altijd goed aangelegd. Dit kan ertoe leiden dat de baby te klein is bij de geboorte of te vroeg wordt geboren. Te kleine en te vroege baby's lopen meer risico's op astma, overgewicht, hoge bloeddruk en ontwikkelingsproblemen.

De placenta wordt al vroeg in de zwangerschap aangelegd. Daarom is het belangrijk om al te stoppen met roken als je zwanger wilt worden. Roken heeft ook invloed op de vruchtbaarheid. Zowel bij mannen als vrouwen. Vrouwen en mannen die roken vergroten de kans om zwanger te worden door te stoppen met roken.

Alcohol

Het drinken van alcohol kan de vruchtbaarheid verminderen bij mannen en vrouwen. Ook kan het de kans op een miskraam vergroten. De verminderde vruchtbaarheid kan al optreden bij het drinken van minder dan 1 glas alcohol per dag.

Omdat alcohol schade kan toebrengen aan de spermacellen en de eicellen, is er ook een hogere kans dat het kindje een chromosomale afwijking krijgt.

Door niet te drinken als je zwanger wilt worden, voorkom je dat je in de eerste,

meest kwetsbare weken van de zwangerschap toch alcohol gebruikt.

Werk

Op je werk kun je in aanraking komen met een aantal risico's die ongunstig zijn voor vrouwen die zwanger willen worden of zwanger zijn. Hierbij kun je denken aan het werken met gevaarlijke stoffen zoals bestrijdingsmiddelen, maar ook werk waarbij je ziektes op kunt lopen. Deze risico's kunnen leiden tot verminderde vruchtbaarheid of problemen bij de ontwikkeling van de baby.

In de eerste drie maanden van de zwangerschap is een ongeboren kind erg kwetsbaar. De kans op een aangeboren afwijking is dan het grootst. De schadelijke effecten van straling, chemische stoffen en infecties ontstaan vooral in de eerste periode. Als vrouwen ontdekken dat ze in verwachting zijn is de ontwikkeling van de organen van het kind al in volle gang. Neem daarom het liefst vóór de zwangerschap al beschermende maatregelen.

Is er bij uw werk sprake van een van onderstaande situaties en u wilt zwanger worden, neem dan contact op met uw bedrijfsarts.

- U komt in contact met gevaarlijke stoffen zoals oplosmiddelen of bestrijdingsmiddelen
- U doet werk waarbij u een infectie kunt oplopen
- U heeft onregelmatige werktijden (zoals bij ploegendienst en nachtdienst.)
- U heeft lichamelijk belastend werk

- U heeft ongezonde stress
- U werkt in een omgeving met lawaai, overdruk, lichaamstrillingen, extreme hitte of kou
- U komt in contact met straling

JONG GELEERD IS OUD GEDAAN

Door Mark Russchenberg en Femke van den Heuvel, Jeugd- en Gezinsteam Leiden, Merenwijk.

Wat je jong leert, gaat je later gemakkelijker af. Wat is het dan voor een kind fijn om een ouder of ouders te hebben die daar aandacht voor heeft of hebben. Het brengt ons bij de belangrijke rol die wij als opvoeders hebben, namelijk het kind 'klaar stomen' om zelfstandig en zelfredzaam te zijn, klaar te maken voor de lange periode van volwassenheid waarin veel wordt gevraagd van de mens, leren keuzes te maken en weerbaar te zijn tegen verlokkingen.

Maar soms gaat het opvoeden niet zo gemakkelijk. Wanneer er zorgen zijn. Zorgen om werk, huis, relatie. Zaken die van grote invloed zijn op hoe je je als ouder voelt. Maar soms ook zorgen om het gedrag van jouw kind. En dat kan al jong beginnen.

Als ouder merk je dat. Je zoon of dochter gedraagt zich bijvoorbeeld druk en luistert niet. Of moet juist leren meer voor zichzelf op te komen.

Ook bij de wat oudere kinderen kunnen problemen ontstaan. De verleidingen om ergens bij te horen liggen letterlijk op straat. Het gebruik van alcohol, drugs, vernielingen plegen of diefstallen. Zaken waar je als ouder niet direct

invloed op hebt. Je doet je best, probeert duidelijk te maken wat goed en fout is. Maar kinderen zijn moeilijk te beïnvloeden door de opvoeders, wanneer het gaat om 'erbij horen'.

Natuurlijk kan je als ouder wegstijgen, hopen dat het overgaat. Denken dat het maar een 'fase' is. Maar... 'Jong geleerd is oud gedaan'.

Je kunt er ook voor kiezen om hulp te vragen. Samen met iemand kijken naar wat er nodig is om het tij te keren. Dat kan met een familielid, met school, met een vriend of vriendin, maar ook met iemand van het Jeugd- & Gezinsteam Merenwijk**.

Bel gerust eens op met een vraag. Laat aan kinderen zien dat om hulp vragen oké is.

Want jong geleerd is oud gedaan.

**Je kunt bij het Jeugd- & Gezinsteam terecht voor specialistische (jeugd)hulp.

In dit team werken deskundigen uit verschillende organisaties samen om je snel en persoonlijk te ondersteunen als je vragen hebt over of problemen hebt met opvoeden en opgroeien. Ook jongeren kunnen bij dit team terecht.

Meer praktische informatie over het JGT vindt u op pagina 30 in deze Beter Weten.



DRIE YOGATIPS VOOR EEN GEZONDE LEEFSTIJL

Door Iris Wassenburg, yoga-docente

Lekker zoet

Zes dames van middelbare leeftijd na hun eerste yogales. Vijf minuten geleden was het hier stil. Er was slechts het tikken van de klok. En niemand besteedde daar aandacht aan. Nu schenken we voor elkaar een kop thee in. Het is gezellig. In één van de kopjes verdwijnt een half zakje suiker. Het roept direct reacties op binnen de groep: 'Dat is zooooo slecht voor je!' Het antwoord is simpel: 'Ik ben vorig jaar gestopt met roken. Als ik mezelf nu alles moet ontzeggen... Ik leef maar één keer, hoor!' Nu volgt bewondering: 'Wat knap dat je bent gestopt. Daar is discipline voor nodig.'

Je leeft maar één keer.

Namelijk vandaag. Maar hoe vaak maken we ons zorgen over dingen die geweest zijn... Of denken we aan wat op de planning staat? We beginnen en eindigen de yogales in stilte. Om met volle aandacht te kunnen bewegen. Om na de les heerlijk ontspannen naar huis te gaan. Dit kan je ook gemakkelijk toepassen in het dagelijks leven. Focus op wat je nu aan het doen bent. Ben je onderweg naar je werk? Richt je op de weg. Neem een keer een andere route. Kijk om je heen. Luister en hoor de vogels of geniet van je favoriete muziek in de auto. Haal een keer diep adem.

- **Tip 1:** Breng je focus regelmatig terug naar het hier en nu.

De dames vonden de yogales pittig – niet te – én prettig. Volgende week beloven ze weer te komen. De eerste stap is vaak de lastigste. Hatha yoga is perfect om (weer) te beginnen met bewegen. Iedereen kan op zijn/haar eigen niveau meedoen.

Ook (fanatieke) sporters profiteren van yoga. Je belast het lichaam symmetrisch, verbetert je lichaamshouding, verlengt je spieren. Je ervaart meer power.

- **Tip 2:** Zoek de balans in je beweegpatroon. Ben je een fanatiek sporter? Bewust rusten is een belangrijke training! Heb je zittend werk? Beweeg in je lunchpauze.





'0% vet, dus denk ik gezond bezig te zijn... Weet je hoeveel suiker er zit in Optimel? Ik ben direct gestopt!' De dames praten druk verder. Ik heb zelf het gebruik van 'witte suiker' in 15 jaar tijd teruggebracht naar bijna nul. Ik zeg niet dat je geen gebakje meer mag. Als je goed voor jezelf wilt zorgen, zorg dan ook goed voor wat je in je mond stopt. Want wat je eet heeft direct invloed op je lichaam. En hoe je je voelt!

- **Tip 3:** Eet vooral wat je zonder verpakking koopt. Groente en lekker zoet fruit. Neem de tijd om er een mooi gerecht mee te maken.

Voel je lekker

Een beetje discipline heb je wel nodig. Doe je yoga regelmatig, dan komt er een moment dat je dit niet meer over wilt slaan. Je leert luisteren naar je lichaam en gaat vanzelf gezonder eten, meer bewegen, je minder druk maken. Want het levert wat op: je voelt je beter, energieker, vrolijker.

ONGEZONDE LEEFSTIJL ALS MAATSCHAPPELIJK PROBLEEM

Door Annette Dresselhuizen, praktijkverpleegkundige

Ongezonde leefstijl is een maatschappelijk probleem. Het is een complex en veelzijdig probleem. Wat doet u aan het gezonder maken van uw leefstijl? En wat vindt u wat anderen (de overheid, de school, de winkelier, het bedrijfsleven, het gezondheidscentrum) zouden kunnen of moeten doen? Het zijn genoeg vragen om eens over na te denken.

In ons rijke West-Europa hebben veel mensen een ongezonde leefstijl. Vaak zonder het zelf te beseffen. Als praktijkverpleegkundige werk ik veel met mensen met een welvaartsziekte zoals obesitas (=ziekelijk overgewicht), suikerziekte, hart-en vaatziekten. 75% van deze aandoeningen is aan leefstijl te danken. (Al willen we dat natuurlijk liever niet zien en erkennen.) We roken en we drinken alcohol. We hebben doorlopend de beschikking over veel eten. In de oertijd moesten we een dag achter een konijn aanrennen of 2 dagen noten en vruchten zoeken om aan eten te komen. Nu stappen we in de auto naar de eerste de beste supermarkt om het karretje vol te laden met voeding met toegevoegde suikers, zout, conserveer- en smaakmiddelen. Dat betekent veel te veel en voor ons lijf ongezond eten (dat wil zeggen met te veel snelle koolhydraten zoals suiker en geraffineerd meel, frisdrank, transvetten). En we hebben over het algemeen veel te weinig beweging. De meeste mensen denken dat ze de hele dag in de weer

zijn maar echt fysieke inspanningen waarbij je hart wat sneller gaat kloppen zijn in ons leefpatroon niet veel meer nodig.

Invloed van leefstijl op welbevinden en gezondheid

Het valt me op hoe moeilijk het is voor mensen om te beseffen dat hun leefstijl invloed heeft op hun welbevinden en hun gezondheid. De ongezonde leefstijl is er bij ons stilletjes ingeslopen. We zien veel van onze gedragingen als normaal en onderscheiden dit niet meer als ongezond. Bovendien zijn we "gewoontedieren" en aanhangers van het gemak en we willen het liefste de makkelijke en bekende weg lopen. Wat nog meer opvalt is dat het verschrikkelijk moeilijk is om leefstijl en leefgewoonten te veranderen. De meeste mensen willen liever niet veranderen. Veranderen is moeilijk en daar moet je echt je best voor doen en een forse inspanning voor leveren. Je moet bovendien wel van goede huize komen en heel sterk in je schoenen staan om weerstand te bieden aan de doorlopende aanmoediging om te consumeren en gebruik te maken van de "gemakken" van onze tijd.

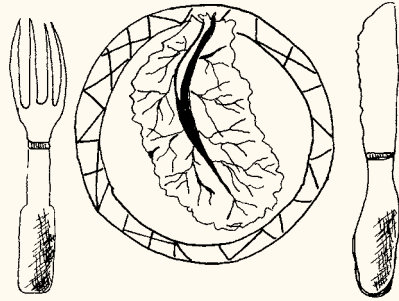


Eigenlijk weten we het wel!

Iedereen weet inmiddels wel dat te veel eten, roken en alcohol drinken niet bijdraagt aan een goede gezondheid en een fit lijf met goed werkende organen. Toch wordt er te veel gegeten, te veel gerookt en heel veel alcohol gedronken. Roken en drinken is lekker en verslavend voor ons brein. Wat ons brein ook lekker vindt is suiker en zout. Daarom wordt suiker en zout in bijna alle producten gestopt door de levensmiddelenindustrie. Producten met suiker en zout worden beter verkocht en het zet ook aan tot steeds willen eten omdat het een prettig gevoel geeft. Daarom eten wij mensen vaak meer dan we nodig hebben. Ons eet- en leefpatroon hangt ook samen met wat we geleerd hebben van onze ouders, het voedingsaanbod in winkels, ons inkomen en opleiding en aan de tijd die we besteden aan maaltijdbereiding. Er komt steeds meer het besef dat onze westerse leefstijl misschien ook wel een maatschappelijk probleem is. En dat we voor de aanpak van bijvoorbeeld overgewicht niet alleen naar het gedrag van de individuele consument moeten kijken. Ook de maatschappelijke omgeving waarbinnen we keuzes maken, is relevant. In 2003 stelde de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) al dat we in een 'obesogene' omgeving leven: een omgeving die ongezonde eet- en leefpatronen bevordert en daardoor bijdraagt aan het ontstaan van overgewicht

Invloed van de voedingsindustrie

De Amerikaanse voedingskundige Marion Nestle beweert dat de



voedingsindustrie in hoge mate verantwoordelijk is voor het ontstaan van een consumptiecultuur waarin overmatige consumeren tot hoogste norm is verheven. In de documentaire Super size me formuleert de journalist Morgan Spurlock een soortgelijke aanklacht tegen de wijze waarop bedrijven als McDonalds consumenten keer op keer verleiden tot het verorberen van nog dikkere hamburgers, vergezeld van een nog grotere beker cola. Daar komt bij dat de voedingsindustrie wereldwijd honderden miljoenen uitgeeft aan voedingsreclame, waarvan het overgrote merendeel is gericht op de consumptie van energierijke tussendoortjes, snoepgoed, snacks en frisdranken. Zo las ik onlangs nog in de krant dat er in Amerika een McDonalds geopend wordt waar je onbeperkt kan bunkeren voor een bepaald bedrag. Wat vindt u: zou dit verboden moeten worden door de overheid? Vindt u dat voedingsbedrijven medeverantwoordelijk zijn voor onze ongezonde (over) consumptie met overgewicht en ziekten zoals diabetes als gevolg? Zou u zo'n all-inclusive McDonalds in Leiden willen hebben?

Wie is nu eigenlijk de schuldige?

Maar goed, voedingsbedrijven kunnen moeilijk als dé grote schuldige worden aangewezen. In Nederland erkent het

bedrijfsleven echter wel dat het medeverantwoordelijk is voor de aanpak van het probleem van veel en verkeerd consumeren. Maar het blijft de vraag hoe ver de bijdrage van het bedrijfsleven kan gaan. Waarop kunnen bedrijven eigenlijk worden aangesproken? Het vaak eenzijdige aanbod aan suiker- en vetrijke producten in snackbars, kantines en benzinestations en de wijze waarop daarvoor reclame wordt gemaakt, hebben wel degelijk invloed op consumentengedrag. Er is een koop- en eetomgeving gemaakt waarbij we voortdurend verleid worden tot (te) zout, (te) zoet en (te) vet eten. En we zien door de bomen het bos niet meer. Het groeiende assortiment aan bewerkte voedingsmiddelen maakt het voor ons moeilijk de samenstelling van producten te achterhalen. Fruit is gezond, dat weet iedereen. Maar geldt dat ook voor bananenchips? En hoe zat het ook al weer met dat 'broodje gezond'? Bovendien worden we overstelpt door allerlei – vaak strijdige – dieetadviezen en voedingsweetjes. Een tijdje terug was een pakje Sultana's nog een verantwoord tussendoortje. Nu zeggen we dat het toch wel veel snelle koolhydraten zijn. Zeker lager opgeleiden hebben in feite een structurele informatieachterstand op de voedingsindustrie. Hoe vrij en bewust kunnen zij dan nog kiezen? De afgelopen decennia is een consumptiesamenleving ontstaan waarin alles lijkt te draaien om gemak en consumeren – en het liefst een combinatie van die twee. We staan voortdurend bloot aan steeds verfijnere reclame- en marketingmethoden en de verlokkingen van een overweldigend voedingsaanbod.

Luilekkernederland

Leven in dit Luilekkernederland stelt hogere eisen aan matiging en zelfdiscipline dan ooit tevoren. Ons brein is hier eigenlijk niet tegen bestand. Het lijkt erop dat we wel een beetje hulp en steun nodig hebben voor het ontwikkelen van gezondere eet- en beweeggewoonten. Het is makkelijker gezonde keuzes te maken als onze omgeving ons hiervoor uitnodigt.

Stimuleren van gezondere gewoontes

Bijvoorbeeld door de aanleg van voldoende trapveldjes, lespakketten op school die kinderen weerbaar maken tegen de commerciële druk van reclamecampagnes of eerlijker productinformatie. In Leiden zijn al veel kleine aanzetten hiertoe. Op de fietspaden in Leiden kunnen we sinds kort lezen flink fietsen. Dit om de Leidenaren te stimuleren vooral de fiets te pakken en flink te fietsen. Ook is in Leiden is een paar jaar geleden het zogeheten JOGG-programma – Jongeren op Gezond Gewicht - in het leven geroepen onder het ambassadeurschap van Paul Rosenmöller. JOGG is de beweging waarbij iedereen in stad, dorp of wijk zich inzet om gezond eten en bewegen voor jongeren gemakkelijk en aantrekkelijk te maken. Jongeren (0-19), hun ouders en hun omgeving staan hierbij centraal. Het is een lokale aanpak waarbij niet alleen ouders en gezondheidsprofessionals zich bezighouden met de leefstijl van de kinderen maar bijvoorbeeld ook winkeliers, bedrijven, scholen en de gemeente zelf. Dit is een succesvolle formule die is overgenomen uit Frankrijk, Daar is in de 90er jaren al een integrale aanpak van toenemend

overgewicht gestart, daar bekend onder de naam Epode (Ensemble Prévenons l'Obésité Des Enfants). Het percentage jongeren met overgewicht is daar aanzienlijk gedaald.



Een actievere rol van de overheid?

De afgelopen jaren heeft de overheid in Nederland zich nogal afwachtend opgesteld. Ze heeft vooral gewezen op onze eigen verantwoordelijkheid en die van het bedrijfsleven. Nu we steeds meer doorhebben dat onze ongezonde leefstijl een complex maatschappelijk probleem is groeit de behoefte aan een actievere overheid. Onlangs is bijvoorbeeld de verkoop van alcohol van 16 naar 18 jaar gegaan. Waar slaat terecht aandacht van de overheid voor de gezondheid van de consument om in betuttelende bemoeizucht? Heeft voedingsvoorlichting nog wel zin? Moet de overheid de voedingsindustrie dwingen tot het maken van andere keuzes door middel van wetgeving, of is ze juist aangewezen op samenwerking met het bedrijfsleven?

WIL JE NOG ROKEN ANNO 2016 ????

Door Patty Leeman, centrumassistentente

Roken. Een lastig onderwerp. Eentje waarover je met je beste vrienden ruzie kan krijgen. Waarom? Omdat het gros van de mensen die roken echt wel weet dat het niet gezond is, dat veel mensen zich aan de rooklucht ergeren, je huis er onfris van ruikt, het handen vol geld kost (voor jou als roker, maar ook voor iedereen om ons heen, in de vorm van zorgpremie, en, niet te vergeten, als het je klachten gaat geven). Het kost ons niet een beetje, het kost ons miljoenen!!

Want dat roken ziek maakt is inmiddels wel duidelijk, als je dat nog niet door hebt, maar waarom dan toch weer iedere keer die sigaret opsteken?

Die 'ruzie' met je beste vrienden, of familie, heeft meestal een diepere laag. Bezorgdheid, angst om iemand ziek te zien worden, te verliezen.

Dus waarom dan toch nog steeds roken???

Omdat het zo verdraaid moeilijk is ermee te stoppen. Daarom! De verslaving zit diep, de gewoonte te roken is er zo ingebakken, dat mensen zich bijna niet voor kunnen stellen dat stoppen met roken mogelijk is. Als je roken nog steeds lekker vindt is het helemaal lastig er een punt achter te zetten.



En toch kan het! Binnen de huisartsenpraktijk begeleid ik, samen met een aantal collega's, mensen die willen

stoppen met roken. Soms op doorverwijzing van de huisarts, bijvoorbeeld omdat er klachten zijn die verband houden met roken, maar ook vaak op initiatief van de patiënt zelf. Voor alles geldt: de patiënt moet het zelf ECHT willen. Anders hoeft je er niet aan te beginnen. Want stoppen met roken kan, maar is nooit gemakkelijk.

De fabrikanten van sigaretten zijn heel gewiekst namelijk. Ze stoppen allerlei extra stofjes (additieven) in de sigaretten die maken dat het stoppen met roken steeds moeilijker blijft. Verslavende stofjes natuurlijk. Naast allerlei chemische troep zit er namelijk o.a. drop, vanille, cacao en suiker in. Stuk voor stuk zo verslavend als wat. Zit dat er niet in, dan smaakt de sigaret heel scherp en doet het inhaleren pijn in de keel. Je zou daardoor bijna vanzelf stoppen, maar dat willen de fabrikanten natuurlijk niet. Geld geld geld, daar draait het om.

Kom je bij ons op het spreekuur, dan bespreken we allereerst je rookhistorie. En vooral: wat is je motivatie om te stoppen. Waarom nu? Doe je het voor jezelf? Hoe sta je erin? Wat zijn jouw valkuilen? Afhankelijk van het gesprek besluiten we een volgende afspraak te maken. Soms is de tijd nog niet rijp voor een vervolgesprek, en kom je er later op terug. Je kunt er beter goed aan beginnen, dan half.

Opeens stoppen met roken is een optie (cold turkey), maar met behulp van nicotine-kauwgom of pleisters kan ook. Daarnaast bestaan er medicijnen die het stoppen met roken kunnen

ondersteunen. Begeleiding in de vorm van gesprekken hierbij is noodzakelijk! (en door de verzekering verplicht)

Voor alles geldt: je moet het écht, écht willen, en eerlijk zijn. Naar ons, maar vooral naar jezelf. Daarom zijn de ondersteunende gesprekken die wij aanbieden ook zo belangrijk. Samen het probleem aanpakken, maar de patiënt DOET het. Overweeg je te stoppen met roken en wil er graag begeleiding bij? Laat het ons weten en maak een afspraak op ons spreekuur. Ga de uitdaging aan.

Graag tot ziens!





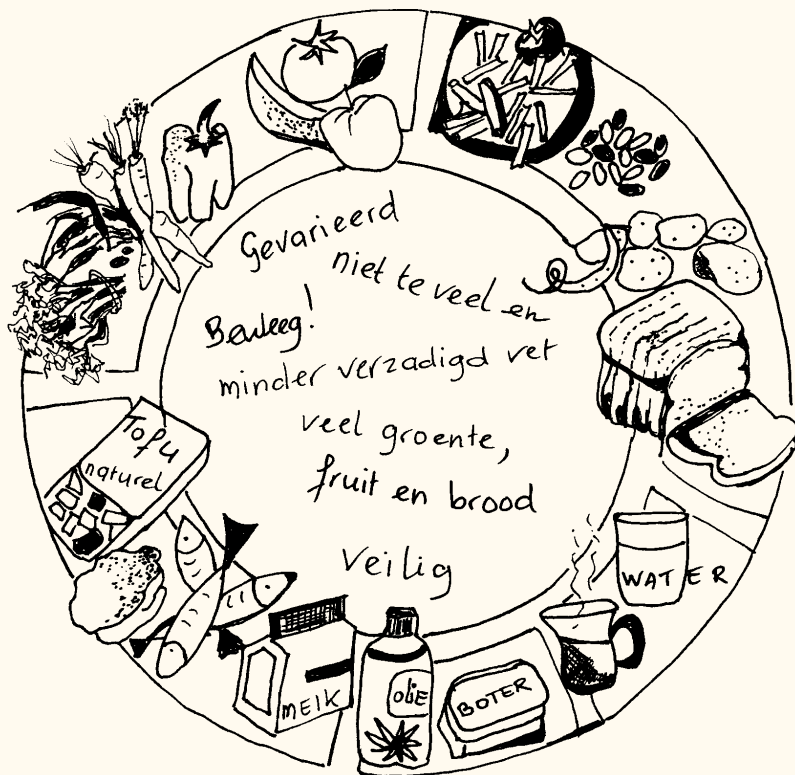
GEZOND ETEN MET DE SCHIJF VAN 5

Door Caroline Roest, diëtist

Je lijf gaat je hele leven mee, daar wil je dus zo goed mogelijk voor zorgen. Maar hoe doe je dat? Als je volgens de Schijf van Vijf eet, neem je genoeg van alle producten die gezondheidswinst opleveren, plus alle benodigde voedingsstoffen om fit voor de dag te komen.

De Schijf van Vijf bestaat uit 5 vakken vol goede producten om uit te kiezen. Kies elke dag genoeg uit elk vak en varieer daarbij volop, dan krijgt je lijf wat het nodig heeft. Waar heb jij zin in vandaag? Heb je meer zin in broccoli of witlof? En neem je vis, peulvruchten of vlees? Is daar pasta, aardappelen of couscous lekker bij? Wil je melk of yoghurt?

Iedereen maakt zijn eigen Schijf van Vijf. Of je nu vooral Hollandse pot kookt of helemaal thuis bent in de oosterse keuken, of je nu vegetarisch kookt of graag een stukje vlees eet: binnen de Schijf van Vijf zijn er eindeloos veel mogelijkheden. Je richt de Schijf van Vijf zelf in. Volg je smaak!



Gezond eten met de Schijf van Vijf is goed voor je lijf

De basis van de Schijf van Vijf bestaat uit producten die volgens de laatste wetenschappelijke inzichten goed zijn voor je lichaam. Omdat ze bijvoorbeeld de kans op hart- en vaatziekten en kanker verkleinen. Als je eet volgens de Schijf van Vijf krijg je daarnaast voldoende mineralen, vitamines, eiwitten, koolhydraten, vetten en vezels binnen. Kies je verder niet te vaak voor producten die buiten de Schijf van Vijf staan, dan blijf je makkelijker op gewicht en vergroot je de kans op een gezonde oude dag. Bovendien helpt de

Schijf van Vijf je om in grote lijnen milieuvriendelijker te eten.

Aan de slag met gezonder eten

Helemaal zin om gezonder te gaan eten? Super! Een goede motivatie is onmisbaar voor een goede start. Nu nog een slimme aanpak die jij goed volhoudt. 4 verschillende manieren om met kleine stappen gezonder te gaan eten.

De Schijf van Vijf geeft het ideale menu weer. Het maakt eigenlijk niet uit waar je begint, elke kleine verbetering telt mee. Welke aanpak kies jij?

Gewoon ergens beginnen

Elke dag 3 koppen thee, een extra stuk fruit of een vaste visdag. Begin vandaag met een verandering waarvan je denkt dat je hem op de lange termijn vol kan houden. Helemaal gewend? Neem dan een nieuwe stap. Geen idee waar je moet beginnen?

Minder producten die niet in de Schijf van Vijf staan

Als je volgens de Schijf van Vijf eet, blijf je in balans. De producten die niet in de Schijf van Vijf staan kunnen er wel bij, zolang je er niet te veel van eet en niet te vaak.

Misschien kun je deze producten omruilen voor een gezonder alternatief? Kies een ruil die geen moeite kost en die je lang vol kan houden. Havermout is misschien wel erg hip en smakelijk, maar niet zo handig als je moeite hebt met opstaan. Een betere ruil is dan om je dagelijkse witte boterhammen om te ruilen voor een volkoren variant. De Schijf van Vijf biedt volop gezonde ruilingen die bij jouw smaak en leefstijl passen.

Herken verleidingen en valkuilen

Word je wel eens verleid om koeken te kopen door de geuren bij de bakker, kan je geen gebak weigeren op een feestje, omdat dat onaardig zou zijn, of word je bij de bioscoop getriggerd 2 keer zoveel popcorn te kopen omdat het maar een euro extra kost? Ongezonde verleidingen zijn overal om ons heen en beïnvloeden de keuzes die we maken.

Grip op je eten

Je weet vast nog wel wat je gisteren hebt gegeten. Maar hoeveel zout en suiker zat er in de kant-en-klare pastasaus? Hoeveel gram groente zat er doorheen? En hoe gezond is dat pakje tussendoor-koekjes nou eigenlijk? Als je weet wat je eet, wordt gezond kiezen makkelijk. Lees het etiket, hou een eetdagboek bij of kook zonder pakjes. [Ontdek wat je echt eet.](#)

VOEDINGSSUPPLEMENTEN

Door Jan Koning, apotheker

Vitamines en mineralen: onmisbaar voor het leven

De meeste voedingssupplementen bevatten vitamines en/of mineralen. Dit zijn voedingsstoffen die nodig zijn om het menselijk lichaam goed te laten functioneren. Ze zijn onmisbaar voor de groei, het onderhoud en het functioneren van het lichaam. Daarnaast zijn ze belangrijk voor het in stand houden van een goede gezondheid. Zonder vitamines worden we ziek. Omdat de mens zelf geen of onvoldoende vitamines aan kan maken, zijn we volledig afhankelijk van de vitamineopname via ons voedsel. Bij een evenwichtig eetpatroon is de hoeveelheid vitamines en mineralen in de voeding voldoende.

Voedingssupplementen

De bestanddelen van voedingssupplementen zijn vitamines, mineralen (stoffen uit gesteenten, bijvoorbeeld Calcium of Magnesium), sporenelementen (mineralen waarvan het lichaam maar heel weinig nodig heeft, bijvoorbeeld Chroom of Selenium) en bioactieve stoffen (stoffen uit groenten en fruit, bijvoorbeeld Taurine of Carnitine). Een supplement kan één bestanddeel bevatten, maar ook een combinatie, bijvoorbeeld in multivitaminen. Meestal zijn het pillen of capsules, soms ook druppels, poeders of drankjes. In supplementen zitten in de fabriek gemaakte stoffen. Deze hebben dezelfde werking als de vitamines en mineralen die van nature in eten en drinken zitten.

Voor wie zijn voedingssupplementen nodig?

De meeste mensen hebben geen voedingssupplementen nodig, want ze krijgen al voldoende vitamines en mineralen binnen door gevarieerd en gezond te eten. Alleen voor baby's, kinderen, zwangere vrouwen en senioren, geldt een advies om extra vitamines te nemen omdat ze meer nodig hebben dan ze via de gebruikelijk voeding binnen kunnen krijgen. In de volgende tabel staat hoeveel extra vitamine D, vitamine K en foliumzuur nodig is (bron: Voedingscentrum).



Extra vitamine (in microgram per dag)	Vitamine D	Vitamine K	Foliumzuur (vit B11)
Baby's tot 3 maanden	10 [^]	150	-
Kinderen tot 4 jaar	10	-	-
Vrouwen die zwanger willen worden (vanaf minimaal 4 weken voor de bevruchting)	-	-	500*
Zwangere vrouwen (tot 10 weken zwangerschap)	10	-	500*
Zwangere vrouwen (hele zwangerschap)	10	-	-
Jongens/mannen tussen 4-70 jaar die een donkere huid hebben, of weinig buiten komen	10	-	-
Meisjes/vrouwen tussen 4-50 jaar die een donkere huid hebben, of weinig buiten komen	10	-	-
Vrouwen tussen de 50 en 70 jaar	10		
Vrouwen en mannen vanaf 70 jaar	20 [^]	-	-

Baby's die moedermelk krijgen, hebben drie maanden lang extra vitamine K nodig. In moedermelk zit te weinig vitamine K om de bloedstolling goed te laten verlopen. Baby's die flessenvoeding krijgen, hebben dat niet nodig omdat aan flessenvoeding extra vitamine K is toegevoegd. Kinderen tot vier jaar moeten dagelijks extra vitamine D te krijgen. Vitamine D is er in de vorm van druppels of tabletjes. In flessenvoeding zit doorgaans ook al extra vitamine D. Vrouwen die zwanger willen worden, wordt aangeraden extra foliumzuur (vitamine B11) te slikken, vanaf het moment van de kinderwens tot acht weken na de bevruchting. Met een tabletje van 0,5 milligram per dag is er minder kans om een kind met een open ruggetje te krijgen. Een tekort aan vitamine D kan leiden tot botontkalking (osteoporose). De belangrijkste bron van vitamine D is het zonlicht. Vitamine D wordt onder invloed van zonlicht in de huid aangemaakt.

Als dit niet goed lukt dan wordt extra vitamine D geadviseerd. De opname van vitamine B12 wordt minder naarmate we ouder worden. Als dit het geval is, is het verstandig om extra te nemen. Vitamine B12 voorkomt een bepaalde vorm van bloedarmoede. Het is ook van belang voor een goede weerstand. Ook veganisten wordt aangeraden om extra vitamine B12 te slikken

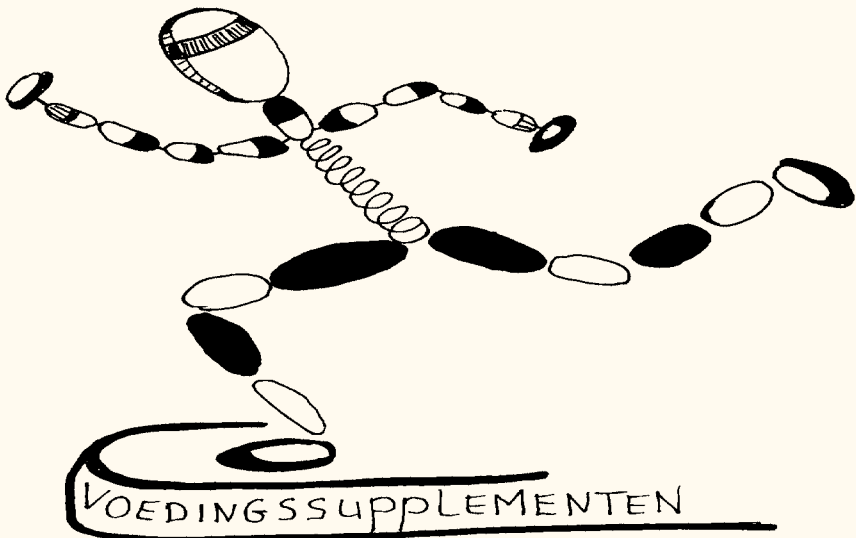
Daarnaast zijn er groepen waarvoor aanvulling met een voedingssupplement wenselijk kan zijn, maar waarvoor geen officieel advies bestaat: ouderen die weinig eten, mensen die eenzijdig eten (dit kan onder andere voorkomen bij alcoholisten) en mensen die een extreem afvaldieet volgen. Voor deze mensen is het vooral belangrijk om hun leefstijl te verbeteren en eetpatroon aan te passen.

Zijn voedingssupplementen eigenlijk wel nodig?

Het volgende citaat komt uit een recent literatuuronderzoek door de universiteit van Melbourne en Harvard (Journal of Psychiatry, 26 april 2016).

'Bepaalde voedingssupplementen zorgen voor een betere werking van antidepressiva. Vooral omega-3 zorgt voor een beter effect op de gemoedstoestand. Naast omega-3 (visolie) kunnen ook bepaalde aminozuren, foliumzuur en vitamine D de effecten van het gebruik van medicijnen bij depressie versterken.'

Klinkt indrukwekkend, maar wat moet je met zo'n onderzoek? Vaak zijn het producenten van voedingssupplementen die het onderzoek financieel steunen. Hoe kun je daarvan met zekerheid zeggen dat de resultaten objectief zijn, in plaats van 'gewenst' door de producent? In 'wetenschappelijke' artikelen worden voedingssupplementen steeds vaker aanbevolen voor alles en nog wat. Van een gewone verkoudheid tot de preventie en/of de behandeling van hart- en vaatziekten of kanker. Moeten we dus allemaal aan de voedingssupplementen? Nee! Wat



‘onderzoekers’ ook roepen over de waarde van supplementen, er is geen enkel bewijs dat voedingssupplementen naast een gezonde, gevarieerde voeding nodig of nuttig zijn. Alleen in sommige omstandigheden kunnen bepaalde supplementen zinvol zijn, maar in het algemeen is het niet nodig om voedingssupplementen te slikken. Ook niet als u een dagje ongezond eet.

Let op uw portemonnee!

Wie toch een voedingssupplement wil slikken, wordt aangeraden een multivitaminen product te nemen in een dosering van ongeveer eenmaal de Aanbevolen Dagelijkse Hoeveelheid (ADH). Informatie daarover hoort op de verpakking vermeld te zijn. Dit is belangrijk omdat te grote hoeveelheden van bepaalde vitamines schadelijk kunnen zijn voor het lichaam. En tot slot, kies voor het goedkoopste product want duurder betekent bij voedingssupplementen niet beter.

BIJ ONS THUIS

Door Julia, columniste

Twee geloven op 1 kussen, daar slaapt de duivel tussen, is het oude spreekwoord. Datzelfde zou ook voor leefstijl kunnen opgaan. Ik hoor jullie al denken, is dat echt zo erg?? Kun je, als je op gebied van leefstijl erg verschilt, geen goede relatie hebben en, ook niet onbelangrijk, houden.

Natuurlijk, alles kan, maar lastig is het wel.

Vrijetijd bijvoorbeeld, hoe vul je dat in? Met uitslapen, lui op de bank liggen, tv kijken, boek op zijn tijd? Of, zo gauw het kan in de benen, er op uit. Lopend, fietsend, rennend, sportend, al of niet in teamverband? Persoonlijk hou ik van een mooie balans tussen deze twee. Zonder sport en bewegen voel ik me niet fijn, ik heb dat nodig om me gelukkig te kunnen voelen. Zowel mijn lijf als mijn hoofd hunkeren naar bewegen, anders gaat het mis. Maar een luie dag op zijn tijd,... heeelerlijk! Vooral als het regent, liefst in pyjama.

Dat sporten heb ik van thuis uit meegekregen, van de 5 kinderen hebben er 4 gesport, waarvan 2 intensief. Ik ben er 1 van. Mijn ouders zelf tennisten, uit de tijd van die lange witte rokken en houten rackets, geweldige foto's leverde dat op. Ze vonden het fijn en leuk dat wij sportten, maar wat wij deden op de sportvelden, daar verdiepten ze zich niet echt in. Geen trouwe fans dus, helaas.

Wij, als gezin, doen dat anders. Wij zitten bij bijna iedere wedstrijd langs de lijn, zitten mee te leven, trots te zijn, mee te vieren en mee te balen, geheel in de ban van de sfeer. Tot het extreme aan toe soms. Niet mee gaan naar een wedstrijd is bijna ondoenlijk. Zit ik namelijk thuis te nagelbijten ;)

Ik geef toe, soms is het wel eens "too much", lijkt alles om sport te draaien. Zo veel, dat het sociale leven er wel eens bij in schiet.

Ik ben dat zo gewend, maar mijn nieuwe lief, die zelf toch ook behoorlijk sportief is, moest hier echt wel even aan wennen. Een nieuwe uitdaging dus, hier balans in vinden.

Maar, als er nu een echte belangrijke wedstrijd op het programma staat, zitten we nu met zijn allen, kinderen en ex-en, bij elkaar op de tribune, hoe mooi is dat! Maar af en toe eens 'loslaten', zeker nu ze ouder worden, zou ook goed zijn, maar wat is dat een moeizaam leerproces. Zeker als je er zo van geniet.

Een ander punt is voeding.

Mijn ex hield er andere eetgewoontes op na, meegekregen van thuis, zoals we dat allemaal meekrijgen. Omdat het vroeger bij hem thuis financieel sober was, at hij zo gauw we bij elkaar gingen wonen bij voorkeur veel, en vaak 'ongezond' lekker, ter compensatie. Te vet, te zoet, te veel en te vaak, als ik het zou moeten samenvatten. Je begrijpt, dat gaat een keer fout. En is oh zo moeilijk te keren. Omdat ik zelf ook een smulpaap 1e klas ben, en een emo- eter

bovendien (stiekem was ik blij met dit ongezonde eetpatroon), werd mijn gewicht al snel mijn vijand. Het jojo-en was begonnen.

Ik wist het heel goed, kreeg als kind verantwoorde maaltijden naar binnen geschoven. Bergen groenten, sla, fruit, vis, volkoren etc. Dat gaven we de kinderen ook mee, met af en toe een uitschieter naar ongezond. (pubers met zakgeld, een doelgroep apart ☹)

Maar als er dan een dikke reep chocolade voor mijn neus werd geschoven, zei ik geen nee. Zeker niet! Voorbeeld? Ik beloofde mijzelf 3 paaseitjes als extra-tje bij de koffie. Stond er een vol schaaltje voor mij, wat denk je; vooruit, 4 dan, nog 2 mag, en na een half uurtje: OP! Grenzeloos heet dat.

Dan kwam dat sportieve wel weer goed van pas, konden wij het beiden nog enigszins controleren. Maar toch, gezond was het niet. En het went zo. Suiker is echt gif, dat beseft je pas als je

het een poosje moet, of wil, laten staan. De drang naar zoet blijft je zo lang achtervolgen, niet gewoon meer.

Gelukkig is het tij langzaam maar zeker gekeerd, gezond eten is namelijk wel erg lekker, als je er maar een beetje aandacht aan besteed. Geholpen door de media, (waar lees je er niet over, geen avond zonder gezond eten programma op de buis), en met steeds meer lekkere recepten en ideetjes die van allerlei kanten aangereikt worden, gaat het mij, en ons gezin, steeds makkelijker af.

Mooi is dat de kids nu ze ouder worden, zelf ook in gaan zien en begrijpen dat het feest van de 3 P's, (wie kent ze niet, pizza, patat en pannenkoeken) niet altijd op kan gaan. Sterker nog: de vraag naar ouderwetse gezonde Hollandse maaltijden en salades neemt toe. Werpt de gezond eten opvoeding toch ook nog zijn vruchten af!

WAT DOET UW LEEFSTIJL EIGENLIJK MET U EN UW KINDEREN?

Door Alexandra Spelt, fysiotherapeut

Binnen de fysiotherapie is er de afgelopen jaren nogal wat veranderd. Het Koninklijk Nederlands Genootschap voor Fysiotherapie (KNGF) heeft de afgelopen jaren 9 standaard beweegin-terventies uitgebracht. Daar was blijikbaar een reden voor. Het doel is om mensen, ook met chronische aandoeningen, voldoende te laten bewegen, een actieve leefstijl te creëren en het verhogen van de fitheid te bereiken. Hierbij gaan we uit van de Nederlandse Norm van Gezond Bewegen (NNGB). Daar is blijikbaar een reden voor. Ons beweegpatroon is namelijk in de loop der tijden nogal veranderd.



Kinderen

Voorheen werden de kinderen op de fiets of lopend naar school gebracht. Prima om kennis te maken met prikkels uit hun omgeving. Het geluid van een

auto of fietser of hun omgeving helpt kinderen ruimtelijke begrippen te leren kennen zoals voor, achter, ver weg etc. Voor hun motorische ontwikkeling is het van belang om deze prikkels op te doen. Maar helaas treffen we tegenwoordig maar al te vaak een file aan geparkeerde auto's bij de scholen. Kinderen worden hup op de achterbank gezet, bij school uitstappen, klas in en zitten. Daarmee wordt er al ingeleverd in het beweegpatroon. Onvoldoende opname van zuurstof en onvoldoende lichaamsbeweging. Wat zijn ze voor schooltijd nou buiten geweest? Naar de auto lopen en uit de auto stappen om de school binnen te gaan. Juist die prikkels van bewegen voor schooltijd stimuleert de hersenfunctie. Laat ze daarom al huppelend of fietsend naar school gaan en pak daarna pas de auto om naar het werk te gaan.

Veel kinderen die aan topsport doen, hebben hun trainingsuren ook vaak voor schooltijd of in de ochtend. Daarmee pak je meteen ook de concentratie/spanningsboog aan. Bewegen of sporten stimuleert het concentratievermogen en dus het leerproces en leerprestaties. Dus mijn advies is: Huppelend, lopend, hinkelend of op de fiets naar school! En lukt het niet om kinderen met fiets of lopend op school te krijgen, zorg dan in elk geval voor voldoende lichaamsbeweging in de loop van de dag. De NNGB voor een kind ligt op iedere dag 1 uur matig intensief actief zijn en 2x per week activiteiten ter bevordering van de fitheid. Verder geeft het kinderen zelfvertrouwen als ze lekker kunnen bewegen. Meer zelfvertrouwen in hun eigen fysieke

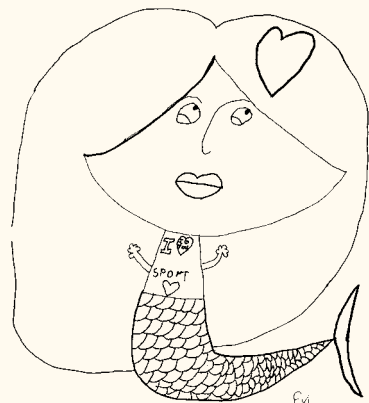
mogelijkheden geeft ook meer plezier in het bewegen.

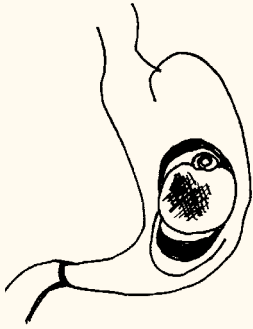
Als ouders heeft men een belangrijke rol in de leefstijl van het kind. De kennis van de ouders, leefstijl van de ouders is bepalend voor de kinderen. Op een eenvoudige manier kan je dus al samen gaan bewegen. Denk hierbij aan bijvoorbeeld: babyzwemmen, samen hinkelen, voetballen, tikkertje spelen, touwtje springen, skeeleren, badminton of tennis spelen. Het hoeft dus niet ingewikkeld te zijn om een gezonde leefstijl te creëren bij uw kinderen als het om bewegen gaat.

Ouderen

Tegenwoordig leven we in een maatschappij die gedomineerd wordt door beeldschermen. Fantastisch om via social media te communiceren met familie en vrienden. Verder ook een geweldige medium om de hersenen nog eens goed te trainen door geheugen-spelletjes te doen. Maar helaas geeft dat ook minder beweegmogelijkheden. Onze leefstijl is dus nogal veranderd. Maar als oudere moeten we tegenwoordig steeds langer zelfstandig wonen en daarom is het van belang om fit te blijven. Dit vraagt een actieve leefstijl. Door regelmatig te bewegen, maar vooral ook door gevarieerd bewegen houden we onze spieren sterk en blijven we in een goede conditie. Dat geldt ook voor mensen met een chronische aandoening, zoals bijvoorbeeld diabetes of artrose. Het bewegen stimuleert de doorbloeding van al onze vaten en bevordert onze gezondheid. Ons spierapparaat blijft sterk en soepel wat de coördinatie weer bevordert.

Hierdoor daalt het valrisico wat zeker optreedt naarmate we ouder worden. Een actieve leefstijl bevordert dus wel degelijk ons wooncomfort en woongenot. Daarnaast maakt bewegen een stof vrij in ons lichaam wat een positief effect heeft op de hersenen, we voelen ons blijer door de endorfines die vrij komen. Samen sporten of bewegen maakt het helemaal leuk. Nodig die vriendin dus maar uit voor een kopje koffie, maar trek voordat u haar binnenlaat eerst een jas aan om samen een rondje te lopen. De koffie smaakt daarna nog beter als beloning! Als u het moeilijk vindt om alleen te sporten of te bewegen, dan kunt u zich altijd aansluiten bij een sportclub of beweeggroep. Ook in onze praktijk is het mogelijk om deel te nemen aan beweeggroepen: bewegen in groepsverband onder begeleiding van een fysiotherapeut. Vraag hiernaar bij onze balie of aan een van onze fysiotherapeuten. 071-5212286 of kijk op onze website. www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl





DE GEZONDHEIDSCHECK

Door Patty Leeman

Wij krijgen regelmatig de vraag, of er een zogenaamde “APK keuring” bestaat, maar dan voor het lichaam. Die bestaat inderdaad!

Deze check-up is er op gericht om na te gaan of u een verhoogd risico heeft op het ontwikkelen van een hart- of vaatandoening, diabetes of een chronische longaandoening t.g.v. (mee-) roken.

Voorafgaand aan het onderzoek vult u een vragenlijst in met betrekking tot uw voeding- en beweeggewoontes. Tijdens het onderzoek wordt middels een vingerprik uw bloedsuiker en cholesterol bepaald. Uw bloeddruk wordt gemeten en uw lengte en gewicht worden opgenomen. Als daar aanleiding voor is (zoals chronische hoestklachten en roken) zal tevens een longfunctietest worden uitgevoerd. Als vervolgens de bevindingen daartoe aanleiding geven, zal de assistente die de gezondheidscheck bij u doet met de huisarts overleggen wat het vervolg traject zal zijn. Denk hierbij aan uitgebreider laboratorium onderzoek, een afspraak op het spreekuur etc.

Kortom, LEEFSTIJL, wat DOET u en wat LAAT u om zo gezond mogelijk te blijven of..... te worden. En dat kan gelukkig prima, als je bereid bent indien nodig wat gewoontes te veranderen. Niemand die zegt dat dat makkelijk is, maar het kan wel!

Wij wijzen u erop dat veel zorgverzekeraars een vergoeding bieden voor een dergelijke check-up. Zo biedt Z&Z dit in de vorm van de “geZZondcheck” aan in het aanvullend pakket. Valt het voor u niet binnen de verzekering dan bedragen de kosten 75 euro.

Een afspraak voor deze check-up kunt u inplannen via onze centrumassistenten.

Let op: indien u al een hart- en vaatziekte heeft, wordt u al gecontroleerd via één van onze zorgprogramma's. In dat geval is het niet zinvol een afspraak te maken voor de gezondheidscheck. Bovendien wordt deze check dan niet vergoed.

HET JEUGD EN GEZINSTEAM

Sinds 1 januari 2015 zijn wij het Jeugd- en Gezinsteam (JGT) voor de jeugd en gezinnen uit de Merenwijk. We vallen onder het Centrum voor Jeugd en Gezin (CJG).

Ieder kind, jongere of ouder/ verzorger(s) uit de Merenwijk kan direct met vragen of problemen rondom opgroeien en opvoeden bij ons terecht. Wij werken zonder wachtlijst en zonder indicatie, wij zijn laagdrempelig en komen indien gewenst bij u thuis. Aanmelden kan via de website of via ons directe telefoonnummer.

Wat is het JGT precies?

Het Jeugd en Gezins Team is een samenwerking tussen verschillende deskundige organisaties te weten Cardea, GGZ, Curium, Kwadraad maatschappelijk werk, MEE, Kristal en Gemiva.

Bij vragen en problemen over opgroeien en opvoeden kunt u bij dit team terecht.

Hoe werkt het JGT?

Men kan zich aanmelden via www.jeugdengezinsteams.nl of via 088-254 23 59. Binnen een week na aanmelden volgt een intakegesprek en start hulpverlening of wordt iemand naar passende hulp verwezen.

Hoe is de samenwerking met Gezondheidscentrum Merenwijk en wat hebben de patiënten eraan?

Er vinden veel verwijzingen vanuit Gezondheidscentrum Merenwijk plaats, eenmaal in de twee maanden worden patiënten besproken met de betrokken huisarts.

Ook is er een kamer beschikbaar in het gezondheidscentrum waar patiënten ontvangen kunnen worden. Voordeel voor patiënten is de laagdrempeligheid en de korte lijnen met andere disciplines.

Telefoon: 088 254 23 59

Meer informatie: www.cjgleiden.nl

Direct online aanmelden: www.jeugdengezinsteams.nl

SOCIAAL WIJKTEAM MERENWIJK

Wat is het Sociaal Wijk Team?

Het Sociaal Wijk Team (SWT) Merenwijk is een samenwerkingsvorm tussen verschillende organisaties te weten; Kwadraad maatschappelijk werk, Gemeente Leiden afdeling Wet Maatschappelijke Ondersteuning, Libertas Leiden, Radius Ouderenwerk en MEE Leiden. Deze organisaties werken samen als team in de wijk en zijn het (nieuwe) aanspreekpunt in de wijk sinds januari 2015. Wij zijn bereikbaar in buurthuis de Wereld (voorheen 'Op Eigen Wieken' Valkenpad 5, Leiden). Iedereen met vragen over zorg of ondersteuning kan zich tot ons wenden.



Wij bieden ondersteuning o.a bij voorzieningen, activiteiten in de wijk, ondersteuning individueel of in groepsvorm, mantelzorgondersteuning, dagbesteding, begeleiding bij zelfstandig blijven wonen, verwerking van levensgebeurtenissen, schuldenproblematiek etc. etc. Dus wanneer u als patiënt van het gezondheidscentrum in de Merenwijk woont kunt u met vragen rondom genoemde zaken terecht bij ons Sociale Wijk Team en wellicht kunnen wij u helpen bij uw probleem of begeleiden naar passende hulp.

Hoe werkt het?

Wanneer u een vraag heeft over zorg of ondersteuning of uw huisarts van het gezondheidscentrum denkt dat u wel wat extra steun kunt gebruiken, komt u dan langs op ons inlooppreekuur maandag/ dinsdag/ woensdag van 9:00-11:00 u of op donderdag tussen 13:00-15:00 u in Buurthuis de Wereld, Valkenpad 5, 2317 AN Leiden. Uiteraard kunt u zich ook telefonisch aanmelden via telefoonnummer 071- 5164910 of via 14071 keuze 4. Meer informatie vindt u op www.leiden.nl/sociaalwijkteam Wij komen op donderdagochtend bij elkaar als team en verdelen dan alle nieuwe aanmeldingen. Een sociaal werker neemt dan contact met u op voor een afspraak waarbij we met u in gesprek gaan over de mogelijkheden rond uw situatie.

Hoe is de samenwerking tussen Gezondheidscentrum Merenwijk en SWT?

Het Sociaal Wijk Team is voor iedereen in de wijk beschikbaar dus zeker ook voor u als patiënt van Gezondheidscentrum Merenwijk. Wanneer het in uw situatie van toepassing is stemmen we af met uw huisarts/ fysiotherapeut of psycholoog/ POH. Uiteraard dient u hiervoor vooraf toestemming te geven.

Mocht u als patiënt van Gezondheidscentrum Merenwijk niet in de Merenwijk woonachtig zijn dan bent u welkom bij een ander SWT in uw eigen buurt. Om te weten onder welk Sociaal Wijk Team u valt verwijst ik u naar www.leiden.nl/sociaalwijkteam



NIEUWS UIT DE APOTHEEK JULI 2016

Snel geholpen

Als u een recept van de arts of een herhaalrecept komt afhalen, dan krijgt u een sms of email van ons als uw medicijnen klaarstaan. U hoeft dan niet meer onzeker te zijn of uw medicijnen wel 'klaar' zijn en u komt niet 'voor niets' naar de apotheek.



Komt u regelmatig herhaalmedicatie halen en wilt u snel worden geholpen? Geef dan uw mobiele telefoonnummer en/of email adres aan ons door en meld u aan voor de Herhaal Service. Met het sms bericht sturen wij u een afhaalcode. Als u deze code invult in het scherm bij binnenkomst, 'herkent' het systeem wie u bent en geeft u een plaats vóór in de wachtrij.



Inhalatiecontrole

In september organiseren de apotheken in de Merenwijk twee dagen voor Inhalatiecontrole bij mensen die inhalatiemedicijnen gebruiken. Deze zijn op 27 en 28 september in Apotheek Tot hulp der menschheid en op 29 en 30 september in Apotheek 't Joppe.

Als u behandeld wordt voor benauwdheidsklachten (astma, COPD) is dat meestal met medicijnen die worden geïnhaleerd. Goed inhaleren is heel belangrijk. Als de inhalatie niet goed wordt uitgevoerd, kan er te weinig van het medicijn in de longen terecht komen. Dit betekent vaak dat het medicijn niet voldoende werkt.

Misschien vindt u inhaleren moeilijk of heeft u last van bijwerkingen of heeft u het idee dat de inhalatiemedicijnen niet goed werken of twijfelt u of u op de juiste wijze inhaleert.

Tijdens de Inhalatiecontrole evalueren wij uw huidige gebruik en manier van inhaleren en geven u handige praktische tips. Ook gaan we na of er bijwerkingen zijn. Als u het lastig vindt om uw huidige inhalatie apparaat te gebruiken, geven we u een advies voor een mogelijk alternatief. In een persoonlijke afspraak van ongeveer 15 minuten kunt u in alle rust uw vragen met ons

bespreken. Vergeet niet al uw inhalatiemedicijnen mee te nemen!

Maak dus snel een afspraak met uw apotheek. U kunt ons hiervoor bellen of mailen of u komt even langs in de apotheek. De Inhalatiecontrole is gratis.

Website

Via onze website kunt u een persoonlijk account aanmaken. Met dit account kunt u altijd en overal online een recent overzicht van de door u gebruikte medicijnen zien. Dit is handig als u op reis bent of een medicatieoverzicht nodig hebt voor het ziekenhuis. Mocht er iets in uw medicijngebruik veranderen, geeft dit dan zo snel mogelijk aan de apotheek door. Zo blijft uw medicatieoverzicht altijd actueel!



Uw gegevens op de website zijn beschermd met behulp van geavanceerde beveiligingstechnieken. Zo is uw privacy altijd gegarandeerd.

Met uw account en het online medicatieoverzicht, kunt u ook gemakkelijk een aanvraag doen voor een herhaalrecept, als wij hierover afspraken hebben gemaakt met uw huisarts. Of dit voor uw huisarts geldt, wordt aangegeven tijdens het registreren van uw account op de website.

Uw aanvraag wordt door de apotheek doorgestuurd naar uw huisarts. Als de arts akkoord is, wordt uw medicatie door de apotheek geleverd.

WEET U DAT

- .. Onze geliefde huisartsen Jan Verhage en Ike Osinga ons gaan verlaten
- .. Onze waarnemend huisartsen Maurice Loerakker en Remco Vervoorn de praktijk per 1 juli overnemen
- .. U hier meer over heeft kunnen lezen in dit nummer van Beter Weten
- .. Onze psychologenpraktijk een nieuw telefoonnummer heeft
- .. Dit 06-24558578 is
- .. Zij ook een eigen website hebben waar u afspraken op kunt maken: www.elpgroep.nl
- .. Op 22 maart 2016 de nieuwe Schijf van Vijf is gelanceerd
- .. Deze te vinden is op www.voedingscentrum.nl
- .. U hier de verschillen tussen de oude en de nieuwe schijf kunt terug vinden
- .. U op deze site ook een eigen voedingsschema kunt laten aanmeten
- .. Het Voedingscentrum van mening is dat er geen superfoods bestaan?
- .. Dat de geclaimde gezondheidseffecten van superfoods over het algemeen niet voldoende wetenschappelijk zijn onderbouwd
- .. Dat niet één voedingsmiddel alle essentiële voedingsstoffen kan leveren die het lichaam nodig heeft
- .. Dat als je gevarieerd eet volgens de Schijf van Vijf je alle belangrijke voedingsstoffen binnenkrijgt
- .. U bij uw huisarts terecht kunt voor hulp bij stoppen met roken
- .. Wij daar een apart spreekuur voor hanteren
- .. De medicatie die soms wordt voorgeschreven mogelijk wordt vergoed door uw zorgverzekeraar,
- .. U dit tevoren bij uw zorgverzekeraar kunt informeren,
- .. De begeleiding wel van uw eigen risico afgaat,
- .. Dat roken ook geld kost....,
- .. Dat stoppen met roken dus op termijn weer geld gaat 'opleveren',
- .. U dan een win/win situatie heeft !!
- .. U ook een afspraak kunt maken voor een preventieve gezondheidscheck
- .. Deze kosten 75 euro bedragen
- .. Ook deze kosten vaak (deels) worden vergoed door uw zorgverzekeraar
- .. In dit boekje wordt uitgelegd wat deze check precies inhoudt
- .. U voor meer informatie contact op kunt nemen met de doktersassistente
- .. Dat de Gemeente Leiden gezonde gewoontes stimuleert
- .. Op de fietspaden 'flink fietsen' staat als aanmoediging om vaker te fietsen
- .. En om stevig door te fietsen
- .. Ook in Leiden het programma JOGG - Jongeren Op Gezond Gewicht al enkele jaren loopt
- .. Er in Nederland voor het eerst een rechtszaak loopt tegen de tabaksindustrie omdat de tabaksindustrie er moedwillig aan mee werkt dat mensen verslaafd raken aan een gezondheidsbedreigende gewoonte.

LEZERSVRAAG

Hebt u een vraag over gezondheid en denkt u dat uw vraag ook voor andere lezers interessant is?

U kunt uw vragen stellen aan een van de medewerkers van het gezondheidscentrum: bv. aan de logopedist, de fysiotherapeut, de maatschappelijk werker, de huisartsen, enz.

Zet uw vraag op onderstaand formulier en stuur het in naar het Gezondheidscentrum Merenwijk. Het adres van het gezondheidscentrum staat aan de achterzijde. U kunt het formulier natuurlijk ook altijd zelf even afleveren bij de balie.

U kunt het ook per e-mail versturen met de vermelding: Beter Weten Lezersvraag: info@gc-merenwijk.nl

Vraag:

Naam:

Wij beantwoorden geen vragen als de naam niet is ingevuld. Deze kunnen wij nodig hebben om contact met u op te nemen als de vraag ons niet helemaal duidelijk is.

Uw naam wordt niet vermeld in Beter Weten

De redactie van Beter Weten beoordeelt of de vraag interessant is voor meerdere lezers en geschikt is voor beantwoording door een van de medewerkers van het gezondheidscentrum.

BERICHTEN VAN BUITEN

Deze rubriek is speciaal gereserveerd voor mededelingen en inhoudelijke bijdragen van hulpverleners die niet verbonden zijn aan het gezondheidscentrum, maar wel hun patiënten in de Merenwijk hebben.

Overige huisartsen in de Merenwijk

J. van Egmond,
A.M.A. v/d
Meer-Medendorp,
C.E. v/d Meer en
M.M. Toes-Bos,
Medisch Centrum 't Joppe
Zwartemeerlaan 44
tel.nr. praktijk: 521 5510
mw. A. Visser
Pluimgras 44
tel.nr. praktijk: 521 0890
P.H. v/d Meer
arts op haptonomische basis
Medisch Centrum 't Joppe
tel.nr. 521 2812

Tandartsen:

N.Idris
Kiekendiefhorst 7
Tel.nr. 750 4473
A.Jahanbakhshi
Buizerdhorst 103
Tel.nr. 522 016

Centrum voor Jeugd en Gezin

Jeugdgezondheidszorg en
Opvoedadviespunt:
Jeugd en gezinsteam
Merenwijk
Arubapad 52

2315 VA Leiden
tel.nr. 14071, keuze 4.
Of rechtstreeks via 088-254
23 59.

Sociaal Wijkteam Merenwijk

Valkenpad 5 (Gebouw De
Wereld/ Buurthuis op Eigen
Wieken).
Van ma t/m wo is er een
medewerker aanwezig van
9-11.00u en op do tussen
13-15u. Dagelijks tel.
bereikbaar via tel.nr. 14071,
keuze 4.
Of rechtstreeks via
071-5164910.

Apotheken

Apotheek Tot Hulp der
Menschheid
Rosmolen 13, tel.nr. 521 1611
Apotheek 't Joppe
Zwartemeerlaan 44, tel.nr.
521 1277

Overige fysiotherapeuten in de

Merenwijk
Fysiotherapie Praktijk
Zwanenzijde
Mussenplaats 1 en

Merendonk 174
Tel.nr.: 521 5568
P.M. Quint-van den Berg
W.C. Nieuwenhuys
K. Kruyt
J. Visser
J. Besemer-van der End
S. van der Meer
I. Tuinhof
J. Fitié
P. de Geus
G.Plantinga

Paramedische praktijk Mediskin

Rosmolen 36, tel.nr. 521 4061
Huidtherapie, oedeemtherapie, medische
hulpmiddelen.

Psychologe

mw. drs. M. Witkamp
Medisch Centrum 't Joppe
tel.nr. 523 1827 / 521 1893

Psychologe

mw. drs. F. van Hilten
Fregatwal 5
2317 GN Leiden
tel.nr. 568 0156
vanhiltenf@gmail.com

MEDEWERKERS GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

Huisartsen

Hr. M. Cargalli (huisarts)
Mw. L. Kluen (huisarts)
Hr. M. Loerakker (huisarts)
Mw. J.M. Muis (huisarts)
Mw. I. Osinga (huisarts)
Hr. J.A. Verhage (huisarts)
Hr. R. Vervoorn (huisarts)
Mw. M. van de Ven (huisarts)
Mw. I. Daamen (ass.)
Mw. J.H. van Dam (ass.)
Mw. C.G. Elbers (ass.)
Mw. C. Hoek (ass.)
Mw. P. W. Leeman (ass.)
Mw. J. Looijensteen (ass.)
Mw. A.D. Maghielse (ass.)
Mw. S. Verweij (ass.)
Mw. M.W.Th. Windhorst (ass.)
Mw. S. Hooymans (fin.adm.)

Praktijkverpleegkundigen

Mw. I. van der Lugt
Mw. A. Dresselhuizen

POH- GGZ

Mw. L. Goddijn

Fysiotherapeuten

Mw. I. Berg (sportfysioth.)
Mw. S. Bunnik (fysioth.)
Hr. M. Eggen (fysio-manueel.th.)
Mw. M. Geerdink (fysioth.)
Mw. C. van Meerten (waarn. psychosom. fysioth.)
Hr. J. van der Plaat (fysio-manueel.th.)
Mw. W.A. Spelt (fysioth.)
Mw. M. Sweijen (psychosom.fysioth.)
Mw. M. Geelhoed (ass.)
Mw. S. Leemans (ass.)

Diëtist

Mw. C. Roest

Maatschappelijk Werkers

Mw. A. van Dijkman
Mw. N. Leeftang
Mw. M. van der Poel

Verloskundigen

Mw. S. Demir
Mw. A. van Wijck
Mw. L. Lomartire

Logopedisten

Mw. T. van Driel
Mw. E. Boer
Mw. S. Broekman
Mw. E. van Klaveren
Mw. M. Onderwater
Mw. I. de Pijper
Mw. F. v.d. Heijden (adm.)

Psychologen

Mw. B. Erenstein
Mw. M. Ernst
Mw. J. Steeneveld
Mw. I. van der Vecht
Hr. H. Velders
Mw. L. Verhoeven

Directie

Hr. J. van der Plaat (directeur)
Mw. C. ter Haar (bur.coörd.)
Mw. W. Boerman (secr.)
Mw. M. de Clercq (kwal.medew.)

Cliëntenraad

Contactpersoon: hr. H. Marges
Te bereiken via gezondheidscentrum,
tel.nr. 5227184

Raad van Toezicht Stichting

Gezondheidscentrum Merenwijk
Voorzitter: hr. F. van Oosten
Tel.nr. 5213728

BETER WETEN IS EEN UITGAVE VAN GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

Redactie:

Mw. A. Dresselhuizen
Mw. C. Hoek
Hr. J. Koning
Mw. I. Osinga
Mw. A. Spelt
Mw. H. Bolk, eindredactie
Mw. C. ter Haar, coördinatie
Mw. H. van de Giessen, illustraties



Merenwijk
Gezondheidscentrum

111^e editie Beter Weten