



Vitaal en gelukkig in het leven staan

Lekker bezig blijven en je onder de mensen begeven, is hét recept voor een onbezorgde oude dag. Maar de fysieke beperkingen waar je vroeg of laat mee te maken krijgt, horen er helaas bij.

In de Netflix-documentaire ‘Live to 100: Secrets of the Blue Zones’ bezoekt documentairemaker Dan Buettner vijf gemeenschappen waar mensen niet alleen extreem oud worden, maar vooral ook extreem vitaal zijn. Daarbij vallen twee zaken extra op: er is een sterke sociale cohesie binnen de gemeenschap en ondanks de hoge leeftijd wonen de mensen zelfstandig. En natuurlijk hebben ze een gezonde leefstijl met veel bewegen en een sober dieet. Het sluit aan bij de bevindingen en aanbevelingen van het rapport ‘Investeren in Vitale Ouderen’ van het Sociaal en Cultu-

reel Planbureau. Een steeds grotere groep gepensioneerden is actief in het verenigingsleven, neemt deel aan culturele en sportieve activiteiten en doet vrijwilligerswerk. Het heeft een positief effect op het welbevinden, waardoor de actieve, derde levensfase langer duurt en de zorgbehoevende vierde levensfase korter.

Genoeg te ontdekken
Het is inspirerend om te lezen hoe mensen in korte tijd leren omgaan met een beperking, zoals Fred en Tjidde (pagina 4), die ondanks het verlies van hun gezichtsvermogen vol

in het leven staan. Of Marlene (pagina 6): een behandeling met longventielen geeft haar weer lucht, vijf jaar na de diagnose COPD. Seksuoloog Goedele Liekens geeft in een interview, op pagina 8, een advies aan de vrouwelijke lezer over de perimenopauze: ‘Je kunt het zien als een mooie kans, met meer tijd voor jezelf.’ Een advies dat je als man ook ter harte kunt nemen. Haar boodschap luidt bondig samengevat: zolang je nieuwgierig blijft, naar de wereld en naar elkaar, valt er genoeg te ontdekken en genieten.



Lees het gehele dossier op onze website. Scan de QR-code.

6
Een testament is geen luxe



11
Van wandelen word je écht fit



Stop jij ook tijdens
Stoptober?

Meld je nu gratis en vrijblijvend aan!



Stoppen met roken. 100% vergoed.

✓ Gratis thuisbezorgd ✓ Erkende coaches ✓ Nicotinevervangers en stoppen met roken-medicatie

€12.50 *bij besteding*
vanaf €60*
KORTING

Lever in bij een *Livera winkel* of gebruik de code **LIVXTG25** op **livera.nl**

* Geldig t/m 2 oktober 2025 tegen inlevering van deze coupon in een Livera winkel of kortingscode op livera.nl. De korting geldt niet in combinatie met andere acties of op reeds afgeprijsde artikelen. De korting geldt niet met terugwerkende kracht.



LIVERA
SCHAAMTELOOS
JEZELF

Krachtig ouder worden doe je samen

Ouder worden brengt vragen met zich mee. Hoe bereid je je voor op de toekomst? Krachtig ouder worden faciliteert die belangrijke gesprekken.

‘Ik word een dagje ouder, heb hulp nodig, maar durf die eigenlijk niet te vragen aan mijn kinderen.’ Dit soort worstelingen komen bij veel (aanstaande) ouderen voor. Daarom is Krachtig ouder worden in het leven geroepen, een samenwerking tussen de Seniorencoalitie – een verband van seniorenorganisaties zoals ANBO-PCOB – en lokale organisaties. Programmamanager Carolien Appelman vertelt: ‘Krachtig ouder worden is bedoeld voor mensen rond de 60 jaar en ouder. We willen ze door dialoog bewust laten worden van wat het betekent om ouder te worden. Nu kan alles nog prima gaan, maar wat als het in de loop der jaren minder wordt?’

Bewustwording op regionaal en lokaal niveau
Krachtig ouder worden is ongeveer een jaar geleden ontstaan. Het ministerie van VWS lanceerde de campagne ‘Praat vandaag over morgen’. Daarbij zocht het naar onafhankelijke partijen die de dialoog over dit onderwerp in de samenleving wilden voortzetten. De Seniorencoalitie heeft die handschoen opgepakt. Volgens Appelman vindt het gesprek om bewustwording te creëren op regionaal en lokaal niveau plaats. ‘In



‘HET GAAT ECHT OM HET VERHAAL VAN DE AANWEZIGE SENIOREN. DAARBIJ MAG ALLES GEZEGD WORDEN.’

alle provincies houden we regionale bijeenkomsten. Tijdens het plenaire deel spreken onder meer Pieter Hilhorst en actrice Jetty Mathurin. Daarna praten de senioren in kleine groepjes door over de vraag ‘hoe bereidt u zich voor op de toekomst?’. Tot slot is er een gezellige borrel en een inspirerend kenniscafé.’

Overall in gesprek
De lokale bijeenkomsten vinden plaats

in bijvoorbeeld bibliotheken en moskeeën. ‘Zo willen we tot in de haarvaten van de samenleving komen’, zegt Appelman. ‘Onlangs hebben we een dialoog georganiseerd voor Chinese vrouwen. Eerst eten we samen, vervolgens gaan we in gesprek. Onder leiding van ervaren gespreksleiders wordt open gesproken over wat het betekent om ouder te worden. Maar ook welke wensen en behoeften senioren hebben.’ Belangrijk, zo benadrukt Appelman, is dat het absoluut geen betuttelende gesprekken zijn. ‘Integendeel, het gaat om het verhaal van de aanwezige senioren. Daarbij mag alles gezegd worden en iedereen komt aan het woord. Ook de normaal wat stillere mensen. De dialoog staat echt centraal.’

Het succes van Krachtig ouder worden
Dat deze reeks dialogen voorziet in een behoefte is een understatement. Voor wie interesse heeft: de komende bijeenkomsten, waarvoor al grote belangstelling is, staan op de website van de Seniorencoalitie. Alle middagen zijn gratis te bezoeken. Verder zijn het vooral de reacties van de senioren die Appelman deugd doen. ‘Laatst hadden we een 80-jarige vrouw uit Flevoland. Goed verzorgd en nog erg actief. Haar man was kortgeleden overleden. Ze had haar huis verkocht en woont nu in een appartement in een stad. Ze vond het lastig dat ze daar nog weinig sociale contacten had. Toen zij aan het eind van de bijeenkomst vertrok, had ze vijf telefoonnummers in haar tas van mensen uit haar nieuwe buurt. Dit is een goed voorbeeld van wat Krachtig ouder worden kan betekenen.’

AAN HET WOORD

MATTHIJS WIEGANT
VALSPECIALIST BIJ WOLK

Vanaf 29 september is het Valpreventieweek. Is dat een noodzakelijk evenement?

‘Ja, er wordt aandacht gevraagd voor vallen bij ouderen, de gevolgen en hoe je het kunt voorkomen.. Kijk je naar de cijfers dan is het een groot probleem. Een derde van de 65-plussers valt minstens één keer per jaar, bij 85-plussers kom je zelfs uit op zo’n zestig procent. Jaarlijks belanden er 112.000 65-plussers na een val op de spoedeisende zorg. Daar hangt een prijskaartje aan: de behandelkosten bedroegen in 2023 maar liefst 1,4 miljard euro. Omdat we steeds ouder en kwetsbaarder worden, is de verwachting dat dat bedrag stijgt naar 2,4 miljard in 2030 en zelfs 5,4 miljard in 2050.’

Om wat voor letsel gaat het?

‘Een heupbreuk is een van de meest voorkomende letsels na een val. Dat heeft voor ouderen grote consequenties. Een kwart van de slachtoffers kan niet meer zelfstandig wonen, 1 op de 3 overlijdt zelfs binnen een jaar na een heupbreuk. Ook gebeurt het steeds vaker dat ouderen vanwege allerlei redenen niet meer kunnen worden geopereerd. Wat we ook zien: de operatie leidt tot andere complicaties zoals een fatale longontsteking. De druk op de zorg gaat in elk geval enorm toenemen. Door de vergrijzing en de toename in chronische ziektes (Alzheimer, Parkinson) zullen veel meer mensen vallen, met ziekenhuisopname, verlies van zelfstandigheid en soms zelfs blijvende zorgafhankelijkheid als gevolg.’

IN SAMENWERKING MET WOLK HEUPAIRBAG

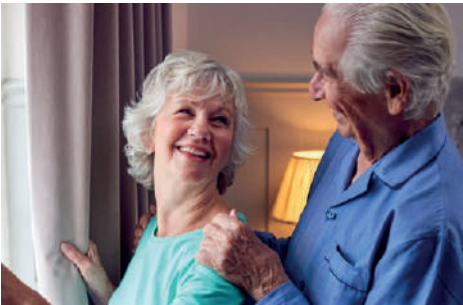
Heupbreuk voorkomen is beter dan genezen

Iedereen wil graag zo lang mogelijk zelfstandig blijven wonen en genieten van het leven. Maar ieder jaar komen in ons land 1,2 miljoen 65-plussers ten val, waarvan ruim 20.000 mensen hun heup breken. De Wolk heupairbag voorkomt een heupbreuk en geeft meer vertrouwen.

De Wolk is een slimme riem of broek die bij een val automatisch een ‘kussentje’ opblaast en zo de heupen beschermt. U draagt hem comfortabel en onzichtbaar onder uw kleding. Daardoor vermindert de kans op een heupbreuk met maar liefst 95%. Het resultaat: u blijft veilig, behoudt uw zelfstandigheid en kunt met een gerust gevoel blijven bewegen.

Voor wie is de Wolk geschikt?
De Wolk is er voor iedereen die zich vrijer wil voelen in het dagelijks leven. Veel dragers hebben eerder een heup gebroken en willen herhaling voorkomen. Anderen hebben een aandoening zoals Parkinson, Alzheimer of osteoporose, waardoor de kans op een val groter is. Ook ouderen die graag actief blijven, ervaren de Wolk als een geruststelling. Zij dragen de Wolk dagelijks of juist bij gelegenheid zoals een fietstocht op de (elektrische) fiets of een wandeling.

Behoud van vrijheid
Anja (78) fietst en wandelt graag. In 2024 besloot zij de Wolk heupairbag aan te schaffen, nadat een vriendin van haar een nare val had meemaakt. Sindsdien draagt zij de Wolk



‘MET DE WOLK DURF IK TE BLIJVEN DOEN WAT IK LEUK VIND’
(ANJA, 78)

bijna dagelijks. ‘Ik voel me zekerder met de Wolk, vooral op de fiets. Ik weet dat ik beschermd ben en daardoor durf ik te blijven doen wat ik leuk vind,’ vertelt ze. Voor Anja is de

Wolk een manier om haar vrijheid te behouden.

Veilig en zelfstandig blijven
Met de juiste bescherming houdt u de regie over uw leven. Voorkomen is écht beter dan genezen. De Wolk helpt u veilig en zelfstandig te blijven. Maak nu een gratis en vrijblijvende afspraak bij u thuis en ontdek wat de Wolk voor u kan betekenen. Ga naar wolkairbag.com of bel 085 – 060 55 56.



Meer informatie? Scan de QR-code of ga naar wolkairbag.com.

enticing
EUROPE

— tot wel —

40% KORTING

op geselecteerde afvaarten & categorieën

YOUR WORLD
INCLUDED™

Enkel specialiteiten op het menu

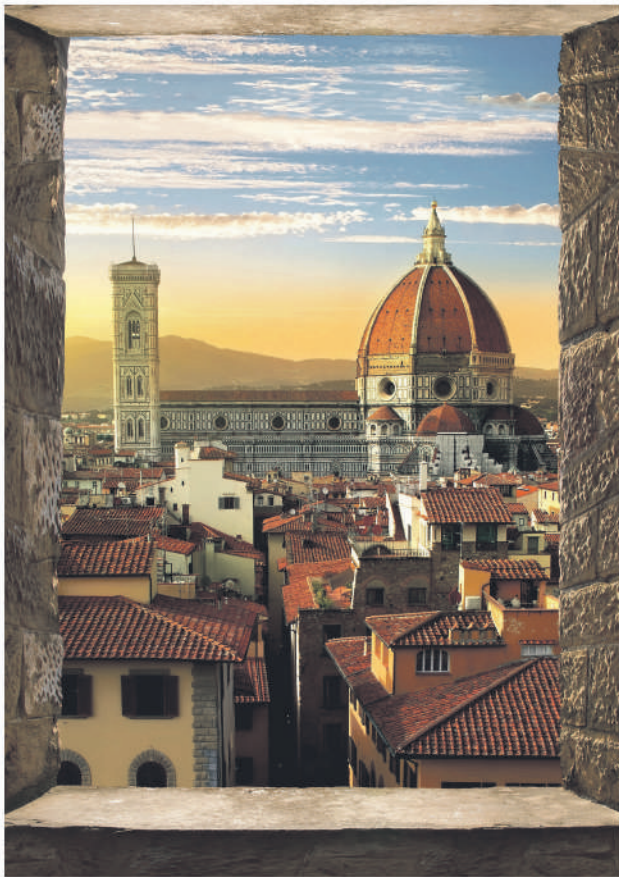
Foaien aan boord

Onbeperkt WiFi

en daarbovenop keuze tussen:

Gratis wijn & bier

of krediet voor excursies aan wal



Charmed Riviéras

BARCELONA NAAR ROME

10 nachten | 21 april 2026 | Oceania Nautica



ENTICING EUROPE PRIJS PER PERSOON VANAF*	WAS	PROMOTIE
Concierge Level Veranda	€ 4.939	€ 3.705
Veranda Stateroom	€ 4.619	€ 3.465
Deluxe Ocean View	€ 3.429	€ 2.572



Heerlijke HAVEN

AJACCIO (CORSICA), FRANKRIJK

Flaneer door de smalle straatjes van het stadje waar Napoleon het levenslicht zag, ontdek de bruisende, kleurrijke markt, snuister in de winkeltjes en bezoek de kathedraal waar hij gedoopt werd. Kom tot rust op de schaduwrijke *Place Foch* naast de klaterende fontein met Napoleonstandbeeld. Of ga op ontdekking van het adembenemende, ruige Corsicaanse platteland met zijn beroemde, heerlijk geurende maquis en zijn eikenbomen. Bewonder de oogverblindende uitzichten en de indrukwekkende kloven van de Prunelli-vallei.

VOOR MEER INFORMATIE VERWIJZEN WIJ NAAR **OCEANIACRUISES.COM**
OF UW VERTROUWDE **REISAGENT**



SCAN DE QR-CODE VOOR
MEER INFORMATIE

Leven met een visuele beperking: ‘Ik werd afgeschreven!’

In amper veertien dagen verloor Fred 85 procent van zijn gezichtsvermogen. Oorzaak: glaucoom. Voor (te) veel slechtzienenden eindigt daar het werkzame leven. Maar Fred (59) legde zich er niet bij neer.

Het is inmiddels bijna tien jaar geleden, maar de onverwachte klap die hij te verduren kreeg, heeft diepe sporen nagelaten. Fred: ‘Ik was zelfstandig ondernemer, maar kon dat werk niet meer doen. Ik belandde in de bijstand en bij het UWV. Daar werd ik vrijwel meteen volledig afgekeurd. Werken? Volgens de arbeidsdeskundige zou me dat nooit meer lukken. Afschuwelijk vond ik het, en zo voelde ik me ook. Ik was afgeschreven, maar ik wilde koste wat kost weer aan het werk.’

Glaucoom is, net als bijvoorbeeld maculadegeneratie, een oogaandoening die meestal ontstaat op oudere leeftijd. Beide zijn ingrijpende oogziektes die niet alleen het gezichtsveld beperken, maar



uiteindelijk ook de deelname aan het maatschappelijk leven. Er is een opvallend lage arbeidsparticipatie bij mensen met een visuele beperking. Werk vinden op oudere leeftijd is al lastig, maar met een beperking is de drempel extra

‘IK WILDE KOSTE WAT KOST WEER AAN HET WERK’

hoog. Bij de onmacht en angst over een verminderd zicht komt dan vaak ook nog depressie en onbegrip over wat voelt als uitsluiting.

‘Blijft u maar lekker thuis’

Fred stortte zich op een revalidatietraject bij Bartiméus waar hij ook intensief werd begeleid. ‘Ik was vastbesloten om weer aan het werk te gaan,’ zegt hij. ‘Maar toen ik nog tijdens de revalidatie met mijn goede voornemens een gesprek had met de consultant van het UWV, zei hij doodleuk: “Blijft u maar lekker thuis. Met maar vijftien procent zicht hoeft u van ons echt niet meer te werken”’.

Fred wilde dolgraag werken, maar wilden de instanties wel dat hij weer aan het werk ging? Hij was aangeslagen, maar ook strijdlustig en standvastig. Dat hij, ondanks zijn slechtzienendheid, zijn leven uiteindelijk toch weer op de rit kreeg, dankt hij aan de goede begeleiding van Bartiméus en de mensen die in hem bleven geloven. Fred: ‘Ik verzorg nu presentaties waarin ik mensen probeer duidelijk te maken en te laten ervaren wat het betekent om slechtzienend te zijn. En ik geef adviezen als ervaringsdeskundige. Op deze manier wil ik bijdragen aan meer inclusie voor mensen met een visuele beperking. Want mijn verhaal is helaas niet uniek.’

IN SAMENWERKING MET BARTIMEUS FONDS

Slechtzienende Tjidde (59): ‘Ik werk door tot mijn pensioen.’

Als je een visuele beperking krijgt, heeft dit grote impact op je werk. Tjidde Bos (59) kreeg de diagnose retinitis pigmentosa terwijl hij een drukke baan had als leidinggevende bij Stadsbeheer van de Gemeente Groningen.



Tjidde: ‘Toen ik halverwege de dertig was, deelde de oogarts mij botweg mee: ‘Je wordt blind’. Hij gaf me een folder en verder kon ik het zelf uitzoeken. Ik schrok me kapot. Nog bijna twintig jaar werkte ik door. Totdat het echt niet meer ging. Ik zie alles alsof ik door een rietje kijk, dat is heel erg vermoeiend. Ik ging negen maanden revalideren om mijn visuele beperking te accepteren en ermee om te leren gaan in het dagelijks leven. Toen werd ik gebeld door een sociaal consultant van Iederz, onderdeel van de Gemeente Groningen. Hij vroeg of het werk van sociaal consultant ook iets voor mij zou zijn. We spraken af dat ik dat ging proberen om te kijken of het van beide kanten beviel.’

Baanverlies niet nodig
Ilse Vasterman is programmamanager Onderwijs & Werk bij het Bartiméus Fonds. ‘Het is vreselijk zonde als mensen zoals Tjidde hun baan verliezen omdat ze een visuele beperking krijgen. En het is ook niet nodig. Want ook als je minder ziet, zijn er manieren om aan het werk te blijven. Soms is een aanpassing aan de werkplek al voldoende.’

BLIJVEN WERKEN KÁN, OOK ALS EEN MEDEWERKER SLECHTER GAAT ZIEN

Aangepaste software
Tjidde werkt nu zo’n vier jaar bij Iederz. ‘Mijn werkgever vroeg wat ik nodig had om mijn werk te doen. Ik gebruik nu bijvoorbeeld aangepaste software met spraakfunctie, vergroting en ik kan het licht aanpassen op mijn werkplek. Ook heb ik aan mijn collega’s uitgelegd wat mijn slechtzienendheid inhoudt zodat we er samen beter mee om kunnen gaan. Met simulatiebrillen op hebben ze het zelf ook een keer kunnen ervaren. Ik wil dit werk graag blijven doen en wil werkgevers bewuster maken van de mogelijkheden van mensen met een visuele beperking.’

Aan het werk blijven
Ilse: ‘Wat veel mensen niet weten, is dat 85% van de mensen met een visuele beperking ouder is dan 50 jaar. Het is belangrijk dat de groep die daarvan nog aan het werk is, aan het werk blijft. Als Bartiméus Fonds zetten we ons er, samen met andere organisaties, voor in dat mensen met een visuele beperking gewoon kunnen werken. We willen het bewustzijn en de kennis hierover bij het UWV, arbodiensten en werkgevers vergroten. Daarom organiseren we volgend jaar, samen met partners in het oogveld, de tweede editie van De Werkconferentie.’



**DOE MEE
EN WIN!**

Test je kennis over leven met een visuele beperking en maak kans op een prijs! Scan de QR-code.

Bartiméus· fonds
Voor een zichtbaar inclusieve wereld

IK ZIE WAT JIJ NIET ZIET

**#LHON
AWARENESS
MONTH**

**SCAN MIJ EN
LUISTER NAAR
DE PODCAST**



PM-2025-13239

**MIJN ZICHT IS
BEPERKT, KANSSEN
ZIE IK GENOEG**

**LHON (LEBER'S HEREDITAIRE OPTICUS NEUROPATHIE) IS EEN ZELDZAME AANDOENING
DIE ZORGT VOOR VERLIES VAN CENTRAAL ZICHT.**

UITGELICHT

COPD: ernstige longziekte vraagt om meer bewustwording

COPD is een chronische longziekte waarbij de longen blijvend beschadigd raken en de luchtwegen vernauwen. Patiënten ervaren kortademigheid, hoesten, benauwdheid en een afnemend uithoudingsvermogen. De ziekte wordt vaak veroorzaakt door roken, maar ook luchtvervuiling, fijnstof en langdurige blootstelling aan schadelijke stoffen op de werkvloer spelen een rol. In Nederland leven ruim zeshonderdduizend mensen met COPD, en het aantal patiënten groeit wereldwijd snel. Omdat de ziekte niet te genezen is, ligt de nadruk op het voorkomen van verdere schade en het verbeteren van de kwaliteit van leven. Vroege signalen worden echter vaak gemist: klachten als hoesten en vermoeidheid worden geregeld toegeschreven aan leeftijd of conditie, waardoor een diagnose soms pas laat wordt gesteld. Extra bewustwording is daarom hard nodig. Hoe eerder COPD wordt herkend, hoe sneller patiënten passende zorg, medicatie en leefstijladvies krijgen. Daarnaast helpt bewustwording mensen risico's te verkleinen, bijvoorbeeld door te stoppen met roken of blootstelling aan vervuilde lucht te vermijden. Preventie en kennis zijn de krachtigste wapens tegen deze ingrijpende ziekte.

Waarom een testament en levenstestament onmisbaar zijn

Een testament en levenstestament zijn geen luxe, maar een waardevolle zekerheid. Ze regelen nalatenschap, medische keuzes en bieden gemoedsrust.

Veel mensen schuiven het opstellen van een testament voor zich uit, maar het is een van de belangrijkste documenten die je kunt regelen. Zonder testament bepaalt de wet wie erft. Dat klinkt eenvoudig, maar de uitkomst sluit vaak niet aan bij jouw persoonlijke wensen. Een testament voorkomt onduidelijkheid, beperkt kans op conflicten en zorgt ervoor dat jouw nalatenschap terecht komt waar jij dat wilt. Bovendien kunnen slimme keuzes de erfbelasting aanzienlijk verlagen.

Meer dan financiële keuze

Toch draait een testament om meer dan geld. Het gaat net zo goed om emotionele waarde: wie krijgt oma's sieraden, het ouderlijk huis of een dierbaar familiebezit? Het biedt ruimte om bijzondere verdiensten te erkennen, of zorg te regelen voor kwetsbare familieleden zoals minderjarige kinderen of ouders die hulp nodig hebben. In die zin is een testament ook een liefdesverklaring



aan de mensen die je het meest dierbaar zijn.

Wilsverklaring

Naast een testament is een levenstestament van groot belang. Dit is een wilsverklaring waarin je vastlegt welke medische behandelingen je wel of niet wilt bij ernstige ziekte of wilsonbe-

kwaamheid. Zo hoeven familieleden niet in crisissituaties moeilijke beslissingen te nemen zonder jouw wensen te kennen. Het geeft duidelijkheid aan artsen en ontlast naasten van emotionele druk. De praktische route hoeft niet ingewikkeld te zijn. Je kunt direct naar een notaris stappen, maar een gesprek met een erfrechtcoach kan helpen om je wensen helder te formuleren en alle opties te verkennen. Dit bespaart niet alleen notariskosten, maar zorgt ook voor een beter eindresultaat. Belangrijk is wel om je testament regelmatig te actualiseren bij veranderingen in je leven. Een testament of levenstestament is dus niet alleen voor de rijken. Iedereen die iets nalaat, hoe groot of klein ook, heeft er belang bij. Het geeft rust, zekerheid en beschermt de mensen die je lief zijn.

EEN TESTAMENT IS GEEN PAPIERWERK, HET IS EEN CADEAU AAN JE NABESTAANDEN

IN SAMENWERKING MET PULMONX

COPD-patiënte Marlene: ‘Ik heb weer lucht om te leven’

Longziekte COPD heeft grote impact op het leven. Voor Marlene Dronkers (63) zorgde longemfyseem jarenlang voor heftige benauwdheid. Een behandeling met longventielen gaf haar weer lucht – en met die lucht ook weer vrijheid.

Marlene kreeg vijf jaar geleden de diagnose COPD, maar had daarvoor al jarenlang last: ‘Ik kom uit de generatie waarin roken normaal was. Ik werkte in de GGZ en daar rookte bijna iedereen, kantoren stonden blauw.’ Het viel haar cliënten op dat ze vaak moest hoesten. ‘Dat kon ik niet verbergen. Wat ik wel verborg, waren de gevolgen van mijn steeds verder toenemende benauwdheid.’ Vergaderingen waren op de vierde verdieping, maar vier trappen haalde ze niet meer in één keer. ‘Dan ging ik halverwege op de wc zitten – en helemaal boven eerst koffiehalen. Even bijkomen.’

De benauwdheid beperkt Marlene steeds verder: ‘Ik hou van praten, maar had daar steeds vaker te weinig lucht voor. Als ik in de supermarkt een bekende zag, nam ik een ander pad, omdat ik niet de lucht had om een gesprekje te beginnen. Het ging slecht, maar dat hield ik liever voor mezelf.’ Tijdens een afspraak met de longarts kwamen longventielen ter sprake, maar na onderzoek leken haar longen hier te slecht voor. Desondanks bespreekt de longarts haar casus met het team van het Maasstadziekenhuis in Rotterdam. ‘Na meerdere testen en overleg met andere Nederlandse expertisecentra bleek ik gelukkig toch een geschikte kandidate.’

De behandeling vindt plaats onder volledige narcose. ‘Ik werd wazig wakker, maar dat trok vrij snel bij. De dagen in het ziekenhuis heb ik enorm gelachen, met de mensen op de kamer en met het verplegend personeel. Dat ik dat weer kon zei al zoveel!’ Zo’n twee weken na de behandeling heeft ze een hele goede dag. ‘En dat is daarna zo gebleven. Ik ben voor het eerst in jaren weer in het bos geweest.’ Deze behandeling is helaas geen genezing: ‘Nee, mijn longen blijven slecht, maar ik kan nu zoveel meer dan daarvoor. Toen parkeerde ik mijn auto aan de boulevard om naar



‘IN HET ZIEKENHUIS HEB IK ENORM GELACHEN, DAT IK DAT WEER KON ZEI AL ZOVEEL!’

de zee te kijken, nu sta ik met mijn voeten in de branding. Ik heb weer lucht om te leven.’

Longemfyseem

In Nederland hebben circa 600.000 mensen een vorm van COPD, waarvan longemfyseem een van de meest voorkomende is. Longarts Johan Lie: ‘Bij deze chronische longaandoening raken longblaasjes onherstelbaar beschadigd, waardoor te veel lucht in de longen achterblijft en ademen steeds moeilijker wordt. Patiënten worden bij de minste inspanning al erg benauwd. Door ventielen in de slechtste longdelen te plaatsen, kan lucht wel naar buiten en niet terug het kapotte longdeel in. Zo wordt de borstkas minder vol en wordt ademen weer makkelijker – de betere longdelen krijgen letterlijk meer ruimte om hun werk te doen. Deze behandeling wordt uitgevoerd in het UMCG (Groningen), in het Amsterdam-UMC, in het Maasstadziekenhuis (Rotterdam) en in het MUMC (Maastricht).



Scan de QR-code en/of raadpleeg uw longarts/huisarts als u vragen heeft of wilt weten of u in aanmerking komt voor deze behandeling.

ADVERTORIAL

Weet u wat u allemaal kunt met een testament?

Veel mensen hebben wel eens nagedacht over een testament, maar weten eigenlijk niet goed wat er allemaal in geregeld kan worden. “Mijn huis naar mijn partner, de rest naar de kinderen”, dat lijkt simpel genoeg. Maar een testament biedt veel meer mogelijkheden dan de meeste mensen beseffen. De erfrechtcoaches van Erfrechtplan maken al deze opties inzichtelijk, zodat u bewuste keuzes kunt maken die perfect aansluiten bij uw situatie.

Veel meer dan alleen geld verdelen

Een testament gaat natuurlijk over wie wat erft, maar er komt veel meer bij kijken. Wat gebeurt er bijvoorbeeld met uw kostbare sieraden, de antieke kast van oma of het familienhuis vol herinneringen? Wie krijgt de zorg voor een hulpbehoevend familielid? Kunt u iemand extra bevoordelen die veel voor u heeft betekend? En hoe zorgt u ervoor dat uw dierbaren zo min mogelijk erfbelasting hoeven te betalen?

Onbekend maakt onbemind

“De meeste mensen kennen slechts een fractie van de mogelijkheden”, vertelt een erfrechtcoach van Erfrechtplan. “Daardoor maken ze keuzes die achteraf niet optimaal blijken. Bijvoorbeeld: wist u dat de langstlevende partner soms direct erfbelasting moet betalen over de erfdelen van de kinderen? Of dat u kunt regelen wie de beslissingen neemt als u zelf niet meer kunt?”

Ook voor mensen met een ‘gewoon’ huis kan dit relevant zijn. Veel senioren hebben weliswaar geen grote spaarpot, maar wel een hypotheekvrij huis of met heel veel overwaarde. Dit vermogen kan leiden tot onverwachte erfbelasting. Iets wat met de juiste keuzes vaak te voorkomen is.



ERFRECHTPLAN
www.erfrechtplan.nl
085 - 8000 100

Helderheid en overzicht

Bij Erfrechtplan maken we alle mogelijkheden voor u inzichtelijk. Onze coaches komen gratis bij u thuis om rustig uw persoonlijke situatie door te nemen. We leggen uit welke opties er zijn, wat de gevolgen kunnen zijn van verschillende keuzes, en hoe u optimaal kunt regelen wat u belangrijk vindt. Juridische termen vertalen we naar begrijpelijke taal, zodat u precies weet waar u voor kiest.

Ook levenstestament van belang

Naast uw testament bespreken we ook het levenstestament. Hierin regelt u alvast wie namens u beslissingen mag nemen als u dat zelf niet meer kunt. Wordt iemand bijvoorbeeld wilsonbekwaam door ziekte, dan kan een ander zonder levenstestament niet zomaar beschikken over gezamenlijke eigendommen. Met de juiste regeling voorkomt u dat er bij de rechter om toestemming moet worden gevraagd voor de dagelijkse zaken.

Maatwerk voor uw situatie

Geen twee families zijn hetzelfde, dus geen twee testamenten zijn hetzelfde. Wij zorgen ervoor dat alle regelingen precies passen bij uw wensen en omstandigheden. Van financiële optimalisatie tot emotionele overwegingen. Alles komt aan bod.

Ook begeleiding naar de notaris

Nadat we uw wensen helder hebben gekregen, helpen we u ook bij de volgende stap: het bezoek aan de notaris. Notariskantoren hebben het vaak erg druk en u moet soms lang wachten op een afspraak. Wij kunnen dit proces voor u versnellen door uw wensen vooraf helder door te geven aan de notaris. Zo is het gesprek bij de notaris kort en efficiënt, en weet u zeker dat al uw afspraken correct worden vastgelegd. U hoeft dus niet zelf uit te zoeken welke notaris geschikt is of hoe u uw wensen het beste kunt uitleggen.

Transparant en eerlijk

Het eerste gesprek thuis is echt gratis en vrijblijvend. Natuurlijk kunt u ook rechtstreeks naar een notaris gaan, maar daar wordt vaak minder tijd besteed aan het uitleggen van alle mogelijkheden en gevolgen van uw keuzes. Wij nemen juist uitgebreid de tijd om alles helder uit te leggen voordat u beslissingen neemt.

Pas wanneer u besluit een testament te laten opstellen, rekenen wij een duidelijk all-in tarief. Dit tarief is afhankelijk van uw persoonlijke situatie en het aantal testamenten dat wordt opgesteld. De kosten van de notaris zitten al in ons tarief verwerkt. Zo weet u vooraf precies waar u aan toe bent. Er zijn geen verrassingen achteraf.

Gemoedsrust en duidelijkheid

Door alle mogelijkheden inzichtelijk te maken, kunt u weloverwogen beslissingen nemen. Dit geeft niet alleen aan u gemoedsrust, maar ook uw dierbaren. Zij weten precies wat uw wensen zijn en hoeven later geen moeilijke keuzes te maken in een emotionele tijd.

Erfrechtplan begeleidt u van A tot Z. Van het eerste verkennende gesprek thuis tot de uiteindelijke ondertekening bij de notaris. Zo wordt het opstellen van een testament een overzichtelijk proces waarin u precies krijgt wat bij u past.

Beoordeeld door klanten

Onze klanten waarderen ons met een 4.4 uit 5 sterren op Google en met een 9.1 uit 10 bij Klanten Vertellen. Hun ervaringen staan centraal in alles wat wij doen.

Wilt u ook een kosteloos gesprek bij u thuis. Bezoek onze website www.erfrechtplan.nl en klik op Afspraak maken. Of bel 085 - 8000 100.



IN SAMENWERKING MET FOCUS CARE

Lucht voor onderweg bij astma en COPD

Iedereen met astma of COPD kent het: acuut opkomende benauwdheid. Onderweg, op bezoek, op kantoor. Juist dan wil je de inhalatiemedicatie (puffer) zo effectief mogelijk toedienen, maar juist dan heb je meestal geen voorzetkamer bij de hand. Wist je dat er voor deze momenten een compacte oplossing is?



wordt de medicatie even vastgehouden, wat het gemakkelijker maakt om deze rustig en diep in te ademen, zodat

deze de longen beter kan bereiken. Zo wordt de kans op verlichting van de klachten vergroot. Veel patiënten gebruiken als ze thuis zijn 's morgens en 's avonds bij het innemen van de onderhoudsmedicatie altijd de voorzetkamer, maar als ze op pad gaan gooien ze de inhalator los in de tas. En dat terwijl bijna de helft van de gebruikers van de puffer moeite heeft bij de coördinatie van het indrukken van de inhalator en het inademen van de medicatie, helemaal tijdens een acute aanval.

Het kan anders

Het is dus verstandig om altijd een voorzetkamer te gebruiken, maar tegelijkertijd begrijpelijk dat patiënten dit hulpmiddel liever thuislaten. De traditionele modellen zijn vaak groot, wat bij je dragen lastig en onhandig maakt. Dat kan anders. Mocht je buitenshuis benauwd worden, dan is er een compact hulpmiddel om je te helpen ook dan weer lucht te krijgen. De AeroChamber2go past op bijna elke inhalator en is speciaal ontwikkeld om mee te nemen. Eén handige oplossing met twee functies: dit praktische hulpmiddel fungeert als beschermhoes voor de puffer en als voorzetkamer voor onderweg. Op deze manier kun je altijd en overal je medicatie zo effectief mogelijk gebruiken. Even openklappen, de

inhalator eruit halen en aan de zijkant bevestigen – en klaar is je compacte voorzetkamer. Geen losse onderdelen, klein genoeg voor in elke tas en simpel schoon te houden.

Handig in vakantie

De nieuwste AeroChamber2go past op nog meer verschillende puffers. Handig met het vakantieseizoen in aantocht, bijvoorbeeld voor tijdens een lange vlucht of autorit. De 'gewone' voorzetkamer berg je op in de koffer, in je handbagage stop je alleen je reis- exemplaar. Neem voor meer informatie contact op met je zorgverlener of kijk op aerochamber.nl. Focus Care Pharmaceuticals B.V. is distributeur van AeroChamber®.



Meer informatie?
Scan de QR-code.

Artsen adviseren bij het gebruik van astma of COPD-inhalatiemedicatie altijd een voorzetkamer te gebruiken. Deze buisvormige houder helpt bij het toedienen van inhalatiemedicijnen en zorgt ervoor dat daarvan meer in de longen terechtkomt en minder in mond en keel achterblijft. In de voorzetkamer

**ER IS EEN COMPACT
HULPMIDDEL OM JE TE
HELPEN WEER LUCHT
TE KRIJGEN**

Omarm de perimenopauze, aldus Goedele Liekens: ‘Wie weet gaat er een wereld voor jullie open’

Opvliegers, stemmingswisselingen en aankomen in gewicht: de perimenopauze, die in aanloop van de menopauze plaatsvindt, is niet het leukste in een vrouwenleven. Toch wil seksuoloog Goedele Liekens benadrukken wat een kans deze periode ook kan zijn. ‘Het is niet alleen kommer en kwel.’

Hoewel we de symptomen van de perimenopauze inmiddels wel kennen – denk aan nachtelijk zweten, slaapproblemen en geheugen- en concentratieverlies – worden ze vaak niet gekoppeld aan de perimenopauze, weet seksuoloog Goedele Liekens. ‘Vaak wordt er één symptoom uitgehaald en krijg je daar een diagnose voor. Slaap je slecht? Dan krijg je een slaappil. Heb je last van stemmingswisselingen? Dan wordt er antidepressiva voorgeschreven.’ Volgens de seksuoloog komt dat doordat er te weinig onderzoek naar deze periode wordt gedaan. ‘Het wordt gezien als een vrouwenprobleem en dat is het dan. Daarnaast zijn de ogen vooral gericht op



‘HET IS VOOR VEEL VROUWEN OOK EEN PERIODE WAARIN ZE STERKER EN ZELFVERZEKERDER WORDEN’

de menopauze, als je een jaar niet ongesteld bent geweest. Terwijl het juist meer om de perimenopauze, die daarvoor plaatsvindt, zou moeten

gaan.’ Die periodes hebben ook invloed op je seksleven, het werkgebied van Liekens. ‘Zo hebben vrouwen dan vaak een minder intens orgasme, omdat hun clitoris minder gevoelig wordt. Ook kan je last krijgen van vaginale droogheid. Daardoor kan de penetratieseks die je gewend bent, pijn gaan doen, waardoor veel vrouwen bang worden om pijn te krijgen. Waardoor je natuurlijk helemaal niet meer ontspant.’

Intimiteit
‘Het is daarom zaak om tijdens de perimenopauze open met je partner te praten over wat voor veranderingen je merkt. Houd het luchtig, zonder er onnodig lacherig over te doen’, benadrukt Liekens. ‘Als je meer moeite hebt met nat worden, dan kan je natuurlijk glijmiddel gebruiken, maar je kan ook andere vormen van intimiteit met elkaar opzoeken.’ En dat moet je zien als een mooie kans, aldus Liekens. ‘De perimenopauze is niet alleen kommer en kwel, het is voor veel vrouwen ook een periode waarin ze sterker en zelfverzekerder worden. De kinderen zijn het huis uit, je krijgt meer tijd voor jezelf en je gaat meer nadenken over je leven en bijvoorbeeld je relatie. Wat je nog wel en niet wil. Bepaalde standjes kunnen minder fijn zijn geworden, waardoor je creatief moet zijn en misschien eindelijk eens bepaalde fantasieën met elkaar bespreekt. Wees nieuwsgierig naar elkaar en wie weet gaat er een wereld voor jullie open.’

IN SAMENWERKING MET FOOD FOR SKIN

Dit beautymerk is goed voor je huid én voor de wereld

Beautyproducten vinden die zowel goed zijn voor je huid als voor de wereld. Zussen Cathy en Angela zetten zich daarvoor in.

Het is 2020 als Angela Ursem op zoek is naar eerlijke, kwalitatieve en 100% natuurlijke huidverzorging. Maar die zoektocht blijkt lastiger dan gedacht. ‘Ik schrok ervan hoeveel synthetische stoffen en microplastics er in sommige producten zitten. Ik vond het erg lastig om goede producten te vinden waar dat niet in zat,’ zo vertelt ze. Haar zus Cathy Molenaar-Ursem doet op dat moment een opleiding cosmetisch formuleren en bedenkt: waarom starten we dan zelf niet zo’n merk op? ‘Dan moesten we het heft maar in eigen hand nemen,’ aldus Angela.

Dichtbij de natuur

Daaruit ontstaat Food for Skin. De basislijn is in ruim twee jaar ontwikkeld, in samenwerking met een professioneel laboratorium in Nederland. ‘We willen

dicht bij de natuur blijven en gebruik maken van de kracht van de natuur,’ legt Cathy uit. ‘Onze producten bevatten de meest krachtige en voedende ingrediënten uit de natuur, zoals groenten, planten, zaden en pitten,’ zo gaat de medeoprichtster verder. ‘Neem bijvoorbeeld tomaat: dat bevat veel antioxidanten en beschermt je huid tegen luchtvervuiling. Wortel herstelt de huid en geeft een mooie glans. Komkommer kalmeert en hydrateert, terwijl pompoen de huid verstevigt.’ Wie wil smeren vanwege huidveroudering, is bij Food For Skin ook aan het goede adres. Cathy: ‘Wanneer je ouder wordt, verandert je hormoonhuishouding en ook je huid. Onze producten kunnen je huid daarbij goed ondersteunen.’

Maar Food for Skin gaat verder dan alleen effectieve huidverzorging. Zo ontwikkelen ze ingrediënten – die zoveel mogelijk uit Europa komen – vanuit lokale reststromen (upcycling) om afval weer waarde te geven. Daarnaast wordt



‘JE HOEFT NIET VAN ALLES TE SMEREN, DRIE PRODUCTEN ZIJN GENOEG’

er geproduceerd in Nederland en tijd geïnvesteerd in educatie. Ook slaan ze de handen ineen met The Plastic Soup Foundation om het gebruik van microplastics in cosmetica te bestrijden.

Angela en Cathy hopen uiteindelijk de koploper te worden wat betreft verant-

UITGELICHT

VERBORGEN INGREDIËNT

Noem het een verborgen ingrediënt: microplastics in cosmetica. Eerder onderzoek van Plastic Soup Foundation gaf een schokkend resultaat. Er werden 7.704 cosmetica- en verzorgingsproducten bekeken van de tien populairste merken van de vier grootste cosmeticaproductanten in Europa. En van die 7.704 producten bleek 87 procent microplastics te bevatten.

Is dat erg, microplastics in cosmetica?
Feit is dat steeds meer wetenschappers zich zorgen maken over de mogelijke gevolgen voor de menselijke gezondheid. Het waren wetenschappers van de Vrije Universiteit Amsterdam en het VUmc die voor het eerst de aanwezigheid van synthetische polymeren in menselijk bloed aantoonden, en wel bij bijna 80% van de onderzochte proefpersonen. Vervuiling met microplastics is onomkeerbaar. Toch komt er elk jaar 3800 ton aan microplastics in het milieu terecht. In principe lijkt niets gemakkelijker dan overstappen op natuurlijke alternatieven. Maar de industrie beroept zich op hoge kosten en gebrek aan alternatieven. Ze krijgen jarenlange transitieperiodes om over te stappen op producten zonder microplastics. Er zijn echter cosmetica-bedrijven die laten zien dat dat helemaal zo moeilijk niet is. Consumenten kunnen hun steentje bijdragen door op de site van de Plastic Soup Foundation de PlasticFreeFuture app te downloaden. Met deze gratis app scan je de ingrediëntenlijst van een product met je camera om te zien of het microplastics bevat. Zo maak je makkelijk bewuste keuzes en kun je duurzamere alternatieven vinden.



**FOOD
FOR
SKIN**

Benieuwd geworden naar de producten van Food for Skin? Scan de QR-code voor meer informatie.

Wij geloven in de helende kracht van de natuur



Bij New Nordic staan gezondheid en schoonheid centraal. Als Zweeds bedrijf, opgericht in 1990, hebben wij unieke expertise in geneeskrachtige planten. Met innovatieve supplementen en cosmetica helpen we mensen

een beter en gezonder leven te leiden. Onze producten zijn bekroond door internationale brancheorganisaties, en New Nordic heeft zich ontwikkeld tot een wereldwijde leider in de categorie 'Schoonheid van binnenuit'.

Verkrijgbaar bij:

Holland & Barrett



www.newnordic.nl en andere online gezondheidswinkels.



Nu 15% korting met code: **NORDIC15**
op www.newnordic.nl

IN SAMENWERKING MET PUROVITALIS

Gezond en energiek ouder worden? Geef je welzijn een boost

Longevity, het streven naar een langer en gezonder leven, is geen hype meer, maar een levensvisie. Dat blijkt ook uit recent onderzoek naar hoe oud Nederlanders zich daadwerkelijk voelen.



Zo oud als je je voelt

Uit de resultaten van het onderzoek blijkt dat de fysieke gevoelsleeftijd tot ongeveer 35 jaar redelijk gelijk is aan de echte leeftijd. Daarna lopen de verschillen langzaam op, tot ruim 14 jaar verschil bij 75-plussers. De geestelijke

'MET DE JUISTE ONDERSTEUNING KUN JE INVLOED HEBBEN OP HOE JE OUD WORDT'

gevoelsleeftijd staat nog verder af van de echte leeftijd. Dertigers voelen zich over het algemeen al vier jaar jonger dan ze in werkelijkheid zijn. Vijftigers voelen zich in de regel mentaal maar liefst tien jaar jonger. In de doelgroep van 75-plus komt de geestelijke leeftijd niet hoger uit dan 53. Volgens Ridder is longevity, het streven naar een langer en gezonder leven, geen hype meer, maar een levensvisie. 'Nederlanders willen niet alleen oud worden, ze willen vooral gezond oud worden. Met de juiste ondersteuning kunnen we daar zelf veel invloed op uitoefenen.'

Energieker oud worden

Een product dat kan bijdragen aan energieker oud worden is NAD+ van Purovitalis. Deze capsules helpen om gezonde cellen te beschermen en weefsel te beschermen. NAD+ is een molecuul dat voorkomt in alle levende cellen. Wetenschappers hebben de rol ervan in celenergie en -onderhoud bestudeerd. Naarmate we ouder worden, neemt het NAD+-niveau op natuurlijke wijze af, een verandering die een belangrijk aandachtspunt is in de wetenschap van gezond ouder worden. Onderzoek toont aan dat bepaalde voedingsstoffen, leefstijlfactoren en supplementen kunnen bijdragen aan het ondersteunen van een gezond



NAD+-niveau. Daarom heeft Purovitalis de NAD+ Booster ontwikkeld, speciaal voor mensen die hun algehele welzijn willen ondersteunen.

Leer meer over de wetenschap van NAD+ en ga naar purovitalis.com.

NAD+ Booster: NAD+-niveaus nemen af naarmate we ouder worden. Suppletie kan de mitochondriale functie, energieniveau en celherstel ondersteunen, wat vooral waardevol kan zijn tijdens hormonale veranderingen.



Meer informatie?
Scan de QR-code.

Het aantal mensen met obesitas stijgt, maar hulp zoeken blijkt behoorlijk ingewikkeld

Steeds meer mensen hebben obesitas. De gevolgen zijn vaak groot. Het leidt tot gezondheidsproblemen, mensen in de omgeving zijn vaak veroordelend en de schaamte is groot. Dat maakt de drempel om hulp te zoeken hoog.



Het maakt niet uit waar je bent, of je nu naar je werk gaat met de trein, je auto volgoot bij het tankstation of een wandeling maakt door de stad: de verleidingen liggen altijd op de loer. ‘Het voedselaanbod is veel aantrekkelijker dan vroeger’, aldus Natasja Wijling, obesitas-patiënt en co-voorzitter van de Nederlandse Vereniging voor Overgewicht en Obesitas (NVOO).

Gezondheidsproblemen
Het aantal mensen met overgewicht

en obesitas blijft stijgen met alle risico’s van dien. ‘Mensen met obesitas hebben chronisch ontstoken buikvet. Dit verhoogt de kans op hart- en vaatziekten, een hoge bloeddruk, een hoog

‘HET IS EEN ONEERLIJKE STRIJD: HET LICHAAM WIL TERUG NAAR HET HOOGST GEHAALDE GEWICHT’

cholesterol, diabetes type 2 en verschillende soorten kanker. Daarnaast zijn er ziektes die niet door obesitas worden veroorzaakt, maar die door deze ziekte wel moeilijker te behandelen zijn. Ook verhoogt obesitas de kans op complicaties bij een narcose. Je kunt wel happy zijn met je body, maar gezond is het niet.’
Gezonde voeding en sporten zijn essentieel om de gewrichten en spieren soepel te houden en om fit te blijven. Maar overgewicht is vaak een levens-

lange struggle. ‘De meeste patiënten zijn al jarenlang bezig en hebben alles al geprobeerd. De moed zakt hen in de schoenen. Begrijpelijk, want het is een oneerlijke strijd. Het lichaam wil terug naar het hoogst gehaalde gewicht. Ook is de communicatie tussen het brein en maag-darmstelsel verstoord waardoor mensen met obesitas continu honger hebben.’

Harde oordelen
Alsof dat niet zwaar genoeg is, hebben patiënten te maken met harde oordelen. ‘Het is nooit goed. Veel mensen zeggen: eigen schuld, dikke bult. Kies je voor een maagverkleining of medicatie? Dan is dat de makkelijke weg.’ Wat ze mensen wil meegeven die geen obesitas hebben? ‘Oordeel niet, niemand kiest voor obesitas. Patiënten hebben het al zwaar genoeg zonder jouw kritiek.’ Mensen die met (ernstig) overgewicht worstelen, adviseert ze: ‘Schroom niet om om hulp te vragen. Je bent niet je ziekte en je hebt recht op behandeling.’

Heb je overgewicht of obesitas en zoek je hulp? Kijk dan op NVOO.nl.

modifast
VISIBLE RESULTS SINCE 1977

Effectief gewicht verliezen Start nu met Modifast!

- ✓ Wetenschappelijk bewezen afslankmethode
- ✓ Aanbevolen door artsen en diëtisten
- ✓ Ruime keuze uit meer dan 20 heerlijke smaken



Meer weten?
Scan en ontvang
25% KORTING



Maaltijdvervanging: De vervanging van twee dagelijkse hoofdmaaltijden van een energiebeperkt dieet door een maaltijdvervangend product draagt bij tot gewichtsverlies.
Gebruiksaanwijzing en voorzorgsmaatregelen totale dagvoedingvervanging: Alleen bedoeld voor gezonde volwassenen met overgewicht en obesitas met gewichtsverlies als doel. Mag niet worden gebruikt door zwangere vrouwen of vrouwen die borstvoeding geven, door kinderen of adolescenten of door mensen die lijden aan pathologieën, behalve op medisch advies. Zorg dagelijks voor een voldoende vloeistofinname. De aanbevolen hoeveelheid van 4 sachets per dag garandeert de inname van alle essentiële voedingsstoffen gedurende een dag wanneer de producten worden gebruikt volgens de aanbeveling. Gebruik van het product langer dan 8 weken of herhaaldelijk gedurende kortere perioden enkel op medische advies. Volg de bereidingsinstructies. Raadpleeg voor gebruik de verpakking.

‘De drempel om te bewegen verdween – en de 40+ kilo vloog eraf’

Lekkerder in je vel zitten? Fitter en energieker aan de dag beginnen? Weinig is zo effectief en laagdrempelig als wandelen. Zeker met het gemak van een compacte loopband in je woonkamer.



Jort en Britt, Oprichters van Dreaver

‘Ik ben niet opgevoed met verkeerde eetgewoontes,’ vertelt Kimberly (32). ‘Maar ik was een emotie-eter. Als iets te-gezat, begon ik veel en slecht te eten. Op een gegeven moment woog ik 109 kilo en kreeg ik een leververvetting. Via mijn huisarts werd ik doorverwezen voor een maagverkleining. Eind vorig jaar ben ik geopereerd, het was echt urgent.’ Om aan te sterken, ging ze wandelen. ‘Ik was vastbesloten om elke dag een wandeling te maken. Maar het was winter, het regende veel en dan is het best moeilijk om die eerste stap te zetten.’ Toen ze de Dreaver-loopband voorbij zag komen, wist ze meteen dat dat de uitkomst was. ‘Sinds ik die loopband in huis haalde, is de drempel om te gaan wandelen weg. Ik stap er heel makkelijk op en gebruik ‘m elke dag twintig tot dertig minuten. Dagelijks probeer ik aan de 10.000 stappen te komen. Terwijl ik wandel, kijk ik naar een leuke serie op televisie. ‘Zo merk je niet eens dat je beweegt en je wordt nog fitter ook!’

‘Ik heb een heel ander leven nu’
Kimberly viel inmiddels 42 kilo af. ‘Ik ga nu eindelijk met een fit en energiek

‘JE DOET IETS LEUKS EN JE WORDT NOG FITTER OOK!’



gevoel naar mijn werk. Ik heb een heel ander leven nu – het verschil is enorm. En ja, ik ben trots op mezelf.’ Het verhaal van Kimberly staat niet op zichzelf, vertellen oprichters Britt en Jort. ‘Gezond leven is belangrijk, maar in de praktijk schiet bewegen er vaak bij in. We zijn druk, het weer zit tegen en het voelt al snel als nóg een extra taak op je to-do-lijst. Volgens ons zit de kracht in het gemak. Daarom zijn we Dreaver ge-start: een manier om thuis te bewegen, op je eigen moment, zonder gedoe. En elke dag horen we verhalen van gebrui-

kers die zich fitter en energieker voelen, gewoon omdat de drempel weg is. Als je die barrière weghaalt, ontdek je hoe leuk en effectief bewegen eigenlijk kan zijn.’



dreaver

Benieuwd hoe ook jij eenvoudig meer beweging in je dag brengt? Ontdek Dreaver via de QR-code.

IN SAMENWERKING MET WEIGHTWORKS

Ernstig overgewicht is geen gebrek aan wilskracht

Obesitas is een chronische aandoening die wereldwijd steeds vaker voorkomt. Toch wordt ernstig overgewicht vaak gezien als een kwestie van te weinig discipline of wilskracht. Dat is een misverstand, benadrukt bariatrisch chirurg Frits Berends, medeoprichter van WeightWorks Clinics.

‘Overgewicht is meestal een normale reactie op onze omgeving,’ zegt hij. ‘Denk aan het overvloedige aanbod van ongezond voedsel, een gebrek aan beweging en stress. Het heeft niets te maken met luiheid of een tekort aan karakter.’

Wanneer een operatie kan helpen
Veel mensen die bij WeightWorks aankloppen, hebben meerdere diëten gevolgd zonder blijvend resultaat. In sommige gevallen kan een maagverkleining uitkomst bieden. Deze ingreep

wordt via een kijkoperatie uitgevoerd en duurt doorgaans minder dan een half uur. Patiënten kunnen vaak dezelfde dag al weer kleine slokjes drinken. ‘De resultaten zijn blijvend,’ legt Berends uit. ‘Een kleinere maag zorgt ervoor dat mensen minder kunnen eten. Daarnaast verandert de hormoonhuishouding, waardoor het hongergevoel afneemt. Zo wordt het makkelijker om op een gezond gewicht te blijven.’

Misverstanden en risico’s
Ongeveer drie procent van de Nederlandse bevolking komt in aanmerking voor een maagverkleining. Toch kiest slechts een klein deel daadwerkelijk voor de ingreep. Volgens medeoprichter Edo Aarts komt dat vaak door misverstanden of angst. ‘Mensen denken dat ze nooit meer normaal kunnen eten of zijn bang voor complicaties,’ zegt hij. ‘In werkelijkheid zijn de risico’s van ernstig overgewicht vaak groter dan die van de operatie. Niet iedereen komt in aanmerking, maar juist degenen die voldoen aan de criteria hebben er veel baat bij.’

Meer kwaliteit van leven
Onderzoek laat zien dat bariatrische chirurgie niet alleen het leven kan verlengen, maar ook de kwaliteit ervan verbetert. Obesitas verhoogt de kans op ziekten zoals diabetes type 2, hart-



Bolien Tijkken

en vaatziekten en bepaalde vormen van kanker. Een maagverkleining verlaagt deze risico’s aanzienlijk. ‘Veel patiënten voelen zich opgelucht,’ aldus Aarts. ‘Ze horen eindelijk dat het niet hun schuld is – en dat er een bewezen behandeloptie bestaat.’

Begeleiding en vergoeding
WeightWorks Clinics is volledig gespecialiseerd in maagverkleiningsoperaties en biedt naast de medische ingreep ook intensieve begeleiding door chirurgen, diëtisten en psychologen. Zo leren patiënten omgaan met hun nieuwe leefstijl. Wanneer iemand voldoet aan de medische criteria, wordt de operatie doorgaans vergoed vanuit het basispakket van de zorgverzekering.

Bolien Tijkken: ‘Op 21 december 2022 koos ik voor een maagverkleining bij WeightWorks. Met mijn 140 kilo voelde ik dat het tijd was voor een grote verandering. Ik wilde weer bewegen, me goed voelen en genieten zonder beperkingen. Vanaf de eerste afspraak voelde ik me gehoord en begrepen. Nu, ruim 2,5 jaar later, weeg ik 70 kilo en voel ik me gezonder en sterker dan ooit. Sporten is weer een plezier: ik doe aan kickboksen, hardlopen en obstacle runs. Onlangs liep ik zelfs een halve marathon. Dankzij de begeleiding tijdens het natraject heb ik geleerd wat werkt voor mij. De operatie heeft mijn leven 180 graden veranderd. Ik heb niet alleen mijn gezondheid terug, maar ook mijn vrijheid.’



WeightWorks

Specialist in maagverkleiningen

Meer weten?
Wil je ontdekken of je in aanmerking komt voor een maagverkleiningsoperatie? Via de Quicksan op www.weightworks.nl krijg je direct een eerste indruk.



Van helpende hand naar werkende hand

In Nederland leven 1,5 miljoen mensen met artrose. Hoe zorg je dat zij weer kunnen doen wat voor hen telt: hun werk, hun hobby’s, dingen in hun dagelijks leven? Hoogleraar en handchirurg Gerald Kraan verbindt twee werelden – de medische met de technische – om tot vernieuwende zorgoplossingen te komen.

Noem het een spanningsveld, maar dan wel eentje die creatieve energie opwekt. Gerald Kraan, hoogleraar en orthopeed, bevindt zich er middenin. Als handchirurg, verbonden aan het Reinier de Graaf Ziekenhuis en het Reinier Haga Orthopedisch Centrum, bekleedt hij sinds vorig jaar een leerstoel aan de faculteit Industrieel Ontwerpen van de TU Delft. Een arts tussen de ingenieurs



Gerard Kraan

van een technische universiteit: ‘Het is een win-winsituatie: twee werelden die elkaar versterken. In de geneeskunde leer je snel terug te redeneren naar één diagnose om de juiste behandeling te kiezen. Ingenieurs doen juist het omgekeerde: zij vergroten een probleem om zo veel mogelijk nieuwe oplossingen te

vinden. Juist dát spanningsveld maakt de samenwerking zo leuk.’

Patiënt centraal

De leerstoel van Kraan draagt de titel ‘Van helpende hand naar werkende hand’. Doel is het ontwikkelen van innovatieve oplossingen voor hand- en pols-

aandoeningen. ‘De patiënt moet weer centraal staan,’ zegt Kraan. ‘We moeten begrijpen waar de zorgen en beperkingen liggen, en mensen zo snel mogelijk laten terugkeren naar hun werk, hobby’s of dagelijks functioneren.’ Een voorbeeld is de in Delft ontwikkelde hands scanner, de manoX, die het mogelijk maakt braces tot op de millimeter nauwkeurig te printen. ‘Die werken zo goed dat we minder vaak hoeven te opereren.’ Volgens Kraan moet ook de scheidslijn tussen ‘cure’, ‘care’ en ‘work’ worden doorbroken. ‘Een deel van de zorg kan uit het ziekenhuis worden gehaald. Soms is een huisarts of handtherapeut beter in staat de patiënt te helpen. Dat kan de zorg jaarlijks 250 miljoen euro besparen. In de zorg moeten we meer aandacht hebben voor de impact op werk. De geschatte kosten van werk-gerelateerd hand en pols-ziekteverzuim wordt geschat op meer dan 1 miljard euro per jaar.’ De noodzaak is groot, benadrukt hij. ‘Nu hebben 1,5 miljoen Nederlanders artrose. In 2040 zijn dat er naar verwachting 2,5 miljoen. Een derde van de 55-plussers krijgt uiteindelijk te maken met duimbasisartrose. Dat legt een enorme druk op de zorg, maar de impact op werk is misschien nog groter. Verlies je je duimfunctie, dan kan dat leiden tot 40% arbeidsongeschiktheid.’



“Ongelofelijk... wat ben je zwaar geworden!”

Betty had haar kleindochter Lisa al twee jaar niet opgetild. Ze had vreselijke pijn in haar duimen door artrose. Alles geprobeerd: verschillende handbraces van de drogist, zelfs een operatie. Maar de pijn bleef steeds terugkomen.

Tot 23 april 2025.

Betty kreeg een maatwerk handbrace van Manometric bij haar lokale handtherapeut. Een 3D-scan werd gemaakt binnen één seconde. Het ontwerp werd mede bepaald door haar activiteitenprofiel en spierkracht.

Perfect op maat. De pijn verdween als sneeuw voor de zon. Ze kon het bijna niet geloven. Het eerste wat ze deed? Lisa de lucht in tillen.

En ze heeft haar niet meer neergezet.

Last van artrose of andere handklachten? Manometric maakt braces perfect op maat – vergoed door alle zorgverzekeraars.

U bent welkom bij een van onze 60 locaties in Nederland.



€145,- jubileumkorting op TONZON vloerisolatie

De meest effectieve én duurzame isolatie sinds **the 80's!**

- Voor een drogere kruipruimte en een gezondere, comfortable vloer
- De meest mens- en milieuvriendelijke vloerisolatie, je kan gewoon thuis blijven tijdens de installatie

*Dit is hét moment:
Onze jubileumactie,
de landelijke ISDE-subsidie en
vaak gemeentelijke steun
maken isoleren
supervoordelig!*

TONZON 45 jaar!

Kortingscode: TONZON45

Actie is verlengd tot 30 September
Scan de QR-code voor meer informatie of kijk op www.tonzon.nl



Slim en gezond reizen: van vaccinaties tot e-bikes in het dagelijks leven

Wie zorgeloos wil genieten van vakantie en vrijheid, doet er goed aan vooruit te plannen. Van vaccinaties en autohuur tot duurzaam fietsen: voorbereiding maakt het verschil.

De vrijheid van reizen en bewegen is voor velen een van de mooiste aspecten van het leven. Toch vergeten we vaak dat zorgeloos genieten begint bij een goede voorbereiding. Wie een verre reis maakt, wie op vakantie wil starten zonder stress, of wie in het dagelijks leven kiest voor duurzamere mobiliteit: in alle gevallen loont het om bewust te plannen en tijdig keuzes te maken.

Gezond de wereld over: vaccineren voor verre reizen

Steeds meer Nederlanders ontdekken verre bestemmingen. Maar waar exotische oorden lokken met zon, cultuur en avontuur, liggen ook gezondheidsrisico's op de loer. Denk aan ziektes zoals gele koorts, hepatitis of malaria. Vaccinaties en adviezen van een reisgeneeskundig arts zijn daarom onmisbaar. Het advies is om zes tot acht weken voor vertrek een afspraak te maken, zodat er voldoende tijd is om de juiste vaccinaties te zetten en medicijnen voor te schrijven. Daarmee bescherm je niet alleen jezelf, maar ook je reisgenoten en de lokale bevolking die kwetsbaar kan zijn voor besmetting. Een gezonde start van de



ZORGELOOS GENIETEN BEGINT BIJ EEN GOEDE VOORBEREIDING

vakantie begint dus al lang vóór het instappen in het vliegtuig.

Rustig op pad: regel je vakantie slim
Niet alleen gezondheid vraagt aandacht; ook de praktische voorberei-

ding is cruciaal. Niets zo vervelend als aankomen op je bestemming en ontdekken dat je nog een huurauto moet regelen of dat je opties beperkt zijn. Wie op tijd boekt, heeft meer keuze, betaalt vaak minder en kan met een gerust hart vertrekken. Bovendien scheelt het veel stress: een goed geregelde auto betekent vrijheid om direct vanaf de luchthaven je vakantie écht te beginnen. Hetzelfde geldt voor verzekeringen, accommodaties en reisdocumenten: een goede voorbe-

reiding voorkomt teleurstellingen en maakt dat je vakantie start zodra je de deur achter je dichttrekt.

Duurzaam bewegen: e-bikes als dagelijkse keuze
Reizen en vrijheid beperken zich niet tot vakanties. Ook in het dagelijks leven zoeken we naar manieren om gezond, betaalbaar en duurzaam mobiel te zijn. De elektrische fiets speelt daarin een steeds grotere rol. Waar de e-bike ooit werd gezien als hulpmiddel voor ouderen, is het inmiddels een volwaardig alternatief voor de auto in woon-werkverkeer en boodschappen doen. Het is sneller dan files trotseren, milieuvriendelijker dan autorijden en gezonder dan stilzitten. Bovendien is het een investering in de eigen vitaliteit: dagelijks fietsen houdt je fit en draagt bij aan een betere conditie, terwijl je tegelijkertijd een bijdrage levert aan een schoner milieu.

Bewuste keuzes voor vrijheid en gemak
Of het nu gaat om een verre reis, een ontspannen vakantie of de dagelijkse rit naar werk of winkel: bewust plannen en vooruitdenken loont altijd. Vaccinaties geven zekerheid en bescherming, tijdig een auto huren voorkomt stress en frustratie, en een elektrische fiets maakt duurzaam bewegen eenvoudig en aantrekkelijk. Bewust reizen en bewegen gaat dus verder dan de bestemming zelf. Het begint met verantwoordelijkheid nemen voor je gezondheid, je veiligheid en je omgeving. Wie die keuzes nu maakt, geniet straks onbezorgd van elke kilometer of dat nu op een verre reis is, in een zonnig vakantieoord of gewoon tijdens een frisse rit door de stad.

IN SAMENWERKING MET VANDIJCK

Dít is de beste manier om duurzaam en stijlvol van a naar b te reizen

Wil je de auto laten staan, maar is de afstand die je wil afleggen te ver voor de fiets? Dan is de e-bike de ideale uitkomst. Hiermee rijd je naar je werk, een museum of streekmarkt. Dat is makkelijk én comfortabel.

Met een e-bike kun je altijd en overal alle kanten op. Je rijdt moeiteloos langere afstanden, trotseert wind en heuvels en komt zonder te zweten op je bestemming aan. Je verliest geen tijd door naar een parkeerplaats te zoeken en verkleint je ecologische voetafdruk als je met de e-bike op pad gaat in plaats van met de auto. Alleen maar voordelen dus.

Krachtige ondersteuning
Het Nederlandse fietsenmerk VanDijck introduceert de Kronos. Stap



op, trap zachtjes op de trapper en dankzij de krachtige ondersteuning rijd je soepel weg. Schakelen is niet nodig. De software van het geavanceerde Hypershift-systeem voelt exact aan wat jij nodig hebt. De e-bike heeft een krachtige lichtgewicht motor. De voorvork en zadelpen zorgen voor optimaal comfort, zelfs op hobbelige wegen. Ga je de stad in of kies je voor een off-road trail? Met de stijlvolle Kronos kun je voor de dag komen.



DE BESTE MANIER OM ERACHTER TE KOMEN WELKE FIETS BIJ JOU PAST IS DOOR EEN PROEFRIT TE MAKEN

Proefrit maken
De beste manier om erachter te ko-

men welke fiets het best bij jou past is door een proefrit te maken. In het later dit jaar te openen experience center in Breda kun je de volledige collectie e-bikes ontdekken. Kun je niet wachten om de nieuwe Kronos te ervaren? Boek dan eenvoudig een proefrit, bij je thuis of bij de dichtstbijzijnde dealer, door de QR-code te scannen.

De e-bikes van VanDijck combineren stijl, comfort en innovatie, zodat je met gemak en een glimlach op je gezicht komt waar je heen wilt.



Meer informatie?
Scan de QR-code.

Onbezorgd op reis

Ga je binnenkort op reis? Bereid je goed voor! Bij Thuisvaccinatie.nl kun je snel terecht voor alle vaccinaties die je nodig hebt. En je hoeft er niet eens de deur voor uit.

Met een koelbox vol vaccinaties gaan ze op pad: de artsen van Thuisvaccinatie.nl rijden door heel Nederland, om mensen aan huis te vaccineren. Ontzettend leuk werk, vindt Dorien van der Hoek. ‘De mensen hebben zin in hun reis en ze zijn blij dat de arts thuis komt. Ik heb het jarenlang met veel plezier gedaan.’ Dorien is een van de reisgeneeskundig artsen van Thuisvaccinatie.nl. Ze werkt nu op het hoofdkantoor, waar ze onder meer de consulten voorbereidt.

Persoonlijk advies

Een consult bij Thuisvaccinatie.nl is meer dan een prikje krijgen, legt Dorien uit. Elk consult wordt voorbereid door een reisgeneeskundig arts. ‘We kijken naar welk land je gaat, wat je daar gaat doen en hoe lang je gaat.



Ook belangrijk is hoe je gezondheid ervoor staat, en wat je medische achtergrond is.’ Op basis van zo’n vooron-

‘REIZEN IS LEUK EN DAT MOET HET OOK BLIJVEN’

derzoek krijg je een persoonlijk advies. Dat ontvang je per mail, voorafgaand aan het consult, zodat je er rustig over na kan denken. Tijdens het consult is er ook uitgebreid ruimte voor vragen en overleg. Sommige vaccinaties zijn verplicht in het land waar je heen gaat, bij andere maak je je eigen afweging. De arts helpt je daarbij.

Dorien: ‘Je krijgt ook praktische adviezen om gezond te blijven tijdens je reis. Denk bijvoorbeeld aan reizigersdiarree, dat komt heel vaak voor en kan je vakantie behoorlijk verpesten. Er is geen vaccin tegen. Maar je kunt wel de kans op reizigersdiarree behoorlijk verkleinen door heel vaak je handen te wassen. Want reizen is leuk en dat moet het ook blijven.’

Betrouwbaar

Thuisvaccinatie.nl begon ooit als organisatie voor vaccinaties aan huis – vandaar de naam. Maar omdat het steeds drukker werd, zijn er nu ook vaste priklocaties: een stuk of dertig, verspreid over het land. Bij Thuisvaccinatie.nl kun je terecht voor alle mogelijke reisvaccinaties. Ook andere vaccinaties hebben ze in huis, bijvoorbeeld tegen gordelroos. De artsen werken volgens alle officiële richtlijnen en protocollen. Dat maakt de dienstverlening van Thuisvaccinatie.nl net zo betrouwbaar als die van

de GGD. De vaccins zijn hetzelfde, de medische adviezen zijn hetzelfde. Waarom zou je dan toch kiezen voor Thuisvaccinatie.nl? Dorien: ‘De GGD is veel bekender en zit daarom sneller vol. Bij ons ben je eerder aan de beurt. En we komen natuurlijk nog steeds aan huis.’

OP KLANTENVERTELLEN.NL KRIJGT THUISVACCINATIE.NL EEN GEMIDDELD RAPPORTCIJFER VAN 9,1.

LEZERSACTIE:
50% korting op voorrijkosten
Een afspraak maak je gemakkelijk zelf via thuisvaccinatie.nl. Je kunt kiezen voor een consult aan huis of op een van onze priklocaties. Kies je voor een consult aan huis, scan dan de QR-code voor 50% korting op de voorrijkosten! Of ga naar www.thuisvaccinatie.nl/lezersactie



Thuisvaccinatie.nl

Met Sunny Cars ga je zorgeloos op vakantie met de huurauto

Je komt na een lange vliegreis aan bij de balie om je gereserveerde huurauto op te halen, en opeens blijkt dat je je moet bijverzekeren, een hoog eigen risico hebt of extra kilometers moet afkopen. Herkenbaar? Bij Sunny Cars is alles inbegrepen in de huurprijs, waaronder € 0 eigen risico bij schade.

Gedoe aan de balie over een extra verzekering die blijkbaar nog niet bij de huur zit of stress over een krasje op de lak, bij het inleveren van de auto. Vaak eindigt de huur van een auto op vakantie duurder dan gedacht. Maar niet bij Sunny Cars, vertelt brand- en campagnemanager Frans van Lavieren. ‘Onze campagneslogan luidt: “Dat is even schakelen”. Met Sunny Cars huur je zonder zorgen en gedoe. Dat is even schakelen als je eerder negatieve ervaringen hebt gehad. We voelen ons



meer serviceverlener dan autoverhuurder. Ons belangrijkste product is dat onze klant geen zorgen heeft over de huurauto.’

BIJ SUNNY CARS IS EEN AUTO HUREN GEWOON SLEUTELS OPHALEN, INSTAPPEN EN GENIETEN

Geen onverwachte kosten

Bij Sunny Cars is een auto huren geen gedoe! Gewoon sleutels ophalen, instappen en de weg op om te genieten van je vakantie. Alles is inbegrepen en vooraf geregeld, zonder addertjes onder het gras of verborgen kosten. Je hebt geen gedoe meer aan de balie wanneer je je auto gaat ophalen, want alle verzekeringen zijn inbegrepen. ‘Als je via Sunny Cars een auto ophaalt, kun je gewoon “nee” zeggen als ze “extra’s” aanbieden. Je rijdt altijd kilometer vrij en het eigen risico hoeft je ook niet af te kopen. Heb je hulp nodig, dan kun je onze klantenservice bellen. Daar kun je 24/7 in het Nederlands terecht met al je vragen.’ Bij schade hoeft je – als je de huurauto gaat inleveren – je



niet druk te maken over de nasleep. ‘Of je de schade zelf hebt veroorzaakt of iemand anders, dat maakt niet uit. Wij handelen het voor je af. Alle schade is door ons gedekt, met € 0 eigen risico. Je komt nooit voor extra kosten te staan,’ vertelt Van Lavieren.



RENT A SMILE



Boek volgende keer zonder zorgen je huurauto. Kies voor Sunny Cars.

U hoort goed, maar u verstaat slecht?

De beschadiging van haarcellen in het binnenoor maakt dat gesprekken niet goed zijn te verstaan. Deze baanbrekende Zwitserse innovatie lost dit probleem doeltreffend op.

Dagelijks merken veel mensen dat ze moeite hebben om gesprekken te volgen. Ze horen de spreker wel, maar verstaan niet goed wat er gezegd wordt. De oorzaak is vaak een beschadiging in het binnenoor. Hierbij maken omgevingsgeluiden, slechte akoestiek, onduidelijke sprekers en achtergrondmuziek het verstaan extra lastig.

Beschadiging binnenoor

Haarcellen in het binnenoor zorgen voor aanpassingen in het geluid. Als deze cellen beschadigd zijn, hoort u zachte geluiden nog zachter en harde geluiden lijken juist harder! Door hinderlijke omgevingsgeluiden zijn gesprekken dan niet goed te verstaan. De revolutionaire hoortoestellen van AudioNova lossen dit probleem doeltreffend op.

Optimale compensatie

De AudioNova S9 hoortoestellen herkennen en analyseren geluiden razendsnel en zeer nauwkeurig. Dit maakt het mogelijk om exact de juiste versterking te geven die nodig is voor optimale compensatie van de beschadiging in het binnenoor. Horen wordt weer verstaan.

Sublieme geluidskwaliteit

De speciaal in Zwitserland ontwikkelde AudioNova S9 toestellen zijn voorzien van de meest geavanceerde technologie. Hierdoor is het geluid van een ongeëvenaarde kwaliteit. Het geluids-spectrum is zeer breed. Hier komt bij dat de krachtige luidspreker zeer dicht bij het trommelvlies zit. Dit zorgt voor een optimale geluidsoverdracht en een ultieme hoorervaring. Zo geniet u weer van alle gesprekken! Bovendien zorgt het unieke zachte materiaal voor een hoog draagcomfort. U merkt nauwelijks dat u een hoortoestel draagt.

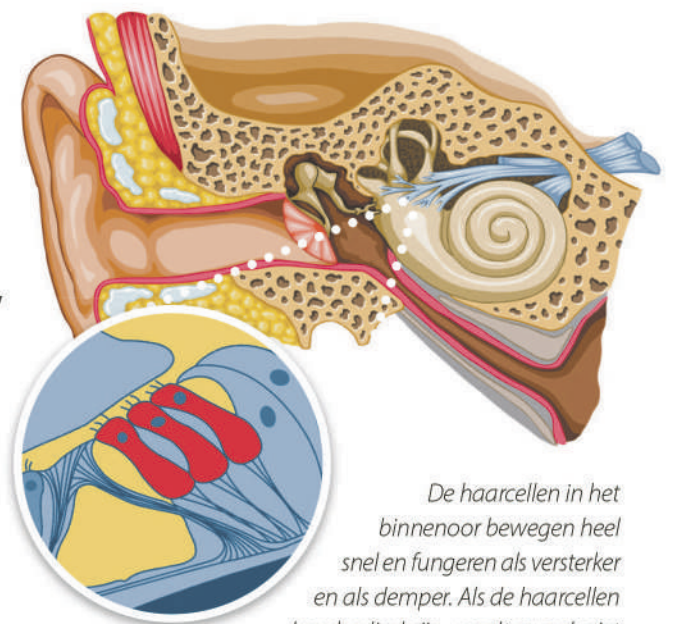
Testpersonen gezocht!

De AudioNova S9 is in Nederland uitsluitend verkrijgbaar bij Schoonenberg. Voor dit revolutionaire hoortoestel zoeken wij testpersonen. Herkent

u de beschreven situatie, wilt u weer goed horen en deze nieuwe technologie in de praktijk testen? Dan nodigen we u uit voor ons onderzoek. U kunt dan de AudioNova toestellen 2 weken gratis en vrijblijvend uitproberen in verschillende luistersituaties. Het onderzoek sluiten we af met een kort interview. Hierin vragen we u naar uw bevindingen.

Bent u geïnteresseerd?

Meldt u zich dan aan als testpersoon vóór 26 september. Ga naar www.schoonenberg.nl/aanmelden of bel 088 – 932 43 46. Deelname is gratis en geheel vrijblijvend! Ontdek zelf welke grote voordelen de nieuwe AudioNova S9 voor u heeft. Meld u vandaag nog aan!



De haarcellen in het binnenoor bewegen heel snel en fungeren als versterker en als demper. Als de haarcellen beschadigd zijn, wordt spraak niet voldoende meer versterkt en hinderlijk lawaai niet meer gedempt.

Meld u nu aan!

Gratis en vrijblijvend
www.schoonenberg.nl/aanmelden
of
088 – 932 43 46



"Ik merkte dat ik gesprekken niet goed meer kon volgen. Heel vervelend. Dankzij Schoonenberg kan ik weer volop genieten. Ik adviseer iedereen om mee te doen aan de test en het verschil zelf te ervaren!"