

THEMA: BEWEGEN!

- Bewegen is gezond
- Verbouwing fysiotherapie
- Bewegegroepen op basis van fysiotherapie
- Bewegen!
- Bewegen: hoeveel verbrand je nu eigenlijk?
- Hoe krijg je mensen in beweging?
- Bewegen in de Merenwijk
- Bewegen is beter dan een antidepressivum
- Beter er in, beter er uit
- Zwangerschap en bewegen
- Bij ons thuis
- Kinderen en bewegen
- COPD en bewegen
- Bewegen met oedeem (en kanker)
- Fysieke inspanning
- Weet u dat
- Lezersvraag

juni 2013

SPREKUREN EN TELEFOONNUMMERS

GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK, ROSMOLEN 2, 2317 SJ LEIDEN

HUISARTSEN

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

Waarneemregeling: buiten de normale openingstijden van het gezondheidscentrum (op werkdagen van 8.00 - 17.00 uur) geldt een waarneemregeling. U wordt dringend verzocht tijdens de waarneming alleen voor spoedgevallen te bellen **0900 513 80 39**, u wordt dan verbonden met de Spoedposten Zuid Holland Noord.

Spreekuur volgens afspraak:

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

Herhaalrecepten kunnen 24 uur per dag worden aangevraagd.

PRAKTIJKVERPLEEGKUNDIGEN

Tel.nr.: 523 06 42
Tel. spreekuur op ma. t/m vr.
van 12.00 - 12.30 uur.

FYSIOTHERAPEUTEN

Tel.nr. praktijk: 521 22 86
Spreekuur volgens afspraak.

De assistente is dagelijks te bereiken tussen 8.00 - 12.30 uur en 13.00 - 16.00 uur.
Woensdag van 8.30 - 12.30 uur.

MAATSCHAPPELIJK WERK (KWADRAAD)

Dagelijks inloopspreekuur van 9.00 - 10.00 uur op het hoofdkantoor Haagweg 47,
Tel.nr. 088 - 900 42 00.

ACTIVITE

Hoofdkantoor
Tel.nr.: 516 14 15

DIËTIST

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

LOGOPEDISTEN

Tel.nr. 523 21 39

SCAL MEDISCHE DIAGNOSTIEK

Op werkdagen van 8.30 - 11.00 uur.

SERVICEPUNT ZORG GEMEENTE LEIDEN

Tel.nr.: 516 55 06

PSYCHOLOGEN

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

VERLOSKUNDIGEN

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

DIRECTIE

Tel.nr.: 522 71 84

ALGEMEEN FAXNUMMER

Faxnr.: 523 49 22

INHOUDSOPGAVE

Ten geleide.....	2
Even voorstellen	3
THEMA: BEWEGEN!	
Bewegen is gezond.....	4
Verbouwing fysiotherapie.....	6
Beweeggroepen op basis van fysiotherapie	7
Bewegen!.....	8
Hoe krijg je mensen in beweging?	10
ActiVite stopt met dieetadvisering, maar Caroline Roest gaat door!	11
Bewegen: hoeveel verbrand je nu eigenlijk?	12
Bewegen in de Merenwijk.....	14
Bewegen is beter dan een antidepressivum.....	17
Beter er in, beter er uit.....	18
Zwangerschap en bewegen.....	19
Bij ons thuis	20
Kinderen en bewegen	22
COPD en bewegen.....	23
Bewegen met oedeem (en kanker).....	24
Fysieke inspanning.....	25
Weet u dat.....	26
Lezersvraag	27

Ten Geleide

Hier voor u ligt het tweede nummer van Beter Weten in 2013. Na een lange koude winter heeft het lenteweer ons nu dan eindelijk weten te bereiken. De dagen zijn weer heerlijk lang en we gaan weer meer naar buiten. Nog even en het is weer zomer!

Het thema van deze Beter Weten is 'Bewegen!' In dit nummer komen allerlei aspecten rondom 'bewegen' aan bod. Wat is het effect van bewegen, wat hebben de fysiotherapeuten in Gezondheidscentrum Merenwijk u te bieden en welke vormen van bewegen kunt u nog meer beoefenen in de Merenwijk? Het thema wordt door alle hulpverleners belicht.

Zoals u wellicht weet zijn per 1 januari de Jeugdgezondheidszorg en het Opvoedbureau van de GGD HM vertrokken uit ons gezondheidscentrum. Ze zijn nu gevestigd in het Centrum voor Jeugd en Gezin in de Brede School Leiden Noord aan het Arubapad.

Met het vertrek van de GGD ontstond er in het gezondheidscentrum ruimte voor de fysiotherapie om uit te breiden. Het resultaat mag er zeker zijn! Een prachtige ruime oefenzaal en vijf behandelkamers zijn het resultaat. Ook kwam er ruimte voor een douche, kleedruimte en ruime wachtkamers. Verderop in deze Beter Weten vindt u foto's van de nieuwe situatie.

Zoals u wellicht heeft vernomen heeft ActiVite per 1 april de afdeling Diëtetiek afgestoten. Gezondheidscentrum Merenwijk heeft daarop besloten diëtiste Caroline Roest, die al bijna 10 jaar in ons centrum werkt, in dienst te nemen. Diëtetiek heeft een groot aandeel in onze zorgprogramma's en wij achten dit dan ook van groot belang voor het functioneren van onze zorgprogramma's. Wij zijn blij dat Caroline bij ons werkzaam blijft. Haar collega Maaïke Boere blijft als zelfstandig diëtiste werkzaam op de locaties in Leiden waar zij reeds werkzaam was. Caroline Roest stelt zich in deze Beter Weten nog eens aan u voor.

Sinds 2011 jaar geeft ons gezondheidscentrum een digitale nieuwsbrief uit. U kunt zich hiervoor aanmelden op onze website (www.gezondheidscentrummerenwijk.nl). Meerdere keren per jaar zal deze nieuwsbrief verschijnen en na aanmelding ontvangt u deze per email. Wist u dat u op onze website ook oude nummers van 'Beter Weten' kunt vinden?

De illustraties zijn wederom verzorgd door Hannie van der Giessen.

Ik wens u veel leesplezier toe met deze Beter Weten!

Chantal ter Haar, bureaucoördinator.

EVEN VOORSTELLEN

Khadija Yacoubi, lid cliëntenraad



Ik maak al een jaar deel uit van de cliëntenraad en het wordt eens tijd dat ik me aan u voorstel.

Mijn naam is Khadija Yacoubi en ik ben 27 jaar. Ik studeer Bestuurskunde (Pre-master) aan de Erasmus Universiteit Rotterdam. Naast mijn studie en mijn lidmaatschap van de cliëntenraad heb ik een bijbaan bij PostNL. Ook geef ik af en toe examentrainingen aan middelbare scholieren. Daarnaast ben ik actief lid van een politieke jongeren organisatie, waarbinnen ik een bestuursfunctie bekleed.

Ik ben al vanaf het moment dat ik in Leiden ben komen wonen (ruim 14 jaar geleden) cliënt van het Gezondheidscentrum Merenwijk. Tot nu toe heb ik met veel tevredenheid verschillende disciplines bezocht. Als lid van de cliëntenraad wil ik me met plezier inzetten om vanuit het cliëntenperspectief bij te dragen aan een goede zorg- en dienstverlening van het Gezondheidscentrum Merenwijk.

Ik wil graag de collectieve belangen van de cliënten vertegenwoordigen en meedenken over onderwerpen die voor hen van belang zijn.

Hans Margés, lid cliëntenraad

Hans woont vanaf 1988 al in de Merenwijk en is vanaf die tijd ook patiënt in het gezondheidscentrum. Onlangs heeft hij de pensioengerechtigde leeftijd bereikt. Hij heeft o.a. een carrière achter de rug bij de politie Haaglanden. Na 4,5 jaar in de surveillance ging zijn wens in vervulling om zijn loopbaan voort te zetten als technisch onderzoeker bij de Technisch Recherche (forensische opsporing). Daar heeft hij 35 jaar gewerkt. Na 25 jaar operationeel sporenonderzoeken te hebben verricht is hij de laatste 10 jaar als operationeel leidinggevende werkzaam geweest. Verder is hij getrouwd, heeft twee dochters en vier kleinkinderen (drie meisjes en een jongen) Hans wil als vrijwilliger meedenken over het continueren en waar mogelijk verbeteren van de kwaliteit van het gezondheidscentrum.





Caroline Roest, diëtist

Ook al ben ik al bijna 10 jaar werkzaam binnen het gezondheidscentrum Merenwijk, toch mag ik mij opnieuw voorstellen. Dit vanwege het feit dat de dieetadvisering via ActiVite per 1 mei gestopt is en ik per 1 mei in dienst ben bij het gezondheidscentrum Merenwijk. Zoals verderop in deze Beter Weten wordt beschreven verandert er voor de cliënten helemaal niets maar voor mijzelf betekent dit een andere werkgever.

Mijn naam is Caroline Roest-Koster. Ik ben getrouwd en moeder van 3 kinderen. Sinds 2003 ben ik werkzaam binnen het Gezondheidscentrum Merenwijk te Leiden. De afgelopen jaren heb ik diverse scholingen gevolgd om bij te blijven. Ik heb o.a. de post-HBO opleidingen Voeding en Diabetes, voeding en COPD en motiverende gespreksvoering gevolgd. Ik kijk er naar uit met u mee te denken met al uw vragen over voeding en dieet.

Daarbij houd ik rekening met uw persoonlijke situatie en denk ik mee hoe u bepaalde knelpunten in de voeding of leefgewoonten kunt aanpassen of veranderen. Kortom, u hoeft niet te vrezen voor een strenge juffrouw met het vingertje, die u vertelt wat u allemaal verkeerd doet. Ik denk met u mee en motiveer op een positieve manier zodat u uw doel bereikt. Tot ziens!

BEWEGEN IS GEZOND

Door Alexandra Spelt, fysiotherapeut

Er is overtuigend bewijs dat voldoende lichaamsbeweging een gunstig effect heeft op onze gezondheid. Het verlaagt het risico op het ontstaan van diverse aandoeningen zoals o.a. hart- en vaatziekten en diabetes mellitus. Tevens heeft het een gunstig effect op het beloop van diverse chronische aandoeningen zoals arthrose en de ziekte van Parkinson.

Maar wat wordt dan verstaan onder voldoende lichaamsbeweging? In de Nederlandse Norm voor Gezond Bewegen (NNGB) wordt beschreven dat men minimaal 5 keer per week matig intensief actief bezig moet zijn. Onder matig intensief bewegen wordt verstaan: stevig wandelen met een snelheid van 5 km per uur of fietsen met 16 km per uur. Daar voldoet lang niet iedereen aan. Vrouwen blijken over het algemeen beter aan de NNGB norm te voldoen dan mannen. Misschien heeft

dit wel te maken met de huishoudelijke taken in het dagelijks leven. Uit onderzoek blijkt dat de leeftijdsgroep 18-34 jaar en 65+ het minst voldoet aan de NNGB norm.

Voor veel mensen is het nog steeds moeilijk om bewegen in het dagelijks leven in te passen. Al snel wordt het excuus geopperd dat er geen tijd voor is, of dat men te moe uit het werk komt.

Door een actieve leefstijl toe te passen hoeft bewegen niet meer tijd te kosten. Neem eens wat vaker de trap in plaats van de lift. Begin desnoods eerst maar eens met trap af in plaats van trap op. Een eerste stap is dan al gezet. Boodschappen doen op de fiets is ook heel goed toepasbaar.

Door meer te bewegen zal men ook al snel ontdekken dat het lichaam over meer energie beschikt.

Na het sporten heb je veel meer energie, waardoor die akelige klusjes waartegen je de hele tijd aan zat te hikken ineens veel sneller gedaan zijn. Tevens blijkt dat de mentale spanningsboog veel beter wordt. Men voelt zich fitter, vrolijker en is ook veel alerter. Leren en lezen gaan veel beter.

Wanneer men fysieke klachten heeft komt ook al snel het excuus om de hoek, dat men niet kan bewegen of sporten. Juist bij diverse aandoeningen is het bewijs geleverd dat bewegen een positieve bijdrage kan geven aan het hebben van een grotere fysieke fitheid. Arthrose is een voorbeeld van een van de meest chronische aandoeningen

waarbij bewegen een positief effect heeft op het lichaam. Door een actieve leefstijl te realiseren wordt het inspanningsvermogen verbeterd. De spierkracht en spierfunctie neemt toe, waardoor bewegen, ondanks de arthrose, eenvoudiger wordt. De winst zit hem namelijk in afname van pijnklachten en stijfheid, waardoor men in het dagelijks leven minder beperkingen ervaart.

De grotere fysieke fitheid heeft verder een gunstig beloop op het degeneratie proces van het kraakbeen; ook dit wordt afgeremd.

De fysiotherapeut kan u helpen om weer plezier in bewegen te krijgen ondanks uw klachten.

Hierdoor gaat u zich weer zekerder voelen. Door kennisoverdracht van de fysiotherapeut en het aanleren van vaardigheden, bewegen en oefenen kan men dan weer met activiteiten beginnen. Het zou zelfs mooi zijn om daarna verder te gaan met sportactiviteiten op uw niveau. Dat kan ook eventueel onder begeleiding van een fysiotherapeut in een beweeggroep. U kunt hierover informatie opvragen bij uw huisarts of bij de afdeling fysiotherapie in het gezondheidscentrum.



VERBOUWING FYSIOTHERAPIE

Door Alexandra Spelt, fysiotherapeut

Zoals velen van u inmiddels gemerkt hebben, heeft er vanaf 2 januari 2013 een grote verbouwing plaats gevonden binnen het gezondheidscentrum.

De afdeling fysiotherapie heeft na ruim 2 maanden een rigoureuze metamorfose ondergaan.

Inmiddels beschikken wij over 5 lichte en ruime behandelkamers, waarvan 1 kamer gedeeld wordt met de verloskundige. Daarnaast is onze oefenzaal

fors uitgebreid en beschikken we nu over daglicht en voldoende bewegingsmogelijkheden om met groepen te gaan werken.

Dit biedt voor ons team mogelijkheden om volwassenen en kinderen nog uitgebreider te begeleiden bijvoorbeeld bij revalidatie na een operatie of trainingsprogramma tijdens de reguliere behandelingen fysiotherapie. Komt u gerust even langs om een kijkje te nemen en voor informatie kunt u zich altijd even richten tot één van de fysiotherapeuten of onze assistentes aan de balie.



BEWEEGGROEPEN OP BASIS VAN FYSIOTHERAPIE

Bij de afdeling fysiotherapie zijn er op diverse tijdstippen (ook 's avonds) verschillende bewegsgroepen actief onder begeleiding van een fysiotherapeut.

De kosten voor deelname zijn 230 euro voor 24 bijeenkomsten.

Afhankelijk van uw klacht wordt er door de fysiotherapeut een beweegprogramma op maat gemaakt en indien wenselijk gebeurt dit in overleg met uw huisarts of praktijkverpleegkundige.

Voor informatie kunt u op werkdagen terecht bij de balie fysiotherapie.
Tel.nr. 071-521 22 86.



BEWEGEN!

*Door Annette Dresselhuizen,
praktijkverpleegkundige*

Wat is bewegen? En hoeveel moeten we het eigenlijk doen? En waarom eigenlijk?

In de dikke Van Dale staat bewegen beschreven als: Van plaats veranderen ten opzichte van de aarde, hetzij in zijn geheel of in een onderdeel, zich verroeren, in beweging brengen, van plaats of stand doen veranderen. Als je bewegen op internet opzoekt dan kom je als eerste bij bewegen en de hartstichting en 30minutenbewegen-praktische site over gezond en sportief bewegen.

Bewegen wordt dus al snel in relatie gezien met gezondheid. Vandaag de dag is het in onze maatschappij vrij eenvoudig om te leven zonder veel in beweging te komen. In vroeger dagen moesten we veel rennen en lopen om aan eten en drinken te komen en om in leven te blijven. Vandaag de dag stappen we in de auto of openbaar vervoer om ergens te komen en kunnen we overal zonder al te veel inspanning eten kopen.

In mijn werk als praktijkverpleegkundige praat ik veel met mensen over leefstijl. Het valt me op dat veel mensen het moeilijk vinden om objectief naar hun beweegpatroon te kijken. Iedereen praat vanuit zijn eigen redenatie. Als je aan een marathonloper vraagt of hij voldoende beweegt dan zal hij antwoorden van niet als hij een week

alleen afstanden van rond de 10 km heeft gelopen. Een marathonloper vindt dat hij voldoende beweegt als hij minstens een afstand van 30 km loopt. Als je aan een gepensioneerde vraagt of hij voldoende beweegt dan kan hij antwoorden: "O ja, ik ben de hele dag in de weer want we hebben een groot huis met 2 trappen". Iemand die feitelijk weinig beweegt kan een paar keer op een dag de trap nemen al als een hele inspanning en als voldoende beweging ervaren.

Om mensen de mogelijkheid te geven om hun beweging te meten hebben we een paar jaar geleden enkele stappentellers gekocht. Een stappenteller is een klein apparaatje wat je aan je broek kan bevestigen om het aantal stappen te tellen. Hiermee kan je dus inzichtelijk maken hoeveel je loopt op een dag. Tienduizend stappen is de norm voor een gezonde hoeveelheidloopbeweging. (10 minuten fietsen telt voor 1000 stappen evenals bijvoorbeeld 10 minuten zwemmen). Van mezelf had ik het idee dat ik de tienduizendstappen norm makkelijk zou halen. Ik heb geen auto en doe alles op de fiets en heb het idee dat ik een actieve levensstijl heb. Nou, dat viel bij een objectieve registratie dus wel tegen! Op sommige dagen dat ik niet naar mijn werk hoefde te fietsen haalde ik de helft van het aantal stappen nog niet eens! Het gebruik van die stappenteller heeft me wel geleerd dat het niet makkelijk is objectief naar je beweging te kijken. Het heeft me ook geleerd dat je met kleine actieve bewustere keuzes (altijd de trap



nemen en geen lift of roltrap, extra ommetje als je een brief moet posten, stukje omfietsen naar de betere groenteboer, halte eerder uitstappen bij het nemen van de bus) je de dagelijkse beweging flink kan ophogen.

Bij een gezonde leefstijl hoort minimaal 5 dagen in de week, 30 minuten per dag bewegen. Alles mag, als het er maar voor zorgt dat het hart iets sneller gaat kloppen!

Tienduizend stappen of 30 minuten matig intensief bewegen waarbij uw hart sneller gaat kloppen per dag: als u heel kritisch en eerlijk naar uw dagelijkse beweging kijkt, haalt u dat?

10 redenen om te bewegen (van de site van het Nederlands instituut voor sport en bewegen)

- *Bewegen voorkomt overgewicht.*
Bewegen verhoogt de stofwisseling (via spieropbouw en vetafbraak), een belangrijk wapen in het voorkomen en het bestrijden van overgewicht. Vandaar de uitspraak: "Het beste dieet is een dieet met een flink portie beweging".
- *Bewegen is goed voor je sociale leven.*
Het is vaak leuker en meer motiverend om samen met anderen te

sporten. Bewegen levert vaak sociale contacten op. Dit helpt om bewegen langer vol te houden.

- *Bewegen kan stress, angst en depressie verminderen.* Wie beweegt, bouwt de opgehoopte stresshormonen op natuurlijke wijze af. U kunt dus letterlijk de 'stress uit het lijf lopen'. Bewegen heeft ook invloed op de mentale gezondheid. Actievelingen zitten lekkerder in hun vel.
- *Bewegen kan kanker voorkomen.* Voor sommige vormen van kanker (dikke darmkanker, borstkanker) is het preventieve effect van voldoende bewegen bewezen.
- *Bewegen is goed voor je hart.* Hart- en vaatziekten behoren tot één van de grootste doodsoorzaken in het westen. Van een zwakke biceps sterft u niet, van een zwakke hartspier wel. Vooral duursporten (wandelen, joggen, lopen, fietsen en zwemmen) zijn de ideale bondgenoten van het hart.
- *Bewegen kan osteoporose voorkomen.* Vanaf je 35ste worden je beenderen kwetsbaarder. Stilzitten versnelt dit proces. Bewegen houdt je beenderen, spieren en gewrichten stevig, soepel en in conditie.

- *Bewegen kan diabetes voorkomen.*
Beweging zorgt er voor dat glucose beter kan doordringen in de cellen. Zo helpt bewegen bepaalde vormen van diabetes voorkomen. Maar ook diabetespatiënten hebben baat bij sport, wanneer dit onder verantwoorde omstandigheden gebeurt.
- *Bewegen is goed voor uw longen.*
Bewegen houdt uw longen en ademhalingspijpen in conditie. Ook astmapatiënten hebben baat bij beweging.
- *Bewegen is goed voor uw portemonnee.*
Actievelingen leven niet alleen langer, maar ook beter. Ze bezoeken minder vaak het ziekenhuis of de dokter en gebruiken minder medicijnen. Bewegen is niet alleen goed voor uw gezondheid, maar ook voor uw portemonnee. Beter nu geld uitgeven aan wandelschoenen of een fiets, dan later het veelvoudige aan de dokter. Bewegen is de beste vorm van pensioensparen.
- *Je leven lang bewegen is het beste medicijn tegen typische ouderdomsziekten als artritis, osteoporose en hoge bloeddruk.*

HOE KRIJG JE MENSEN IN BEWEGING?

Door Lucienne Fabriek, huisarts

Als u deze Beter Weten doorleest dan kan er geen twijfel meer bestaan over hoeveel baat een mens heeft bij een dagelijks portie beweging. Ik heb daar niet veel aan toe te voegen en rest mij te

filosoferen waarom mensen ondanks die heilzame beloftes dan toch zo moeilijk in bewegingen te krijgen zijn...

Er is wetenschappelijk onderzoek gedaan naar wat er meer nodig is behalve voorlichting en besef over het nut van bewegen. Wat werkt om nu net dat extra zetje geven om daadwerkelijk uit die luie stoel te komen ?

Massavorlichtingscampagnes zijn teleurstellend gebleken in hun effectiviteit.

Individuele voorlichting aan de hand van vragenlijsten en aanvullend laboratoriumonderzoek blijkt iets overtuigender (binnen het gezondheidscentrum bieden we dit aan als “gezondheidscheck”, welke door veel verzekeringen aanvullend wordt vergoed).

Binnen het advies om in het dagelijkse leven meer bewegementen in te laten bleek het experiment heel effectief om met behulp van kleine ‘beslisbordjes’ mensen een bewuste keus te laten maken bijvoorbeeld voor de naastgelegen trap ipv de roltrap: hierdoor blijken 50% meer mensen voor de trap te kiezen! In mijn geestesooig zie ik overal bordjes hangen ...

Het meest aantrekkelijke en effectieve blijkt bewegen in een sociale context : het levert sociale contacten en gezelligheid op, maar ook de sociale controle: je wordt gemist als je niet komt opdagen en je wordt aangemoedigd om door te

gaan als het even niet zo lekker gaat. Vaste trainingsgroepjes, evt. met individueel aangepaste oefeningen blijken vaak trouw bezocht te worden. Dat kan in verenigingsverband of op een sportschool maar ook in de oefenzaal van het gezondheidscentrum: In het gezondheidscentrum hebben we enkele groepjes bv voor patiënten met COPD die met elkaar trainen. Ook starten er groepjes voor het programma 'naar een gezonde leefstijl' en staan we open voor suggesties van cliënten...

De afgelopen maanden hebben in mijn praktijk vier ouderen hun heup gebroken en heb ik mij afgevraagd of bij enkelen van hen dit voorkomen had kunnen worden door het volgen van een looptraining omdat ik me voorstel dat zij door de koude lange winter en veel

binnenzitten spierkracht en stabiliteit hebben ingeleverd. We denken na over wat wij zouden kunnen bieden in het kader van de zogenaamde 'valpreventie'. Ook hier zijn suggesties welkom! In de Beter Weten van november 2009 met het thema: 'Veiligheid in en om het huis' vindt u informatie over valpreventie (www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl/beter-weten).

De kans om blijvend in beweging te komen wordt dus groter als u iets kiest waar u plezier in heeft, aangepast aan uw niveau en gezellig samen met anderen!

Tip: Persoonlijk ken ik verschillende mensen die met veel succes een 'beweegmaatje' hebben gevonden in de buurt via www.beweegmaatje.nl

ACTIVITE STOPT MET DIEETADVISING, MAAR CAROLINE ROEST GAAT DOOR!

Vanwege de wijzigingen in de financiering van dieetadvising en het beëindigen van een belangrijke preventiesubsidie heeft ActiVite helaas moeten besluiten om per 1 mei 2013 te stoppen met het aanbieden van de dienst Diëtetiek.

Gelukkig heeft het Gezondheidscentrum Merenwijk besloten om uw diëtist Caroline Roest in dienst te nemen zodat zij haar activiteiten in de Merenwijk kan voortzetten. Caroline wil daarom graag de begeleiding met u voortzetten.

Wat betekent dit voor u?

Eigenlijk verandert er voor u helemaal niets. Uw reeds gemaakte afspraken met uw diëtist blijven ongewijzigd. Het enige wat verandert is het telefoonnummer en e-mailadres. Vanaf heden kunt u uw diëtist rechtstreeks op de onderstaande wijze benaderen voor het maken van afspraken en het vragen van advies:

Uw diëtist: Caroline Roest

Telefoon: 071-20 20 002

Email: c.roest@gc-merenwijk.nl

Website: www.gezondheidscentrum-merenwijk.nl

BEWEGEN: HOEVEEL VERBRAND JE NU EIGENLIJK?

Door Caroline Roest, diëtist

Bewegen is gezond en helpt bij afvallen. Hoe meer spierweefsel je kweekt, hoe meer calorieën je verbrandt. De grote nadruk bij afvallen ligt echter op minder eten. Meer bewegen en hetzelfde blijven eten is geen oplossing bij overgewicht.

Je moet wel heel actief zijn om op die manier kilo's kwijt te raken. Voor het verbranden van 1 kilo lichaamsgewicht moet je ongeveer 7000 kilocalorieën verbranden. Dat staat gelijk aan meer dan 25 uur wandelen!

Beweeg 60 tot 90 minuten

Volgens de Nederlandse norm voor gezond bewegen zou elke volwassene ten minste 5 dagen van de week gedurende ten minste 30 minuten lichamelijk actief moeten zijn. Kortom, op zeker 5 dagen minimaal een halfuur bewegen.

Deze norm is opgesteld om het risico te verminderen op chronische ziekten zoals hart- en vaatziekten en diabetes. Om op gewicht te blijven, is nog meer inspanning nodig dan een halfuur: zeker 45 tot 60 minuten per dag. Om terugval na het afvallen te voorkomen, is het zelfs aan te raden 60 tot 90 minuten matig intensief te bewegen. Bewegen is daarbij niet alleen zweten in de sportschool, voetballen of tennissen, maar ook al je dagelijkse bezigheden. Denk aan alles wat je

hart sneller doet kloppen, bijvoorbeeld:

- wandelen op een pittig tempo
- fietsen op een pittig tempo
- ramen zemen
- traplopen
- tuinieren
- Beweegtips

Het meest genoemde excuus om die 60 tot 90 minuten niet te halen is 'geen tijd'. Zorg daarom dat je in je dagelijks leven actief bent. Dan hoeft je minder vaak, of misschien helemaal niet te sporten.

Tips:

- introduceer een middagwandeling op je werk. Ga met een groepje collega's naar buiten en eet voor of na de wandeling je lunchpakket
- breng je kinderen lopend of met de fiets naar school
- stap een halte eerder uit de bus of tram en loop het laatste stukje
- neem vanaf het station de fiets naar je werk en/of weer terug naar huis
- ramen wassen, stofzuigen, de auto wassen en soortgelijke klussen vallen ook onder lichaamsbeweging

Hoeveel verbrand je?

Met de activiteitentabel hieronder kun je berekenen hoeveel calorieën je met welke activiteit verbrandt.

De onderstaande activiteitentabel toont hoeveel kilocalorieën je gemiddeld per kilo per uur verbruikt bij een bepaalde activiteit. Vermenigvuldig dat getal met je eigen gewicht en dan zie je hoeveel calorieën je per uur verbruikt. Reken dit om naar minuten door dit getal te delen door zestig.

ACTIVITEITENTABEL VOOR VOLWASSENEN

Algemeen	kcal/kg/uur
Eten, drinken	1,5
Fietsen (16 km / uur)	4
Lezen	1
Lopen (binnenshuis)	2
Slapen	0,9
Staan, rustig	1,2
Traplopen	8
Wassen, aankleden	2,5
Zitten, tv kijken	1
Sport	
Aerobics	6
Badminton	4,5
Basketbal	6
Circuittraining	8
Fitness	5,5
Handbal	8
Hardlopen (11 km / uur)	11,5
Hockey	8
Joggen (6 km / uur)	7
Judo/karate/kickboksen/ jiu-jitsu/taekwondo	10
(Jazz)ballet	6
Paardrijden	4
Racefietsen (25-30 km/uur)	12
Schaatsen	7
Skateboarding	5
Skelteren	7
Skiën	7
Surfen	3

Sport (vervolg)	kcal/kg/uur
Squash	12
Tafeltennis	4
Tennis	7
Turnen	4
Voetbal	7
Volleybal	3
wandelen (5 km / uur)	3,5
Zwemmen	6
Spel	kcal/kg/uur
Biljarten	2,5
Computerspelletjes	1,5
Dammen	1,5
(Disco)dansen	6
Kaarten	1,5
Muziek maken	2,7
Schaken	1,5
Touwtje springen	8
Huishouden	kcal/kg/uur
Afwassen	2,3
Auto wassen	4,5
Band plakken	3
Boodschappen doen	2,2
Eten koken	2,5
Gras maaien	5,5
Kamer opruimen	2,5
Stofzuigen	2,5
Strijken	2,3
Tafeldekken, afruimen	2,5
Tuinieren	5
Wassen	2

Een voorbeeld: het verschil tussen tv-kijken en wandelen

Stel: iemand van 70 kg gaat een een blokje om van een half uur. Wandelen kost volgens de tabel 3,5 kilocalorieën per kilo, per uur. Deze persoon verbruikt dus $70 \times 3,5$ kilocalorieën per uur: 245 kilocalorieën. Een halfuur wandelen kost dus de helft: 123 kilocalorieën. Was dezelfde persoon voor de buis blijven zitten, dan had hij of zij daarmee per uur 70×1 kilocalorieën verbruikt en

dus 35 kilocalorieën in het halfuur. Het verschil tussen een halfuur wandelen en een halfuur tv-kijken is dus 88 kilocalorieën: vergelijkbaar met de hoeveelheid energie die een glas bier levert. Een snelle manier om het verschil te berekenen is door het lichaamsgewicht te vermenigvuldigen met het aantal kilocalorieën dat wandelen méér kost dan tv-kijken: $70 \times (3,5-1) = 175$ kilocalorieën per uur en dus circa 88 per halfuur.

BEWEGEN IN DE MERENWIJK

Door Patty Leeman,
centrumassistente

Bewegen, bewegen, bewegen. We weten het allemaal, maar nu nog doen!

Om in actie te komen hebben we vaak minimaal 2 ingrediënten nodig.

Ten eerste: het moet niet te veel moeite kosten, oftewel, in de buurt zijn.

Ten tweede: we moeten het wel leuk vinden, anders haken we snel weer af.

Naast bewegen is het leuk om met andere mensen in de wijk kennis te maken, en na de activiteit nog even iets te drinken.

Wat is het dan prachtig dat er in je eigen wijk allerlei activiteiten worden georganiseerd.

BUURTHUIS OP EIGEN WIEKEN

*(Valkenpad, 071-521 28 93 /
oew@libertasleiden.nl)*

Aerobics

Tijdens deze lessen wordt er op leuke muziek fanatiek gewerkt aan een betere conditie.

Dag.: woensdagochtend 9.15–10.15 u;
vrijdagochtend 9.15–10.15 u en
10.30–11.30 u

Yoga

Door middel van verschillende oefeningen kom je meer in balans met jezelf en de omgeving. In de lessen worden er ontspannings-, ademhalings- en concentratieoefeningen gedaan en wordt er aan de houding gewerkt. Werkt stressverlagend!

Dag.: maandagmiddag 16.30–17.30 u;
donderdagavond 19.00–20.00 u en
20.15–21.15 u

Salsa- en Mambodansen

(voor de gevorderde salsa dansers)

Dag.: woensdag- en vrijdagavond van
19.00–23.00 u

Voor meer informatie kunt u natuurlijk altijd bellen met het buurthuis:

De programmagids; Libertas Leiden seizoen 2012/2013, waarin nog meer activiteiten staan beschreven, is gratis af te halen in uw buurtcentrum.

STICHTING RADIUS

*(beweegactiviteiten voor
ouderen,
071-707 42 00)*

Gymnastiek

Waar: dienstencentrum

Merenwijk, Rosmolen 28

Wanneer: Maandag 10.00–11.00 u

Vrijdag 9.30–10.30 u

Sport en spel / Sport fit 55+

Waar: sporthal Broekplein, Broekplein 1

Wanneer: dinsdag 09.45–10.45 u

dinsdag 11.00–12.00 u

T'ai chi

Waar: dienstencentrum Merenwijk,

Rosmolen 28

Wanneer: maandag 13.45–14.30 u

maandag 14.45–15.30 u

woensdag 14.00–15.00 u

woensdag 15.00–16.00 u

Yoga

Waar: dienstencentrum Merenwijk,
Rosmolen 28

Wanneer: maandag 19.00–20.00 u

maandag 20.15–21.15 u

donderdag 14.30–15.30 u



Zumba

Waar: dienstencentrum Merenwijk,
Rosmolen 28

Wanneer: vrijdag 10.45–11.45 u

Ik kan mij voorstellen dat het moeilijk is de stap te maken naar bewegen. En als je de stap maakt, de juiste keuze te maken....

Daarom breng ik u de **BEWEEG-WINKEL** onder de aandacht.

De beweegwinkel in Leiden assisteert u graag bij het maken van een juiste "beweegkeuze" indien u twijfelt wat het beste bij u past. De beweegwinkel beschikt ook over uitgebreide informatie met betrekking tot activiteiten in andere Leidse wijken.

Op dinsdag en donderdag is de beweegwinkel tussen 14.00 en 16.00 u telefonisch te bereiken via telefoon: 071-707 42 00.

www.radiuswelzijn.nl/aanbod/activiteiten/bewegen.

Let op: ook voor ouderen, chronisch zieken en mensen met een handicap is er bij u in de buurt iets te doen op het gebied van bewegen. Vraag ernaar!

U kunt deze (en uitgebreidere) informatie ook nog teruglezen in de uitgave van Gezond en Wel voor Groenord, Merenwijk, Houtkwartier en Vogelwijk.
<http://www.leidengezondenwel.nl/>



SPEELTUIN (Valkenpad)

Jong geleerd is oud gedaan....

Als bewegen er al vroeg in zit, is het "gewoon". Bewegen hoort dan bij je. Daarom is het zo fijn dat er hier in de Merenwijk een speeltuinvereniging is, "MERENDROOM". Deze heeft een speeltuin en een binnenruimte.

De speeltuin wordt onderhouden en gerund door vrijwilligers.

Kinderen kunnen er veilig en gezellig samen spelen; voor de ouders of begeleiders is er gelegenheid een kopje koffie of thee te drinken.

De speeltuin is verdeeld in 3 delen. Een voor de kleinere kinderen, een voor de grote kinderen en een midgetgolfbaan waar kinderen onder begeleiding gebruik van kunnen maken.

Er is ook een eenvoudige binnenruimte. Deze binnenruimte wordt gebruikt voor de speel-o-theek, daarover later meer. In de wintermaanden wordt er op zaterdagmiddag geknutseld.

Openingstijden:

maandag:	15.00–17.00 u
dinsdag:	09.30–11.30 u 15.00–17.00 u
woensdag:	13.00–17.00 u
donderdag:	09.30–11.30 u 15.00–17.00 u
vrijdag:	15.00–17.00 u
zaterdag:	13.00–17.00 u

Voor entree van de speeltuin wordt er een vergoeding van € 0.50 per dag gevraagd, per kind.

Volwassenen hoeven niet te betalen.
U kunt ook lid worden van de speeltuin
voor de duur van 1 jaar.

SPEEL-O-THEEK "SPEELDROOM"

Hier kun je, als je lid bent, speelgoed en spellen lenen. Ook leuk voor verjaardagspartijtjes!

Openingstijden:

dinsdag	09.30–12.00 u
donderdag	16.00–17.00 u
1 ^e maandag van de maand	19.00–20.00 u
3 ^e woensdag van de maand	14.00–16.00 u



BREDE SCHOOL LEIDEN NOORD 'HET GEBOUW'

De Brede School Leiden Noord wordt gevormd door de basisscholen de Springplank, de Singel en de Viersprong. Voor alle leerlingen van de scholen binnen de brede school is er een breed aanbod van activiteiten op het gebied van sport&bewegen en cultuur tijdens en na schooltijd.

Combinatiefunctionarissen Paul van Ark (PROO) en Matthijs Feenstra (Libertas Leiden) werken nauw samen om het sport- en beweegaanbod op de scholen binnen de Brede School Leiden Noord vorm te geven.

Paul houdt zich bezig met de activiteiten onder schooltijd, zoals

clinics van diverse takken van sport en pauzeactiviteiten. Matthijs richt zich op de naschoolse activiteiten. De naschoolse activiteiten vinden plaats op school, in een buurthuis, in een gymzaal of op een sportveld in de wijk. Bij de organisatie en uitvoering van de sportactiviteiten wordt samen gewerkt met Leidse sportverenigingen.

Daarnaast zijn op de Brede school Leiden-Noord 3 cultuurcoaches van BplusC actief die lessen tijdens en na schooltijd verzorgen op het gebied van dans, theater, muziek en taal&media. In "het gebouw" is ook een speel-o-theek, "Pinokkio".

GEZINSCENTRUM, VOOR VROUWEN EN KINDEREN

Valkenpad 34-36, 2317 AN Leiden.
Telefoon: 071-5232022.
E-mail: gezinscentrumslaaghwijk@planet.nl (coördinator Miranda Lambermont)

Programma (sport en bewegen):
Dinsdag 10.00 - 11.30 uur:
Sportonderwijs (op inschrijving)
Woensdag 09.30 - 10.30 uur:
Gymnastiek
Vrijdag 13.00 - 15.00 uur:
Wisselende activiteiten

BEWEGEN IS BETER DAN EEN ANTIDEPRESSIVUM

*door Rens Gardien,
eerstelijnspsycholoog*

Onlangs kwam in het nieuws dat twee keer per dag een half uur bewegen, een beter effect heeft op depressie of angst dan antidepressiva.

We weten allemaal dat bewegen goed is voor ons lichaam. Ook hebben de meesten van ons gehoord over het fenomeen 'runners high'. Tijdens het hardlopen komt endorfine vrij, die een gevoel van geluk of euforie geeft. Regelmatig sporten is één van de belangrijkste manieren om op een natuurlijke wijze neurotransmitters in de hersenen te stimuleren. Neurotransmitters zorgen voor de geleiding in de hersenen en zijn een soort olie voor het brein. Zelfs lichte sporten als wandelen en yoga blijken al effectief. Na het sporten blijft tryptofaan, de stof waaruit serotonine gesynthetiseerd is, lang actief in de hersenen. Serotonine is het werkzame bestanddeel van een



antidepressivum. Wekelijks 3 tot 5 keer sporten gedurende een half uur tot een uur geeft het beste resultaat. Bewegen leidt tot ontspanning en afleiding, bevordert het zelfvertrouwen, vermindert stressklachten, zorgt voor een positief lichaamsbeeld, bevordert de informatieverwerking, de concentratie en het geheugen. Sporten kan het karakter vormen en de cognitieve, affectieve en sociale ontwikkeling bevorderen, als ze wordt beoefend in groepsverband.

Wanneer we weten dat bewegen zo goed voor lichaam en geest is, waarom doen we het dan zo weinig? Enkele tips om bewegen onderdeel te maken van je leven: doe vooral iets wat je leuk vindt, begin op een moment dat je weet dat je het de eerste 3 maanden regelmatig kan doen, bereid je goed voor: zorg voor de juiste spullen, vereniging of begeleiding, stel je doelen niet te hoog, motiveer jezelf door de voordelen in het vizier te houden, doe het liefst met anderen, zodat je elkaar stimuleert, zorg voor voldoende afwisseling en laat de moed niet zakken: het aanleren van nieuwe gewoontes is niet gemakkelijk en lukt niet altijd in één keer. Tot slot wil ik een ieder uitdagen om de bovengenoemde stelling te toetsen aan de werkelijkheid en te ervaren hoe bewegen je (geestelijk) leven kan verrijken!

BETER ER IN, BETER ER UIT

Door Alexandra Spelt, fysiotherapeut

Voorals de kwetsbare ouderen kunnen profijt hebben van meer bewegen. Veelal door een chronische aandoening of arthrose in een vergevorderd stadium is ziekenhuisopname soms toch noodzakelijk. Het verlies van zelfredzaamheid en het tijdelijk of langer afhankelijk zijn van familie of hulpverleners is waar veel mensen tegenop zien. Juist dan is bewegen extra belangrijk. Juist als iemand op de nominatie staat om een nieuwe knie of

heup te krijgen moet hij of zij ervoor zorgen om zo fit mogelijk het ziekenhuis in te gaan.

Hoe beter de kracht en conditie vooraf aan de operatie zijn, hoe minder het functieverlies na afloop is en des te sneller verloopt uw revalidatie, ook wel "better in, better out" genoemd. Samen met de fysiotherapeut kunt u doelgericht werken aan conditieverbetering, spierfunctieverbetering en coördinatieverbetering. U heeft dan een stappenplan waardoor u meer zelfvertrouwen krijgt voor de operatie en waardoor uw psychisch functioneren ook verbetert.

Hetzelfde geldt overigens voor mensen die osteoporose hebben. Door bewegen stimuleer je de fysieke fitheid. Samen met de fysiotherapeut kunt u werken aan spierkracht- en coördinatieverbetering. Hierdoor voelt u zich zekerder en er kan daarnaast ook aan valpreventie gewerkt worden.

Voor informatie kunt u zich wenden tot uw huisarts of de afdeling fysiotherapie van het gezondheidscentrum.



ZWANGERSCHAP EN BEWEGEN

Door Sadiye Demir

Bewegen en sporten is gezond, óók als je zwanger bent.

Daarom adviseren wij onze zwangeren om te blijven bewegen en te sporten

De meeste sport activiteiten zijn toegestaan, maar een aantal sport activiteiten wordt afgeraden in het begin van de zwangerschap of in de loop van de zwangerschap, omdat deze activiteiten gevaarlijk zijn/kunnen zijn.

Hier onder staan een aantal sport activiteiten met een toelichting of ze wel of niet tijdens de zwangerschap beoefend kunnen worden.

Abseilen: in het begin van de zwangerschap mag dit, mits je onder de 2500 meter blijft.

Als je buik begint te groeien kun je het beste stoppen met deze activiteit omdat de kans dat je je buik stoot groot is.

Aerobics: hier mag je gewoon mee door gaan ook in de zwangerschap, mits je het niet te fanatiek doet.

Aquarobics: prima sport om in de zwangerschap te doen.

Badminton: mag, maar niet te fanatiek.

Basketballen: mag, maar oppassen met ellebogen in je buik.

Bergbeklimmen: In het begin van de zwangerschap geen probleem mits je onder de 2500 meter blijft. Verder in de zwangerschap moet je oppassen dat je geen routes neemt waar je je buik mee kunt stoten.

Duiken: mag absoluut niet in de zwangerschap in verband met mogelijk

zuurstoftekort en zelfs aangeboren afwijkingen bij de ongeborene.

Fietsen: Perfect om te doen tijdens je zwangerschap, ook als je al verder bent. Mountainbiken en wielrennen kun je beter laten als je een buikje begint te krijgen.

Fitness: Fitness kun je prima tijdens de zwangerschap doen. Maar de laatste 3 maanden zul je wat rustiger aan moeten doen en de oefeningen moeten aanpassen. Ook zijn er speciale fitnessprogramma's voor zwangere vrouwen.

Golfen: Als je het nog niet doet, dan kun je er ook mee beginnen tijdens je zwangerschap.

Inline skaten: voor ervaren skaters toegestaan, wel oppassen.

Joggen: mag je gewoon mee doorgaan in de zwangerschap, maar niet te overdreven.

Kitesurfen: Niet toegestaan, met de snelheden waarmee je over het water gaat is het water erg hard als je valt en dat is niet goed voor je buik.

Krachtraining: Geen zware gewichten gebruiken. Stoppen met buikspieroefeningen als je zes maanden bent en met zeven maanden helemaal stoppen.

Langlaufen: Mag je gewoon doen tijdens de zwangerschap.

Marathon lopen: Mag niet in de zwangerschap.

Paardrijden: Alleen toegestaan als je goed paard kan rijden en op een rustig paard zit.

Parachutespringen: Mag niet tijdens de zwangerschap.

Raften: Een ervaren rafter mag in het

begin van de zwangerschap wel raften. Als je een buikje krijgt wordt het afgeraden omdat de kans dat je je buik tegen een rots stoot te groot is.

Squash: Gewoon doorgaan, maar niet te fanatiek. Je bewegingsapparaat verandert tijdens je zwangerschap en squash kan erg belastend zijn.

Skiën: Als je goed kunt skiën geen probleem. Beginners kunnen beter tot na de zwangerschap wachten. Als je zwangerschap wat verder gevorderd is, kun je beter stoppen, het risico met vallen wordt dan te groot.

Snowboarden: Hiervoor geldt hetzelfde als voor skiën. Als je een goede snowboarder bent is het aan het begin van je zwangerschap geen probleem. Als je echt een buik gaat krijgen kun je beter stoppen.

Tennis: Voor tennis gelden dezelfde regels als voor squashen. Lekker doorgaan, maar niet te fanatiek.

Volleybal: Kun je gewoon mee doorgaan, niet te fanatiek en pas op voor porren in je buik en vallen.

Wandelen: Een prima sport als je zwanger bent. Dit geldt niet voor snelwandelen, dat kun je beter niet doen tijdens je zwangerschap, het is te belastend.

Windsurfen: Toegestaan als je een goede surfer bent en het niet te hard waait.

Zwemmen: Zwemmen is een prima sport om te (blijven) doen tijdens je zwangerschap. Omdat je in het water geleidelijk beweegt, is de kans op blessures of je forceren minimaal.

Zwangerschapsgym: Je krijgt oefeningen om je lichaam voor te bereiden op de



bevalling en daarnaast veel praktische informatie. De cursus bestaat uit zo'n tien lessen van een uur. Je partner mag één of twee keer meekomen.

Zwangerschapsyoga: Bij zwangerschapsyoga staat de beleving van de zwangerschap centraal. De nadruk ligt op het bewust omgaan met je ademhaling.

Leren ontspannen is het sleutelwoord. De cursussen variëren in duur en groepsgrootte.

BIJ ONS THUIS

Door Julia, columniste

Ik kan mij niet heugen dat mijn ouders kwamen kijken naar mijn sportactiviteiten. Hoewel..., de turnwedstrijden waar ik aan mee deed op lagere school leeftijd, daar kwamen ze nog wel naar toe. Twee á drie keer per jaar werden er in de

kleine, benauwde gymzaal wedstrijden georganiseerd. Per leeftijd en per niveau. De immer gespannen ouders zaten dan langs de kant, tegen de muur gedrukt zo ongeveer, zo klein was het daar. En het rook er naar turnschoentjes en zweet. Angstzweet?

Zacht ingetogen applaus kreeg je dan, want je mocht de turnsters die nog met hun oefening bezig waren natuurlijk niet storen. Uiterst geconcentreerde gezichten om je heen. Die nare evenwichtsbalk, waar je zo snel en gemakkelijk van af kukelde. "Boink", daar lag je dan, ..., weer een punt aftrek. De brug ongelijk, waar je met sierlijke zwaaien van de hoge naar de lager legger sprong. De kast, of later "het paard", waar je met handstand overslag de mooiste kunsten liet zien.

Later kwam tennis in beeld, met vooral de lessen. Veel initiatief om zelf contact op te nemen met andere kinderen om wedstrijden te spelen nam ik toen niet. Reden? De puberteit stond in de weg. Veel te eng.

Toen kwam de teamsport in beeld, wat was dat leuk!

Met 10 van die geitende meiden twee keer per week trainen en wedstrijden spelen, met daarnaast nog ruimte voor veel sociale contacten om de sport heen. Handbal was de sport, maar de lol er omheen was net zo belangrijk.

Wat heb ik (achteraf...) te doen met de trainers.

Mijn ouders kwamen daar bijna nooit naar kijken; hoogstens als we een kampioenswedstrijd speelden.

Dan zat mijn moeder met hoogrode

konen en een hartslag van jewelste aan de kant. Misschien had ze hier juist wel flink moeten aanmoedigen. De spanning eruit roepen, was de hartfrequentie vast van naar beneden gegaan. Nee, ook hier een ingetogen applausje, zoals ze gewend was in de turnzaal.

Mijn vader, een straffe roker, die dat met fors COPD heeft moeten bekopen, was er na 1 wedstrijd al snel klaar mee: veel te spannend, hij blééf er zowat in. De uitslag van de wedstrijd hoorde hij later thuis wel.

Hoe anders gaat dat nu bij ons thuis. Sport is niet weg te denken uit ons gezinsleven.

Iedereen sport. Naar eigen wens, naar eigen kunnen.

Veel trainingen, vaak pasta eten en bijna nooit met zijn allen aan tafel.

Maar een plezier dat we erin hebben! Joost speelt op hoog niveau. Dáár zitten wat uren rijden (halen en brengen) in.

Wat hebben we al veel toernooien gezien, in binnen en buitenland. Dan huurden we daar een appartementje en maakten we er een combinatie-uitje van. Wedstrijden kijken en de buurt verkennen, ergens een hapje eten,

shoppen met Bente-lief, of lekker een duik nemen in 't buurtzwembad.

Topsport doe je namelijk met zijn allen, niet alleen de sporter zelf.

Het hele gezin heeft er mee te maken, dus je moet vooral zorgen dat het voor iedereen (!!!) leuk blijft.

Deze zomer wordt wat dat betreft uniek. Joost gaat met jong oranje naar Bosnië. Heeft zich daar met zijn team geplaatst voor de wereldkampioenschappen.

En wij,...., gaan mee. Bosnië, of all places, wie had ooit bedacht dat wij daar onze zomer-vakantie door zouden brengen. Stond echt niet op mijn verlanglijstje, maar toch. Nu je het land wat beter gaat bekijken, zie je pas hoe mooi het er kan zijn. Met zijn heerlijke weer, de prachtige natuur. Maar ook ..., de resten van de huizen, herinneringen aan de oorlog daar, nog maar zo kort geleden.

In het donker rijden wordt afgeraden, ook niet van de weg afgaan. Er kunnen nog mijnen liggen (-).

In tegenstelling tot de ingetogen applaushouding van mijn ouders neem ik mijn halve koffer mee met "oranje-garnituur". De koeienbel, van Zwitsers fabriek, die alle sporthallen van Nederland zo ongeveer gezien heeft en waarmee we heel veel mooie geluksmomenten hebben meegemaakt ligt al klaar.

In positieve zin: ze zullen weten dat we geweest zijn!

Eén ding weet ik zeker: als we straks terug in Nederland zijn heb ik een kater van jewelste (jammer jammer jammer dat het weer voorbij is) en mis ik iets anders; namelijk: mijn stem. Want ingetogen aanmoedigen.... Ik weet niet hoe dat moet!

KINDEREN EN BEWEGEN

Door Alexandra Spelt, fysiotherapeut

Er is de laatste jaren nogal wat veranderd aan het beweegpatroon van kinderen.

Steeds vaker worden kinderen met de auto naar school gebracht, waarop de ouders vervolgens meteen doorrijden naar hun werk. Op deze manier maken kinderen steeds minder onderdeel uit van het verkeer en de ruimte om hen heen.

Door zelf deel te nemen aan het verkeer, bijvoorbeeld lopend of op de fiets, vangen ze prikkels op die hen stimuleren in hun motorische ontwikkeling. Het geluid van een bus of auto die hen van achter benadert helpt de ruimtelijke ontwikkeling van kinderen te stimuleren. Begrippen als achter, boven en onder worden hen duidelijk tijdens het bewegen op straat.

Zowel visuele als geluidsprikkels leveren een bijdrage. Op de achterbank, net niet boven de deur uit kunnen kijken, is dat natuurlijk een stuk minder. Lopend en fietsend worden de balans en coördinatie gestimuleerd, wat ook het leerproces van kinderen weer ten goede komt.

Het is bewezen dat kinderen zich beter kunnen concentreren na sport of bewegingsactiviteiten.

Daarnaast heeft de komst van internet en mobiele telefoons ook een ander beweegspatroom bij kinderen teweeggebracht. Tegenwoordig kijken ze heel wat uren per dag naar een beeldscherm. Wel rustig om de tv even aan te zetten en kinderen op die manier bezig te houden. Maar de tactiele prikkels van zand, water, potlood en papier zijn een stuk minder. De pengreep van steeds meer kinderen laat te wensen over. Toch

moet er ook op scholen nog steeds geschreven worden. Lekker knutselen bevordert de hand-motoriek van kinderen. Helaas dwingt de huidige drukke maatschappij ons tot compromissen. Maar ik zou er toch voor willen pleiten om meer motorisch bezig te zijn met de kinderen, zodat zij zich in alle opzichten goed kunnen ontwikkelen. Als je je motorisch goed kan bewegen bevordert dit ook de sociale aspecten. Samen sporten en samen bewegen geeft namelijk extra plezier. Volgens de Nederlandse Norm Gezond Bewegen wordt geadviseerd dat kinderen tot 18 jaar dagelijks 60 minuten matig intensief actief bezig moeten zijn! Dus.... in de benen met die kids zou ik zegen. Pak de fiets, naar park, strand of sportclub.

COPD EN BEWEGEN

Door Nanine Brouwer, fysiotherapeut

COPD omvat de longaandoeningen chronische bronchitis en emfyseem. Symptomen van COPD zijn o.a. benauwdheid, chronische hoest, slijmvorming (al dan niet verkleurd) en vaker doorgemaakte bronchitis. Vaak zijn deze klachten afhankelijk van weer, inspanning en moment van de dag. Globaal kun je stellen dat door de aandoening de algehele conditie achteruit gaat. Mensen met COPD zijn vaak verkouden en hebben vaak een bronchitis of longontsteking. Voor alle

dagelijkse inspanningen heeft ons lichaam zuurstof nodig. Door de longaandoening gebeurt dit niet automatisch en ervaren veel mensen een benauwdheid bij inspanningen. Bovendien ervaren veel mensen met COPD pijn in de spieren. Dit komt omdat de spieren tijdens inspanning (te) weinig zuurstof krijgen waardoor melkzuren ontstaan. Dit geeft een continu "spierpijngevoel".

Door de benauwdheid en pijnklachten in de spieren halen mensen met COPD veelal de norm van 30 minuten matig intensief bewegen niet. Er worden steeds meer problemen in hun dagelijks leven ervaren en men gaat steeds minder bewegen. Er ontstaat een vicieuze cirkel waarbij de klachten steeds erger worden en de inspanning in het dagelijks leven steeds minder wordt.

Door te bewegen verbeteren de conditie en spierkracht. Het lichaam heeft dan relatief minder zuurstof nodig om toch de activiteit te kunnen uitvoeren. Het lichaam "leert" om te gaan met verzuurde spieren. Bovendien wordt tijdens inspanning ons hart aan het werk gezet. Het hart pompt ons bloed en de daarin aanwezige weinige zuurstof rond. Het is daarom belangrijk om ondanks de klachten toch te blijven bewegen. Dit zal op een aangepaste manier moeten. Soms moet het tempo aangepast worden, of moeten meer pauzes ingelast worden. Soms zijn er andere ademhalings technieken of

ontspanningstechnieken nodig. De fysiotherapeut geeft inzicht in deze aangepaste manier van trainen en/of de verschillende technieken om het lichaam zo optimaal mogelijk te laten functioneren. Dat kan individueel of in een beweeggroep.

U kunt hierover informatie opvragen bij uw huisarts of bij de afdeling fysiotherapie in het gezondheidscentrum.

BEWEGEN MET OEDEEM (EN KANKER)

*Door Nanine Brouwer,
Fysiotherapeut*

Oedeem is het teveel aan vocht in het lichaam en/of lichaamsdeel. Oedeem ontstaat door een verstoord evenwicht in de waterhuishouding. Deze kan verstoord worden door een ongeval, ziekte, stress, bestralingen of operaties. De meest bekende oorzaak van oedeem is een behandeling met chemotherapie, een operatie of bestraling na kanker. In de praktijk betekent dit dat ledematen en/of borst(wand) zo gezwollen zijn dat



er een belemmering in het dagelijks leven ontstaat. Door pijnklachten en/of stijfheid wordt de functie van gewrichten belemmerd.

Bewegen is belangrijk voor ons functioneren in het dagelijks leven. Wat doet bewegen dan met oedeem? Dat is op het eerste gezicht heel tegenstrijdig. Aan de ene kant zorgt bewegen ervoor dat er meer vocht geproduceerd wordt. Aan de andere kant zorgt bewegen voor afname van oedeem. Het hart wordt door inspanning aan het werk gezet om meer bloed naar de ledematen te pompen. Bij de ledematen wordt het vocht uit de bloedbaan gestuwd om daar hun voedingsstoffen af te geven. Bij meer bewegen gaan de vaten openstaan en komt er meer vocht in de ledematen. Tijdens de inspanning gebruiken we spieren. Door de werking van de spieren wordt het vocht als het ware weer weggepompt richting de bloedbaan. Zo ontstaat er een evenwicht in de waterhuishouding (andere factoren zijn voor het gemak weggelaten).

Bij een verstoord evenwicht is de balans tussen aan- en afvoer van vocht veranderd en zal er soms een ander bewegings- en activiteiten patroon noodzakelijk zijn. Een oedeemtherapeut kan helpen om die nieuwe balans weer terug te vinden en soms is daar een behandeling voor noodzakelijk.

Naast oedeem zijn vermoeidheid en conditievermindering veel voorkomende klachten in het leven van personen



met of na kanker. Zelf actief hieraan werken geeft veel voldoening en verbetert zowel de fysieke als de mentale belastbaarheid. Trainen met en na kanker kan een klacht als vermoeidheid doen verminderen. Soms is het prettig om hier begeleiding bij te krijgen; dit kan een optimale opbouw in conditie en daardoor een betere kwaliteit van leven opleveren. Sinds maart 2012 is er binnen het gezondheidscentrum een oedeemtherapeut aanwezig. Voor informatie kunt u terecht bij de balie van de fysiotherapie.

FYSIEKE INSPANNING

Door Frits Biesjot, maatschappelijk werker

Als het om bewegen gaat is de geest kieskeuriger dan het lichaam. Het lijf heeft al baat bij weinig bewegen, maar voor de hersenen lijkt het effect pas op te treden bij minstens een half uur per keer. Liefst drie keer in de week. De

lichamelijke activiteit kan licht zijn, zoals bij wandelen, of meer intensief, zoals bij hardlopen of krachttraining. Kies bij voorkeur voor lichaamsbeweging in de buitenlucht. Soms helpen ontspanningsoefeningen om stress beter hanteerbaar te maken.

WAAROM BEWEGEN?

Beweging heeft een positief effect op de gezondheid, zowel op lange als korte termijn. Door te bewegen worden spieren en bloedsomloop gestimuleerd. Uw lichaam krijgt meer zuurstof binnen waardoor u zich beter zult voelen. Het zorgt ervoor dat uw bloedvaten en hart in conditie blijven. Door regelmatig te bewegen wordt u fitter en krijgt u meer energie.

Voldoende redenen om eens te kijken hoe u elke dag een half uur kunt bewegen. En vergeet niet: u hoeft het niet ingewikkelder te maken dan nodig is: elke vorm van matig tot redelijk inspannende beweging is prima!

Daarnaast, bewegen betekent dat je 'in beweging' komt, vanuit een passieve toestand verandert je toestand, je staat niet meer stil; en doordat je beweegt ga je uit je oude situatie naar nieuwe situaties: andere indrukken, prikkels, waardoor je ook weer nieuwe energie en power kunt ontdekken en creëren; alleen: de stap om te bewegen, die moet je wel zelf zetten; het blijft altijd een keus; maar maak je de keus om die niet te zetten dan verandert er dus niets. En dat inzicht is ook al een hele winst!

WEET U DAT

... Je van sporten blij en gelukkig kunt worden,
... Dit komt omdat je bij inspanning endorfines aanmaakt,
... Dit "blij makende hormonen" zijn,
... Niet iedereen meteen opveert bij het woord sporten,
... Er ook mensen zijn die sporten als een ramp ervaren,
... Het woord ramp misschien wat overdreven klinkt,
... Dit voor de niet-sporters wel dichtbij de waarheid komt,

... Er verschil zit tussen intensief sporten of bewegen,
... Dit laatste voor meer mensen mogelijk is,
... Ook voor mensen die denken dat dat niet zo is,
... Er vaak meer kan dan je denkt,
... Je alleen door het ECHT te proberen weet of dat voor jou zo is,
... Het helpt om in "mogelijkheden" te denken, niet in "onmogelijkheden"

... Mensen vaak moe uit werk of school komen,
... Ze dan niet meer van de bank af willen ,
... Ze als ze toch gaan sporten (hoe knap!) FITTER thuiskomen,
... De endorfines dan hun werk hebben gedaan.

... Ik daar aan moet denken als ik mensen zie hardlopen,
... Ik helemaal geen hardloper ben, maar jaloers men op hun prestaties,
... Hun ogen glimmen van de "BLIJ" hormonen,
... Ik dat zoek in andere sporten, zoals zovelen met mij.

... Fietsen, wandelen en bv de tuin doen ook bewegen is,
... Het vaak leuker is om het met anderen te doen,
... Dat dit stimuleert en motiveert,
... Je steeds je grenzen een beetje kunt verleggen,

... Er op scholen en in de wijk ook steeds meer georganiseerd wordt,
... Er op grote schaal gebruik van wordt gemaakt,
... Dit een goede uitwerking heeft op gewichtsbeheersing,
... Je ook psychisch beter in je vel zit als je sport of meer beweegt.

... Er vlakbij een heerlijk wandelgebied is,
... Dit de 'Broek en Simontjespolder' heet,
... Dat dit in 2010 is uitgeroepen tot een 'Erkend Ommetjesgebied'
... En u hier heerlijk kunt wandelen?

LEZERSVRAAG

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

U kunt uw vragen stellen aan een van de medewerkers van het gezondheidscentrum: bv. aan de logopediste, de fysiotherapeute, de maatschappelijk werker, de artsen, enz.

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

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



Vraag:

.....
.....
.....
.....

Naam:

.....

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

Uw naam wordt niet vermeld in Beter Weten. De redactie van Beter Weten beoordeelt of de vraag interessant is voor meerdere lezers en geschikt is voor beantwoording door een van de medewerkers van het gezondheidscentrum.

BERICHTEN VAN BUITEN

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

Overige huisartsen in de Merenwijk

A.M.A. v/d Meer-Medendorp,
C.E. v/d Meer,
J.H.E. Stakenburg,
M.M. Toes-Bos,

Medisch Centrum 't Joppe

Zwartemeerlaan 44
Tel.nr. praktijk:.....521 5510

mw. A. Visser

Pluimgras 44
Tel.nr. praktijk:.....521 0890

P.H. v/d Meer

arts op haptonomische basis
Medisch Centrum 't Joppe
Tel.nr.:..... 521 28 12

Tandartsen:

N.Idris

Kiekendiefhorst 7
Tel.nr.:.....750 44 73

A. Jahanbakhshi

Buizerdhorst 103
Tel.nr.:.....522 01 64

Centrum voor Jeugd en Gezin

Jeugdgezondheidszorg en Opvoedadviespunt:

Arubapad 52
2315 VA Leiden
Tel.nr.:.....088-25 42 384

Apotheken

Apotheek 'Tot Hulp der Menschheid'

Rosmolen 13,
Tel.nr.:.....521 16 11

Apotheek 't Joppe

Zwartemeerlaan 44
Tel.nr.:.....521 12 77

Overige fysiotherapeuten in de Merenwijk

Fysiotherapie Praktijk Zwanenzijde

Mussenplaats 1 en Merendonk 174
Tel.nr.:.....521 5568

J.M.E. van Paridon-van den Berg
P.M. Quint-van den Berg
W.C. Nieuwenhuys

K. Kruyt
J. Visser
J. Besemer-van der End
S. van der Meer
I. Tuinhof
J. Fitié
P. de Geus
G. Plantinga

Overige voorzieningen

Oefentherapeut

Mensdieck

mw. G. Liem
Medisch Centrum 't Joppe
Tel.nr.:521 55 29

Paramedische praktijk Mediskin

Huidtherapie, oedeemtherapie,
medische hulpmiddelen.
Rosmolen 36
Tel.nr.:..... 521 40 61

Psychologe

mw. drs. M. Witkamp

Medisch Centrum 't Joppe
Tel.nr.:523 18 27
Tel.nr.:521 18 93

Psychologe

mw. drs. F. van Hilten

Fregatwal 5
2317 GN Leiden
Tel.nr.:.....568 01 56
vanhiltenf@gmail.com

MEDEWERKERS GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

Huisartsen

Mw. L. Fabrick	(huisarts)
Hr. J. Graupner	(huisarts)
Hr. R. van Leeuwen	(huisarts)
Mw. J.M. Muis	(huisarts)
Mw. I. Osinga	(huisarts)
Hr. J.A. Verhage	(huisarts)
Mw. M. van de Ven	(huisarts)
Mw. I. Daamen	(ass.)
Mw. J.H. van Dam	(ass.)
Mw. C.G. Elbers	(ass.)
Mw. C. Hoek	(ass.)
Mw. P. W. Leeman	(ass.)
Mw. A.D. Maghielse	(ass.)
Mw. H. van den Oord	(ass.)
Mw. M.W.Th. Windhorst	(ass.)
Mw. S. Hooymans	(fin. adm.)

Fysiotherapeuten

Mw. N. Brouwer	(fysio-oedeem th.)
Mw. S. Bunnik	(fysioth.)
Hr. O. Otto	(fysio-manueel th.)
Hr. J. van der Plaats	(fysio-manueel th.)
Mw. M. van der Plaats	(fysioth.)
Mw. W.A. Spelt	(fysioth.)
Mw. N. van der Biezen	(waarn. fysioth.)
Mw. M. Geelhoed	(ass.)
Mw. S. Leemans	(ass.)

Maatschappelijk Werkers

Hr. F. Biesjot
Mw. A. van Dijkman
Mw. L. Goddijn
Mw. M. van der Poel
Hr. B. Vermeijs

Diëtist

Mw. C. Roest-Koster

Praktijkverpleegkundigen

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

Verloskundigen

Mw. S. Demir
Mw. A. van Wijck

Logopedisten

Mw. T. van Driel
Mw. L. Beenakker
Mw. I. Bruins
Mw. S. Kok
Mw. M. Onderwater
Mw. L. Rademaker
Mw. A. Ramachandran
Mw. L. Vellenga

Psychologen

Hr. H. Velders
Mw. J. Steeneveld
Mw. M. Ernst
Mw. A. van der Ende
Hr. R. Gardien

Directie

Hr. J. van der Plaats	(directeur)
Mw. C. ter Haar	(bur. coörd.)
Mw. W. Boerman	(secr.)
Hr. H. Hollander	(kwal. medew.)

Cliëntenraad

Contactpersoon: mw. C. Hoekema
Te bereiken via gezondheidscentrum,
Tel.nr. 522 71 84

Raad van Toezicht

Stichting Gezondheidscentrum Merenwijk

Voorzitter: hr. F. van Oosten
Tel.nr. 521 37 28

BETER WETEN IS EEN UITGAVE VAN GEZONDHEIDSCENTRUM MERENWIJK

Redactie:

Mw. D. Bruring
Mw. A. Dresselhuizen
Mw. L. Fabriek
Mw. P. Leeman
Mw. M. van der Plaats
Mw. H. Bolk, eindredactie
Mw. C. ter Haar, coördinatie
Mw. H. van de Giessen, illustraties



102^e editie Beter Weten