

GOEDE START

Lekker lang genieten van al het moois

Vandaag is het begin van de astrologische zomer, het moment van de langste dag op het noordelijk halfrond. Deze zomer is het extra genieten met mooie sportevenementen en heerlijke zwoele zomeravonden.

In Scandinavië wordt het begin van de zomer uitbundig gevierd met het Midzomerfeest. Liefhebbers van van het zogenaamde Nordic noir-genre kennen dit feest ook van Scandinavische misdaadseries. Voor thrillers kan de sportliefhebber deze zomer aan de buis gekluisterd blijven. Zoals vanavond, als het Nederlands elftal op het EK voetbal de degens kruist met Frankrijk.

Meer bewegen

Van 26 juli tot en met 11 augustus kent deze sportzomer het hoogtepunt met de Olympische Zomerspelen in Parijs. Nederland mikt, met toppers als Femke Bol en Mathieu van der Poel,

qua medailles op een plek in de top 10. In deze bijlage lees je hoe roeister Roos de Jong zich op de Spelen voorbereidt, en hoe ze als vegetariër zorgt dat ze voldoende eiwitten, proteïnen en andere voedingsstoffen binnenkrijgt. Ook als je een minder sportieve leefstijl hebt, is het belangrijk dat je bewust eet. Eiwitten zijn bijvoorbeeld echt niet alleen belangrijk voor sporters. Naarmate je ouder wordt, is een eiwitrijk dieet belangrijk voor het behoud van je spieren en botten. Voor mensen met COPD is de kleinste inspanning al topsport. Van het minste of geringste zijn ze al kortademig. Projectmanager Marion

Foppele van de Long Alliantie Nederland legt uit waarom meer bewegen voor longpatiënten net zo belangrijk is als medicatie. Longpatiënte Marijke Koevoets-Vooghden vertelt wat extra lucht voor haar betekent.

Zorgeloos op vakantie

Nog even en velen van ons mogen de koffers weer pakken en de deur achter zich dichttrekken voor een welverdende vakantie. Natuurlijk wil je adaat met een gerust gevoel doen. Het cliché luidt: de gelegenheid maakt de dief. Dat kun je ook omdraaien. Bouwkundig specialist John Kersemakers geeft praktische tips hoe je het inbrekers extra lastig maakt. En als een ongewenste bezoeker toch probeert binnen te komen, is het fijn als je huis extra is beschermd en je goed verzekerd bent.



Lees alle artikelen op onze website. Scan de QR-code.

2

Roos de Jong gaat naar de Olympische Spelen



6

Met een gerust gevoel op vakantie



Topic Media Agency B.V. Herengracht 440 1017 BZ Amsterdam, www.topicmedia.nl Info@topicmedia.nl | Mediaconsultant Romy de Wit | Redactie Gijs de Zwarte, Hans Pieters en Jacques Koch | Artdirectie en vormgeving Lilian Dapaah | Druk DPG Media | Deze bijlage valt niet onder verantwoordelijkheid van de hoofdredactie van Trouw.

ADVERTORIAL

Wil jij het na het weekend anders doen?

Verandering begint bij jezelf. Een professionele, gecertificeerde coach helpt je doelen stellen en bereiken voor blijvende groei.

Het leven zit vol kansen en uitdagingen. In een wereld waarin alles snel gaat, zijn de verwachtingen hoog en is de wens voor persoonlijke groei en ontwikkeling groot. Of je nu een ambitieuze professional bent, een multitaskende ouder of simpelweg iemand die probeert alle ballen hoog te houden, het is belangrijk om niet alleen fysiek, maar ook mentaal en emotioneel in balans te blijven en regelmatig stil te staan bij je eigen ontwikkeling en welzijn. Een effectieve manier om deze balans te vinden, is door samen te werken

met een professionele coach. Coaching helpt om helderheid te krijgen over je doelen, om strategieën te ontwikkelen voor stressmanagement en om je persoonlijke en professionele groei te stimuleren. Maar hoe kies je de juiste coach? Met zoveel opties kan dat best lastig zijn. Een goede start is kiezen voor een coach die is aangesloten bij de Nederlandse Orde van Beroepscoaches (NOBCO) en het NOBCO EMCC-keurmerk draagt. Deze coaches voldoen aan hoge kwaliteitsstandaarden, houden zich aan de Internationale Ethische Code (IEC) en blijven zich continu ontwikkelen. Zo weet je zeker dat je te maken hebt met een professional. Vaak is het mogelijk om een coachings-traject via je werkgever vergoed te



krijgen. Veel werkgevers zijn bereid financieel bij te dragen, omdat zij het belang van jouw welzijn inzien voor je prestaties en tevredenheid op het werk. Informeer daarom naar de mogelijkheden bij je HR-afdeling.



Klaar om bewust in jezelf te investeren en het beste uit jezelf te halen? Een goede start is kiezen voor een coach die is aangesloten bij een beroepsorganisatie zoals NOBCO (de Nederlandse Orde van Beroepscoaches). Check via www.nobco.nl of dit de professionele coach is die jij zoekt. Zet vandaag nog de eerste stap naar meer eigen keuzes en fris perspectief. Gun jezelf de kans om met nieuwe energie en inzichten je week te beginnen.



FRECIOUS
slowjuice

www.frecious.bio



Dagelijkse vitamineboost in een flesje

- ✓ 47% meer voedingsstoffen dan andere perstechnieken.
- ✓ 300g bio groenten per portie.
- ✓ Direct opneembaar. En dat voel je!



€25
KORTING



Kortingscode:
FRECIOUS25

Roeister Roos de Jong bereidt zich voor op de Olympische Spelen

Roeister Roos de Jong doet deze zomer mee aan de Olympische Spelen in Parijs. Dat betekent niet alleen dat ze hard traint. Ze stemt haar hele leven eropaf.

‘Voeding is belangrijk’, vertelt Roos. ‘In de topsport gaat het veel over hoe je je energie inneemt en aanvult. Het is een groot deel van je herstel.’ In eerste instantie ging ze zelf op ontdekkings-tocht, maar toen ze op topniveau ging sporten, kreeg ze ook hulp. ‘We leren veel over voeding van een voedingsexpert. Ze geeft ons in groepsverband les en schrijft voor iedereen een individueel plan waarin onder meer staat hoeveel koolhydraten, eiwitten en vetten je binnen moet krijgen.’

Gezond eten

Al sinds haar achtste is Roos vegetariër en dat is soms even zoeken. ‘Over het algemeen zitten er in vlees veel eiwitten die je lichaam makkelijk opneemt. Als je veel sport, heb je meer eiwitten



nodig dan gemiddeld. Je kunt veel eiwitshakes gaan drinken, maar dat vind ik niet echt lekker. Daarom kook ik veel met ei, kaas en verschillende soorten bonen.’

Gaan voor goud

‘Ik ben altijd bezig met wat het beste is voor mijn lijf. Ik eet gezond, neem voldoende rust en denk na over afspraken in mijn vrije tijd. Continu maak ik de afweging: is het goed of niet? En hoe dichterbij de Olympische Spelen komen, hoe voorzichter ik ben. Ik woon in Amsterdam. Ik fiets gefocust en kijk extra goed uit voor de tramrails, want ik wil niet geblesseerd raken. En als iemand verkouden is, dan zeg ik een afspraak af. Ik wil geen risico lopen.’ Dat doet ze met een duidelijk doel voor ogen. ‘We gaan voor goud! Dat is echter niet alleen van ons afhankelijk, maar ook van de tegenstander. We gaan alles eruit halen wat erin zit en zullen zien waar dat ons brengt.’

‘CONTINU MAAK IK DE AFWEGING: IS HET GOED OF NIET?’

NIEUW

NAPOLEON
SINDS 1912

NAPOLEON
SINDS 1912

NAPOLEON
SINDS 1912

FRUITMIX
FRISCHE FRUIT SMAAK BONNONS
BONNONS AU GOUT PASTÈQUE ET FOURRÉS
FRUITMIX FLAVOURED HARD CANDIES
MET EEN KERN VAN ZUUR POEDER - AVEC UN COEUR DE POUVRE SUCRÉE

WATERMELOEN
FRISCHE WATERMELOEN SMAAK KOGELS
BONNONS AU GOUT PASTÈQUE ET FOURRÉS
WATERMELON FLAVOURED HARD CANDIES
MET EEN KERN VAN ZOET POEDER / AVEC UN COEUR DE POUVRE SUCRÉE

ZWARTWIT
SAPPE SAUWIK KOGELS

SONDER kunstmatige kleurstoffen
MET NATUURLIJKE AROMA'S
HALAL
Vegan
GLUTENVRIJ
MET WASPIERIEN WIKKEL
AVEC UN EMBALLAGE EN PAPIER DE CIRE

LEKKER LAAANG GENIETEN

VOLG ONS OP [napoleon_nl](https://www.instagram.com/napoleon_nl)

Het dagelijks leven is soms topsport. Hoe houd je je lijf in conditie?

Je hebt energie – en dus voedingsstoffen – nodig om te kunnen werken, sporten en socializen. Want zeg nou zelf: het dagelijks leven is toch soms net topsport?

Het is daarom belangrijk om voldoende eiwitten binnen te krijgen, maar weinig Nederlanders weten hoe dat precies zit. Uit recent onderzoek van Verian in opdracht van Optimel blijkt dat vrijwel alle Nederlanders (94 procent) niet of nauwelijks op de hoogte zijn van de aanbevolen hoeveelheid eiwitten die zij per dag nodig hebben. Zo denken ze dat eiwitten vooral belangrijk zijn voor fanatieke sporters. Deze misvatting leeft vooral bij zestigplussers (54 procent). Maar niks is minder waar.

Belang van eiwitten

Volgens voedingskundigen is het voor iedereen – of je nu veel beweegt of niet – essentieel om voldoende eiwitten tot je te nemen. Gedurende de dag wordt een deel van je spieren vervangen door nieuw weefsel en voor dat proces zijn eiwitten nodig. Daarom is het van belang dat je eiwitten regelmatig aangevuld worden. Ons lichaam kan ze namelijk niet opslaan voor later.

‘Voldoende eiwitten consumeren gedurende de dag is cruciaal voor iedereen, maar naarmate we ouder worden, wordt dit nog belangrijker,’ aldus Nancy te Hoven, diëtist bij Health & Co. ‘Met ouder worden

ervaren we fysieke veranderingen en beseffen we dat ons lichaam niet meer zo veerkrachtig is als voorheen. Daarom is het verstandig om op latere leeftijd goed te kijken naar de eiwitname en ook meer eiwitten aan je dieet toe te voegen. Dit draagt bij aan het behoud van een goede fysieke gezondheid naarmate je ouder wordt en komt echt ten goede aan je lichaam.’

Lekker en makkelijk

Over het algemeen worden eiwitten minder vaak in de ochtend en middag genuttigd dan in de avond. En dat terwijl je eiwitten het beste in meerdere porties en verspreid over de dag kunt eten. Hier staat acht op de tien Nederlanders volgens het onderzoek nooit bij stil. Door eiwitten in meerdere porties binnen te krijgen, haal je de meeste voordelen uit deze bouwstof, die onder meer een bijdrage levert aan het behoud van sterke spieren en botten.

Dat kan beter en dat is gelukkig hartstikke eenvoudig. Ook voor de groep mensen die graag snel en efficiënt ontbijten en lunchen. Voor hen heeft Optimel iets nieuws: Optimel Proteïne, een lekkere keuze om op een makkelijke manier voldoende eiwitten binnen te krijgen. Het is vol van smaak en zoals je van Optimel gewend bent, bevatten deze

‘OPTIMEL PROTEÏNE IS RIJK AAN EIWITTEN EN HEERLIJK VAN SMAAK. ZO KUN JIJ WEER EVEN DOOR’



producten 0% vet en geen toegevoegde suikers. Optimel Proteïne drinkyoghurt bevat 60 gram proteïne per pak en is verkrijgbaar in de smaken Perzik Peer en Aardbei Banaan. De yoghurtproducten bevatten 38 en 39 gram proteïne per pot en zijn verkrijgbaar in de smaken Perzik Passievrucht en Bosbes Vanille.

Kies je voor Optimel Proteïne, dan kies je dus voor iets lekkers én iets goeds. Optimel Proteïne is rijk aan eiwitten en heerlijk van smaak. En zeg nou zelf: een makkelijkere manier om thuis, onderweg of op je werk je voedingsstoffen binnen te krijgen, is er toch niet? Zo kun jij weer even door!

Het onderzoek is in maart 2024 uitgevoerd door onderzoeksbureau Verian in opdracht van Optimel, onderdeel van FrieslandCampina. De steekproef bestaat uit 1.117 Nederlanders van 18 jaar en ouder.

ZO KRIJG JE ELKE DAG GENOEG EIWITTEN BINNEN

Veel mensen denken dat het binnenkrijgen van eiwitten alleen belangrijk is voor mensen die veel sporten, maar we hebben allemaal voldoende eiwitten nodig. Hoeveel? Bij volwassen personen gaat het gemiddeld om 0,83 gram eiwit per kilo lichaamsgewicht, meldt het Voedingscentrum. Sommige mensen kunnen net wat meer gebruiken. Denk hierbij aan vegetariërs, veganisten, kinderen, zwangere vrouwen en vrouwen die borstvoeding geven. Elk mens heeft eiwitten nodig. Het zijn bouwstoffen die onder andere essentieel zijn voor het onderhouden, herstellen en opbouwen van je spieren. Die spieren heb je niet alleen nodig voor het sporten, maar ook voor de alledaagse beweging; daarnaast spelen ze ook een rol bij het gezond houden van je lichaam.

Steeds meer mensen beseffen hoe belangrijk dit is en zijn zich bewust van hun eiwit-inname. Maar door één keer per dag eiwitten te eten, ben je er nog niet. Je lichaam kan deze eiwitten niet opslaan voor later. Daarom is het verstandig om ernaar te streven meerdere keren per dag eiwitten binnen te krijgen, bijvoorbeeld tijdens het ontbijt en de lunch. Dit doe je bijvoorbeeld door te kiezen voor Optimel Proteïne, rijk aan eiwitten en heerlijk van smaak.



Optimel. Smaakt lekker, voelt goed. Vanaf nu verkrijgbaar bij Jumbo, Albert Heijn, Plus, Hoogvliet, Dirk, Deka, en Poiesz. Heb jij de (drink)yoghurt al geprobeerd? Scan de QR-code voor meer informatie.



Optimel
PROTEÏNE

De Longuitdaging helpt COPD-patiënt meer te bewegen

Mensen met een longziekte of COPD zijn vaak kortademig of benauwd. ‘Vertel je aan hen dat ze meer moeten gaan bewegen, dan voelt dat tegenstrijdig.’

De paradox is dat bewegen juist goed is, vertelt projectmanager Marion Foppele. ‘Een COPD-patiënt die weinig beweegt, voorkomt daarmee zoveel mogelijk dat hij kortademig is. En daarmee lijkt het of het goed gaat. Maar als je dat lang genoeg volhoudt, verslecht je daarmee je prognose. Want uiteindelijk gaan al je dagelijkse activiteiten ook kortademigheid veroorzaken.’ Met de Longuitdaging helpt Long Alliantie Nederland COPD- en andere longpatiënten om meer te bewegen.

Angst overwinnen

Op de vraag wat COPD-patiënten tegenhoudt om meer te bewegen, vertelt Foppele dat niet alleen de patiënt zelf angstig is, maar mogelijk ook de omgeving. ‘De partner of kinderen hebben meegemaakt hoe heftig een longaanval kan zijn. Partners of kinderen voelen zich machteloos bij het



zien van een benauwde geliefde die met spoed moet worden opgenomen in het ziekenhuis. Je wilt voorkomen dat dat weer gebeurt. Uit liefde ga je de patiënt zoveel mogelijk ontlasten. Het gevolg is dat mensen juist steeds minder gaan bewegen. Als zorgverlener moet je dus niet vergeten om de omgeving van de patiënt mee te nemen.’ Bovenop de angst hebben patiënten

‘ALS JE DAGELIJKS KORTADEMIG EN BENAUWD BENT, ZIJN DE KLEINE DINGEN AL TOPSPORT’

een gebrek aan energie en meestal ook andere onderliggende sociale en gezondheidsproblemen. ‘Vaak denken ze al: ik beweeg genoeg naar wat ik kan. Daar zit een discrepantie in.

Belang van bewegen

Om de negatieve spiraal te doorbreken hebben mensen mogelijk zelfs letterlijk een duwtje en ondersteuning nodig van een zorgprofessional die ze begrijpt,’ meent Foppele. ‘Het moet maatwerk zijn. Als je te horen krijgt dat je 3 kilometer moet gaan wandelen, terwijl 300 meter amper haalbaar is en het sociale vangnet het belang van bewegen niet direct inziet, wordt het heel lastig.’ De hulpverlener moet contact houden over de tegenslagen en vorderingen. Waar mogelijk moet de patiënt ook longthe-

rapeutische hulp krijgen. Deze wordt vergoed vanuit het Basispakket van de zorgverzekering, benadrukt ze. Met De Longuitdaging kan een zorg-, sport- of beweegprofessional een 20 weken wandelinterventie uitrollen voor een groep chronische longpatiënten. Daarmee ondervang je ook de eenzaamheid die vaak met een longziekte hand in hand gaat.

Topsport

‘COPD is topsport. Als je dagelijks kortademig en benauwd bent, zijn de kleine dingen al topsport. Een topsporter weet dat je over je eigen grenzen moet gaan om uiteindelijk je doel te behalen. Een COPD-patiënt moet over de angstdrempel heen om dát te bereiken wat belangrijk en nodig is.’ Bewegen is net zo belangrijk als medicatie, stelt Foppele. ‘Het is een progressieve ziekte. Je komt er nooit vanaf. Met bewegen kun je de prognose gunstig beïnvloeden en mogelijk de negatieve spiraal ombuigen. Zwakke spieren hebben meer zuurstof nodig. Daarom is bewegen zo belangrijk. Hoe beter je je spieren traint, hoe groter het uithoudingsvermogen is en hoe minder snel je vermoeid raakt. Op den duur ervaar je minder benauwdheid.’

Meer informatie?

Ga naar www.longalliantie.nl/projecten/bewegen-en-longziekten/

IN SAMENWERKING MET PULMONX

‘Ik kon wel van de daken schreeuwen hoe gelukkig ik was’

De longziekte COPD is de derde doodsoorzaak in Nederland. Zo’n 600.000 mensen hebben een vorm van COPD. Doordat bij longemfyseem – een ernstige vorm van COPD – te veel lucht in de longen achterblijft hebben patiënten moeite met ademen. Marijke Koevoets-Vooghden vertelt hoe ze dankzij het plaatsen van longventielen weer extra lucht heeft gekregen.

Marijke vertelt hoe ze in 2011 steeds benauwder werd. Ze stopte met roken, maar een jaar later constateerde haar longarts dat ze nog maar 35% longinhoud had. Eind 2020 was ik zover dat ik bij de controle zei: tot hier en niet verder. Ik had zó weinig lucht, ik zat letterlijk met de rug tegen de muur. Ik kon bijna niks meer.’ Na een serie testen bleek dat de seinen op groen stonden en volgde de ingreep in het UMC in Groningen. ‘Van de 26% die ik op 28 april had, ging ik naar 38% longinhoud op 30 april en was ik veel minder benauwd. Ik kon wel van de daken schreeuwen hoe gelukkig ik was. Ik kon me weer in één keer aankleden, douchen en ontbijten en nog steeds was ik fit!’

Recht op in bed

‘De ingreep was niet zwaar,’ kijkt ze terug. Ze brengen je volledig onder narcose, omdat ze voor het plaatsen via de mond naar de longen gaan. Maar een uur na de behandeling zat ik met een ijsje recht op in bed en voelde ik me fris en fruitig. Binnen 24 uur kon ik echt ontzettend veel. Het is indrukwekkend wat er gebeurt met je lichaam.’ Marijke heeft zich altijd zo min mogelijk laten beperken door haar longziekte. ‘COPD is onomkeerbaar. Ik moet ermee dealen. We doen heel veel leuke dingen. Je kunt wel depressief worden, maar dat lost niks op. Ik ben nooit thuisgebleven. Na geringe inspanning moest ik eerst 10 minuten



Marijke Koevoets-Vooghden.

Foto: Annick_Malou

‘BINNEN 24 UUR NA DE BEHANDELING KON IK ECHT ONTZETTEND VEEL’

gaan zitten om bij te komen. Sinds de interventie heb ik weer genoeg lucht om dingen te kunnen doen. We doen wat we kunnen en wat we niet kunnen, ligt achter ons. Ik blijf ervoor gaan, ook voor mijn man Ton.’

LONGEMFYSEEM

‘COPD kan dusdanig ernstig worden dat je last krijgt van kortademigheid bij milde inspanning. Behandelingen, zoals de bekende puffjes, genezen de ziekte niet. Bij longemfyseem verdwijnt het longweefsel zelf. Lucht die je inademt, kan daardoor niet meer naar buiten, waardoor je longen al het ware heel erg groot worden.’ vertelt longarts Dirk-Jan Slebos van het UMC-Groningen. ‘Met longventielen kan de lucht naar buiten, maar niet meer naar binnen. Het slechtste longdeel wordt afgesloten en er komt ruimte vrij in de borstkas, waardoor je minder kortademig bent.’ Naast het UMCG wordt de behandeling met longventielen ook uitgevoerd in het Amsterdam-UMC, MUMC en Maastricht Ziekenhuis.



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

Rookvrije generatie is sleutel om COPD te stoppen

Naar schatting kampen ongeveer 1 miljoen mensen in Nederland met COPD. Dat het officiële aantal patiënten stukken lager ligt (600.000 mensen) komt onder andere doordat COPD niet altijd de hoofdaandoening is en vaak samen gaat met andere aandoeningen zoals hart- en vaatziekten. Ook speelt de factor schaamte een rol, omdat in veel gevallen roken de oorzaak is. COPD is echter niet verwijtbaar, maar wél vermijdbaar.

COPD staat voor Chronic Obstructive Pulmonary Disease (chronische obstructieve longziekte). Het is een chronische ontsteking van de luchtwegen, waarbij longweefsel beschadigd of zelfs vernietigd is. Iemand met de diagnose COPD houdt de rest van zijn leven COPD. Het kan niet genezen worden. Een COPD-patiënt is vaak kortademig en benauwd. Naarmate COPD verergerd, worden inspanningen zwaarder en neemt de bewegingsvrijheid dusdanig af dat in ernstige gevallen twee meter lopen al te veel is.

Wereldwijd nummer 3 ziekte

In Nederland lijden schrikbarend meer dan de officiële 600.000 patiënten aan COPD; geschat wordt dat het er in werkelijkheid 1 miljoen zijn. Volgens de WHO is het wereldwijd de nummer 3 ziekte die leidt tot sterfte. 'Dat er zo'n hiaat zit tussen het officiële en werkelijke aantal mensen met COPD, betekent dat veel patiënten niet de zorg krijgen die ze zouden moeten krijgen,' zegt Maarten



Stana van Ginkel

van den Broek van Chiesi Benelux, een farmaceutisch bedrijf dat onder andere inhalatoren voor COPD-patiënten maakt. 'Wij willen als bedrijf vanzelfsprekend het beste voor patiënten. 'Het beste' is bij COPD het 'voorkomen' van de aandoening. In 80 procent van de gevallen is COPD te herleiden tot roken.'

'Maar hiermee niet verwijtbaar,' vult Stana van Ginkel, initiatiefneemster van COPD Huis JAN, aan. 'De mensen die COPD door roken hebben opgelopen plukken de vruchten van een leefstijl die in de jaren 70 normaal was en zelfs werd gepromoot met diverse reclames. Wil iemand met COPD stoppen met roken dan is deze persoon geholpen met deskundige begeleiding. Het is geen kwestie van karakter, het is een serieuze verslaving.'

Het gesprek aangaan

Van Ginkel: 'We mogen niet vergeten dat een deel van de patiënten COPD krijgt door bijvoorbeeld erfelijke factoren of het beroep dat ze uitoefenen (bij mensen die met schadelijke stoffen werken, zoals kappers, nagelstylisten, boeren, schilders, textielarbeiders, et cetera is COPD een beroepsziekte). Maar de grootste oorzaak is roken. Het is dus essentieel dat kinderen nooit beginnen met roken of vaperen.'

Van den Broek: 'De rookvrije generatie is de sleutel om COPD op de lange termijn te stoppen. Het lastige is dat het nog tientallen jaren duurt voordat we de huidige stijgende lijn met COPD-indicaties

SCHAAMTE IS VAAK EEN BELANGRIJKE REDEN VOOR PATIENTEN OM BIJ KLACHTEN GEEN HULP TE ZOEKEN.

om kunnen zetten in een daling. Maar je moet ergens beginnen. Daarnaast moeten we zorgen dat op verschillende manieren het gesprek over roken geopend wordt. We gaan bijvoorbeeld webinars organiseren voor huisartsen, waarin we praten over hoe zij nou het gesprek aan kunnen gaan met ouders waarvan je weet dat ze roken. Hun kinderen roken niet alleen vaak mee, maar hebben ook een grotere kans om later zelf te gaan vaperen en roken. En geen enkele ouder wil dat voor zijn kind. Maar het blijft een gevoelige materie, waarbij we hulp nodig hebben van de overheid. De vape smaakjes bijvoorbeeld zijn nu wel verboden, maar er wordt niet op gehandhaafd. En waarom streven we naar een rookvrije generatie in 2040 en niet in 2030? In het Nationaal Preventieakkoord staan geen aanvullende acties tussen 2030 en 2040.'

Gepersonaliseerde, specialistische intensieve zorg

Hoewel Van den Broek benadrukt dat het cruciaal is om te voorkomen dat je COPD krijgt, mag de huidige patiënt niet worden vergeten. 'Er lijden zoveel mensen aan en toch is er weinig erkenning voor de ziekte,' zegt hij. Als iemand weet hoe

zwaar COPD-patiënten lijden, is het Stana van Ginkel wel. Zij verloor in 2019 haar vader Jan van Ginkel aan de ziekte. Het deed haar en haar broer Silvio besluiten om een huis op te zetten waar COPD-patiënten gepersonaliseerde, specialistische intensieve zorg kunnen krijgen. 'Zoiets als COPD Huis JAN, dat we met een grote achterban van deskundigen en steun van (long)artsen gaan realiseren, bestaat nog niet,' zegt Stana. 'In dit huis, vernoemd naar onze vader, krijgen mensen met vergevorderde en ernstige COPD de zorg die ze nodig hebben.'

Als paramedicus zag Stana beroepsmatig veel mensen met COPD. Het viel haar op dat patiënten tegen veel dingen aan liepen. 'Heb je als huisarts maar 1 of 2 patiënten in je praktijk of in het verpleeghuis, dan is het moeilijk expertise op te bouwen. Terwijl specialistische kennis bij COPD noodzaak is. Toen mijn vader gediagnosticeerd werd met COPD kreeg ik er dus ook privé mee te maken. Als mantelzorgster voelde ik pas echt goed hoe groot de impact van COPD is, ook op de naaste omgeving. En daar houdt die impact niet op; naast de zorgdruk en -kosten die ontstaan werken mantelzorgers zelf in veel gevallen niet (volledig) meer. Dat kost ook geld.'

Zowel Stana van Ginkel als Maarten van den Broek benadrukken dat het essentieel is dat het stigma rond COPD verdwijnt. Want schaamte is vaak een belangrijke reden voor patiënten om bij klachten geen hulp te zoeken. 'Mensen die roken of gerookt hebben denken vaak: 'het is mijn eigen schuld', of 'ik verdien het niet', aldus Van den Broek. 'Maar we willen dat iedereen weet dat COPD vermijdbaar is, maar niet verwijtbaar.' Stana beaamt dit. 'Wij staan in contact met mensen met ernstige COPD door heel Nederland. Zij wachten vol smart op het moment dat het eerste COPD-huis er komt. Iedereen verdient zorg en iedereen verdient lucht.'



Lees hier meer over COPD Huis JAN.



Maarten van den Broek

Met een gerust gevoel op vakantie

De zomer en vakantieperiode komen er weer aan. De kunst is om het inbrekers zo lastig mogelijk te maken.

Bouwkundig specialist John Kersemakers van Vereniging Eigen Huis somt de drie L'en op die afschrikken: lang (tijd om binnen te komen), licht en la-waai. Hij geeft praktische tips om het inbrekers extra lastig te maken. 'De gelegenheid maakt de dief. Slechts 5 à 10% van alle huisinbraken is het werk van professionals. Het gros loopt langs en ziet een kans om in te breken.' Als voorbeeld gebruikt Kersemakers zijn eigen huis. 'Ik heb een uitbouw, waar iemand met hulp van de kliko makkelijk op klimt, dus ik moet mijn raam altijd goed sluiten voordat ik de deur uit ga.' In negen van de tien gevallen komt de gelegenheidsdief met behulp van kleine, simpele werktuigen binnen. 'Dan moet je denken aan een schroevendraaier of waterpomptang. Hij loopt echt niet met een grote koevoet rond. Dat valt te veel op,' aldus Kersemakers. Er zijn twee methoden populair bij inbrekers, verklaart hij. 'Bij de kerntrekmethode

wordt een schroef in de slotcilinder geboord. Vervolgens wordt deze eruit getrokken. En als de cilinder te lang is en uitsteekt, kan de inbreker deze afbreken met een tang.'

Piekperiodes

De inbraakcijfers gaan al een aantal jaren naar beneden. 'Dat heeft ermee te maken dat mensen hun huis steeds beter gaan beveiligen. Maar ook dankzij camera's en buurtappgroepen.' Alleen heb je weinig aan statistieken als het je zelf overkomt, meent Kersemakers. 'Een inbraak heeft veel impact. Mensen gaan zich minder veilig voelen.' Hij adviseert hang- en sluitwerk met minimaal twee en liefst drie SKG-sterren beveiliging. 'Hoe hoger het aantal sterren, des te langer houd je de inbreker buiten. Inbrekers slaan een woning met goede beveiligingsmaatregelen meestal over.

INBREKERS SLAAN EEN WONING MET GOEDE BEVEILIGINGSMATREGELEN MEESTAL OVER



dief is niet graag lang bezig en staat liever niet in het licht. Het installeren van een alarmsysteem en camera's is stap 2, stelt hij. 'Als het alarmsysteem afgaat, is de inbreker al binnen. Dat moet je voorkomen, dus de eerste investering is goed hang- en sluitwerk.' Soms trek je met de beste bedoelingen de aandacht, legt Kersemakers aan de hand van een voorbeeld uit. 'Als mijn buurman een avondje weg is, dan heeft hij z'n buitenlamp aan. Dat is een signaal: ik ben er niet. Veel

slimmer is een verlichting met bewegingssensor bij de deur.' De vakantieperiode en Kerst zijn de piekperiodes qua inbraken. Het is zaak om vooral te zorgen dat het huis er bewoond uitziet, tipt Kersemakers. 'Zorg voor een beetje troep en laat je huis vooral niet helemaal opgeruimd achter. Ik heb zelf een app op m'n telefoon waarmee ik kan programmeren dat de lampen aan en uit gaan. Maar je kunt ook de burens vragen om af en toe hun auto op je oprit te parkeren.'

Veilig gevoel

'Het Politiekeurmerk Veilig Wonen (PKVW, www.politiekeurmerk.nl) vermindert de kans op een geslaagde inbraak met wel 80%,' vertelt Kersemakers. 'Je kunt je eigen woning laten inspecteren op inbraakveiligheid door een betrouwbare (PKVW-)slotenmaker. Daar moet je wel op letten, er zijn helaas ook malafide bedrijven actief.' Een Politiekeurmerk Veilig Wonen-bedrijf (PKVW-bedrijf) kan adviseren over maatregelen die nodig zijn om een certificaat beveiligde woning te krijgen. Goed hang- en sluitwerk zorgt niet alleen voor een veilig gevoel. Vaak krijg je korting op je inboedelverzekering als je woning voldoet aan de PKVW-eisen.

Veilig wonen op ieder moment

Snelle hulp bij (inbraak) schade

Jij kunt het aan met Univé



Meer weten? Check: unive.nl/woonverzekering of scan de QR-code.

univé daar plukt ú de vruchten van

Woning beveiligen? Snelle interventie maakt het verschil

Je woning is de plek waar je je veilig moet voelen en waar je veilig moet zijn. Toch is die veiligheid niet altijd vanzelfsprekend. Hoe kun je je woning écht veilig maken tegen inbrekers en andere noodsituaties?

Vraag mensen naar wat 'thuis' en 'thuis zijn' voor hen betekent en dit zijn de gevoelswoorden die het meest worden genoemd: geborgen, ontspannen, veilig. Je woning is een veilige plek waar je je zorgeloos moet kunnen ontspannen, alleen of met je gezin. 'Een veilige woon- en werkomgeving heeft een positief effect op je fysieke en mentale gezondheid,' zegt Robèrt Wijmans, operations manager bij Verisure. Maar vanzelfsprekend is dat niet. 'Thuis' kan ook de plek zijn waar inbrekers en indringers zich aandienen en waar noodsituaties of ongevallen zich voordoen. Dat is geen fijne gedachte, wel iets om maatregelen tegen te nemen.

Automatische opvolging

Je woning effectief beveiligen tegen inbrekers en andere noodsituaties, hoe doe je dat? Je kunt een videodeurbel installeren, maar dat is, zegt Wijmans, toch een beetje schijnveiligheid. Wijmans: 'Het deurbel signaal wordt automatisch doorgegeven aan je mobiele telefoon. En dan? Je ziet alleen dat iemand voor je deur staat, maar je houdt er niemand mee buiten. Er zit ook geen opvolging achter. Is iemand naar binnen geglipt, dan wordt er geen automatisch alarm geslagen. Vervolgens waarschuwt niemand de politie, laat staan dat er een surveillancedienst naar je huis wordt gestuurd. Je signaleert een onveilige situatie en daarna blijft die onveilige situatie gewoon bestaan.'



ESSENTIEEL BIJ EEN GOEDE BEVEILIGING VAN WONING OF WERKPLEK IS DE DIRECTE MENSELIJKE OPVOLGING IN HET GEVAL VAN EEN ALARM

Eigen meldkamer

Een goede bescherming zit áchter de deurbel, zegt Wijmans en hij benoemt een reeks slimme technische oplossingen, 'beschermingsbarrières' voor een veilig gevoel. Bewegings- en schoksensoren, camera's, maar ook een SOS-knop en rook- en watermelders. Wijmans: 'In je huis of op je werkplek wil je je geen zorgen hoeven maken om je eigen veiligheid en die van je gezin. Je wilt ook zeker weten dat je kostbaarheden en persoonlijke spullen veilig zijn.'

De geruststelling schuilt bij de beschermingsbarrières in de directe menselijke opvolging in het geval van een alarm. Wijmans: 'Met de SOS-knop kun je voor elke noodsituatie de

hulp van onze meldkameroperators inschakelen. Er is 24/7 verbinding. En wordt er ingebroken en bijvoorbeeld een deur geforceerd, dan wordt er onmiddellijk een digitaal alarm naar onze meldkamer gestuurd.' Verisure maakt alleen gebruik van haar eigen gecertificeerde meldkamer waar exclusief de alarmsignalen worden afgehandeld van haar eigen klanten. Alleen Verisure (Europees marktleider en inmiddels actief in zeventien landen wereldwijd) heeft in Nederland een versnelde verbinding met de politie, zegt Wijmans: 'Meldingen komen binnen in ons alarmafhandelsysteem waarin direct alle klantgegevens zichtbaar zijn. Onze operator hoeft de alarmmelding alleen nog maar te verifiëren. Dat doen we met behulp van camera's en sensoren. Is het een echt of een vals alarm? Is er een vogel tegen een raam gevlogen of zit er daadwerkelijk iemand met een slot te rommelen?' De meldkamer kan alleen bij alarmmeldingen beelden bekijken. Iedere gebruiker van de Verisure-app heeft altijd toegang tot de camerabeelden van zijn eigen woning.

De camera, met HD-kwaliteit en voorzien van nachtzicht, maakt ook 's nachts duidelijke beelden. Wijmans: 'Bij een daadwerkelijke inbraak of noodsituatie kunnen we de alarmmelding in onze meldkamer met één druk op de knop doorzetten naar de landelijke meldkamer van de politie. Dus geen minutenlange telefoongesprekken met de agent, maar een concrete melding die slechts een paar seconden in beslag neemt. Daarna kan de hulpdienst meteen actie ondernemen.

Zo'n snelle interventie is een essentieel onderdeel van de beveiliging van je woning of werkplek, dat wordt nog weleens over het hoofd gezien.'

Professionele aanpak

Wijmans: 'Interventie betekent bij Verisure ook: het zonodig sturen van eigen surveillanten. En bij een levensbedreigende situatie, als de klant gewoon thuis is, kunnen we op afstand ondersteuning bieden via onze VoiceBox. We kunnen inbrekers ermee aanspreken om het pand te verlaten. En we kunnen zelfs een ZeroVision activeren, een rookgordijn dat een insluiper binnen 60 seconden het zicht ontnemt. Anderzijds kunnen we bijvoorbeeld ook lekkages detecteren. Misschien is er iets mis met een wasmachine. Daar ligt dan een protocol voor klaar waarmee grote waterschade kan worden voorkomen.'

Ook in het aanlooptraject sta je er niet alleen voor, benadrukt Wijmans: 'We maken een passend beveiligingsplan voor je. Onze beveiligingsexperts beoordelen wat er in een woning, of op een werkplek, nodig is. Indien gewenst installeren we al binnen 24 uur. Naar het onderhoud van de beveiligingscomponenten hoef je niet om te kijken, dat vindt op afstand plaats. Bovendien krijg je een levenslange garantie op het materiaal en leveren we ook de bijpassende batterijen. Zo weet je dat er voor een overzichtelijk maandelijks bedrag altijd iemand klaarstaat om je te hulp te schieten.'



Meer informatie?
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