

LIFESTYLE

Buiten genieten: gezondheid en plezier

De lente nodigt ons uit met haar warme zonnestrallen en bloeiende landschappen, maar voor velen is dit seizoen ook synoniem aan het begin van hooikoorts. Gelukkig hoef je je niet binnen te verstoppen.

Begin met het strategisch plannen van je activiteiten. Vroeg in de ochtend of direct na een regenbui zijn de pollen-niveaus vaak het laagst, waardoor dit ideale tijden zijn om naar buiten te gaan. Kies voor bestemmingen zoals de kust of hoger gelegen gebieden waar frisse lucht overheerst en er minder stuifmeel is. Deze plekken zijn perfect voor een gezonde wandeling of een rustige middag met een boek in de natuur. Om je weerstand tegen hooikoorts te verhogen, is het essentieel om je dieet te verrijken met de juiste vitamines en mineralen. Vitamine C is een krachtige antioxidant die kan helpen

bij het verminderen van allergische reacties en het is volop aanwezig in fruit zoals sinaasappels, kiwi's, en bessen. Omega-3 vetzuren, te vinden in zalm, walnoten en lijnzaad, zijn bekend om hun ontstekingsremmende eigenschappen die ook kunnen helpen de symptomen van hooikoorts te verzachten. Naast voeding is fysieke activiteit een andere pijler voor een gezonde leefstijl, vooral voor je longen. Regelmatige beweging helpt om je longcapaciteit te vergroten en je algehele gezondheid te verbeteren. Activiteiten zoals wandelen, fietsen of yoga in de buitenlucht zijn niet alleen goed voor je fysieke gezondheid,

maar bieden ook mentale verlichting en een frisse kijk op het leven.

Vergeet niet om altijd voorbereid te zijn met passende medicatie tegen allergieën, zoals aanbevolen door je arts, om ongemak te minimaliseren. Met deze aanpak ben je goed uitgerust om de lente te omarmen, ongeacht de pollen in de lucht. Dus pak je avontuurlijke geest en je antihistaminica, en stap vol vertrouwen de bloeiende wereld in. Laat hooikoorts je niet weerhouden van genieten van de pracht van de lente! Verwelkom de lente met open armen! Ontdek hoe je ondanks hooikoorts volop kunt genieten van dagjes uit, terwijl je ook je levensstijl gezond houdt en zorgt voor je longen.



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

3

Nieuwe, belangrijke rol voor dierentuinen



7

Medicatie inhaleren: zo werkt het beter



IN SAMENWERKING MET ONDERLINGE 'S-GRAVENHAGE

Lijfrente-aftrek: wat moet je weten?

Heb je een lijfrenteverzekeringswaarmee je spaart voor je pensioen? En heb je in 2023 één of meerdere stortingen gedaan? Vergeet dan niet om deze stortingen af te trekken bij je belastingaangifte. Alleen op die manier ontvang je een deel van je inleg terug. In dit artikel leggen we uit hoe deze lijfrente-aftrek werkt en waar je op moet letten.



Om een deel van je stortingen terug te krijgen via je belastingaangifte, moet je een pensioentekort hebben. Hoe hoog dat tekort is, bepaalt hoeveel je maximaal mag aftrekken. Dit bedrag is je jaarruimte.

Jaarruimte en reserveringsruimte

Heb je in voorgaande jaren je jaarruimte niet volledig benut? Geen

probleem! Je kunt het restant later alsnog gebruiken. Dit is de reserveringsruimte, die tien jaar geldig blijft.

Zelf berekenen

Jaarruimte is elk jaar anders. Bereken

voordat je geld in een lijfrenteverzekering stort, eerst zelf je jaarruimte. Gebruik onze rekenhulp op onderlinge.info/lijfrente en houd je belastingaangifte van het vorige jaar en je uniform pensioenoverzicht (UPO) bij de hand.

Belastingaangifte 2023

Als je in 2023 geld in een lijfrente hebt gestort binnen je jaarruimte, kun je dit bedrag aftrekken van je belastbaar inkomen in box 1. Vul bij je aangifte de totale inleg op je lijfrenteverzekeringsin onder 'uitgaven voor lijfrente'. Voer ook de gegevens in om je jaarruimte te bepalen. Zo zie je de totale aftrek voor lijfrente en je totale inleg.

Vergeeten je inleg af te trekken bij je belastingaangifte?

Als je een of meerdere jaren je lijfrente-inleg niet hebt afgetrokken, kan dit nadelig voor je zijn. Later betaal je

namelijk belasting over alle uitkeringen, mogelijk zelfs over het deel van je inleg dat je niet hebt afgetrokken. Gelukkig kan je dit nog tot vijf jaar terug laten aanpassen. Hoe je dat doet, lees je op onderlinge.info/lijfrente.

Ook bij Onderlinge 's-Gravenhage kan je jouw jaarruimte of reserveringsruimte gebruiken voor een lijfrenteverzekeringsruimte. Jouw financieel adviseur kan je hierbij helpen.

Onderlinge
'S-GRAVENHAGE



Meer informatie? Scan de QR-code

Royaal
LEKKER!



Scoor de lekkerste
tompouce bij de
ambachtelijke bakker
bij jou in de buurt!

Jouw
ambachtelijke
bakker.nl



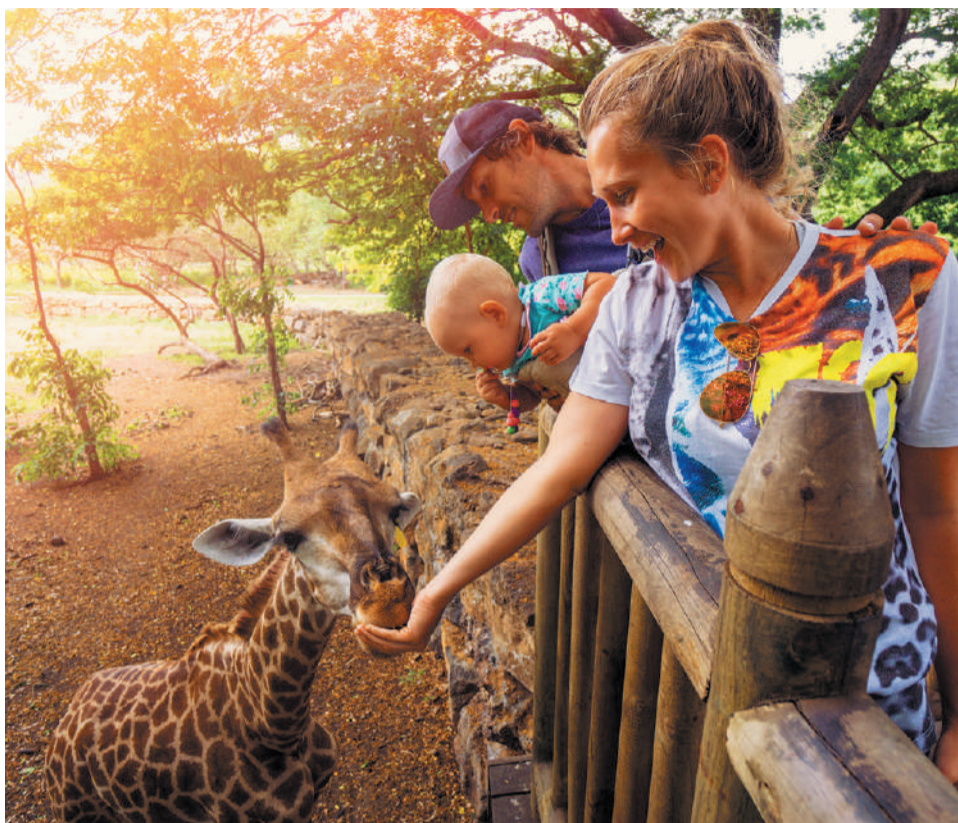
Maak je hoofd leeg met een dagje eropuit

Na een gezellig ontspannen dagje weg kun je er weer helemaal tegenaan. Je bent er samen even helemaal uit, ver weg van de dagelijkse hectiek.

Druk, drukker, drukst. Volgens onderzoek heeft ruim de helft van de Nederlanders het te druk. Bijna iedereen komt tijd te kort, met een agenda gevuld met werk en sociale verplichtingen waar je moeilijk 'nee' tegen durft te zeggen. Met een jong gezin lijkt het de hele dag wel spitsuur, met weinig vrije tijd voor jezelf. Een leuk dagje uit, zoals naar de dierentuin of een pretpark, is dé manier om tot rust te komen en los te komen van de stress. Het is waardevolle tijd die je besteedt met je gezin of vrienden.

Rust en gastvrijheid

Een dagje 'uit' is precies wat het woord belooft: je stapt even uit de dagelijkse tredmolen, ontspannen in het moment. Het is de perfecte manier om Nederland beter te leren kennen. Het fijne van een dagje weg is dat je er weinig voor nodig hebt. Mooi weer is meegenomen, maar geen must. Je kunt tot op het laatste moment spontaan beslissen waar je heengaat. Je hoeft het niet ruim van tevoren te plannen of te boeken, zoals bij een lang weekend weg. En het is meestal een stuk goedkoper dan het bezoek aan een festival. Wel is het natuurlijk extra ontspannen als je vooraf online je entreetickets



koopt of een tijdstip reserveert. Kies bijvoorbeeld voor een bezoek aan middelgrote provinciesteden waar je nog normale parkeertarieven betaalt en niet in de TikTok-rij hoeft te staan voor een veel te dure stroopwafel. Buiten de Randstad valt de stress helemaal van je af, door de rust en gastvrijheid die er heerst.

MET HET DRUKKE GEZINSLEVEN BLIJFT ER STEEDS MINDER TIJD OVER OM SAMEN TE GENIETEN

Gezellig uitje met de kids

Met het drukke gezinsleven blijft er steeds minder tijd over om samen te genieten en te ontspannen. Met z'n allen een dagje naar een pretpark of dierentuin is de perfecte manier om samen herinneringen te maken. Er is niets zo fijn als je kinderen te zien lachen en blij zijn. Als je er een familie-uitje van maakt met de grootouders is de dierentuin de perfecte bestemming. Op een speelse en spannende manier leren de kinderen over de leefwereld van de dieren en krijgen ze liefde voor de natuur. Dat geldt natuurlijk niet alleen voor de kinderen. Met een dagje tussen de dieren ben je even helemaal uit en kun je er met nieuwe energie weer tegenaan.

AAN HET WOORD

BOUKE SCHOLTEN
ZANGER

Koningsdag 2024 is een feest voor iedereen. Eén van de artiesten die voor de koning en zijn familie optreedt is de Emmense zanger Bouke Scholten, in heel Nederland bekend van vooral zijn nummers van zijn grote idool Elvis en winnaar van The Tribute: Battle of The Bands (2023).

Bouke, die tijdens Koningsdag optreedt met zijn ElvisMatters Band, vindt het 'een geweldige eer' dat hij voor de koninklijke familie mag optreden in 'zijn' Emmen. Hij groeide op in Emmen en woont daar nog altijd.

Optreden voor de koninklijke familie, hoe vind je dat?

'Toen ik werd gevraagd, hoefde ik er niet lang over na te denken. Koningsdag is een geweldige traditie in ons land en dat het dit jaar in Emmen zo uitgebreid wordt gevierd, is natuurlijk helemaal fantastisch. Het belangrijkste is dat we er een hele vrolijke dag van maken en het publiek lekker meekrijgen. Samen gaan we Emmen trots maken.'

Wat gaat de koning in Emmen zien en zou heel Nederland moeten weten?

'Ik denk vooral de mentaliteit van de mensen hier. Ik ben geboren, getogen én gebleven in Emmen. Emmen is prachtig! De mensen zijn er heerlijk nuchter, er is heel veel natuurgebied om lekker te wandelen en fietsen. Dus kom dat vooral zelf bekijken!'

Topic Media Agency B.V. Herengracht 440 1017 BZ Amsterdam, www.topicmedia.nl Info@topicmedia.nl | Mediaconsultant Jurriën Drijver | Redactie Hans Pieters en Jacques Koch | Artdirectie en vormgeving Lilian Dapaah | Druk Mediahuis Nederland Drukkerij | Deze bijlage valt niet onder verantwoordelijkheid van de hoofdredactie van De Telegraaf.

Vorstelijk welkom in Emmen

Emmen rolt op zaterdag 27 april 2024 de oranje loper uit voor Koning Willem-Alexander. Samen met leden van de Koninklijke familie viert hij zijn verjaardag in het centrum. Het belooft een feestelijk bezoek te worden met een verrassende kennismaking met Emmen.

Onze unieke mix van natuur en stad, waar rust en ruimte samenkomen. Van exotische dieren in ons dierenpark Wildlands tot nieuwe kunstenaars in het Rensenspark, Emmen biedt talloze ervaringen. Verken het boeiende veenlandschap waar ook Vincent van Gogh zich liet inspireren, de ruige natuurgebieden, bezoek de muzikalfestivals en geniet van de gezellige terrassen.

Ontdek zelf hoe verrassend Emmen is. Ook voor u rollen wij de loper uit!



‘Zonder dierentuinen waren veel diersoorten nu al uitgestorven’

Waar de dierentuinen van vroeger één grote tentoonstelling van bijzondere exotische wilde dieren waren, hebben de dierenparken in Europa nu primair natuurbescherming en -educatie als hoogste doel.

Dierenpark Wildlands heeft al bijna 90 jaar ervaring, ook als Dierenpark Emmen. ‘We zijn als dierentuin op weg naar een nieuwe rol. Van oudsher lieten we zien hoe mooi de natuur is. Nu is dat veel meer: wat heeft de natuur nodig en wat kunnen we voor de natuur betekenen? In het park leven vijftig verschillende diersoorten die in het wild een bedreigde status hebben,’ vertelt manager Plant en Dier Jan-Minze Zomer.

Moderne Ark van Noach

De vraag of een dierentuin nog wel van deze tijd is, beantwoordt Zomer bevestigend. ‘Je hebt dierentuinen nodig om soorten te behouden en dieren weer de vrijheid te gunnen die ze verdienen. Dierentuinen spelen een onmisbare rol in het Europese programma voor bedreigde diersoorten.’ Hij gebruikt als voorbeeld de tiro dorado, een zoetwatervis uit Mexico die op de rode lijst staat en in het wild is uitgestorven. ‘We spelen een rol als moderne Ark van Noach om de soort te behouden. Als het water van de meren weer schoon is, kunnen we de soort hopelijk terugplaatsen.’ Van alle dieren die Wildlands heeft, wordt gekeken wat ze nodig hebben, benadrukt Zomer. ‘We willen bijvoorbeeld weten wat het effect van klimaatveran-



dering is op de dieren. Als we dat beter weten, kunnen we ook beter helpen.’ In Emmen wonen drie witte neushoorns, een ‘iconisch diersoort’ in de woorden van Zomer. Deze is bedreigd doordat stropers veel geld kunnen verdienen aan de hoorn van een neushoorn. Wildlands werkt mee met het Europese fokprogramma voor neushoorns. ‘Soortbehoud kunnen we niet alleen. Dat doen we met een grote groep Europese dierentuinen.’ Daarnaast ondersteunt het Wildlands Natuur en Educatie Fonds Rangers in Afrika om neushoorns en andere bedreigde dieren te beschermen en stroperij te voorkomen. ‘Met die steun kunnen we de wereld een klein beetje beter maken. In het gebied dat de Rangers beschermen zijn afgelopen jaar geen neushoorns gestroopt en zijn drie jongen geboren.’

Educatief en natuurgetrouw park

Het verhaal van de neushoorns en an-

dere projecten rondom bedreigde dieren deelt Wildlands met de gasten van het park. ‘Waar educatie vroeger heel erg ging over het dier – hoe sterk en zwaar die was – is het nu meer natuurbeschermingseducatie: hoe gaat het met het dier en hoe kunnen we het dier goed beschermen? We betrekken de bezoekers door plekken te creëren waar je meer leert over dit soort projecten. Zo is er een Ranger Station gebouwd, waar je als bezoeker de verhalen hoort over stroperij en hoe we bijdragen aan het beschermen van de neushoorn.’

Arctic Ambassador Center

‘We zijn van oudsher een educatief en natuurgetrouw park.’ Daar steekt het park veel energie in, met veel vernieuwingen, zoals een digitale quiz voor jongeren om goede Rangers te worden. Met de Serenga-safari rijd je rond de savanne, vlak langs de dieren, waarbij de chauffeur vertelt over de leefom-

geving van de dieren. ‘We maken het beeldend. We hebben fictief stropers op het terrein wonen en laten zien wat de waarde van zo’n hoorn is.’ Zomer: ‘Uiteindelijk willen we iedereen liefde voor de natuur meegeven. We willen bezoekers motiveren en inspireren om nog meer over de natuur te leren en deze te beschermen.’ Afgelopen periode heeft het parkdeel Nortica een make-over gehad, met een Scandinavisch haventema en meer groen. Het dierenpark is onlangs Arctic Ambassador Center geworden, vertelt Zomer trots. ‘We helpen Polar Bear International mee bij het onderzoek hoe je ijsberen kunt beschermen in de natuur.’ Hij besluit: ‘Zonder dierentuinen waren veel diersoorten nu al uitgestorven. Mijn stelling is dat we niet meer zonder goede dierentuinen kunnen. We moeten alleen heel goed monitoren welke dieren je helpt. Daar is een belangrijke rol voor ons weggelegd.’

**WILD
LANDS**
ADVENTURE ZOO EMMEN

**ONTDEK
WERELDSE
NATUUR**

Voor tickets en informatie

WILDLANDS.NL

**KOOP
NU JE
TICKETS
ONLINE**

Eerste hulp bij hooikoorts

Het is weer lente, en dus is ook het hooikoortsseizoen weer van start gegaan. Eén op de vijf Nederlanders heeft last van hooikoorts. Maar wat is het precies, en wat kun je doen om je klachten te verminderen?



Mensen met hooikoorts zijn allergisch voor pollen – ook wel stuifmeel genoemd – van bepaalde bomen, kruiden en grassen. Dit zweeft in lente en zomer rond in de lucht. Bij mensen met hooikoorts veroorzaakt het inademen ervan niezen, een verstopte neus, moeite met ademen en jeukende en tranende ogen. Volgens de Wageningen Universiteit weten veel mensen niet dat ze een pollenallergie hebben. Bij klachten denken we vaak aan een voorjaarsverkoudheid, waardoor we niet de juiste maatregelen nemen.

Verkoudheid of hooikoorts?

Hoewel hooikoortsklachten lijken op de symptomen van verkoudheid, leiden ze vaak tot meer ongemak. Dit komt vooral door de lange duur: waar je bij een simpele verkoudheid na enkele dagen weer de oude bent, blijven hooikoortsklachten gedurende de hele bloeiperiode van de soort waarvoor je gevoelig bent. Zo'n bloeiperiode duurt meestal een paar weken, maar ben je allergisch voor verschillende soorten, dan houden de klachten langer aan. Ben je bijvoorbeeld gevoelig voor Ambrosia, een plant die relatief laat bloeit, dan kun je tot ver in de zomer klachten houden.

Pollendagboek

Heb je last van hooikoorts, dan is het belangrijk te achterhalen welke bomen,

BINNENBLIJVEN IS NERGENS VOOR NODIG, ALS JE MAAR HET JUISTE MOMENT KIEST

kruiden en grassen jouw klachten veroorzaken. De meeste mensen zijn allergisch voor grassen. Ambrosia is berucht vanwege de sterk allergene pollen, die de plant in grote hoeveelheden produceert. Houd het verloop van je klachten bij in een speciaal 'pollendagboek'. Op die manier maak je de patronen van je allergie inzichtelijk en weet je in welke perioden je extra maatregelen moet treffen.

Kies je buitenmoment

Hooikoorts of niet, buitenlucht en lente-zon zijn gezond. Gelukkig is binnenblijven nergens voor nodig, als je maar het juiste moment kiest. Zo bevat de lucht vlak na een regenbui veel minder pollen. Ook 's morgens vroeg is de hoeveelheid pollen beperkt, omdat de atmosfeer nog rustig is; vanaf 10.00 uur veroorzaakt de warmte van de zon wervelingen in de lucht, waardoor de hoeveelheid pollen toeneemt. Begin je dag dus gerust met een ochtendwandeling of een vroege

sportsessie in de buitenlucht. Draag op andere momenten een zonnebril en smeer wat Vaseline rond neus en ogen; zo blijft een deel van het stuifmeel plakken en komt het niet in je neus terecht. Het helpt ook om je neus bij thuiskomst schoon te spoelen met een zoutoplossing.

Maatregelen voor binnen

Enkele kleine aanpassingen binnenshuis kunnen hooikoortsklachten verminderen. Door bijvoorbeeld regelmatig te stofzuigen en je was binnen te drogen verminder je de kans op pollen in huis. Voorkom tocht en houd ramen en deuren zoveel mogelijk gesloten, of zorg voor speciale horren die stuifmeel tegenhouden. Wil je tóch je huis luchten, doe dit dan 's morgens vroeg. Een douche als avondritueel zorgt ervoor dat je het stuifmeel dat zich op je huid en in je haar heeft verzameld niet meeneemt naar bed.

Buienradar voor pollen

De hoeveelheid en soorten pollen in de lucht verschilt per dag. Heb je hooikoorts, houd dan de berichtgeving dus goed in de gaten. Actuele informatie vind je op speciale websites en apps, zoals www.pollenrader.nl.

AAN HET WOORD

MEILTJE DE GROOT,
DIRECTEUR GRONINGEN
AIRPORT EELDE (GAE)

Wat maakt vliegen vanaf GAE anders?

'Omdat onze luchthaven kleinschalig en gemoedelijk is ervaar je bij ons geen stress. Zo kan je hier voor de deur parkeren, zijn er korte incheckrijen en ga je relaxed op vakantie. Mensen vragen vooral waarom we nog niet naar meer bestemmingen vliegen. Daarover zijn we in overleg met vliegmaatschappijen.'

Wat is het belang van GAE?

'GAE is belangrijk voor het vestigingsklimaat in Noord-Nederland. Zonder deze luchthaven hadden grote, internationale bedrijven zich hier niet gevestigd. Ook is onze maatschappelijke rol belangrijk. Er landen hier jaarlijks ruim honderd vluchten met donororganen vanuit heel Europa, bestemd voor het transplantatiecentrum van UMC Groningen. Bovendien zijn we de standplaats van de traumahelikopter van het ziekenhuis, en is de opleiding voor KLM-verkeersvliegers, de KLM Flight Academy, hier gevestigd.'

Duurzaamheid is een belangrijk doel?

'De luchtvaart moet innoveren en verduurzamen. Met het programma NXT Airport zetten we in op duurzaamheid, met waterstof en elektrisch vliegen als expertise. We werken aan een waterstof-infrastructuur op de luchthaven die in de eerste officiële Hydrogen Valley van Europa ligt. Dit doen we samen met vliegtuigbouwers, energiebedrijven, onderwijs en overheid, zodat straks innovatieve waterstofvliegtuigen op GAE kunnen worden getest. Het 22MW-zonnepark, wat al enkele jaren op de luchthaven operationeel is, is daarin een eerste stap. Binnen een paar jaar vliegen vanaf hier kleine elektrische toestellen naar Europese bestemmingen.'



Dichtbij parkeren



Goed bereikbaar



Korte inchecktijden



Ontspannen vliegen

Waar vlieg jij heen deze zomer?



groningen
airport.nl

Ontdek onze bestemmingen



GRONINGEN AIRPORT EELDE

We zijn er al 100 jaar voor je

100

Kleenex

THE ORIGINAL



GRAB
Kleenex

Een tissue voor elk moment

Verdubbel het plezier! Spaar en vier!

Spaarrekening

2,60%

Euro-Plus Deposito*

3,60%

1 JAAR

3,50%

2 JAAR



Wilt u meer weten? Bel ons via 0900-9274 (normale belkosten), bezoek onze website www.yapikredi.nl, of scan de QR-code.
*Rente wordt aan het einde van de looptijd uitgekeerd op spaar- of tegenrekening (geen rente-op-rente effect).

YapiKredi
Nederland

Goed inhaleren vergt meer handigheid dan het innemen van een pilletje

Liefst 1,4 miljoen mensen gebruiken een inhalator of puffer. Deze zorgt ervoor dat medicijnen op de juiste plek (diep) in de longen komen. Maar dan moet de inhalator wel op de juiste manier worden gebruikt.

Medicijnen zijn erg belangrijk bij de behandeling van longaandoeningen als COPD en astma. Deze helpen de longfunctie te verbeteren. Er zijn geen medicijnen die je kunnen genezen, maar de medicijnen zorgen er wel voor dat de klachten, zoals benauwdheid en veel hoesten verminderen. Bovendien kan het bij goed gebruik plotselinge verergering van klachten voorkomen en zo het verloop van de ziekte bij COPD vertragen.

Oefening en herhaling

Sommige medicatie, de kortwerkende luchtwegverwijders, werkt binnen 5 minuten en geeft direct verlichting bij klachten als kortademigheid. Daarnaast zijn er medicijnen, de ontstekingsremmers, die belangrijk zijn voor het onderdrukken van de klachten. Deze medicijnen werken pas goed na een paar weken. 'Het is essentieel dat je de medicijnen op de goede manier inhaleert en dat je je houdt aan het opgegeven schema. Dat klink zó gemakkelijk, maar gaat veel te vaak fout. Goed inhaleren vereist oefening en herhaling,' vertelt Lidewij Sekhuis, projectleider Long Alliantie Nederland. Maar liefst zeven op de tien mensen



'ALS JE TE KORT JE ADEM VASTHOUDT, ADEM JE DE WERKZAME STOF GEWOON WEER UIT'

maken fouten bij het gebruik van hun inhalator, blijkt uit onderzoek. Denk aan het onjuist klaarmaken van de inhalator; het niet rechtop zitten of staan; het onvoldoende lang vasthouden van de adem (10 seconden!) of het na afloop uitademen náást de inhalator. 'Ook is het belangrijk dat je goed begrijpt waarom je de medicatie gebruikt. Als je niet weet wat de ziekte inhoudt en hoe de medicijnen werken, denk je veel eerder: waarom zou ik het medicijn nog innemen? Ik merk helemaal niks.'

'Mensen en zorgverleners moeten meer stilstaan bij en tijd nemen voor het juiste gebruik van inhalatoren.



Als de inhalatie beter gaat, scheelt dat vervelende bijwerkingen, zoals hoesten, droge mond, heesheid en zelfs (schimmel)infecties in de mond en keel. Ook zal het leiden tot minder huisartsenbezoek en ziekenhuisopnames,' verklaart Sekhuis. 'Het vraagt aandacht om goed te leren inhaleren. Het vereist gewoon meer handigheid dan het innemen van een pilletje. Er zijn meer dan 100 verschillende inhalatoren. En elk model is weer net iets anders.'

Diep in de longen

Vaak zijn patiënten onbewust therapie-ontrouw. 'Het medicijn moet diep

in de longen komen en neervallen. Dat kost tijd. Als je te kort je adem vasthoudt, adem je de werkzame stof gewoon weer uit,' geeft Sekhuis als voorbeeld. 'Je moet bij veel puffers ook niet te krachtig inhaleren. Dan komt alles in je keel terecht, vaak met bijwerkingen. Het komt helaas ook nog vaak voor dat je een puffer hebt meegekregen die helemaal niet bij jou past vanwege je motoriek of een tekort aan ademkracht. Daarom moet er bij voorschrijven samen met de patiënt goed bekeken worden welke inhalator bij de persoon past en is een goede instructie heel belangrijk. Ook na verloop van tijd is het nodig om te controleren of je nog steeds op de juiste manier inhaleert.' Ze maakt de vergelijking met autorijden. 'Iedereen denkt een goede chauffeur te zijn, maar als je na tien jaar opnieuw zou moeten afrijden, is het de vraag of je foutloos bent.'

Soms is het een praktisch probleem dat tot verkeerd gebruik leidt. 'Niet elke puffer heeft een teller, waardoor de kans bestaat dat het medicijn na verloop van tijd op is en je alleen maar drijfgas inademt.'

'Ik adviseer mensen die al meer dan een jaar een puffer gebruiken en in het afgelopen jaar geen instructie hebben ontvangen om een herhaalinstructie te vragen. Dit kan bij de praktijkondersteuner, de longverpleegkundige of bij de apotheek,' aldus Sekhuis. 'Je hebt er recht op. En kijk ook eens op de website inhalatorgebruik.nl, opgezet door Long Alliantie Nederland. Daar zijn alle inhalatoren te vinden met instructiefilmpjes in verschillende talen.'

Kijk voor meer informatie op www.inhalatorgebruik.nl

OKINAWA

Mineralen

Verkrijgbaar met
10% korting bij

G&W
GezondheidsWinkel

- Calcium ondersteunt de spijsvertering

- Hoog in calcium en magnesium

- Magnesium ondersteunt het energieniveau



Vind al onze producten op www.thehealthfactory.nl

Een goede inhalatietechniek is noodzakelijk voor een goede therapie

Het gebruik van een voorzetskamer helpt astma- en COPD-patiënten om de inhalatie van de medicatie te verbeteren. Het geneesmiddel komt hierdoor beter op de plaats van bestemming – in de longen – en kan daardoor beter zijn werk doen.

In Nederland zijn rond de 1 miljoen astma- en COPD-patiënten. Bij Focus Care Pharmaceuticals B.V. hebben medicijnen en producten voor patiënten met ademhalingsproblemen een belangrijke positie in het portfolio. Sinds 2018 is de farmaceut exclusief distributeur van de AeroChamber Plus® Flow-Vu® antistatische voorzetskamer.

Luchtwegmedicatie

Maurits Haasnoot is eigenaar en CEO van Focus Care. Het familiebedrijf is in 2003 opgericht door zijn oom. 'We zijn altijd een zelfstandig Nederlands bedrijf geweest. Daarom voelen we ons op onze Nederlandse thuismarkt extra verantwoordelijk. We doen er alles aan om ons steentje bij te dragen aan de beschikbaarheid en het betaalbaar houden van geneesmiddelen.' Met de toevoeging van het medisch hulpmiddel AeroChamber Plus® Flow-Vu® is de kwaliteitsgedachte richting de patiënt gegroeid, vertelt Haasnoot. 'Door dit product op de markt te brengen zien en ervaren we dagelijks hoe het is gesteld met de inhalatietechnieken van longpatiënten. We vernemen veel uit de markt dat patiënten het moeilijk vinden om hun medicatie op de juiste manier te inhaleren.' Vanuit die ervaring heeft Focus Care veel werk gemaakt van goede therapieondersteuning bij het gebruik van de AeroChamber Plus® Flow-Vu®. 'Bij inhalatiemedicatie is het moeilijk te monitoren of deze direct effect heeft op de klachten. Een goede inhalatietechniek is noodzakelijk om een goede therapie te hebben. Het is belangrijk om ervoor te zorgen dat de inhalatiemedicatie goed in de longen van de patiënt komt. 'Een voorzetskamer helpt om de inhalatiemedicatie vast te houden in de voorzetskamer zodat de patiënt rustig kan inhaleren en dus het meest effect uit de therapie kan halen. Onze voorzetskamer zorgt voor meer tijd voor de patiënt om te inhaleren en bevat daarnaast een handige Flow-Vu® inhalatie-indicator om te checken of de inhalatie goed gaat.'

Pasvorm voor ieder gezicht

AeroChamber Plus® Flow-Vu® biedt een breed assortiment voorzetskamers, met modellen voor baby's en kinderen



Maurits Haasnoot eigenaar en CEO van Focus Care



KINDEREN

VOLWASSENEN

DE AEROCHAMBER2GO™, VOOR GEBRUIK ONDERWEG, PAST IN DE BINNENZAK VAN DE JAS

tot en met volwassenen. De pasvorm van de flexibele latex vrije maskers is geschikt voor ieder type gezicht. Er is zelfs een product voor mensen met een tracheostoma.' In 2022 is het assortiment uitgebreid met de AeroChamber2go™ voor gebruik onderweg in aanvulling op de voorzetskamer voor thuisgebruik. Het formaat is handzaam en zo ontworpen dat een dosis-aerosol hierin past. Dit beschermt de dosis-aerosol en de AeroChamber2go™ past in de binnenzak van de jas. 'Daarmee zijn we uniek. Patiënten maken onderweg vaak gebruik van alleen een puffer of laten de puffer thuis. Met de AeroChamber2go™ heb je ook onderweg je dosis-aerosol medicatie en voorzetskamer bij je, zodat je de juiste inhalatietechniek kunt toepassen.' 'We hebben voor de verschillende leeftijdsgroepen verschillende maten latex vrije maskers. De oranje AeroChamber Plus® Flow-Vu® heeft een

ONDERWEG



AeroChamber2go™ voorzetskamer



kleiner masker dan bijvoorbeeld de gele variant. Dat heeft ermee te maken dat het gezicht groeit naarmate het kind ouder wordt. Met name bij kleine kinderen is het lastig de inhalatiemedicatie toe te dienen daarom moet de ouder helpen bij het inhaleren.' Met de Flow-Vu® inhalatie-indicator van de AeroChamber Plus® Flow-Vu® kan de ouder zien of het kind succesvol inhaleert. Het inhalatie-ventiel heeft voor kinderen een lagere weerstand, omdat zeker de kleintjes soms snel en niet diep genoeg kunnen inademen, en het inhalatie ventiel opent ook bij een minder krachtige inademing 'Daarom zijn de kindervarianten een aparte groep binnen ons assortiment.'

Therapieondersteuning

In de markt ontstaat steeds meer bewustwording dat de inhalatietechniek vaak niet goed wordt uitgevoerd, vertelt Haasnoot. Om daar verandering

te brengen ondersteunt Focus Care trainingsinstanties en longverpleegkundigen om patiënten een goede inhalatietechniek aan te leren. 'Goede inhalatietechniek is voor een patiënt van belang om de medicatie op de juiste plek in de longen te krijgen. Daarin willen we graag ondersteunen.'

VERGOED VANUIT DE BASISVERZEKERING

De voorzetskamers uit het AeroChamber Plus® Flow-Vu® assortiment worden vergoed vanuit de basisverzekering. De meeste zorgverzekeraars vergoeden één voorzetskamer per jaar. De vergoeding valt onder het eigen risico vanuit de basisverzekering. Hiervoor is een recept van de behandelend (long)arts nodig. U kunt bij uw zorgverzekeraar informeren naar de voorwaarden.

Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.

FOCUSCARE



Meer weten over de AeroChamber2go™ Scan de QR-code.



WAT IS JOUW HOORSCORE?




**Maak
online een
afspraak!**

schoonenberg.nl/hoorscore

Doe de gratis test en ontdek hoe jouw gehoor scoort!

Gehoorverlies gaat heel geleidelijk. Zo langzaam zelfs dat je het eerst helemaal niet doorhebt. Maar hoe sneller we eventueel gehoorverlies opmerken, hoe beter we je kunnen helpen. Daarom nodigen we je graag uit voor een persoonlijke Hoorscore Test in een van onze winkels.

De kleur zegt het al

-  Na onze Hoorscore Test ontvang je direct jouw persoonlijke score. Je ziet
-  in één oogopslag, aan de kleur groen, geel, oranje of rood, hoe jouw
-  gehoor ervoor staat. Afhankelijk van de score bespreken we samen met
- jou welke stappen we kunnen nemen. Dit is volledig vrijblijvend, je zit
- dus nergens aan vast.

Maak online een afspraak

We zien je graag in onze winkel. Maak eenvoudig een afspraak op een moment dat het jou schikt via schoonenberg.nl/hoorscore.
Of bel gratis naar **0800-0515**.

De Hoorscore Test van Schoonenberg:

- Gratis en vrijblijvend
- Altijd in de buurt
- Duurt maar 15 minuten
- Direct uitslag
- Deskundig advies