

THEMA: VAKANTIE EN REIZEN

- Reizen met een chronische ziekte
- Reizigersaandoeningen
- Reisvaccinatie advies bij uw huisarts
- Bij ons thuis
- Ik moet plassen!! Help ik heb obstipatie!!
- Vakantiekilo's: ik dacht het niet!
- Een goede stoelgang tijdens de vakantie
- Zwanger op vakantie
- Vakantiestress
- Ik ga op reis en neem medicijnen mee
- Nieuws uit de apotheek
- Wijkbedrijf Merenwijk
- Resto van Harte
- Weet u dat
- Lezersvraag

maart 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 GEZINSTTEAM (JGT)

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

SOCIAAL WIJKTEAM (SWT) MERENWIJK

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

ACTIVITE

Hoofdkantoor tel.nr.: 5161415.

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.: **14071**

PSYCHOLOGEN

Spreekuur volgens afspraak,
na verwijzing door arts.
Tel.nr.: **589 44 38**

VERLOSKUNDIGEN

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

DIRECTIE

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

**ALGEMEEN FAXNUMMER
5234922**

INHOUDSOPGAVE

Ten geleide.....	2
Afscheid	3
Even voorstellen	3
Door de bomen het yogabos (niet meer) zien.....	4
Online een afspraak maken met uw huisarts.....	6

THEMA: VAKANTIE EN REIZEN

Reizen met een chronische ziekte	7
Reizigersaandoeningen	9
Reisvaccinatie advies bij uw huisarts	15
Bij ons thuis	16
Ik moet plassen!! Help ik heb obstipatie!!.....	17
Vakantiekilo's: ik dacht het niet!	18
Een goede stoelgang tijdens de vakantie	19
Zwanger op vakantie.....	20
Vakantiestress.....	21
Ik ga op reis en neem medicijnen mee	23
Nieuws uit de apotheek.....	27
Resto VanHarte	28
Wijkbedrijf Merenwijk.....	30
Weet u dat.....	31
Lezersvraag	33

TEN GELEIDE

Hier voor u ligt alweer het eerste nummer van de Beter Weten in 2016. Nu ik dit schrijf is het buiten fris en droog maar we hebben ook hele natte dagen gehad. Vorst is er deze winter nog amper geweest, hierdoor loopt de natuur anderhalve maand voor op schema met als gevolg dat er al vroeg bomen en bloemen in bloei stonden en sommige mensen al last hadden van hooikoorts.

2015 was een roerig jaar in de gezondheidszorg. De zorg werd overgeheveld van de overheid naar de gemeenten en de 'sociale wijkteams', en de 'jeugd en gezinsteams' deden hun intrede. De spanningen tussen de diverse partijen in de huisartsenzorg liepen hoog op, wat resulteerde in de oprichting van het actiecomité 'Het roer moet om'. Er werd een akkoord bereikt met minister Schippers waarin overeen is gekomen dat allerlei overbodig papierwerk wordt afgeschaft en er gelijkwaardigere contractonderhandelingen komen tussen de huisartsen en de zorgverzekeraars. Ook komt er een eenvoudiger systeem om de geleverde kwaliteit in de zorg te meten. In navolging op dit akkoord gaan de zorgverzekeraars ook afspraken maken met andere beroepsgroepen in de eerstelijnszorg, zoals fysiotherapeuten, diëtisten en logopedisten. Ook die worstelen met de opgelegde bureaucratie en kwaliteitseisen. Over kwaliteit gesproken: Onze kwaliteitsmedewerker Hans Hollander vertrok na 6 jaar trouwe dienst per 1 januari 2016 richting het Brabantse land en zijn taken zijn inmiddels

overgenomen door Martine de Clercq. Martine heeft jarenlange ervaring als kwaliteitsfunctionaris en ervaring in de gezondheidszorg. Verderop in deze Beter Weten stelt zij zich aan u voor en vindt u het afscheidswoord van Hans Hollander.

Op het moment dat deze Beter Weten bij u op de deurmat valt, is het mogelijk om via onze website een afspraak te maken met uw huisarts of de doktersassistente. Hiervoor heeft u uw DigiD nodig. Meer hierover leest u verderop in deze Beter Weten.

Het thema van deze Beter Weten is, vooruitlopend op de zomerperiode, 'Vakantie en reizen'. U vindt informatie over reizigersaandoeningen, reisvaccinaties, vakantiestress, voeding tijdens de vakantie, medicatie op reis en nog veel meer. In deze Beter Weten ook aandacht voor de yogalessen die deze maand starten. De yoga-docente stelt zich aan u voor!

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.

AFSCHIED

Hans Hollander, kwaliteitsmedewerker



Na een periode van 6 jaar als kwaliteitsmedewerker bij het Centrum is het nu wel “mooi geweest”. “Mooi geweest”, maar dan ook in de zin van heel plezierig, leuk en goede samenwerking. Met het HKZ team enerzijds om een en ander op te zetten, anderzijds met alle zorgverleners en medewerkers van het Centrum om deze kwaliteitszaken te implementeren.

Als gepensioneerde heb ik parttime (ca 12 uur/week) ongeveer 6 jaar gewerkt om de kwaliteit van zorgverlening (structureel) te verbeteren en het kwaliteitsbewustzijn van zorgverleners verder te verhogen. Mede hierdoor is het nu mogelijk om op een aantoonbare wijze (o.a. met prestatie indicatoren) resultaten van zorgverlening zichtbaar te maken (transparantie).

Rest mij nog om de cliënten in de wijk, die de afgelopen jaren op een of andere wijze meegewerkt hebben aan tevredenheidsenquête, hartelijk te danken voor hun spontane medewerking en hun inbreng. Tenslotte: We zijn inmiddels verhuisd en wonen (weer) in 's-Hertogenbosch, maar ik denk toch met veel plezier terug aan Leiden, de Merenwijk en het gezondheidscentrum.

EVEN VOORSTELLEN

Martine de Clercq, kwaliteitsmedewerker



Als kwaliteitsmedewerker zet ik het werk voort van mijn voorganger Hans. Mede door zijn inspanningen is het gezondheidscentrum HKZ gecertificeerd. Vanzelfsprekend is mijn opdracht van de directie om deze certificering te behouden. Gezien mijn werkervaring is dat geen probleem.

Kwaliteit staat voor mij voor transparant met elkaar samenwerken. Dit houdt in dat iedereen weet welke afspraken gemaakt zijn om samen te werken, daar naar te handelen en aan te geven wanneer het niet werkt (zoals is opgeschreven). Door te signaleren wat er anders loopt dan afgesproken, kan de discussie plaats vinden over hoe we het willen.

Naast het behouden van wat er is, brengen (mijn) nieuwe ogen ook nieuwe ideeën en een verfrissende aanpak. Ik ben praktisch aangelegd, doelgericht en wil graag dat iedereen snapt waarom we iets doen. In mijn vrije tijd ben ik actief (fietsen en sportschool) en creatief (kleding naaien, vilten en fotografie).

Iris Wassenburg, yogadocente



Hallo! Mijn naam is Iris Wassenburg. Bijna 10 jaar geleden volgde ik mijn eerste proefles Power Yoga. Een uitdaging! Daarna voelde ik me zo goed: warm, energiek, krachtig én ontspannen. Ik verliet de yogaschool zonder winterjas. Yoga liet mij niet meer los. In 2009 startte ik een brede opleiding tot yogadocent. Deze rondde ik succesvol af in december 2010.

Direct begon ik met het geven van lessen. Sindsdien geef ik met heel veel plezier les op verschillende locaties in Alphen aan den Rijn. Aan jonge mensen, aan sportieve mensen, aan mensen die yoga doen om tot rust te komen. En mijn oudste cursiste wordt dit jaar negentig!

Maart 2016 start ik met het geven van drie verschillende yogalessen in Gezondheidscentrum Merenwijk. Ik doe dit in de oefenruimte van de fysiotherapiepraktijk op maandagavond. Met persoonlijke aandacht, ik pas de houdingen gewoon aan als dat nodig is. Zo kan iedereen meedoen. Kom een keer langs voor een proefles en ervaar wat yoga voor jou kan betekenen.

Aanmelden kan via irisyyoga@live.nl.
Tot ziens!

DOOR DE BOMEN HET YOGABOS (NIET MEER) ZIEN

Door Iris Wassenburg, yogadocente

Mooie, slanke, jonge vrouwen. In modieuze sportkleding. In onmogelijk uitzierende houdingen. Is dat Yoga? Ja, ook dat kan yoga zijn. Regelmatig hoor ik: 'Yoga, dat is niets voor mij,' en 'Ik ben niet flexibel genoeg, te oud.' Of 'te onrustig.' Maar in mijn visie is yoga juist voor iedereen. Jong, oud, man, vrouw, dik en dun, flexibel of niet, ... en u bent nooit te oud om te beginnen. Voor mij persoonlijk heeft yoga veel betekend. Yoga heeft mijn lichaam – en geest – sterker en soepeler gemaakt. Ik heb meer energie en kan me beter ontspannen. Do your practice and all is coming zei de bekende yogi Pattabhi Jois ooit. Ik blijf 'oefenen'. Want yoga..... vergroot het lichaamsbewustzijn, geeft meer energie en zelfvertrouwen, vergroot uw belastbaarheid, verbetert uw souplesse, leert u beter omgaan met stress en spanningen. Leuk. Maar welke les is nu geschikt? Het aanbod is groot. Kan u door de bomen het bos nog zien? In maart starten drie verschillende

yogalessen in gezondheidscentrum Merenwijk op maandag. De groepen blijven klein, maximaal tien deelnemers. Zo is er genoeg persoonlijke aandacht. Mijn lessen zijn gebaseerd op Vinyasa Yoga (Power Yoga) en Hatha Yoga. In rustige lessen ligt de nadruk op ademhaling, ontspanning en lichaamsbewustzijn. Bij Vinyasa Yoga ook op kracht en conditie. Altijd zoeken we samen de balans tussen inspanning en ontspanning.

55+ yoga (17.00-18.00u)

Een toegankelijke les in een rustig tempo: gewoon 'met beide benen op de grond'. Perfect om (weer) te beginnen met bewegen.

De les wordt in Hatha-stijl gegeven. U wordt u bewust van uw lichaams-houding en ademhaling. Er is genoeg ruimte voor ontspanning en plezier! En u bent nooit te oud om te beginnen.

Vinyasa Yoga (19.00-20.00u)

Een geweldige yogales om je spieren te versterken en te verlengen op een leuke manier! Vinyasa yoga is een dynamische, uitdagende vorm van yoga. Houdingen worden uitgevoerd op het

ritme van de ademhaling. Hierdoor ontstaat een 'flow'. Kernwoorden zijn: kracht, concentratie, coördinatie, flexibiliteit, balans en ontspanning. Deze yoga-stijl is tevens een mooie aanvulling op vele sporten, o.a. fitness / krachttraining en sporten waarbij het lichaam asymmetrisch wordt gebruikt.

Hatha Yoga – voor de avond – (20.15-21.15u)

Hatha yoga is de klassieke vorm van Yoga, zoals de meeste Nederlanders het kennen. Hatha betekent verbinding tussen de energie van de zon *ha* en maan *tha*. Als er evenwicht is, is er balans. Tussen kracht en zachtheid, tussen inspanning en ontspanning. Deze les is geschikt voor mensen die op hun eigen niveau willen bewegen en tot rust willen komen. We sluiten de les af met 10 tot 15 minuten ontspanning / meditatie. Een prima afsluiting van een drukke dag! Het is maart, de lente-maand. Bomen krijgen frisse, jonge blaadjes. Tijd voor een wandeling. En tijd voor iets nieuws. Er zijn vele paden in het 'yogabos'. Kies het pad dat bij u past. Mag ik uw gids zijn?

Aanmelden kan via irisryoga@live.nl.

ONLINE EEN AFSpraak MAKEN MET UW HUISARTS

Sinds kort kunt u met behulp van uw digi-D via onze website www.gcmerenwijk.nl, online een afspraak maken met uw huisarts of met de doktersassistente. Als u uw afspraak heeft gemaakt dan staat deze meteen in de agenda van de huisartsen.

Hiervoor moet u eerst uw e-mailadres bij de doktersassistente laten registreren.

Dit kunt u doen door een email te sturen naar: huisartsen@gc-merenwijk.nl. Bij uw digi-D dient de sms-functie geactiveerd te zijn, dit kunt u aanvragen via de website www.digid.nl, binnen 5 werkdagen ontvangt u een brief met een activeringscode.

Bij het maken van een afspraak volgt u de instructies op via de link op onze website.

Let op! Het is niet mogelijk een afspraak te maken voor dezelfde dag. Kunt u met uw klacht niet tot de volgende dag wachten, of twijfelt u, neemt u dan telefonisch contact op voor overleg met de doktersassistente.

Afspraak maken

U kunt een afspraak maken op MijnGezondheid.net

U kunt 24 uur per dag online een afspraak maken. U kiest zelf met wie en wanneer. Als u de afspraak heeft gemaakt, staat deze direct in onze agenda.

[Naar MijnGezondheid.net](#)

[Bekijk meer informatie](#)

U kunt ook telefonisch een afspraak maken.

[Bel 0162-453355](#)

Elke werkdag open van 09:00 tot 17:00 uur.

Snel?

[Snel? 0162-453355 Via keuzemenu](#)



REIZEN MET EEN CHRONISCHE ZIEKTE

Door Annette Dresselhuizen, praktijkverpleegkundige

Een van de fijne dingen van vakantie is het achterlaten van de 'sores' en de routines van thuis. Als je een chronische ziekte hebt kun je die echter niet thuislaten, die reist met je mee. Nederland telt 5,2 miljoen mensen met een chronische aandoening. En 1,8 miljoen Nederlanders hebben er zelfs meerdere tegelijk. We spreken van een chronische ziekte als er ondanks een behandeling geen volledig herstel wordt bereikt. Klachten zijn wel te behandelen maar de oorzaak van de ziekte is niet te verhelpen. De meest voorkomende chronische aandoeningen in ontwikkelde landen zijn: hart- en vaatziekten, diabetes, reuma en artrose, zwaarlijvigheid, kanker, astma, Parkinson, epilepsie en psychiatrische aandoeningen als schizofrenie, depressie en angststoornissen. Mensen met een chronische ziekte en gehandicapten gaan minder vaak met vakantie en op reis dan "gezonde" mensen, gedeeltelijk

om financiële redenen maar ook vanwege het gebrek of de behoefte en/of noodzaak aan speciale voorzieningen. Jammer, want een fijne vakantie of leuke reis kan bijdragen aan de kwaliteit van leven.

Ongeveer 10% van de mensen met een chronische ziekte of handicap ondervindt belemmeringen bij de reis naar de vakantiebestemming. Denk hierbij aan tekortkomingen bij de toegankelijkheid of inrichting van de accommodatie, zoals het ontbreken van een lift of een aangepast toilet. Een zelfde percentage heeft problemen met de toegankelijkheid van gebouwen en vervoersmiddelen. Meest genoemd worden hoge trappen, drempels en stoepen; geen of een ontoegankelijke lift en slechte toegang tot gebouwen.

Er zijn veel instanties en patiëntenorganisaties die meedenken en helpen om vakantie met een chronische ziekte mogelijk te maken. Als je googelt op chronische ziekte en reizen krijg je ongeveer 151.000 hits! Er is dus heel veel informatie beschikbaar. En heel veel leuke reiservaringen en tips van allerlei jongeren en ouderen. Van belang is om de reis en de vakantie goed voor te bereiden.

Algemene adviezen bij reizen en een chronische ziekte zijn:

- Bespreek uw reis voldoende lang van te voren met uw arts, zodat de nodige voorzorgsmaatregelen kunnen worden genomen (bv. vaccinaties, aanpassing van medicatie, enz.). Bij mensen met verminderde weerstand beschermen sommige vaccinaties minder goed. Bepaalde vaccinaties zijn zelfs niet toegestaan, zoals gele

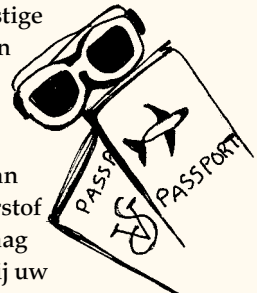
- koorts, waardoor sommige bestemmingen uitgesloten zijn. Tijdens een reis naar een (sub)tropisch land, kunnen er gezondheidsproblemen ontstaan door de lange vliegtocht, door het klimaat, het hoogteverschil en door verminderde hygiënische omstandigheden, andere voeding, vermoeidheid enz. Geneesmiddelen die u moet nemen, kunnen door de hitte minder effect hebben, of ze kunnen de aanpassing aan de hitte of de hoogte vertragen, of u gevoeliger maken voor koude of warmte. Ook kan de weerstand tegen infecties verminderd zijn, met een grotere kans op bijvoorbeeld huidinfecties en reizigersdiarree.
- Neem voldoende voorraad van uw geneesmiddelen mee. Veel geneesmiddelen zijn in ontwikkelingslanden moeilijk verkrijgbaar.
 - Warmte bijvoorbeeld kan het effect van bloeddrukverlagende geneesmiddelen (antihypertensiva) versterken, waardoor de bloeddruk te sterk kan dalen. Omdat men meer transpireert, kunnen diuretica (zout afdrijvende bloeddrukverlagers) het zoutverlies ernstiger maken. Een verlaging van de dosis kan nodig zijn.
 - Diabetespatiënten zullen mogelijk hun dosering insuline moeten aanpassen. Door warmte wordt insuline bv. beter opgenomen en bestaat de kans op een hypo. Ook moet er van te voren bekeken worden hoe het beste omgegaan kan worden met tijdsverschil.
 - Antimalariamiddelen kunnen interactie geven met uw dagelijkse medicijnen (bv. antistollingsmiddelen). Dit moet altijd voor afreis

worden gecontroleerd.

- Voor COPD-patiënten kan het nuttig zijn om een antibioticum mee te nemen in geval van een luchtweginfectie op reis. Ook kan het zinvol zijn om antibiotica mee te nemen om in geval van reizigersdiarree onmiddellijk te kunnen innemen. Bespreek dit vooraf met uw arts.
- Indien u een oraal antistollingsmiddel (anticoagulantia) moet nemen, dan worden reizen in primitieve omstandigheden afgeraden.
- Vraag aan de praktijkverpleegkundige een medische verklaring met een duidelijk overzicht van uw medicatie.
- Zorg voor een goede reisbijstandsverzekering die ook de kosten voor reeds bestaande ziekten dekt.

Vliegtuigreizen

- Bij een intercontinentale vlucht is de luchtdruk in de cabine lager dan op zeeniveau. Personen met bepaalde hart- en longaandoeningen, afwijkingen aan hersenen of neusbijholten lopen hierdoor een verhoogd risico op klachten. Mensen die in rust ook hartklachten hebben wordt afgeraden om te vliegen. Ook bij bepaalde hartaandoeningen als instabiele angina pectoris, ernstige hartritme stoornissen en bij een recent hartinfarct mag niet gevlogen worden. In sommige gevallen kan aan boord extra zuurstof worden gegeven. Vraag dit van te voren na bij uw vliegmaatschappij.
- Door het lange stilzitten treedt



- trombose (bloedklontering) in de beenvaten gemakkelijker op. Mensen die vaker trombose hebben gehad en die geen bloed verdunnende middelen gebruiken, kunnen met hun behandelend arts overleggen of bloed verdunnende middelen nodig zijn.
- Tijdens vliegtuigreizen waarbij u meerdere tijdzones overschrijdt, kan het bij diabetes nodig zijn om uw insuline-inspuitingen aan te passen.
 - Mensen met een pacemaker of een ICD (implanteerbare cardiale defibrillator) kunnen niet door de veiligheidspoortjes op het vliegveld. Ook fouilleren met een handmagneet wordt afgeraden. U moet dit aangeven bij het luchthavenpersoneel. Zij kunnen u dan handmatig fouilleren.
 - Twee grote organisaties voor vakanties voor mensen met een (chronische) ziekte en/of beperking in Nederland zijn De Zonnebloem en het Nederlandse Rode Kruis. Zij organiseren diverse zorgvakanties op bestemmingen wereldwijd. Op safari in Afrika, een cruise over de Middellandse Zee, verblijf in een resort of een wintersportreis behoren allemaal tot de mogelijkheden. Niet iedereen kan dezelfde vakantiereis boeken, dit is afhankelijk van de ernst van de ziekte of in hoeverre iemand beperkt is. Vaak wordt de mogelijkheid geboden om samen met de partner deel te nemen aan deze vakanties. Voor jongeren zijn er zorgvakanties waar uitsluitend jongeren meegaan.

Wordt er een vergoeding gegeven voor vakantiereizen voor zieken?

Een zorgvakantie wordt niet vergoed vanuit het basispakket. Indien u een

aanvullende verzekering heeft wordt er mogelijk een vergoeding verstrekt. Dit kan een vastgesteld bedrag zijn of een bepaald percentage van de kosten. In de polisvoorwaarden van uw zorgverzekering staat vermeld of u recht heeft op een vergoeding. Hierbij worden ook de voorwaarden vermeld om voor een vergoeding in aanmerking te komen.

REIZIGERSAANDOENINGEN

Door Ike Osinga, huisarts

Vorbereid op reis (zie ook het volgende artikel: Reisvaccinatie advies bij uw huisarts)

Bij reizen naar veel landen in Afrika, Azië, het Midden-Oosten, Midden- en Zuid-Amerika en een aantal Zuid- en Oost-Europese landen zijn voorzorgsmaatregelen nodig om te voorkomen dat u bepaalde infectieziekten krijgt. Begin daarom minstens 6 tot 8 weken voor vertrek met uw voorbereidingen:

- Zorg voor de juiste vaccinaties (prikken) en medicijnen om ziekten zoals hepatitis A of malaria te voorkomen. Ook vaccinaties tegen difterie, tetanus en polio, gele koorts en buiktyfus zijn soms nodig.
- Informeer welke voorzorgsmaatregelen nodig zijn, bijvoorbeeld tegen besmetting door water, voedsel, seksueel contact, bloed of muggen. Denk ook aan maatregelen tegen de zon zoals crèmes met UV-filter, hoed en zonnebril.
- Vraag welke medicijnen u het best mee kunt nemen.
- Zorg dat u gezond en uitgerust op reis gaat. De kans op ziekten of ongelukken is dan kleiner.



Voorkom besmetting via drinkwater of voedsel

- Door besmet drinkwater of voedsel kunt u verschillende ziekten krijgen zoals hepatitis A (leverontsteking), buiktyfus (darminfectie), cholera (darminfectie) en reizigersdiarree.
- Zwemmen in besmet water geeft dezelfde risico's.
- Van ijsblokjes, schepijs en ongekoekte melk kunt u ziek worden.
- Rauw voedsel (groente, vlees, vis, schelp- of schaaldieren) moet u vermijden.
- Eet alleen versgekookt voedsel dat heet wordt opgediend en fruit dat u zelf heeft geschild.
- Drink alleen water dat gekookt is of uit verzegelde flessen komt. Gebruik dit ook voor het tandenpoetsen.
- Was uw handen met water én zeep na gebruik van het toilet, voor het koken en voor het eten.
- Gebruik schoon eet- en drinkgerei.

Reizigersdiarree

Reizigersdiarree is dunne waterige ontlasting die tijdens of direct na een reis ontstaat. De diarree wordt meestal veroorzaakt door een bacterie uit het

land waar u op reis bent (geweest). Soms is een virus of parasiet de oorzaak.

Verschijselen van reizigersdiarree

Naast diarree kan reizigersdiarree de volgende verschijnselen geven:

- misselijkheid
- overgeven
- buikpijn
- buikkrimp

Bij ernstige reizigersdiarree bent u erg ziek met koorts, overgeven, en bloed of slijm bij de ontlasting.



Behandeling van reizigersdiarree

Bij diarree is het vooral belangrijk dat u uitdroging voorkomt. Zorg ervoor dat u extra veel drinkt: water, thee, bouillon en vruchtensap. Verder kunt u geleidelijk weer gaan eten. Een speciaal dieet is niet nodig. ORS ('oral rehydration solution') is een speciaal drankje dat u kunt maken om uitdroging te voorkomen. ORS bevat speciale suikers (glucose) en zouten die het lichaam nodig heeft om vocht op te

nemen en vast te houden. Drink elke keer nadat u diarree heeft gehad 1 glas.

Wanneer contact opnemen bij reizigersdiarree?

Reizigersdiarree is vervelend, maar gaat meestal binnen 3 tot 4 dagen vanzelf over. Neem contact op met uw huisarts of met een arts ter plaatse in deze situaties:

- U bent erg ziek, met koorts en bloed of slijm bij de ontlasting.
- U heeft koorts en geeft over, u kunt onvoldoende drinken.
- Uw kind met diarree is jonger dan 2 jaar.
- U bent ouder dan 70 jaar.
- Bij tekenen van uitdroging.

Uitdroging is ernstig en moet direct worden behandeld. Teken van uitdroging zijn:

- niet of weinig plassen (donkere urine)
- dorst
- droge mond
- lusteloosheid
- flauwvallen
- verwardheid
- sufheid
- snelle ademhaling
- snelle hartslag
- diepliggende ogen
- koude armen en benen

Voorkom besmetting via seks of bloed

Levensbedreigende ziekten als HIV en hepatitis B en C worden via seksueel contact overgedragen. In veel van de genoemde landen komen deze seksueel overdraagbare aandoeningen (soa) veel meer voor dan in ons land. Vrij veilig en gebruik bij nieuwe seksuele contacten altijd een condoom om de kans op besmetting te verkleinen. De kwaliteit

van condooms verschilt per land. Neem daarom condooms uit Nederland mee. HIV en hepatitis B en C kunnen ook worden overgedragen door prikken of snijden met een scherp voorwerp waar besmet bloed aan zit. Vermijd daarom gemeenschappelijk gebruik van scheermesjes, injectie- of tatoeageaalden.

Voorkom besmetting door muggen

Malaria, maar ook ziekten als knokkelkoorts, gele koorts, Japanse encefalitis en het Zika-virus worden door muggen overgebracht. Maatregelen ter voorkoming van muggenbeten zijn dus belangrijk.

- Draag zoveel mogelijk bedekkende kleding: lange mouwen, een lange broek, schoenen en sokken.
- Smeer onbedekte lichaamsdelen (gezicht, hals, handen en enkels) in met insectenwerende middelen. Middelen waarin DEET (diethyltoluamide) zit helpen het best.
- Slaap onder een muskietennet (klamboe), zo nodig geïmpregneerd. Een geïmpregneerd muskietennet is doordrenkt met een antimuggenvloeistof zoals permethrine of deltamethrine.

Malaria

Malaria is een infectieziekte veroorzaakt door parasieten in het bloed. Deze parasieten worden overgedragen door de beet van de Anophelesmug. De malariamug steekt kort voor zonsopgang tot zonsopkomst ('s avonds, 's nachts en in de vroege ochtend).

Verschijselen van malaria

De malariaparasieten vermenigvuldigen zich eerst in de lever en daarna in de rode bloedcellen. Daarbij treden

ziekteverschijnselen op, zoals koude rillingen, gevolgd door koorts. Vaak worden deze verschijnselen voorafgegaan door een griepig gevoel. Ziekteverschijnselen kunnen een week tot een paar maanden na besmetting optreden.

Raadpleeg altijd een arts als u plotse-ling koorts krijgt in een malariagebied, ondanks zorgvuldige inname van de antimalariapillen. Ook na thuiskomst kan malaria zich nog manifesteren, dus neem bij koorts na thuiskomst altijd contact op met uw huisarts.

Zikavirus

Het zikavirus behoort tot de familie Flaviviridae, het veroorzaakt zika-koorts. Het is verwant met virussen die dengue (knokkelkoorts) en gele koorts veroorzaken.

Het virus wordt overgebracht door bepaalde steekmuggen die in en om het huis voorkomen en ze steken zowel overdag als in de late namiddag en begin van de avond.

Sinds mei 2015 is er een zikavirus-uitbraak in Brazilië. Deze uitbraak verspreidt zich over landen in Zuid- en Midden-Amerika. In november 2015 komen er aanwijzingen dat een infectie met het zikavirus tijdens de zwangerschap mogelijk schadelijk kan zijn voor het ongeboren kind. Voor zwangeren geldt daarom een reisadvies.

Ziekteverschijnselen:

Koorts, ontstoken ogen, spier- en gewrichtspijn, huiduitslag, soms hoofdpijn, braken en diarree.

Symptomen ontstaan meestal 3-12 dagen na een beet van een besmette

mug, maar ongeveer 1 op de 4 mensen krijgt ook echt klachten na een steek. De meeste mensen herstellen na 2-7 dagen volledig zonder ernstige problemen. Een infectie tijdens de zwangerschap kan mogelijk hersenafwijkingen (zoals microcefalie/ onderontwikkelde hersenen) geven. Het grootste risico zijn de eerste 3 maanden van de zwangerschap. Of deze hersenafwijkingen daadwerkelijk door een infectie met het zikavirus tijdens de zwangerschap komen, wordt nu onderzocht. Het is niet eenvoudig om de diagnose te stellen. De symptomen lijken erg op die van een knokkelkoortsinfectie.

Voorzorgsmaatregelen:

Het is belangrijk om overdag en in de vroege avond tot aan de schemering zorgvuldig antimuggenmaatregelen te nemen in gebieden waar het zikavirus voorkomt.

- Draag bedekkende kleding
- Smeer onbedekte huid in met een muggenwerendmiddel (DEET)
- Slaap altijd onder een (geïmpregneerde) klamboe of in een muggenvrije ruimte
- Zwangere vrouwen (en ook vrouwen die zwanger willen worden), worden geadviseerd om met een arts de noodzaak van een reis naar deze gebieden goed te overleggen en uitstel te overwegen van reizen die niet noodzakelijk zijn.

Er zijn geen vaccins om infectie te voorkomen en er zijn geen medicijnen die het zikavirus doden. De behandeling bestaat uit het bestrijden van symptomen.

Landen waar het zikavirus op dit moment voorkomt

Aruba	Dominicaanse Republiek	Honduras	Puerto Rico
Barbados	Ecuador	Jamaica	Saint-Martin
Bolivia	El Salvador	Kaapverdië	Samoa
Bonaire	Frans-Guyana	Martinique	Suriname
Brazilië	Guadeloupe	Mexico	Thailand
Colombia	Guatemala	Nicaragua	Tonga
Costa Rica	Gyana	Panama	Venezuela
Curacao	Haïti	Paraguay	Virgin Islands

Hoogteziekte

Hoogteziekte kan optreden als u te snel naar een hoogte gaat van meer dan 2500 meter.

Hoogteziekte is een signaal van het lichaam: ga niet hoger. Als u dit signaal negeert kan dat ernstige klachten geven.

Verschijnselen van hoogteziekte

U kunt hoogteziekte herkennen als u in de bergen last krijgt van de volgende verschijnselen:

- kortademigheid;
- hoofdpijn;
- misselijkheid;
- slecht slapen;
- gebrek aan eetlust.

Gaat u nog hoger? Dan:

- wordt u wankel ter been;
- kunt u moeilijker praten;
- raakt u verward.

Stijgt u nog meer, dan kunt u bewusteloos raken.

Hoe ontstaat hoogteziekte?

Hoogteziekte heeft te maken met de hoeveelheid zuurstof in de lucht. Hoe hoger u in de bergen komt, hoe minder zuurstof er in de lucht zit. Uw lichaam past zich hierop aan.

Vanaf 2500 meter veranderen er dingen in uw lichaam. U ademt dieper en u gaat meer rode bloedcellen aanmaken. Boven ongeveer 3000 meter gaat ook uw hartslag omhoog.

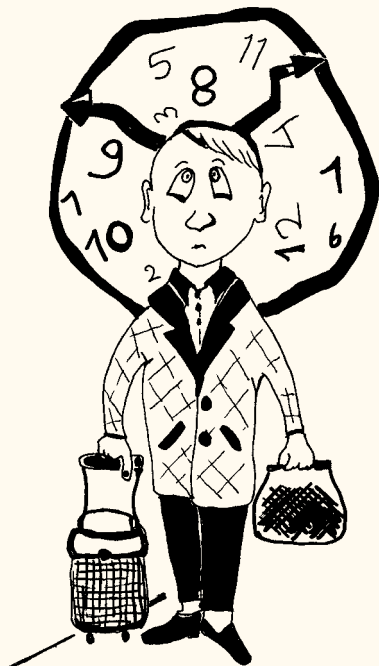
Niet iedereen heeft last van hoogteziekte. Waarom de een wel hoogteziek wordt en de ander niet, is niet bekend.

Adviezen bij hoogteziekte

Zo kunt u hoogteziekte proberen te voorkomen:

- Blijf een paar dagen op een hoogte waarop u geen klachten heeft. Meestal is twee tot drie dagen genoeg. Daarna kunt u voorzichtig stijgen. Bij klachten moet u weer afdalen.
- Drink heel veel vocht, dat wil zeggen meer dan 3 liter per dag.
- Drink geen alcohol.

Bij klachten moet u direct afdalen.



Jetlag

Een jetlag is het verschijnsel dat bij veel mensen optreedt als zij tijdens een vliegreis meerdere tijdzones passeren. Jetlag wordt veroorzaakt doordat de 'biologische klok' ontregeld raakt: het dag-nachtritme wordt plotseling verstoord.

Verschijnselen van een jetlag

Symptomen van een jetlag zijn vermoeidheid, misselijkheid, hoofdpijn, irritatie, maagklachten, diarree, obstipatie, opgezette enkels, pijnlijke gewrichten en slecht kunnen concentreren.

Als u naar het oosten reist, hebt u normaal gesproken meer last van jetlag dan wanneer u naar het westen reist.

Indien u van noord naar zuid vliegt of omgekeerd, hebt u meestal geen verschijnselen van jetlag, omdat de tijdzone over het algemeen gelijk blijft.

Voorzorgsmaatregelen

Tref maatregelen om de verschijnselen

van jetlag te voorkomen of te verminderen:

- Probeer een reis zo te boeken dat u 's avonds op de plaats van bestemming aankomt.
- Zet uw horloge bij vertrek op de tijd van de plaats van bestemming.
- Als u 's avonds aankomt, probeer dan niet te slapen tijdens de vlucht.
- Als u 's morgens aankomt, probeer dan te slapen tijdens de vlucht.
- Eiwitrijke maaltijden (vlees, vis, gevogelte, ei, kaas, peulvruchten) helpen om wakker te blijven.
- Sta de volgende dag op een normaal tijdstip op, ook al bent u nog moe.
- Drink voldoende water voor, tijdens en na de vlucht. Dit helpt duizeligheid en vermoeidheid voorkomen.
- Drink geen alcohol en koffie tijdens de vlucht.
- Eet geen zware maaltijden tijdens de vlucht.
- Breng, als het mogelijk is, na aankomst enige tijd door in het daglicht.
- Gebruik na aankomst de maaltijden op vaste tijdstippen.
- Probeer u aan te passen aan het plaatselijke ritme.



Trombose en vliegen

Als u een lange reis gaat maken bestaat er een kans dat uw bloeddorstroming enigszins belemmerd raakt. Dit geeft meer kans op een verhoogde stolbaarheid van het bloed en dus op trombose.

Daarom is het bij lange reizen per vliegtuig, auto of bus goed om de volgende regels in acht te nemen:

- Houd uw kuitspieren, voeten en armen goed in beweging.
- Zorg in ieder geval elke 2 uur voor wat beweging.
- Gebruik geen of nauwelijks alcohol en koffie.
- Drink ruim zonder te overdrijven.
- Gebruik geen slaapmiddelen (u wordt er erg slap van en beweegt veel minder, waardoor de bloeddorstroming achteruitgaat).
- Draag niet te strakke kleding en trek eventueel uw schoenen uit.
- Draag eventueel steunkousen aan beide kanten.

Ziek terug na een reis:

Komt u uit de (sub)tropen met koorts, een grieperig gevoel, diarree, huiduitslag en/of klachten van de luchtwegen? Ga dan op tijd naar uw huisarts en vermeld daarbij dat u naar een (sub)tropisch gebied bent geweest. Uw klachten kunnen namelijk een (beginnende) uiting zijn van een (ernstige) infectieziekte. Een snelle diagnose kan van belang zijn voor uw gezondheid.

REISVACCINATIE ADVIES BIJ UW HUISARTS

Door Corine Hoek, reisivaccinatie assistente

Bij het uitzoeken van een vakantie komt een boel voorpret kijken. Wat de meeste mensen niet tot deze voorpret rekenen is het aanvragen van een zogenaamd reisivaccinatie advies.

Boekt u een reis buiten Europa (sommige landen binnen Europa) dan komt u in de meeste gevallen niet onder vaccinatie(s) en/of malariatabletten uit. In sommige gevallen zijn deze zelfs verplicht. Dit reisadvies kan worden aangevraagd bij een GGD of tropenkliniek, maar wat velen niet weten is dat Gezondheidscentrum Merenwijk dit voor een voordeliger tarief aanbiedt.

De kosten hiervoor zijn € 30,- voor het eerste gezinslid en voor elk meereizend gezinslid op hetzelfde adres naar dezelfde bestemming wordt € 15,- per persoon gerekend. Dit bedrag is inclusief het advies, recept en het toedienen van de vaccinaties voorafgaand aan de reis. Deze kosten worden vaak (deels) vergoed door uw aanvullende verzekering, informeer hiernaar bij uw zorgverzekeraar.

Dit speciaal voor u op maat gemaakte reisadvies komt tot stand door een door u ingevuld reisanamnese-formulier via de website of af te halen aan de balie van het Gezondheidscentrum. Aan de hand van dit formulier wordt uw reisadvies opgesteld door de reisivaccinatie assistente en reisivaccinatie arts.

De reisvaccinatie assistente neemt, wanneer dit advies compleet is, contact met u op om het geheel door te nemen en een afspraak te maken voor het vaccineren. Voor het verkrijgen van een optimale bescherming, gebeurt dit minimaal 14 dagen voor aanvang van de reis, zorg daarom dat u het reisadvies ruim op tijd aanvraagt.

Laat u vaccineren en voorkom hiermee het oplopen van ziekte tijdens of na terugkomst van uw reis!

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met de doktersassistentes.



BIJ ONS THUIS

Door Julia, columniste

Wat is er toch een hoop veranderd in de afgelopen pakweg 50 jaar als je naar "op vakantie gaan" kijkt. Gingen wij vroeger, in de 60-er jaren ook zo massaal op vakantie? Ja, ik behoorde tot die gelukkigen, maar veel leeftijdsgenootjes vierden vakantie in eigen huis. Dagjes uit dus. Of gewoon in het badje in de tuin. Of een logeerpertijtje naar opa of oma, of bij een vriendinnetje. Ook heel leuk overigens.... Wij woonden destijds in Brabant en mijn ouders kozen voor strandvakanties in eigen land. In Noord-Holland of Zeeland. Dat ging totaal anders dan tegenwoordig. Mijn moeder had de zorg voor de bagage. Er kwam geruime tijd van te voren een kist van van Gend en Loos die gevuld kon worden met alles wat er maar mee moest. Dekens, lakens, handdoeken, kleding, speelgoed, alles ging erin. De kist werd tijdig opgehaald en vervoerd richting het strandhuisje, wij kwamen er per trein achteraan. Want een auto,..., die hadden we niet. Het waren geweldige vakanties, met veel zon, zand en spelen. Heerlijk. Naast

ons eigen gezin kwamen er jaren achter elkaar dezelfde gezinnen, waar mooie vriendschappen uit ontstonden.

De mooie zwart/wit foto's uit die tijd, (je weet wel, met die kartelrandjes) spreken boekdelen.

Jaren later, we hadden inmiddels een auto, werden er vakanties geboekt over de grens. Een luxe. Duitsland, Oostenrijk, Zwitserland, Italië, België. Daar gingen we, in zo'n grote oude Fiat 1500L, wit met rode banken. Met gemak konden er 3 voorin, en met een beetje opschuiven 4, soms 5 achterin. Bij elkaar op schoot, of tussen de benen, mocht toen allemaal maar gewoon. Veiligheidsriemen ??? nooit van gehoord.

Dat werden tot mijn spijt wel hele andere vakanties, omdat we culturele uitstapjes gingen maken. Grrrr. Dat vonden vooral mijn ouders leuk, de tijd van strandvakanties was voorbij. Dit geheel tegen mijn zin. Ik was nog maar een jaar of 9 en had he-le-maal geen zin in die oude rotzooi kijken (zoals ik oude kerken en kathedralen oneerbiedig noemde). Het was in die tijd echt een kunst voor mijn ouders om het alle kinderen naar de zin te maken.

Gewoonweg omdat het leeftijdsverschil te groot was, en daarmee de interesses. Gelukkig zijn er in de bergen genoeg beekjes en stenen die je kunt versjouwenkon ik mijn energie tenminste nog een beetje kwijt.

Hoezeer mijn ouders ook hun best deden, ik bleef met heimwee terugkijken naar de strandvakanties van weleer. Toch raakte ik langzaam aan wel aan deze manier van vakantie vieren gewend. Oude dorpjes liep ik graag in en vooral de drukke plaatselijke markten veroverden mijn hart.

We maakten ook kennis met ander eten. Pizza's, spaghetti, Duitse Bratwurst mit Sauerkraut, Belgische frieten, Tiroler gröstl. Heel spannend, want dat aten we destijds in Nederland nog niet hoor.

Toen ik voor het eerst zonder ouders op vakantie ging, met mijn eerste vriendje, werd dat natuurlijk meteen een zon zee strand vakantie, dat snap je. Het was heerlijk, zeker, maar....., hele dagen op het strand...., nee. Dus toch ook hier maar eens een cultureel tripje geboekt. Maar nu, ruim 40 jaar verder, zie ik dat de geschiedenis zich herhaalt. Althans, gedeeltelijk. De hoeveelheid kerken en andere "oude zooi" die mijn ouders aan deden ga ik niet halen, hoeft ook niet. Maar, eerlijk is eerlijk, er is meer dan alleen water en zand. En kijk ik dan naar de gezichten van de kinderen..... 1 kerkje mag, maar het water en de zon lonken al weer. En dat snap ik. Als de beste.

IK MOET PLASSEN!! HELP IK HEB OBSTIPATIE!!

Door Alexandra Spelt, fysiotherapeute met speciaal aandachtsgebied bekken- en bekkenbodempromblematiek

Tja, op vakantie. Leuk om naar uit te kijken, maar voor veel mensen ook wel iets om tegen op te zien. Want wat als je heel vaak naar het toilet moet, opvangmateriaal gebruikt omdat je urineverlies hebt, ontlastingsverlies of gewoon moeilijk kunt uitplassen.

Het begint tijdens de reis al. Onderweg plassen, waar en hoe doen we dat? Steeds vaker zijn de toiletten ook onderweg schoner. Maar ga je daar wel op zitten? Om een urineweginfectie te

voorkomen verdient het de voorkeur om zittend te plassen en niet te hangen boven het toilet. Neem dus iets mee om de WC-bril schoon te maken. Zorg dat je de bekkenbodem goed ontspant tijdens het plassen en kantel je bekken voren achterover om je blaas goed leeg te krijgen. Neem eventueel een zakje mee voor het incontinentiemateriaal.

Ben je met de eigen auto onderweg, bij voorkeur een 4 deurs-auto dan heb je een extra mogelijkheid. Door de beide deuren open te zetten aan de passagierskant kan je zelf op de rand zitten bij de voorste deur, uit het zicht. Zo heb je houvast en kan je goed de bekkenbodem ontspannen.

Enmaal in het buitenland wordt het vaak lastiger. In Frankrijk, maar ook steeds meer in andere landen, tref je vaak hurktoiletten aan. Daarvoor moet je wel voldoende kunnen hurken, wat ook goede spieractiviteit van je bovenbenen vraagt en mobiliteit van de knieën. Anders is achterovervallen met je billen in het gat een nare situatie. Enmaal op vakantieadres aangekomen is de temperatuur vaak hoger dan in ons land, hoewel de zomers hier toch ook steeds warmer worden. Het is dan goed om voldoende te blijven drinken. Veel mensen met urineverlies schrikken van het water advies en gaan dan de deur niet meer uit of leggen zichzelf een vochtbeperking op. Een urineweg-infectie loert om de hoek.

Door de vochtbeperking en het transpireren dikt de ontlasting in. Ook door het reizen en minder bewegen vanwege de lange autorit of vlucht wordt de ontlasting harder waardoor obstipatie kan ontstaan. Drinken, vezels eten en bewegen. Dat is de remedie in dit geval.

Ook door de andere gewoontes in het buitenland, meer stokbrood en minder lichaamsbeweging, vanwege dat heerlijke strandbedje, kan obstipatie ontstaan. Voldoende water zorgt ervoor dat de ontlasting zacht blijft en men dan ook niet veel hoeft te persen. Dan nog even een laatste tip: voor veel mensen is het echt een ramp om incontinent te zijn of problemen te hebben ivm ontlastingsverlies. Realiseert u zich, dat veel mensen daarom een uitstapje afwijzen en liever veilig thuis blijven? Stel uw toilet beschikbaar als iemand daarom vraagt als u horecaondernemer bent. Het zal veel mensen o zo blij maken.

VAKANTIEKILO'S? DACHT HET NIET!

Door Caroline Roest, diëtist

Die riem die een gaatje lossert moet, die broek die net iets meer knelt bij de benen. Herken jij dit aan het eind van de vakantie en baal je hier stiekem best van? Met deze simpele basisregels pas je ook aan het eind van de vakantie nog steeds in dat leuke zomerjurkje of die shorts. Toch prettig, mocht er nog een Hollandse nazomer komen.

Houd maat

Een biertje, wijntje, ijsje op het terras, een barbecue bij de burens of op de camping. Heerlijk natuurlijk. Wees niet te streng voor jezelf, want dat houdt niemand vol. Maar houd wel maat. Blijf niet eten als je vol zit. En eet langzaam: het duurt een tijd voor je lichaam doorheeft dat het te vol zit.

Niet in huis halen

Chips, borrelnootjes, blokjes salami en oude kaas. Staat het eenmaal voor je, dan is het moeilijk om het niet op te eten. Verleidingen weerstaan wordt een stuk gemakkelijker als je er niet mee geconfronteerd wordt. Zorg dus simpelweg dat je ze niet in huis hebt, die snacks. Ook niet op de hotelkamer, koelbox of in de auto. En ga geen boodschappen doen als je trek hebt. Dan is de kans dat je met handenvol caloriebommen thuiskomt groter.

3x per dag, ook in de vakantie

Tijdens de vakantie wijken mensen vaak af van hun dagelijkse eetritme en 'grazen' de hele dag door. Zonder dat ze het zelf door hebben. Probeer jezelf zoveel mogelijk te houden aan je normale ritme van drie keer per dag eten: ontbijt, lunch en diner. Zo hoeft jij aan het eind van de vakantie niet te strijden om de kilo's er weer vanaf te krijgen.

Kies bewust

De hele dag door maak je keuzes, bewust en onbewust. Ook over wat je wilt eten. Het is een kunst om even stil te staan bij alles wat je in je mond stopt. Probeer het eens. Vraag jezelf af of je hier nu echt trek in hebt of dat je het gewoon eet omdat het er is. Je kunt natuurlijk ook slimmer kiezen. Een waterijsje in plaats van een stracciatella-ijsje van de Italiaan, bijvoorbeeld. Of een stuk meloen in plaats van een schaalje chips. Drink bruisend mineraalwater met citroen in plaats van cola.

Beweeg

Oké, we weten het allemaal: bewegen is goed voor je en je houdt je gewicht

ermee op peil. In de vakantie ga je misschien niet naar de sportschool en fiets je niet naar je werk, maar er zijn genoeg andere manieren om actief bezig te zijn. Een mooie wandeling of fietstocht, dansen in de campingdisco of op dat leuke zomerfestival. Ga eens badmintonnen of naar een waterpark. Of houd je fit met klusjes rondom het huis: strijken, ramen lappen of tuinieren. Dus kom van die luie stoel en ontdek de omgeving. Dat is nog leuk ook!

EEN GOEDE STOELGANG TIJDENS DE VAKANTIE

Door Caroline Roest, diëtist

Nederland gaat deze zomer weer massaal op vakantie. Veelvoorkomende klachten tijdens onze vakantie zijn diarree en verstopping.

Diarree tijdens de vakantie

Vaak krijgen mensen op hun vakantieadres last van reizigersdiarree. Dit kan ontstaan door slechte hygiënische omstandigheden in het buitenland. Acute diarree als gevolg van een bacterie of parasiet wordt vaak door het eten of drinken van besmet voedsel of water veroorzaakt.

Verstopping tijdens de vakantie

Op vakantie eten we vaak minder gezond dan thuis. De voeding op vakantie bevat over het algemeen minder vezels. Ook letten we minder goed op of we wel voldoende vocht binnenkrijgen. En we doen te weinig aan lichaamsbeweging op vakantie. Dit zijn oorzaken die kunnen leiden tot verstoppingklachten. Een andere oorzaak

hiervoor is het negeren van aandrang en het toiletbezoek uit te stellen, bijvoorbeeld omdat het niet uit komt om op dat moment naar de wc te gaan.

Voedingsadvies bij verstopping

- Om verstopping te voorkomen of om de stoelgang te verbeteren gelden de volgende voedingsadviezen: Eet vezelrijke producten en varieer je keuze. Eet dus brood, groente en fruit. Groente, fruit, volkorenbrood en muesli zijn voorbeelden van gezonde en vezelrijke voeding. Als aanvulling hierop kun je elke dag 2 tot 4 eetlepels zemelen gebruiken. Zemelen zijn het vezel rijkste deel van de graankorrel. Grove zemelen zijn beter dan fijn-gemalen zemelen. Je kunt ze verwerken in yoghurt, karnemelk, vla, pap, soep, puree en verder als bindmiddel of in plaats van paneermeel.
- Drink veel, minimaal 2 liter per dag. Te weinig vocht kan leiden tot een harde en droge ontlasting. Bij een vezelrijke voeding is het extra belangrijk om voldoende te drinken.
- Eet op regelmatige tijden en sla geen maaltijd over. Een goed ontbijt is helemaal belangrijk. Neem bij voorkeur een groot, vezelrijk ontbijt, bijvoorbeeld 2 volkoren boterhammen met een glas sinaasappelsap en koffie of thee. Dit zet de darmen in werking.

Naast gezond eten gelden ook deze adviezen:

- Zorg elke dag voor voldoende lichaamsbeweging. Zo blijven de darmen aan het werk.
- Als je moet, moet je. Negeer de aandrang niet.

- Neem elke ochtend voldoende tijd om naar het toilet te gaan, bijvoorbeeld na het ontbijt.

Wanneer verstopping met deze adviezen na 4 tot 6 weken niet over is kan er het beste een arts geraadpleegd worden.

ZWANGER OP VAKANTIE

Als je tijdens je zwangerschap op vakantie gaat naar het buitenland, zijn er wat dingen waarmee je rekening moet houden. We zetten de belangrijkste tips voor je op een rij. Het tweede trimester (maand vier t/m zes) is de beste tijd om te reizen. De ergste vermoedigheid en zwangerschapskwalen zijn dan vaak voorbij en je buik zit nog niet in de weg.

Tips voor zwanger op vakantie:

- Overleg je reisplannen met je verloskundige of (huis)arts. En zorg dat je weet waar de dichtstbijzijnde arts of ziekenhuis op je vakantiebestemming is.
- Kijk welke medische voorzieningen er in de buurt zijn. Ga niet ergens in de middle-of-nowhere zitten. Kijk vooral in derdewereldlanden waar er privéklinieken zijn.
- Neem een zwangerschapsverklaring mee en je zwangerschapskaart. Hierop staan al je medische gegevens.



- Neem het telefoonnummer mee van je eigen arts of verloskundige. Als er wat gebeurt, kun je meteen contact opnemen.
- Kijk of je verzekering alles dekt, want onverwachte bezoeken aan het ziekenhuis kunnen erg duur worden. Soms kun je je bijverzekeren.
- Vraag bij het reserveren of het inchecken om een stoel aan het gangpad, zodat je makkelijk kunt opstaan en wandelen als je buik je in de weg zit. Of als je weer moet plassen.
- Trek tijdens het vliegen geen strakke kleding aan. Je lichaam zet iets uit tijdens de vlucht. Pas dus ook op met je schoenen.
- Blijf niet te lang in één houding zitten, dat remt de bloeddorstrooming. Strek regelmatig je benen.
- Probeer landen waar malaria heerst te vermijden. Bepaalde antimalaria-middelen (paludrine en nivaquine) mag je wel nemen als je zwanger bent, maar honderd procent bescherming tegen de ziekte bieden deze nooit.
- Bekijk welke vaccinaties je nog nodig hebt. Niet alle vaccinaties kunnen gegeven worden als je zwanger bent. Vaccinaties tegen DTP (difterie, tetanus en polio), tyfus en hepatitis A (besmettelijke geelzucht), mag je wel krijgen als je zwanger bent. Inentingen tegen gele koorts en meningitis worden in de zwangerschap bij voorkeur niet gegeven.
- Ga niet naar te warme gebieden. Als je tijdens je zwangerschap in de zon zit, kun je een zwangerschapsmasker krijgen. Dat zijn bruine vlekken in je gezicht die pas na de zwangerschap weer verdwijnen.
- Neem iets meer de tijd voor alles, je

bent nu eenmaal sneller moe. Plan af en toe een rustdag in.

- Eet bij stalletjes waar het druk is, dan weet je dat de 'ingrediëntenaanvoer' goed is en dus vers. Kijk of er hygiënisch gewerkt wordt en bestel vegetarisch als je het niet vertrouwt. Eet geen ijs en rauwe producten.
- Vermijd rauwe melk en producten die daarvan gemaakt zijn. Op het etiket van voorverpakte kazen staat dan 'au lait cru'. Op Franse boerenmarkten zijn veel kazen gemaakt van rauwe melk!
- Zorg dat je altijd wat te eten en drinken (uit een fles) bij je hebt. Drink genoeg water.

(bron: www.oudersvannu.nl/zwanger-zijn/14-weken/vakantie-vrije-tijd/vakantie/zwanger-op-vakantie/)



VAKANTIESTRESS

Door Liselotte Goddijn, POH GGZ

We kijken er reikhalzend naar uit!

Lekker op vakantie!

Maar er is ook vaak vakantiestress....

Dat kan de pret behoorlijk drukken.

Er zijn meerdere stressfactoren. Zonder uitputtend te willen zijn beschrijf ik er een paar en geef ik een aantal tips hoe er mee om te gaan.

Druk druk druk.....

In ons dagelijks leven zijn we meestal al druk druk druk. En dan komt de vakantie eraan. Dat betekent niet gelijk uitrusten en ontspannen!

Er moet vaak heel veel gebeuren voordat we kunnen gaan: inpakken, huisdieren, planten, reis voorbereiden ect. Zo start je vaak al moe en gestrest! En elke keer valt het weer tegen.



Al die ongemakken?.....

We zijn thuis best verwend. Wifi, brede keus aan winkels en voedsel. Nooit te warm of te koud. De taal beheersen. Een lekker bed. En dan eenmaal aangekomen op die droombestemming.....Muggen, snikheet, of heel koud, geen wifi, vreemd eten..... Dat kan even flink wennen zijn!



De mens als gewoontedier?.....

Een mens is een gewoontedier. En eenmaal op vakantie vallen die gewoontes ineens weg. Alles is anders.

De één vindt dat heerlijk, de ander vindt dat moeilijk. Ook binnen een relatie of een gezin wordt daar vaak anders over gedacht. De één wil z'n zachtgekookt eitje als ontbijt terwijl de ander best iets exotisch nieuws wil uitproberen.

Tip: *Het goede van een vakantie is juist dat we die patronen eens doorbreken. Even uit je 'comfort zone'. Dat relativeert en geeft nieuwe energie. Je kunt eenmaal weer thuis bijvoorbeeld enorm genieten van de goed uitgeruste supermarkt waar je altijd gedachteloos naar toe ging. Dus realiseer je dat en dit is ook een leuk onderwerp van gesprek met je reisgenoten: wat zijn de vaste gewoontes waar jij aan hecht? En hoe erg is het bijvoorbeeld als je een paar dagen zonder internet zit? Wat kan er voor in de plaats komen?*

Ja maar ik wil.....

Wat een veel voorkomende bron van stress is, zijn de uiteenlopende voorkeuren van de reisgenoten. De een wil vroeg op en het maximale uit de dag halen. De ander wil uitslapen, de kinderen willen "chillen" op de iPad. De een wil zuinig aan doen en de ander wil lekker (duur)en vaak uit eten. De een wil feesten tot diep in de nacht en ander wil op tijd naar bed. Zo kunnen we nog wel even doorgaan. Dat kan voor menig vakantie-ruzie zorgen. De structuur van thuis is weg en er moeten veel keuzen gemaakt worden. Wie krijgt er z'n zin? Hoe voorkomen we boze koppen? Het is ook niet voor niets dat voor beginnende

stellen een vakantie een belangrijke relatieproef is. Je leert elkaar goed kennen! En ook voor gevorderde stellen blijft de vakantie soms een uitdaging!

Tip: *Als je altijd je eigen zin wilt hebben, dan moet je alleen op vakantie gaan! Maar dingen samen beleven en herinneringen opbouwen en nabespreken is natuurlijk juist ook heel leuk. Dus compromissen moeten er altijd gesloten worden. Maar doe dat eerlijk. Laat iedereen z'n voorkeuren uitspreken en laat iedereen ook aan de beurt komen. Als een dominant persoon z'n zin doordrijft kan hij of zij de vakantie voor de anderen grondig verpesten.*



Het hoeft niet altijd leuk te zijn..... Vakantiedagen zijn schaars. En daarom staat er veel druk op om het maximale eruit te halen en erg te genieten en uit te rusten. Lukt dat niet voldoende naar je zin, dan kan dat weer een reden tot frustratie en stress zijn. Maar uitrusten is een relatief begrip. Ontspannen en voldoende slaap is niet iets wat alleen van de vakantie moet komen. Dat kan veel vaker een onderdeel zijn van je leefpatroon. Een belangrijke functie van vakantie is het

dagelijkse patroon doorbreken waardoor je weer anders aan gaat kijken tegen de dingen van alledag. Nogmaals, dat relatieveert en geeft nieuwe energie. En beperk je vakantie ook niet tot die ene paar weken in het jaar! Een lang weekend op pad kan ook heel fijn zijn. Pak geregeld de gelegenheid om even uit de vaste patronen te stappen! Daarmee zet je de teller telkens weer even op nul!



Dus... geniet ervan! En alvast een fijne vakantie!

IK GA OP REIS EN NEEM MEDICIJNEN MEE

Door Jan Koning, apotheker

Als medicijngebruiker is het belangrijk om bij de voorbereiding van een reis stil te staan bij de 'reisapotheek'. Daar horen de medicijnen op recept bij, maar ook de medicijnen voor kleine kwaaltjes die u zelf koopt bij de drogist of apotheek. Wat betekent het om medicijnen mee te nemen op reis? In de onderstaande samenvatting leest u wat praktische tips.

Sta even stil bij uw medicijnen

Als u elke dag medicijnen gebruikt, neem dan voldoende medicijnen mee voor de reisperiode en voor een week extra. Zo levert een eventuele vertraging van de reis niet direct een probleem op. Controleer de houdbaarheidsdatum van de medicijnen voor de reis begint. In de meeste gevallen is dit aangegeven met 'exp' (expiratie) gevolgd door een maand en jaar. Dit geeft aan tot wanneer het gebruikt kan worden. In de apotheek houden wij de vervaldata van medicijnen goed in de gaten. Mocht u twijfelen of u een medicijn na de vervaldatum nog kunt gebruiken, vraag de apotheker om advies.

Vraag ook om een overzicht van uw medicijnen of een Medicijnpaspoort. Hierin staan alle gegevens over de medicatie en over andere zaken zoals allergieën. Dit kan belangrijk zijn bij een bezoek aan de dokter of apotheek op uw reisbestemming. Door medicijnen kan de huid gevoeliger worden voor zonlicht. Dit geldt bijvoorbeeld voor sommige antibiotica. Op www.apotheek.nl wordt beschreven welke medicijnen dit doen en wat de beste oplossing is zodat u kunt zonnen zonder zorgen.

Met geneesmiddelen die onder de opiumwet vallen op reis

Sterke pijnstillers (zoals Fentanyl, Oxycodon, Morfine), sterke slaap- en kalmeringsmiddelen (zoals Diazepam of Temazepam) en medicijnen tegen ADHD (zoals methylfenidaat of dexamfetamine) vallen onder de Opiumwet. In het buitenland vraagt de douane een speciale verklaring van een arts dat de middelen die u gebruikt medisch

noodzakelijk zijn. Afhankelijk van het land is dit een 'Schengenverklaring' of een Engelstalige medische verklaring. Op de website van het Centraal Administratiekantoor (www.hetcac.nl bij 'Medicijnen mee op reis') is te vinden of er een Schengen of een medische verklaring nodig is en hoe u deze moet aanvragen. U moet dit dus zélf regelen! Begin op tijd! Het kan soms 4 weken duren voordat de verklaring bij u thuis is.

Met de pil op reis

Wanneer de reisbestemming in een andere tijdzone ligt, is het vaak niet handig om het innametijdstip van thuis aan te houden. Veel handiger is het om het innamemoment aan te houden dat u gewend bent, bijvoorbeeld 's morgens na het tandenpoetsen of 's avonds voor het slapen gaan. Afhankelijk of u richting het oosten of richting het westen reist, kan de innametijd tussen twee pillen daardoor korter respectievelijk langer worden. Dit maakt voor de betrouwbaarheid van de anticonceptiepil niet uit. De marge tussen twee innametijdstippen is daarvoor voldoende groot.

Bij waterdunne diarree wordt de pil vanuit de darm minder goed in het lichaam opgenomen. Het gevolg is dat de betrouwbaarheid afneemt. Dan kan het nodig zijn om bijvoorbeeld als aanvulling condooms te gebruiken. Bedenk bij het organiseren van uw reis dat condooms niet in elke land gemakkelijk kunnen worden gekocht.

Met diabetes op reis

Een ander klimaat heeft vaak ongemerkt invloed op het bloedsuiker. Insuline wordt door warmte sneller en

beter opgenomen, waardoor de kans op een hypo toeneemt. Extra meten tijdens de vakantie is daarom verstandig. Insuline, glucagon en teststrips mogen niet te warm worden bewaard. De beste temperatuur voor insuline en glucagon is tussen 2 en 8 °C. Bewaar de producten tijdens het reizen in een koelbox of een koeltasje. Bij het gebruik van injectienaalden en -spuiten op reis, is een diabetespasje verplicht. Vraag de praktijkverpleegkundige hierom.

Bij een vliegreis is het verstandig om insuline in de handbagage mee te nemen. In het bagageruim kan het namelijk vriezen. En bij het zoeken van bagage komt u zo niet zonder medicijnen te zitten. Voor vloeistoffen en gels in handbagage gelden strenge regels. Ook medicijndrankjes vallen hieronder. Alle regels voor handbagage worden beschreven op www.schiphol.nl.

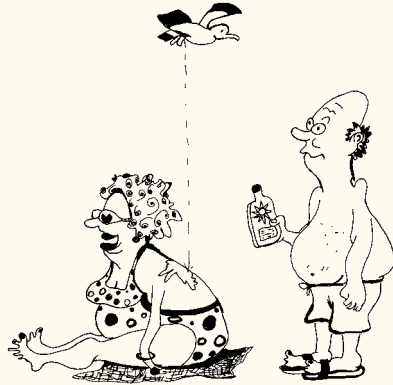
Draag medicijnen liever niet direct op het lichaam (bijvoorbeeld in een broekzak), dat kan te warm zijn. Kijk in de bijsluiters hoe de medicijnen het beste worden bewaard of vraag de apotheker.

Bescherming tegen 'beestjes' en ziekten

Op veel reisbestemmingen is bescherming tegen muggen, teken en vliegen belangrijk. Vooral in de (sub)tropen, want daar brengen muggen en vliegen ziekten als malaria, slaapziekte en het zika virus over. Het zika virus is de laatste tijd veel in het nieuws omdat het hersenafwijkingen bij ongeboren baby's kan veroorzaken. De beste bescherming geven bedekkende kleding en een insectenwerend middel met DEET. Dit

helpt besmetting te voorkomen, ook tegen het zika virus.

Een belangrijk punt om op te letten is dat DEET de werking van zonnebrandmiddel vermindert, ook als er enige tijd tussen het insmeren zit. Houd daar rekening mee!



Bij verre reizen zijn soms inentingen nodig, bijvoorbeeld tegen hepatitis, gele koorts of tyfus. Ook kunnen tabletten tegen malaria nodig zijn. Maak op tijd een afspraak met huisarts, apotheker of GGD. Zij kunnen vertellen of er vaccinaties of andere maatregelen nodig zijn. Sommige malariapillen moeten soms al 3 weken voor de reis worden ingenomen. Als er sprake is van een lange reis (meer dan 3 maanden) of reizen onder primitieve omstandigheden maak dan ten minste 7 maanden voor vertrek een afspraak met de GGD. Dit geldt ook voor mensen die als kind niet zijn gevaccineerd.

In de tropen worden veel besmettelijke ziekten en infecties overgebracht via drinkwater en voedsel. Bijvoorbeeld buiktyfus en diarree. Een goede hygiëne (bijvoorbeeld regelmatig handen wassen) helpt dit voorkomen. Het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadviesing

(LCR) geeft tips om besmetting via voedsel te voorkomen (zie hiervoor www.lcr.nl bij 'Ziekten veroorzaakt door voedsel en drinkwater')

De zelfzorg reisapotheek

Denk bij het samenstellen van de reisapotheek aan de volgende middelen: paracetamol en kinder-paracetamol, een middel tegen reisziekte (cyclizine, meclozine of cinnarizine), ORS-poeder (tegen uitdroging bij diarree), een diarreeremmer (loperamide), een laxermiddel bij verstopping (lactulose, bisacodyl), een insectenwerend middel met DEET in voldoende hoge concentratie (minimaal 30%), Mentholgel tegen jeuk (minder geschikt voor jonge

kinderen) of Nestosyl crème, xylometazoline neusspray of -druppels (tegen oorpijn in vliegtuig of verstopte neus). Uit de verbanddoos kunnen de volgende items handig zijn om mee te nemen op reis: pleisters, povidonjodium-oplossing (Betadine), blarenpleisters, snelverband, een splinterpincet, een tekentang en een koortsthermometer.

Bij zonbestemmingen mogen zonnebrandcrème, lipbalsem met UV-filter en een aftersun-product natuurlijk niet ontbreken.

*Zoekt u informatie over medicijnen, klachten en ziektes?
Kijk dan op www.apotheek.nl*



NIEUWS UIT DE APOTHEEK

Maart 2016

Sneller geholpen

Als u een eenmalig recept van de arts inlevert, kost het ons wat meer tijd om klaar te maken omdat er controles plaatsvinden en het recept klaargemaakt moet worden. Komt u medicijnen afhalen die al klaar liggen, dan bent u vaak sneller klaar. Om die reden gaan de apotheken in de Merenwijk over op een nieuw volgnummersysteem. Door aan te geven wat de reden is voor uw komst naar de apotheek, kan het systeem onderscheid maken tussen het afhalen van een eenmalig recept en een herhaalrecept. Komt u een herhaalrecept ophalen dan wordt u, door een slimme verdeling van de wachtrij, sneller geholpen. En de mensen met een eenmalig recept hoeven hierdoor niet extra lang te wachten!



Altijd bericht als uw medicijnen klaarstaan

Als u een recept van de arts of een herhaalrecept komt afhalen, dan krijgt u voortaan een sms van ons als uw medicijnen klaarstaan. U hoeft dus niet meer onzeker te zijn of uw medicijnen wel 'klaar' zijn. Zo komt u nooit meer 'voor niets' naar de apotheek. Om ook een afhaalbericht van de apotheek te ontvangen, is het belangrijk dat u uw mobiele telefoonnummer aan ons doorgeeft.



Met de Herhaal Service het snelst geholpen

Een ander voordeel van het sms bericht is dat wij hiermee een afhaalcode kunnen meesturen. Als u deze code invult in het volgnummersysteem bij binnenkomst, 'herkent' het systeem wie u bent en geeft u een plaats vóór in de wachtrij. Neemt u deel aan de Herhaal Service van de apotheek en huisarts, dan wordt u het snelst geholpen. De andere herhaalrecepten komen hierna.



Komt u regelmatig herhaalmedicatie halen en wilt u met voorrang worden geholpen? Geef uw mobiele telefoonnummer aan ons door en meldt u aan voor de Herhaal Service.

WELKOM AAN TAFEL BIJ RESTO VANHARTE BIJZONDER BUURTRESTAURANT IN LEIDEN



Zes uur, etenstijd. Gezellig met z'n allen aan tafel en met een bord lekker eten de dag doornemen en naar elkaars verhalen luisteren. Zo gaat dat in de Resto's van Resto VanHarte. Bij Resto VanHarte staan lekkere, goedkope maaltijden op de kaart en iedereen is van harte welkom! Rondom de maaltijd organiseert Resto VanHarte thema-avonden en activiteiten om mensen te informeren en met elkaar in contact te brengen.

Resto VanHarte: voor een gezellig avondje uit, gewoon in je eigen buurt.

Resto VanHarte is het gezellige restaurant voor jong en oud. Bij Resto VanHarte ontmoet je nieuwe mensen, kun je bijpraten met buurtgenoten en is er altijd wat te beleven. Lokale artiesten treden op en vertegenwoordigers van wijkorganisaties vertellen over activiteiten in de wijk. Geregeld vinden er bijzondere activiteiten plaats, zoals een speeddate-marathon voor nieuwe vriendschappen of KinderResto's waar kinderen voor hun ouders koken. Kortom, Resto VanHarte is altijd een gezellige avond uit. Daarnaast biedt Resto VanHarte vrijwilligers en stagiairs kansen om (weer) aan het werk te gaan.

Iedereen is van harte welkom bij Resto VanHarte

Resto VanHarte Leiden is elke maandag open in Boshuizen, Topaz Zuydtwijk, Aaltje Noordewierlaan 50. Elke woensdag bent u welkom in Resto VanHarte Slaaghwijk, Valkenpad 34-36. Graag van tevoren reserveren. Dat kan gratis via www.restovanharte.nl of bel 0900 900 3030 op maandag t/m vrijdag tussen 9.00 en 12.30 uur (50 ct/min). Het driegan-gendiner is altijd vers en betaalbaar. Kinderen zijn ook welkom.

Zoek je vrijwilligerswerk dat voldoening scheidt of een zinvolle stage?

De drijvende kracht achter Resto VanHarte zijn de vele vrijwilligers die zich met hart en ziel inzetten voor hun buurt en medemensen. De vrijwilligers helpen met boodschappen doen, het voorbereiden van gerechten, afwassen en opruimen. Maar ook met de organisatie van





feestelijke of interessante activiteiten. Weet je veel over een onderwerp en wil je daarover vertellen? Kun je goed organiseren? Ben je graag gastvrouw of gastheer? Maak je muziek? Informeer naar de mogelijkheden bij Restomanager Paul Feldbrugge, p.feldbrugge@restovanharte.nl tel 06 2185 2850.

Foto's: Vincent van den Hoogen en Marieke Lucas.



sinds 2015
WIJKBEDRIJF MERENWIJK
voor en door bewoners

Wat is het?

Het wijkbedrijf Merenwijk is een initiatief van wijkbewoners die elkaar helpen met allerlei klussen en diensten.

Voor wie is het?

Voor bewoners die (tijdelijk) te maken hebben met beperkingen en hulp nodig hebben.

Wat kunt u zoal verwachten?

- band plakken
- PC hulp / kleine reparaties
- instellen TV of andere apparatuur
- schildering, spiegel, lamp of rookmelder ophangen
- stofzuigen, ramen zemen
- vervoer naar de dokter, tandarts of ziekenhuis

- oppas bij bezoek aan dokter, ziekenhuis
- in elkaar zetten of verplaatsen van kleine meubels
- kapotte verlichting of schakelaar vervangen
- lichte werkzaamheden in de tuin
- hulp bij het maken van huiswerk

Wat wordt van u verwacht?

Zelf iets terug doen voor de wijk of een kleine vergoeding betalen.

Wilt u helpen of heeft u een klus neem dan contact op met het buurtcentrum Op Eigen Wieden:

Said Amghar.

Valkenpad 5

Tel: 071-5212893 / 06-54742248. E-mail: wijkbedrijfmerenwijk@gmail.com

WEET U DAT

- Wij het nieuwe jaar weer vol werklust zijn begonnen
- Wij geproost hebben op het nieuwe jaar tijdens onze traditionele nieuwjaarsborrel
- Wij ook altijd terugblikken op het afgelopen jaar
- Daar ook altijd aandacht besteedt wordt aan jubilea van werknemers
- Deze werknemers beloond worden met een bloemetje en dergelijke
- Wij blij zijn dat de winter weer voorbij is en er hierdoor weer minder virussen heersen
- Het verstandig is om vitamine D te gebruiken met het hele gezin als de R in de maand zit?
- Dat de aanbevolen dosering 400 IE per dag is en dit is gelijk aan 10 microgram (μg)
- Dat er voor vrouwen boven de 50 jaar, mannen boven de 60 jaar en mensen met een donkere huid de aanbevolen dagelijkse dosering 800 IE is
- De huisartsenpraktijk weer druk is met het maken van reisadviezen
- Dit 30 euro per persoon kost
- Het daarop volgende gezinslid op hetzelfde woonadres 15 euro betaalt
- Wij hiermee goedkoper zijn dan de GGD of een andere tropenkliniek
- Dit bedrag soms (gedeeltelijk) vergoed wordt door uw zorgverzekeraar
- U bij voorkeur minimaal 14 dagen van tevoren moet worden gevaccineerd
- Het dus erg belangrijk is dat u dit reis-vaccinatieadvies ruim van tevoren bij ons aanvraagt
- U bij de apotheek terecht kunt voor een reisapotheek
- Wij hier o.a. diarree-remmers, EHBO en insecten-werende middelen mee bedoelen
- U bij de apotheek ook een geneesmiddelenpaspoort kunt aanvragen
- U voor sommige Europese landen een verklaring nodig heeft voor medicijnen die onder de Opiumwet vallen
- Dit een Schengenverklaring heet
- U deze kunt downloaden op www.cak.nl en dan kan laten tekenen door uw huisarts
- De fysiotherapie per 1 maart een yogalerares rijker is
- Haar naam Iris Wassenburg is
- Zij iedere maandagavond yogales zal gaan geven
- U zich vanaf heden hiervoor op kunt geven via de assistente
- De huisartsen en de assistentes naar de Huisartsenbeurs gaan op 1 april
- Zij daar verschillende workshops en nascholingen gaan volgen
- Zij daarmee hopen op nieuwe inzichten en uitbreiding van kennis
- Het huisartsenteam op 11 juni ook mee zal doen aan de 'Kippenloop', in Katwijk

- Zij daarmee het KWF sponsoren
- Zij dit ook zien als teambuilding en leuk 'uitje'
- Zij daar erg veel zin in hebben en duimen voor mooi weer!!
- De huisartsenpraktijk bezig is met een applicatie voor het maken van online afspraken
- U daar te zijner tijd over wordt geïnformeerd middels een emailbericht
- Het daarom erg belangrijk is dat wij uw emailadres hebben
- Caroline Roest na haar zwangerschapsverlof haar werk als diëtiste in het Gezondheidscentrum weer heeft opgepakt
- Sanne Slager hiermee haar werk als waarnemend diëtiste heeft afgerond



zoekt een

bezorger voor de cliëntenkrant Beter Weten

De Beter Weten verschijnt drie keer per jaar (in maart, juni en november) en wordt huis-aan-huis verspreid in de Merenwijk en de aangrenzende nieuwbouwwijken Groenoord en Nieuw Leyden.

In het totaal gaat het om 6500 exemplaren. Het is eventueel ook mogelijk om het verspreidingsgebied, in goed onderling overleg, te verdelen over twee bezorgers.

Wij vragen:

- een betrouwbare bezorger met verantwoordelijkheidsgevoel
- stratenkennis van de Merenwijk

Wij bieden:

- een leuke bijverdienste
- werktijden die naar eigen voorkeur te bepalen zijn binnen een vastgestelde periode van een week.

Na de eerste bezorging in juni 2016 volgt een evaluatie.

Heeft u interesse? Stuur u dan een mail naar: Chantal ter Haar, bureaucoördinator,
c.ter.haar@gc-merenwijk.nl

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 0164

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. Looijenstein	(ass.)
Mw. A.D. Maghielse	(ass.)
Mw. S. Verweij	(ass.)
Mw. M.W.Th. Windhorst	(ass.)
Mw. S. Yazidi	(ass.)
Mw. S. Hooymans	(fin.adm.)

Praktijkverpleegkundigen

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

POH-GGZ

Mw. L. Goddijn

Fysiotherapeuten

Mw. I. Berg	(fysioth.)
Mw. S. Bunnik	(fysioth.)
Hr. M. Eggen	(fysio-manueel.th.)
Mw. M. Geerdink	(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

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. 521 37 28

BETER WETEN IS EEN UITGAVE VAN GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

Redactie:

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



110^e editie Beter Weten