

PERSONAL HEALTH

Gezondheidsmonitoring: essentieel voor chronische zorg

Het monitoren van de gezondheid bij chronische ziekten zoals diabetes type 1 en COPD kan de kwaliteit van leven verbeteren en gezondheidsrisico's beperken. Deze bijlage benadrukt het belang van tijdige detectie en effectieve zorg bij chronische aandoeningen.

Gezondheidsmonitoring speelt een cruciale rol in het leven van mensen met een chronische aandoening. Voor mensen met diabetes type 1 is dagelijkse monitoring en terugkoppeling essentieel om complicaties te voorkomen en een stabiele gezondheid te behouden. Gelukkig staat de techniek niet stil; tegenwoordig worden steeds complexere apparaten ontwikkeld die zelfcontrole en het detecteren van schommelingen mogelijk maken. Dit soort innovaties kan een aanzienlijke verbetering in de levenskwaliteit van deze patiënten brengen.

Daarnaast vereist COPD, een chronische longziekte die 800.000 Nederlanders treft, voortdurende aandacht. Wereld COPD-dag, op

20 november, herinnert ons aan de noodzaak van vroege detectie en preventie van deze ziekte. Patiënten met COPD ondervinden vaak ernstige beperkingen in hun dagelijkse activiteiten, maar door tijdige diagnose en regelmatige monitoring kunnen symptomen beter beheerst worden en verergering worden voorkomen.

De vroegtijdige herkenning van COPD-symptomen maakt de behandeling effectiever en draagt bij aan een betere levenskwaliteit. In deze bijlage bespreken we de nieuwste ontwikkelingen op het gebied van gezondheidsmonitoring, met speciale aandacht voor hulpmiddelen en technologieën die ondersteunen bij het beheer van

chronische ziekten, met nadruk op bewustwording en vroege detectie van COPD.

Gezondheid is ons kostbaarste bezit, en voor mensen met een chronische ziekte is regelmatige monitoring een krachtig middel om controle te behouden over het dagelijks leven. Het uiteindelijke doel is om patiënten, zorgverleners en het publiek beter te informeren over de beste benadering voor preventie en monitoring in hun streven naar welzijn en een betere gezondheid.



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

3

Beter leven met COPD



5

Reanimeren kun je niet online leren



Wat apetito met mij doet

Wat even helpen met mij doet

Wij zijn apetito. Bezorger van maaltijden, maar vooral bezorger van een lach.

Onze medewerkers zetten zich met veel plezier in om het voor u zo fijn mogelijk te maken. Hulp nodig bij het inpakken van uw vriezer? Vanzelfsprekend!

Uw vaste bezorger legt de maaltijden precies zoals u het wenst. En als het nodig is, helpt hij u ook met de volgende bestelling. Wel zo fijn.

Ontdek wat apetito met u doet. Ons brede aanbod voldoet aan elke wens en smaak. Heeft u specifieke wensen, zoals een glutenvrij, lactosevrij of eiwitrijk dieet?

We helpen u graag bij het selecteren van uw maaltijden.

Bestel een voordelig proefpakket en ontvang 4 maaltijden voor slechts € 22,50.

Meer weten? Ga naar apetito-shop.nl/proefpakket of bel 088 - 2012 123. Vermeld bij uw bestelling actiecode 202-TEL11524.

Deze actie is enkel voor nieuwe klanten. Kijk voor de overige voorwaarden op apetito-shop.nl/proefpakket.



apetito

Elke dag een lach

COPD wordt vaak pas laat herkend

Op 20 november is het Wereld COPD-dag. In Nederland lijden 800.000 mensen aan deze chronische longziekte. Een tijdige diagnose voorkomt extra schade aan de longen. Voor huisarts Dr Jiska Snoeck-Stroband en longarts Dr Hans in 't Veen goede reden om namens de Long Alliantie Nederland te pleiten voor een grotere bewustwording.



Dr Jiska Snoeck-Stroband en longarts Dr Hans in 't Veen

'HET PROBLEEM VAN COPD IS DAT JE HET NIET AAN IEMAND ZIET'

met een longtest, een zogenoemde spirometrie,' constateert ze. 'Terwijl je daarmee het verschil kan maken. We zien als huisarts in deze maanden veel mensen met luchtweg- en hoestklachten. Als je een jonge vrouw die al langere tijd aan het hoesten is en wellicht langere tijd heeft gerookt op je spreekuur krijgt, denk je er niet zo gauw aan. Dat is zonde, want daarmee verlies je veel jaren waarin je de patiënt goed kunt begeleiden qua leefstijl. Op het moment dat de longarts in beeld komt, is er al heel veel meer longschade. Iemand met een longfunctie van 60% is vaak gemotiveerd om te gaan bewegen en anders te gaan leven.' Dat is belangrijk, benadrukt In 't Veen: 'Ook al worden je longen niet beter, je leven wordt wel beter. Als je je chassis goed houdt, ben je minder kortademig en weerbaarder tegen infecties en gaat het ophoesten beter.'

Longaanval

'COPD manifesteert zich bij vrouwen

ook anders dan mannen. Dat is een reden waarom je er misschien niet direct aan denkt,' stelt Hans in 't Veen. 'We zijn er ons mede hierdoor bewuster van dat je al op een jonge leeftijd de longfunctie moet meten om meer en eerder mensen te vinden.' Hij trekt de vergelijking met iemand die een hartaanval heeft gehad om de impact van COPD te duiden. 'Je ziet het niet aan de buitenkant, maar patiënten met COPD zijn vaak veel meer beperkt in het dagelijkse leven.'

Een op de vijf COPD-patiënten krijgt een longaanval, vertelt hij. 'Het herstel duurt tot zes weken en een relevant aantal mensen overlijdt na een longaanval. De prognose na een hartaanval is beter.' Beide artsen besluiten: 'Onder mensen van 55-plus is het heel normaal om je hart te laten controleren. De impact van functieverlies van de longen wordt minder gevoeld, totdat er heel veel kapot is. Dat is waar we met z'n allen alerter op moeten worden. Je kunt echt invloed hebben op de COPD die aan het ontstaan is.'



Meer informatie?
Scan de QR-code.

UITGELICHT

WERELD COPD-DAG 20 NOVEMBER

Wereld COPD-dag, georganiseerd door het Global Initiative for Chronic Obstructive Lung Disease (GOLD), vindt plaats op 20 november 2024 en heeft als doel wereldwijd bewustzijn te vergroten over COPD. Zorgprofessionals en patiëntengroepen werken samen om kennis te delen en de impact van COPD te verminderen. Dit jaar is het thema 'Ken je longfunctie', waarmee het belang van spirometrie wordt benadrukt. Spirometrie, een essentieel instrument voor COPD-diagnose, kan gedurende het hele leven gebruikt worden om de longgezondheid te meten. Onze longen groeien vanaf de baarmoeder tot in de jongvolwassenheid en zijn gedurende deze periode kwetsbaar voor factoren zoals luchtvervuiling en infecties, die de longontwikkeling kunnen belemmeren. COPD kan echter ontstaan door meer dan alleen tabaksrook. Helaas kan een aanzienlijke hoeveelheid longfunctie verloren gaan voordat symptomen optreden. Longfunctie voorspelt niet alleen de longgezondheid, maar ook de algehele gezondheid: zelfs kleine afnames kunnen het risico op sterfte verhogen. Door regelmatig longfunctiemetingen uit te voeren, is vroege diagnose en tijdige behandeling van verschillende longaanvalen mogelijk. Wereld COPD-dag, die sinds 2002 jaarlijks wordt gehouden in meer dan 50 landen, is een belangrijke gelegenheid om de aandacht te vestigen op longgezondheid en preventieve zorg.

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 en Jiska Neve | Druk Mediahuis Nederland Drukkerij | Deze bijlage valt niet onder verantwoordelijkheid van de hoofdredactie van De Telegraaf.

IN SAMENWERKING MET WESTFALEN MEDICAL

Westfalen Medical: optimale zorg voor actiever leven met COPD

Als COPD-patiënt is deelnemen aan sociale activiteiten soms lastig. Het maatwerk van Westfalen Medical zorgt ervoor dat een COPD-patiënt actiever deel kan nemen aan de maatschappij.

Westfalen Medical levert dagelijks medicinale gassen en bijbehorende apparatuur aan een brede groep klanten, van patiënten thuis tot zorginstellingen. Of het nu gaat om longzorg of slaapzorg, Westfalen Medical is dé totaalleverancier op het gebied van respiratoire therapieën.

Op Wereld COPD-dag richten we ons op het verbeteren van het leven van COPD-patiënten, waarbij Westfalen Medical een cruciale rol speelt. Innovatieve producten zoals mobiele zuurstofconcentratoren en mobiele

vernevelaars vergroten de mobiliteit en vrijheid van patiënten.

Westfalen Medical biedt een uitgebreide service met 45 minuten instructies thuis, zodat patiënten en naasten optimaal voorbereid zijn om te starten met de therapie. Onze customerservice staat 24 uur per dag, 7 dagen per week voor de patiënt klaar voor vragen, het oplossen van storingen en het geven van advies. Het vakkundige personeel van Westfalen Medical helpt angsten en onzekerheden weg te nemen door snelle en deskundige hulp. Dit zorgt ervoor dat patiënten zich zekerder voelen in hun dagelijks leven. Westfalen Medical zet de patiënt altijd centraal.

Ondanks de beperkingen van COPD kunnen patiënten dankzij onze producten en diensten actiever deelnemen aan de samenleving, nieuwe



DANKZIJ ONZE PRODUCTEN EN DIENSTEN KUNNEN PATIËNTEN WEER DINGEN ONDERNEMEN

hobby's ontdekken en sociale activiteiten ondernemen.



Westfalen Medical



Meer informatie?
Scan de QR-code.

Op weg naar een betere kwaliteit van leven met COPD

COPD is een chronische longziekte waarbij de luchtwegen vernauwen. Ademen wordt moeilijker en dat betekent minder lucht en minder energie. Normale dingen als aankleden of traplopen zijn dan helemaal niet meer zo vanzelfsprekend. Veel mensen hebben COPD zonder het te weten.



In Nederland leven 835.000 mensen met Chronic Obstructive Pulmonary Disease (COPD), vrij vertaald: een chronische obstructie van de luchtwegen. Klachten die daarbij horen zijn hoesten, benauwdheid en een vermoeid gevoel. In 80% van de gevallen is de ziekte te herleiden tot roken, maar ook mensen die regelmatig in aanraking zijn gekomen met fijnstof of chemicaliën kunnen COPD krijgen. Meer roken is ook een factor. 'De longen zijn aangetast en werken daardoor minder goed. Dat een groot deel van de mensen met COPD rookt of heeft gerookt, betekent niet dat het hun eigen schuld is. Een verslaving is geen keuze. Een kwart van de rokers krijgt COPD, het is dus deels aanleg. Het zou goed zijn als de ziekte het stigma kwijtraakt, zodat mensen eerder aan de bel durven trekken.'

Aan het woord is Frits Franssen, longarts en hoofd van de afdeling Longziekten in het Maastricht UMC+.' 'COPD is op het moment van diagnose onomkeerbaar; voorkómen is dus essentieel. Ik zou mensen die last hebben van klachten als veel hoesten, kortademigheid of ernstige vermoeidheid op willen roepen een afspraak te maken met de huisarts. COPD is nog niet te genezen, maar je kunt er wel rekening mee houden en verdere schade aan de longen minimaliseren.'



Frits Franssen

'ALS DE ZIEKTE HET STIGMA KWIJTRAAKT, DURVEN MENSEN HOPELIJK EERDER AAN DE BEL TE TREKKEN'

overal zuurstof voor nodig en bij een tekort ben je benauwd en doodmoe. Kenmerkend voor COPD zijn longaanvallen, momenten waarop de klachten plotseling veel erger worden. Mensen happen dan letterlijk naar adem, één op de tien patiënten komt tijdens zo'n aanval in het ziekenhuis terecht. Daarna krabbelen ze wel weer wat op, maar helemaal terug op het oude niveau lukt meestal niet meer.

Mensen met ernstige COPD hebben vaak 24 uur per dag hulp nodig: bij het innemen van hun medicijnen, bij het naar de wc gaan, zelfs voor een glaasje water. Vaak is er ook veel angst, zeker na een zware longaanval. Mensen durven niet meer alleen te zijn en naasten zijn bang om ze alleen te laten, ook al is het maar voor even. COPD is dus geen diagnose die alleen de patiënt zelf treft.'



Stana van Ginkel

Unieke zorgfaciliteiten

Stana van Ginkel, initiatiefnemer van COPD Huis JAN weet dat als geen ander: 'Mijn vader had COPD en samen met mijn broer heb ik hem de laatste drie jaar van zijn leven begeleid. In die periode realiseerde ik me dat de zorg een belangrijke schakel mist. Mensen die na een opname nog niet voldoende hersteld zijn om naar huis te gaan, kunnen nu nergens terecht. Hetzelfde geldt voor mensen met COPD in de laatste fase van hun leven. Dat is een groot maatschappelijk probleem.

De zorg voor deze patiënten is zo specialistisch en zo intensief dat wij COPD Huis JAN zijn gestart. We zijn nu bezig met het realiseren van de eerste locatie en willen uiteindelijk vijf van deze unieke zorgfaciliteiten openen in verschillende regio's in Nederland. Hiermee ontlasten we huisartsen, ziekenhuizen, verpleeghuizen en ook mantelzorgers. Met name voor die laatste groep is het zwaar, om je geliefde te zien worstelen met angst en benauwdheid is vreselijk. Mantelzorgers kunnen bij ons overigens ook terecht voor hulp en advies. Zo bieden we samen de zorg die COPD-patiënten nodig hebben. De juiste begeleiding, voor een betere kwaliteit van leven.'

OVER COPD

COPD komt steeds vaker voor, volgens de WHO is longschade als gevolg van deze aandoening wereldwijd doodsoorzaak nummer drie. In Nederland hebben 835.000 mensen de diagnose, jaarlijks vinden er 26.000 ziekenhuisopnames plaats. De ziekte is chronisch, wat betekent dat genezing niet mogelijk is. Behandelingen zijn gericht op het verminderen van klachten en het voorkomen van verdere verslechtering van de longen. Het vermijden van prikkels en het gebruik van medicijnen spelen hierbij een belangrijke rol. De klassieke COPD heeft vier stadia: licht, matig, ernstig en zeer ernstig. De vooruitzichten voor patiënten worden daarnaast bepaald door de longklachten en het aantal longaanvallen. Veel mensen met lichte of matige COPD realiseren zich niet dat er iets mis is, de diagnose wordt daardoor vaak pas later gesteld. Er wordt onderzoek gedaan naar mogelijkheden om de ziekte eerder op te sporen, zodat mensen met COPD hun leefstijl er zo vroeg mogelijk op kunnen aanpassen.

Minder zuurstof

Bij mensen met vergevorderde COPD heeft de ziekte een enorme impact op hun leven én op dat van hun naasten. Frits Franssen: 'Boodschappen doen, douchen, maar ook 's morgens uit bed komen – er zijn zoveel dingen die gezonde mensen zonder nadenken doen, maar mensen met COPD niet of nauwelijks nog kunnen. Omdat beschadigde longen zoveel minder zuurstof kunnen verwerken, neemt de conditie enorm af. Ons lichaam heeft

'MENSEN MET ERNSTIGE COPD HEBBEN VAAK 24 UUR PER DAG HULP NODIG'



COPD HUIS
JAN

Meer informatie?
Scan de QR-code.

'Veilige werkplek, gezonde werknemers: voorkom ongevallen en ziekte'

Gezonde werknemers en het voorkomen van ongevallen op de werkvloer zijn essentieel voor een veilige en productieve werkomgeving. Een bedrijf is productiever wanneer werknemers in een veilige omgeving werken zonder risico's voor hun gezondheid. Bedrijven die actief investeren in de gezondheid van hun medewerkers en het voorkomen van blessures, bouwen aan een sterke toekomst.

Het belang van gezonde werknemers

Werknemers vormen de basis van elke organisatie, en hun gezondheid heeft een directe invloed op de prestaties op de werkvloer. Gezonde werknemers zijn regelmatig aanwezig, voeren hun taken goed uit, wat leidt tot lagere kosten en hogere productiviteit.

Onderzoek bevestigt dat investeringen in de gezondheid van werknemers – door wellnessprogramma's, ergonomisch verantwoorde werkplekken en mentale ondersteuning – een positieve invloed hebben op de werkomgeving. Gezondheidsgerichte bedrijven creëren een omgeving die focust op veiligheid en welzijn, wat het moreel van het team verhoogt en daardoor de



EEN GEZONDE WERKPLEK VERGROOT DE LOYALITEIT

organisatie ten goede komt. Gezonde medewerkers lopen minder risico op werkgerelateerde ziektes en blessures. Een gezonde werkplek die aandacht besteedt aan fysiek en mentaal welzijn vermindert werkgerelateerde blessures en burn-outs, wat zowel de productiviteit van werknemers beschermt als de organisatie helpt hoge verzuimkosten te voorkomen.

Het voorkomen van arbeidsongevallen

Het vermijden van arbeidsongevallen is niet alleen een wettelijke verplichting, maar ook van groot belang voor het welzijn van de medewerkers. Het is de verantwoordelijkheid van het bedrijf om de werkplek veilig te maken door risico's te detecteren, veiligheidsmaatregelen toe te passen en regelmatig trainingen over veiligheid te organiseren.

Een goed veiligheidsbeleid voorkomt niet alleen ongevallen, maar geeft werknemers ook het vertrouwen dat hun veiligheid een prioriteit is, wat loyaliteit en motivatie vergroot.

De rol van een BHV'er binnen het bedrijf

Het hebben van een bedrijfshulpverlener (BHV'er) binnen een organisatie zorgt voor snelle en effectieve interventie tijdens noodsituaties. Een BHV'er is opgeleid in reanimatie, brandbestrijding en het evacuatieproces binnen een bedrijf. Tijdens incidenten kunnen zij een cruciale rol spelen bij het beperken van letsel en schade. Daarnaast is een BHV'er wettelijk verplicht volgens de Arboret, wat ervoor zorgt dat elk bedrijf een snelle hulpverlening beschikbaar heeft.

Een BHV'er biedt directe ondersteuning bij incidenten, maar is ook van grote waarde voor het vertrouwen en de gemoedsrust van andere medewerkers. De aanwezigheid van een BHV'er op de werkvloer verhoogt de veiligheidsstandaard en stimuleert collega's om zich bewust te zijn van hun rol in veiligheid en preventie.

Door te investeren in de gezondheid van werknemers, het voorkomen van ongevallen en het aanstellen van BHV-personeel, investeert een bedrijf niet alleen in een veiligere werkplek, maar ook in een gemotiveerd en betrokken team.

AAN HET WOORD

DONNY ROELVINK
AMBASSADEUR
MOVEMBER

1. Je kreeg eind 2022 de diagnose teelbalkanker. Hoe gaat het nu met je?

Gelukkig gaat het goed met mij. 2022 was een pittig jaar, maar ook een jaar dat me als mens heeft versterkt en mij nieuwe inzichten heeft gebracht. Ik blijf voorlopig nog onder controle, en dat zal waarschijnlijk de komende tien jaar zo blijven. Eigenlijk geeft me dat ook een gerust gevoel.

2. Hoe ontdekte je het? Wat is je advies voor jonge mannen?

Ik kreeg een aantal keer een stekende pijn in mijn kruis, alsof ik er een flinke trap in had gehad – een herkenbaar gevoel voor veel mannen. De derde keer dat die pijn opkwam, kreeg ik ineens de angstige gedachte: "Oh nee, het zal toch niet...?" Kort daarna ontdekte ik een klein bobbeltje op een van mijn testikels. Ik twijfelde geen moment en ging meteen naar de huisarts. Hij bevestigde dat het inderdaad een vreemd gevoel was en verwees me direct door voor een echo. Daar kreeg ik toen het nieuws te horen. Mijn advies aan andere mannen is simpel: voel je iets ongewoons, twijfel dan niet en ga meteen naar je huisarts.

3. Wat hoop je als je ambassadeur van Movember te bereiken?

Als ambassadeur voor Movember wil ik helpen het bewustzijn te vergroten en mannen te stimuleren om open te zijn over hun gezondheid. We moeten doorbreken dat gezondheidsklachten onbespreekbaar zijn; het is geen taboe, en het is zeker niets om je voor te schamen. Als je hier niet eens met je vrienden over kunt praten, is het misschien tijd om te kijken of je wel de juiste mensen om je heen hebt.

IN SAMENWERKING MET COLOPLAST

Intieme klachten na prostaatkanker? Er zijn oplossingen

De meeste mannen ervaren na een prostaatkankerbehandeling seksuele problemen.

Bespreekbaar maken is belangrijk, want er zijn effectieve oplossingen voor.

Zo'n 13.000 mannen krijgen per jaar de diagnose prostaatkanker. 'Ongeveer een kwart daarvan, vaak de vitalere en wat jongere mannen, wordt geope-reerd,' zegt Afina Glas, uroloog bij het Zaan Medisch Centrum. 'Met nieuwe technieken kan er tegenwoordig heel nauwkeurig worden ingegrepen.'

Maar ondanks dat ervaren de meeste mannen na de operatie seksuele problemen. Ze zijn hun erectie kwijt, en ook hun zaadlozing. Een orgasme kan nog wel, maar kan anders zijn, wat minder diep, soms zelfs pijnlijk. Het zijn deze intieme problemen die

een enorme impact hebben op het liefdesleven van de patiënten. Ze veroorzaken frustratie en onzekerheid. 'Je moet als het ware actief je seksualiteit revalideren,' zegt Glas. 'Er wordt veel onderzoek naar gedaan. Hoe zorgen we ervoor dat na een prostaatoperatie die erectie en het seksuele plezier weer terugkomen?'

Communicatie is alles

Er is medicatie, er zijn injecties en er is een erectieprothese voor mannen bij wie andere methoden niet helpen. Glas: 'Dat is een implantaat. Het zijn cilindertjes die we plaatsen in de zwellichamen, met een klein pomp-systeem dat onder de huid in de balzak zit verborgen. Zo kun je dus wel een erectie krijgen.' En niet alleen voor jonge mannen, zegt Glas: 'We kijken wel streng naar motivatie en verwachtingspatroon, maar in principe heeft iedereen recht op seksuele gezondheid.'



'JE MOET ALS HET WARE ACTIEF JE SEKSUALITEIT REVALIDEREN'

Om die weer te bereiken, is een open communicatie tussen patiënt, arts en partner van groot belang. Glas: 'Studies maken heel duidelijk dat de tevredenheid veel groter is als je de partner bij de behandeling betreft.'

Dat is ook een van de inzichten in een serie educatieve podcasts ('The Only Way is Up!') van de makers van de erectieprothese, Coloplast. Daar-in worden veelvoorkomende mythen rondom erectieproblemen ontkracht. Experts geven bovendien nauwkeurige informatie en praktische adviezen over alle mogelijkheden voor patiënten. Wacht niet te lang met het bespreken van je klachten en zoek tijdig hulp om je kwaliteit van leven te verbeteren, is de boodschap. Glas: 'Ik kom nog steeds mannen tegen die zeggen: dit had ik acht, negen jaar eerder al willen weten.'

 **Coloplast**



Wil je meer weten? Scan de QR-code en luister naar de podcastserie The Only Way is Up! Erectiedialogen.

Praktijkgericht leren voor BHV'ers is van levensbelang

Bedrijven helpen bij het uitsluiten van arbeidsongevallen, dat is de missie van ARBO centrum. Gekwalificeerde instructeurs geven praktijkgerichte cursussen voor bedrijfshulpverleners (BHV'ers). Niet online, maar op locatie, want zeker als het om reanimatie gaat: 'Je moet erbij zijn, je moet het zien. En je moet het voelen.'



'ALS JE NIET IN DE PRAKTIJK HEBT GEOEFEND, HEB JE ALS BHV'ER NIET HET VERTROUWEN OM ADEQUAAT TE HANDELEN'

kracht dat vergt, hoe je met een AED moet werken, dat ervaar je alleen in de praktijk. En er is iemand die je corrigeert. Belangrijk, want het gaat hier om levensreddend handelen.'

Bijbscholing

Van Laar: 'De Arbeidsinspectie heeft als richtlijn dat je als BHV'er elk jaar bijscholing moet krijgen. Voor zo'n opfriscursus, dus als je al je basistraining hebt gehad, zou een online training misschien nog kunnen. Toch is die herhalingsoefening op locatie ook erg belangrijk, je komt weer samen, je voelt je al meer competent en je durft van jezelf te zeggen: ja, ik kan die hulp ook echt bieden.'

Ondertussen blijkt uit een enquête dat meer dan een kwart van de BHV'ers zich onvoldoende getraind voelt. Belangrijke vaardigheden worden soms niet behandeld: 24% van de ondervraagden leerde bijvoorbeeld niet hoe te reanimeren, terwijl 36% zich niet voorbereid voelt op evacuatie. Dat heeft consequenties, zegt Van Laar: 'Als je niet in de praktijk hebt geoefend, heb je als BHV'er niet de ervaring en het

vertrouwen om adequaat te handelen in noodsituaties.' Hij snapt dat werkgevers soms kiezen voor de makkelijkste weg: 'Je moet voldoen aan de minimale verplichting, want je draagt een zorgplicht. Maar je wilt niet dat het belastend is voor de werkzaamheden en je wilt er ook niet te veel geld aan uitgeven. Maar uiteindelijk wil je toch een veilige werkomgeving hebben – dat als het een keer misgaat er mensen zijn die meteen én adequaat in actie kunnen komen.'

Goed voor elkaar

Van Laar: 'Maar we komen ook bij bedrijven die dertig jaar niks aan BHV hebben gedaan en nu plots moeten vanwege een keurmerk. Dat zegt iets over de controle. Die is er alleen achteraf, na een melding of een incident.'

Toch komt Van Laar als instructeur van ARBO centrum ook vaak genoeg bij klanten die hun veiligheid wel uiterst serieus nemen: 'Sommige bedrijven hebben het fantastisch goed voor elkaar, daar is zelfs tweemaal per jaar bijscholen de norm. Dat noem ik goed werkgeverschap. We vragen ook altijd: is er nog iets gebeurd sinds de vorige keer. Dan komen soms de verhalen, bijvoorbeeld over een collega met een hartstilstand die gereanimeerd moest worden. En die ook succesvol gereanimeerd werd omdat de kennis er na de praktijktraining was bij de BHV'er én ook omdat het bedrijf na de BHV-opleiding een AED had aangeschaft.'

ARBO CENTRUM STAAT VOOR U KLAAR

'Bedrijven helpen bij het uitsluiten van arbeidsongevallen, dat is onze missie,' zegt Richard de Goijer, manager design bij ARBO centrum. 'We hebben een grote groep gekwalificeerde BHV-instructeurs in dienst, voor trainingen, voor bijscholing of voor kwaliteitscontrole. En we leveren met ARBO centrum alle materialen die voor bedrijfshulpverlening noodzakelijk zijn, van BHV-hesjes en EHBO-koffers in veel verschillende soorten en maten tot schuimblussers, vluchtadders en AED's.'

LET OP: in november, tijdens de Maand van de BHV, geeft ARBO centrum 50 euro korting op BHV-cursussen en 20% korting op veiligheidsartikelen. Een aanbieding waarmee u een veilige en verantwoorde werkomgeving waarborgt én voldoet aan de wettelijke eisen voor bedrijfsveiligheid.



Meer informatie?
Scan de QR-code.

MAAND VAN DE BHV

Boek in november en ontvang
€50 korting op praktijkgerichte BHV cursussen



arbocentrum.nl

Gezondheidstest: controle over je gezondheid én regie over leefstijlkeuzes

Een gezondheidstest biedt inzichten in je huidige gezondheidstoestand, geeft je de regie over je leefstijlkeuzes en levert binnen 48 uur nuttige resultaten en advies op.



Een gezondheidstest is de ideale manier om grip te krijgen op je gezondheid. De gezondheidstest geeft je niet alleen zekerheid over je huidige gezondheidstoestand, maar voorziet je ook van concrete handvatten om je leefstijl te verbeteren. In een tijd waarin preventie steeds belangrijker wordt, biedt een gezondheidstest hulp bij het opsporen van risicofactoren om zo gezondheidsproblemen te voorkomen. Een groot voordeel is dat je de test gewoon vanuit huis kunt doen. Binnen 48 uur krijg je meetresultaten en persoonlijk leefstijladvies. Dit geeft meteen houvast bij het doorvoeren van eventuele aanpassingen.

Gezondheidsmonitoring is van groot belang voor mensen met chronische aandoeningen, zoals diabetes type 1. Bloedsuikerspiegel is bijvoorbeeld een belangrijke indicator voor diabetespatiënten. Verschillende factoren kunnen schommelingen in de glucosewaarden

veroorzaken, zoals stress, medicijngebruik en zelfs temperatuurverschillen. Door regelmatig de glucosewaarde te meten, kunnen diabetespatiënten hun gezondheid beter monitoren. Dit helpt hen toekomstige complicaties te

GROOT VOORDEEL IS DAT JE DE TEST VANUIT HUIS KUNT DOEN

voorkomen en hun gezondheid stabiel te houden. Voor velen helpt een insulinepomp bij het dagelijks leven met diabetes type 1. Het zorgt ervoor dat de insulineafgifte beter wordt afgestemd op persoonlijke behoeften, waardoor de bloedsuikerwaarden stabiel worden. Voor deze mensen biedt de gezondheidstest extra inzicht in hoe goed ze hun bloedsuikerspiegel beheersen, en indien nodig, of aanpassingen in hun insulinegebruik nodig zijn.

Naast de voordelen voor diabetespatiënten, biedt een gezondheidstest iedereen de mogelijkheid om meer inzicht te krijgen in persoonlijke risicofactoren, wat de kans op een langer, gezond leven vergroot. Dergelijke tests geven je controle over je gezondheid en verantwoordelijkheid voor je acties op basis van duidelijke resultaten en professioneel advies. Een gezondheidstest helpt niet alleen gezonder te leven, maar draagt ook bij aan een betere levenskwaliteit.

Voelt jouw schermgebruik nog goed en gezond?

Pak jij ook direct jouw smartphone als je opstaat? Scroll je soms urenlang op social media zonder dat je het doorhebt? Hoe fijn is het als jouw schermgebruik je helpt je goed te voelen? Helemaal stoppen is moeilijk en bovendien niet nodig. Als je af en toe bewust kiest, ben je al goed bezig.

De Week van de Mediawijsheid (8 t/m 15 november) gaat daarom over gezond schermgebruik.

Weten hoe je begint?

Kijk voor praktische tips op weekvandemediawijsheid.nl

week van de **media wijsheid**
8 t/m 15 nov 2024

M Netwerk Mediawijsheid



De gezondheidstesten van Direct Diagnostics: Laagdrempelig, snel en betrouwbaar

Een gezondheidstest van Direct Diagnostics geeft je zekerheid over hoe je gezondheid ervoor staat. Het biedt je de kans om zelf de regie te pakken en je leefstijl aan te passen. Je doet de test gewoon vanuit huis en ontvangt binnen 48 uur de meetresultaten en leefstijladvies.



en minder (snel) zorg nodig hebt. Preventie en aandacht voor je leefstijl zijn dus ook goed voor je portemonnee.

ISO-gecertificeerd laboratorium

Direct Diagnostics is ontstaan vanuit de innovatieafdeling van Sanquin en sinds dit jaar zelfstandig. De gezondheidstesten zijn laagdrempelig en betaalbaar, en

bedoeld voor een breed publiek. 'Onze testen zijn toegankelijk voor iedereen. We bieden bloedtesten aan in verschillende vormen. Je kunt je laten testen op een breed pallet, van een algehele gezondheidscheck of specifieke orgaanfuncties tot alleen het risico op diabetes type 2, het cholesterolgehalte of vitaminen en mineralen

De gezondheidstesten van Direct Diagnostics werken heel simpel: met een eenvoudige vingerprik neem je thuis een bloedsample af. Deze wordt geanalyseerd in een ISO-gecertificeerd laboratorium. 'Het is een heel zorgvuldig traject,' benadrukt Pols. 'Het "straatje" dat wij gebruiken wordt ook gebruikt door ziekenhuizen om bloed te onderzoeken. De bloedtest is volledig gecertificeerd en de

MET EEN EENVOUDIGE VINGERPRIK NEEM JE THUIS EEN BLOEDSAMPLE AF

Uit onderzoek van de Universiteit Maastricht komt naar voren dat bij zeker 1,4 miljoen Nederlanders de bloedsuiker is verhoogd. Dit is vaak een voorbode van diabetes type 2. 'Dat is heel sluimerend en heeft veelal te maken met de leefstijl. Bij een deel van de mensen is dat er gewoon ingeslopen.

Onze gezondheidstesten geven je inzicht. We maken het voor mensen makkelijk om te weten waar je staat,' stelt Marcel Pols van Direct Diagnostics. De test kan het verschil maken, vult Friso Plaizier aan. 'Een gezonde leefstijl zorgt ervoor dat je langer gezond en fit blijft

uitkomst klopt als een bus.' Binnen 48 uur ontvang je per e-mail een bericht dat de resultaten en aanbevelingen klaarstaan in het beveiligde e-Health platform.

Handvatten voor leefstijl

'Zelfonderzoek met zelfafnamesets wordt steeds meer gangbaar,' constateert Plaizier. 'Je hebt geen gedoe met een huisartsverwijzing, maar volgt een soepel digitaal proces met een vooraf geactiveerde zelfafnameset.' Direct Diagnostics legt op begrijpelijke wijze uit wat een meetresultaat betekent. Iedere bloedtest resulteert in een doktersrapport en advies, dat uitsluitend is gericht op leefstijl, aldus Pols. 'Uiteindelijk moet je zelf de stappen zetten.

We geven handvatten om je gezondheid op peil te houden of te verbeteren. We stellen geen diagnoses voor ziektes vast. Daarvoor moet je bij je huisarts zijn.' De adviezen zijn samengesteld door een BIG-geregistreerde arts. 'Als uit het bloedonderzoek blijkt dat er symptomen zijn die op iets kunnen duiden, krijg je wel te horen dat het verstandig is om een arts te spreken.'



Krijg inzicht in je gezondheid. Scan de QR-code.

IN SAMENWERKING MET VITALAIRE

De Tandem t:slim X2 insulinepomp: Niet meer de hele dag met diabetes bezig zijn

'Ik heb diabetes, maar ik laat mijn leven er niet door leiden.' Met de Tandem t:slim X2 insulinepomp maakt VitalAire het leven van mensen met diabetes type 1 heel veel makkelijker.

'Dat is de voortdurende strijd met diabetes type 1,' zegt Anouk Poiesz. 'Je bent er de hele dag mee bezig. Er wordt weleens gedacht dat je alleen op je voeding hoeft te letten, maar er zijn meerdere factoren die van invloed zijn op de glucosewaarde in je bloed. Stress, medicijngebruik, temperatuurverschillen... Op niet alles heb je grip.' Poiesz weet waarover ze praat. Ze heeft diabetes type 1 én is productspecialist diabetes bij VitalAire. 'Making Diabetes Easier' is het bedrijfsmotto. Poiesz: 'We zetten ons in voor een verbeterde levenskwaliteit bij mensen met diabetes. VitalAire staat voor innovatie, een laagdrempelige, gepersonaliseerde ondersteuning en educatie voor patiënten en hun naasten.'

Bedieningsgemak

VitalAire is de exclusieve distributeur van de Tandem t:slim X2 insuline-

pomp die in Nederland voor iedereen met diabetes type 1 beschikbaar is. De compacte pomp heeft een kleuren touchscreen en werkt eenvoudig. Poiesz: 'Je kunt de pomp met of zonder glucosesensor gebruiken. Voor gebruikers van zogenaamde continu glucose monitoring sensoren (CGM) hebben we de hybride closed loop technologie Control-IQ beschikbaar.

Dat is een technologie die de glucosewaarden zo veel mogelijk in evenwicht probeert te houden door zowel hoge als lage glucosewaarden te helpen voorkomen.' Control-IQ voorspelt elke vijf minuten de toekomstige glucosewaarde en past hierop de insulineafgifte automatisch aan* ^.



DE CONTROL-IQ TECHNIEK VOORSPELT ELKE VIJF MINUTEN DE TOEKOMSTIGE GLUCOSEWAARDE



Arno Lensen (51) maakt sinds januari 2023 gebruik van de t:slim X2 insulinepomp met Control-IQ. In 1993 kreeg hij op 20-jarige leeftijd de diagnose diabetes type 1. Lensen: 'Ik was eigenlijk meteen verkocht toen ik zag hoe compact de Tandem t:slim X2 is. Bedieningsgemak vond ik ook een pré en dat de pomp door software-updates niet verouderd.' Lensen is dankzij de Tandem t:slim X2 met Hybrid Closed Loop minder bezig met zijn diabetes en kan nu zijn aandacht richten op dingen die hij belangrijk vindt: 'Ik heb diabetes, maar ik laat mijn leven er niet door leiden.'

Ervaar de voordelen

De Home Care Consultants van VitalAire zitten klaar om iedereen die dat wil te helpen met de insulinepomp. Poiesz: 'Zij begeleiden zowel het opstarttraject

als de periode daarna en ze helpen bijvoorbeeld bij het finetunen van pompinstellingen of software-updates. Als gebruiker ervaar je zo alle voordelen van toegankelijke pomptherapie.'

Heeft u diabetes en twijfelt u of een insulinepomp bij u past? Neem gerust contact met ons op. VitalAire laat u vrijblijvend kennismaken met de t:slim X2 insulinepomp. Zonder druk en mét persoonlijke aandacht en alle tijd om vragen te stellen.



Meer informatie? Scan de QR-code.

V158_10-2024 CE2979 * Gemeten met CGM. ^ Gebruikers dienen voor maaltijden nog steeds insuline te bolussen en hun diabetes actief te beheren. Zie gebruiksaanwijzing t:slim X2 voor meer informatie over automatische correctie bolussen. Het is de verantwoordelijkheid van de patiënt om de handleiding te lezen

Toe aan een hoortoestel?

Profiteer dit jaar nog van de vergoeding!



Vergoeding
kan oplopen tot
100%

Bij Schoonenberg werken we samen met alle zorgverzekeraars*. Dus overweeg je een hoortoestel? Kom dan langs en profiteer nu nog van de maximale vergoeding!

Je zorgverzekering betaalt mee

Een hoortoestel krijg je vaak voor een groot deel vergoed**. Met een aanvullende verzekering soms tot wel 100%. Is je eigen risico al verbruikt? Dan is de aankoop in 2024 zelfs nog aantrekkelijker!

Gratis hoortoestel uitproberen

We testen je gehoor en vertellen je graag meer over de nieuwste hooroplossingen. Je kunt gratis en vrijblijvend een hoortoestel uitproberen! Maak dus nu een afspraak.

Maak tijdig een afspraak

Plan snel en gemakkelijk een afspraak in via schoonenberg.nl/afspraak of bel met **088 - 932 43 28**. Je kunt ook langskomen in een van onze winkels.

* Met uitzondering van a.s.r.

** Vergoeding is mogelijk vanaf minimaal 35dB gehoorverlies. Vraag in de winkel naar de voorwaarden.