



Lijf & gezondheid

Lees je fit!

Bewegen

Voeding

Psyche

Medisch | Zorg

Uiterlijk

Mode

januari 2022



Dit is waarom een tijdelijk dieet zinloos is

Op het juiste gewicht blijven? Veel mensen kiezen voor een dieet en houden dat vol tot ze het gewenste gewicht bereikt hebben. Maar als je daarna terugvalt in dezelfde eetgewoonten, heeft dat geen zin. Het is de bedoeling dat je jouw eetpatroon definitief wijzigt en dit tot in lengte van jaren volhoudt. Het advies luidt dan ook om niet radicaal een heel ander eetpatroon te gaan volgen, maar bepaalde slechte eetgewoonten aan te pakken door bewust te kiezen voor een alternatief.

De eetwissels uit de landelijke campagne van het Voedingscentrum sluit hier goed op aan. Ze sorteren op de lange termijn meer effect dan een dieet, dat meestal slechts tijdelijk is. Door jezelf aan een dieet te onderwerpen, val je weliswaar in de meeste gevallen snel af, maar de valkuil

schuilt in het feit dat je jezelf hiermee in de meeste gevallen te veel ineens ontzegt. Het gevolg is dat je blij bent dat je door die zware periode heen bent gekomen en je al snel weer de neiging krijgt om ongezonde dingen te gaan eten. Een duidelijk indicatie dat we niet goed bezig zijn, is het feit dat

ongeveer de helft van alle Nederlanders probeert om af te vallen, terwijl het percentage mensen met overgewicht nog steeds stijgt.

Probeer bij het afvallen niet te ver door te slaan. Natuurlijk is het goed om bijvoorbeeld meer te gaan sporten, maar als je dat niet gewend was, is het lastiger vol te houden als je de frequentie te ver opvoert. Voor iemand die nooit sport, is het heel goed om voortaan eens in de week naar een sportschool te gaan. Misschien kun je er op termijn zelfs twee keer van maken. Maar als je een paar maanden elke avond gaat, ben je het na verloop van tijd zat en stop je er misschien weer mee. Met eten werkt het precies zo. Vervang eens een portie chips door een handje ongebrande noten. En kies voor volkorenbrood in plaats van witbrood.

Laat eens wat vaker vlees achterwege en neem in plaats daarvan kikkererwten. Het voorkomen van stress is ook belangrijk als je wilt afvallen. Zolang je voortdurend blootgesteld wordt aan stressvolle situaties, werkt je hormoonhuishouding het verliezen van lichaamsgewicht tegen. Je lichaam en geest moeten in balans zijn voor het meest optimale resultaat. Sowieso geldt overigens dat afvallen steeds lastiger wordt, naarmate de leeftijd vordert. Op hogere leeftijd gaat onze stofwisseling minder snel, maar je kunt dit zelf beïnvloeden door voldoende in beweging te blijven. Veel beweging leidt tot een hogere vetverbranding en daarmee voorkom je dat je steeds zwaarder wordt. Breng ook je dagelijks ritme in harmonie door jezelf voldoende nachtrust te geven. Al deze factoren leveren een bijdrage aan een gezond gewicht.

Griepgolf niet veel hoger dan voorheen



Gember: wel of niet gezond?

Minder stoken is eigenlijk best gezond



Nederlanders besteedden driehonderd miljoen euro aan afslanken

Ruim 2,5 miljoen Nederlanders hebben in 2022 iets ondernomen om af te vallen. In totaal hebben ze daarbij driehonderd miljoen euro aan afslankproducten en -diensten uitgegeven. Van de Nederlanders die een dieet volgen, kiest het grootste deel (25%) voor een koolhydraatarm dieet. Dit blijkt uit de Healthy Lifestyle Monitor, een grootschalig onderzoek van Multiscope onder ruim vijfduizend Nederlanders.

Bijna één op de vijf Nederlanders (18%) heeft het afgelopen jaar iets ondernomen om gewicht te verliezen. Dit komt neer op ruim 2,5 miljoen Nederlanders van 18 jaar en ouder. De meeste Nederlanders kiezen voor een dieet (10%), 7% wint professioneel voedingsadvies in, 3% volgt specifiek een afslankprogramma en nog eens 3% gebruikt afslankmiddelen zoals shakes of maaltijden.

Huismarken afslankmiddelen meest gebruikt
Het overgrote deel van het totaal geïnvesteerde bedrag is overigens besteed aan voedingsadvies. Hier werd een omzet van ruim 226 miljoen euro behaald. Op een ruime afstand volgen afslankmiddelen (42 miljoen euro) en afslankprogramma's (32 miljoen euro). Afslankmiddelen van huismarken

worden het meest gebruikt. De top 5 wordt aangevoerd door de huismarken van Etos (35%) en Kruidvat (24%).

Koolhydraatarm dieet vaakst gekozen
Van de Nederlanders die een dieet hebben gevolgd kiest 25% voor een koolhydraatarm dieet. Opvallend is dat een 'eigen ding' op nummer twee staat (17%). Mensen die dit aangeven volgen geen specifiek dieet maar leggen zichzelf wel bepaalde regels op. Bijvoorbeeld dat ze van alles de helft eten of geen zoete tussendoortjes meer nemen. Een caloriearm dieet volgt op de derde plek met 10%. Van de Nederlanders die een dieet volgden, koos 5% voor een keto-dieet. Daarnaast deed 5% aan periodiek vasten en 3% volgde een dieet van Weight Watchers.

Warmerdam HULPMIDDELENWINKEL

Sinds januari 2022 hebben wij binnen Warmerdam Revalidatie Service een hulpmiddelen showroom. Wie zijn wij en wat kunnen wij voor u betekenen?

Warmerdam Revalidatie Service vierde in 2020 haar 40 jarige jubileum. WRS is in 1980 opgestart door Eric Warmerdam met als doel: **mensen mobiel te houden**. We zijn begonnen als groothandel met een reparatie afdeling. Later zijn we ons meer gaan begeven op het (speciale) aanpassingswerk.



Sinds januari hebben wij in ons pand een ruimte gecreëerd met diverse hulpmiddelen.

Ons assortiment bestaat onder andere uit: **rollators, scootmobielen, wandelstokken, sta-op stoelen en nog veel meer**. Door deze service aan te bieden hebben wij nu de mogelijkheid om nog meer mensen te helpen en mobiel te houden.

Voorjaarsactie

Wilt u er dit voorjaar er ook lekker comfortabel bij zitten?
Onze sta-op stoelen verkopen wij nu met **10% korting!**
Bent u nieuwsgierig geworden?
Kom dan gerust even langs voor meer informatie en neem meteen een kijkje in onze winkel!

Openingstijden showroom

Maandag: 09:00 – 16:00u
Dinsdag: 09:00 – 16:00u
Woensdag: 09:00 – 16:00u
Donderdag: 09:00 – 16:00u
Vrijdag: 09:00 – 12:00u

Herenweg 112 - 2211 VA Noordwijkerhout - 0252-754646 - www.wrsnet.nl
winkel@wrsnet.nl

De LASERSPECIALIST Santpoort



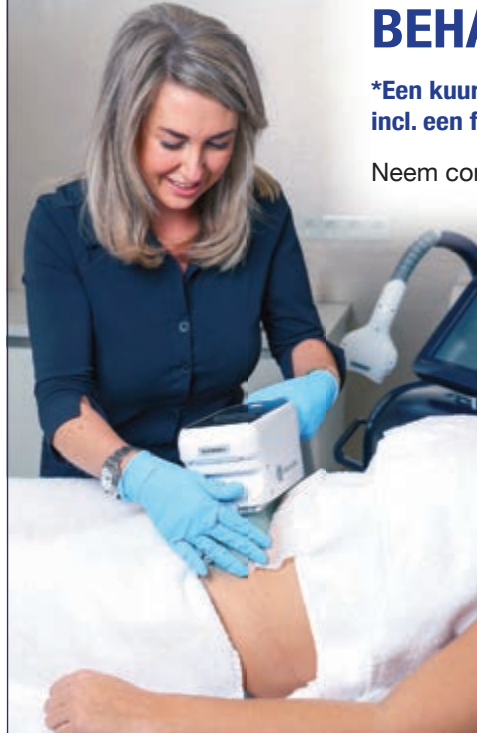
BODY-WIZARD DUO

Bevries uw vet met de Body-wizard cryolipolyse behandeling!

**OPENINGSACTIE!
PAKKET VAN 3
BEHANDELINGEN* € 599,-**

*Een kuur van 3 behandelingen, 1 zone, incl. een fles slimming body serum t.w.v. €59,95.

Neem contact met ons op voor meer informatie.



Snel en veilig afslanken?

Geen naalden, geen speciaal dieet, geen operatie, geen hersteltijd! Met de Body-wizard kunnen 4 afzonderlijke plaatsingen tegelijk uitgevoerd worden. Hierdoor is de Body-wizard uitermate geschikt voor het behandelen van meerdere locaties tegelijk.

U kunt direct na de behandeling de dagelijkse activiteiten weer oppakken. De behandeling duurt circa 1 uur en kan bijvoorbeeld tijdens uw lunch worden ingepland. **Simpel, snel, veilig en bovendien: het vet blijft weg!**

De Laserspecialist Santpoort • Hoofdstraat 172 • 2071 EM • Santpoort-Noord
023 - 303 35 07 • info@delaserspecialistsantpoort.nl • www.delaserspecialistsantpoort.nl

Sluit jezelf voldoende af voor de dagelijks stroom aan berichten

Het is wintertijd en juist in deze tijd van het jaar zijn mensen meer vatbaar voor neerslachtigheid. Dat heeft veel te maken met de manier waarop wij ons leven leiden en de hoeveelheid zonlicht waaraan we ons (kunnen) blootstellen.

De derde maandag van januari wordt vaak aangeduid als de meest sombere dag van het jaar, omdat het positieve effect van de feestdagen weer is weggeëbd en de zomer nog ver weg lijkt te zijn. Doordat de nachten lang zijn en de dagen kort, zien we niet veel zonlicht en dat zonlicht helpt juist om ons humeur positief te houden door de aanmaak van vitamine D. Maar er zijn meer factoren bepalend voor een goede gemoedstoestand. Een goede tip: sluit jezelf ten dele af voor de dagelijkse stroom aan berichten. Het wereldnieuws wordt vrijwel dagelijks gedomineerd door schokkende zaken. Doden en gewonden door aanvallen in Oekraïne, moord en doodslag in eigen land, slachtoffers van oplichting en zinloos geweld, we kunnen heel wat zaken opnoemen waarmee we dagelijks in het nieuws worden geconfronteerd. Dankzij internet op onze telefoons zijn we tegenwoordig op ieder moment van de dag in staat om het nieuws tot ons te nemen. Maar dat zorgt er dus ook voor dat we de hele dag door negatieve berichten lezen. Niet echt een goed idee, als je neigt naar depressieve gedachten. Het grote probleem is dat die berichten je denken en doen gaan beïnvloeden. Hoe meer negatieve informatie je tot je neemt, hoe groter de kans is dat je in een vicieuze cirkel terecht komt. Niet alleen vervelende berichten kunnen je gedachten negatief beïnvloeden. Ook positief

nieuws kan voor jou negatief uitpakken. Want wat voor een ander positief is, hoeft dat voor jou nog niet te zijn. Op sociale media plaatsen mensen geregeld allerlei vrolijke foto's van lekkere maaltijden, mooie vakanties en ander leuks. Maar als je het zelf niet zo breed hebt, kun jij niet genieten van die fijne dingen. Dat kan zorgen voor een gevoel van afgunst. Het kan je echter ook een minderwaardig gevoel geven. Waarom lukt iets een ander wel en jou niet? Dat heeft vervolgens weer een negatief effect op je hele functioneren. De oplossing is simpel. Lees niet de hele dag door berichten, maar leid je leven zoals we dat een halve eeuw geleden ook deden. Eens per dag het nieuws lezen is voldoende!





Minder stoken is eigenlijk best gezond

We kregen de afgelopen maanden massaal het advies om wat minder energie te gebruiken door de verwarming wat lager te zetten. Hoewel veel mensen geneigd zijn om in de wintermaanden de verwarming flink te laten werken, is dat eigenlijk helemaal niet zo gezond. De kans op een zogenaamde thermische schok neemt daardoor namelijk toe.

Ons lichaam is goed in staat zichzelf warm te houden, ook als het in huis wat minder warm is. Je hoeft alleen maar terug te denken aan de situatie in de oertijd om te begrijpen hoe het werkt. Huizen waren er in die tijd niet, mensen leefden in grotten en hielden zichzelf eventueel warm door de huid van een overleden dier om zich heen te wikkelen. Tegenwoordig gebruiken we kleding om ons warm te houden. Tot aan de zeventiende eeuw werden binnenshuis alleen open haarden gebruikt voor wat warmte. Daarna werden andere systemen ontwikkeld, met de centrale verwarming vanaf de negentiende eeuw als nu nog steeds veel gebruikte optie. Omdat buiten de temperatuur in de winter laag is, gaan we dus regelmatig van de warmte binnenshuis naar de koude buitenlucht en omgekeerd. Al bij een temperatuurverschil van tien graden kunnen we een thermische schok ervaren. Je kunt dus beter binnenshuis wat meer kleding dragen en de temperatuur wat lager instellen. Het verschil

met de buitenlucht is dan minder groot en dus heeft je lichaam minder moeite om over te schakelen. Bovendien heeft het nog een ander positief effect. Als het minder warm is, gaat je lichaam dat vanzelf compenseren door de bloedvaten in de huid te vernauwen. Dat is een prima training voor hart en vaten! Veel mensen beseffen ook niet voldoende dat een warme slaapkamer geen goed idee is. Wie de temperatuur binnenshuis centraal regelt, zou eigenlijk de radiator in de slaapkamer uit moeten zetten. Of slechts op een gering vermogen moeten laten draaien. Want in de slaapkamer is een temperatuur van zestien graden ideaal. Is het er warmer, dan zul je meer moeite hebben om in slaap te komen. Dit heeft ermee te maken dat je lichaam sowieso in de nacht moet afkoelen. Bij een hoge slaapkamertemperatuur is die mogelijkheid er niet in voldoende mate. Dit is dan ook de verklaring voor het feit dat veel mensen in een warme zomernacht moeite hebben om te slapen.



Gespecialiseerde dagbesteding voor thuiswonende ouderen met een acute of complexe hulpvraag

Regio - Thuis blijven wonen met dementie, een chronische ziekte of steeds zwaarder wordende lichamelijke beperkingen kan een hele opgave zijn.

Kennemerhart Oppeppers Nabij biedt thuiswonende ouderen een veilige plek voor één of meer dagdelen per week waar ontmoetingen, activiteiten op maat en samen eten centraal staan.

Deelnemers aan Kennemerhart Oppeppers Nabij beleven een dag zoals zij dat graag willen. Zo kunnen kwetsbare ouderen zo lang mogelijk op een prettige manier thuis blijven wonen.

Naast dagbesteding, kan ook gebruik gemaakt worden van behandelingen van Kennemerhart die gespecialiseerd zijn in dementie, Parkinson, NAH of lichamelijke problemen. Een bezoek aan de kapper of de pedicure is ook mogelijk.

Met een eigentijds activiteitenprogramma ondersteunt Kennemerhart Oppeppers kwetsbare ouderen om actief onderdeel te blijven uitmaken van de maatschappij. Eigen regie, zoals de keuze van wat te ondernemen, staat hierbij centraal.

Bent u op zoek naar eigentijdse dagbesteding met activiteiten die passen bij uw persoonlijke interesses?

Kennemerhart Oppeppers biedt meerdere innovatieve dagbestedingsmogelijkheden aan kwetsbare ouderen in de gemeenten Bloemendaal, Heemstede, Zandvoort en Haarlem.

In Heemstede bent u welkom op onze locaties:

- Ontmoetingscentrum Plein hart
- Ontmoetingscentrum Dreefhart

Beide locaties zijn gevestigd in Plein 1 (Julianaplein 1)

Voor meer informatie: bel 023 583 7520 of ga naar kennemerhart.nl/dagbesteding





Griepgolf niet veel hoger dan voorheen

Vorig jaar was er nauwelijks sprake van een griepgolf in ons land. Dat kwam waarschijnlijk vooral doordat het aantal onderlinge contacten tussen mensen in ons land beperkt bleef vanwege de coronamaatregelen.

Nu die maatregelen niet meer van kracht zijn, zien we een griepgolf ontstaan die zich voornamelijk normaal ontwikkelt. Het RIVM meldde dat in de eerste week van 2023 sprake was van griepachtige klachten bij 103 van de 100.000 mensen. Het werkelijke aantal mensen met griep ligt waarschijnlijk hoger, omdat de cijfers zijn ontleend aan huisartsenbezoek. Niet iedereen met griep meldt zich bij de huisarts.

Een bijkomend probleem is wel dat de ziekenhuizen het moeilijk hebben vanwege de combinatie van meerdere virusziekten tegelijk. Er liggen nog altijd honderden coronapatiënten in Nederlandse ziekenhuizen en ook het RS-virus gaat nog altijd rond. Ook in andere jaren, waarin nog geen sprake was van het coronavirus, zaten de ziekenhuizen soms aan hun maximale capaciteit als de griepgolf meer slachtoffers maakte

dan gemiddeld. Niet alleen leidt het aantal patiënten tot een gebrek aan ziekenhuisbedden, ook kampen ziekenhuizen opnieuw met onvoldoende personeel omdat ook hun eigen medewerkers door ziekte uitvallen. De kans om griep te krijgen hangt nauw samen met de sterkte van het eigen immuunsysteem. Wie al een tijdje geen griep heeft gehad, is er waarschijnlijk ook minder tegen bestand. Ons immuunsysteem reageert namelijk op virussen door antistoffen te ontwikkelen. Wanneer we het virus recent hebben gehad, beschikken we nog over voldoende antistoffen om het virus buiten ons lichaam te houden. Na verloop van tijd neemt de concentratie antistoffen af en wordt het risico op besmetting dus weer iets groter. Gezonde voeding, voldoende beweging en een positieve kijk op het leven dragen bij aan een sterk immuunsysteem.

Gember: wel of niet gezond?

Een kopje verse gemberthee, stukjes gember in je ovenschotel en gembersaus bij de gebakken vis. Er zijn talloze manieren om gember in je dagelijkse eet- en drinkpatroon te verwerken. Maar over gember doen veel geruchten de ronde. Volgens sommigen zou het een geneeskrachtige werking hebben, terwijl anderen je juist waarschuwen voor gember, omdat je er hartklachten van zou kunnen krijgen. Wat is nu precies de waarheid over gember?

Laten we eerst eens kijken naar wat gember precies is. Het antwoord daarop is simpel: het is een wortelknol van de gemberplant. Een stukje puur natuur dus, waarvan men al in de middeleeuwen had ontdekt dat het een goede smaakmaker is voor gerechten. Doordat deze wortelknol een enzym bevat dat in staat is om eiwitten te splitsen, zorgt het er bijvoorbeeld voor dat vlees er malser door wordt. Het is dan ook niet verwonderlijk, dat veel topchefs gebruik maken van verse gember bij het bereiden van vleesgerechten. In de supermarkt vind je bij de afdeling groenten en fruit de verse wortelknollen. Je kunt er plakjes van snijden en die in een kop heet water leggen, om gemberthee te maken. Je kunt de gember ook raspen voor gebruik in andere gerechten. Ook kun je in de supermarkt gembersiroop en gemberpoeder kopen.

Smaak

Het is lastig om de smaak van gember te omschrijven, omdat het een tamelijk unieke smaak heeft. Voor gember geldt: je houdt ervan of je vindt het vreselijk. Mensen die gember geproefd hebben, omschrijven de smaak als fris, citroenachtig, kruidig en scherp. Die scherpe smaak is te danken aan twee stofjes in de gemberplant, namelijk gingerol en shogaol. Dit zijn de twee belangrijkste bestanddelen van gember. Goed om te weten is dat gingerol een krachtige antioxi-

dant is. Dergelijke stoffen helpen je lichaam om de zogenoemde vrije radicalen onschadelijk te maken.

Werking van gember

Naar het effect van gember op het menselijk lichaam zijn diverse onderzoeken gedaan. Wetenschappelijk is bewezen dat gember helpt tegen misselijkheid, bijvoorbeeld bij wagenziekte of zwangerschap. Het is wel raadzaam om eerst met je huisarts te overleggen over het gebruik van gember, vooral wanneer je er meer van gebruikt dan gemiddeld. Elke dag een kopje gemberthee kan geen kwaad, maar als het meer dan drie kopjes per dag worden, moet je oppassen. En daarmee komen we bij de keerzijde van de medaille. Wanneer je veel gember gebruikt, kan dat leiden tot hartkloppingen en uitdrogingsverschijnselen. Een te hoge dosis kan er zelfs toe leiden dat je last krijgt van slaperigheid, duizeligheid of verwardheid. Maar eigenlijk geldt voor alles in het leven dat overdaad schaadt. Water is heel gezond voor de mens, maar je kunt een watervergiftiging oplopen als je er veel meer van drinkt dan wordt aanbevolen.



Time-out voor mantelzorgers

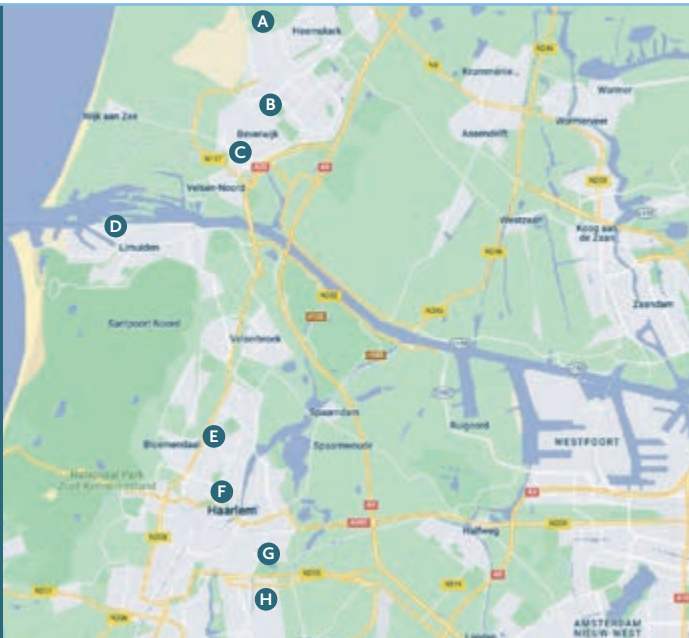
Logeerplekken in Kennemerland

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 logeersorg 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 logeersorg

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 Oversparne, 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 het regelen van geplande logeersorg terecht bij het mantelzorgsteunpunt in hun gemeente. Zij weten alles over de bekostiging, waaronder het regelen van de financiering via Wlz en Wmo en over de eigen bijdrage die mogelijk verschuldigd is.

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, 088-99 57 788
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.