

Voorjaar
Zomer
2021

Magazine

Mathot

Samen zorgen sinds 1897

Impact

Judith Visser over haar autisme
'Mijn hersenen hebben geen filter.
Alles komt even hard binnen'

Interview

Luuk Otterspoor:
'Als plaatselijk koelen bij een gezwollen
knie werkt, waarom dan niet bij het hart?'

Opinie

Moeten er grenzen gesteld worden
aan het gebruik van social media?



Jeukt de huid

rond je stoma weleens?

Jeuk hoeft echt geen onderdeel van je leven met een stoma te zijn.

Onze CeraPlus™-huidplak bevat ceramide, en helpt te beschermen tegen mogelijke oorzaken van jeuk door de natuurlijke vochthuishouding van je huid te versterken.

CeraPlus-huidplakken zijn verkrijgbaar als 1 en 2-delig systeem. Vraag ernaar bij je stomaverpleegkundige of bestel een proefpakket via 0800-0230352 (gratis) of hollister.nl/ceraplus

1. Consumer Survey of Pruritus, 2016 Hollister Data on file.
2. Colwell J, Pittman J, Raizman R, Salvadalena G. A Randomized Controlled Trial Determining Variances in Ostomy Skin Conditions and the Economic Impact (ADVOCATE Trial). J Wound Ostomy Continence Nurse. 2018;45(1):37-42

CE Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing voor informatie over beoogd gebruik, contra-indicaties, waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en instructie. Het Hollister Logo en CeraPlus™ zijn handelsmerken van Hollister Incorporated. ©2021 Hollister Incorporated



*Remois is een technologie van Alcare Co., Ltd.



Hollister stomazorg
Gezonde huid. Optimaal resultaat.

Mitgelicht

MEDEWERKERS VAN
DIT MAGAZINE AAN
HET WOORD

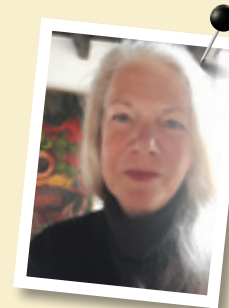


Peter van der Sluys
Trainer & coach

Al tien jaar werk ik met veel plezier bij Mathot in de rol van trainer en coach. Ik geef trainingen en coach medewerkers op het gebied van communicatie, management en organisatieontwikkeling. Ik vind het prachtig om collega's uit te dagen en te verleiden hun toegevoegde waarde en talenten te mobiliseren en zichtbaar te maken voor onze organisatie. Mijn bijdrage gaat uit van het principe dat je nooit stopt met leren en ik streef zelf continu naar verbetering. In deze uitgave van het *Mathot magazine* mag ik uw gastredacteur zijn. Een leuke ervaring om te zien hoe dit magazine tot stand komt. Zelf lees ik elke uitgave met veel interesse en ik ben keer op keer verbaasd over de diversiteit van onderwerpen en wetenswaardigheden. Ik wens u met dit nummer veel leesplezier. Laat de redactie gerust weten wat u ervan vindt.

Blue Point Media realiseert al zo'n twaalf jaar in opdracht van Mathot Medische Specialzaken dit magazine. Ik vind het een eer om mee te denken over onderwerpen, en te trachten dit te realiseren in de vorm van een interessant en aantrekkelijk magazine voor de lezers. Kan zelf niet anders zeggen dan dat het magazine de uitstraling van de organisatie Mathot op die positieve manier neerzet die het verdient. Dit kunnen we zoal merken aan de wetenschappers, de mensen achter Mathot, en hoe dan ook aan al diegenen die hun verhaal willen vertellen. Ook uit het gehouden lezersonderzoek blijkt hoe positief het magazine wordt ontvangen. Met de redactie van *Mathot magazine*, een ontzettend fijn en inspirerend team om mee te sparren en om mee samen te werken, trachten we elke keer iets moois te maken. En toch blijft het telkens spannend als de papieren versie weer van de pers rolt. Ik ben

Carla Person, uitgever en bladenmaker van Blue Point Media.



Voorwoord



INZET EN GEDULD

In de vorige uitgave van ons magazine sloot ik af met 'en ben benieuwd hoe we er volgend jaar voor staan', inhakend op de coronacrisis. Ik heb gemerkt dat iedereen deze situatie zo op z'n eigen manier ervaart. De coronacrisis vergt van ons allemaal in ieder geval zowel inzet als geduld. Maar ook vertrouwen in de ander. Een situatie die veel van onze klanten eigenlijk niet vreemd is, besef ik. Want wanneer je afhankelijk bent van medische hulpmiddelen vraagt dat nogal wat van je. Als medische specialzaak mogen wij een bijzondere positie innemen in het zorgproces. Een positie waarin klanten ons vertrouwen in het leveren van de hulpmiddelen waarvan zij afhankelijk zijn. Mensen gebruiken steeds meer pakket- en bezorgdiensten, maar toch blijft ons leveringspercentage hoog door goede afspraken met onze pakketbezorgers en de hoeveelheid nieuwe klanten die wij het eerste kwartaal hebben mogen begroeten.

Ook met *Mathot magazine* leveren we weer iets bijzonders af, zoals interessante interviews, waaronder met Judith Visser. Zij heeft het syndroom van Asperger, een vorm van autisme. Als klein kind merkte ze al dat ze anders was dan haar leeftijdsgenootjes. En eenmaal volwassen is dat niet anders. Of Mijn Verhaal van Stomaatje-oprichtster Eliene Sietsma-Roelse. Zij kreeg darmklachten toen ze net naar de middelbare school ging. Tien jaar lang tobde ze met haar stoelgang.

De ontwikkeling in de wetenschap staat ondanks corona ook niet stil. Ik wijs u graag op het interview met cardioloog en intensivist Luuk Otterspoor: 'Als plaatselijk koelen bij een gezwollen knie werkt, waarom dan niet bij het hart?'

In Innovatie leest u hoe Kees Kruythoff en Ali B. samen het verschil willen maken om het ingesleten eetpatroon te veranderen. Want gaan we op dezelfde voet verder met het consumeren van vlees, dan zijn de gevolgen desastreus: 'Het is vijf voor twaalf.' Vervolgens hebben we bij Food een lekker vegetarisch recept met gekonfijte citroen en vegetarische zalm.

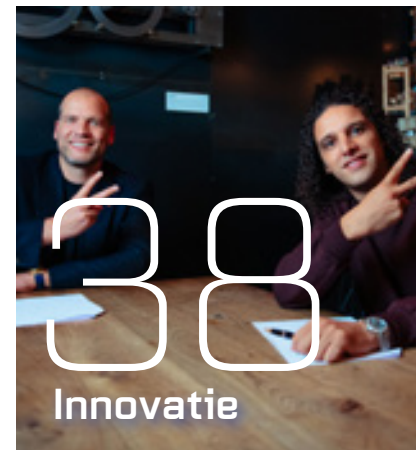
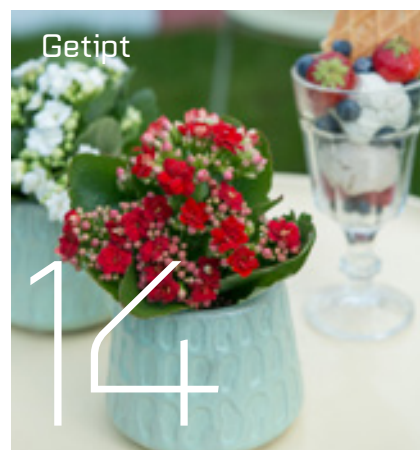
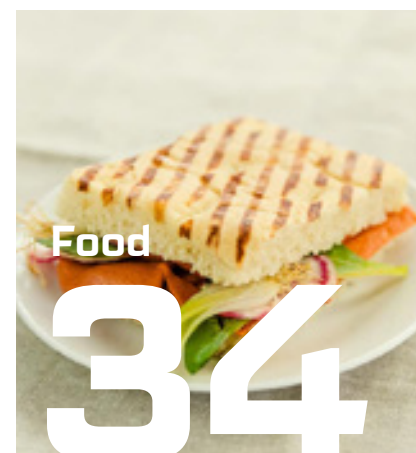
Ik wens u een fijne zomer en blijf gezond!

Liza de Bruijn
Manager Marketing en Communicatie



Inhoud

Voorjaar / zomer - 2021



- 6** Kort Nieuws
- 8** Interview
Luuk Otterspoor:
'Als plaatselijk koelen bij een ge-
zwollen knie werkt, waarom dan
niet bij het hart?'
- 13** Portfolio: Make-A-wish
- 14** Getipt
- 16** Podium
Defentherapeut Mirjam van de
Moosdijk: 'Mijn passie drijft me
verder'
- 18** Impact
Judith Visser over haar autisme:
'Mijn hersenen hebben geen filter.
Alles komt even hard binnen'
- 21** Onder de loop
- 22** Globetrotten met tips en
tricks
Mantelzorgers denken mee
- 26** Opinie
Moeten er grenzen gesteld worden
aan het gebruik van social media?
- 30** Planetproof
- 34** Food
- 36** Mijn verhaal
Stomaatje oprichtster Eliene
Sietsma-Roelse krijgt energie van
helpen
- 38** Innovatie: Kees Kruythoff,
CEO LIVEKINDLY Collective
'Wij willen het verschil maken'
- 41** De kracht van samen zorgen:
Alzheimer Care Trainer
- 42** Gelezen & Geluisterd
- 43** Lezersaanbieding
- 44** Kleine kunstenaar
- 45** Kids strepen door voor mooie
prijzen
- 47** Lettergrepenpuzzel

COLOFON
Mathot Magazine / nr 1 - 2021
Concept en realisatie:
Blue Point Media, Kromme Spieringweg 382,
2141 BW Vijfhuizen, nj.bluepointmedia@ziggo.nl
Redactie: Liza de Bruijn, Marjan Mak,
Jan Hiemstra, Peter van der Sluys (gastredacteur),
Jill Leeuwe (Mathot), Carla Person en
Nico Jansen (Blue Point Media)
Aan dit nummer werkten mee: Judith Bakkers,
René de Graaff, Ruben Eshuis en Conny Verweij
Vormgeving: Plan B B.V. Assendelft



SAMEN ZORGEN WE VOOR EEN PASSENDE OPLOSSING

Bij Mathot stellen wij de zorgvrager altijd centraal en verbinden daaromheen de zorgprofessional, huisarts en zorgverzekeraar. Samen Zorgen we voor de best passende zorgoplossing afgestemd op uw persoonlijke situatie.

Onze medewerkers zijn volledig op de hoogte van het assortiment dat wij bieden op gebied van stoma-, wond-, continëntie- en diabeteszorg, hebben oog voor uw persoonlijke wensen en kunnen daarom uw vragen passend beantwoorden.

AFGESTEMD OP UW PERSOONLIJKE SITUATIE

Wanneer u voor het eerst stomamateriaal gebruikt, heeft u ongetwijfeld vragen. Of misschien maakt u al langer gebruik van stomamateriaal en wilt u een manier vinden om hier zorgelozer mee om te gaan. De zoektocht naar passende stomazorg kan best ingewikkeld zijn zonder de juiste ondersteuning. Wij geven u deskundig advies en zoeken samen met u en uw verwijzer de materialen die het beste bij uw persoonlijke situatie passen.

VOOR ELKE FASE HET JUISTE WOND MATERIAAL

Elke wond, of het nu om een traumawond, chirurgische wond of een verwonding door een onderliggende aandoening gaat, vraagt om specifieke wondzorg. Daarnaast kent het herstel van een wond verschillende fases, en elke fase vraagt om ander wondmateriaal. Met het juiste materiaal wordt de genezing ondersteund en draagt het bij aan minder littekenvorming. Mathot geeft graag een advies op maat.

ZELFVERZEKERD LEVEN MET INCONTINENTIE

Incontinentie komt vaker voor dan u denkt. Ongeveer één op de twintig mensen heeft te maken met ongewild urine- en/of ontlastingsverlies. Er zijn verschillende vormen incontinentie, zoals stressincontinentie en aandrangincontinentie. Elke vorm vraagt om ander materiaal. Wij leveren alle merken en zijn volledig op de hoogte van elk hulpmiddel in ons assortiment. U zult ervaren dat u zich zekerder voelt met de juiste materialen.



Stomazorg



Wondzorg



Continentiezorg



Compressietherapie



Orthopedie



Diabeteszorg

DIRECTE VERLICHTING EN MEER ENERGIE

Compressietherapie is een drukbehandeling, die wordt voorgeschreven door een arts of fysiotherapeut. Wij passen dit toe met behulp van therapeutische elastische kousen. We leveren een compleet assortiment vlakbreikousen en rondbreikousen van verschillende merken. Als hier een medische indicatie voor is, of als u hier zelf behoefte aan heeft, dan kunnen we de compressiekous bij u aanmeten en op maat laten maken. Ook bieden we onderhoudspakketten en hulpmiddelen voor het aan- en uittrekken van de compressiekous.

BETER BEWEGEN DANKZIJ MINDER PIJN

Blessures, pijn, chronische aandoeningen als artrose of reuma; het zijn allemaal redenen om bij ons om advies te vragen. We kunnen alle soorten braces en bandages uit voorraad leveren, zoals een duim- of enkelbrace. Daarnaast kan onze orthopedisch instrumentenmaker van alles op maat maken. Denk aan een buikband of knieorthese. Meestal voelt u al snel of een brace goed is, omdat die direct de juiste ondersteuning biedt. U zult ervaren dat u weer beter kunt bewegen dankzij minder pijn!

MET DE JUISTE PRODUCTEN UW BLOEDSUIKER ONDER CONTROLE

Wanneer u de diagnose 'diabetes' krijgt, komt er heel veel op u af. Vanaf dat moment lijkt alles te draaien om bloedwaarden, testen, prikken, voeding en heel veel andere praktische zaken. Hoewel diabetes vaak onzekerheid met zich meebrengt, valt er heel goed mee te leven. Met de juiste hulpmiddelen voor diabetes en insuline, kunt u uw bloedsuikerwaarden onder controle houden. Wij bieden u graag de hulp die u nodig heeft, om zo goed mogelijk met uw aandoening om te gaan.

Daarnaast weten onze compressiespecialisten en orthopedisch instrumentenmakers wat er per aandoening nodig is om met minder pijn te bewegen.

U kunt op verschillende manieren in contact met ons komen: langskomen op een van onze vestigingen, online of telefonisch. We vestigen de aandacht op wat u nodig heeft en geven u altijd een merkonafhankelijk advies.

Nieuws

van Mathot

PAKKETBEZORGING TIJDENS HEMELVAARTSDAG EN PINKSTEREN



Zorg dat u op tijd bestelt! Het is alweer bijna Hemelvaartsdag en Pinksteren volgt snel daarna. Mathot is gesloten op Hemelvaartsdag en tijdens Pinksteren en dat betekent dat er mogelijk afwijkingen kunnen zijn in de pakketbezorging. We raden u aan bijtijds te bestellen, zodat u niet zonder uw medische hulpmiddelen komt te zitten. Wij gaan er natuurlijk alles aan doen om de bezorging zo voorspoedig mogelijk te laten verlopen. Kijk voor meer informatie over bestellen en de pakketbezorging tijdens de drukke periode op: mathot.nl/leveringen



MATHOT MAGAZINE DIGITAAL LEZEN

Ook bij Mathot staat duurzaamheid hoog in het vaandel. Daarom is het nu mogelijk om ons magazine digitaal te lezen. Wilt u een seintje krijgen wanneer er weer een nieuw magazine online staat? Stuur ons dan een e-mail met uw naam (en adres als u het magazine al per post ontvangt) naar marketing@mathot.nl. Wij zorgen dan dat u het volgende magazine digitaal kunt lezen.

Advertentie

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE



www.bbraun.nl/katheterwiki

Met KatheterWiki weet je het!
Antwoord op al je vragen en tips over urineretentie en zelfkatheterisatie: je vindt het allemaal op KatheterWiki.

Wil je ervaren welke eenmalige katheter het best bij jou past? Vraag dan een gratis sample aan op KatheterWiki.

Met KatheterWiki weet je het!
Alle antwoorden op jouw vragen over urineretentie en zelfkatheterisatie



LUUK OTTERSPoor, CARDIOLOOG/INTENSIVIST:

'ALS PLAATSELIJK KOELEN BIJ EEN GEZWOLLEN KNIE WERKT, WAAROM DAN NIET BIJ HET HART?'

Gemiddeld belanden er elke dag zo'n 95 Nederlanders met een hartinfarct in het ziekenhuis. Bij een hartinfarct stopt de bloedtoevoer naar een deel van het hart, het is dan heel belangrijk om de kransslagader zo snel mogelijk open te krijgen. Maar ook al slaagt die behandeling, er kan nog veel schade aan het hart overblijven. Luuk Otterspoor, cardioloog en intensivist in het Catharina Ziekenhuis in Eindhoven, ontwikkelde samen met zijn collega's een techniek om deze schade te beperken.

TEKST: Conny Verweij FOTOGRAFIE: CATHARINA ZIEKENHUIS EINDHOVEN

Bij een acuut hartinfarct krijgt een deel van het hart opeens geen bloed en zuurstof meer, omdat de kransslagader is afgesloten. Als de patiënt dan niet snel wordt behandeld, is het risico groot dat er hartspierweefsel afsterft. Eenmaal in het ziekenhuis wordt de patiënt dus meestal meteen gedotterd. Cardioloog/intensivist Luuk Otterspoor: 'Bij een dotterbehandeling brengen we eerst een katheter in. Aan het uiteinde van die katheter zit een ballonnetje. Door het ballonnetje op te blazen wordt de vernauwing in de kransslagader opgerekt. Vervolgens plaatsen we een stent (een soort buisje, red.) om de kransslagader open te houden.'

Na het dotteren kan er weer bloed door de kransslagader stromen. Maar bij het op gang komen van de doorbloeding ontstaat er een zwelling in het aangetaste deel van het hart. Luuk: 'Die zwelling is een ontstekingsreactie. Hetzelfde gebeurt als je bijvoorbeeld tegen je knie wordt geschopt op het sportveld. Je krijgt dan een dikke knie. Doordat de hartspiercellen opzwellen, komen vaten en weefsel in het gebied eromheen in de verdrukking. Dat leidt tot secundaire hartschade.'

ONTSTEKINGSREMMERS

Al decennialang is het de vraag of er geen manier is om die vervolgschade te beperken. Luuk: 'Er is onder meer onderzoek gedaan naar het effect van ontstekingsremmers die je in het hart inbrengt. Maar dat bood onvoldoende resultaat. Ook zijn er enkele studies geweest waarbij het hele lichaam van de patiënt gekoeld werd.'

Luuk en zijn collega's vroegen zich af in hoeverre het mogelijk zou zijn om het hart lokaal te koelen, dus op de plek waar je de schade verwacht. 'Bij een enkel- of knieblesure gebruik je bijvoorbeeld een coldpack om de zwelling tegen te gaan. Als plaatselijk koelen bij een gezwollen knie werkt, waarom zou het dan niet bij het hart kunnen werken? Dat was onze hypothese.'

GEKOELDE VLOEISTOF VIA KATHETER

Bij proefdieren was internationaal al aangetoond dat koelen werkt. Maar het plaatselijk koelen van een mensenhart was tot 2016 nog nooit gedaan. Luuk Otterspoor en zijn collega-cardioloog Nico Pijls, expert op het gebied van aandoeningen van de kransslagader en hoogleraar aan de TU Eindhoven, kwamen op het idee om via een katheter gekoelde vloeistof in het infarctgebied te spuiten. Zo zou de temperatuur van het hart 4 à 5 graden naar beneden kunnen worden gebracht. Luuk Otterspoor: 'We weten dat een temperatuur van zo'n 32 à 33 graden beschermend werkt. Het verlaagt de stofwisseling en stimuleert een aantal ontstekingsremmende mechanismen. Ik heb een aantal jaren op een ic gewerkt en patiënten gezien die na reanimatie gekoeld werden om hun hersenen te beschermen. Het is wetenschappelijk bewezen dat afkoelen helpt om de neurologische schade te beperken.'

ONDERZOEK ONDER TIEN PATIËNTEN

In samenwerking met wetenschappers van de Technische Universiteit Eindhoven en LifeTec Group in Eindhoven werd het idee van de cardiologen verder uitgewerkt tot een

>>

Steeds meer stomadragers in Nederland ontdekken de bijzondere huidvriendelijkheid van LaproCare Sensitive. Een mogelijke oplossing¹ bij:

- Overgevoeligheid voor bruine hydrocolloïd
- Een colofonium allergie
- Wondjes
- Psoriasis
- Netelroos
- Jeuk, roodheid of irritatie van de huid
- Nattende- of bestraalde huid

Wilt u ons LaproCare Sensitive stomazakje geheel vrijblijvend uitproberen? Dat kan! Neem contact met ons op en u ontvangt van ons persoonlijk advies en een gratis proefverpakking.

Gratis proefverpakking



Ook een pijnlijke of rode huid rondom uw stoma?

info@allwecare.nl www.laprocare.nl 024-6777800

Wij verwerken uw informatie volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Uw gegevens worden niet aan derden verstrekt. Lees onze privacyverklaring op de website.
1. Lees voor gebruik de bijsluiter en volg altijd het advies van uw arts of stomaverpleegkundige.

APR-21-MAT1

Nu ook 'direct klaar' en met inbrenghoesje!

iQ CATH

In control again!

Goed nieuws! De IQ-Cath met de unieke bolvormige flexibele tip, is nu ook 'direct klaar' en met inbrenghoesje verkrijgbaar! Dus compacter, sneller en hygiënischer in het gebruik.

Kijk voor meer informatie over de IQ43 op onze website en vraag een gratis proefverpakking aan.



MANFRED SAUER NL B.V.
Kornleiland 9 • 6666 ME Heteren • Nederland
Tel. +31 (0)24 204 204 9
info@manfred-sauer.nl • www.manfred-sauer.nl

Wij verwerken uw informatie volgens de Algemene Verordening Gegevensbescherming (AVG). Uw gegevens worden niet aan derden verstrekt. Lees onze privacyverklaring op de website.

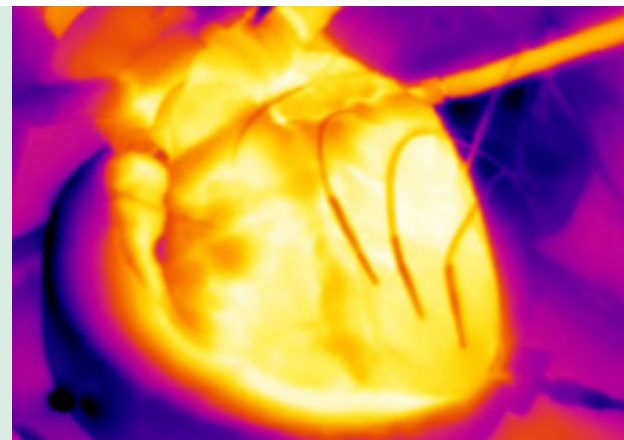


Foto van het hart gemaakt met een warmtecamera. Dit is het ongekoelde hart. De gele kleur laat de normale temperatuur van het hart zien (37 graden).

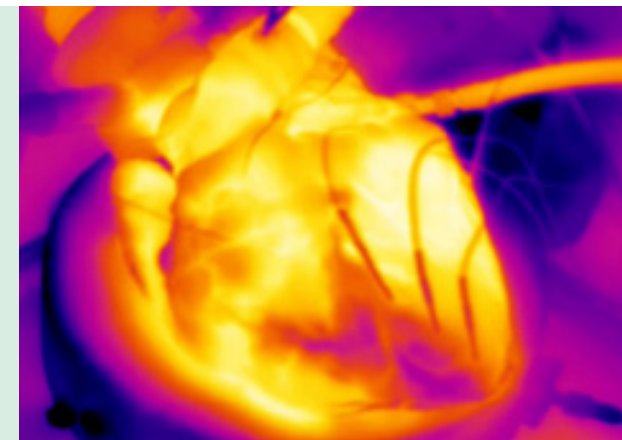


Foto van het hart gemaakt met een warmtecamera. Het gedeelte waar het infarct zich bevindt, kleurt paars omdat dit gebied plaatselijk is afgekoeld. De foto bewijst dat dit geen invloed heeft op de overige delen van het hart. Deze zijn immers nog geel gekleurd.

technisch uitvoerbare procedure. Luuk: 'Maar natuurlijk kun je zo iets niet zomaar bij een mens uitproberen. Het moet wel honderd procent veilig zijn. Daarom zijn we samen met het laboratorium van de LifeTec Group begonnen met het testen van de procedure op varkensharten. Deze waren afkomstig uit het slachthuis. Zo'n hart moet je dan eerst weer tot leven wekken, want voor het experiment heb je een kloppend hart nodig.' Omdat het testen van de varkensharten naar wens verliep, kon de volgende stap worden gezet. In het Catharina Hart- en Vaatcentrum werd een kleinschalig onderzoek opgezet onder leiding van Nico Pijls. Tijdens deze studie werd

'Voordat dit een standaardprocedure kan worden, moet de methode verder worden onderzocht'

de innovatieve techniek toegepast bij tien patiënten. En met succes. De onderzoekers toonden aan dat het technisch mogelijk is het hart tijdens een hartinfarct op een veilige manier plaatselijk te kunnen koelen. Op 11 januari 2018 promoveerde Luuk Otterspoor op dit onderzoek.

VÓÓR EN NÁ HET DOTTEREN KOELEN

De procedure is als volgt: vóór het dotteren wordt gekoelde vloeistof net voorbij de afsluiting in de kransslagader ingespoten. Het aangetaste gedeelte van het hart wordt dan tien minuten lang gekoeld. Vervolgens wordt de kransslagader met een ballonnetje geopend zodat het bloed weer naar het aangetaste deel van het hart kan stromen. Daarna blijven de artsen het hart nog tien minuten koelen, voordat er een stent in de vernauwing wordt geplaatst. Luuk: 'Tijdens deze behandeling blijft de kransslagader tien minuten langer afgesloten. Patiënten ondervinden dus tien minuten langer druk op de borst. Het is natuurlijk belangrijk om dit van tevoren aan de patiënt uit te leggen. Maar uiteindelijk wegen de voordelen op tegen de nadelen, want deze procedure kan veel gezondheidswinst opleveren voor de patiënt.'

ZO'N 20 PROCENT MINDER VERVOLGSCHADE

Een voorlopige, voorzichtige conclusie – gebaseerd op de uitkomst van het kleinschalige onderzoek – is dat het plaatselijk koelen van het hart tien minuten vóór en tien minuten ná het dotteren de vervolg schade met ongeveer 20 à 30 procent kan verminderen. Luuk: 'Maar dat de procedure bij tien patiënten succesvol was, wil niet zeggen dat we deze methode nu bij iedereen kunnen toepassen. Daarvoor is de onderzoeksgroep te klein. Voordat dit een standaardprocedure kan worden, moet de techniek verder onderzocht worden.' In 2018 is een groot Europees vervolgonderzoek gestart om de effectiviteit van de nieuwe methode verder te testen. Behalve het Catharina Ziekenhuis werken hier grote hartcentra in België, Engeland, Denemarken, Zweden en Hongarije aan mee. Luuk: 'Het onderzoek includeert tweehonderd patiënten. Bij honderd van deze patiënten zal de nieuwe behandel methode toegepast worden. Deze groep wordt in een zogenoemde randomized control trial vergeleken met de honderd andere patiënten die op de traditionele manier zijn gedotterd. Zo'n drie maanden na de behandeling kun je door middel van een MRI-scan beoordelen hoe effectief de ingreep is geweest. Als we alle gegevens hebben verzameld, kunnen we de gemiddelde hartschade per groep vaststellen. Bij de groep die de nieuwe behandel methode heeft ondergaan, hopen we dan zo'n 20 à 30 procent schadebeperking te zien.'

De verwachting is dat de resultaten van bovengenoemd onderzoek in het voorjaar van 2022 bekend zijn. Of de nieuwe procedure dan al standaard wordt, is nog niet duidelijk. Waarschijnlijk volgt er dan nog een internationale bevestigingsstudie, eenzelfde onderzoek maar dan grootschaliger.

Meer informatie: www.catharinaziekenhuis.nl
Zoekwoord: 'koelen hartinfarct'.

Lekkage- en/of huidproblemen?

Probeer dan een huidplaat met 100% natuurlijke ingrediënten, inclusief Manuka Honing.



Kenmerken Manuka Honing:

- Zuivere honing uit Nieuw-Zeeland
- Werkt antibacterieel
- Heeft een ontstekingsremmend effect

Manuka Honing kan helpen bij het bevorderen van een gezonde huid rondom de stoma.

Ruime keuze uit 1-delige en 2-delige materialen
Zowel voor colostoma-, ileostoma- en urostomadragers.

Scan de QR-code

Om proefmateriaal aan te vragen of vraag proefmateriaal aan via info@welland.nl.



Distributeur: Welland Nederland BV • Muskushouwestraat 33 • 6666 MA Heteren
T + 31 (0)88 6670066 • E info@welland.nl • I www.welland.nl

MAT/202101

Advertentie

Snel, veilig en hygiënisch kunnen katheteriseren, dat vinden wij van Curan en OmniMedical belangrijk voor u.

Ervaar Curan Man of Curan Lady

De compacte gebruiksklare katheter voor thuis of onderweg

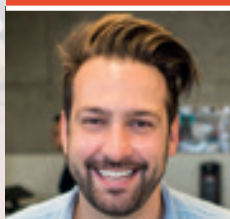


100%
lekvrij

De voordelen van Curan:

- ✓ **Direct klaar voor gebruik**
Geen wachttijd, katheter is al geactiveerd door de gelcoating
- ✓ **Comfortabel**
Vermindert branderig gevoel
- ✓ **Gladde gepolijste 'ogen'**
Voor een goede urineafvoer en bescherming van de plasbuis
- ✓ **Gebruiksvriendelijk**
Eenvoudig te openen en lekvrij

"Met mijn verminderde handfunctie heb ik een katheter nodig die makkelijk is te openen. De Curan Lady is voor mij de uitkomst."



"Dankzij de lekvrije katheters van Curan Man kan ik mijn oude ritme weer oppakken."

OmniMedical
the WISH company

*De Curan Man (30 cm) is verkrijgbaar in CH12 t/m CH16 en Curan Lady (8,5 cm) in CH08 t/m CH14

Wilt u een gratis proefpakket ontvangen? Ga naar www.omnimedical.nl of bel 0344-65 14 44

Portfolio

TEKST: Judith Bakkers
FOTOGRAFIE: Make-A-wish



Make-A-wish

'IK ZAL NOOIT VERGETEN HOE HET MEISJE EN HET PAARD NAAR ELKAAR KEKEN'

Hanneke Verburg (59 jaar) wilde als puber al het onderwijs in. Ze bracht het tot directeur van een school, maar na de vele ontwikkelingen in het onderwijs maakte ze de overstap naar een marketingbureau en startte later met een vriend een ICT-bedrijf. Na jarenlang hard werken nam ze een sabbatical. 'Ik plande tijd in om na te denken wat ik nu echt wilde. Op het moment dat ik beseftte dat ik het liefst zie wat voor impact mijn handelen heeft, belde Make-A-Wish of ik daar directeur wilde worden. Januari 2017 ben ik daar begonnen. Niet alleen als directeur maar ook als wenshaler.' In die vier jaar vormde Hanneke de organisatie om tot een zelfsturende organisatie met veel verantwoordelijkheid voor alle betrokkenen. 'Onze vrijwilligers zijn hoogopgeleid en worden door ons extra getraind voor het wenswerk.'

dol was op paarden. 'We hadden begin vorig jaar een mooie wensdag voor haar in elkaar gezet, maar door COVID en lockdowns konden we die niet vervullen. Uiteindelijk werd ze zo ziek, dat het een spoedwens werd. Met ons hele team hebben we toen gezorgd dat haar lievelingsmanegepaard, die inmiddels in België stond, met een speciaal attest naar Nederland kwam. Ik zal nooit vergeten hoe het meisje en het paard naar elkaar keken. Het paard voelde feilloos wat er aan de hand was. Het was prachtig. Ik was zo blij dat we dit mooie moment voor haar en haar ouders hebben kunnen realiseren.'

BETER JAAR

Jaarlijks kunnen er ongeveer 1200 kinderen in aanmerking komen voor een wensdag. 'Door corona lopen we veel inkomsten mis. We proberen wel alternatieve wervingscampagnes op te zetten en online wensen te vervullen, maar de opbrengst is niet vergelijkbaar met die van voor corona. Ik hoop echt dat we de komende tijd weer veel kinderen echt blij kunnen maken,' zegt Hanneke vanuit de grond van haar hart.

makeawishnederland.org

ONTROERENDE WENSVERVULLING

Hanneke werkt zelf als wenshaler in het veld. Dat betekent dat ze voor het eerste intakegesprek naar kinderen en hun ouders gaat die een wens hebben. 'In coronatijd is niet alleen fondsenwerven, maar ook wensen vervullen bijna onmogelijk. We hebben inmiddels een wachtlijst van zeshonderd kinderen.' Dit had ook invloed op de wens van Nadine, die

Heeft u ook een bijzondere hobby of passie, stuur dan een berichtje naar marketing@mathot.nl o.v.v. mijn passie



KLEUR IN DE TUIN

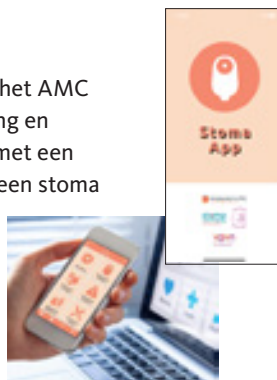
Fatboy heeft de klassieke bistrostoel in een nieuw jasje gestoken. De Toni Chair heeft supervrolijke kleuren (geel, rood, blauw) en een fleurige aluminium twist. Een gezellige stoel met een vriendelijk design, stevig, roestvrij, uv- en weerbestendig en een lichtgewicht. Bij uitstek geschikt voor in de tuin, maar staat binnen ook leuk. Met of zonder armsteun. Vanaf € 199,-.

www.fatboy.nl (klik menu en dan op tuinstoelen).

GRATIS STOMA-APP

De gratis Stoma App ontwikkelde het AMC samen met stomadragers, -stichting en -zorgverleners voor volwassenen met een stoma of degenen die binnenkort een stoma krijgen. De Stoma App biedt informatie gebaseerd op de laatste wetenschappelijke inzichten, een overzicht van geschikte buikspieroefeningen, tips en trucs, een veilig lotgenotenplatform en het Stoma Reispaspoort in 19 talen.

www.stomavereniging.nl/stoma-app/.



ONTSPANNEND VOGELGEZANG

Met vrolijk vogelgetijp geeft de Zwitscherbox u een moment van rust en ontspanning in het dagelijks leven vol hectiek. Het vogelconcert wordt door een bewegingsdetector geactiveerd en vervaagt na 2 minuten. Perfect voor op het toilet of in de badkamer of andere plaatsen waar het dagelijkse leven even stilstaat. Met een kleine draaischakelaar kan het volume worden aangepast of volledig worden uitgeschakeld. In diverse natuurdessins. Verkoopprijs vanaf € 39,-. **www.relaxound.com**.



LANDSCHAPSKUNST

Voor in Flevoland vindt u letterlijk overal kunst in het landschap. Nergens ter wereld bevinden zich zoveel landschapskunstwerken op zo'n kleine oppervlakte. Deze vorm van kunst, ook wel Land Art genoemd, nodigt uit tot het

ontdekken van het landschap met andere ogen. Ga bijvoorbeeld op zoek naar het iconische kunstwerk Observatorium, De Groene Kathedraal of de Hurlende man. Voor alle Flevolandskunst: **www.visitflevoland.nl**.



MOLEN-EXPERIENCE

De Zaanse Schans heeft er een nieuwe attractie bij: het Molenmuseum aan het einde van een dijk, waar zich ook acht industriemolens bevinden. Hier dompelt u zich helemaal onder in de ontstaansgeschiedenis van de Nederlandse windmolenindustrie. Via een interactieve 'molensteen' krijgt u alle informatie over de



molengeschiedenis, waardoor het een ware molen-experience wordt. Een van de pronkstukken van het museum is het Molenpanorama van de Zaanse kunstschilder Frans Mars. Ook een 'Molenmakerij' en een interactieve kaart met alle 1100 molens maken dit een waardevolle attractie. Combickets met het Molenmuseum: **tickets.zaanschemolen.nl/nl/**.



GEK EN GAAF

....maar ook Geweldig is dit niet-te-vermijden dierenfeitjesboek Gek, Gaaf, Geweldig! van bioloog Tim Flannery. Met grappige, kleurrijke en vrolijke illustraties van Sam Goldwell. In de vier hoofdthema's water, lucht, woestijn en bos passeren de gekste, mooiste en grappigste dieren van onze wereld. Vol geinige weetjes. Wel eens van renkoekoeken of molratten gehoord? En wie zijn de grootste maisdieven? Na het lezen wil ieder kind vanaf 9 jaar bioloog worden. ISBN: 9789047712244. Prijs: € 24,95

OP Z'N KOP

Nu ook in Amsterdam: het knotsgekke museum The Upside Down Amsterdam. Het grootste en gekste Instagram-museum van Europa. Hot en Happening! Naast unieke decors in bijvoorbeeld de Upside Down Club, met waanzinnige muziek, is er ook een spiegeldoelhof. Hier kunt u even stilstaan bij wat de druk van de social media teweegbrengt, wat het effect is van online pesten, noem maar op. Het museum geeft verfrissende en positieve ervaringen en prikkelt op allerlei manieren de zintuigen. Ticketprijs € 24,95. Bestellen via **www.the-upside-down.com**.



KLEURRIJKE WOESTIJNROOS

Meer kleur in huis of buiten is dé trend van 2021. Dat kan eenvoudig met kleurrijke planten zoals de kalanchoë. Het is een zogenoemde 'kortedagplant', die van nature pas bloeit als er minder dan twaalf uur daglicht is. Deze kalanchoë is bezig met een comeback. De nieuwste soorten zijn kleurrijker en sterker dan ooit. Omdat deze plant goed tegen droogte en zon kan is de Kalanchoë Garden ideaal voor balkon, terras en serre. De plantjes hebben weinig licht en verzorging nodig en hebben een lange bloeitijd. De kalanchoë is verkrijgbaar bij tuincentrum, bloemist, supermarkt en online vanaf € 1,99. Kijk voor meer informatie en inspiratie op **www.kalanchoe.nl**.



Oefentherapeut Cesar, fysiotherapeut en bekkenbodemtherapeut Mirjam van de Moosdijk wist als puber al dat ze iets met zorg en bewegen wilde doen. Ze volgde een opleiding oefentherapie Cesar en fysiotherapie en later voor haar eigen praktijk bekkenbodemtherapie. Al haar passies kwamen samen als trainer bij het Me+ vitaliteitsprogramma voor stomadragers.

TEKST: Judith Bakkers FOTOGRAFIE: Ruben Eshuis

O ngeveer tien jaar geleden kreeg Mirjam de ziekte van Crohn. Als zelfstandige met een eigen therapeutenpraktijk bleef ze daar zo goed en zo kwaad als het kon mee doorwerken. 'Ik at niet in de ochtend, zodat ik makkelijk kon werken. Na de lunch nam ik een grote pauze. De middag op de praktijk werd dan wel een uitdaging, waar ik met incontinentiemiddelen doormoderde.' Op een gegeven moment kreeg ze fistels in haar darmen. Tijdens de operatie werd besloten dat ze een stoma moest. 'Die abrupte beslissing was voor mij gunstig. Ik had een stoma tegengehouden omdat ik mijn strakke buik niet kwijt wilde. En ik geloofde de verhalen dat ik mijn leven terug zou krijgen niet. Jammer. Als ik dat wel had gedaan, was ik er eerder achter gekomen wat een verademing een colostoma is.' Wel heeft Mirjam lang gezocht naar het goede materiaal. 'Geef niet op en probeer alles uit. Samen met de Mathot-stomaverpleegkundige vind je uiteindelijk wat bij jou past.'

spierkracht voor en na een stoma-operatie. Zodat de zorgverleners de juiste adviezen kunnen geven aan stomadragers om een stomabreuk te voorkomen en stabiliteit te bevorderen.

EYEOPENER

In 2018 volgde Mirjam in Engeland een training bij grondlegger van het Me+ vitaliteitsprogramma Sarah Russell. 'We maken stomaverpleegkundigen bewust hoe stomapatiënten bewegen en hoe ze door op een juiste manier spanning op de dwarse buikspieren te zetten en te letten op de ademhaling, de kans verkleinen om een parastomale hernia (stomabreuk) te krijgen. De stomaverpleegkundigen vinden de cursus een eyeopener. Er wordt altijd gezegd dat je in het begin niet meer dan 5 kilo mag tillen. Maar wat moet je dan met je peutertje als die opgetild moet worden? Ook leren ze dat een stomapatiënt meteen na de operatie moet opstaan, maar dan wel op een goede manier, via je zij.' Met goede oefeningen kan er veel meer dan dat voorheen werd aangenomen. 'Mensen raken zo hun angst kwijt. We leren ze lekker te bewegen, hun buikspieren te trainen en de buikwand sterker te maken.'

TRAINER

De stoma vormde daarna geen belemmering voor deze moeder van twee kleine kinderen. 'Je moet door als moeder. Dus twee maanden na de operatie lag ik met mijn zoontje in het zwembadwater om zijn schoolslag te oefenen voor z'n zwemdiploma. Ook gaf ik al snel weer groepslessen aan artrosepatiënten. Ik vroeg me wel af of ik, zoals gewoonlijk, alle oefeningen voor kon doen.' Mirjam zocht bij Stomaatje.nl naar een basistraining voor diepe buikspieren. 'Ik kon dat niet vinden en nam contact met hen op. Ze zouden er achteraan gaan. Waar ik eventueel zelf mee aan de slag kon gaan, was bij het Me+ vitaliteitsprogramma. Tevens kreeg ik de tip dat ze een trainer zochten.'

Het Me+ vitaliteitsprogramma onderricht stomaverpleegkundigen en fysiotherapeuten over het gebruiken van

WAARDEVOLLE METHODE

Nog net voor de lockdown hebben de stomaverpleegkundigen van Mathot kennis mogen maken met dit vitaliteitsprogramma. Zij kunnen hier nu hun patiënten over informeren. 'Dat was de laatste cursus tot nu toe. Maar ik ga niet bij de pakken neerzitten. Mijn passie drijft me verder. We zijn nu bezig om een cursus voor fysiotherapeuten te ontwikkelen en ik schrijf mee aan een stoma-app voor een ziekenhuis. Uiteindelijk wil ik vanuit de praktijk digitale lessen geven aan stomapatiënten. Want ik weet zeker dat ze zowel preoperatief als postoperatief heel veel zullen hebben aan deze methode.'





'MIJN HERSENEN HEBBEN GEEN FILTER. ALLES KOMT EVEN HARD BINNEN'

Judith Visser heeft het syndroom van Asperger, een vorm van autisme. Als klein kind merkte ze al dat ze anders was dan haar leeftijdsgenootjes. En eenmaal volwassen is dat niet anders.

Op kantoor werken, sociale contacten aangaan... Het is voor haar een bijna onmogelijke opgave. Maar dankzij haar schrijftalent én doorzettingsvermogen weet ze een wereld voor zichzelf te creëren die haar voldoende rust en overzicht biedt.

TEKST: Conny Verweij FOTOGRAFIE: Ruben Eshuis

‘Er zijn verschillende vormen van autisme,’ vertelt Judith Visser (42). ‘Maar wat alle mensen met autisme gemeenschappelijk hebben, is dat ze erg snel overprikkeld raken. En dat geldt zeker ook voor mij. Mijn hersenen hebben geen filter, ze maken geen onderscheid tussen belangrijke en onbelangrijke informatie. Geluiden, beelden, geuren, licht, alles komt de hele dag door heel hard binnen. Bij andere mensen verdwijnen bijgeluiden naar de achtergrond, een deur die opengaat, iemand die kauwgom zit te kauwen. Bij mij niet. Ik kan daar niet tegen, en zeker niet lang achter elkaar. Ik word er letterlijk ziek van, ik krijg dan migraine.’

WEGGELOPEN VAN SCHOOL

Ze was vier jaar oud toen ze ontdekte dat ze anders was dan andere kinderen. Het was op de eerste dag dat ze naar de kleuterschool ging. ‘Al die herrie op het schoolplein, die gillende kinderen. Vreselijk! En ik mocht ook mijn hond niet meenemen. Die eerste dag ben ik weggelopen.’

Tot haar achtste kon Judith niet praten, tenminste niet tegen de juf of tegen klasgenootjes. Er werd van haar gedacht dat ze extreem verlegen was. ‘Als kind en tiener wilde ik graag net zo zijn als de rest. Maar dat ging gewoon niet. Ik zag wel hoe leeftijdsgenootjes waren, hoe ze met elkaar omgingen. Maar het lukte me niet om dat na te doen. Eventjes misschien, maar lang hield ik dat niet vol. Gelukkig ben ik nooit gepest. Ze vonden me raar, maar lieten me wel met rust.’ Omdat Judith niet werd begrepen en geen interesse kon opbrengen voor vakken waar ze het nut niet van inzag, werd haar intelligentie veel te laag ingeschat. Daarom moest ze na de basisschool naar het vmbo, een school die ze vreselijk vond. De meeste tijd spijbelde ze.

NIET TUSSEN DE REGELS DOOR

Na haar middelbareschooltijd koos Judith voor een baan als receptioniste. Zo had ze een relatief rustige werkplek. ‘Ik heb moeite met mensen, ik begrijp meestal niet wat ze bedoelen. Ik kan niet tussen de regels door lezen. Ook weet ik vaak

niet hoe ik me moet gedragen.’ Toch lukte het Judith om zich als receptioniste wat sociale vaardigheden eigen te maken, zoals mensen te woord staan, hen aankijken als ze tegen haar praten. Maar ze bleef last houden van alle prikkels die op haar afkwamen: rinkelende telefoons, felle lampen, onverwachte verzoeken van collega’s. En ze had er erg veel moeite mee dat ze haar hond, die onmisbaar voor haar is, thuis moest laten. Judith wist het alleen maar vol te houden omdat ze een plan had. ‘Ik wilde schrijver worden. Dat was al heel lang een

'Ik zag wel hoe leeftijdsgenootjes waren, maar het lukte me niet om ze na te doen'

droom. Als schrijver hoef je de deur niet uit. Ook wilde ik mijn flat in Rotterdam-Zuid verruilen voor een vrijstaand huis, liefst in Rockanje.’ Ondanks het feit dat haar baan haar uitputte, zag Judith kans om in die periode haar eerste boek te schrijven. Het werd in 2006 gepubliceerd. Dat was een omslagpunt in haar leven.

LEZINGEN

‘Dankzij een voorschot op mijn royalty’s had ik mijn baan als receptioniste niet meer nodig. Dat betekende vrijheid, niet meer acht uur per dag bij een bedrijf waar ik niet mezelf kon zijn. Mensen gingen ook anders naar me kijken. Met mijn vmbo en baan als receptioniste hadden ze me niet zo hoog ingeschat. Maar nu was het van: “Goh, ze kan schrijven.” Omdat ik niet kon rondkomen van het schrijverschap alleen, ben ik op aanraden van iemand van de uitgeverij ook lezingen gaan geven. Of dat me geen angst inboezemde? Als je lezingen geeft, kun je alles naar je hand zetten. Je kunt je erop voorbereiden. Bovendien ben je als spreker alleen bezig met zenden, je hoeft niet naar anderen te luisteren. Mensen die mij op het podium zien staan, begrijpen het niet altijd. Het lijkt dan alsof ik helemaal geen last heb van mijn autisme. Maar de dag erna ben ik tot niets meer in staat. Dat geeft niet, want daar hou ik van tevoren al rekening mee. Ik heb het geaccepteerd dat sommige dingen voor mij nu eenmaal niet mogelijk zijn.’

HOND ALS FILTER

Wie Judith wil boeken voor een lezing, moet ermee akkoord gaan dat haar hond meekomt. Deze is onderdeel van het contract. ‘Toen ik twee jaar oud was, had ik al een hond. Ik heb altijd een hond gehad. Samen met een hond voel ik me sterk. Als ik een lezing geef, gaat mijn wolfhond* Yuriko mee. Zij of haar broertje Fontana. Vanaf het moment dat ik mijn aandacht op Yuriko richt, word ik rustig en verdwijnt al het andere naar de achtergrond. Zij is mijn filter. Daarnaast is het voor haar belangrijk dat ik zelf rustig en positief ben. Zij voelt mij heel sterk aan. Als ik gestrest of onzeker ben, wordt zij ook onzeker. Ik moet ervoor zorgen dat zij zich veilig voelt.’

BESTSELLER

Van de dertien boeken die Judith inmiddels op haar naam heeft staan, zijn er twee autobiografisch. In Zondagskind

beschrijft ze hoe het is om op te groeien met autisme. De hoofdpersoon Jasmijn Vink praat niet. ‘Wel met haar hond. En met Elvis. Die zeggen namelijk niets terug en dat is fijn,’ zo staat er op de flaptekst te lezen. Zondagskind werd meteen een bestseller. Zondagsleven is het vervolg op Zondagskind. Hier volg je Jasmijn Vink als volwassen vrouw. Je leest onder meer over de beproeving die het kantoorleven voor haar is en over haar liefdesleven. Judith: ‘Het valt niet mee om een relatie aan te gaan met iemand met autisme. Er is een periode geweest dat ik mijn partner Michael – Nick in het boek – niet langer dan een paar uur achter elkaar kon zien. Hij wéét dat ik het nodig heb me regelmatig af te zonderen. Maar hij begrijpt het niet, omdat hij zelf die behoefte helemaal niet heeft. En dat maakt het heel moeilijk voor hem om het zich niet persoonlijk aan te trekken.’

WEGNEMEN VOOROORDELEN

Met haar boeken hoopt Judith te bereiken dat er meer begrip komt voor mensen die ‘anders’ zijn, dat het vooroordelen weg kan nemen. ‘Ik heb mijn best gedaan om autisme een positief gezicht te geven, om de lezer de binnenwereld van iemand met autisme te laten zien. Er wordt vaak gedacht dat mensen met autisme geen gevoel hebben. Maar we hebben misschien wel te veel gevoel. We zijn er alleen niet zo handig in om het te uiten.’

Judith woont met haar man Michael en wolfhonden Yuriko, Fontana en Marshall in een vrijstaand huis in Rockanje, op nog geen 5 minuten lopen van het strand. Ze heeft dus haar droom kunnen verwezenlijken en is gelukkig in haar eigen, kleine wereldje.

De boeken *Zondagskind* en *Zondagsleven* zijn uitgegeven bij Uitgeverij HarperCollins, www.harpercollins.nl. In tegenstelling tot *Zondagskind* is *Zondagsleven* meer als roman geschreven dan als autobiografie. Judith noemt dit laatste boek ‘losjes gebaseerd op haar eigen leven’. Beide boeken bieden een kijkje in de belevingswereld van iemand met autisme. Zie ook: www.judithvisser.nl



Een fragment uit *Zondagsleven*:

‘Langzaam keek ik op. Vanaf de tafel omhoog, langs Nicks zwarte T-shirt, zijn brede schouders. Daar bleef mijn blik hangen, nog niet klaar om zijn ogen te bereiken. Ik wilde hem niet kwetsen. Maar ik wilde mezelf ook geen pijn doen. En dat zou onvermijdelijk gebeuren zodra ik hem een sleutel gaf. [...] Ineens zou ieder moment van de dag het geknars van het slot in mijn voordeur kunnen klinken. [...] Met een sleutel zou Nick hier naar binnen stappen, hij zou fluitend zijn pet op de plank boven mijn kapstok slingeren en vervolgens een kus verwachten alsof zijn onverwachte komst mijn zorgvuldig aangelegde structuur niet volledig onderuithaalde.’



Het EuroTec Serviceplan is een gratis serviceprogramma voor stomadragers. Als u zich aanmeldt houden we u op de hoogte van interessant nieuws. Ook kunt u altijd bij ons terecht voor advies en informatie. Het Serviceplan is een (grotendeels) digitaal programma.



EUROTEC SERVICEPLAN

Nieuw!

Wat kunt u verwachten?

- ✓ Speciaal direct telefoonnummer voor persoonlijk advies en service: **0165-594532**.
- ✓ Persoonlijke begeleiding bij proefpakket op maat.
- ✓ Als eerste op de hoogte van nieuwe producten en interessant nieuws.
- ✓ EuroTec Magazine 2 x per jaar gratis thuisgestuurd.
- ✓ Online nieuwsbrief max 4 x per jaar.
- ✓ Welkomstpresentje bij aanmelding.
- ✓ Toegang tot open dag/fabrieksbezoek inclusief toegang tot het enige Stomamuseum ter wereld.

Aanmelden? Neem contact met ons op! | ☎ 0165-594532 ✉ serviceteam@eurotec.nl

EuroTec, waar kennis en ervaring samen komen! www.eurotec.nl

ESTEEM™ 1-delige ileozakjes

NIEUW PRODUCT

Binnen de ééndelige lijn Esteem™ hebben we het assortiment ileozakjes verder uitgebreid:

- Ilezakjes met InvisiClose nu ook met **kijkvenster**
- Ilezakjes met **clipsluiting** in 3 maten

Kenmerken en eigenschappen

- De 1-delige huidplaat is makkelijk te verwijderen en erg huidvriendelijk (**aangepaste Stomahesive**).
- De InvisiClose zakjes hebben een **staaffilter**. De clipzakjes hebben een **regelbaar filter met 4 openingen** die je gedeeltelijk (of helemaal) kunt afplakken. Beide filters regelen het gas en voorkomen geurtjes zoveel mogelijk.
- Zakjes met een **ovale vorm**.
- **Comfortabel** in het dragen door de zachte bekleding en de in te vouwen sluiting (InvisiClose).

Wilt u meer weten? Of wilt u het zelf proberen? Bel of mail ons dan.

Vraag gratis een proefpakket aan!



InvisiClose

Sluiting met clip

info.convatec@convatec.com • 0800 022 44 44 (gratis) • www.convatec.nl

ConvaTec

Onder de loep



Brengt een ventilator altijd verkoeling?

Als 's zomers de temperatuur oploopt, neemt de verkoop van ventilatoren toe. Maar brengt een ventilator altijd verkoeling? Wanneer het warm is, transpireer je snel. Er komt dan een dun laagje warme lucht boven je huid te hangen. Een ventilator blaast dat weg, er komt iets koudere en drogere lucht voor in de plaats. Maar wat nu als de omgeving warmer is dan je huid? Is een ventilator dan niet alleen maar bezig met het verplaatsen van warme lucht? In dat geval hangt de effectiviteit onder meer van de luchtvochtigheid af. Bij een hoge luchtvochtigheid neemt de lucht minder waterdamp op. Of anders gezegd: je zweet verdampt minder makkelijk. En het verdampen van transpiratievocht – dit onttrekt warmte aan je huid – zorgt voor verkoeling. Is de luchtvochtigheid hoog, dan zal een ventilator dus weinig effect hebben. Tip: In een warme slaapkamer zou je een ventilator voor het geopende raam kunnen zetten. Zo wordt er koelere lucht naar binnen gezogen.

Een mager biertje

Alcoholvrij bier wordt steeds populairder. Na het drinken ervan kun je nog gewoon autorijden. En omdat dit biertje nauwelijks alcohol bevat, wordt de lever minder belast. Maar daarnaast heeft dit bier nog een groot voordeel. Het bevat veel minder calorieën dan 'gewoon' bier. Het is natuurlijk afhankelijk van welk alcoholvrij bier je drinkt, maar over het algemeen is het zo dat een halve liter alcoholvrij bier niet meer dan zo'n 120 calorieën bevat. Dat is ongeveer de helft van de hoeveelheid die er in normaal bier zit. En als je nagaat dat bijvoorbeeld een halve liter appelsap gemiddeld 150 calorieën bevat, dan begrijp je dat alcoholvrij bier beter is voor de lijn dan frisdrank. Overigens is de term 'alcoholvrij' enigszins misleidend. In de meeste alcoholvrije bieren zit wel iets van alcohol. In Nederland mag een alcoholvrij biertje maximaal 0,1 procent alcohol bevatten. Maar er zijn landen waar dit percentage hoger ligt. Zie ook: www.voedingscentrum.nl/caloriechecker





Muggenbeten voorkomen

Hou muggen buiten de deur door middel van horren, bevestig een klamboe om het bed of zet bijvoorbeeld een citroenplant neer. Muggen hebben een hekel aan citroengeur. Ook zeer afdoende is het om het huis te laten doortochten of een ventilator aan te zetten. Om te steken moeten muggen even rustig kunnen zitten, dat lukt niet als ze worden 'weggeblazen'.

Wat helpt er tegen een muggenbeet?

Sommige mensen worden altijd door muggen gestoken. Zo'n muggenbeet kan een bultje worden dat behoorlijk jeukt. Die bult en de jeuk verdwijnen na een aantal dagen vanzelf. Maar wat doe je in de tussentijd tegen de jeuk? In elk geval niet krabben, want dat maakt het alleen maar erger. Een in een theedoek gewikkelde coolpack uit de vriezer kan de jeuk verminderen. Wat ook verlichting brengt, is deppen met een beetje azijn. Azijn op de huid helpt trouwens ook als je met brandnetels in aanraking bent geweest! Wie de jeuk echt als een probleem ervaart, kan de huisarts vragen om corticosteroïdezalf voor te schrijven. Ook zinkzalf of calaminelotion kan helpen tegen de jeuk van muggenbeten. Meer info: mens-en-gezondheid.infonu.nl, zoekwoord: muggenbeten

WANDELLUST

Lifestyleblogger Cynthia Schultz heeft het wandelen ontdekt. In haar boek Wandellust, de mooiste wandelplekken in Nederland laat ze u aan de hand van sfeervolle beschrijvingen van haar favoriete natuurgebieden meegenieten van haar wandeltochten. Cynthia vertelt heel enthousiast over wat ze ziet, voelt en ruikt. Ondertussen geeft ze tips om meer te gaan wandelen, waar u kunt overnachten en leuk wandelen met de kids. Het boek is verfraaid met haar eigen fotowerk, waardoor het een heel persoonlijk, lifestyle-achtig boek geworden is. Voor veel wandelinspiratie. Krijgt u al #wandellust? Prijs: € 21,99. ISBN 9789021575018



BESCHERMD OP REIS



Op deze website vindt u informatie over gezondheidsrisico's op uw vakantiebestemming en hoe u deze kunt verkleinen. De informatie per reisbestemming is gebaseerd op de meest voorkomende infectieziekten en is afkomstig van het Landelijk Coördinatiecentrum Reizigersadvies (LCR). Aan de hand van uw postcode of plaatsnaam kunt u snel een vaccinatiecentrum in uw omgeving vinden. www.beschermdopreis.nl

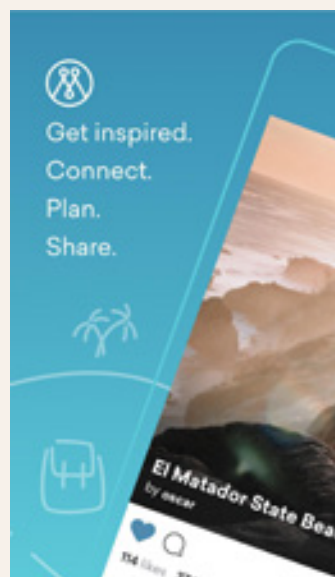


COMPACTE REISVOETBAL

Echt superhandig: de Foooty reisvoetbal. Mee te nemen in een klein pakketje van kleurige schijfjes. Door de schijfjes weer in elkaar te zetten, maakt u in een handomdraai een leuke voetbal, frisbee of rugbybal. Altijd en overal bij de hand om lekker te spelen. Past makkelijk in een broekzak. Mooi cadeau voor een echte reiziger of als u een uitstapje maakt met kinderen. Prijs: circa € 10,-

GRATIS ONLINE REISGIDS

De reisgids-app Mapify is een alternatieve online reisgids. De app is een soort sociaal netwerk van reizigers die hun geheime plekjes en mooiste reiservaringen met u delen. Iets wat u ook kunt doen om zo elkaar te inspireren. Zo vindt u de mooiste plekjes, die standaardreisgidsen niet altijd meenemen. Weg van de gebaande paden. En daarnaast een 24/7 informatiebron over onder andere vervoer, restaurant, Airbnb in de buurt en nog veel meer. Ook handig als oriëntatie als u uw reis voorbereidt. Gratis te downloaden voor iOS en Android.



KAMPEREN IN IEMANDS ACHTERTUIN

De pandemie heeft ons met de voeten op de grond gezet. Letterlijk. Vliegen kon niet, maar vakantie vieren op een andere, duurzame manier wel. Bijvoorbeeld kamperen in iemands achtertuin. In Nederland of net over de grens. Dat blijkt een hit te zijn. Waar? Kijk op campspace.com. Sluit u tevens aan bij de beweging #staylocal, waar u over ervaringen kunt lezen en zelf uw achtertuin aan kunt bieden. Groot voordeel: de kosten per nacht zijn alleszins redelijk te noemen en u krijgt er een speciale ervaring bij.

LOGEREN TUSSEN WIJNSTOKKEN

Genieten van een adembenemende wijnroute en dan vervolgens logeren tussen de wijnstokken. Het kan in Duitsland. Daar bieden een aantal wijnboeren kampeerplaatsen aan op hun wijngaarde. Dat betekent genieten van de natuur en wijn. Optimaal genot dus. Meer informatie: www.duitsewijn.nl/actueel



VERBORGEN PARELS IN FRANKRIJK

New Map Frankrijk, van reisfotograaf Herbert Ypma, is een ware reisbeleving en inspiratie voor reizigers naar Frankrijk. Ook doorgewinterde francofielen steken heel veel op van de mooie verhalen over bijzondere routes, authentieke plekken en de fantastische beleef tips over bepaalde streken, steden en gebieden. Boordevol leuke tips over onder andere eten, activiteiten en rijke geschiedenisverhalen. Zijn prachtige fotografie zorgt ervoor dat u nog meer verlangt naar al die heerlijke plekken in Frankrijk. Prijs: € 34,99. ISBN: 9789089898135



LEKKER AUTOGEURTJE

Nu we er meer met de auto op uittrekken, is het wel fijn als de auto aangenaam ruikt. Een lekkere autoparfum is een must. De parfumspecialist Maison Berger Paris heeft een chique, compacte metalen diffuser ontworpen met een mooie vormgeving. Verkrijgbaar in diverse kleuren en modellen. Met daarin een heerlijk ruikend autoparfum. Kiest u maar. Middels een clip wordt hij gemakkelijk op een ventilatierooster in de auto bevestigd. Tot wel zes weken actief. Autoparfum inclusief navulling vanaf € 15,95. Twee navullingen € 7,95 www.maison-berger.nl

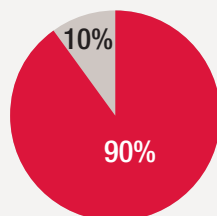


Onze nieuwste katheter is speciaal ontworpen om te voldoen aan alles wat vrouwen belangrijk vinden aan een katheter. Daarom hebben we zoveel mogelijk vrouwen gevraagd 'm uit te proberen. Een kleine indruk van de vele positieve reacties zie je hieronder. Te mooi om niet te delen. Net als de Infyna Chic intermitterende katheter zelf. Wil je 'm ook testen? **Vraag je verpleegkundige ernaar of bestel een proefpakket via hollister.nl/infynachic of 033-4501000.**

9 van de 10 gebruikers raden 'm je aan!



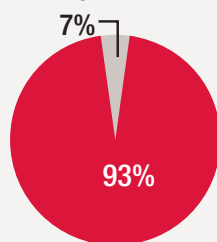
90% vindt het openen van de Infyna Chic koker makkelijk of heel makkelijk



Deze cijfers zijn gebaseerd op een enquête onder 515 vrouwen uit 6 landen.



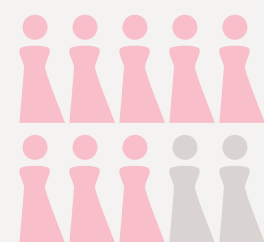
93% vindt de Infyna Chic katheter makkelijk in het gebruik



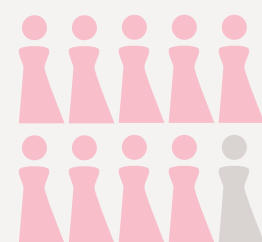
Geen lekkage na gebruik

Voor 66% staat niet lekken na gebruik in de top 3 van belangrijkste kenmerken van een goede katheter

De Infyna Chic katheter **lekt niet** na het dichtdoen.



8 van de 10 willen de Infyna Chic katheter blijven gebruiken



9 van de 10 raden Infyna Chic katheters aan voor andere vrouwen

Data on file



Designed voor discretie

Een katheter die wel gezien mag worden maar niet opvalt.

De katheter is ontwikkeld met input van verpleegkundigen om een hoog niveau van discretie te waarborgen, en is zowel mooi als eenvoudig in gebruik. De Infyna Chic katheter kan een vrouw helpen zich beter te voelen bij het gebruik van een katheter.

Bezoek voor meer informatie hollister.nl/infynachic

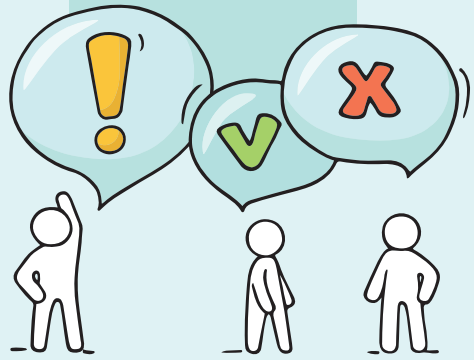
Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing voor informatie over beoogd gebruik, contra-indicaties, waarschuwingen, voorzorgsmaatregelen en instructie.

Het Hollister logo en Infyna Chic zijn handelsmerken van Hollister Incorporated. ©2021 Hollister Incorporated.

CE
0050



Infyna Chic
Intermitterende katheter



IN OPINIE WORDT EEN BEPAALD ONDERWERP AANGESNEDEN WAARBIJ MENSEN UIT VERSCHILLENDE DISCIPLINES NAAR HUN MENING WORDT GEVRAAGD EN DIE LOPEN WELEENS FLINK UIITEEN.

Moeten er grenzen gesteld worden aan het gebruik van social media?

Waren social media in eerste instantie bedoeld om online contact tussen mensen te bevorderen, nu ontpoppen ze zich steeds meer tot platforms die oproepen tot demonstraties of zelfs geweld. Complottheorieën, haatberichten, dat social media ook een keerzijde hebben is inmiddels wel duidelijk. Wordt het geen tijd dat we grenzen gaan stellen?

TEKST: Conny Verweij FOTO DAAN ROOVERS: Ruud Pos FOTO JAN DRIESSEN: Cor Mooij



Daan Roovers, filosoof en tot voor kort 'Denker des Vaderlands'

'Er moet meer openheid komen over de werking van algoritmes'

'Hoe ik tegen social media aan kijk? Aan één kant is het goed dat ze er zijn. Daardoor blijven we meer met elkaar in contact. Maar het gevaar van social media is dat ze een eigen werkelijkheid creëren, een werkelijkheid die bepaald wordt door je eigen voorkeuren. Dat heeft met de werking van algoritmes te maken. Kijk je één misleidend filmpje op Facebook of YouTube, dan zorgen de algoritmes ervoor dat je al snel méér van dergelijke filmpjes ontvangt. Totdat je uiteindelijk alleen maar misleidende informatie krijgt. Op die manier werken algoritmes complotdenken in de hand. Als je uitsluitend berichten krijgt dat corona niet bestaat, dat het

een complot van de overheid is, dan is dat de "waarheid" waar je in gaat geloven. Je wordt er als het ware ingezogen. Het gebruik van social media is gratis. Bedrijven als Facebook, Instagram en Twitter worden gefinancierd door advertenties. Dus hoe meer mensen bijvoorbeeld op Facebook zitten, hoe meer dat bedrijf eraan verdient. Daarom werken ze met impulsen die ons verleiden om zo lang mogelijk op Facebook te blijven. In feite verdienen zij er geld aan om ons verslaafd te laten raken.

Iedereen denkt op social media maar alles te mogen zeggen. En er is nu veel discussie over het recht op vrije meningsuiting. Of ik vind dat bepaalde desinformatie van social media gehaald moet worden, zoals YouTube het kanaal van complotdenker en rapper Lange Frans heeft verwijderd? Nee, dat heeft weinig zin. Je moet het systeem zelf veranderen. Er moet veel meer openheid komen over de werking van algoritmes, zodat iedereen zich er bewust van wordt hoe je door algoritmes gemanipuleerd kunt worden. En mensen moeten beseffen dat het belangrijk is ook eens te kijken wat zich buiten hun eigen bubbel afspeelt. Een Franse minister kwam met een goed idee. Facebook en andere platforms betalen heel weinig belasting. Eigenlijk

zou je ze, hoe langer mensen daarop verblijven, méér belasting moeten laten betalen. Als je het mechanisme dat tot verslaving aanzet, belast, zal dat hopelijk een verandering teweegbrengen. Ook pleit ik voor het opheffen van de anonimiteit. Ik was twee jaar lang "Denker des Vaderlands". Als je zo in de bekendheid staat, worden er veel nare berichten over je verspreid via social media. Gelukkig vielen de scheldpartijen bij mij nog wel mee. Toch vreet het een beetje aan je. Ik moet er dan ook niet aan denken om in deze tijd politicus of viroloog te zijn. Daarom zou het altijd traceerbaar moeten zijn wie iets zegt. Als je zo iemand kunt opsporen en het zichtbaar is voor familie en vrienden dat hij of zij deze uitspraken doet, dan zal deze persoon het een volgende keer misschien wel laten.'

Daan Roovers was Denker des Vaderlands van 29 maart 2019 tot 1 april 2021.



Jan Driessen, campagnestrateeg en directeur/eigenaar Q&A Communicatie

'Social media kunnen een brainwash veroorzaken'

'Of en hoe we het gebruik van social media moeten inperken? Dat is een ingewikkeld probleem. Social media hebben zeker goede kanten. Maar nu blijkt dat ze ook een impact hebben die we niet hadden kunnen vermoeden. Je zag het bij de verkiezingen in de VS. Miljoenen mensen waren ervan overtuigd dat Trump gewonnen had. Dat komt door de social media. Ze kunnen een brainwash veroorzaken. Heel lang is het zo geweest dat we alleen nieuws kregen via de mainstreammedia. Dat nieuws wordt eerst gecheckt door journalisten, zij vormen als het ware een filter. Maar de berichten die bijvoorbeeld actiegroepen via social media verspreiden, komen ongefilterd en ongecontroleerd binnen. Nepnieuws of niet, er is niemand die dat corrigeert. Zoiets hebben we nog nooit eerder meegemaakt. Wie vroeger een antikernwapendemonstratie wilde organiseren, was een half jaar bezig om daar draagvlak voor te creëren. Nu kan een kleine groep die gefrustreerd is in een paar dagen tijd een enorme mensenmassa op de been krijgen. Dat social media deze impact hebben, heeft met de werking van algoritmes te maken. Wie een beetje van rood houdt, krijgt steeds meer rode berichten. Totdat je uiteindelijk alleen maar rode berichten ontvangt. Als je in een felrode wereld leeft, zie je niet meer dat er ook groen bestaat. Die mensen zitten in een soort bubbel van het eigen gelijk. Je komt er niet meer doorheen.

Je ziet dat platforms als Twitter en Facebook noodgrepen gaan toepassen om te voorkomen dat ze claims krijgen naar aanleiding van de excessen die je nu ziet. Wie zich niet aan de regels houdt, wordt eruit gezet. Maar waar trek je de grens? Dat is ingewikkeld. Daarom smeken deze bedrijven nu ook om wetgeving.

Wat je tegen de polarisatie kunt doen? Een open en constante dialoog voeren. Zoals Mark Rutte met jongeren in gesprek ging naar aanleiding van de rellen in Eindhoven eind januari. Rechtstreeks contact is het beste. Daarnaast moeten de algoritmes aangepast worden. Het probleem is dat ze perfect werken. Er moet vervuiling in komen. Dat mensen die in een bubbel zitten, ook eens een andere kant van het verhaal horen.

Verder moeten we af van de anonimiteit, zodat de herkomst van een oproep op social media is te achterhalen. Nu weten we ook niet hoe iets wordt gefinancierd. Zo is inmiddels gebleken dat er vijf ton beschikbaar is gesteld aan Farmers Defence Force voor acties. Dat komt van bedrijven die belangen hebben in de agrarische sector en dus willen dat alles bij het oude blijft. In Nederland is nog niet helemaal doorgedrongen hoe desastreus het effect van social media kan zijn. Er moeten beperkingen komen. We kunnen dit niet laten voortbestaan. Als we nu niet handelen, ontspoorde de samenleving.'

WAT IS EEN ALGORITME?

Een algoritme is een wiskundige formule. In programmeertaal is het een reeks – bij elkaar horende – instructies die wordt gebruikt om een bepaalde taak uit te voeren. Een voorbeeld: als je iets intypt op een zoekmachine (zoals Google) bepalen algoritmes de volgorde van de resultaten die je op je scherm te zien krijgt.

In de huidige maatschappij zijn algoritmes onmisbaar. Veel computersystemen maken er gebruik van. Zo worden ze onder meer ingezet voor het verwerken van grote hoeveelheden data. De mogelijkheden maar ook de invloed worden steeds groter. En dat laatste brengt risico's met zich mee. Bepaalde algoritmes werken op basis van aannames van de maker. Bijvoorbeeld de aanname dat je als je geregeld kattenfilmpjes op YouTube bekijkt en de hondenfilmpjes overslaat, je geen hondenfilmpjes wilt zien. Deze krijg je dan uiteindelijk niet meer aangeboden. Zo werkt 't met reclame – op basis van onder meer je zoekgedrag krijg je specifiek op jou afgestemde advertenties – maar ook met (nep) nieuws. Dat laatste kan ervoor zorgen dat iemand in een 'bubbel' terecht komt.

Meer info: www.mediawijsheid.nl/algoritmes

Ik zorg
voor je.

**'HET MAGAZIJN MAG
NOOIT MISGRIJPEN'**
MATTHIJS GELEIJNSE, 29 JAAR

MATTHIJS GELEIJNSE

Afdeling Inkoop

Ondanks zijn jonge leeftijd werkt Matthijs Geleijnse al meer dan tien jaar bij Mathot. Na een business- en managementopleiding wist hij niet wat hij wilde gaan doen. Zijn zwager, directeur van Mathot Oscar de Goederen, bood hem een vakantiebaantje aan in het magazijn. Van daaruit is hij opgeklommen tot senior operational inkoper. Bij alles wat hij doet staat de klant voorop.

TEKST: Judith Bakkers FOTOGRAFIE: Ruben Eshuis

Het baantje in het magazijn, maar vooral het werken bij Mathot, beviel hem uitstekend. 'Mathot is een heel fijn bedrijf om bij te werken. Het is net één grote familie. Je wordt in je waarde gelaten.' Omdat Matthijs niet toe was aan een bureaubaan, maar wel ambitieus was, werkte hij vier jaar lang in de ochtend als medewerker op de inkoopafdeling en in de middag in het magazijn. 'Dat was voor mij een perfecte oplossing. Ik leerde veel en het gaf mij de kans om de twee afdelingen beter op elkaar af te stemmen. Uiteindelijk werd ik de rechterhand van de magazijnmanager.'

OP VOORRAAD

Gedurende deze jaren volgde Matthijs diverse inkoopgerelateerde opleidingen. Dat zorgde ervoor dat hij steeds vaker een vraagbaak werd voor zijn collega's en hij vijf jaar geleden volledig voor de inkoopafdeling koos. Ook nu studeert hij op hbo-niveau verder, want de gepassioneerde inkoper vindt het van groot belang dat deze afdeling goed functioneert. 'Mensen in het magazijn mogen nooit misgrijpen. Daar zorg ik voor. Ons computersysteem houdt precies bij hoeveel doosjes iemand regelmatig bestelt. Heeft iemand op een bepaald tijdstip vijf doosjes nodig, dan kunnen we niet maar drie doosjes op voorraad hebben. We moeten direct kunnen leveren.' Hij optimaliseert dagelijks het voorraadbeheer van meer dan 10.000 producten. Goede relaties met leveranciers zijn daar een onderdeel van. 'We bekijken continu of leveranciers goed en op tijd leveren. Is dat niet zo, dan nemen we voor de zekerheid toch wat extra producten op voorraad voor de klant.'

SPOED

Matthijs heeft het bijzonder naar zijn zin bij Mathot. 'Met name het inzicht dat ik het verschil kan maken voor de klant geeft me veel voldoening in mijn werk. En gaat het een keer niet helemaal goed, dan zet ik alle zeilen bij om de klanten

te helpen. Vorig jaar wilde een klant op vakantie en kwam een dag voor vertrek erachter dat hij niet genoeg materiaal had. Hij belde in paniek naar Mathot. Ik heb toen met de leverancier geregeld dat deze met spoed de producten bij ons afleverde en in de avond heb ik het pakket zelf naar de klant gebracht. Die kon toen zonder zorgen de volgende dag vertrekken. Daar wordt de klant, maar ook ik blij van.'

NAAR BONAIRE

Waar hij ook blij van werd, was de flexibele houding van Mathot, toen hij met zijn vriendin een half jaar naar Bonaire wilde. 'Mijn vriendin kon daar in 2019 stage lopen als jeugd-verpleegkundige. Mijn werkgever gaf mij toen de mogelijkheid om met haar mee te gaan en mijn werk vanaf het eiland te doen. Welke werkgever doet dat! Het werkte heel goed en ik ben Mathot nog steeds dankbaar dat ik met haar mee mocht.'



Op weg naar een toekomstbestendige planeet

VAN OUDE SPIJKERBROEKEN TOT ISOLATIEMATERIAAL

Jaarlijks belandt zo'n 145 miljoen kilo textiel 'gewoon' bij het oud vuil. Doodzonde en slecht voor het milieu. Het bedrijf Sympany zorgt ervoor dat afgedankt textiel een tweede leven krijgt. Kleding, bedtextiel, gordijnen, schoenen, je kunt het allemaal in de containers van Sympany kwijt. Het grootste deel van het ingezamelde textiel, en dan met name de kleding, vindt dankzij Sympany z'n weg naar tweedehandswinkels – bijvoorbeeld in Oost-Europa. Is de kleding niet draagbaar meer, dan wordt er een andere duurzame bestemming gezocht. Het blijkt dat oud textiel zich bijvoorbeeld goed leent als grondstof voor isolatiemateriaal. Het geldt dat Sympany verdient, investeren ze in innovatie om de textielketen circulair te maken. Op dit moment wordt er helaas nog maar bijzonder weinig gerecycled garen voor de productie van nieuw textiel gebruikt. Daar wil Sympany verandering in brengen. In de toekomst hopen ze van elk stukje stof iets waardevols te kunnen maken. Meer informatie, ook over containers bij jou in de buurt: www.sympany.nl



WEGWIJS IN KEURMERKEN-LAND

Er zijn nogal wat keurmerken vandaag de dag: Beter Leven, Fairtrade, Rainforest Alliance, Eko, On the way to Planetproof, et cetera. Welke keurmerken zijn het best? Waar moet je op letten als je levensmiddelen koopt? Op de website Keurmerkenwijzer.nl, een initiatief van Milieu Centraal, worden per categorie verschillende keurmerken met elkaar vergeleken. Ook heeft Milieu Centraal een top tien van keurmerken op het gebied van voeding samengesteld. De vijf hierboven genoemde keurmerken horen daar ook bij. De boodschap aan de consument: check vóór je iets koopt het plaatje op de verpakking.



Het stoomsetje 'Nest' van Joseph Joseph, Josephjoseph.com

KOKEN MET STOOMMANDJES

Groente, aardappelen, rijst, vis... Alles wat je kunt koken, kun je ook gaar stomen. Het voordeel is dat smaak en vitamines beter behouden blijven. Stomen doe je met een stoompan of een 'los' stoommandje dat je in de pan laat zakken. Vul de pan met voldoende water, maar zorg ervoor dat het waterniveau onder het stoommandje blijft. Als je het water aan de kook brengt, stoomt de waterdamp het eten gaar. Een eenpersoonshuishouden of kleine hoeveelheden verschillende groenten die allemaal een andere kooktijd vergen? Met kleine stoommandjes die je aan de rand van de pan kunt hangen, bespaar je de nodige energie. Er hoeft immers maar één pan 'op het vuur' in plaats van bijvoorbeeld drie.



HERGEBRUIK (PLASTIC) TAS

Indmiddels is iedereen eraan gewend zelf een (plastic) tas mee te nemen naar de supermarkt. Gelukkig maar. Het hergebruik van een tas voor levensmiddelen heeft echter wel een nadeel. Bij een lekkende vis- of vleesverpakking bijvoorbeeld kan de E. colibacterie in de boodschappentas achterblijven. Die bacterie kan op andere levensmiddelen zoals groente en fruit overgaan, met alle gevolgen van dien. Gebruik dus een tas die je regelmatig kunt wassen, liefst op 60 graden. Of keer de tas binnenstebuiten en maak 'm schoon met heet water en een sopje. Een ander idee is om verschillende tassen te gebruiken voor verschillende producten. En een vuile plastic tas kan natuurlijk ook hergebruikt worden als afvalzak in de pedaalemmer. Dat scheelt dan weer (in de aanschaf van) pedaalemmerzakken.



DUURZAME MONDKAPJES

Weggooimondkapjes zijn een aanslag op het milieu. Daarom is het beter voor niet-medische doeleinden wasbare mondkapjes te gebruiken. Deze zijn er in verschillende materialen. Van neopreen mondkapjes, het materiaal wordt ook wel polychloropreen genoemd, wordt gezegd dat ze spatwaterdicht zijn. Deze zouden je dus beter tegen vochtdruppels beschermen dan katoenen mondkapjes. Neopreen is ook een duurzaam materiaal. Het mondkapje kan talloze malen gewassen worden, op maximaal 60 graden in de wasmachine bijvoorbeeld. (NB Geen wasverzachter gebruiken!) Met de hand wassen kan ook: kook 500 ml water, laat het afkoelen tot zo'n 30-40 graden en dompel het mondkapje ongeveer een minuut onder. Daarna het mondkapje uitknijpen. Een groot voordeel: het neopreen is na zo'n tien minuten al weer droog. Dus ook handig voor op vakantie. De mondkapjes van SafeSave hebben het Oeko-Tex 100-keurmerk. Dit houdt in dat het materiaal geen schadelijke stoffen bevat. In verschillende kleuren verkrijgbaar, zie: www.safe-save.nl



Foto: SafeSave

TWEEDE KANS VOOR BOMEN IN WORDING

Ecoloog Franke van der Laan doet het al geruime tijd: bomen in wording die anders zouden verpieteren, uitgraven en een nieuw leven geven op een plek waar ze tot een volwaardige boom kunnen uitgroeien.

Het gaat dan om zaailingen die ten dode opgeschreven zijn, omdat ze bijvoorbeeld niet voldoende licht krijgen. Het initiatief van Van der Laan vindt inmiddels navolging. Eind vorig jaar is een grote groep vrijwilligers begonnen om een miljoen boompjes te verplanten naar andere plekken, zoals boerenakkers en voedselbossen in oprichting. Dit in het kader van de actie Meer Bomen Nu. Bomen halen CO₂ uit de lucht en gaan daarmee de klimaatverandering tegen. Dus hoe meer bomen, hoe beter. Het oogst- en plantseizoen van bomen loopt van november t/m maart, maar vrijwilligers zijn het hele jaar door welkom. Kijk voor meer informatie op www.stichtingmeergroen.nl of www.meerbomen.nu



Franke van der Laan bezig met het oogsten van zaailingen.



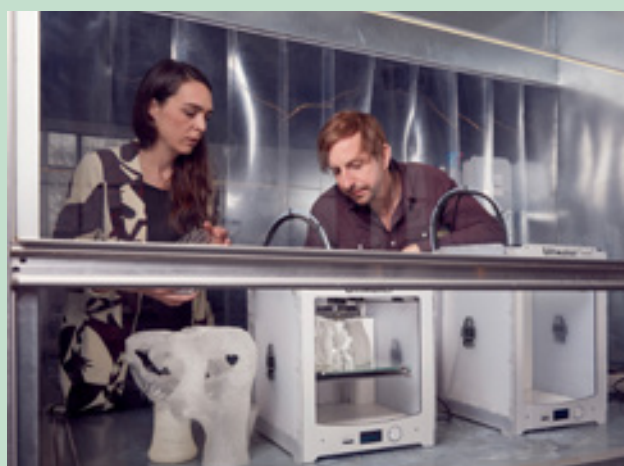
Foto's: SMART Photonics

DE VOORDELEN VAN FOTONICA

Nederland is een van de voorlopers op het gebied van geïntegreerde fotonica. In de fotonica wordt er gewerkt met lichtdeeltjes, ook wel fotonen genoemd. Bij geïntegreerde fotonica gaat het om microchips die – heel simpel gezegd – met lichtsignalen werken in plaats van met elektrische stroompjes. Daardoor zijn ze vele malen sneller én veel energiezuiniger. Voor datacenters met hun exploderende energieverbruik zou dit een uitkomst zijn. In Nederland is veel wetenschappelijke kennis aanwezig om deze technologie verder te ontwikkelen. Het ministerie van Economische Zaken en Klimaat heeft daarom bijgedragen aan de financiering van de Eindhovense start-up SMART Photonics, waar deze veelbelovende microchips op grote schaal kunnen worden geproduceerd. Veelbelovend omdat de technologie niet alleen het transport van data veel efficiënter kan maken. Geïntegreerde fotonica biedt nog tal van andere mogelijkheden, onder meer in de gezondheidszorg. Denk aan precisierobots, vernuftige sensoren, slimme meetinstrumenten en ook zelfrijdende auto's bijvoorbeeld. Bron en meer informatie: www.duurzaambo.nl, zoekwoord 'fotonica'. Zie ook: www.smartphotonics.nl

PLASTIC OP BASIS VAN ZEEWIER

In 2018 wonnen zij er de New Material Award mee. De Nederlandse ontwerpers Eric Klarenbeek en Maartje Dros hebben in samenwerking met Atelier Luma in Arles (Frankrijk) een bioplastiek ontwikkeld op basis van algen en zeewier. Het wier heeft om te groeien veel CO₂ gebonden en het eindproduct is zowel recyclebaar als composteerbaar. Het ontwerpersduo denkt dat dit materiaal het synthetische plastic op termijn helemaal kan vervangen. Vanaf 2019 wonen zij weer in Nederland, waar zij zich met hun studio en partners richten op de verdere ontwikkeling, opschaling en implementatie van de zeewiercyclus in Nederland. Met zeewier is nog veel meer mogelijk: denk aan de productie van de brandstof bio-ethanol, voedsel voor mens en dier, cosmetica en farmaceutische producten. De studio houdt zich met name bezig met de productie van 3D-geprinte objecten. Met het opzetten van een netwerk van lokale producenten hopen ze ook de CO₂-uitstoot door transport te verminderen. Zie ook: www.dotunusual.com



Maartje Dros en Eric Klarenbeek bezig met 3D-printen.

Foto: Swarovski, Mark Cockledge

NIEUW

kies

vrijheid

Leven met
freeseal®

Het leven
daarvoor

Accepteer geen
lekkages,
kies eakin freeseal®

eakin freeseal® is slechts 1.8mm dik,
ideaal bij ileo convex stomazakjes.

Kies voor vrijheid van lekkages, om
elke dag met vertrouwen te leven.



eakin
freeseal®

BESTEL EEN GRATIS PROEFPAKKET

T: 0344-652351

info@eakin.nl | www.eakin.nl

eakin®

Advertentie

B|BRAUN
SHARING EXPERTISE

Stoma Wiki

www.bbraun.nl/stomawiki

Met StomaWiki weet je het!

Antwoord op al je stomavragen en tips
over het gebruik van stomamateriaal:
je vindt het allemaal op StomaWiki.

Wil je ervaren welke stoma oplossing
het best bij jou past? Vraag dan een
gratis sample aan op StomaWiki.

Met StomaWiki weet je het!

Alle antwoorden op jouw stomavragen



Restaurantrecepten

Voor het derde deel van de prijswinnende Shortlist Amsterdam-reeks verzamelden culinair journalisten Famke en Floor van Praag de 46 beste groenterecepten van alom geliefde Amsterdamse restaurants. In *Groenterecepten van de leukste restaurants van Amsterdam* vindt u van makkelijk te maken culinair comfortfood tot uitgebalanceerde groentekunstwerkjes. Hiermee blaast u iedereen van tafel! Prijs € 32,- via www.shortlist-amsterdam.nl

Wijn-blurring

Ooit van blurring gehoord? Waarbij horeca en retail in elkaar overlopen. Het is de moeite waard om het te beleven. Dat kan in Leidschendam. Daar introduceert Gastrovino La Liguria zijn eerste 'blurring' wine @ food concept in Nederland: wijnbar én -winkel in één. Met een assortiment van zeshonderd wijnen en proeverij worden daarnaast klanten verwend met ambachtelijke Italiaanse delicatessen. Een ware smaakbeleving. www.gastrovinolaliguria.nl

Thuis uit eten-trend

Bent u de afhaalpatatjes zat? Verwen uzelf dan met **thuisuit-eten.nl**, waar u met alle egards verwend wordt door culinaire restaurants en bezorgers in livrei. Een goed idee! Deze chique thuisbrengdienst is inmiddels actief in de regio's Amsterdam, Haarlem, Utrecht en Rotterdam. Heerlijk Aziatisch van Ron Blauw, verfijnde smaken van Olivijn en nog veel meer heerlijkheden. Bekijk het grote aanbod en dineer lekker thuis.

Rivierkreeftdelicatesse

Amerikaanse rivierkreeften zijn hier inmiddels een plaag. Help ze bestrijden. De Good Fish Foundation maakte een interactieve overzichtskaart waarmee u heel eenvoudig een visser kunt vinden die deze rivierkreeften verkoopt. Heerlijk op de bbq! Of kijk welk restaurant in de buurt deze rivierbewoners op het menu heeft staan. Een delicatessen, blijkt. www.goedevis.nl/rivierkreeft-eten/

Lokaal in één keer thuisbezorgd

Waarom naar de supermarkt als u via een bestelservice de mooie producten van uw lokale ondernemers thuisgebracht kunt krijgen. Heel gemakkelijk. Kijk op de site, selecteer per lokale winkel de gewenste producten in het winkelwagentje. Vervolgens krijgt u alle producten van de diverse winkeliers in één levering bij u thuisgebracht. Nu nog in de cirkel tussen Haarlem, Volendam, Almere, Harderwijk, Rhenen, Gouda en Leiden, maar uitbreiding volgt. Een uitkomst voor diversiteit en kwaliteit. Ook na coronatijd! www.lokalist.nl

Gezonde vervangers

De nieuwste trend: algen en zeewier zijn in opmars als gezonde vis- en vleesvervanger. Zo is zeewier door het hoge gehalte aan eiwitten een mooi eiwitrijk alternatief voor vlees en vis, maar ook voor pasta en chips, en zelfs in Cup-a-Soup. Zeewier maar ook algen bevatten vitamine B1, visvetzuren en zijn een bron van jodium, calcium, fosfor, magnesium, natrium, kalium en vitamine B. Microalgen zijn eveneens een mooi alternatief voor vis. Met dezelfde kleur als zalm zien ze er praktisch hetzelfde uit. Waar? Kijk eens bij Lidl.

Zomerhit:

Tartaar van vegetarische zalm



INGREDIËNTEN:

Voor de tartaar:
50 gr zongedroogde dulse (roodalg*)
50 gr zeekraal
25 gr kappertjes
Kwart gekonfijte citroen
1 sjalotje
30 gram Solmon® (vegetarische zalm**)
1 eetlepel tamarinde ***
1 theelepel olijfolie
Takje koriander

Voor decoratie:
Paar sesamzaadjes
¼ noriblad in dunne reepjes gesneden

BEREIDINGSWIJZE

Doe de zongedroogde dulse in een kom met water en laat dat 1 uur staan. Snijd de zeekraal, citroen, sjalotje, koriander en Solmon (Lidl) in reepjes. Doe de gesneden ingrediënten in een kom en voeg daar de kruiden, kappertjes en olie aan toe. Zet deze kom in de ijskast. Als de dulse een uur heeft gestaan, snijd het in kleine repen, haal de kom met de salade uit de ijskast en voeg de dulse bij de rest. Maak het gerecht op met behulp van een taartring (ca. 8 cm) en maak het af met de sesamzaadjes (of chia) en de reepjes noriblad. Combineer met zilvervriesrijst en wokgroenten.

Heerlijk met een huisgemaakte citroenlimonade of thee met verse plakjes citroen en gember.

Eet smakelijk!

*Dulse (te koop bij visboer)

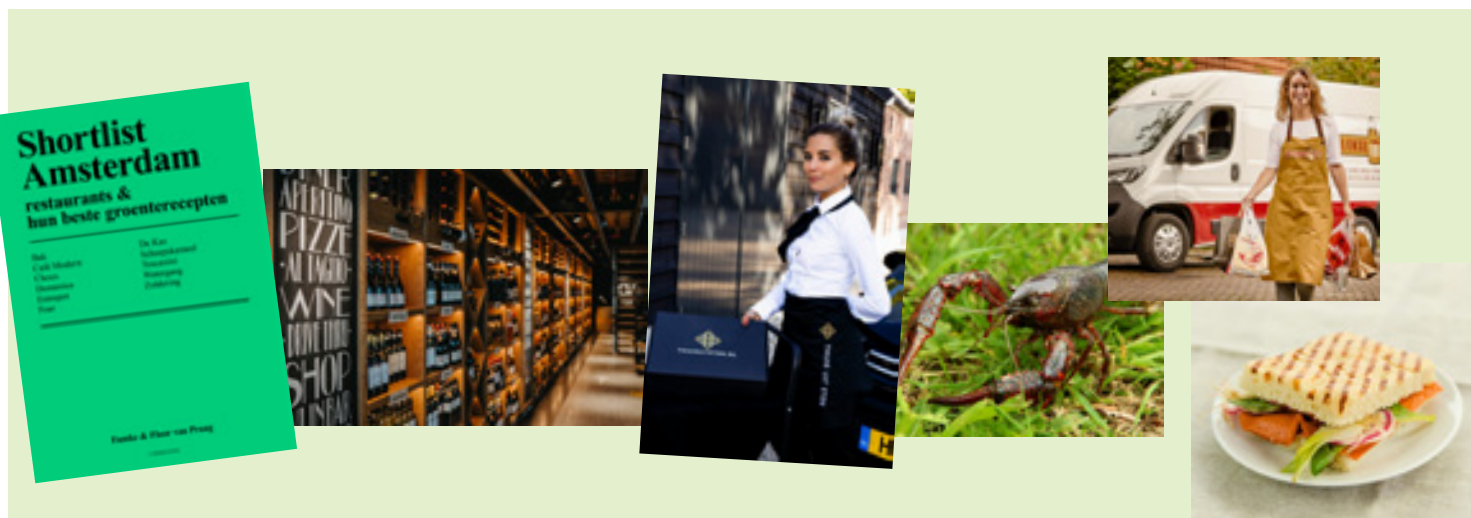
Dulse behoort tot de roodalg en groeit langs de noordelijke kusten van de Atlantische en Stille Oceaan. De smaak van dulse is vol en rokerig en wordt wel vergeleken met de smaak van zoute bacon. Het bruinwier smelt bijna in de mond. Dulse is een goede bron van mineralen, vitaminen en jodium. Het bevat veel spoorelementen en het heeft een hoog gehalte proteïne.

** Vegetarische zalm, gemaakt van zeewier So Epicure for Odentella (Lidl)

*** Verkrijgbaar in de Toko



Dulse





ELIENE SIETSMA-ROELSE (39)

Stomaatje-oprichtster krijgt energie van helpen

Eliene Sietsma-Roelse (39) kreeg darmklachten toen ze net naar de middelbare school ging. Tien jaar lang tobde ze met haar stoelgang, totdat haar ouders de huisarts dwongen haar door te sturen naar een specialist. Met een stoma kreeg ze haar leven terug en richtte Stichting Stomaatje op. Om stomadragers aan de juiste informatie en producten te helpen.

TEKST: Judith Bakkens FOTOGRAFIE: Ruben Eshuis

De huisarts van Eliene hield jarenlang vol dat haar stoelgangproblemen psychisch waren. Een jong meisje, net naar een nieuwe school, opspelende hormonen, er was volgens haar huisarts maar één oplossing: antidepressiva. 'Die slikte ik vier jaar lang. Ik kon niet normaal naar het toilet, spoelde iedere dag mijn darmen, at bijna niets en had weinig energie. Totdat mijn vader het zo zat was en heel boos de huisarts heeft opgedragen me te verwijzen naar een specialist. Toen is het snel gegaan. Op mijn 22ste kreeg ik eindelijk een stoma. Wat een opluchting! Ik kreeg mijn leven terug. Ik kon mijn rijbewijs gaan halen en zelfstandig wonen.'

STOMAAATJE

Toen Eliene in maart 2004 haar ileostoma kreeg, wilde ze meteen weer van alles doen. 'Dat viel toch behoorlijk tegen. Er was in mijn lichaam veel kapotgemaakt en ontregeld. Mijn schildklier en maag werkten bijvoorbeeld te traag. Het duurde meer dan een jaar voordat ik was hersteld.' In dat jaar begon ze een eenvoudige site op internet met informatie voor stomadragers en een gastenboekje. 'Toen ik wist dat ik een stoma zou krijgen, zocht ik naar informatie op internet. Zeker voor jongeren was er erg weinig te vinden. Ik bleef met veel vragen zitten. Daarom verzamelde ik in juni 2004 alle informatie die ik kon vinden op die site.' Haar zus Suus was websitebouwer en ontwierp later een betere website met onder andere een forum voor stomadragers en hun omgeving. Toen een sponsor zich aandiende om haar initiatief te ondersteunen, richtte Eliene Stichting Stomaatje op.

FULLTIME

Eliene werkt fulltime voor de stichting, als vrijwilliger, en stuurt een team van andere vrijwilligers aan. Wel in haar eigen tempo, want een verkeerd gelopen operatie zorgde voor blijvende gezondheidsproblemen. 'Mijn dikke darm werd verwijderd. Daarna kreeg ik een dubbelloops ileostoma. Bij deze operatie is het misgegaan, met als gevolg veel verklevingen.' Dat werd zo erg, dat haar leven in gevaar kwam en ze talloze hersteloperaties moest ondergaan. 'Ik word nooit meer de oude, maar dat geeft me wel de kans zo veel tijd aan mijn stichting te besteden. We krijgen geen subsidies en zijn afhankelijk van sponsoren en donateurs. Het geld stoppen we terug in de organisatie, zoals in de nieuwe opslagruimte voor onze webshopproducten van ons initiatief Design your stoma.' Naast op maat gemaakte producten voor volwassenen en kinderen zoals stomahoesjes en -banden en autogordelkussens, heeft Stichting Stomaatje ook producten op voorraad: leuke lingerie, ondersteunend ondergoed, breukbanden en zwemkleding.

JUBILEUMJAAR

2020 was eigenlijk een jubileumjaar. 'Met een groots programma zouden we vanaf augustus vorig jaar ons 15-jarig bestaan vieren. Door corona kon het niet doorgaan. We hebben wel online acties. En wie weet wat we deze zomer kunnen gaan doen. Houd onze website en social media in de gaten!' Het werk voor de stichting geeft Eliene veel energie. 'Ik weet dat we mensen hiermee echt helpen.'



Kees Kruijthoff

KEES KRUYTHOFF, CEO LIVEKINDLY COLLECTIVE: 'WIJ WILLEN HET VERSCHIL MAKEN'

Een omslag creëren, dat is wat de mensen achter LIVEKINDLY Collective willen bewerkstelligen. Want het is 'vijf voor twaalf'. Gaan we op dezelfde voet verder met het consumeren van vlees, dan zijn de gevolgen voor het klimaat uiteindelijk desastreus. Maar hoe verander je een ingesleten eetpatroon? Een interview met Kees Kruijthoff, CEO van LIVEKINDLY Collective.

TEKST: Conny Verweij FOTOGRAFIE: Ruben Eshuis

In maart 2020 werd LIVEKINDLY Collective opgericht. Doel van dit internationale collectief is om de productie van plantaardige voedingsmiddelen op te schalen en zo het aanbod van hoogwaardige alternatieven voor dierlijke producten in supermarkten wereldwijd uit te breiden. CEO Kees Kruijthoff: 'We streven ernaar om uit te groeien tot een van 's werelds grootste multinationals op het gebied van plantaardige voeding. LIVEKINDLY Collective is niet alleen een samenwerkingsverband van voedingsmiddelenbedrijven, maar ook een mediabedrijf. Via de media willen we de consument inspireren en aanzetten tot een andere levensstijl. Plantaardig consumeren moet onderdeel van ieders eetpatroon worden.' Kees Kruijthoff heeft een indrukwekkend cv. Hij werkte 27 jaar bij Unilever in diverse topfuncties, van Vice President Marketing South Africa tot President Noord-Amerika. Hij weet hoe je merken op de kaart zet. 'Wereldwijd zijn het met name de 14-, 15- en 16-jarige dochters die zeggen: "Mam, ik

wil geen dieren meer eten." Zij leggen het verband tussen dieren en het stuk vlees op hun bord. Bij hen begint het. Steeds meer mensen verwisselen nu hun dierlijke maaltijd voor een plantaardig alternatief. De markt voor vegan food trekt aan.'

TRANSITIE

Om de ambities die het collectief heeft te kunnen verwezenlijken, is veel geld nodig. Sinds de oprichting zijn er al ettelijke miljoenen dollars aan financiering binnengehaald. Kees: 'Dat zijn investeerders die achter de transformatie van de voedingsmiddelenindustrie staan. Zij willen een positieve bijdrage leveren aan deze wereld.' Als het aan Kruijthoff ligt, is de plantaardige industrie over twintig jaar goed voor een jaaromzet van 400 tot 500 miljard dollar. 'Die schaalgrootte is nodig. Want dat is de enige manier om écht een verschil te kunnen maken.'



Kees Kruijthoff en Ali B. Ze maken het V-teken, van vegan én van Ali V.

Inmiddels zijn plantaardige merken als Fry's Family Food, LikeMeat (al bij Jumbo en Picnic verkrijgbaar) en Oumph! aan het collectief toegevoegd. 'Steeds meer ondernemers sluiten zich bij ons aan. In hun eentje bereiken ze niet zoveel, de markt is competitief. Overigens zien we bijvoorbeeld Unilever niet als concurrent. Zij denken óók na over plantaardige alternatieven. We moeten het samen doen. Alleen door de hele plantaardige branche samen te laten werken, kunnen we de transitie realiseren.'

VOEDSELVERSPLLING

'We bieden een breed assortiment aan plantaardige voedingsmiddelen. En vanwege onze schaalgrootte blijven deze betaalbaar. Dat maakt ons aantrekkelijk voor onze klanten zoals Jumbo en Picnic. Daardoor hoeven zij niet

'De grote voedselverspilling zit aan het begin van de keten'

met tal van kleinere, individuele partijen in zee te gaan. We sluiten geen compromissen wat de kwaliteit betreft. Onze vleesvervangers moeten voelen en smaken als echt vlees.' Het idee dat proteïne uit vlees zou moeten komen, vindt

Kruijthoff achterhaald. 'Door deze denkwijze te veranderen, zal uiteindelijk ook het gedrag van consumenten veranderen. De grote voedselverspilling zit aan het begin van de keten. In planten zit veel proteïne. Nu voeren we die planten aan de kippen en de kippen vervolgens aan de mens. Die kippen vormen een schakel die je er tussenuit kunt halen. Het traditionele stukje vlees verruilen voor een plantaardig alternatief heeft een positief effect op het milieu, is gezonder voor de mens én je kunt er veel dierenleed mee besparen.'

CARBON CREDITS

Kees Kruijthoff vertelt over de gele erwten die door het collectief geplant wordt in Malelane, Zuid-Afrika. De boeren werken volgens het principe van 'carbon positive farming'. Carbon positive farming zorgt voor een schonere lucht – omdat er CO₂ in de bodem wordt opgeslagen – terwijl tegelijkertijd de bodemkwaliteit verbetert. Deze duurzame manier van landbouw bedrijven levert LIVEKINDLY 'carbon credits' (CO₂-credits) op die weer gebruikt kunnen worden voor bijvoorbeeld de productie van plantaardige Peri Peri Chicken. De van oorsprong Zuid-Afrikaanse restaurantketen Nando's, bekend van het kipgerecht piripiri, kan dan met die carbon credits het label 'zero carbon footprint' verdienen. Kees: 'Dat is het unieke van LIVEKINDLY Collective: we bestrijken de hele keten.'

>>



ALI B: 'ALS IK PLANTAARDIG HEB GEGETEN, VOEL IK ME NA AFLOOP BETER'

Ali: 'Ik raakte geïnteresseerd door de documentaire The Game Changers op Netflix. Je ziet dan topsporters die allemaal plantaardig eten en toch goed presteren. Ook Arnold Schwarzenegger is op vegetarisch overgegaan. Dus ik dacht: laat ik het eens proeven. En toen was mijn conclusie: het is vooral de manier waarop je 't klaarmaakt. Toen ik dat door mijn vrouw liet doen, werd 't lekker. En ook na afloop van een plantaardige maaltijd voel ik me beter. Je hebt twee vormen van genieten. De ene is op smaakpapilniveau. Je werkt 't vlees naar binnen. Maar dan zak je daarna met zo'n plof buik onderuit op de bank. Nu ik plantaardig eet, geniet ik tijdens maar ook ná de maaltijd.' Ali was in eerste instantie niet van plan om helemaal te stoppen met vlees. Hij zou alleen minderen en nog maar drie keer per week vlees eten. 'Maar nu haal ik de twee keer per week niet eens meer. En die ene keer dát ik het eet, heb ik er niet zoveel plezier meer in. Ik ben niet iemand die zegt: dit moeten jullie allemaal doen. Daar moet iedereen zelf achter komen. Maar het is wel hoe het voor mij gewerkt heeft.'



CAMPAGNE

Om het merk meer bekendheid te geven, startte LIVEKINDLY Collective in januari 2021 – de maand was voor de gelegenheid omgedoopt tot Veganuary – een campagne met de bekende rapper Ali B als ambassadeur. De aftrap was op 21 januari met het Ali V diner. Dit was een interactief online diner waarbij Ali samen met honderd Nederlandse gezinnen, elk in hun eigen keuken, een plantaardige maaltijd kookte. Vervolgens werden in de 'Week zonder Vlees' (8 t/m 14 maart 2021) bij drie grote ziekenhuizen, het Reinier de Graaf Ziekenhuis (Delft), Het Maasstad Ziekenhuis (Rotterdam) en het Amphia Ziekenhuis (Breda), maaltijden met vleesvervangers van LikeMeat geserveerd. En natuurlijk blijft het daar niet bij, er staan nog veel meer initiatieven op stapel. Geïnteresseerd? Hou de website www.likemeat.com in de gaten!

MEER INFORMATIE

De aftermovie zien van het Ali V diner?
www.youtube.com/watch?v=5Zt1Ke_M33o
Zie ook: www.thelivekindlyco.com

De kracht van samen zorgen

Hoe benader je iemand met alzheimer? Wat is de beste aanpak in een bepaalde situatie? Vilans werkt met enkele partners aan de Alzheimer Care Trainer, een computerspel dat je leert omgaan met mensen met dementie. Voor input doen zij een beroep op mantelzorgers. Samen met deze ervaringsdeskundigen ontwikkelen ze het spel.

TEKST: Conny Verweij FOTOGRAFIE: Ruben Eshuis



MEER INFORMATIE

De Alzheimer Care Trainer wordt ontwikkeld binnen het Europese project Postcard. Nederlandse deelnemers: Vilans, Alzheimer Nederland, de Universiteit Twente en Connected Care. Meer informatie: www.vilans.nl Zoekwoord: Postcard

Alzheimer Care Trainer Mantelzorgers denken mee

Een van de mantelzorgers die feedback geeft, is Marga van Ham (64). Haar man Nico (67) zit nu een jaar in een verpleeghuis. Marga: 'Hij heeft inmiddels vijf jaar dementie. Hem thuis verzorgen ging uiteindelijk niet meer, hij was op een gegeven moment zo in de war dat hij van het balkon wilde springen.' Welke aanpak de beste was, heeft Marga zelf uit moeten vinden. 'Op internet lees je dat niet. Daarom is het belangrijk dat de Alzheimer Care Trainer er komt.' Het computerspel wordt afgestemd op de persoonlijke situatie, het is een lerend systeem. In de loop der tijd verandert het gedrag van iemand met dementie meestal. De Alzheimer Care Trainer speelt hierop in. Afhankelijk van de keuzes die de speler maakt, ontwikkelt het spel zich. De game laat personen zien in een 3D-omgeving. Er worden situaties uitgebeeld die lastig zijn voor de mantelzorger. Het gaat om heel praktische dingen, zoals douchen, aankleden,

eten. Stel dat de persoon met dementie het onnodig vindt om te douchen. Hoe reageer je daar dan op? De game geeft voorbeeldzinnen en strategieën om met verschillende soorten gedrag om te gaan. Marga weet uit ervaring hoe dementie zich ontwikkelt. 'Iemand in de beginfase van dementie moet je niet te veel keuzes bieden, bijvoorbeeld niet laten kiezen uit vijf soorten broodbeleg. Daarvoor is geen ruimte in hun hoofd. Je kunt het beter eenvoudig houden en vragen: "Wil je kaas of worst?"' Vergevoerde dementie vergt weer een andere aanpak. Marga: 'In een bepaald stadium moet je niet meer in discussie gaan. Niet vragen: "Heb je zin om te douchen?" Maar heel doortastend zijn en zeggen: "Kom, we gaan nu douchen."' Beide suggesties van Marga zijn inmiddels verwerkt in het spel. 'Ik heb het wiel uit moeten vinden. Hopelijk maakt het computerspel het voor andere mantelzorgers makkelijker.'

Gelezen

RAZEND SPANNEND JEUGDBOEK

Onder de radar (11+) is geschreven door opsporingsdeskundige Marcel van de Ven. Hierin gaat Hannah op de vlucht voor populaire klasgenoten die een gemene streek uithalen. Het zet haar leven op z'n kop. Alex uit dezelfde klas is bezorgd over zijn neef Sam, die een groot mes wil kopen. Wat moet hij doen? Naast een spannend, actueel verhaal geeft *Onder de radar* jongeren informatie over omgaan met groepsdruk, sexting en gevaarlijke geheimen. ISBN 9789020622485. Prijs € 15,99



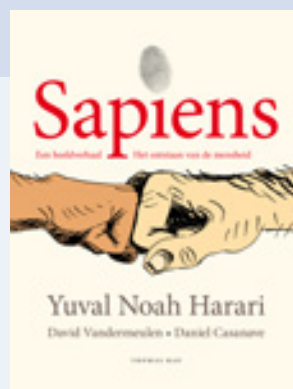
NOOIT VERGETEN

Sommige patiënten vergeten artsen nooit meer. Ze kunnen de kijk op hun vak en het leven veranderen. Over die patiënten en hun artsen gaat een van de hoogst gewaardeerde en best gelezen rubrieken van *de Volkskrant*. Al deze verhalen zijn nu gebundeld in het boek *Die ene patiënt* van Ellen de Visser. Indrukwekkend. ISBN 9789026354151. Prijs € 15,- Amboanthos.nl



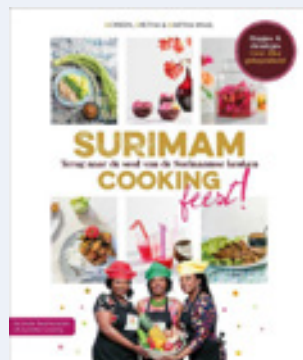
STRIP: HET ONTSTAAN VAN DE MENSHEID

Yuval Noah Harari veroverde de wereld met zijn boek *Sapiens, een kleine geschiedenis van de mensheid*. Samen met bekende striptekenaars maakte hij van hetzelfde verhaal een beeldboek: *Sapiens. Een beeldverhaal. Het ontstaan van de mensheid*. Het vakmanschap van de gelauwerde striptekenaars in combinatie met het eigenzinnige gevoel voor humor van Harari levert een verrukkelijk boek op. Een openbaring voor kijk- en leesplezier. Geschikt voor jongeren vanaf 13 jaar en verder voor iedereen. ISBN 9789400406391. Prijs: € 24,99



FEEST IN DE SURINAAMSE KEUKEN

De kookboeken van de zussen Waal zijn een smakvolle reis naar het thuisland van hun moeder. Voor deze speciale editie *SurinAM cooking – feest* hebben zij hun populairste hapjes en drankjes uit het eerste boek gebundeld. Hun aanstekelijke passie en grenzeloze liefde voor koken spat van iedere pagina af. Maak bijvoorbeeld broodjes tempé, bakkeljauw of kakelverse kip-kerrie, brouw sprankelend gemberbier of krijg de zomer in je bol met zelfgemaakt schaafijs – in de Surinaamse keuken is het altijd feest! ISBN 9789024590360. Prijs: € 17,50



PERFECTE AARDE

Perfect Earth is een combinatie van tijdschrift en doe-boek. Het bevat 40 rijk geïllustreerde pagina's aan puzzels, quizen, weetjes, moppen, kleurplaten, stripverhalen en een uniek bordspel dat lezers zelf in elkaar kunnen zetten. Een perfecte combinatie van leren en kinderen op passende wijze betrekken bij natuur- en klimaatthema's. Op gerecycled papier en zonder reclame. Voor kinderen van 7-12 jaar oud. www.perfectearth.nl



Geluisterd

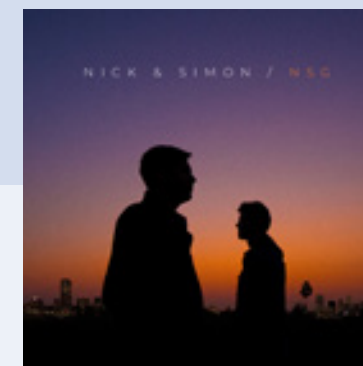
MUZIKAAL OPLADEN

Tijdens gratis Talent Break-lunchconcerten op woensdagmiddag in de Rotterdamse Doelen, op 12, 19 en 26 mei, ontdekt u klassiek muzikaal talent. Wie zijn de artiesten van de toekomst? Wat er op het programma staat vertellen de muzikanten ter plekke. In samenwerking met muziekensemble Codarts Rotterdam. Reserveer een gratis ticket onder 'speeldata': www.dedoelen.nl



LEKKER LUISTEREN

Nog meer geïnspireerd door Art & Garfunkel, naar wie Nick en Simon begin vorig jaar op zoek gingen in hun laatste programma *Nick, Simon @ Kees: Homeward Bound*, heeft dit duo een prachtige easy listening-cd gemaakt. De afsluiting van hun, met een Gouden Televizier-Ring bekroonde, tv-serie hadden ze niet mooier kunnen vormgeven. Het album, NSG, wat staat voor *Nick @ Simon @ Garfunkel*, is werkelijk de kroon op hun jarenlange carrière. Een muzikale aanrader. Cd-prijs: € 17,99 muziekkopen.nl/nick-simon/



HILARISCH

Maike Meijer, bekend van *Toren C*, debuteerde met een schaamteloos, smeug en ontroerend boek: *Wen er maar aan*, over de perikelen die vrouwen van eind veertig tegenkomen. Lastige pubers, weinig seks, niet-ervulde ambities. En hoewel haar leven in verval is, wil ze bewijzen dat er nog toekomst in haar zit. Superkomische en herkenbare dagboeknotities. ISBN 9789083059808. Prijs: € 17,99



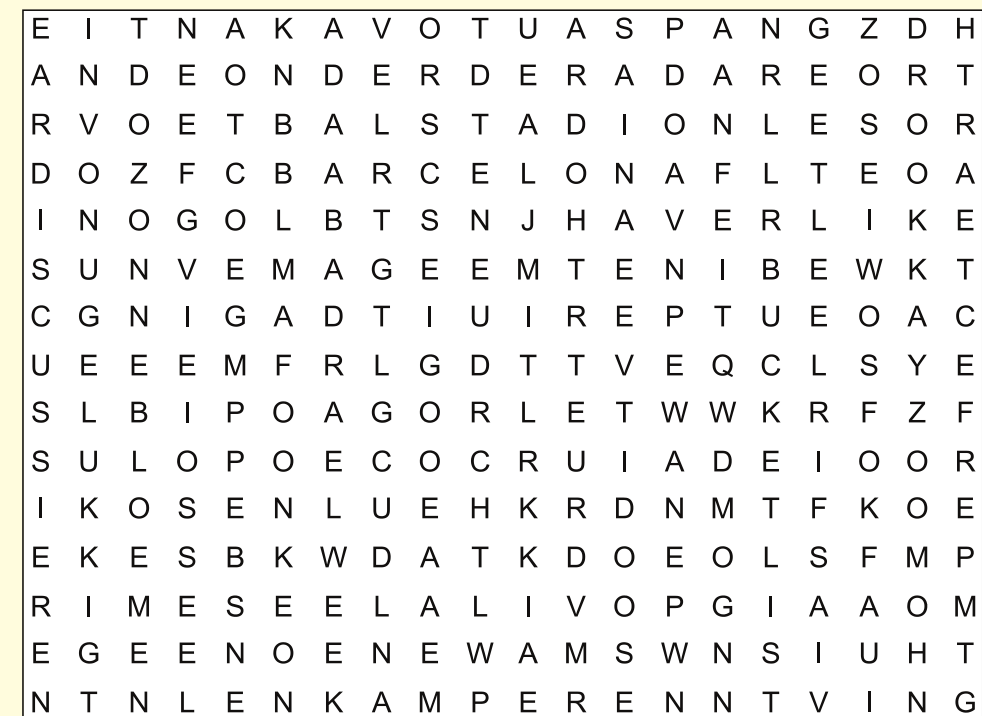
BOEDDHISTISCHE KEUKEN

In *Geheimen uit een boeddhistische keuken*, vegetarische recepten staan de populaire recepten van Peter van Overbeek, chef-kok van het boeddhistische Maitreya Instituut. Peter is een no-nonsensekok: simpele ingrediënten, geen ingewikkelde technieken, groots resultaat en makkelijk te combineren. Duidelijke beschrijvingen en aanduiding of recept glutenvrij of veganistisch is/kan zijn. Inclusief wetenswaardigheden over boeddhisme en voeding. Was Boedha vegetariër? Prijs: € 21,95. boeddhaboeken.nl

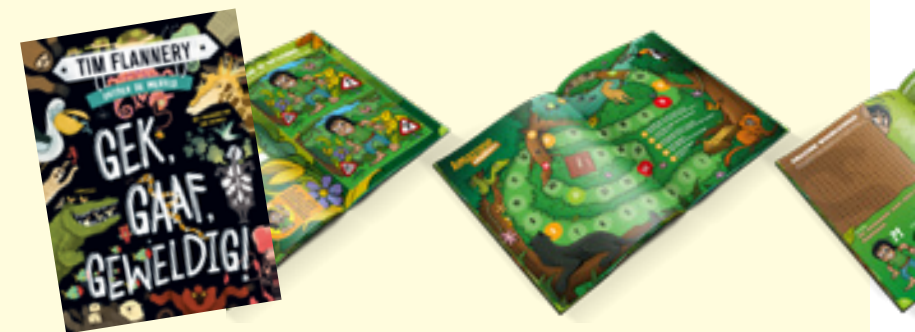


OPLOSSING NUMMER 2/2020: EEN HAPPY TWEEDUIZENDEENENTWINTIG

AFKO	FACETIME	ONDER DE RADAR	THUIS
AKKOORD	FC BARCELONA	OSSO	TOFFE WEETJES
AUTOVAKANTIE	GEDULDIG	PERFECT EARTH	UITDAGING
AVONDKLOK	GELUKKIG	QWIRKLE	UNO
BLOG	KAMPEREN	SOWIESO	VOETBALSTADION
BOEKEN	KLIMAAT	SPANG	WADLOPEN
BUCKET LIST	LOCKDOWN	SPORTEN	ZELFVERTROUWEN
DISCUSSIEREN	MATTIES	SPOTIFY	ZONNEBLOEMEN
DOELEN	MUGGENBEET	STRIPVERHALEN	ZOOM

[illegible]

2^E EN 3^E PRIJS: Perfect Earth.
Geëngageerd tijdschrift voor jongeren



Gun uzelf de tijd om hier helemaal tot rust te komen



Ik zorg voor je, ook in onzekere tijden.

Kwaliteit van zorg wordt bepaald door aandacht en vakkundigheid, vinden we bij Mathot. Daarom werken we samen, onder het motto 'Samen Zorgen', met ziekenhuizen, (verpleegkundig) specialisten en thuiszorginstellingen. Hierbij is onze belangrijkste zorg de patiënt, in zijn of haar verantwoorde thuissituatie.

Als merkonafhankelijk leverancier hebben we kennis over al het beschikbare materiaal in huis. Daarnaast houden we innovaties nauwkeurig bij en nemen we product vernieuwingen direct op in ons assortiment. Onze gespecialiseerde verpleegkundigen informeren en adviseren u wanneer dat maar nodig is – uiteraard in nauw contact met de behandelend arts of de verpleegkundige van het ziekenhuis.

Aandacht en kwaliteit, dat is Mathot.

mathot.nl



Mathot is een familiebedrijf opgericht in 1897. We leveren een uitgebreid assortiment aan medische hulpmiddelen op het gebied van stoma-, wond-, continëntie en diabeteszorg. Vanuit verschillende locaties door het land bedienen wij onze zorgvragers en kunt u ook terecht voor het aanmeten van therapeutische elastische kousen en orthopedische hulpmiddelen.

Kijk op mathot.nl voor de dichtstbijzijnde locatie of bel gratis met onze bestel- en servicelijn: **0800 2 44 55 66**.

mathot 

samen zorgen sinds 1897

Stomazorg

Wondzorg

Continentiezorg

Compressietherapie

Orthopedie

Diabeteszorg