

PERSONAL LIFESTYLE



Werken aan een fijne toekomst

Dankzij slimme innovaties in de (digitale) gezondheidszorg hebben we meer grip op onze gezondheid. Zo zijn er tal van slimme oplossingen en innovaties die ons leven makkelijker maken.

Met zogenoemde wearables en sensoren kun je als diabetespatiënt bijvoorbeeld je glucosewaarden niet alleen meten, maar ook een voorspelling doen over de kans op een hypo. Met een smartwatch kun je hartritme- en stroomnissen opmerken, je bloeddruk meten en meer. Het helpt je bij een gezonde leefstijl.

Sommige ziekten zijn mysterieus en ingrijpend, zoals de ziekte van Leber, een zeldzame oogziekte, en Parkinson. Op pagina 4 lees je het persoonlijke relaas van Rogier (26), die op zijn 13de van het ene op het andere moment blind werd. Op de Paralympische Spelen van Tokio en Parijs won hij goud op het onderdeel zwemmen. Parkinson kent

juist een lange aanloop van vaak jaren voordat de diagnose wordt gesteld. Wat minder bekend is, is dat het ook steeds meer jonge mensen treft. Een ander punt van zorg is de grote groep mannen met mentale problemen. Praten over negatieve gedachten helpt. Movember, de organisatie die zich inzet voor de mentale en fysieke gezondheid van mannen, gebruikt deze maand om het taboe rond mentale problemen bij mannen te doorbreken.

Betaalgemak

Ook betalen is steeds gemakkelijker. De helft van de mensen betaalt met je smartwatch of smartphone. De partij hierachter is betaaltechnologiebedrijf Mastercard. Deze ontwikkelt tech-

nologieën die betalen veiliger, sneller en inclusiever maken, zodat iedereen — ook mensen met beperkte digitale vaardigheden zonder drempels kunnen deelnemen aan het betalingsverkeer. Geld is vaak een drempel om de eigen woning te verduurzamen. Veel woningbezitters om de stap te zetten, zo blijkt uit onderzoek van Vereniging Eigen Huis (pagina 12). Een hybride warmtepomp vergroot het comfort en verlaagt de stookkosten. De Stichting ISIE helpt gemeenten om verduurzamingssubsidies toegankelijk te maken voor de huishoudens die het meeste profijt hebben van een lagere energierekening (pagina 11). Het Shell Impact Fonds ondersteunt sociale ondernemingen als Stichting ISIE hierbij.



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

11

Het Shell Impact Fonds steunt sociale ondernemers



15

Mastercard maakt betalen toegankelijk voor iedereen



tom
by  tomtom

€ 79,99

JOUW NIEUWE RIJ-ASSISTENT



Flitsers



Files



Wegobstakels

GEMAAKT IN EUROPA

**MINDER AFLEIDING
MEER FOCUS**

Tom by TomTom waarschuwt je voor (mobiele) flitsers, wegomstakels en files. Voorkom boetes door de auto-start functie en de zichtbare en hoorbare signalen. Inclusief de nieuwe gratis TomTom navigatie app.

Geen abonnement nodig.



Verkrijgbaar bij **bol.**

Ken je hart en blijf gezond

Je hart werkt elke seconde van de dag voor je. Het klopt gemiddeld honderdduizend keer per dag en pompt zo’n zevenduizend liter bloed rond. Toch staan veel mensen pas stil bij hun hartgezondheid als er klachten ontstaan. Bewustwording en kennis van de eigen risicofactoren zijn daarom cruciaal. Want wie weet hoe het hart ervoor staat, kan problemen eerder herkennen én voorkomen.

Hart- en vaatziekten behoren nog altijd tot de belangrijkste doodsoorzaken in Nederland. Jaarlijks krijgen tienduizenden mensen te maken met hartfalen, een aandoening waarbij het hart



steeds minder goed pompt. Bijna een half miljoen Nederlanders leeft ermee, en de helft van hen weet dat niet. Juist dat sluipende karakter maakt hartfalen zo verraderlijk: de klachten ontwikkelen zich vaak langzaam, waardoor ze makkelijk worden toegeschreven aan stress of ouderdom. Er zijn verschillende risicofactoren die de kans op hart- en vaataandoeningen vergroten, zoals een hoge bloeddruk, een verhoogd cholesterol of diabetes. Ook erfelijke aanleg speelt mee. Voor

je hart is het dan extra belangrijk om gezonde keuzes te maken: gevarieerd eten, voldoende bewegen, niet roken en matig zijn met alcohol dragen allemaal bij aan een sterk en gezond hart. Zelfs kleine veranderingen in leefstijl kunnen al merkbaar effect hebben. Daarnaast is het belangrijk om de signalen van je lichaam serieus te nemen. De Harteraad wijst erop dat klachten als vermoeidheid, kortademigheid, hartritmestoornissen of vocht vasthou-

den kunnen wijzen op hartfalen. Ook een plotselinge gewichtstoename of aanhoudende hoge bloeddruk verdient aandacht. Herken je dergelijke signalen, dan is het verstandig om een huisarts te raadplegen. Volgens de Harteraad lopen veel mensen onnodig lang door met klachten omdat ze niet beseffen dat het hart de oorzaak kan zijn. ‘Mensen denken vaak dat ze gewoon ouder worden, terwijl er sprake is van een verminderde hartfunctie,’ zegt de patiëntenorganisatie. Hoe eerder hartproblemen worden opgespoord, hoe beter de behandeling en de kans op herstel.

Gelukkig kun je zelf veel doen om je hart gezond te houden. Naast voldoende beweging en gezonde voeding helpt ook ontspanning. Chronische stress verhoogt de bloeddruk en hartslag, wat op de lange termijn schadelijk kan zijn. Probeer dagelijks momenten van rust in te bouwen, of dat nu een wandeling, meditatie of hobby is. Een gezonde leefstijl, regelmatige controles en aandacht voor signalen maken samen het verschil. Wacht dus niet te lang met een bezoek aan de huisarts, zeker als hart- en vaatziekten in de familie voorkomen. Wees lief voor je hart, het is tenslotte de motor van je leven.

Topic Media Agency B.V. Wibautstraat 200, 1092 GS Amsterdam, www.topicmedia.nl Info@topicmedia.nl | **Mediaconsultant** Jurriën Drijver | **Redactie** Hans Pieters en Jacques Koch | **Artdirectie en vormgeving** Lilian Dapaah, info@rolianreclame.nl | **Druk** Mediahuis Nederland Drukkerij | Deze bijlage valt niet onder verantwoordelijkheid van de hoofdredactie van De Telegraaf.

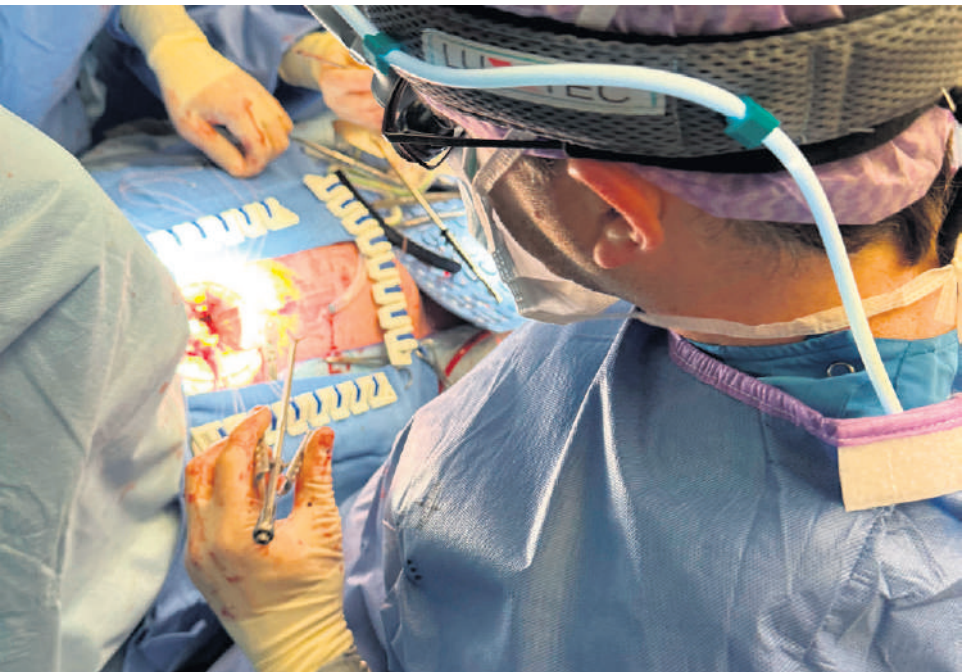
IN SAMENWERKING MET FRISIUS MC

De hartoperatie van de toekomst: innovatief en patiëntgericht

Een hartoperatie zonder het borstbeen te openen? Het kan. Met behulp van kleine sneetjes en een minicamera worden steeds vaker geavanceerde behandelingen uitgevoerd.

Zo’n twintig jaar geleden begon de regio Friesland met een eigen centrum voor hart en vaatziekten. Fabiano Porta, cardio-thoracaalchirurg bij het Frisius MC, vertelt: ‘Het ziekenhuis, met een locatie in Leeuwarden en een in Heerenveen, behoort tot de topklinische ziekenhuizen van Nederland. In het gespecialiseerde Hart- en Vaatcentrum ligt de focus op minimaal invasieve behandelingen. Dan moet je denken aan een bypass-operatie of het vervangen van een hartklep met behulp van kleine incisies. Bij sommige patiënten doen we de ingreep via de vaten in de lies of een andere grote slagader. Kortom: geen grote littekens en toch een operatie aan het hart.’

Met het oog op de toekomst
Behalve het uitvoeren van innovatieve behandelingen, worden in het Frisius MC



ook innovatieve hulpmiddelen toegepast. Zo gebruiken Fabiano Porta en zijn team onder anderen biologische hartklepprothesen: ‘Dat gebeurt steeds vaker, ook bij steeds jongere patiënten. Ze gaan lang mee en mensen hoeven na de operatie geen bloedverdunders te slikken. Deze nieuwe generatie hartklep-

‘WE DOEN DE INGREEP MET BEHULP VAN KLEINE INCISIES OF VIA VATEN IN BIJVOORBEELD DE LIES’

pen zijn ook op de toekomst voorbereid: als de klep na jaren aan vervanging toe is, dan kan dat vaak via de lies. Duurzame behandelingen, met het oog op de toekomst.’ Voor deze manier van opereren zijn nieuwe, hoogwaardige instrumenten nodig. Een grote investering voor de ziekenhuizen, maar een die zich ruimschoots terugbetaalt in kwaliteit van zorg. ‘Frisius MC investeert veel in technologieën die hersteltrajecten bij hartoperaties aanzienlijk verkorten. We hebben fors ingezet op deze vorm van zorg, met als doel steeds betere resultaten voor onze patiënten.’

Innovatieve behandeling, persoonlijke aandacht
In het Hart- en Vaatcentrum worden de innovatieve behandelingen gecombineerd met persoonlijke aandacht. Een team van experts denkt na over een passende oplossing voor elke situatie. Fabiano Porta: ‘In overleg met de patiënt wordt gekeken naar kwaliteit van leven en daarbij passende zorg. Soms betekent dat een minimaal invasieve en soms een hybride behandeling. Door zelf mee te beslissen krijgt iemand meer regie over de eigen gezondheid en dat draagt bij aan de doeltreffendheid van de ingreep.’ Het Frisius MC blijft investeren in technologie en ontwikkeling, waaronder het aantrekken van jonge, bevlogen zorgtalenten. Ook wordt hard gewerkt aan een gloednieuw gebouw met state-of-the-art operatiekamers en een intensive care waar patiënten nog betere en efficiëntere zorg kunnen ontvangen. ‘Een prachtige plek waar onze teams de ruimte hebben om alle nieuwe behandelingen uit te voeren.’



Meer informatie?
Scan de QR-code.

Rust in je hoofd met diabetes

Leven met diabetes kan soms voelen als een fulltime baan. Je bent altijd alert, omdat je glucosewaarde onverwachts kan pieken of dalen. Voor alle mensen met diabetes die het liefst een paar uur vooruit zouden willen kijken, is er goed nieuws: een nieuwe innovatie maakt het mogelijk.

Waarschijnlijk heeft iedereen die insuline spuit als behandeling van diabetes het weleens gedacht: kon ik maar een paar uur vooruitkijken. Wist ik maar wat mijn glucosewaarde de komende tijd zou doen. Dan zou ik een stuk zorgelozer op pad gaan, met een stuk meer zekerheid mijn werkdag doorkomen of een stuk rustiger in bed kruipen. Eerder dit jaar is de Accu-Chek SmartGuide op de markt gebracht. Deze innovatieve glucosesensor houdt niet alleen continu de glucosewaarde bij, maar laat ook een voorspelling voor de komende twee uur zien. Het apparaatje met bijbehorende app is getraind met de gegevens van 200 mensen met diabetes en kan daardoor een betrouwbare inschatting geven. Ook voor het slapengaan. Met de nachtelijke voorspelling wordt de kans op een hypo tijdens het eerste en het tweede gedeelte van de nacht



Tim Snel

DEZE INNOVATIEVE GLUCOSEMETER LAAT EEN VOORSPELLING VOOR DE KOMENDE TWEE UUR ZIEN



‘VAN BEWEGEN TOT SLAPEN: JE WEET BETER WAT JE TE WACHTEN STAAT EN KUNT DAAROP INSPELEN’

in beeld gebracht. Gebruikers weten daardoor of ze rustig de hele nacht door kunnen slapen of zich moeten voorbereiden op een hypo. Mocht de glucosewaarde te laag dreigen te worden, dan meldt de app dat een half uur van tevoren. Op die manier kan een hypo worden voorkomen.

Nieuwe technologie

Van tot wel tien keer per dag een vingerprik tot continue glucosemeters (CGM) die je op je lichaam draagt – er is door de jaren heen een hoop veranderd in de diabeteszorg. Dankzij nieuwe technologie kunnen mensen met diabetes tegenwoordig veel vrijer leven. Tim Snel, als onderzoeker en medisch adviseur verbonden aan Roche Diagnostics Nederland, vertelt: ‘Met de glucosesensor, zo’n wit rond schijfje dat je wel eens bij mensen op de arm ziet, kun je continu zien wat je glucosewaarde is en hoe het verloop tot dusver geweest is.’ Geen moment-

opname dus, zoals vroeger, maar een overzicht. En dat is prettig. ‘Heel prettig! Als je weet hoe je glucosewaarde zich ontwikkelt, wordt het een stuk eenvoudiger om een te hoge of te lage glucosewaarde te voorkomen.’

Bang voor een hypo

Normaliter zorgt de alvleesklier ervoor dat de juiste hoeveelheid insuline vrijkomt om je glucosewaarde op een gezond niveau te houden. Mensen met diabetes maken geen of onvoldoende insuline aan. Als de glucosewaarde boven de 10 mmol per liter komt (een hyper) kan dit op de lange termijn schade aan organen veroorzaken. Daalt de waarde onder de 4 (een hypo) dan kun je gaan trillen, zweten en verward raken. Blijft deze waarde verder zakken dan wordt het gevaarlijk en kan het zelfs leiden tot bewusteloosheid of een coma. Tim Snel: ‘Veel mensen met diabetes zijn bang voor een hypo en dat is een reële angst. Hypoglykemie komt veel voor, met name ’s nachts.’ Met die angst in je hoofd slaap je natuurlijk niet zo lekker in. Omdat er zoveel van invloed is op je glucosewaarde, is het heel lastig om zelf in te schatten wat je glucosewaarde de komende uren gaat doen. Vlak voor het slapen iets eten kan helpen om een hypo te voorkomen, maar de hogere glucosewaarde die dat oplevert kan op langere termijn complicaties opleveren.

De kans om vooruit te plannen

Leven met diabetes betekent dat je constant op moet letten, want bijna alles – eten, bewegen, slapen, stress, hormonen – heeft invloed. Met de bestaande glucosemeters kan dat voor een hoop onzekerheid zorgen. Tim Snel deed onderzoek naar het ontwikkelen van glucose-algoritmes: ‘Wat deze nieuwe CGM uniek maakt, is dat het meer doet dan alleen meten. Het geeft mensen met diabetes de kans om vooruit te plannen. Of het nu gaat om sporten, werken of slapen: je weet beter wat je te wachten staat en kunt daarop inspelen.’ Voor veel gebruikers betekent dat niet alleen de mogelijkheid van meer grip op hun glucosewaarden, het geeft ook de mogelijkheid tot meer rust in het hoofd. Het is een persoonlijke gids die aangeeft wat goed gaat en waar verbeterpunten liggen. Met de juiste zorg is goed met diabetes te leven en met innovatieve nieuwe hulpmiddelen wordt dat leven steeds gemakkelijker en zorgelozer.

Is de Accu-Chek SmartGuide iets voor mij?

Heb je diabetes en is je antwoord op een of meerdere vragen ‘ja’ dan zou deze nieuwe CGM voor jou een goede keuze kunnen zijn:

1. Denk je dat je een hypo of hyper hebt gehad die voorkomen had kunnen worden als je het eerder had geweten?
2. Voel je je weleens onzeker over hoe je glucosewaarde zich zal ontwikkelen gedurende de dag of nacht?
3. Neem je uit voorzorg geregeld iets te eten voor je gaat slapen om een mogelijke hypo te voorkomen?
4. Stel dat je zou kunnen zien hoe je glucose zich de komende uren ontwikkelt, zou dat je meer zekerheid en vertrouwen geven?
5. Voel je je weleens beperkt in je vrijheid omdat je onzeker bent over hoe je glucose zich zal ontwikkelen (bijvoorbeeld om spontaan iets te doen)?



Meer informatie? Scan de QR-code.

ACCU-CHEK®
SmartGuide



Probeer gratis*



Grip op je glucose: voorbereid en gerustgesteld.

Met de slimme voorspellende functies van de **Accu-Chek SmartGuide** sensor houd jij de controle. Geen stress meer over onverwachte hypo's of hypers. Zo leef je op jouw manier. Elke dag weer. Scan de QR code en **probeer gratis.***

*zolang de voorraad strekt; ACCU-CHEK, ACCU-CHEK SmartGuide en ACCU-CHEK SmartGuide Predict zijn merken van Roche. Alle andere productnamen en handelsmerken zijn het eigendom van hun respectieve eigenaren. De schermen die u ziet, verschillen mogelijk van de schermen in de CGM app. © 2025 Roche Diabetes Care accu-chek.nl



Samen sporten kan óók met een visuele beperking

Mensen met een visuele beperking doen aanmerkelijk minder aan sport. ‘Dat kan en moet anders,’ zegt oud-olympiër Femke Pluim. ‘Ik gun iedereen het sportplezier dat ik ook heb en heb gehad.’

Meer dan 350.000 Nederlanders hebben een visuele beperking. Ze zijn slechtziend (minder dan 30% zicht) of blind (minder dan 5% zicht). Het is een handicap die een grote impact heeft op hun dagelijkse leven. Op sportief bewegen bijvoorbeeld. Het Mulier Instituut en Kenniscentrum Sport & Bewegen deden er in 2022 onderzoek naar. Veelzeggende uitkomst: 29,6% van de mensen met een visuele beperking (12 jaar en ouder) sport minimaal één keer per week. Bij mensen zonder een visuele beperking sport maar liefst 57% minimaal één keer per week. ‘Dat moet en dat kan echt anders,’ zegt Femke Pluim, Projectmedewerker van de Atletiekunie en Nederlands recordhoudster bij het polsstokhoogspringen: ‘Ik gun ieder-



Femke Pluim © TeamNL Sport Experience

een het sportplezier dat ik ook heb en heb gehad.’

Uit je bubbel

Mensen met een visuele beperking kunnen thuis in beweging komen met Uniek Sporten Thuis, een internet-platform met (gratis) workouts die zijn gemaakt voor én door sporters met een beperking. Veel sportlocaties zijn lastig te bereiken, dus thuis sporten is dan een oplossing. Nadeel: je ontmoet geen andere mensen.

Want juist de club is de plek waar men elkaar ontmoet. Om mensen uit hun bubbel te halen, wordt bij Uniek Sporten Thuis gewerkt aan een atletiekmodule met loop-, werp- en springoefeningen, in samenwerking met Fonds Gehandicaptensport Nederland en de Atletiekunie. Deelnemers kunnen daarmee thuis laagdrempelig kennismaken met de sport en worden vervolgens actief doorverwezen naar de atletiekvereniging in de buurt. Pluim: ‘Atletiek

is een sport waarbij je je heel breed motorisch ontwikkelt. Iedereen kan daarin zijn eigen uitdaging vinden.’ En dat hoeft echt niet, benadrukt Pluim, in een aparte groep: ‘Je kunt het heel goed samen doen. Het is mooi om met en van elkaar te leren, elkaar een keer de helpende hand toe te steken als dat nodig is. Ik noem het wel eens een uit de kluiten gewassen familie. Of je nou wel of geen visuele beperking hebt, wie aan atletiek doet hoort erbij.’

IN SAMENWERKING MET BARTIMÉUS FONDS

‘Ik werd wakker en zag bijna niets’

Rogier Dorsman (26) was 13 jaar toen hij ’s ochtends wakker werd en de wereld om hem heen helemaal wazig was. Een enorme schok. In drie maanden tijd ging zijn zicht snel achteruit. Rogier was toen al een waterrat en hij wilde blijven zwemmen. Maar hoe?



Rogier Dorsman

Rogier: ‘Toen ik die ochtend wakker werd schrok ik me kapot. Na onderzoeken bleek dat ik een netvliesandoening én een oogzenuwaandoening heb. Dubbele pech. Nu zie ik met beide ogen 1 tot 2 procent, dat is heel weinig. Ik wilde heel graag blijven zwemmen, maar met zo weinig zicht vroeg ik me af of dat wel zou kunnen.’

Obstakels

Frans van Nie is programmamanager Sport & Bewegen bij het Bartiméus Fonds. ‘Mensen met een visuele beperking ervaren allerlei obstakels als ze willen sporten. Sportlocaties zijn met het openbaar vervoer vaak slecht te bereiken. Verder weten trainers en vrijwilligers bij sportclubs niet hoe ze om moeten gaan met mensen

met een visuele beperking. Hoe train je sporters die jou niet kunnen zien?’

Hengel met balletje

Rogier: ‘Mijn moeder zocht contact met de Koninklijke Nederlandse Zwembond. Ik mocht in Zeist meedoen aan een training van het Nederlands team met daarin zwemmers met een lichamelijke of verstandelijke beperking. Na afloop gingen

we naar huis met een hengel met een balletje eraan. Als ik dan bij mijn zwemvereniging baantjes zwom, tikten mijn ouders mij met het balletje op mijn hoofd als ik nog twee slagen moest maken. Zo zwom ik niet tegen de rand van het bad.’ De zwemcarrière van Rogier komt vervolgens in een stroomversnelling. Hij heeft inmiddels meerdere gouden plakken gewonnen bij de Paralympische Spelen in Tokio en Parijs.

Sporten vanuit huis

Frans: ‘Om zelfvertrouwen op te bouwen kun je beginnen met thuis sporten, bijvoorbeeld met Uniek Sporten Thuis. Dit platform is met de steun van het Bartiméus Fonds helemaal toegankelijk

gemaakt. Het bevat workouts voor mensen met een visuele of andere beperking. Daarmee kun je heel laagdrempelig starten en het stimuleert deelnemers tot een volgende stap: ga naar een sportvereniging in je buurt. Bijvoorbeeld een atletiekvereniging die, geholpen door de Atletiekunie, weet hoe ze blinde en slechtziende sporters het beste begeleidt.’

Mensen ontmoeten

Rogier werkte mee aan de instructievideo's van Uniek Sporten Thuis en legt de oefeningen zo uit dat ook mensen die niets zien ze begrijpen. Rogier: ‘Heel fijn dat je thuis kunt sporten, maar samen sporten bij een sportvereniging levert mooie extra's op: je krijgt meer begrip voor elkaar én je ontmoet andere mensen.’

Test je kennis over leven met een visuele beperking en maak kans op een prijs! Ga naar weetjijhet-bartimeusfonds.nl/telegraaf of scan de QR-code:



Bartiméus: fonds
Voor een zichtbaar inclusieve wereld

De ziekte van Leber: Zeldzame oogziekten met grote impact

Door de zeldzame en moeilijk te behandelen oogzenuwziekte LHON, ook wel 'ziekte van Leber' genoemd, kunnen met name jonge mannen binnen enkele weken zeer slechtziend of blind worden. Doorgaans is deze slechtziendheid blijvend. LHON heeft dan ook een enorme impact op het leven van patiënten en hun directe omgeving. De diagnose is bijzonder ingrijpend.



Scan de QR-code voor het beluisteren van de gehele podcast.

Goed contact met de patiëntengroep zelf vinden wij van groot belang. Het expertisecentrum maakte daarom in overleg met patiënten een podcast-serie "leven met LHON," om laagdrempelig door lotgenoten geïnformeerd te kunnen worden over deze verschillende aspecten. Ook spelen de twee patiëntenverenigingen, de ledengroep LOA/LHON van de Oogvereniging en de Belangenvereniging LOA/LHON, hierbij een belangrijke rol. De bewustwording die door de actieve samenwerking met al deze partijen wordt gecreëerd, zorgt ervoor dat de diagnose LHON steeds sneller kan worden gesteld, veelal sneller dan in andere landen. 'We moeten samen veel energie steken in het verbreden van kennis van dit ziektebeeld, zodat de diagnose in een vroegtijdig stadium kan worden gesteld en zodat door meer kennis betere therapieën ontwikkeld kunnen worden totdat deze nare ziekte de wereld uit is. Dat zou toch wel het mooiste zijn,' besluit Van Everdingen.



PM-2024-12613

Judith van Everdingen, Oogarts van het OZR

een jaar het tweede oog ook slechtziend of blind. Dan ben je echt visueel gehandicapt, en dat is een ontzettend zware dobber. In ons expertisecentrum zie ik veel LHON-patiënten. Ik zie ongeloof, verdriet en frustratie, maar ook hoop en veerkracht en daar heb ik groot respect voor. Gelukkig zie ik bij een belangrijk deel van de patiënten die wij behandelen na vele maanden enige verbetering van het zicht optreden, al wordt het nooit meer zoals het ooit was. Veel patiënten blijven visueel gehandicapt.'

De invloed van genen, hormonen en leefstijl

LHON wordt veroorzaakt door een probleem met de 'energiefabriekjes', de mitochondriën, die in alle lichaamscellen zitten en voor celenergie zorgen. Bij mensen die drager zijn van LHON werken deze fabriekjes niet goed door een piepkleine verandering in het mitochondriaal DNA. Daardoor ontstaat celschade, wat tot verlies van een functie van die cel kan leiden. In geval van LHON tot slecht zicht.

'Dragerschap van de ziekte LHON wordt altijd doorgegeven door de moeder en nooit door de vader. De meeste dragers zullen nooit slechtziend worden,' zegt Van Everdingen. 'Er zijn allerlei hypothesen over de reden waarom de ene drager wel en de andere niet slechtziend wordt en waarom het vaker jonge mannen treft. Het lijkt mogelijk iets te maken te hebben met invloed van genen, hormonen en leef-

stijl, zoals roken, en andere stoffen die schadelijk kunnen zijn voor de energiefabriekjes of mitochondriën. Slechts bij een deel van de LHON patiënten treedt na vele maanden enig spontaan herstel op. En bij een deel van de patiënten vergroot medicamenteuze behandeling de kans op gedeeltelijk herstel.'

Wetenschappelijk onderzoek naar gentherapie lijkt veelbelovend, maar heeft tot nu toe nog geen behandeling opgeleverd. 'Samenwerken, zowel nationaal als internationaal, is essentieel. Door onderzoek, maar ook door het delen van kennis en ervaring om meer bewustwording te creëren. Dit doen we onder andere door te publiceren in geneeskundige tijdschriften voor huisartsen en specialisten en door les te geven en te spreken op congressen. Ook leiden we nieuwe generaties artsen en oogartsen op die de kennis weer verspreiden en meenemen in hun verdere carrière.'

Emotionele ondersteuning is cruciaal

Het buitenland kijkt met bewondering naar de goede organisatie van de zorg voor LHON in Nederland en de samenwerking van het expertisecentrum, de drie behandelcentra, de verwijzende (oog)artsen en neurologen en ook de contacten met klinisch genetica, de ambulante revalidatiecentra en de intensieve revalidatie op het Looerf. Van Everdingen: 'Naast de medische en praktische begeleiding van patiënten is emotionele ondersteuning cruciaal.'

Het Oogziekenhuis Rotterdam is het nationale expertisecentrum voor de oogzenuwziekte LHON. Samen met het Universitair Medisch Centrum Groningen (UMCG) en het Maastricht Universitair Medisch Centrum (MUMC) vormt het Oogziekenhuis de behandeltriangel voor LHON in Nederland. In deze drie centra is veel kennis over LHON aanwezig; daarnaast wordt behandeling en begeleiding geboden en er wetenschappelijk onderzoek gedaan. Dr. Judith van Everdingen is oogarts en neuro-ophthalmoloog in Het Oogziekenhuis Rotterdam en hoofd van het Nationale Expertise Centrum voor LHON. Zij schat dat er in Nederland zo'n 400 tot 500 mensen door deze aandoening plotseling maatschappelijk blind zijn geworden en dat er elk jaar 10 à 20 bijkomen. LHON is dus zeldzaam. Maar wat is het precies?

'LHON is een erfelijke oogzenuwaandoening, maar vaak is dat in families niet bekend,' aldus dr. Van Everdingen. 'LHON leidt tot snel verlies van het centrale zicht. Daardoor is het ineens niet meer mogelijk om details scherp te zien. Denk daarbij aan autorijden, gezichten herkennen en lezen. LHON komt meestal voor bij jonge mannen tussen 13 en 30 jaar, maar kan ook op andere leeftijden en bij vrouwen optreden. Het verlies van centraal zicht begint met een vlekje dat je in de verte ziet en dat binnen een paar dagen of weken steeds groter wordt. Het kan zijn dat je in eerste instantie denkt dat het allemaal wel meevalt omdat je je andere oog nog hebt, maar meestal volgt het tweede oog snel en in bijna 100 procent van de gevallen is binnen

Parkinson kent geen grenzen: internationale samenwerking

De ziekte van Parkinson kent veel meer gezichten dan de bekende trillende handen of stijve spieren. Vaak beginnen de symptomen subtiel: reuk vermindert, slaap wordt onrustiger, met dromen die soms zo heftig zijn dat iemand om zich heen slaat. Ook somberheid en minder initiatief nemen kunnen vroege signalen zijn. Deze klachten ontstaan soms al jaren voordat de diagnose wordt gesteld. Parkinson is bovendien niet puur een ‘oudemensenziekte’ maar treft ook steeds meer jongere mensen. De ziekte is nog ongeneeslijk waardoor onderzoek naar oorzaken en betere behandelingen cruciaal blijft.



Vooruitgang door samenwerking
Nederland heeft internationaal een stevige reputatie op het gebied van parkinsononderzoek. Wetenschappers werken hiervoor intensief samen met collega’s over de grens, in medische centra en onderzoeksnetwerken.

Het ParkinsonFonds financiert sinds 1998 toponderzoek in Nederland en stimuleert die (inter)nationale samenwerking actief, zodat inzichten sneller gedeeld worden en nieuwe studies elkaar kunnen versterken. Directeur Lex Knobben: ‘Parkinson kent geen

grenzen, internationale uitwisseling is nodig om vooruitgang te boeken. Zo versnellen we het proces naar betere behandelingen. En uiteindelijk naar een wereld zonder parkinson.’

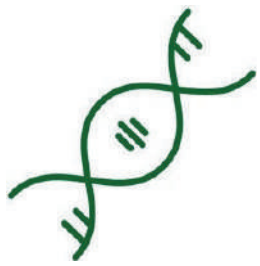
Sneller nieuwe kennis
Die samenwerking leidt tot tastbare resultaten. Zo vond begin dit jaar in Amsterdam de eerste adaptieve DBS-behandeling ter wereld plaats – een techniek waarbij de hersenstimulatie zich automatisch aanpast aan de symptomen van de patiënt. De belangstelling was wereldwijd groot; inmiddels delen tientallen ziekenhuizen hun onderzoeksgegevens, waardoor de kennis snel groeit.

‘PARKINSON IS GEEN OUDERDOMSZIEKTE: STEEDS MEER JONGERE MENSEN KRIJGEN DE DIAGNOSE’

‘DE EERSTE SIGNALEN VAN PARKINSON ZIJN VAAK SUBTIEL – MAAR DE IMPACT IS DAT NOOIT’

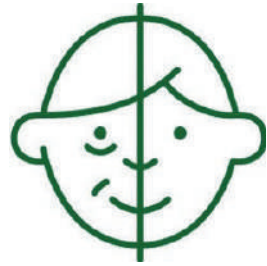


ing is onmisbaar



Genen: de blauwdruk van parkinson

Sommige mensen krijgen parkinson door genetische factoren, terwijl bij anderen genetische aanleg in combinatie met andere invloeden een rol speelt. Onderzoek in dit domein richt zich op DNA, erfelijke factoren en de biologische processen binnen cellen. Wetenschappers proberen te begrijpen hoe bepaalde genen bijdragen aan de schade aan dopamine-producerende neuronen en hoe genetische mutaties parkinson kunnen veroorzaken of versnellen.



Veroudering: waarom parkinson vaak op latere leeftijd toeslaat

Parkinson wordt vaak pas gediagnosticeerd als 60-80% van de dopamineproducerende cellen al verloren is gegaan. Een van de grote vragen in de wetenschap is waarom veroudering dit proces versnelt. Onderzoek in dit domein kijkt naar de rol van neurodegeneratie, celdood en de ophoping van eiwitten zoals alfa-synucleïne. Wetenschappers zoeken manieren om dit proces af te remmen of te stoppen, zodat parkinson mogelijk later of zelfs helemaal niet ontstaat.



Leefstijl: hoe voeding, slaap en beweging parkinson beïnvloeden

Leefstijl speelt een grotere rol bij parkinson dan veel mensen denken. Voeding, darmmicrobioom, beweging, slaap, ontspanning en medicatiegebruik kunnen invloed hebben op zowel het ontstaan als het verloop van de ziekte. In dit onderzoeksdomein bestuderen wetenschappers hoe leefstijlveranderingen kunnen bijdragen aan het verminderen van klachten of zelfs het vertragen van de ziekteprogressie. Dit domein is vooral interessant omdat het direct toepasbare inzichten biedt voor patiënten en hun omgeving.



Omgeving: externe factoren die parkinson triggeren

Waarom krijgt de ene persoon wel parkinson en de andere niet? Onderzoek in dit domein richt zich op externe invloeden, zoals blootstelling aan toxines, virussen, vervuiling en andere omgevingsfactoren die de ziekte kunnen uitlokken of versnellen. Hieronder valt bijvoorbeeld de potentiële impact van SARS-CoV-2 (COVID-19) op alfa-synucleïne ophoping, of de mogelijke rol van pesticiden en zware metalen in het ontstaan van parkinson. Dit onderzoek helpt niet alleen bij preventie, maar ook bij het ontwikkelen van nieuwe therapieën die inspelen op deze triggers.

‘DE EERSTE ADAPTIEVE DBS-BEHANDELING TER WERELD VOND PLAATS IN NEDERLAND’

‘DOOR KENNIS WERELDWIJD TE DELEN GROEIT HET BEGRIP VAN PARKINSON RAZENDSNEL’

‘DANKZIJ DONATEURS KAN HET PARKINSONFONDS AL 28 JAAR ONDERZOEK BLIJVEN AANJAGEN’

‘VAN GENEN TOT LEEFSTIJL: ELK PUZZELSTUK BRENGT ONS DICHTER BIJ ANTWOORDEN’

Onderzoeken kunnen op verschillende domeinen effect hebben. Kennis moet worden gedeeld omdat bijvoorbeeld iemand met een bepaald gen toch wel of niet parkinson krijgt, afhankelijk kan zijn van bijvoorbeeld leefstijl. Deze combinaties zijn en worden onderzocht door de wetenschappers die worden gefinancierd door het ParkinsonFonds. Op de website van het ParkinsonFonds kunt u meer lezen over de verschillende onderzoeken en resultaten.

Ook andere studies die worden gefinancierd door het ParkinsonFonds, zoals de LEAP-studie die de veiligheid en effectiviteit van levodopa in de beginfase van de ziekte bevestigde, dragen bij aan een betere kwaliteit van leven voor mensen met parkinson.

‘INTERNATIONALE SAMENWERKING VERSNELT DE WEG NAAR NIEUWE BEHANDELINGEN’

Steun voor onderzoek is onmisbaar

Parkinson behoort tot de meest invaliderende hersenziekten ter wereld en komt steeds vaker voor. In Nederland leven momenteel ruim 63.000 mensen met de diagnose. Wetenschappers gaan ervan uit dat er niet één oorzaak is, maar dat meerdere factoren een rol spelen, zoals genetische aanleg, leefstijl, veroudering en omgevingsinvloeden.

Lex Knobben: “Een brede blik houden is daarom essentieel. Het ParkinsonFonds steunt dan ook onderzoek binnen al deze richtingen. Momenteel lopen er via ons 32 onderzoeken in verschillende gebieden. De studies jagen elkaar aan – ook internationaal – en samen maken ze de parkinson-puzzel compleet. In Nederland zijn

we het enige fonds dat zich al 28 jaar structureel en zonder overheidssteun inzet voor parkinsononderzoek. Alléén dankzij onze donateurs kunnen wij dit werk blijven doen, dus hun steun is onmisbaar!”

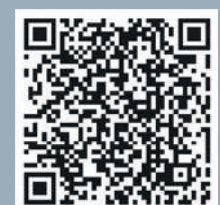
Stichting Parkinson fonds staat in ons testament

Ondernemer Miryam Breeuwer laat een deel van haar vermogen na aan het ParkinsonFonds. ‘Mijn man en ik hebben geen kinderen, maar wel vermogen. Dat willen we graag na ons overlijden doneren aan een aantal goede doelen en we vonden het belangrijk dat daar een medisch fonds bij zat. Het ParkinsonFonds is een weloverwogen keuze; meer onderzoek is cruciaal en daaraan dragen wij graag bij.’

Breeuwer vervolgt: ‘De neurologie is waanzinnig complex en ik weet zeker dat onderzoek het doorslaggevende verschil kan maken. Ik hoop dat ze het ultieme medicijn tegen parkinson vinden, en dat de ziekte ooit is te voorkomen. Ik wil mensen vragen eens te overwegen hun vermogen of een deel daarvan te schenken. Nu de overheid zich qua steun terugtrekt, worden schenkingen extra belangrijk.’

Schenkingen houden de vaart in onderzoek

Stichting ParkinsonFonds investeert in onderzoek met als doel de ziekte te voorkomen of te genezen. Daar is veel geld voor nodig en nalatenschappen vormen daarbij een grote steun. Deze schenkingen houden de vaart in belangrijk onderzoek!



STICHTING
ParkinsonFonds

Uw schenking werkt door tot ver in de toekomst. Via de QR-code of info@parkinsonfonds.nl kunt u vrijblijvend onze brochure aanvragen.



Donateurs onmisbaar voor redders op zee

Sinds 1824 staan vrijwilligers van de Koninklijke Nederlandse Redding Maatschappij (KNRM) dag en nacht klaar om hulp te bieden aan mensen in nood op zee en op de ruime binnenwateren. Al generaties lang gaat het reddingwerk over van ouders op kinderen. Het vrijwilligerskarakter wordt gewaardeerd door donateurs. Zo is de KNRM in 200 jaar een sterke, zelfstandige organisatie geworden, die er zelf voor kiest haar taak zonder overheidssubsidie uit te voeren.

‘Hier doen we het voor’

Tot 100 jaar geleden trotseerden moedige vrijwilligers met roeireddingboten de woeste zee als een schip strandde. De roeireddingboten zijn vervangen door zeewaardige, snelle reddingboten. Het reddingwerk veranderde sterk, mede door de watersport en de verbeterde communicatie- en navigatiemiddelen.

Meestal kunnen redders door een eenvoudige hulpverlening een groter drama voorkomen. Maar zo nu en dan worden mensen en dieren daadwerkelijk van de verdrinkingsdood gered en zeggen redders: Hier doen we het voor!’ Een treffender uitdrukking is er niet om te zeggen dat de vrijwilligers geen geld als beloning willen. De voldoening over een geslaagde redding en de dankbaarheid van geredden is onbetaalbaar.

Veilig uit, veilig thuis

De vrijwilligers bij de KNRM zijn professioneel opgeleid. Ze zijn bijzonder



De reddingboot Riet en Jan van Wijk is een zusterschip van de reddingboot Alies en Evert Floor op Texel. (foto Flying Focus)

gedreven om kennis en ervaring op te doen, mede dankzij hun intrinsieke motivatie om redder te zijn. Het verplicht de KNRM er alles aan te doen om te zorgen dat zij veilig kunnen uitvaren en veilig thuiskomen. Dat kan alleen dankzij de betrokkenheid van donateurs en voldoende financiële middelen om de beste en veiligste materialen en middelen aan te schaffen voor de vrijwilligers!

Redders aan de wal

Wat in die tweehonderd jaar onveranderd bleef, zijn de drie pijlers waarop de KNRM is gefundeerd. Wie hulp nodig heeft, krijgt dat kosteloos. En, net als in 1824, draait de organisatie op vrijwilligers. Ook is de KNRM nog steeds afhankelijk van particuliere giften. Ruim 135.000 donateurs, ook wel Redders aan de wal genoemd, steunen de Redding Maatschappij. Uit liefde voor de nautische wereld of uit bewondering voor de vrijwillige redders die 24/7 paraat staan en levensreddende acties uitvoeren. Veel mensen vinden het daarnaast indrukwekkend hoe de KNRM een belangrijke overheidstaak vervult zónder overheidssteun.

Reddingboten met een naam

Een deel van de donateurs neemt de KNRM op in een schenkingsakte of een testament. Gaat het om een groot bedrag waarvan een reddingboot of boothuis gebouwd kan worden, dan betreft de KNRM de schenker of nabestaanden bij het bouwproces en de



Mevrouw Floor op bezoek bij de KNRM. (foto Paul Termorshuizen)

doop. Traditiegetrouw mag de schenker van een reddingboot of boothuis ook de naam bepalen.

Dat gebeurde voor het eerst in 1868. Toen schonk de heer Jorna van Eijk een roeireddingboot aan de KNRM en hij sprak daarbij de wens uit dat meer mensen zijn voorbeeld zouden volgen. De reddingboot was bestemd voor het reddingstation Petten en moest de naam dragen van zijn echtgenote en dochter, Constantia en Sophia. Zijn initiatief kreeg gaandeweg vervolg. Tegenwoordig dragen alle reddingbo-



In 1868 kreeg een roeireddingboot voor het eerst een naam door de schenker van de boot. (foto KNRM-archief)



Langs de kust, van Cadzand tot Eemshaven, en op het IJsselmeer en de Zeeuwse deltawateren staan 1.500 professionele vrijwilligers dag klaar om mensen in nood te helpen. Zodra de pieper gaat – tijdens het werk of in het holst van de nacht – haasten de redders zich naar het reddingstation. Binnen tien minuten na een alarmering kunnen ze uitvaren. Elke seconde kan immers tellen voor een afgedreven zwemmer of een onwel geworden zeeman op en containerschip. Jaarlijks voert de KNRM 2.500 reddingsacties uit en brengt meer dan 3.500 mensen en 100 dieren weer veilig aan wal.

ten de naam van de schenker. Zo leven Antoinette, Bertien, Georgine, Alies en Evert voort op het water. Achter alle namen schuilen bijzondere verhalen. Sommige reddingbootnamen gingen de geschiedenis in door heldhaftige reddingen die ermee werden verricht. Zo werd de reddingboot Insulinde niet alleen vermaard doordat het de eerste zelfrichtende reddingboot was, maar ook door reddingbootschippers Mees en Klaas Toxopeus. Hun reddingen spraken tot de verbeelding.

Hechte band tussen schenkers en redders

Twintig jaar geleden belde mevrouw Floor naar de KNRM: 'Ik belde de KNRM over periodiek schenken', vertelde ze. 'In

de persoonlijke gesprekken die volgden werd geopperd van mijn schenking een reddingboot te bouwen. Ik vond dat geweldig! Mijn overleden man Evert heeft altijd gezeild. Het stond dan ook vast dat de reddingboot Evert Floor moest heten.' Mevrouw Floor maakte kennis met de bemanning. 'Er is een hechte band ontstaan. Die vrijwilligers zijn eersteklas. Trouwens, ik ben bij de KNRM sowieso geen onaardige mensen tegengekomen...'

De naam van Evert op de reddingboot betekende veel voor haar. 'Evert was een warme man die moeiteloos met iedereen kon omgaan. Hij was een vriend van de visserman én van de directeur. Hij was doortastend én wijs. Nog steeds denk ik bij veel dingen die ik doe wat Evert er van zou denken. Ik weet zeker dat Evert mijn schenkingen aan de KNRM heel goed zou hebben gevonden. Dit past bij hem.' Mevrouw Floor overleed een paar jaar geleden. Uit haar nalatenschap ontving de KNRM nogmaals een bijdrage waarvan een nieuwe reddingboot op Texel werd bekostigd. Die vaart inmiddels trots rond met de naam 'Alies en Evert Floor'.

De KNRM als executeur

Ook mensen die kleinere bedragen willen schenken, kunnen deze persoonlijk maken. Mensen kunnen schenken aan een bepaald reddingstation – bijvoorbeeld voor overlevingspakken of helmen. Daarnaast kunnen schenkers kiezen voor een fonds op naam waaraan ze zelf een doel verbinden. We adviseren donateurs om ons te benaderen als ze aan de KNRM willen nalaten. Veel mensen waarderen een persoonlijk gesprek. We denken graag mee over de mogelijke besteding.

Om mensen die de KNRM in hun testament opnemen te bedanken, doet de organisatie graag iets terug. Zo kan de KNRM benoemd worden als executeur voor de afwikkeling van een nalaten-

schap. 'Soms zijn mensen onzeker of de persoon die ze als executeur in gedachten hebben, nog in leven is als ze overlijden', zegt Anneke Salden. 'We besteden veel zorg aan het executeurschap en voeren het persoonlijk uit. Dit komt neer op het afhandelen van administratieve zaken, het informeren van instanties, het verkopen van een huis en het vinden van een goede nieuw thuis voor huisdieren. Vaak regelen we ook de uitvaart.' De KNRM bouwt graag een persoonlijke relatie op met de erflater om zijn of haar wensen zo goed mogelijk uit te voeren. Al deze wensen worden vastgelegd in een persoonlijk memorandum en bewaard bij de KNRM.

Wil u meer informatie over schenken of nalaten aan de KNRM?

Anneke Salden en Cora Bartels gaan graag vrijblijvend persoonlijk met u in gesprek. Zij zijn bereikbaar via 0255-54 84 54 en via a.salden@knrm.nl of c.bartels@knrm.nl.



Bijzondere levensverhalen

De bijzondere levensverhalen achter de namen van de reddingboten staan in het boek 'Wie goed doet, waarom heten reddingboten zoals ze heten?' Hierin is ook te lezen over de mogelijkheden van schenken en nalaten aan de KNRM. U kunt het boek vrijblijvend en gratis aanvragen door onderstaande bon in te vullen en op te sturen of de QR-code te scannen.

KNRM
REDDERS OP ZEE



“ONZE ZOON LEEFT VOORT VIA DEZE REDDINGBOOT”

André, Hetty en Nikolaas Wijsenbeek hadden samen een passie: zeilen. Maar na een zeilwedstrijd werd een verkeersongeval hun zoon Nikolaas fataal.

Jaren daarna schonken Hetty en André een reddingboot aan de KNRM. "Die boot, de Nikolaas Wijsenbeek, heeft

ons ook veel positiefs gebracht", aldus moeder Hetty. Hun verhaal staat in "het boek 'Wie goed doet ...'". Een eerbetoon aan mensen die de KNRM op een bijzondere manier steunen. **Meer weten over schenken of nalaten aan de KNRM? Scan de QR-code of stuur vrijblijvend bijgaande bon op en bestel het boek gratis.**

Foto: Steven van Kooijk

KONINKLIJKE NEDERLANDSE REDDING MAATSCHAPPIJ



BESTEL VANDAAG NOG GRATIS HET INSPIRERENDE VERHALENBOEK!
GA NAAR WWW.KNRM.NL/BOEK
OF STUUR VRIJBLIJVEND DEZE BON OP.

- ☐ Ja, ik ontvang graag gratis het boek 'Wie goed doet ...', waarom heten reddingboten zoals ze heten'.
- ☐ Ja, ik wil graag een vrijblijvend persoonlijk gesprek over schenken of nalaten met Cora Bartels of Anneke Salden.



Achternaam

Voorletters

m/v

Straat

Huisnr.

Postcode

Woonplaats

Telnr.

E-mail

Stuur deze bon in een envelop naar de KNRM, t.a.v. Cora Bartels, Antwoordnummer 507, 1970 WB IJmuiden. Een postzegel is niet nodig.

Wij leggen uw gegevens vast om uitvoering te geven aan uw aanvraag en u op passende wijze op de hoogte te houden van onze werkzaamheden en fondsenwervende acties. Zie ook: www.knrm.nl/privacy-statement.

CA1822



Kleintjes hebben een knoopcelbatterij zó doorgeslikt en dat is levensgevaarlijk

Naar schatting slikt in Nederland ongeveer 50 keer per jaar een kind een knoopcelbatterij door. Dat is levensgevaarlijk, weet Lissy de Ridder, kinderarts, hoogleraar en afdelingshoofd Kindergeneeskunde in het Leids Universitair Medisch Centrum.

Hoe hoog het daadwerkelijke cijfer is, durft dr. De Ridder niet te zeggen. ‘Dit zou het topje van de ijsberg kunnen zijn. Wanneer kinderen niet in het ziekenhuis terechtkomen, de batterij via de natuurlijke weg het lichaam van het kind verlaat en geen schade oplevert, horen wij het niet.’

Knoopcelbatterij inslikken
Het inslikken van een knoopcelbatterij (een platte, ronde batterij ter grootte van een snoepje, die vaak wordt gebruikt in elektronische apparaten) is zo gebeurd. Dat moet je



Lissy de Ridder

koste wat het kost voorkomen, want de gevolgen zijn niet te overzien. ‘De knoopcelbatterij kan klem komen te zitten in de slokdarm. De slokdarm is een sterke spier die alles wat je doorslikt naar de maag verplaatst. De slokdarm klemt zich om de bat-

terij heen. Vanwege de stroom in de batterij, het speeksel, de oplopende druk en toxische stoffen kan er kortsluiting ontstaan. De batterij kan zich door je slokdarm heen vreten en in de luchtpijp of een slagader terechtkomen. Kinderen kunnen een bedreigde ademhaling krijgen of daardoor doodbloeden.’

Bewustwording vergroten
‘Als je mazzel hebt, passeert de batterij de slokdarm en gaat hij naar de maag. Dan komt hij niet meer vast te zitten in een spierbuis en loopt het meestal goed af. Eenmaal in de maag wachten we – zolang er geen klachten zijn – ongeveer een week af. De knoopcelbatterij komt er dan met de ontlasting uit. Als dat niet zo is, verwijderen we hem.’

Als arts heeft ze veel ellende gezien. ‘Kinderen met ernstige bloedingen, kinderen die langdurig op de intensieve care lagen en kinderen die na het doorslikken van een knoopcelbatterij zijn overleden. Het is verschrikkelijk om mee te maken. Bovendien is het te voorkomen. Daarom proberen we op allerlei manieren de bewustwording te vergroten.’ Slikt je kind een knoopcelbatterij in? Raadpleeg dan onmiddellijk een arts.



‘VANWEGE DE STROOM IN DE BATTERIJ, HET SPEEKSEL, DE OPLOPENDE DRUK EN TOXISCHE STOFFEN KAN ER KORTSLUITING ONTSTAAN’

IN SAMENWERKING MET DURACELL

Ouders en verzorgers opgelet: ga bewust om met knoopcelbatterijen

Knoopcelbatterijen zijn klein, rond en shiny. Ze lijken op kleine snoepjes. Slingeren ze rond? Dan is het risico groot dat kinderen ze inslikken. Dat moet te allen tijden voorkomen worden, want het inslikken van een knoopcelbatterij is levensgevaarlijk.

Lithium-knoopcelbatterijen zijn platte, ronde batterijen die vaak worden gebruikt in kleine elektronische apparaten en speelgoed. Ze zijn er in verschillende maten, maar vooral de variant van 20 millimeter vormt een gevaar voor kinderen onder de zes jaar. Als ze worden ingeslikt, kunnen ze blijven hangen in de slokdarm. Als er kortsluiting ontstaat, kan de batterij door het weefsel heen branden, voor ernstige schade zorgen en zelfs fatale gevolgen hebben.

Controleer je apparaten
Exacte cijfers zijn niet bekend, maar volgens Amerikaans onderzoek zouden wereldwijd zo’n 10.000 kinderen per jaar een knoopcelbatterij inslikken. In 40 procent van de gevallen halen zij deze uit de verpakking of zijn het losliggende batterijen. Daarom is het belangrijk om de batterijen buiten bereik van kinderen te bewaren. In 60 procent gaat het om batterijen die uit apparaten worden gehaald. Controleer daarom vandaag nog of jouw apparaten veilig zijn afgesloten en plak ze zo nodig extra af met tape.

CONTROLEER OF JOUW APPARATEN VEILIG ZIJN AFGESLOTEN EN PLAK ZE ZO NODIG EXTRA AF MET TAPE



Helpt risico op inslikken verminderen
De lithium-knoopcelbatterijen van Duracell, specifiek 2032, 2025 en 2016, zijn uitgerust met meerdere veiligheidsvoorzieningen om kinderen te helpen beschermen. Zo zijn ze verpakt in een dubbele blisterverpakking, zodat je deze alleen kunt openen met een schaar. Daarnaast bevatten de batterijen aan beide zijden Bitrex® om zo het risico op inslikken te helpen verminderen. Bitrex® is de bitterste stof ter wereld, maar is niet giftig en volledig onschadelijk.

Bel onmiddellijk 112 als je vermoedt dat je kind een knoopcelbatterij heeft ingeslikt. Wacht bij twijfel niet af, maar schakel een arts in. Als er niet ingegrepen wordt, kan het inslikken van een lithium 20mm knoopcelbatterij binnen twee uur tijd al ernstige gevolgen hebben.



De Duracell Baby Secure-technologie helpt inslikken voorkomen. Scan de QR-code voor meer informatie.

‘Doorbreek de stilte rondom mentale problemen bij mannen’

Mannen voelen zich voor het derde jaar op een rij eenzamer dan vrouwen, blijkt uit de nieuwste cijfers van het CBS. Movember, de wereldwijde organisatie die zich inzet voor de mentale en fysieke gezondheid van mannen, slaat alarm.

Volgens het RIVM heeft bijna de helft van de volwassen mannen in Nederland te maken met matige of sterke gevoelens van eenzaamheid, een percentage dat sinds de coronapandemie hoog is gebleven. ‘Eenzaamheid is misschien wel het grootste onzichtbare gezondheidsprobleem van deze tijd,’ waarschuwt psychiater en hoogleraar leefstijl, zingeving en geestelijke gezondheid Rogier Hoenders. Het vormt een groeiend risico voor de mentale gezondheid van Nederlandse mannen, met verontrustende gevolgen zoals depressie, angststoornissen, misbruik en een verhoogde kans op zelfdoding tot gevolg.



Aanzwengelen van open gesprekken

Movember is een wereldwijde beweging die, met de iconische snor als ijsbreker, streeft naar open gesprekken over mannengezondheid en het doorbreken van traditionele ideeën over mannelijkheid. Tijdens de Movembermaand wordt wereldwijd actiegevoerd om de stilte te doorbreken om de mentale en lichamelijke gezondheid bij mannen te bevorderen. Mannen worden aangemoedigd hun snor te laten groeien. Dit als symbool voor het aanzwengelen van open gesprekken, het bevorderen van gezondheidsbewustzijn bij mannen en het inzamelen van geld voor onderzoek.

Het taboe doorbreken

Een van de oorzaken is een gebrek aan echt menselijk contact. Online communities, zoals gamingplatforms, nemen onder mannen steeds vaker deze rol over, vertelt prof. dr. Hoenders

‘Digitale verbinding kan echt menselijk contact nooit vervangen. We moeten mannen helpen betekenisvolle contacten te creëren.’ Model en acteur Stan Molemaker zet zich dit jaar samen met Movember in om het taboe rondom mentale gezondheid te doorbreken. Door openlijk zijn persoonlijke ervaringen met mentale gezondheid en trauma’s te delen, hoopt hij mannen te laten zien dat praten over gevoelens niet alleen normaal is, maar ook kracht vergt. ‘Hulp zoeken is absoluut niets om je voor te schamen. We hebben allemaal wel eens een steuntje in de rug nodig.’ Door aandacht te besteden aan zingeving, verbinding en het bespreekbaar maken van mentale en lichamelijke uitdagingen draagt het initiatief bij aan preventie en versterkt het de capaciteit om problemen tijdig te signaleren. Elke deelname aan de Movembermaand, van het laten groeien van een snor tot aan een donatie, draagt bij aan een samenleving waarin mentale en lichamelijke gezondheid serieus wordt genomen.



Scan de QR-code voor meer informatie over Movember en hoe je kunt bijdragen.

AAN HET WOORD

MARCEL VAN KANTEN,
113 ZELFMOORD-
PREVENTIE

Mannen tussen de 40 en 70 jaar zijn de grootste risicogroep bij zelfdoding.

‘4 op de 10 mensen die overlijden door zelfdoding is een man van middelbare leeftijd. Veel van hen hebben in hun jeugd nooit een mannelijk rolmodel gehad. Een vader of mentor die je heeft geleerd om te praten over mentale problemen en op een gezonde manier met tegenslag om te gaan. Het gevolg is dat ze andere mensen daar vooral niet mee willen lastigvallen en geen of te laat hulp vragen. Dat schuurt, nu we in een samenleving leven waar zachtere waarden zoals kwetsbaarheid en empathie belangrijker zijn geworden. Met deze veranderingen moeten deze mannen zich mee zien te verhouden. Niet kunnen omgaan met grote tegenslagen in het leven kan bij oudere mannen sneller leiden tot mentale problemen en gedachten over zelfdoding. Zie jij soms geen uitweg meer? Praten over gedachten over zelfdoding helpt, ook voor mannen. Erover praten bij de huisarts kan een eerste stap zijn. Je kunt ook 24/7 gratis bellen of chatten met de hulplijn van 113. Dan krijg je iemand aan de lijn die zonder waardeoordeel naar jouw hele verhaal luistert.’

IN SAMENWERKING MET 113 ZELFMOORDPREVENTIE

Hoe kun je als man praten over zelfdodingsgedachten?

Helaas blijven mannen vaak stil over zelfdodingsgedachten. Maar praten over je gedachten en problemen helpt, zo blijkt uit onderzoek. Op het evenement Man in Mind Meetup tijdens de Wereld Suicide Preventie Week deelden Friese mannen afgelopen september hun verhaal. Hun boodschap luidt: praten over zelfdodingsgedachten helpt.

‘Als je voortdurend merkt dat iedereen om jou heen jou niet wil, dan ga je geloven dat er iets is aan jou dat niet klopt,’ vertelt Kris van der Veen, een van de gastsprekers. Kris komt uit Harkema, een dorp van ‘rouwdouwers’, maar Kris voelde zich anders. Vanaf zijn achtste werd hij veel gepest. ‘Ik sprak er met niemand over, niemand vroeg me hoe



Kris van der Veen: ‘Iedereen kan uit koers raken’

het ging. Op een gegeven moment begon ik te denken dat de dood misschien wel de beste oplossing was.’

Veilige haven

Ook Jan Kuipers uit Drachten kreeg te maken met dit soort gedachten. Toen

‘IK BEN HEEL DANKBAAR DAT MIJN BEPPE ER WAS TOEN IK HAAR ZO HARD NODIG HAD’

hij zijn baan verloor, raakte hij in een diepe crisis. ‘Ik dacht: ik krijg nooit meer werk, de rest van mijn leven zit ik hier alleen thuis tussen deze vier muren, ik zit in een zinkend schip.’ Met het wegval-len van zijn dagelijkse bezigheid en collega’s kreeg Jan het gevoel dat hij waardeloos was. ‘Toen vroeg een psychologe me: Jan, zijn alle mensen zonder werk dan waardeloos? Ik wist dat dat niet kon kloppen. Dan ben ik zelf misschien ook niet waardeloos. Door die vraag kreeg ik weer een nieuwe identiteit: iemand die iets mogelijk kan maken in de toekomst.’ Inmiddels werkt Jan met mensen die zelf gedachten

hebben aan zelfdoding. ‘Alles mag gedeeld worden, niets is taboe. Gewoon aanwezig zijn in hun leven, zonder iets te moeten. Dat geeft me een gevoel van voldoening in mijn leven.’ Net als bij Jan, was er ook in het leven van Kris iemand die er voor hem kon zijn in deze moeilijke tijd. ‘Ik voelde dat ik bij mijn beppe wél mijzelf kon zijn. Dat was mijn veilige haven. Ik ben heel dankbaar dat zij er was toen ik haar zo hard nodig had.’ Dankzij zijn beppe (oma) weet Kris dat je er voor een ander kunt zijn, en dat je ook jezelf weer lief kunt hebben. ‘Uiteindelijk is dat voor mij ook Fries zijn: dat je trots bent op jezelf. Dus ik heb misschien toch meer gemeen met Friesland en Harkema dan ik voorheen dacht.’ Door hun verhalen te delen, hopen Jan en Kris andere mannen aan te moedigen om hun gedachten over zelfdoding te delen. ‘Iedereen kan uit koers raken, maar je hoeft niet alleen de weg terug te vinden.’

113 zelfmoordpreventie

Denk je aan zelfdoding? Praten helpt, ook voor mannen. Bel of chat gratis en anoniem met 113 of chat op 113.nl

Volledig van het gas af? Zo gaat je energierekening óók omlaag

Je woning verduurzamen? Veel huiseigenaren willen wel, maar vinden de stap naar volledig van het gas af nog te groot. Vereniging Eigen Huis wijst op de voordelen van een hybride waterpomp: ‘Je verbruikt 50-70% minder gas’.



De verduurzaming van de eigen woning is voor veel huizenbezitters een belangrijk thema. Niet zo vreemd, met een overheid die inzet op minder gasverbruik en een energieprijs die, op z'n zachtst gezegd, grillig blijft. ‘Eén op de drie huiseigenaren wil binnen drie jaar verduurzamen,’ meldt Vereniging Eigen Huis op basis van een recent onderzoek (oktober 2025) onder ruim 2100 woningbezitters. Toch staat de verduurzaming volgens Vereniging Eigen Huis onder druk: ‘Velen twijfelen door politieke onzekerheid (59%) en de complexiteit van duurzame keuzes (73,5%).’ De energiehuishouding volledig elektrisch maken blijkt vaak nog een brug te ver.

Goed alternatief
Het betekent niet dat er geen duurzame stappen mogelijk zijn. Voor veel woningen is een hybride waterpomp een goed alternatief. Daarmee ga je niet helemaal van het gas af: ‘Je houdt je traditionele cv-ketel. Die verwarmt je huis bij lage temperaturen. De cv-ketel zorgt ook voor de verwarming van je kraanwater.’ Onder de voordelen

‘EEN OP DE DRIE HUISEIGENAAR WIL VERDUURZAMEN’

die Vereniging Eigen Huis opsomt, valt vooral de besparing van gas op: ‘Een hybride warmtepomp zorgt ervoor dat je 50-70% minder gas verbruikt. Je energierekening gaat omlaag. De hybride warmtepomp verbruikt wel extra stroom, maar dit weegt niet op tegen de lagere gaskosten.’ Milieu Centraal, de onafhankelijke voorlichtingsorganisatie voor consumenten, becijferde dat met een hybride waterpomp je CO2-uitstoot zo'n 30% daalt. Ook financieel is het een interessante optie. Door de Investeringssubsidie Duurzame Energie (ISDE) is de terugverdientijd vaak beperkt tot enkele jaren.

Extra voordeel met zonnepanelen
Huishoudens met zonnepanelen op het dak kunnen bovendien, met de aanschaf van een hybride warmtepomp, de zelf opgewekte stroom direct gebruiken voor de verwarming van het huis. Een belangrijk voordeel, met de afschaffing van de salderingsregeling in 2027 en de steeds hoger wordende kosten voor het terugleveren van de eigen opgewekte energie. Die zijn het afgelopen jaar gemiddeld met bijna 40% gestegen, blijkt uit onderzoek van Vereniging Eigen Huis. ‘Mensen worden op deze manier financieel gestraft voor het verduurzamen van hun woning,’ zegt Cindy Kremer, algemeen directeur van Vereniging eigen huis.

UITGELICHT

CRUISEBESTEMMINGEN DIE JE NIET MAG MISSEN

Cruisereizen zijn populairder dan ooit. Ze combineren comfort en luxe met de vrijheid om in één reis meerdere bestemmingen te ontdekken. Deze zes regio's vallen op door natuur, cultuur en unieke charme die elke reiziger aanspreekt. De Seychellen zijn een tropisch paradijs met groene eilanden, granietrotsen en stille stranden. Je ziet reuzenschildpadden en snorkelt in helder water vol leven.

De Caraïben staan voor palmbomen, blauwe baaien en kleurrijke dorpjes – ideaal voor zonzoekers en liefhebbers van ontspannen vakanties. Midden-Amerika biedt regenwouden, bijzondere dieren en rijke cultuur. Van Maya-geschiedenis tot de Panama-passage: elke stop voelt als avontuur. De Middellandse Zee combineert wereldsteden als Barcelona en Rome met gastronomie en idyllische kusten.

Aan de Adriatische Zee ontdek je Split, Dubrovnik en Venetië, vol historie en charme. De Rode Zee verrast met woestijnlandschappen en een prachtige onderwaterwereld. Een cruise door deze regio's verrijkt elke reis en blijft bij voor elke reiziger.



EMERALD^o

CRUISES & TOURS

Scan en ontdek onze NIEUWE Seychellen-cruises



Seychellen • Caraïben • Midden-Amerika • Middellandse Zee • Adriatische Zee • Rode Zee

Ontdek de Seychellen met Emerald Kaia

Trots Australisch en wereldwijd erkend sinds 1986 heeft de Scenic Group luxe jachtcruises opnieuw gedefinieerd. Nu breekt een nieuw hoofdstuk aan met Emerald Kaia, die in april 2026 aan de vloot wordt toegevoegd. Ontworpen voor slechts 128 gasten en met een bijna 1:1-verhouding tussen gasten en bemanning, brengt Emerald Kaia ontspannen luxe samen met een echt gevoel van ontdekking. Elk detail is ontworpen voor moeiteloos genieten — van dineren onder de sterren tot elke ochtend ontwaken bij een nieuw eiland, met alles inbegrepen. Of je nu geniet van een zwemstop vanaf het watersportplatform of verborgen havens ontdekt tijdens begeleide avonturen, elke reis onthult de adembenemende schoonheid van de Seychellen op een nieuwe manier.

Emerald Kaia – beleef de kunst van jachtcruises. *Geïnspireerd door Australië. Ontworpen voor de wereld.*



Geniet van gerechten om te delen terwijl de horizon voorbijglijdt



Ontspan in ruime suites

Hybride warmtepomp: het beste van twee werelden

Met een hybride waterpomp kies je voor het beste van twee werelden: gas én elektriciteit. Waarbij je gasverbruik tot wel 70% daalt. Dat betekent een flinke daling van je energierekening.

Valt er in de gemiddelde Nederlandse woning nog geld te besparen op de energierekening zonder in te leveren op comfort en zonder hoge investeringen? ‘Absoluut,’ zegt Rick Bruins, Business Development Manager van Remeha, ‘en dan gaat het niet om kleine bedragen.’ Bruins kan het weten, hij werkt voor een bedrijf dat al 90 jaar (!) het betrouwbare Nederlandse merk is als het gaat om verwarming. Eerst als producent en leverancier van cv-ketels, inmiddels levert Remeha ook al zo’n 25 jaar warmtepompen. ‘Die zijn helemaal afgestemd op de Nederlandse woningen,’ zegt Bruins. Gaat het over warmtepompen, dan gaat het bijna altijd over de volledig elektrische modellen. Bruins: ‘Met zo’n pomp ga je volledig van het gas. Een duurzame oplossing, maar ik snap dat mensen er huiverig voor zijn. Wat vaak over het hoofd wordt gezien, is dat een warmtepomp niet volledig elektrisch hoeft te zijn. Met een hybride waterpomp kies je voor het beste van twee werelden: gas én elektriciteit. Waarbij je gasverbruik tot wel 70% daalt. Dat is natuurlijk een behoorlijke vermindering van je CO2-uitstoot en vooral betekent het een flinke daling van je energierekening. Een gemiddeld huishouden betaalt met een hybride warmtepomp zo’n 1000 euro minder per jaar.’

Altijd comfortabel
Een hybride warmtepomp, legt Bruins uit, maakt gebruik van de bestaande cv-installatie en werkt daar slim mee samen. De warmtepomp verwarmt de woning, de cv-ketel voorziet in

‘MET DE LAGERE PRIJS ÉN DE SUBSIDIEREGELING HEB JE GEEN LANGE TERUGVERDIENTIJD’



‘MET EEN HYBRIDE WARMTEPOMP BETAAL JE GEMIDDELD ZO’N 1000 EURO MINDER PER JAAR’

warm water. Bij temperaturen rond het vriespunt of tijdens strenge vorst neemt de efficiëntie van de warmtepomp af, omdat er in zulke omstandigheden minder warmte uit de buitenlucht kan worden gehaald. Op zulke momenten springt de cv-ketel bij: ‘Je kunt erop vertrouwen dat je altijd warm water hebt en dat je huis op een comfortabele temperatuur blijft. Zo vaak vriest het niet meer in ons land, maar je hebt de cv-ketel altijd achter de hand. Dat is ook fijn als je bijvoorbeeld terugkeert van een vakantie in een koud huis. Door gebruik te maken van de cv-ketel is je woning meteen weer comfortabel. Dat lukt niet met een volledig elektrische waterpomp.’

Die is, voegt Bruins daaraan toe, bovendien een flink stuk duurder: ‘Voor een hybride waterpomp betaal je, met de subsidieregeling, gemiddeld zo’n 3500 tot 4500 euro. Je hebt dus geen lange terugverdientijd.’

Extra aantrekkelijk met zonnepanelen
Bijkomend voordeel: de hybride warmtepomp werkt voor een deel op stroom van de zonnepanelen. Bruins: ‘Dus voor wie al zonnepanelen op het dak heeft aangelegd, is de aanschaf van een hybride warmtepomp als uitbreiding extra aantrekkelijk. Op 1 januari 2027 stopt immers de salderingsregeling. De zonnestroom die je zelf opwekt, mag je dan niet meer wegstrepen tegen je verbruik. Die moet je dus zoveel mogelijk zelf gebruiken. Je kent die adviezen wel: als de zon schijnt je vaatwasser of wasmachine laten draaien. Alleen, dat zet weinig zoden aan de dijk, want het zijn allemaal kortstondige, incidentele vormen van stroomgebruik. Eigenaren

van zonnepanelen gebruiken zo gemiddeld maar 30% van de door hen opgewekte stroom en leveren 70% terug aan de energieleverancier, voor een nog maar lage vergoeding.’ De grote energieafnemers in huis zijn de verwarming en de warmwatervoorziening. ‘Door een hybride waterpomp te installeren, verhoog je de zelfconsumptie van je stroom,’ zegt Bruins. ‘Je zonnepanelen leveren nu ook de energie voor je hybride warmtepomp en je zelfverbruik gaat van 30% naar gemiddeld 50% tot 60%, afhankelijk van de isolatie en de stand van de thermostaat in je woning. Op dat moment heb je eigenlijk drie verschillende energiebronnen. Gas voor de cv-ketel. Elektriciteit die je inkoopt van de energieleverancier. En de overcapaciteit van de zonnepanelen, een gratis energiebron. De truc is dat je zoveel mogelijk die gratis overcapaciteit gaat benutten om a) je woning te verwarmen en b) water te verwarmen zodat je ’s avonds kunt douchen.’

Geen ingrijpende verbouwing
Blijft de vraag of de aanleg van een hybride warmtepomp niet een ingrijpende onderneming is. Bruins kent het misverstand: ‘Dat je hele huis overhoop moet worden gehaald. Daar is geen sprake van. Naast je ketel komt een kleine unit te hangen, iets groter dan een schoenendoos zeg ik altijd. En er is een buitenunit, vergelijk die maar met het buitenkastje van een airco. Die wordt ergens om je huis geplaatst, aan de muur, of bijvoorbeeld op het dak van de garage. De aansluiting vindt plaats op je bestaande radiatoren of op de vloerverwarming. Dus nogmaals: geen ingrijpende verbouwing.’



ACTIE: Nu GRATIS cv-ketel bij een hybride warmtepomp!
Dit is hét moment om te starten met duurzaam verwarmen en geld te besparen op je energierekening. Koop je van 1 november 2025 t/m 28 februari 2026 een Elga Ace hybride warmtepomp, dan krijg je er een Tzerra Ace-Matic cv-ketel bij. Gratis, maar op = op. Enthousiast? Vraag dan vrijblijvend een offerte aan. Scan de QR-code of kijk op Remeha.nl/gratis

GRATIS cv-ketel

Bij een Elga Ace warmtepomp.

remeha.nl/gratis

IN SAMENWERKING MET SHELL IMPACT FONDS

‘Sociale innovatie is extra waardevol als je een grote groep bereikt’

Als voorzitter van de investeringscommissie van het Shell Impact Fonds ontmoet Anne Schreuder regelmatig sociale ondernemers die laten zien dat de energietransitie niet alleen over technologie gaat, maar ook over mensen. Eén van hen is Allard de Lanoy Meijer, die met Stichting ISIE gemeenten helpt om isolatiesubsidies toegankelijk te maken voor huishoudens die deze het hardst nodig hebben.

‘Toen we het Shell Impact Fonds oprichtten, zagen we dat er veel aandacht was voor technologische innovatie, maar nauwelijks voor de sociale kant van de energietransitie. Terwijl juist ongelijkheid in wie kan meedoen bepaalt of de transitie echt gaat slagen. Met dit fonds willen we laten zien dat sociaal investeren misschien complex is, maar ook ongelooflijk waardevol. Stichting ISIE is daar een goed voorbeeld van,’ stelt Anne Schreuder.

Ver-van-je-bed-show

Stichting ISIE begon als een startup, met als doel mensen te helpen om energie te besparen en energiesubsidies bereikbaar te maken voor alle bewoners. Gemeentes hebben een hoop subsidiegeld. Er is zo’n anderhalf miljard euro beschikbaar voor de koopwoningen met een energielabel D of lager en een bepaalde WOZ-waarde. ‘Het lukt gemeenten amper om de groep woningbezitters die moet leven van een inkomen tot 200% van het sociaal minimum – en vaak van salarisstroom naar salarisstroom leeft – in beweging te krijgen om duurzame stappen te zetten. Waardoor het geld niet terecht komt bij de huishoudens die er het meeste baat bij hebben,’ stelt Allard de Lanoy Meijer. ‘Je huis verduurzamen is vaak een ver-van-mijn-bed-show. Je kunt de kennis niet ophalen binnen je vertrouwde kring van vrienden en familie over welke uit-

‘UITEINDELIJK GAAT HET OM SOCIAAL INVESTERINGSGELD, DE OPBRENGST INVESTEREN WE IN NIEUWE INITIATIEVEN’



‘MET ONZE EXPERTISE EN ECOSYSTEEM HELPEN WE ALS SHELL IMPACT FONDS BIJ DE UITROL VAN DE OPLOSSING’

voerder je kan inschakelen, wat de kosten precies zijn en welke materialen er moeten worden gebruikt. Een tweede punt is dat veel subsidies pas achteraf beschikbaar zijn. Het duurt 3 à 4 maanden voordat het geld op je rekening staat. Niet iedereen kan of wil dat voorschieten en het duurt meestal een paar jaar voordat je de investering via een lagere energierekening hebt terugverdiend,’ ziet hij. Daarbovenop komt nog dat veel mensen de weg naar financiering niet weten te vinden. ‘Een hypotheek krediet is – na aftrek van de subsidies – eigenlijk pas interessant vanaf 10.000 euro netto. En financiering via het Warmtefonds en een gemeentelijke lening via het SVn-financieringsloket geldt als een consumptief krediet. Daar gelden allerlei regels voor, waardoor het moeilijk is om hier professioneel advies over te ontvangen.’

Sociaal investeringsgeld

Het Shell Impact Fonds is tijdens de energiecrisis van 2022 opgericht, vertelt Anne. ‘In eerste instantie wilden we daarmee vooral bijdragen aan de financiering van het Tijdelijk Noodfonds Energie voor huishoudens die toen in de problemen kwamen. Vervolgens zijn we ons ook gaan richten op het ondersteunen van partijen die zich inzetten voor een meer inclusieve energietransitie. Hierbij gebruiken we onze kennis van businesscases en de lange termijn, waardoor je niet alleen de acute geldnood aanpakt, maar met een oplossing komt die na vijf jaar ook nog resultaten oplevert.’ Met het Shell Impact Fonds ondersteunen we organisaties zoals Stichting ISIE niet alleen met financiering, maar ook met kennis en een waardevol netwerk,



vervolgt Schreuder. ‘Zo helpen we initiatieven om hun aanpak te versterken en verder te professionaliseren. Bovendien werken we met sociaal investeringskapitaal. Het gaat om middelen die, zodra ze worden terugbetaald, opnieuw worden ingezet voor andere relevante maatschappelijke initiatieven.’ ‘Het leuke van het Shell Impact Fonds is dat ze als een soort van venture capital/private equity club naar je ondernemersvoorstel kijken. Alleen is dat in dit geval niet financieel rendement gedreven, maar maatschappelijk rendement gedreven,’ vertelt De Lanoy Meijer enthousiast. ‘Je zit tegenover professionals die je helpen om je pitch en je propositie aan te scherpen. Om zodoende zoveel mogelijk maatschappelijke impact te creëren. Er moet dus echt een goed plan liggen. Daar begint het mee, voordat ze überhaupt investeren. Het zorgt ervoor dat je als sociaal ondernemer je doelen veel beter formuleert.’

Energielabel D of lager

Stichting ISIE helpt gemeenten om de huiseigenaren die het meeste baat hebben bij energiebesparende maatregelen te identificeren, vertelt De Lanoy Meijer. ‘Een gemeente heeft wel informatie over de kenmerken van een woning, maar mag maar beperkt inkomensinformatie verzamelen. Waardoor je als gemeente niet weet om welke bewoners het gaat die in de woningen wonen. Wij helpen ze

om die groep toch te bereiken. Met onze digitale publieke infrastructuur – zoals aanvraagplatform HouMeerOver.nl – helpen we gemeenten om verduurzamingssubsidies inkomensafhankelijk te maken en deze snel, veilig en eenvoudig toe te kennen aan de huishoudens die ze het hardst nodig hebben. Hierdoor wordt de energietransitie eerlijker en inclusiever.’

Gemak, besparing en comfort

Een ander verhaal kan daarbij helpen: ‘Het probleem is dat mensen vaak niet weten waar ze moeten beginnen. De groep bewoners met een energielabel D of hoger krijgt stress van de energieprijzen, maar tegelijkertijd ook stress van de investeringen die nodig zijn om het huis te onderhouden. Je moet de bewustwording niet zozeer richten op verduurzamen, waar een altruïstische betekenis aan is gehangen. Ik geloof zelf meer in de hedonistische boodschap: gemak, besparing en comfort.’



Maakt jouw initiatief ook het verschil? Ontdek via shell.nl/impactfonds wat het Shell Impact Fonds voor jou kan betekenen en doe meteen een aanvraag.

Mastercard maakt betalen toegankelijk voor iedereen

De manier waarop mensen betalen verschuift in hoog tempo. In deze verschuiving moet wel iedereen mee kunnen bewegen. Voor betaaltechnologie bedrijf Mastercard staat toegankelijkheid voor iedereen centraal.

‘Innovatie kan hand in hand gaan met maatschappelijke verantwoordelijkheid: betaalgemak én betaalbaarheid voor iedereen,’ aldus Country Manager Mastercard Nederland Jan-Willem Van der Schoot. Vanuit onze rol willen we ervoor zorgen dat iedereen zich comfortabel voelt met de technologieën van vandaag. We houden vanaf het ontwerpproces rekening met toegankelijkheid. Het moet gemakkelijk zijn om te gebruiken. En het moet veilig zijn, zodat we zeker weten dat degene die de transactie doet ook de kaarthouder is.’ Als voorbeeld noemt Van der Schoot het 16-cijferige kaartnummer, de vervaldatum en cvc-code. ‘Als je niet vaak een online aankoop doet, kan dat omslachtig aanvoelen. Dus dat proberen we zo makkelijk mogelijk te maken. Daarom hebben we Click to Pay geïntroduceerd: een manier om online te betalen zonder elke keer handmatig kaartgegevens in te hoeven voeren.’ Nog een voorbeeld van het streven naar toegankelijkheid is de Mastercard Touch Card. Dit is een betaalpas met voelbare, onderscheidende inkepingen voor mensen met een visuele beperking. Getest met de doelgroep en gesteund door onder andere de Oogvereniging. ‘Met de brede uitrol van de Mastercard Touch Card de komende jaren spreken we met trots van een nieuwe standaard voor toegankelijke betaalkaarten in Nederland.’

Versleuteling van kaartgegevens
Veiligheid is eveneens een belangrijk onderwerp in het toegankelijk maken van betalingsverkeer, want het bepaalt het vertrouwen. ‘Om het betalen nog veiliger te maken, zorgen we ervoor dat bedrijven je kaartnummer niet meer opslaan zoals dat op je betaalpas staat. Koop je bijvoorbeeld een vliegticket, dan wor-

‘ALS EEN BETAALOPLOSSING VANZELF WORDT OPGEPAKT, WETEN WIJ DAT WE ONS WERK GOED HEBBEN GEDAAN’



‘MET MASTERCARD KUN JE OP 150 MILJOEN LOCATIES IN DE WERELD BETALEN’

den jouw kaartgegevens versleuteld. De luchtvaartmaatschappij waar jij je vlucht boekt krijgt een unieke “token” die alleen aan betalingen naar hen is gekoppeld. Andere webwinkels of dienstverleners ontvangen weer een eigen unieke token.’ Hetzelfde geldt voor je betaalpas op je smartphone. ‘Als crimineel heb je niets aan die tokens, want die zijn gelinkt aan een apparaat of een specifieke winkelier, waardoor de veiligheid in het gehele proces is gewaarborgd. Ons doel: tokenized online betalingen de standaard maken tegen 2030.’ Een andere belangrijke innovatie zit in de nieuwe betaalpas, of pinpas zoals we in Nederland zeggen, die iedereen krijgt als de oude moet worden vervangen. ‘De nieuwe betaalpas, de Debit Mastercard, krijgt dezelfde eigenschappen als een creditcard, dus je kunt er straks overal online mee betalen. Met dezelfde zekerheden, zoals dat je je geld terug kunt krijgen als het product niet aankomt.’

Brede technologiepartner
‘We zijn getransformeerd van een bedrijf dat kaartbetalingen faciliteert naar een bredere technologiepartner voor ban-

ken, overheden en bedrijven,’ zegt Van der Schoot trots. ‘Dat je in een nanoseconde betaalt, lijkt net zo vanzelfsprekend als water uit de kraan. Maar net als het niet makkelijk is om voor zuiver water te zorgen, kost het veel energie om betalingen veilig te laten verlopen, zonder dat iemand doorheeft wat er aan inspanningen achter zit.’ Hij vervolgt: ‘Ik zeg wel eens grappend, maar ook wel met een serieuze ondertoon, dat we een van de allereerste fintechs wereldwijd zijn.’ Wij beheren je geld niet en zien je gegevens niet. Dat weet alleen de bank die de kaart uitgeeft.’ Vier zaken zijn daar belangrijk voor, vertelt hij. ‘Je hebt betaalkaarten nodig; wij hebben 3,5 miljard kaarten wereldwijd. Je hebt plekken nodig waar je met je kaart kan betalen; dat kan met Mastercard op 150 miljoen locaties in de wereld. Je hebt een merk nodig dat mensen vertrouwen: Mastercard. En je hebt afspraken nodig, waarvan je zeker weet dat onze klanten zich daaraan zullen houden. De technologie knoopt dat aan elkaar. Zo kan je altijd betalen op jouw voorkeursmanier.’

In- en uitchecken OV
Nederland loopt wereldwijd voorop qua adoptie van digitale betaaloplossingen. Bijna de helft van de Nederlanders betaalt met de smart-phone en negen van de tien transacties is contactloos. ‘Als je kijkt hoe je nog niet zo lang geleden betaalde en hoe je nu betaalt, is het bizar hoe snel de technologie en het

betaalgedrag zich heeft ontwikkeld,’ zegt Van der Schoot. ‘We mogen best trots zijn op wat we allemaal de afgelopen jaren hebben bereikt qua betaalgemak en toegankelijke opties. Miljoenen mensen checken in het openbaar vervoer in en uit met een betaalpas. Je hoeft het maar één keer uit te leggen en mensen snappen het.’ Het is een voorbeeld van hoe innovatie hand in hand kan gaan met maatschappelijke verantwoordelijkheid: betaalgemak én betaalbaarheid voor iedereen. ‘Als een betaaloplossing vanzelf wordt opgepakt, weten wij dat we ons werk goed hebben gedaan en zijn we heel blij. Als in de RAI een beurs plaatsvindt, staat aan het eind van de dag niemand in de rij voor de kaartauto-maat. Je legt je pas op het poortje als je incheckt bij de metro of trein en opnieuw als je op je bestemming bent en je hebt betaald. Daar zitten heel veel mensen tussen die anders de taxi of de auto hadden gepakt. Dus we helpen mensen ook nog eens om hun gedrag te veranderen.’



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 trommelveelies 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.

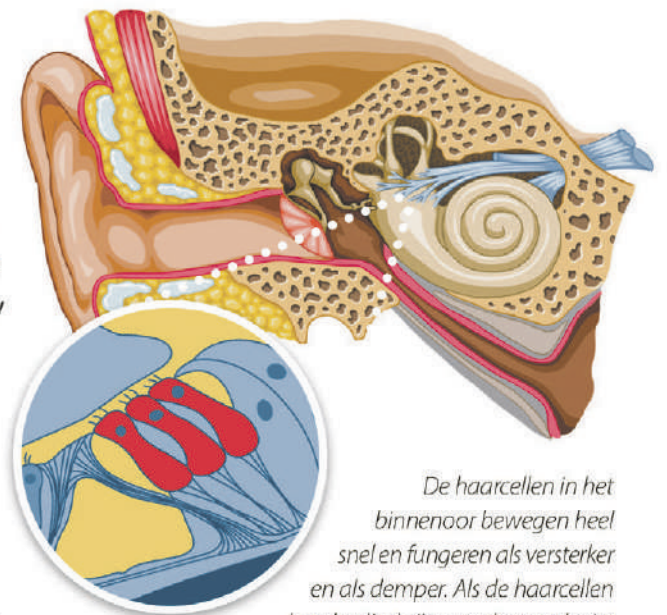
Testpersonen gezocht!

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 30 november. Ga naar www.schoonenberg.nl/aanmelden of bel 088 932 43 54. 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 54



"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!"