



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen Voeding Psyche Medisch | Zorg Uiterlijk Mode oktober 2023



Maakt geld echt niet gelukkig? En waarom dan?

Steeds meer mensen hebben moeite om in financieel opzicht het hoofd boven water te houden. Volgens het Centraal Planbureau zullen volgend jaar in Nederland ongeveer een miljoen mensen onder de armoedegrens leven.

Die groep bestaat dan voor ongeveer 230.000 mensen uit kinderen. Grofweg kun je stellen dat iemand in Nederland die alleen woont en minder dan 1550 euro per maand te besteden heeft, in armoede leeft. Een oud gezegde leert ons dat geld niet gelukkig maakt. Maar is dat daadwerkelijk zo? Wetenschappers menen juist dat geld wel gelukkig maakt. Maar dat geldt slechts in bepaalde mate. Het heeft allemaal te maken met mindset. Geldstress kan zorgen voor een gedragsverandering. Nu steeds meer mensen met geldstress kampen, zou je denken dat men de financiën strakker in het oog houdt. Dat men nog beter nadenkt over het doen van bepaalde uitgaven. Maar het tegendeel blijkt waar te zijn. Een gebrek aan geld zorgt voor een vorm van stress die onze hersenen anders laat werken. Eigenlijk komt het er kort gezegd op neer dat we juist de dingen doen die we beter niet zouden kunnen doen. Door deze vorm van stress zijn je hersenen minder goed in staat om na te denken over de lange termijn. Normaal gesproken weet je dat het verstandig is om wat geld achter de hand te houden voor noodgevallen. Die wasmachine of koelkast, die het opeens begeeft. Die auto-reparatie, die een stuk duurder uitvalt dan

je had begroot. Kortom, een appeltje voor de dorst, dat je zo nu en dan echt goed kunt gebruiken. Maar doordat we geldstress ervaren, kunnen we ons minder goed op deze zaken focussen. We laten het dus eigenlijk een beetje op zijn beloop. Tegelijkertijd blijken we in deze omstandigheden juist sneller de behoefte te hebben om onszelf op de korte termijn wat extra te verwennen. Noem het maar een troostaankoop. Je wilt jezelf wat minder naar voelen en je financiële zorgen even vergeten. Dat gaat beter als je iets leuks hebt om van te genieten, zoals een nieuw kledingstuk of een nieuw meubel. Dus eigenlijk kiezen we ervoor om geld te gaan uitgeven dat we eigenlijk niet goed kunnen missen.

Je administratie op orde

Minder geld uitgeven heeft voor een groot deel te maken met het weerstaan van verleidingen. Het is belangrijk om goed inzicht te hebben in je eigen bestedingspatroon en in je financiën. Zet daarom eens alles goed op papier. Op de computer kun je met behulp van Excel heel simpel een overzicht maken van je inkomsten en uitgaven. Zo'n overzicht hoeft je niet eens zelf te bedenken, je kunt

een kant-en-klare versie downloaden van het internet, bijvoorbeeld hier. Ook kun je een app als Tellow, You Need a Budget (YNAB) of Spendee gebruiken. Als je jouw financiële administratie alleen maar in je hoofd hebt, zie je vaak dingen over het hoofd. Bij het kopen van die nieuwe jas kijk je immers alleen maar naar het totale beschikbare saldo. Maar daar moet nog van alles van worden betaald. Maak een planning voor de langere termijn, waarbij je precies aangeeft wanneer je wat kunt kopen. Houd altijd rekening met onvoorziene uitgaven. Banken bieden vaak de mogelijkheden om je rekening op te delen in verschillende spaarpotjes. Hierdoor wordt sparen eenvoudiger gemaakt. Als het geld al een bepaald label heeft meegekregen, ben je minder snel geneigd om het voor iets anders te gaan gebruiken. Een ander interessant punt is het herkennen van bepaalde patronen in je gedrag. Heb je iets gekocht? Schrijf dan in een schrift op wat je precies deed. Op welke dag deed je de aankoop? En op welk tijdstip? Hoe waren de weersomstandigheden? Was je alleen of in gezelschap? Beschrijf zo veel mogelijk details over het moment van aankoop. In welke stemming was je? Welke muziek hoorde je? Al dat soort dingen kunnen een rol spelen. Door de situaties over een langere periode met elkaar te vergelijken, ontdek je in welke situaties je sneller geneigd bent om geld uit te geven. Die situaties kun je vervolgens gericht gaan vermijden om geld te besparen.

Wat doet rijkdom met je hersenen?

In eerste instantie lijkt het hebben van geld

een positief effect op onze hersenen te hebben. Immers, als je geld verdient, dan stimuleert dat de afgifte van dopamine, een neurotransmitter die geassocieerd wordt met genot en beloning. Hierdoor kun je gevoelens van tevredenheid en geluk ervaren. De keerzijde is echter dat je steeds meer geld moet verdienen om dezelfde beloningskick te ervaren. In dat opzicht zou je rijkdom kunnen vergelijken met drugs. Maar meer geld kan ook zorgen voor gevoelens van stress en angst. Bijvoorbeeld de angst voor financiële tegenslagen. Je kunt er zelfs depressief van worden. Daarnaast liggen ook gevoelens van jaloezie op de loer. Je gaat jouw eigen (financiële) succes meten met dat van je concurrenten en daardoor ben je eigenlijk niet meer goed in staat om te genieten van je geld. Bovendien komen mensen met veel geld vaak in een sociaal isolement terecht en ook dat is uiteraard niet bevorderlijk voor je mentale welzijn. De bewering dat geld niet gelukkig maakt vindt hier zijn oorsprong. Het omgekeerde is echter ook waar: geen geld maakt vaak ook niet gelukkig, omdat mensen zonder geld vaak niet in staat zijn om optimaal deel te nemen aan de maatschappij. Ze kunnen zich geen vakanties veroorloven, ze eten minder gezond en ze hebben vaak ook minder sociale contacten. Daar kan ook nog een gevoel van schaamte bijkomen en dit alles heeft zijn weerslag op het brein. Zoals bij veel zaken geldt ook hier dat de gulden middenweg wellicht de beste is. Niet met extreme rijkdom, maar met een modaal inkomen ben je waarschijnlijk het snelst gelukkig.

Ongemerkt krijgen we veel te veel zout in ons lichaam



Hoe vaak ga jij naar de kapper...?

Help! Ik heb ribbels op mijn nagels!

Vrijwilligers: onmisbaar in de zorg

Stichting SIG ondersteunt mensen met een beperking en/of autismeverwante stoornis in Midden- en Zuid-Kennemerland. Er werken betrokken professionele medewerkers, die instromen met of zonder zorgachtergrond. Samen wordt de kwaliteit van leven van de cliënten centraal gesteld, in alles wat ze doen.

Ook vrijwilligers zijn onmisbaar. Zij zorgen voor het vervoer van cliënten naar de dagbesteding, helpen bij groepsactiviteiten of gaan als persoonlijk 'maatje' met cliënten op stap. SIG en partnerorganisatie STG Vrijwilligershulp & Mantelzorg organiseren samen de inzet van vrijwilligers. In totaal zijn er bij de SIG 200 vrijwilligers actief.

Woonvoorzieningen

In de woonvoorzieningen van de SIG, verspreid tussen Heemstede, Haarlem, Heemskerk en Heiloo, wonen cliënten in een eigen studio of appartement, met 24/7 begeleiding/zorg op maat. In de gemeenschappelijke woonkamers organiseren vrijwilligers activiteiten, zoals een knutsel- of spelletjesavond. Daarnaast ondernemen vrijwilligers 1:1-activiteiten met bewoners.

Kinderen

De SIG heeft een woonvoorziening voor kinderen/tieneren in Wijk aan Zee en een Logeershuis in IJmuiden. Vrijwilligers helpen bij evenementen en groepsactiviteiten.

Ondersteuning aan huis

De SIG biedt ook (ambulante) ondersteuning op afspraak aan huis, aan gezinnen en zelfstandig wonende cliënten. Vrijwilligers verlichten de zorg in gezinnen en helpen individuele cliënten bij hun sociale en formele contacten (werk, gemeente, huisarts etc.).

De SIG biedt in de hele regio kleinschalige dagbesteding aan. Het vervoer naar de locaties wordt uitgevoerd door vrijwilligers. Ook zijn vrijwilligers actief op de dagbestedingslocaties zelf.



Foto aangeleverd.

Hoe vaak ga jij naar de kapper...?

Kijk eens wat vaker in de spiegel van de kapper. Het is niet zomaar een tekst, het zijn de woorden waarmee de kappersbranche jarenlang adverteerde om klanten te werven. Maar er zit wel een kern van waarheid in die woorden, want over het algemeen laten we ons kapsel niet voldoende tijd verzorgen. Onderzoek wijst uit dat we gemiddeld eens in de drie maanden een bezoek aan de kapper brengen. Maar afhankelijk van je haartype zou dat best enkele malen per jaar extra mogen gebeuren. Waarom? Dat leggen we je hieronder uit.

De meest ideale frequentie voor jouw kappersbezoek hangt op de eerste plaats af van het type haar en het kapsel dat je graag wilt hebben. Sommige kapsels hebben nu eenmaal meer verzorging nodig. Kies je bijvoorbeeld voor een pony, dan zul je veel sneller een volgend bezoek aan de kapper moeten inplannen, dan wanneer je geen pony hebt. Ook wanneer je kiest voor een kort kapsel, moet je rekening houden met een regelmatige gang naar de kapsalon. Eens in de vier weken kun je dan als modus aanhouden. Bij langer haar is het prima om zes tot acht weken te wachten met de volgende knipbeurt. En heb je kroeshaar, dan hoeft je het haar eigenlijk maar eens per jaar te laten knippen. Daar staat dan wel weer tegenover dat dit haartype tussentijds veel meer verzorging vraagt.

Haardikte

Ook de dikte van het haar speelt een rol. Mensen die halflang haar hebben, maar van nature een dikkere haardos, kunnen twee tot drie maanden wachten voordat ze het opnieuw laten knippen. Heb je daarentegen fijn haar, dan is het aan te bevelen om niet langer dan zes weken te wachten. Ook wanneer je het haar in laagjes laat knippen of wanneer je een bob als kapsel hebt, kun je de termijn van zes weken aanhouden. Heb je een weelderige bos krullen? Dan volstaat het om eens per drie maanden naar de kapper te gaan. Verder is het natuurlijk geheel afhankelijk van je eigen specifieke voorkeuren. Misschien ben je uitgekeken op je kapsel en wil je iets totaal anders? Een nieuw model of een nieuwe kleur? Laat je niets aanpra-

ten en overleg altijd met de kapper welk kapsel bij jou past.

Beschadigd haar

Je hoofdhaar heeft van nature een duidelijke functie. Het beschermt je schedel tegen de brandende zon en het zorgt ervoor dat je de juiste temperatuur in je lichaam kunt vasthouden. Maar ons kapsel heeft het in de loop van ons leven soms zwaar te verduren. We gaan door weer en wind en de weersinvloeden op de kwaliteit van ons haar zijn soms heel goed merkbaar. En wat te denken van het zeezout, als we gaan zwemmen aan het strand? Ook doen we zelf van alles met ons haar, waardoor de kwaliteit aangetast wordt. Kleuringen en het gebruik van hete stylingtools zijn niet bevorderlijk voor een mooi kapsel. Als vuistregel kun je aanhouden dat je bij beschadigd haar het beste elke maand een keer naar de kapper kunt gaan.

Haargroei

De snelheid van onze haargroei wordt afgeremd als we het haar niet voldoende tijd laten knippen. Met andere woorden: door het kappersbezoek uit te stellen, groeit je haar minder snel. Maar tegelijkertijd krijg je wel meer last van dode of gespleten haarpunten. Gemiddeld besteden we op jaarbasis enkele honderden euro's aan kappersbezoeken. Dat komt neer op de prijs van een auto uit de middenklasse, als je de bedragen gedurende je hele leven bij elkaar optelt. Maar daarvoor heb je dan wel een leven lang een goed kapsel. Dat is wel wat waard, toch?



ondersteuning aan mensen met een beperking



Carrièreswitch? Welkom bij SIG!

Wil jij ook werken in de gehandicaptenzorg? Naast mensen met een diploma heet Stichting SIG zij-instromers en herintreders van harte welkom. We bieden (verkorte) leerwerktrajecten aan: een combinatie van werken/leren in dienst van SIG.

Werken bij SIG betekent professioneel en betrokken bijdragen aan de kwaliteit van leven van mensen met een verstandelijke beperking en/of autismespectrumstoornis. Doe je mee?



Stichting SIG • Alkmaarseweg 1 • Beverwijk • T: 0251-257857 • E: info@sig.nu

WWW.SIG.NU Volg ons ook op en : Stichting SIG

Ouderdomswratten: heel normaal en meestal niet verontrustend

Hoe ouder we worden, hoe groter de kans is dat we te maken krijgen met ouderdomswratten. Dat zijn kleine uitstulpingen van de huid, doorgaans veroorzaakt door een ophoping van oude huidcellen op het huidoppervlak. De wetenschappelijke naam die hieraan gekoppeld is, is seborroïsche keratose. Daarin onderscheiden we twee klassen: verruca senilis (de ouderdomswrat) en verruca seborrhoïca (de vettige wrat). Meestal heeft iemand op 30-jarige leeftijd al enkele ouderdomswratten, maar vanaf de 50-jarige leeftijd kunnen er geleidelijk steeds meer gaan ontstaan. Niet iedereen krijgt er in gelijke mate mee te maken. Het hangt van veel factoren af, maar er is nog veel onduidelijkheid over de precieze oorzaken voor het ontstaan van ouderdomswratten.

Genetische aanleg zou een rol kunnen spelen, maar ook blootstelling aan direct zonlicht kan wellicht van invloed zijn op het ontwikkelen van ouderdomswratten. Over het algemeen zijn ze onschuldig en kun je ze hooguit bestempelen als ontsierend. De grootte, kleur en vorm kan variëren en ook kunnen ze zowel ruw als glad aanvoelen. Als een ouderdomswrat zich bevindt op een wrijvingsgevoelig deel van de huid, zoals de hals, oksels of liezen, kunnen ze irriteren. In zeldzame gevallen kunnen ze zelfs ontstoken raken. Als dat gebeurt, ga dan naar je huisarts en laat je eventueel doorverwijzen naar een dermatoloog. Zolang de ouderdomswratten niet voor problemen zorgen, kun je ze het beste gewoon accepteren. Je moet begrijpen dat de komst van deze plekje op de huid onderdeel zijn van het natuurlijke ouderdomsproces. Het heeft geen zin om ertegen te strijden, dat kost vaak veel geld en biedt nauwelijks garanties op succes.

Verwijderen

Ben je niet bereid om je hierbij neer te leggen en vind je de ouderdomswratten uitermate ontsierend? Dan zou je kunnen overwegen om ze via een behandeling te

laten verwijderen. Raadpleeg hiervoor altijd eerst je huisarts. Het verwijderen van ouderdomswratten kan op verschillende manieren. Door middel van cryotherapie kun je de wratten laten bevriezen met vloeibare stikstof. Daarna kan de wrat vaak relatief eenvoudig worden verwijderd. Ook kun je kiezen voor curettage, een behandeling waarbij men de wrat voorzichtig van de huid verwijdert met behulp van een stieriel, scherp, lepelvormig instrument. Dit gebeurt onder oppervlakkige verdoving. Een derde optie is het aanpakken van de wrat met een elektrische stroom of met behulp van lasertherapie. Er bestaan ook medicinale crèmes om de wrat in omvang te verminderen. Voor alle opties geldt dat je altijd eerst goed moet afwegen wat de voor- en nadelen zijn. In de meeste gevallen valt niet uit te sluiten dat op de plek van de ouderdomswrat een litteken achterblijft.



Ongemerkt krijgen we veel te veel zout in ons lichaam

Al jaren hamert de Nierstichting erop dat we minder zout moeten gaan eten. Toch krijgt de Nederlander gemiddeld nog altijd meer zout binnen dan goed voor ons is. Dat komt vooral door dat we niet voldoende beseffen waar dat zout allemaal in zit. Het overgrote deel van het zout in onze voeding voegen we namelijk niet zelf toe. Het zit in bewerkt voedsel, dat door fabrikanten is geproduceerd. Soms als smaakmaker, maar veel vaker nog als conserveringsmiddel.

Het advies om je maaltijden zelf vers te bereiden en zo min mogelijk bewerkt voedsel te nuttigen, is niet voor niets. Wie zelf zijn eigen maaltijd kookt, weet precies wat erin gaat. Weliswaar zijn fabrikanten verplicht om de ingrediënten van bewerkt voedsel duidelijk op de verpakking te vermelden, maar voor veel mensen zijn de wetenschappelijke benamingen voor bepaalde toevoegingen moeilijk te begrijpen. Bovendien letten we er ook vaak simpelweg niet voldoende op. Maar wie te veel zout in zijn lichaam krijgt, loopt grote gezondheidsrisico's. Door de inname van zout stijgt namelijk je bloeddruk en dat vergroot de kans op hart- en vaatziekten. Een (te) hoge bloeddruk beschadigt bovendien de kleine bloedvaten in de nieren. Als de nieren al beschadigd zijn, gaat de nierfunctie sneller achteruit wanneer je meer zout inneemt.

Zes gram per dag

De grote vraag is dus: hoeveel zout mag een mens per dag binnen krijgen? De Gezondheidsraad houdt al jaren een advieswaarde van zes gram per dag aan. Bijna de hele Nederlandse bevolking zit echter boven die norm. Vrouwen nemen dagelijks gemiddeld een kwart meer zout in dan de bedoeling is, mannen tot zelfs bijna twee derde meer. Dat gaat meestal ongemerkt. Er zijn namelijk nogal wat voedingsmiddelen die zout bevatten, terwijl je dat misschien niet zou

verwachten. Ook menen mensen soms dat het uitmaakt welk type zout je gebruikt. Dat laatste berust op een groot misverstand. Ook wanneer je bijvoorbeeld kiest voor zeezout, zout uit de Himalaya of Keltisch zout, blijft de inname daarvan een risicofactor. Sommige zoutsoorten bevatten weliswaar wat mineralen die goed voor ons lichaam zijn, maar dat neemt niet weg dat het hoofdbestanddeel nog steeds natriumchloride is, ofwel keukenzout. En juist dat moeten we proberen te vermijden.

Bewustwording

Het is zaak om je bewust te zijn van de hoeveelheid zout die aan voedingsmiddelen wordt toegevoegd. Dat een zak chips zout bevat, is voor de meeste mensen wel duidelijk. Maar groenten waaraan zout is toegevoegd, klinkt al minder logisch. Echter, aan groenten in potten of blikken is zout toegevoegd om ze langer te kunnen bewaren. Dat zout trekt in de groenten en dus krijg je het binnen als je dergelijke voedingsmiddelen nuttigt. Beter is het daarom om te kiezen voor verse groenten en die zelf te bereiden. Diepvriesgroenten vormen een prima alternatief, daar wordt over het algemeen geen zout aan toegevoegd. Een uitzondering hierop vormen de bewerkte diepvriesgroenten, zoals spinazie à la crème en rode kool met appel. Vaak worden deze groenten in blokjes ingevroren,



nadat ze eerst al zijn voorgekookt. Tijdens dit proces wordt zout toegevoegd, dus houd daar rekening mee als je een totaaloverzicht wilt opstellen van al het zout dat je op een dag inneemt.

Sauzen

Ook de maaltijdsaus maak je bij voorkeur zelf. Dat is natuurlijk een heel karwei, dus grijpen veel mensen graag naar de kant-en-klare sauzen in flesjes of bakjes. Beseef daarbij wel dat je op die manier alsnog meer zout inneemt dan wellicht goed voor je is. Een voorbeeld: ga je macaroni of spaghetti maken en trek je daarbij een fles pastasaus open? Dan krijg je per portie gemiddeld ruim twee gram zout binnen. Geen probleem, als je de rest van de dag zoutvrij eet, maar de kans dat je ook tijdens de andere maaltijden verborgen zout hebt geconsumeerd, is best groot. En dan zijn er nog de zakjes met sausmix. Je raadt het waarschijnlijk al: ook die mixen bevatten vaak veel zout. Je kunt zelf een saus maken en die binden met bijvoorbeeld aardappelzetmeel, bloem of maïzena. Op die manier krijg je een prima saus, zonder dat er

overbodig veel zout aan toegevoegd wordt. Voeg je regelmatig een klontje boter toe aan je saus? Gebruik dan zoutloze boter!

Maaltijden

Complete maaltijden voor in de magnetron? Handig, want ze zijn snel klaar. Als je weinig tijd hebt, is zo'n maaltijd gerust wel eens een mooie oplossing. Maar beseef wel dat ze vaak tot wel vier gram zout per portie bevatten. Dat is al twee derde van je dagelijkse maximum! Ook bewerkt vlees en vleeswaren bevatten veelal zout. Ham en salami bijvoorbeeld zijn bekende voorbeelden. Maar ook gerookte kip bijvoorbeeld! Je zou het wellicht niet verwachten, maar voordat de kip gerookt wordt, gaat het eerst in een zoutbad. Dat zorgt ervoor dat dit vlees per portie al zo'n twee gram zout bevat. De vegetariërs zullen nu wellicht denken dat zij zich geen zorgen hoeven te maken, maar vergis je niet. Vleesvervangers, die in de supermarkten te koop zijn, bevatten gemiddeld ook zo'n anderhalve gram zout per portie. Het blijft dus zaak om ook dan de verpakkingen van voedingsmiddelen goed te blijven controleren.

Time-out voor mantelzorgers

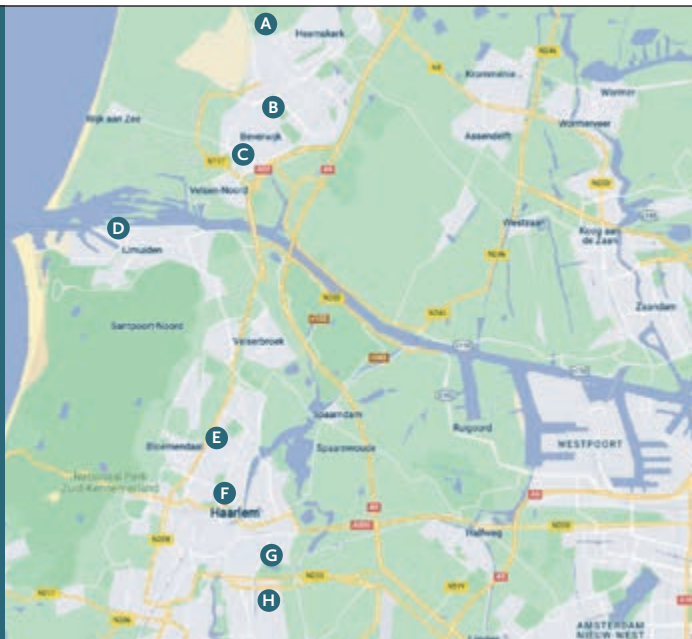
Logeerplekken in Kennemerland

Mantelzorgers zijn goud waard! Om te voorkomen dat mantelzorgers overbelast raken, is het belangrijk dat ze af en toe op adem kunnen komen. Zorgaanbieders Sint Jacob, Kennemerhart, Zorgbalans, De Reigershoeve, Viva! Zorggroep en het Hospicehuis Beverwijk bieden daarom logeertzorg aan. Dit is bedoeld voor mensen die niet zelfstandig thuis kunnen blijven als de mantelzorger om welke reden dan ook tijdelijk niet beschikbaar is.

De logeerplekken zijn verdeeld over de regio Kennemerland (zie kaartje) en bieden plek aan mensen met een lichamelijke zorgvraag en mensen met dementie.

Geplande logeertzorg

Het overdragen van de zorg lukt mantelzorgers alleen als ze zeker weten dat het hun naaste aan niets ontbreekt. In Kennemerland is dat goed geregeld: bij 8 locaties kunnen logés in een prettig appartement verblijven. Er is 24 uur per dag zorg en toezicht beschikbaar en de logés zijn welkom bij de activiteiten van de locatie. Afspraken met behandelaren kunnen gewoon doorgaan. Kortom, de mantelzorger kan zijn of haar zorgtaken met een gerust hart tijdelijk overdragen en even op adem komen voor de duur van gemiddeld drie dagen tot drie weken.



De logeerlocaties Midden-Kennemerland

- A De Reigershoeve, gemeente Heemskerk (voor mensen met beginnende tot vergevorderde dementie)
- B Viva! Zorggroep locatie Elsanta, gemeente Beverwijk (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)
- C Hospicehuis El Ombü, gemeente Beverwijk (voor mensen met een zorgvraag die langdurig ziek zijn)
- D Zorgbalans locatie Breezicht, gemeente Velsen (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)

De logeerlocaties Zuid-Kennemerland

- E Sint Jacob locatie Nieuw Delftweide, gemeente Haarlem (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag)
- F Kennemerhart locatie Overspaarne, gemeente Haarlem (voor mensen met beginnende tot vergevorderde dementie)
- G Kennemerhart Het Reinaldahuis, gemeente Haarlem (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)
- H Sint Jacob locatie Schalkweide, gemeente Haarlem (voor mensen met een lichamelijke zorgvraag en/of beginnende dementie)



Meer informatie

Mantelzorgers kunnen voor meer informatie over geplande logeertzorg terecht bij het mantelzorgsteunpunt in hun gemeente. Zij weten ook alles over de bekostiging van de logeertzorg.

Voor inwoners van Velsen
Centrum Mantelzorg Socius, 088-887 69 70
infomantelzorg@socius-md.nl, www.socius-md.nl.

Voor inwoners van Heemskerk en Beverwijk
MaatjeZ, 088-995 77 88
info@maatjez.nl
www.maatjez.nl.

Voor inwoners van Haarlem, Zandvoort, Heemstede en Bloemendaal
Tandem, 023-891 06 10
respijt@tandemmantelzorg.nl
www.tandemmantelzorg.nl.

Mantelzorgers kunnen ook direct contact opnemen met de organisatie naar keuze.

Help! Ik heb ribbels op mijn nagels!



De nagels op de toppen van je vingers dienen ter bescherming van de zenuweinden in de handen. Daarnaast hebben ze nog een tweede belangrijke functie: we kunnen ermee krabben! In principe zijn de nagels onder normale omstandigheden mooi glad en egaal van kleur.

Maar net zoals onze huid verliezen ook onze nagels in de loop der jaren vocht, waardoor ze kunnen gaan rimpelen. Die rimpels lopen altijd in de lengte van de nagel, dus in dezelfde richting als de vinger loopt. Niets om je zorgen over te maken, het is de normaalste zaak van de wereld! Toch kan een geribbelde nagel wel degelijk een indicator zijn dat er elders in je lichaam iets mis is. Vooral wanneer ook de kleur van de nagel afwijkt of wanneer de ribbels overdwars lopen in plaats van in de lengte, is het goed om dit niet te negeren.

Groeisnelheid

Het zal je vast wel eens opgevallen zijn dat de nagels aan je vingers sneller groeien dan die aan je tenen. Over de redenen hiervoor lopen de meningen uiteen. Een plausibele verklaring is dat de nagels van je vingers vrijwel continu aan zuurstof blootgesteld worden, terwijl dit voor de nagels van je tenen vaak niet het geval is. Onder invloed van het aanwezige zuurstof zouden nagels sneller groeien, zo luidt de veronderstelling. Anderen menen echter dat de snelheid van het groeien van je nagels erfelijk bepaald is en dat de aanwezigheid van veel of weinig zuurstof er dus geen invloed op heeft. Feit is in elk geval dat een nagel aan een vinger ongeveer twee tot drie millimeter per maand groeit. In drie tot zes maanden tijd kan een nagel aan een vinger dus volledig vervangen zijn. Voor een teennagel is acht tot twaalf maanden tijd nodig voordat die volledig is vervangen.

Kleur

Soms ontstaan er witte vlekken op je nagels.

Jarenlang werd gedacht dat die vlekken duiden op een calciumgebrek in je lichaam, maar die theorie is inmiddels achterhaald. Witte vlekken op nagels zijn meestal gewoon het gevolg van kleine beschadigingen. Vergelijk het maar met een vlek op de huid nadat je ergens een wondje hebt gehad. Na verloop van tijd zal zo'n witte vlek op je nagel weer verdwijnen. Als echter de hele nagel wit ziet, kan dat duiden op problemen met de bloedsomloop. Mogelijk heb je onvoldoende rode bloedlichaampjes in je bloed, maar het is ook niet ondenkbaar dat een hartziekte of een aandoening aan de lever deze witte kleur veroorzaakt. In dat geval is het zinvol om de huisarts te raadplegen. Ook als de nagels zwart, groen, blauwachtig of dieprood kleuren, duidt dit vaak op een ernstige onderliggende aandoening. Alarm, dus!

Ribbels overdwars

Zoals gezegd zijn ribbels in de lengte van de nagel over het algemeen niet verontrustend. Het is meestal gewoon een teken van ouderdom. We spreken dan over longitudinale groeven, die zowel op de nagels van de vingers als van de tenen kunnen ontstaan. Echter, ribbels overdwars, ook wel transversale groeven genoemd, komen niet zo vaak voor. Als je die ziet ontstaan, is het goed om hierover contact op te nemen met je huisarts. Het is bijvoorbeeld mogelijk dat deze groeven een voorbode zijn van de huidziekte psoriasis, maar ook een groeistoornis zou er de oorzaak van kunnen zijn, mogelijk in combinatie met een vaatziekte of ongecontroleerde diabetes.

Een hartaanval: de oorzaken, gevolgen en risico's duidelijk uitgelegd

Wist je dat je ongemerkt een hartaanval kunt krijgen? Meestal denken mensen bij een hartaanval aan een situatie waarbij ze last krijgen van acute pijn op de borst, problemen krijgen met de ademhaling en vrij snel daarna in elkaar zakken.

Maar dat hoeft helemaal niet zo te zijn. Er kan inwendig van alles gebeuren met zeer schadelijke gevolgen, zonder dat je zelf beseft dat er feitelijk sprake is van een hartaanval. Het vervelende van die situatie is dat je meestal ook niet (direct) medische hulp inschakelt, waardoor ernstige schade kan ontstaan in je lichaam.

Wat is een hartaanval precies?

Een hartaanval is de situatie die ontstaat wanneer de bloedtoevoer naar (een deel van) het hart wordt geblokkeerd. Meestal gebeurt dit doordat zich in de bloedvaten een bloedstolsel bevindt. Wanneer het bloed het hart niet meer kan bereiken, krijgt het hart dus ook geen zuurstof en voedingsstoffen meer. Het gevolg is dat het hartspierweefsel snel zal afsterven, met alle gevolgen van dien. Dit verklaart waarom een hartaanval levensbedreigend is. De kransslagaders zijn de bloedvaten die voor de toevoer van bloed naar het hart zorgen. Als in deze kransslagaders een vernauwing optreedt, vormt die een gevaar voor de bloedtoevoer. Zo'n vernauwing is meestal een zogenaamde atherosclerotische plaque en bestaat uit vetten, cholesterol en andere stoffen die zich in de loop van de tijd kunnen ophopen. Vervolgens kunnen er twee dingen gebeuren. Ofwel, de vernauwing neemt dusdanige vormen aan dat het bloedvat uiteindelijk geheel dichtslibt, ofwel de plaque scheurt, waardoor de inhoud vrijkomt en een stolling ontstaat, die als het ware een acute afsluiting veroorzaakt.

Verschillen tussen mannen en vrouwen

Mannen en vrouwen ervaren meestal niet dezelfde symptomen wanneer er sprake is van een hartaanval. Mannen spreken doorgaans van een intense, drukkende pijn op de borst die aanvoelt als zeer beklemdend. Deze pijn kan uitstralen naar de armen (meestal de linkerarm), de nek, de kaak of de rug. Ook kan er sprake zijn van misselijkheid en/of braken. Verder is er vaak sprake van een gevoel van duizeligheid en van kortademigheid (benauwdheid). Bij vrouwen is het in eerste instantie vooral een ongebruikelijke extreme vermoeidheid die ze ervaren. Die kan zich al dagen of zelfs weken voorafgaand aan de feitelijke hartaanval openbaren. Ook vrouwen krijgen last van pijn in de borststreek, maar meestal minder beklemdend als bij mannen het geval is. Wel melden vrouwen vaak pijn in de rug, kaak of nek. Misselijkheid, braken en buikpijn komen bij vrouwen met een hartaanval gemiddeld vaker voor dan bij mannen.

Video

Een grafische weergave zegt vaak veel meer dan woorden. Daarom heeft de Universiteit van Nederland een video gemaakt waarin de oorzaken en gevolgen van een hartaanval uitgebreid worden belicht. Met behulp van een animatie en een opstelling met een slang wordt getoond hoe een hartaanval ontstaat. Zo krijg je als kijker een goed beeld van de werking van het hart en de risico's die je loopt wanneer je er een ongezonde leefstijl op nahoudt.

De extra voordelen van intensief bewegen in het water

Dat we elke week minimaal 150 minuten intensief zouden moeten bewegen om gezond en fit te blijven, is inmiddels bij de meeste mensen wel bekend. Maar intensief bewegen kun je op verschillende manieren doen. Kies je voor bewegen in het water, dan voeg je nog een extra dimensie toe aan het trainingsprogramma. Deze vorm van intensief bewegen biedt namelijk wat extra voordelen ten opzichte van een reguliere training.

De meest voor de hand liggende optie is zwemmen. Door te zwemmen bouw je conditie op en train je tegelijkertijd je spieren. Maar natuurlijk zijn er nog veel meer opties op het gebied van bewegen in het water. Zwembaden bieden tal van mogelijkheden, variërend van aerobics tot spinning onder water. Je kunt dansoefeningen doen terwijl je in het water staat, met gewichtjes trainen onder water, enzovoort. Stuk voor stuk prima

manieren om je lichaam in topvorm te krijgen en te houden.

Gewrichten minder belast

Bij een reguliere trainingsvorm op het droge leg je meestal behoorlijk wat druk op je gewrichten. Dat kan leiden tot blessures. Onder water speelt de waterdruk een rol van betekenis. Hierdoor wordt de druk op de gewrichten minder groot, terwijl je nog steeds je spieren traint. Met

name mensen die al te kampen hebben met gewrichtsproblemen – omdat ze bijvoorbeeld lijden aan reuma of artrose – hebben veel baat bij deze manier van trainen. Dat komt vooral doordat je onder water voor een groot deel een soort gewichtloosheid ervaart. De opwaartse druk van het water zorgt ervoor dat je nog maar zo'n tien procent van je eigen lichaamsgewicht hoeft te dragen. De rest wordt door de waterdruk geregeld en daardoor beweeg je onder water een stuk soepeler. Bovendien is sporten onder water juist vanwege dit feit ook een aanrader voor mensen die kampen met overgewicht. Voor deze specifieke doelgroep kan het reguliere sporten op het droge al snel een te zware belasting vormen. Doordat je onder water minder last hebt van je eigen overvloedige kilo's, kun je op een efficiënte en vooral bereikbare wijze werken aan het kwijtraken van die kilo's.

Ademhaling verbetert

Ademhalen terwijl je grotendeels onder

water bent, is anders dan ademen tijdens het joggen of fietsen. Onder water adem je dieper in, waardoor de kracht van je ademhalingspijpen toeneemt. Sowieso is trainen onder water goed voor de spieren in algemene zin, maar ook je ademhalingsstelsel verbetert er dus door. Dat heeft vervolgens weer een positief effect op je hart en je vaatstelsel. Alles bij elkaar dus een prima trainingmethode, waar je in ieder opzicht veel plezier van zult beleven. Overigens geldt bij het doen van oefeningen met gewichten onder water dat het hierbij niet draait om snelheid. Sterker nog, het is juist de bedoeling om de hartslag op dat moment zo laag mogelijk te houden. Je bent op dat moment immers niet bezig met het opbouwen van conditie, maar met spiertraining. Daarbij komt het niet aan op hartslag, maar op kracht.

Lekker slapen

Heb je vaak last van slapeloosheid? Door op regelmatige basis te trainen in het water zou het zomaar kunnen zijn dat dit probleem zich vanzelf oplost. Intensieve lichaamsbeweging in het water zorgt er op de eerste plaats voor dat je moe wordt. En als we echt moe zijn, slapen we sneller dan wanneer we nauwelijks energie verbruikt hebben. Een ander positief punt van bewegen is dat het lichaam hierbij endorfine aanmaakt. Endorfine heeft een pijnstillend effect in ons lichaam maar zorgt ook voor een gevoel van welbevinden en geluk. Het is daardoor een bewezen middel tegen stress en ook dat zorgt ervoor dat we beter kunnen slapen. Los daarvan heeft water sowieso al een ontspannend effect op de mens. Wat hiervan precies de oorzaak is, hebben wetenschappers nog niet geheel ontrafeld. Sommigen menen dat het ermee te maken heeft dat we zelf voor een belangrijk deel uit water bestaan en dat water ons daarom een aangenaam, relaxed gevoel geeft.

