

PRETTIGE DAGEN

Tijd van bezinning, verzoening en plannen maken

De periode rond Kerstmis en Oud en Nieuw is traditioneel een moment van terugblikken en vooruitkijken, waarbij je samenkomt met familie en vrienden.

Met de feestdagen mogen we bijkomen en zoek je elkaar op. Je neemt het leven door en staat stil bij de dingen die je hebt bereikt en in het afgelopen jaar zijn gebeurd. Kerst staat traditioneel in het teken van hoop en naar elkaar omzien. Toch is het ook een periode van het jaar waarin het gevoel van eenzaamheid sterker wordt gevoeld. Jan Slagter van Omroep MAX zet zich al jaren in voor eenzame ouderen. Hij moedigt mensen aan om goed naar elkaar om te kijken. Aan het eind van het jaar is de tijd van de lijstjes. Natuurlijk de top 2000, maar bijvoorbeeld ook de lijstjes met beste series, films en

boeken, waardoor je weer op nieuwe ideeën komt. De feestdagen zijn een ideaal moment om plannen te maken voor de zomer. Dat lijkt nog ver weg, maar is een leuke manier om alvast weg te dromen. Er is nog zoveel moois te ontdekken, met bestemmingen waar je misschien niet direct aan hebt gedacht. Zoals de schoonheid en ruimte van West-Ierland of IJsland.

Meest kostbare bezit

Het nieuwe jaar wordt vaak gebruikt voor goede voornemens. Veelal gaat het daarbij om gezonder leven en meer bewegen. Je gezondheid is het

meest kostbare bezit wat je hebt, zo wordt vaak gezegd. Daarbij denk je niet meteen aan je ogen en oren, al vormen ze de directe verbinding met de wereld om je heen. Naarmate je ouder wordt, heb je vaker moeite om de gesprekken in een groep te volgen. Toch is er een drempel om een gehoortest te doen. Dankzij de nieuwe generatie hoortoestellen is het makkelijker om te blijven deelnemen aan het gesprek. Glaucoom is naast staar een belangrijke oorzaak van blijvend gezichtsverlies. Je kunt er jaren mee rondlopen zonder het te weten.



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

3

AI helpt bij vroegtijdige diagnose glaucoom



10

Dé vakantietrends van 2025 op een rij



IN SAMENWERKING MET AURORA REIZEN

Beleef een onvergetelijke droomreis naar IJsland, Groenland of de Faeröer Eilanden

Aurora Reizen neemt je mee naar het pure IJsland, het nog onontdekte Groenland en de afgelegen Faeröer Eilanden. Elke rondreis is uniek en op maat afgestemd op de persoonlijke wensen.

Aurora Reizen is een reisorganisatie die een passie heeft voor IJsland, Groenland en Faeröer eilanden. 'Een liefde die we graag delen,' vertelt Robert van Dijk, reisexpert en eigenaar van Aurora Reizen. 'Wat IJsland een unieke bestemming maakt, is dat je elke dag weer wordt omringd door nieuwe landschappen en geniet van spectaculaire uitzichten. De arctische landschappen, de fjorden, ijskappen en gletsjers worden afgewisseld met vulkanen, lavavelden en borrelende



modderpoelen. Een combinatie die je nergens anders vindt.' Aurora Reizen werkt zoveel mogelijk samen met de lokale bevolking. De overnachtingen zijn veelal in mooie en kleinschalige, door familie gerunde accommodaties. Je ontdekt het IJsland buiten de gebaande paden, zodat je zo puur mogelijk de indrukwekkende land-

schappen en bijzondere natuur ervaart. 'We hebben de mooiste routes samengesteld en door de jarenlange ervaring kennen we de wegen op ons duimpje. Door persoonlijk contact en een uitgebreide reisbescheiden ga je voorbereid op pad.'

Ongerept landschap

Op de website staan voorbeeld rondreizen, die op maat aan iedere wens kunnen worden aangepast. De zomer, juni, juli en augustus, vormt het hoogseizoen. Dan zijn de hooglandwegen open en kan je heel IJsland ontdekken, maar de maanden in het voor- en najaar zijn ook ideaal voor een rondreis door IJsland. De wintertijd is daarentegen bijzonder vanwege het noorderlicht en winterse landschappen. Groenland is een bestemming in

opkomst, die vooral natuurliefhebbers en avonturiers trekt. Het is een onge-rept landschap, met fjorden, gletsjers en drijvende ijsbergen. De Faeröer Eilanden is een verborgen parel, waar je prachtig kan wandelen en genieten van authentieke dorpjes en eindeloze uitzichten.

Aurora Reizen is aangesloten bij de branchevereniging VVKR, garantiefonds GGTO en het Calamiteitenfonds.



Laat Aurora Reizen jouw gids zijn naar het spectaculaire IJsland en de Arctische zomer. Scan de QR-code voor de mooiste rondreizen.

HappyBed

In één handomdraai je bed opgemaakt.

30 dagen proefslapen

1 jaar garantie

www.thehappybed.nl

Droge ogen: oorzaken, symptomen en effectieve behandelingsopties

In de moderne tijd zijn droge ogen een steeds groter wordend probleem, voornamelijk veroorzaakt door het intensieve gebruik van beeldschermen en andere factoren die onze leefomgeving en leefstijl beïnvloeden.

Oorzaken van droge ogen

Droge ogen ontstaan door problemen met de traanfilm, de productie van de traanklier of de traanafvoer. Het intensieve gebruik van beeldschermen, zoals computers en smartphones, is een belangrijke oorzaak. Hierdoor knipperen mensen minder vaak, waardoor de traanfilm niet regelmatig wordt ververs, een fenomeen dat "digitale oogbelasting" wordt genoemd. Andere risicofactoren omvatten een droge of te warme omgevingslucht, wind, en het langdurig dragen van contactlenzen. Hormonale veranderingen, zoals bij vrouwen in de overgang, en auto-immuunziekten zoals het syndroom van Sjögren kunnen ook droge ogen veroorzaken.

Symptomen van droge ogen

De symptomen van droge ogen variëren van mild tot ernstig. Patiënten ervaren vaak een droog, branderig, vermoeid, stekend of jeukend gevoel in de ogen. Overmatig tranen, vooral in reactie op irritatie, is ook een gemeenschappelijk symptoom. Andere symptomen omvatten wisselend



DOOR DE OORZAKEN TE BEGRIJPEN EN DE JUISTE EN BEHANDELING KUNNEN DE SYMPTOMEN EFFECTIEF WORDEN VERLICHT

zicht, rode en geïrriteerde ooglidranden, en korstjes op de wimperrand.

Diagnose en behandeling

De diagnose wordt meestal gesteld door een optometrist of oogarts na een grondig onderzoek. Dit omvat het beoordelen van de kwaliteit van de traanfilm met fluorescerende kleurstof en het meten van de traanproductie met de Schirmer test. Behandelingsopties zijn afhankelijk van de oorzaak en de ernst van de aandoening. Voor mildere gevallen kan het advies zijn om regelmatig weg te kijken en bewust te knipperen tijdens beeldschermwerk, of om kunsttranen te gebruiken. In ernstigere gevallen kan een IPL-behandeling (Intense Pulsed Light) worden toegepast om de Meibomklierdysfunctie te behandelen.

Medicatie of speciale contactlenzen kunnen ook worden voorgeschreven.

Preventie

Preventie speelt een cruciale rol in het beheersen van droge ogen. Enkele tips zijn:

- Volg de 20-20-20 regel: Elke 20 minuten wegzien van het scherm en 20 seconden naar iets op 20 voet (6 meter) afstand kijken.
- Goed geventileerde omgeving: Gebruik een luchtbevochtiger in droge ruimtes.
- Evenwichtig dieet: Rijk aan omega-3 vetzuren en andere voedingsstoffen die de ogen ondersteunen.

Conclusie

Droge ogen zijn een veelvoorkomende aandoening die het dagelijks leven significant kan beïnvloeden. Door de oorzaken te begrijpen en de juiste diagnose en behandeling te zoeken, kunnen de symptomen effectief worden verlicht. Het is belangrijk om niet af te wachten en professioneel advies te zoeken om de kwaliteit van leven te behouden. Met de juiste zorg en preventieve maatregelen kun je comfortabel en gezond door het leven gaan.

UITGELICHT

HET BELANG VAN SLAAP

Slaap is essentieel voor je gezondheid en welzijn.

Tijdens de slaap rust je lichaam uit en herstelt het zich, wat zorgt voor nieuwe energie en een betere weerstand. Het versterkt je immuunsysteem, verbetert je geheugen, verhoogt je concentratie en draagt bij aan betere prestaties in het dagelijks leven. Een goede nachtrust is niet alleen belangrijk voor je fysieke gezondheid, maar ook voor je mentale welzijn. Toch kampen veel mensen met slaapttekort, wat negatieve gevolgen kan hebben.

Er zijn verschillende oorzaken die de slaap kunnen verstoren. Een onregelmatig slaapritme en een gebrek aan routine kunnen ervoor zorgen dat je niet voldoende rust krijgt. Daarnaast speelt slaapcomfort een belangrijke rol; een slechte matras of kussen kan de kwaliteit van je nachtrust aanzienlijk verminderen. Ook piekeren, stress en onverwerkte trauma's kunnen het inslapen of doorslapen bemoeilijken.

Bovendien zijn er medische problemen, zoals slaapapneu, rusteloze benen en een verstoorde biologische klok, die slaap negatief kunnen beïnvloeden. Door aandacht te besteden aan een regelmatig ritme, een comfortabele slaapomgeving en het aanpakken van stressfactoren kun je je nachtrust verbeteren en bijdragen aan een gezonder en energieke leven.

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.

HappyBed

In één handomdraai
je bed opgemaakt.

🌟 30 dagen proefslapen

🌟 1 jaar garantie



www.thehappybed.nl

Ontwikkelingen die bijdragen aan behandeling en opsporing glaucoom

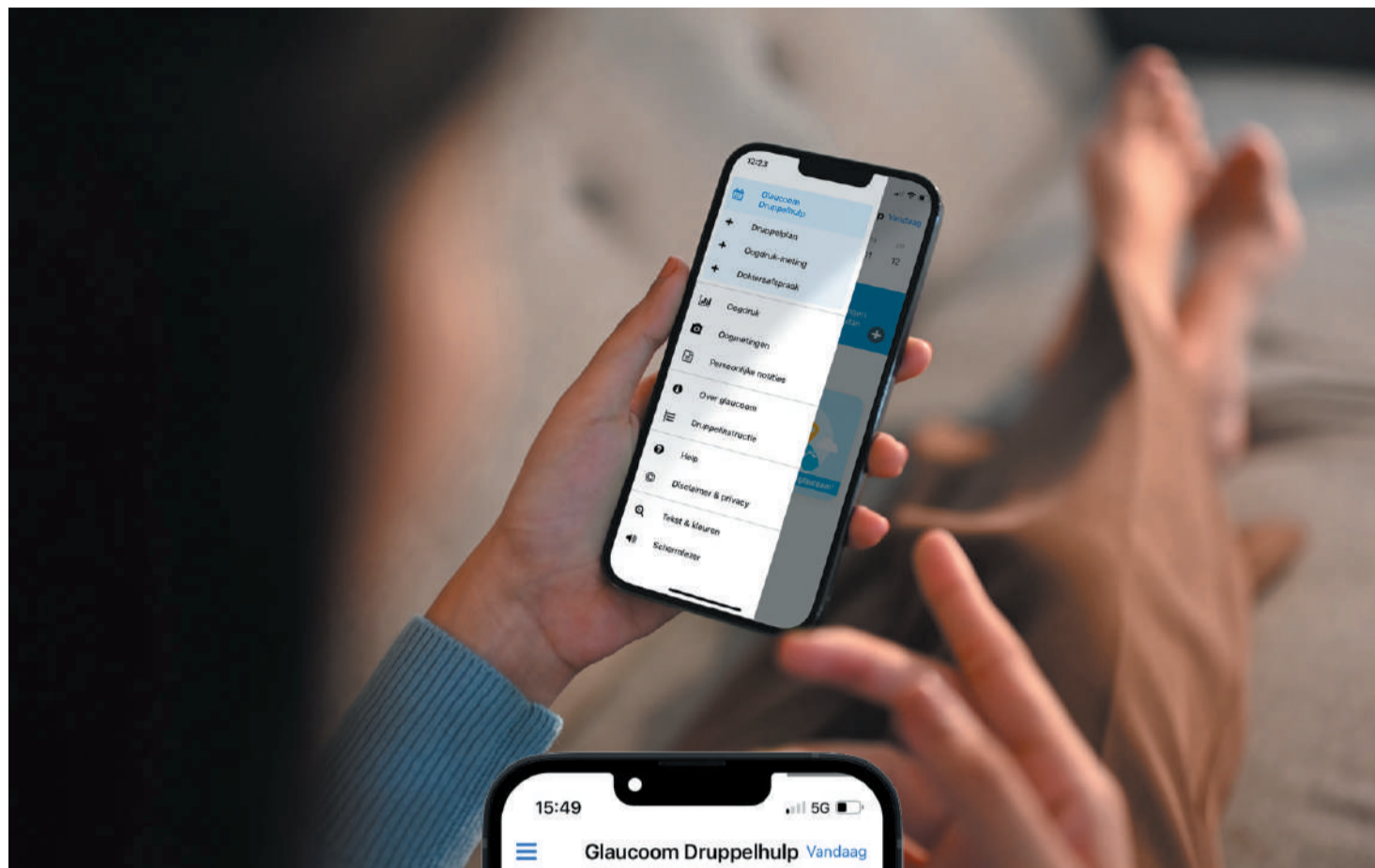
Glaucoom is een oogziekte waarbij zenuwvezels en daarmee het zicht verloren gaan. Onbehandeld kan glaucoom leiden tot blindheid; zenuwvezels die zijn afgestorven komen niet meer terug. Innovatieve nieuwe vormen van screening en behandeling kunnen helpen om verder zichtverlies te voorkomen.

Bij glaucoom is meestal de oogdruk te hoog, maar het kan ook ontstaan door een probleem met de doorbloeding. Oogarts Wishal Ramdas werkt in het Erasmus MC en is gespecialiseerd in de behandeling van en het onderzoek naar de ziekte: 'Mensen denken misschien dat ze het direct merken als er iets met hun ogen is, maar je kunt jaren met glaucoom rondlopen zonder het te weten. Bij een klein beetje gezichtsverlies vullen je hersenen het beeld dat je mist gewoon op. Daarnaast begint glaucoom vaak aan één oog, terwijl de gezichtsvelden van beide ogen overlappen. Je hebt de uitval meestal pas door als er al veel zenuwvezels verloren zijn – daarom is screening zo belangrijk. Een interessante nieuwe manier om de diagnose vroeg te stellen is met behulp van AI. Samen met het Oogziekenhuis Rotterdam wordt een algoritme getest op basis van tienduizenden foto's van netvliezen, waardoor de computer straks in staat is glaucoom te herkennen als een gespecialiseerde oogarts. Daarnaast doen wij al langere tijd onderzoek naar genetische kenmerken die samenhangen met glaucoom, want de ziekte kan erfelijk zijn. Door deze varianten goed in kaart te brengen, kunnen we veel beter inschatten wie een laag of hoog risico loopt – ook als het in de familie zit.'

Kraan en afvoer

Na staar is glaucoom de meest voorkomende oorzaak van blindheid wereldwijd. Wishal Ramdas: 'In armere landen is de toegang tot medische zorg beperkt, in Nederland kan blindheid

'EEN INTERESSANTE NIEUWE MANIER OM DE DIAGNOSE VROEG TE STELLEN IS MET BEHULP VAN AI'



'BIJ EEN KLEIN BEETJE GEZICHTSVELDVERLIES VULLEN JE HERSENEN HET BEELD DAT JE MIST GEWOON OP'

in de meeste gevallen worden voorkomen. Om uit te leggen hoe de ogen werken, vergelijk ik mezelf weleens met een loodgieter. Het oog maakt vocht aan, dat ook weer weg moet stromen. Zie het als een kraan die altijd open staat en water dat door het afvoertje loopt. Raakt de afvoer verstopt of vernauwd, dan loopt het systeem vast. De behandelingen van glaucoom zijn erop gericht om de kraan een beetje dicht te draaien of de afvoer wat verder open te zetten. Dat doen we meestal door middel van druppels om de oogdruk te verlagen. Als dat niet lukt zijn er andere mogelijkheden: een oogoperatie, waarmee we als het ware een nieuwe afvoer maken, of een laserbehandeling waarmee we of de kraan of de afvoer kunnen beïnvloeden. Het nieuwste op operatiegebied is de Minimaal Invasieve Glaucoom Chirurgie (MIGS). De oogarts plaatst dan een heel klein implantaat in de afvoer van het oog om de druk te verlagen. Deze ingreep heeft een stuk minder risico's en mogelijke complicaties dan grotere oogoperaties.'

Weg is echt weg

Veruit de meeste glaucoompatiënten gebruiken dagelijks oogdruppels of zouden dat moeten doen. Wishal Ramdas weet uit de praktijk dat dat lang niet altijd gemakkelijk is: 'Oogdruppels tegen glaucoom kunnen nogal wat bijwerkingen geven. Zo krijgen sommi-



ge mensen last van pijnlijke of prikkelende ogen of klachten als hoofdpijn, duizeligheid of vermoeidheid. Vooral als je preventief druppelt of beginnende glaucoom hebt, kan het lastig zijn om gemotiveerd te blijven. Je zicht is vaak nog prima en die druppels, daar moet je altijd maar aan denken. Als je er dan ook nog eens klachten van krijgt, kan ik me best voorstellen dat je het af en toe laat zitten. Dat is alleen heel onverstandig. Voor zenuwvezels geldt: weg is echt weg. Zicht wat je kwijt bent, komt nooit meer terug. Een patiënt die de diagnose vrij laat kreeg, vertelde me dat hij 's avonds altijd een rondje door het park rende. Na verloop van tijd gebeurde het steeds vaker dat hij schrok omdat er 'opeens' iemand naast hem liep. Hij had niemand aan zien komen. Dat is wat glaucoom op de langere termijn doet. De randen van je gezichtsveld verlies je meestal het eerst. Deze patiënt had dit graag voorkomen door elke dag te druppelen, maar voor hem was het helaas te laat.'

Nooit een dosis missen

Voor iedereen die nog weleens wat vergeet, is er de Glaucoom Druppelhub-app. Deze handige applicatie voor op je telefoon werd ontwikkeld in samenwerking met de Universiteitskliniek voor Oogheelkunde in Maastricht (MUMC+). Deze herinnert mensen met glaucoom aan het nemen van hun medicatie. De app geeft een seintje als het tijd is om de oogdruppels te gebruiken en duidelijke instructies hoe je dat druppelen het beste kunt doen. Daarnaast is algemene informatie over glaucoom in de app te vinden en kun je er overzichtelijk bijhouden wanneer je hebt gedruppeld, wat je oogdruk is en welke afspraken bij de oogarts gepland staan. Verder is er ruimte voor het uploaden van onderzoeksfoto's en het schrijven van persoonlijke notities. Voor gebruikers met minimaal zicht heeft de app een ingebouwde schermlezer. Een digitaal steuntje om glaucoompatiënten te helpen nooit meer een dosis te vergeten en hun zicht zo lang mogelijk te behouden.

Santen



Android



Apple (iOS)

Scan de QR-code om de Glaucoom Druppelhub-app te downloaden.

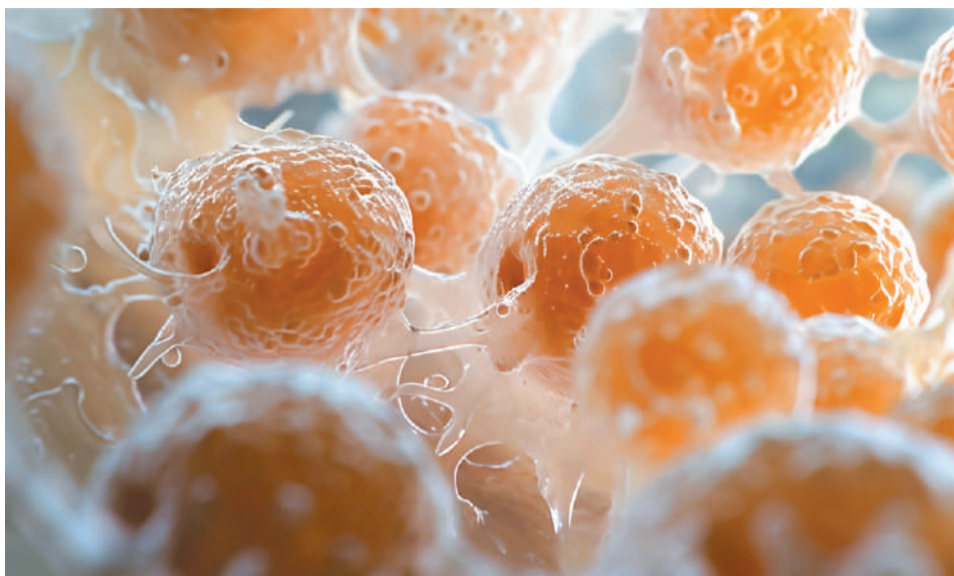
NP-GLAU-NL-0048

De cruciale invloed van vetweefsel op gezondheid en welzijn

Vetweefsel wordt in onze moderne maatschappij vaak uitsluitend als een probleem gezien, iets wat we moeten vermijden of verminderen. Deze negatieve perceptie is echter niet alleen onterecht, maar ook schadelijk voor ons begrip van gezondheid en welzijn.

Vetweefsel is veel meer dan een opslagplaats voor overtollige energie; het is een essentieel orgaan dat een cruciale rol speelt in verschillende lichaamsprocessen.

Vetweefsel bestaat voornamelijk uit adipocyten, die een belangrijke functie hebben als energieopslag. Wanneer het lichaam meer calorieën binnenkrijgt dan het verbruikt, wordt deze overtollige energie opgeslagen in de vorm van vet. Dit is een belangrijk mechanisme, vooral in tijden van voedseltekorten. Daarnaast biedt vetweefsel fysieke bescherming voor organen, helpt het bij temperatuurregulatie en zorgt het voor isolatie tegen kou. Een minder bekende, maar uiterst belangrijke functie van vetweefsel is de productie van hormonen. Hormonen zoals leptine en adiponectine worden door vetcellen aangemaakt en spelen



een sleutelrol in de gezondheid van ons lichaam. Leptine reguleert bijvoorbeeld het hongergevoel en zorgt ervoor dat de hersenen een signaal krijgen wanneer voldoende voedsel is geconsumeerd. Adiponectine heeft daarentegen een positieve invloed op de insulinegevoeligheid en remt ontstekingsprocessen. Dit toont aan dat vetweefsel niet passief is, maar juist actief communiceert met andere organen en processen beïnvloedt.

Rol in de hormoonhuishouding

De manier waarop vetweefsel in ons lichaam is verdeeld, speelt ook een belangrijke rol in de gezondheid. Wit vetweefsel, dat voornamelijk energie opslaat, kan problematisch worden als het in overmaat aanwezig is, vooral rond de buikstreek. Dit type vet wordt in verband gebracht met chronische ontstekingen, diabetes type 2 en hart- en vaatziekten. Daartegenover staat bruin vetweefsel, dat juist gunstig is voor de gezondheid. Dit type vet verbrandt calorieën om warmte te genereren en helpt bij temperatuurregulatie. Nieuw onderzoek toont aan dat ook volwassenen bruine vetreserves hebben, wat interessante moge-

LEPTINE REGULEERT HET HONGERGEVOEL EN GEEFT EEN SIGNAAL ALS JE GENOEG HEBT GEGETEN

lijkheden biedt voor het bevorderen van de gezondheid.

Het is belangrijk om de negatieve kijk op vetweefsel te herzien. Het blindelings vermijden van vet of het nastreven van een extreem laag vetpercentage kan leiden tot ongezonde diëten en gedragingen die de gezondheid op de lange termijn schaden. Vetweefsel is een vitaal onderdeel van ons lichaam en speelt een belangrijke rol in de hormoonhuishouding, het metabolisme en het immuunsysteem. Het creëren van bewustzijn over deze functies kan helpen om een gezondere relatie met ons lichaam te ontwikkelen. Een evenwichtige aanpak, waarin voeding en beweging in balans zijn, is de sleutel tot het behouden van een gezond vetpercentage dat ons ondersteunt in plaats van ons tegenwerkt.

AAN HET WOORD

MARTIJN VAN VEGHEL,
HOOFD AUDIOLOGIE BIJ
SCHOONENBERG

Wat is de grootste impact slecht horen?

'Bij een verminderd gehoor mis je niet alleen woorden, maar ook de verbinding met je omgeving. Goed horen is erg belangrijk om te kunnen genieten van waardevolle momenten, zeker met familie en vrienden. De feestdagen draait om samenzijn en verbinding, maar juist voor mensen met gehoorproblematiek kan deze tijd van het jaar extra veeleisend zijn. Een deel van de uitdaging voor mensen met een verminderd gehoor ligt niet alleen in het minder goed horen, maar ook in het onderscheid maken tussen geluiden. Hoortoestellen versterken vaak alle geluiden op eenzelfde manier, waardoor het lastig is om spraak te herkennen in drukke omgevingen, zoals een kerstdiner. Ondanks de beschikbare technologie wachten mensen gemiddeld zes jaar voordat ze gehoorverlies aanpakken. Dit betekent jaren van gemiste gesprekken en sociale interacties.

Hoe goed is de nieuwste generatie hoortoestellen?

'De nieuwste hoortoestellen bieden meer geavanceerde functies, om spraak en omgevingsgeluiden direct te onderscheiden van elkaar. Dit maakt het mogelijk om elkaar beter te verstaan in drukke situaties, zonder dat de luisterinspanning toeneemt. Hoortoestellen met AI maken een wereld van verschil. De AI-technologie analyseert waar geluiden vandaan komen, onderscheidt belangrijke stemmen en dempt storende achtergrondgeluiden automatisch. Dit maakt het voor mensen met een verminderd gehoor mogelijk om echt deel te nemen aan gesprekken, ook aan de drukke kersttafel.'



Kerst...
daar wil je niets
van missen

Een week vol feestelijkheden staat voor de deur. Gezellige onderonsjes aan tafel, sfeervolle kerstmuziek op de achtergrond, geklop van slagroom voor het grand dessert...

Geluiden die Kerst, écht Kerst maken. Voor de meesten van ons de normaalste zaak van de wereld maar voor mensen met gehoorverlies extra uitdagend. Gelukkig zijn er tegenwoordig goede, onopvallende hooroplossingen zodat je niets meer hoeft te missen van deze bijzondere momenten. Maak daarom NU een afspraak voor een gratis hoortest en begin 2025 goed!

Plan gemakkelijk een afspraak in via [schoonenberg.nl/afpraak](https://www.schoonenberg.nl/afpraak) of bel met 088-9324346.



Ook niets meer missen?
Met Sphere™
Infinio

Schoonenberg
HoorSupport

Het belang van vet voor een gezonde balans

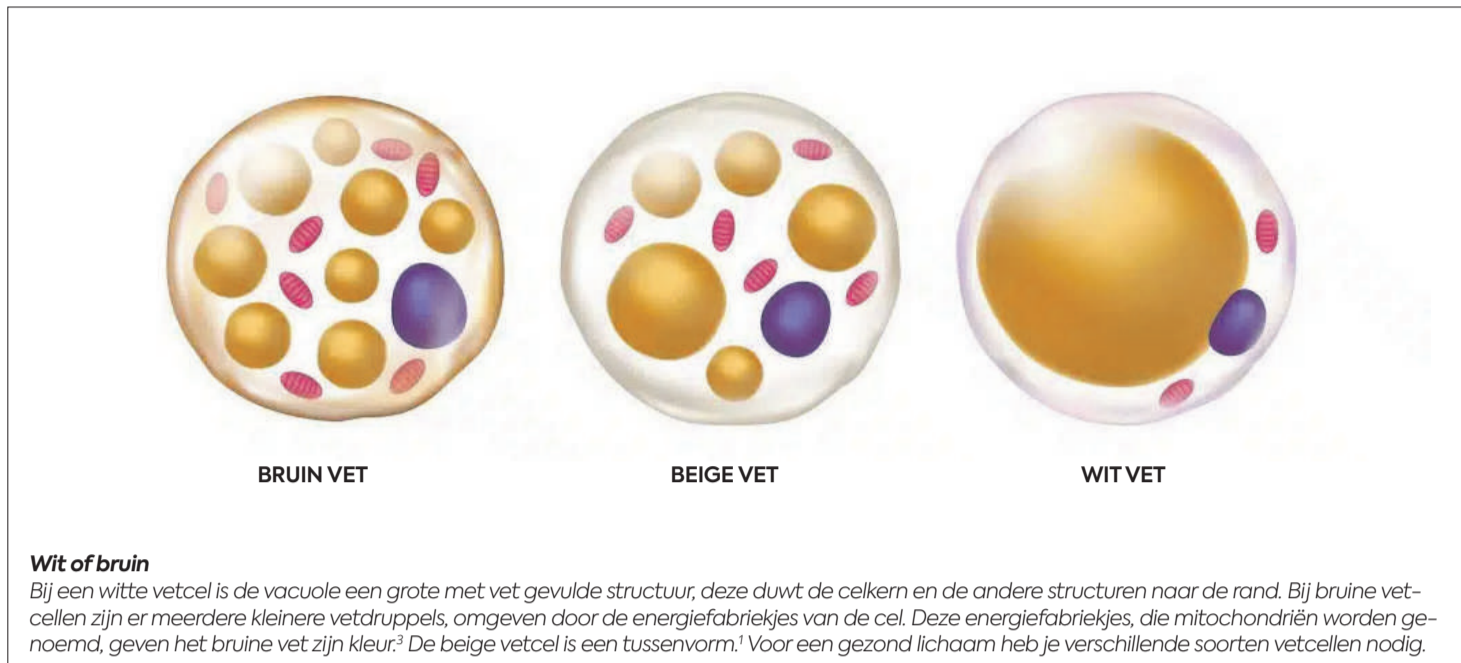
Vetweefsel is veel meer dan alleen een opslagplaats voor energie. We hebben het nodig om gezond te blijven en om meerdere lichaamsprocessen in balans te houden. Vetweefsel functioneert als een orgaan dat verschillende hormonen en eiwitten reguleert, waarmee het invloed heeft op de eetlust, insulinegevoeligheid en ontstekingsreacties.

Vet heeft geen goede reputatie. Mensen kunnen flink balen van hun vetweefsel en gefrustreerd raken als het ze maar niet lukt het kwijt te raken. Toch hebben we vet keihard nodig. Vetweefsel bestaat uit veel verschillende cellen. Naast de vetcellen zelf, zitten er in dit weefsel ook bloedcellen en cellen van je immuunsysteem en je zenuwstelsel.¹ Elke vijftien jaar worden alle vetcellen in je lichaam vervangen.¹ Als je meer vet krijgt komt dat veelal door het groter worden van de vetcellen, maar kunnen er ook nieuwe vetcellen aangemaakt worden. En als je afvalt krijg je niet opeens minder vetcellen, ze worden alleen kleiner.¹ Het zou kunnen dat je weleens hebt gehoord over het verschil tussen wit en bruin vet – en dat wit vet 'slecht' vet zou zijn. De werkelijkheid ligt wat genuanceerder.

Wit en bruin vet

Witte en bruine vetcellen zijn de twee hoofdsoorten, maar beige en zelfs ook roze vetcellen kunnen voorkomen. Wit vetweefsel komt het meeste voor en vormt bij slanke volwassenen 15-25% van het totale lichaamsgewicht bij mannen en 30-40% van het totale lichaamsgewicht bij vrouwen.¹ Van bruin vetweefsel heb je als volwassene maar 50 tot 500 gram. Hoewel de verschillende soorten vet elk hun eigen taken hebben, is er wel overlap.¹ Bruin en wit vet dragen samen bij aan het behoud van je energie, je stofwisseling en je gezondheid. Met andere woorden: je kunt niet zonder vet.

UITEINDELIJK GAAT HET ALLEMAAL OM EEN GEZONDE BALANS, OOK OP HET GEBIED VAN VETWEEFSEL



Wit of bruin

Bij een witte vetcel is de vacuole een grote met vet gevulde structuur, deze duwt de celkern en de andere structuren naar de rand. Bij bruine vetcellen zijn er meerdere kleinere vetdruppels, omgeven door de energiefabriekjes van de cel. Deze energiefabriekjes, die mitochondriën worden genoemd, geven het bruine vet zijn kleur.³ De beige vetcel is een tussenvorm.¹ Voor een gezond lichaam heb je verschillende soorten vetcellen nodig.

VETWEEFSEL IS EEN ACTIEF ORGAAN

Constante energie

Bruin vetweefsel is gespecialiseerd in het produceren van warmte en het reguleren van de lichaamstemperatuur, vooral als het koud is. Bij kleine baby's is deze taak extra belangrijk, omdat ze nog niet goed kunnen rillen – daarom hebben zij ook meer bruin vet.³ We rillen om het warm te krijgen, onze spieren trekken dan snel samen waardoor warmte ontstaat. Een van de belangrijkste taken van wit vetweefsel is de opslag van energie. Als we veel energie hebben laadt 'de batterij' op en als we brandstof nodig hebben geeft het vetweefsel het weer vrij. Op deze manier worden organen zoals de hersenen, het hart en de spieren door verschillende soorten vetweefsel voorzien van constante energie.¹

Adipokinen

Energieopslag en behoud dus, maar vetweefsel is ook druk met andere taken. Door de vetcellen worden boodschapperstoffen geproduceerd, een soort hormonen die adipokinen worden genoemd.² Ze helpen bij de hoofdfunctie van de vetcellen: het regelen van de lichaamstemperatuur en het

energieverbruik. Daarnaast reguleren ze de bloedsuikerspiegel en de vetstofwisseling, verbeteren ze de insulinegevoeligheid, bevorderen ze de groei van nieuwe bloedvaten en bestrijden ze infecties.² Vetcellen spelen ook een cruciale rol bij de voortplanting. Zowel te weinig als te veel vet kan de menstruatiecyclus en daarmee de vruchtbaarheid verstoren.¹

Vet in balans

In onze westerse wereld eten we regelmatig te veel en te vet. Dat kan nadelige gevolgen hebben voor de gezondheid van ons vetweefsel en daarmee voor onze eigen gezondheid. Als de productie van de boodschapperstoffen in het vet ontregeld raakt, kan dat effect hebben op hoe het lichaam suiker verwerkt, reageert op insuline, vet opslaat en afbreekt voor energie en hoe het immuunsysteem functioneert. Bij gezonde mensen is de productie van de adipokinen afhankelijk van verschillende factoren, waarbij het streeft naar de meest optimale balans. Zo wordt een teveel of te weinig aan adipokinen in verband gebracht met aandoeningen als diabetes, hoge bloeddruk, hartproblemen, leververvetting, slaapapneu en bepaalde soorten kanker.² Een teveel aan vet kan deze nadelige gevolgen hebben, maar er zijn ook andere oorzaken mogelijk. Hoe essentieel goed functionerend vetweefsel is, kun je ook terugzien in

aandoeningen die worden veroorzaakt door vetweefsel dat niet goed werkt.

Leptine receptor-deficiëntie

Leptine is een adipokine met meerdere functies, waaronder het informeren van je hersenen over de energievoorraden van het lichaam. Als er lage leptinewaarden waargenomen worden dan kan dat leiden tot een hongergevoel. Bij mensen met een leptinereceptordeficiëntie 'denkt' het lichaam dat er weinig leptine is en hebben mensen een constant hongergevoel, terwijl de vetcellen wel leptine produceren. Leptine receptor deficiëntie is een zeldzame aandoening die al op jonge leeftijd ernstige obesitas veroorzaakt.⁴

Lipodystrofie

Een ander voorbeeld van een zeldzame aandoening waarbij een constant hongergevoel kan voorkomen is lipodystrofie. Bij lipodystrofie is het vetweefsel geheel of gedeeltelijk afwezig. Dat heeft grote impact op de stofwisseling, omdat vet zich op kan hopen in organen en spieren. Dit kan leiden tot verschillende problemen zoals suikerziekte, hart- en vaatziekten, lever- en nieraandoeningen, hormonale verstoringen en veranderingen in het fysieke uiterlijk.⁵ Uiteindelijk gaat het allemaal om een gezonde balans, ook op het gebied van vet.

Referenties:

- 1-Cypess AM. *N Engl J Med* 2022;386:768-79.
- 2-Clemente-Suárez VJ, Redondo-Flórez L, Beltrán-Velasco AI, et al. *Biomedicine* 2023;11:1290.
- 3-Boon RM, Bakker LEH, Meinders AE, et al. *NtvG* 2013;157:A5502.
- 4-LEPR Deficiency. <https://rarediseases.org/rare-diseases/lepr-deficiency/> accessed 9 Nov 2024.
- 5-Demir T, Simsir IY, Tuncel OK, et al. *Orphanet J Rare Dis.* 2024 Jan 5;19(1):10.

Chiesi
global rare diseases



Meer informatie?
Scan de QR-code.

‘Je kunt iets doen als je ziet dat iemand eenzaam is’

De periode van de feestdagen is voor veel mensen een moeilijke tijd. De televisieprogramma's van Omroep MAX bieden troost, maar omroep-directeur Jan Slagter moedigt mensen aan om vooral ook goed naar elkaar om te kijken. ‘Het mooiste is als mensen elkaar uitnodigen en voor elkaar zorgen met de feestdagen.’



‘Ga even langs als je weet dat je oom, tante, buurman of buurvrouw eenzaam is en geen bezoek krijgt met de Kerst. Of nodig iemand uit. Je kunt misschien aanbellen: ik zie u altijd alleen koffie drinken. Vindt u het leuk om een keer bij ons op bezoek te komen? Ik weet zeker dat heel veel mensen daar gebruik van zullen maken. Het is een kleine moeite,’ weet Slagter. ‘En ook in de maanden daarna! De feestdagen zijn maar een paar weken. De wintermaanden zijn de maanden dat oudere mensen meer gekluisterd aan hun huis zijn. Het is belangrijk dat we als samenleving om hen heen gaan staan!’

MAX Maakt Mogelijk

Via de stichting MAX Maakt Mogelijk worden lokale projecten en initiatieven tegen eenzaamheid ondersteund. ‘Kerst wil je op een bepaalde manier vieren.’ Slagter vertelt over een project in Rotterdam waar ouderen worden uitgenodigd om samen te eten. ‘Ik sprak

‘VOOR OUDEREN ZOU HET VERSCHRIKKELIJK ZIJN ALS DE BEZUINIGINGEN OP DE OMROEP DOORGAAN’

daar een vrouw van in de negentig die me vertelde “Het is de reden waarom ik me opmaak. Het voelt alsof ik uit ben”. In heel Nederland zijn vergelijkbare initiatieven. Ik raad mensen aan om daar vooral heen te gaan en het idee “Dat

is niks voor mij” los te laten. Het is juist wél voor u dat dit soort dingen er zijn.’ Hij tipt ook de Luisterlijn (088 0767 000). ‘Daar kunt u altijd naartoe bellen als u zich eenzaam voelt of verlegen zit om een praatje.’

Slagter: ‘Vaak klampen mensen mij aan: gelukkig zijn er mooie programma's op televisie met de feestdagen en eigenlijk het hele jaar door. Ik had een tante die tegen mij zei “Jan, de televisie staat altijd aan. Dan heb ik nog iemand om tegen te praten en kan ik toch nog een beetje mijn zinnen verzetten”. Daarom vind ik het zo erg dat dit kabinet vermoedelijk 165 miljoen euro gaat

bezuinigen op de publieke omroep. Ik hoop echt dat dat niet doorgaat, want dat gaat écht ten koste van de programmering. Met name voor ouderen zou dat echt verschrikkelijk zijn.’

Omroep MAX met de feestdagen

Komende Kerstperiode en Oud en Nieuw pakt Omroep MAX traditioneel extra uit met speciale shows en televisieprogramma's. Zo kunnen kijkers met Kerst genieten van Scrooge Live, de Heel Holland Bakt kerstspecial en het MAX Kerstconcert. Op Oudjaarsavond is de Tijd voor MAX Oudejaarsshow te zien.

Prachtig nieuws voor de gezelligste tijd van het jaar

Spaarrekening

2,50%

Euro-Plus Deposito*

3,00%

1 JAAR

2,95%

2 JAAR

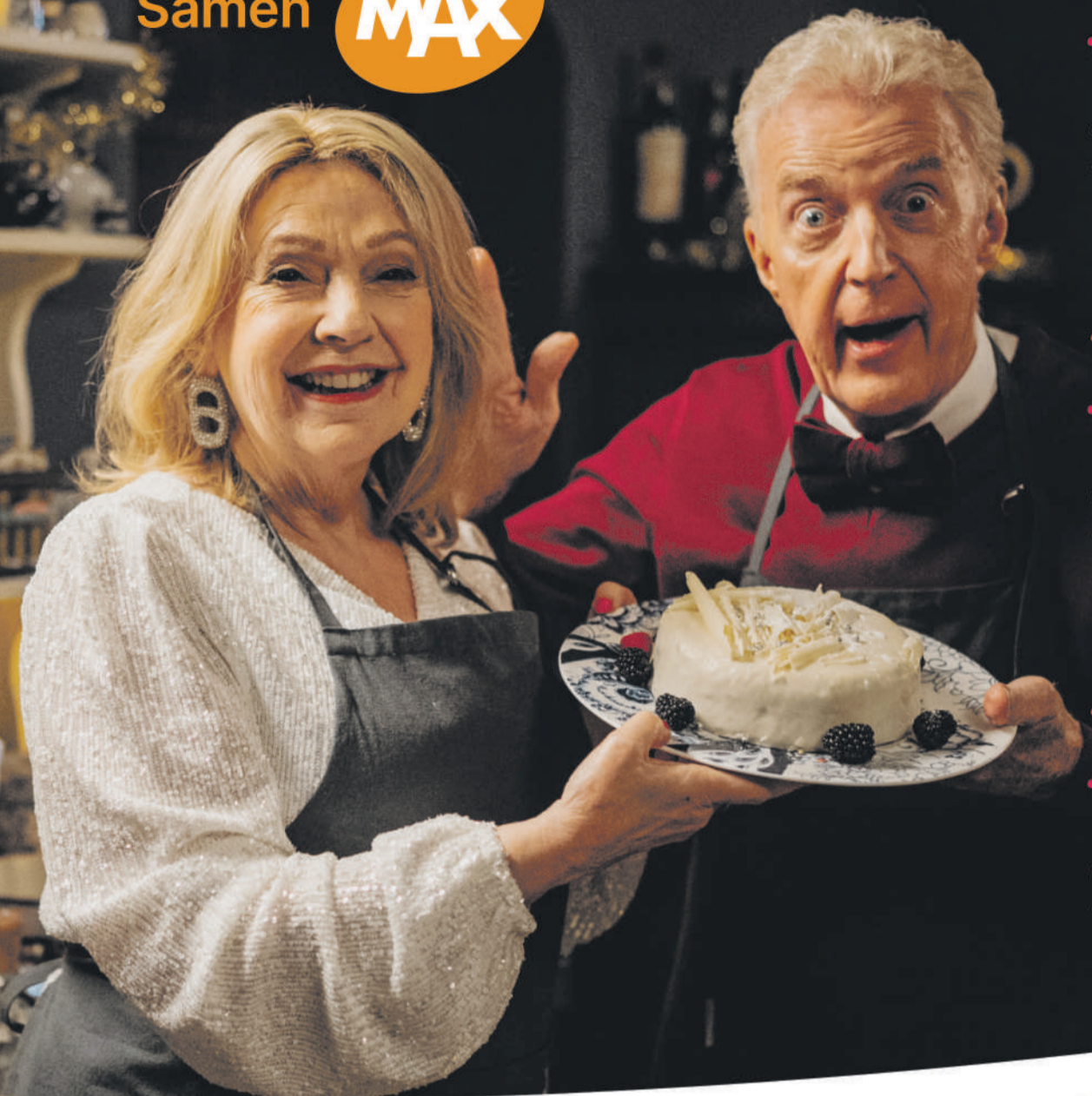


Wilt u meer weten? Bel ons via 0900-9274 (normale belkosten), bezoek onze website www.yapikredi.nl, of scan de QR-code.
*Rente wordt aan het einde van de looptijd uitgekeerd op spaar- of tegenrekening [geen rente-op-rente effect].

YapiKredi
Nederland

Samen

MAX



Word lid!

Samen zijn we MAX

Wilt u ook blijven genieten van onze programma's zoals Heel Holland Bakt, Tijd voor MAX en Met het Mes op Tafel? Steun MAX dan voor 8,50 per jaar!

Uw steun is belangrijker dan ooit.

Voordelen als lid zijn o.a.:

- Gratis juridisch advies van MAX Ombudsman
- 5x per jaar MAX Ledenblad in uw brievenbus
- Toegang tot exclusieve ledenactiviteiten

voor
8,50
per jaar

ikwordlidvanmax.nl | 0900 - 5555 000

€0,10 p/m

Voor je online aankoop éérst de ScamCheck doen

Het aantal slachtoffers van aankopen bij nepwebshops neemt toe. Met de “ScamCheck” van Veiliginternetten.nl, Thuiswinkel.org en Scamadvisor kun je onderzoeken of een website betrouwbaar is, voordat je online iets koopt of een reis of evenement boekt.

We maken helaas nog steeds veel geld over naar frauduleuze websites. En we bestellen dingen die of niet zijn wat we bedachten of überhaupt niet aankomen. December is de maand waarop heel veel online aankopen en boekingen plaatsvinden. Daarom is het goed om deze maand extra aandacht te besteden aan aankoopfraude. Dit jaar zijn al meer dan 15 duizend meldingen binnengekomen bij de politie van oplichting door nepwebshops. Het gemiddelde schadebedrag is gestegen van € 172 in 2020 naar € 234 euro. De Autoriteit Consument en Markt ziet ook een toename van het aantal meldingen, van 18 duizend in 2023 naar 20 duizend over de eerste 10 maanden van 2024. Vermoedelijk is het slechts het topje van de ijsberg, het gaat hierbij om de gevallen waarbij aangifte is gedaan. Reden temeer om extra alert te zijn wanneer je een online aankoop doet.

Melden en aangifte doen

Veiliginternetten.nl en andere partners hebben hiervoor de



ScamCheck ontwikkeld. Je kunt met de ScamCheck het webadres – de “url” – checken, maar je kunt de tool ook downloaden als app, waarbij de tool automatisch de check uitvoert als je op het internet aan het surfen bent en daarbij een frauduleuze bezoekt. ‘Mensen die dat te ingewikkeld vinden, verwijzen we naar Veiliginternetten.nl. Daar kun je de link invullen van de website waar je advies over wilt en dan krijg je direct een advies of de site betrouwbaar is,’ vertelt projectleider Veiliginternetten, Esther

HET VOOR EEN CONSUMENT VAAK LASTIG OM TE BEPALEN OF IETS ECHT IS OF NIET

Mieremet. Het is nooit een 100% garantie, benadrukt ze. ‘Er worden verschillende bronnen gebruikt om het advies te geven, zoals de bron van de Politie, KvK, Trustpilot.’ De checks zijn zowel technisch als inhoudelijk van aard.

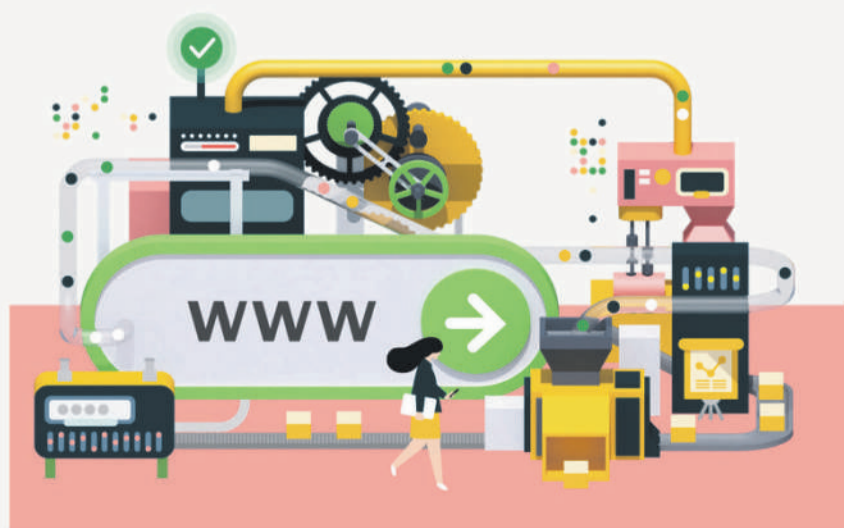
Mieremet roept slachtoffers op om de oplichting altijd te melden bij de bank en aangifte te doen. ‘Ook al kan de Politie misschien niet direct iets doen, het feit dat er veel meldingen worden gemaakt over een bepaalde website of een telefoonnummer, zorgt ervoor dat er extra aandacht voor de oplichting is. Hoe meer mensen melden dat ze opgelicht worden, hoe meer tijd van de politie vrijgemaakt wordt om hierop in te zetten. Bij het project Integrale Aanpak Online Fraude werken de overheid, banken, politie en andere organisaties samen en worden gegevens gedeeld, zodat criminele

netwerken sneller kunnen worden opgerold.’

Nepadvertenties

De Scamcheck houdt oplichting in de brede zin van het woord niet tegen, benadrukt Mieremet. ‘Het geeft alleen een tool om websites te checken. Fraude met appjes om geld over te maken ondervang je helaas niet met de ScamCheck.’ Crimineelen worden steeds vindingrijker. Het AVROTROS-programma Radar maakte onlangs nog melding van een Russische bende die met nepadvertenties honderden Nederlanders geld wisten te ontfutselen. ‘De oplichting wordt steeds geavanceerder, waardoor het voor een consument lastig is om te bepalen of iets waar is of niet. Gelukkig wordt AI ook ingezet om aan andere kant te bepalen of iets een “scam” is of niet.

Waar je op moet letten is dat een aanbieding te mooi is om waar te zijn en “het moet nú, er zijn nog maar twee voorradig!”, adviseert Mieremet. ‘Je wordt getriggerd om snel te handelen, waardoor je vergeet om de rust te pakken. Het is belangrijk negatieve ervaringen te delen, stelt ze. ‘Het is heel menselijk dat je erin trapt. Veel mensen schamen zich, maar de schuld ligt bij de dader. Je bent niet stom geweest, je bent het slachtoffer van oplichters. Dat voelt helaas niet zo omdat je zelf hebt geklikt of geld hebt overgemaakt.’



Antwoord op vragen
over online veiligheid.
Voor iedereen.

www.veiliginternetten.nl

veilig internetten.nl



BEDANKT

**dat jij anderen
weer hoop geeft!**

In een wereld waarin wij strijd voeren tegen alles wat mensenlevens kapot maakt, mogen we rekenen op de steun en hulp van talloze mensen, organisaties, bedrijven en gemeenschappen.

Samen met jullie zijn we in staat om hoop te bieden. Aan mensen die eenzaam zijn, schulden hebben, niet meetellen, gemis ervaren, ziek zijn, verdriet hebben, contact zoeken, in duisternis leven.

Namens al degenen die ondanks tegenslagen, toch weer een stukje licht mogen zien, wil ik iedereen bedanken die dat samen met ons mogelijk maakt. En natuurlijk wens ik jullie allemaal gezegende Kerstdagen een gezond, gelukkig en hoopvol 2025!

A handwritten signature in black ink, appearing to read 'Bente S. Gundersen'.

Bente S. Gundersen
commandant van het Leger des Heils in Nederland



De vakantiepret begint nú, dit zijn de trends voor 2025

Nederlanders blijven onverminderd vakantieplannen maken, ook al is het leven duurder door de inflatie. De kerstvakantie en januari zijn traditioneel hét piekmoment om de zomervakantie te boeken. Je moet er vroeg bij zijn. Als je op tijd boekt, heb je de ruimste keuze.



STEEDS MEER NEDERLANDSE VAKANTIEGANGERS VINDEN ZUID-EUROPA IN DE ZOMER TE WARM

Natuurreizen en actieve vakanties

Veel mensen zijn de grote drukte zat en gaan op zoek naar de rust van de natuur en pittoreske dorpjes. Bestemmingen die nog niet door het grote publiek zijn ontdekt, doordat je er wat meer moeite moet doen. Natuurreizen en actieve vakanties zijn populair. Scandinavië, de Britse eilanden en grote delen van Ierland zijn de ideale wandelbestemming, die nog relatief onontgonnen zijn voor de Nederlandse toerist, terwijl er nog heel veel te ontdekken is. We zijn wel steeds meer gesteld op luxe en comfort. Dus in plaats van dat je op een wandeltocht je zware rugzak moet meesjouwen, kies je voor comfortabele B&B's en sfeervolle hotelletjes waarbij je bagage naar de volgende locatie wordt gebracht. Een andere trend is de groeiende liefde voor lekker eten en drinken. Een vakantie is

de uitgelezen kans voor unieke culinaire ervaringen. Elke streek heeft z'n eigen bijzondere gerechten en lokale streekproducten om te proeven en boerenmarkten om te bezoeken.

Unieke ervaringen

Cruise- en vakantie-gangers in het algemeen, zijn meer op zoek naar unieke ervaringen. Het aanbod verandert mee. Zo wordt het bij steeds meer cruisemaatschappijen mogelijk om bijzondere excursies te boeken. Je kunt bijvoorbeeld met de chefkok mee naar de lokale markt, daar inkopen doen en zien hoe de producten aan boord verwerkt worden. Ook bijzondere Zodiac- en kano-excursies in bijvoorbeeld Alaska of de Noorse fjorden zijn in opkomst. Het draait steeds meer over de ervaringen aan boord, zoals lezingen door bijzondere wetenschappers of de aanwezigheid van gerenommeerde chef-koks in de kombuis en de excursies onder leiding van een zeebioloog of onderzoeker.

Waar uw reis ook naartoe gaat, plannen maken en dromen over de reis maken deel uit van de (voor)pret. Onze tip. Probeer eens wat anders. Er is genoeg moois te zien en beleven.

AAN HET WOORD

JONAS VAN DORP,
GRONINGEN AIRPORT EELDE

HENK VAN DER KOOI,
BBI TRAVEL

Vanaf Groningen Airport Eelde vlieg je in de zomer van 2025 met BBI Travel rechtstreeks naar West-Ierland.

Welke voordelen biedt vliegen vanaf Groningen?

'Groningen Airport Eelde is kleinschalig, gemoedelijk en goed bereikbaar. Je bespaart enorm veel tijd, zelfs als je de reistijd naar het vliegveld meetelt. Je kunt tot een uur voor vertrek inchecken. Vanaf P1, waar BBI-passagiers kosteloos parkeren, is het 20 méter lopen naar de terminal. Dat vat het voordeel van lokaal vliegen denk ik goed samen. Je vliegt van de parel van het Noorden rechtstreeks naar de parel van West-Ierland. Het is totaal ontspannen reizen. Datzelfde geldt voor de wintersportvluchten van BBI vanaf Groningen Airport Eelde naar Scandinavian Mountains. We vliegen met een ATR 72, een stil en efficiënt turbopropvliegtuig. Voor onze unieke routes is het de ideale manier van duurzamer reizen. Je stoot aanzienlijk minder CO2 uit dan wanneer je met de auto naar Ierland reist.'

Wat maakt West-Ierland uniek als bestemming?

'Aan de westkust vind je het échte authentieke Ierland. Het is het ideale vertrekpunt voor een ontdekkingsstocht langs adembenemende landschappen en om kennis te maken met de oude Keltische cultuur. Bovendien is de gastvrijheid van de lokale bevolking ongekend. BBI Travel organiseert al sinds 1963 reizen naar Ierland. Vanuit onze kennis en ervaring hebben wij deze reizen samengesteld.'

Waar vlieg jij deze zomer heen?

Alanya, Antalya,
Burgas, Gran Canaria,
Kanaaleilanden,
Kos, Kreta,
Mallorca

NIEUW!
rechtstreeks
naar
West-Ierland



Boek nu



GRONINGEN AIRPORT EELDE



ONTDEK OCEANIA CRUISES

Oceania Cruises is 's werelds meest gerenommeerde culinaire en bestemmingsgerichte cruisemaatschappij. De vloot van acht kleine, luxueuze schepen ontvangen maximaal 1.250 gasten per schip en bieden de meest gevarieerde vaarroutes naar de mooiste bestemmingen over de hele wereld. Met twee personeelsleden per drie gasten geniet u altijd van een gastvrije ambiance door de spontane en warme persoonlijke service. Verder biedt Oceania Cruises, de 'Finest Cuisine at Sea®' en een groot aanbod inclusieve voorzieningen. Waar u ook naartoe vaart, Oceania Cruises brengt u er in comfort en stijl.

Bent u een levensgenieter, een rustzoeker of eerder een ontdekkingsreiziger? Op een reis met Oceania Cruises kunt u zijn



wie u maar wilt. Oceania Cruises houdt ervan om u de wereld te laten zien via bestemmingsrijke routes met amper of geen zeedagen en nog meer tijd in elke haven inclusief een aantal overnachtingen in de haven voor een nog intensievere beleving van de regio of de stad. De kleinere schepen bieden niet enkel meer persoonlijke aandacht en service maar ze kunnen aanmeren in havens buiten de gebaande paden waar grotere schepen niet kunnen aanmeren waardoor er meer pittoreske en boetiekhavens op het programma te vinden zijn. Met meer dan 600 havens over de hele wereld op zes continenten geeft Oceania Cruises u de toegang tot een wereld van schoonheid en avontuur.

Oceania Cruises biedt de mogelijkheid om fantastische locaties te ontdekken en een meer lokale beleving door middel van thematische uitstappen in kleinere groepen. Dankzij een deskundig team

van bestemmingspecialisten staan u transformerende, once-in-a-lifetime ervaringen te wachten op de meest prachtige plekken op aarde. Verwacht tijdens een excursie georganiseerd door Oceania Cruises een diepe duik in een regio om alle geheimen te ontdekken, of het nu culinair, cultureel of historisch is.

Vertrek bijvoorbeeld op 11 juli 2025 met Marina van Reykjavik naar Montreal en ontdek de adembenemende natuurpracht van Groenland met o.a. Prince Christian Sound of verken het bruisend leven van Montreal tijdens een overnachting in de haven.

Vertrek bijvoorbeeld op 11 augustus 2025 aan boord van Sirena vanuit Reykjavik naar Amsterdam, ervaar het ongerepte Spitsbergen/Longyearbyen, de meest noordelijke nederzetting ter wereld. Breng twee nachten door in Edinburgh en geniet van de prachtige Georgiëanse en Victoriaanse architectuur van de oude stad.

Een reis met Oceania Cruises mag u niet missen. Als cruisemaatschappij die sinds de opstart is gefocused op de verfijning en diversiteit van de wereldkeuken en intensieve belevenissen tijdens de reis op de bestemmingen. Beleef de wereld in stijl en welkom aan boord.

OCEANIA
CRUISES®
YOUR WORLD. YOUR WAY.®

BEZOEK ONS OP DE VAKANTIEBEURS IN **UTRECHT (HAL 8 - STAND E022)**
OF ONZE WEBSITE **WWW.OCEANIACRUISES.COM**
OF CONTACTEER UW **REISAGENT**



SCAN DE QR CODE VOOR
MEER INFORMATIE

Ontdek de wereld in luxe: comfortabele cruises

Altijd al gedroomd van verre reizen? Een cruise is de perfecte manier om de wereld te ontdekken met alle luxe en gemak aan boord.

Er is geen betere manier om lang ge-coesterde reisdromen waar te maken dan met een luxe cruise. Het biedt een ontspannen en comfortabele manier om de wereld te verkennen, zonder in te leveren op gemak. Vanuit uw drijvende hotel reist u moeiteloos van bestemming naar bestemming, terwijl u geniet van culinaire hoogstandjes, entertainment en ontspanning.

Een cruise geeft u de kans om bijzondere plekken te bezoeken, zoals de indrukwekkende fjorden van Noorwegen, tropische eilanden in de Stille Oceaan of de majestueuze ijsvlaktes van Antarctica. Alles wordt tot in de puntjes verzorgd, van heerlijke maaltijden tot zorgvuldig georganiseerde excursies op de wal. Dit betekent dat u zich geen zorgen hoeft te maken over praktische zaken en volledig kunt genieten van de reis.



Aan boord heeft u toegang tot tal van faciliteiten, zoals luxe spa's, zwembaden, theatershows en zelfs

workshops. Na een dag vol ontdekkingen kunt u ontspannen in uw comfortabele hut, terwijl het schip u naar uw volgende bestemming brengt. Elke ochtend wordt u wakker op een nieuwe plek, klaar voor een nieuw avontuur.

Wat een cruise zo aantrekkelijk maakt, is de combinatie van avontuur en comfort. U ontdekt de wereld op een ontspannen manier, genietend van de luxe die aan boord wordt geboden. Dit maakt het een ideale manier van reizen voor 50-plussers

die nieuwe ervaringen willen opdoen, zonder de stress die vaak komt kijken bij verre reizen.

Nu is het moment om uw reisdromen waar te maken. Laat u inspireren door de prachtige uitzichten vanaf het dek en de unieke bestemmingen die u tijdens uw cruise zult bezoeken. Van bruisende steden tot ongerepte natuur, elke dag brengt een nieuwe ervaring.

Boek vandaag nog uw cruise en begin aan een onvergetelijk avontuur. De wereld ligt aan uw voeten!

U ONTDEKT DE WERELD OP EEN ONTSPANNEN MANIER, GENIETEND VAN DE LUXE AAN BOORD

SCENIC[®]
LUXURY CRUISES & TOURS

Ultra-Luxury Mekong River Cruise

Five-star inclusions, an expertly trained crew, and an enriching journey – with Scenic, the difference is in the details. It's more than personalised travel; it's about putting you, our guest, at the heart of everything we do.



10 Days Meandering along the Mekong

Siem Reap > Ho Chi Minh City
Departing: July - December 2025

Discover the history, culture, and cuisine of the Mekong. Marvel at sunrise each morning, receive a monk's blessing, and unwind on a nine-night cruise. Enjoy a leisurely pace, passing vibrant countryside by day and anchoring at sunset.



13/15 Days Treasures of the Mekong

Ho Chi Minh City > Siem Reap
Departing: March - December 2025

Explore the hustle and bustle of Ho Chi Minh City before meandering along the Mekong on a 7 or 9-night cruise. Float by the lively floating markets of Cai Be, learn about Vietnam's French infused past, soak up the melting pot of cultures that is Phnom Penh and discover the bright communities embracing rural life along the Tonlé River.



Truly all-inclusive...

- 34 spacious balcony suites and butler service
- 4 dining venues, from casual to fine dining
- Excursions and exclusive Scenic events
- All tipping, transfers and taxes

Visit [scenic.eu](https://www.scenic.eu) or contact your local travel agent

Riverty zet zich in voor maatschappelijk verantwoorde BNPL-betaaloplossingen

Riverty, een toonaangevende 'Buy Now, Pay Later' (BNPL) aanbieder in Europa, zet zich in voor maatschappelijk verantwoorde betaal- en incassodiensten. Hun strategie is gericht op het worden van de meest mensgerichte fintech dienstverlener, wat verder gaat dan alleen het naleven van regelgeving.

Gedragcode en consumentenbescherming

In oktober 2023 heeft de BNPL-sector, met Riverty in een leidende rol, een gedragscode geïmplementeerd als reactie op een AFM-rapport. Deze code introduceert sectorbrede minimumvereisten voor consumentenbescherming en omvat verschillende belangrijke aspecten:

- Verbeterde informatievoorziening over kosten en voorwaarden.
- Bescherming van kwetsbare consu-



- menten en minderjarigen.
- Schuldenpreventie en een strikt heracceptatiebeleid.
- Recht op kosteloze betalingsherinneringen en betalingsuitstel.
- Beperking van incassokosten.
- Adequate klachtenprocedure.

De maatregelen hebben al effect gesorteerd. Het percentage klanten dat BNPL gebruikt vanwege financiële tekorten is gedaald van ongeveer 7% in 2021 naar 5% in 2022.

Mensgerichte aanpak

Riverty's benadering gaat verder dan alleen het ondertekenen van de gedragscode:

- Ze voeren vooraf checks uit om te bepalen of een consument kan betalen.
- Bij betalingsproblemen bieden ze ondersteuning aan elke welwillende klant.

- Ze hanteren een kostendekkend, niet-winstgevend beleid bij te late betalingen.

Sociaalverantwoord incasseren

Om hun incassoprocessen te verbeteren, werkt Riverty samen met maatschappelijk adviesbureau Purpose. Dit bureau heeft een meetlat ontwikkeld voor sociaal incasseren, die Riverty heeft toegepast op zowel BNPL- als incassoprocessen.

Ondersteuning bij betalingsproblemen

Riverty neemt een proactieve houding aan bij betalingsachterstanden:

- Ze nemen contact op met de consument om een duurzame oplossing te vinden.
- Gecertificeerde budgetcoaches bieden individuele begeleiding.
- Ze bieden haalbare betalingsregelingen en betaalpauzes aan.
- Klanten krijgen hulp bij het inzicht krijgen in hun financiële situatie.

Voor complexere gevallen werkt Riverty samen met de NVVK, de koepel voor schuldhelpverlening.

Resultaten en toekomstperspectief

Een jaar na de implementatie van de Gedragcode zijn er positieve effecten zichtbaar:

- 93% van de BNPL-transacties werd tijdig of na een kosteloze herinnering betaald.
- Slechts 0,84% van alle transacties werd doorverwezen naar een incassobureau.
- Strengere leeftijdsverificatie is ingevoerd om gebruik door minderjarigen tegen te gaan.

De sector bereidt zich voor op aankomende wet- en regelgeving, waaronder de herziene Europese richtlijn voor Consumentenkrediet, die naar verwachting vanaf november 2026 van kracht wordt in Nederland. Riverty's inzet voor maatschappelijk verantwoorde betaaloplossingen illustreert een bredere trend in de financiële sector naar meer consumentgerichte en ethische praktijken. Door proactief maatregelen te nemen en samen te werken met externe partijen, streeft Riverty ernaar om de balans te vinden tussen het aanbieden van flexibele betaalmogelijkheden en het waarborgen van financiële gezondheid van consumenten.



RIVERTY

Meer informatie? Scan de QR-code.

KAWASAKI ADVISEERT MOTUL



NEW
Z 900
PERFORMANCE. REFINEMENT. SUGOMI.

De nieuwe Z900 zet het "best-in-class" concept van zijn voorgangers voort en combineert streetfighter mentaliteit met een premium uitstraling en nieuwe features. Zijn unieke totaalpakket bestaat uit een krachtige 948cc vier-in-lijn motor, fenomenale handling en geëvolueerde Sugomi styling. Verder zijn er nieuwe hightech features waaronder een Up/Down Quickshifter, Cruise Control, Cornering Management en een 5" TFT-display met turn-by-turn navigatie. De nieuwe de Z900 en Z900SE staan vanaf begin 2025 bij de officiële Kawasaki dealers.

De nieuwe Z900 is verkrijgbaar vanaf €11.199,-

De Z900 is ook verkrijgbaar in een 70 kW variant die teruggebracht kan worden naar 35 kW voor het A2 rijbewijs.

Kawasaki **4-YEAR** WARRANTY

Getoonde model is de Z900 SE

Kawasaki
Let the Good Times Roll

Een comfortabel en gezond binnenklimaat begint met goede vloerisolatie

Op zoek naar lagere energiekosten, meer wooncomfort en een gezonder binnenklimaat? Dan is goede vloerisolatie een logische stap. Zéker in de winter is de woonwinst enorm. Om te beginnen heb je geen last meer van koude voeten. En zeker zo belangrijk: vloerisolatie zorgt voor minder huisstofmijt. Die veroorzaakt astma, eczeem en neus- en oogirritaties



de verwarming kan omlaag en je hebt geen warmteverlies meer via de vloer. De investering heb je dus snel terugverdiend, terwijl de besparing blijvend is. Al doe je het uiteindelijk natuurlijk vooral voor je eigen wooncomfort en je eigen gezondheid, door het tegengaan van huisstofmijt. Om het extra aantrekkelijk te maken, kun je via RVO.nl subsidie aanvragen voor het aanbrengen van vloerisolatie. Daarnaast kun je via het Nationaal Warmtefonds renteloos of tegen zeer lage rente lenen, zonder afsluitprovisie en andere kosten!

Een gezond binnenklimaat begint bij de vloer

Voor vloeren met vloerverwarming adviseert Milieu Centraal een isolatiewaarde van minimaal $R_c = 5,0 \text{ m}^2\text{K}/\text{W}$. Maar ook bij andere verwarmingsmethoden is de impact van vloerisolatie met een hogere isolatiewaarde enorm. Hoe beter de isolatie, hoe warmer de vloer, hoe groter de energiebesparing en hoe kleiner de kans op vochtproblemen. Daarnaast is het belangrijk om te kiezen voor een isolatiemethode die het milieu zo min mogelijk belast. Uit onderzoek van NIBE blijkt dat TONZON Thermokussens de meest milieuvriendelijke keuze is. Met de laagste milieukosten per m^2 en een uitzonderlijke

isolatiewaarde ($R = 5,0$ tot $7,1 \text{ m}^2\text{K}/\text{W}$) zijn TONZON Thermokussens hierdoor een duurzame én effectieve oplossing. Je kiest voor een isolatieoplossing die comfort, energiebesparing en een gezond binnenklimaat combineert. Bovendien is deze keuze goed voor het milieu: wist je dat het transportvolume slechts een fractie is van dat van producten met vergelijkbare isolatiewaarden? Dit betekent minder vrachtwagens en dus minder CO_2 -uitstoot en een kleinere ecologische voetafdruk. De conclusie luidt dan ook: kies voor TONZON Thermokussens en investeer in een duurzame toekomst én een comfortabel, gezond huis.

Vergelijking van milieukosten per m^2 bij $R_c = 5,0 \text{ m}^2\text{K}/\text{W}$ per methode vloerisolatie

TONZON Thermokussens:

Eerste keuze.

Vlaswol: 3,5 keer meer milieukosten.

Glaswol: 15 keer meer milieukosten.

EPS (polystyreen): 18 keer meer milieukosten.

Gespoten PUR-schuim:

48 keer meer milieukosten en zeer schadelijk voor het milieu.

AAN HET WOORD

EELCO WESSELS BOER,
CEO INNOVA ENERGIE

Hoe helpt Innova om energie te besparen?

'Energie is een belangrijke kostenpost voor de consument en ondernemer. Ik zie het als onze rol als energieleverancier om onze klanten te helpen met het besparen op zowel verbruik als kosten. Wij willen een bijdrage leveren aan een duurzamere samenleving. Dat doen we nu door onze klanten te voorzien van slimme bespaartips en op dagbasis online inzicht te geven in het energieverbruik. Naast tips hebben we aan een deel van de huishoudens die het wat minder hebben kosteloos tochtstrips en radiatorfolie beschikbaar gesteld, zodat ze hun huis effectiever kunnen verwarmen. De rol van verduurzaming zit ook in het aanbieden van zonnepanelen, laadpalen etc. Ondernemers helpen we bij investeringen met het maken van een compleet projectplan, zodat ze kunnen bepalen of het voor hun onderneming rendabel is of niet.'

Hoe zien jullie je rol naar de toekomst?

'We worden meer en meer een energie adviseur naast de rol als leverancier. Dat is ook waar wij voor staan. Huishoudens krijgen te maken met het einde van de salderingsregeling in 2027. Ondernemers hebben steeds vaker te maken met netcongestie bij hun groei- en verduurzamingsplannen. We willen onze klanten helpen bij die onzekerheden door ze proactief te adviseren. Het optimaal afstemmen je energiebehoefte is de sleutel voor de toekomst. Dit kan onder meer door het slimmer aansturen van het gebruik – slim energimanagement – van je laadpaal, zonnepanelen en batterij. Daarbij willen wij als Innova Energie onze klanten ondersteunen.'

Vloerisolatie is beter qua gezondheid. Kou en vocht zijn de ideaal omstandigheden voor de huisstofmijt. Een goed geïsoleerde vloer blijft warmer en droger, waardoor huisstofmijt minder gedijt en je minder vaak last van een allergische reactie hebt.

Financiële voordelen van vloerisolatie

Heb je vloerverwarming, dan is het al helemaal zaak om de vloer goed te isoleren, anders verdwijnt de warmte via de bodem en/of kruipruimte naar buiten, waardoor je de thermostaat hoger zet om de kamer maar warm en comfortabel te krijgen. Met een geïsoleerde vloer voelt de temperatuur in de woonkamer prettig aan bij een lagere temperatuur op de thermostaat. Dat is win-win qua energierekening. Je hebt een dubbele besparing van de stookkosten:

IN SAMENWERKING MET INNOVA ENERGIE

Ga slimmer om met je energieverbruik



Nu de winter voor de deur staat, maakt heel Nederland zich klaar voor de koude maanden. Door de stijgende energiekosten is het extra belangrijk om slim om te gaan met je energieverbruik. Of je nu wilt besparen of gewoon lekker warm wilt blijven, Innova Energie denkt graag met je mee. Daarom geven we je handige tips om energie én geld te besparen, terwijl jij kunt genieten van de feestdagen.

Innova Energie levert 100% groene stroom én praktische tips en tools om energie te besparen. Met deze aanpak ondersteunt Innova Energie huishoudens in het duurzamer en voordeliger omgaan met energie.

Tips voor energiebesparing:

- Houd tocht buiten de deur met tochtstrips.
- Verwarm alleen de ruimtes die je gebruikt.
- Zet de thermostaat een graadje lager: overdag op 19 graden en 's nachts op 15.
- Stap over op energiezuinige verlichting want LED-verlichting is tot wel 85% energiezuiniger dan gewone lampen.
- Bespaar met slimme stekkerdozen zodat apparaten niet onnodig energie verbruiken in stand-by.
- Gebruik een timer op je verwarming en ontluicht je radiatoren regelmatig.
- Kies voor de zekerheid van een vast energiecontract.

Toekomst

Bij Innova Energie denken we niet alleen aan nu, maar ook aan de toekomst. We willen zoveel mogelijk

mensen en bedrijven helpen met energieoplossingen. Zo dragen we bij aan de energietransitie en werken we samen aan een betere toekomst voor iedereen.

Innova Energie bestaat al 15 jaar. We zijn trots op de groei die we hebben doorgemaakt en op de betrouwbare naam die we in de Nederlandse energiemarkt hebben opgebouwd.

INNOVA
energie

Makkelijk duurzaam besparen doe je bij Innova Energie



Scan de QR-code of ga naar innovaenergie.nl en check jouw energie aanbod



TONZON VLOERISOLATIE

Comfortabeler, energiezuiniger én allergeenarmer

Andere techniek - beter effect

Vloerisolatie met TONZON Thermoskussens is gebaseerd op andere natuurkundige principes waardoor het effectiever isoleert. De vloer wordt zelfs warmer dan het luchtlaagje vlak boven de vloer. Dit geeft meer comfort en energiebesparing en is gezonder omdat de vloer veel minder vocht kan opnemen. TONZON combineert de unieke Thermoskussens met een stevig zeil op de kruipruimtebodembodem. Deze Bodemfolie stopt de verdamping van vocht uit de grond. Dat betekent minder muffe lucht en minder vocht in huis terwijl leidingen en ophangbeugels veel langer meegaan.

Complete aanpak, vocht en kou



Doorsnede TONZON kruipruimte

Mens en Milieuvriendelijk

Voor het milieu is de TONZON aanpak met afstand de beste keuze. Het heeft veruit de laagste milieukosten (MKI) van alle isolatiematerialen en er komen geen gevaarlijke stoffen vrij. Je kunt dus gewoon thuisblijven tijdens het aanbrengen. Daar komt nog een belangrijk maatschappelijk voordeel bij. De unieke Thermoskussens worden gevuld met lucht die overal gratis aanwezig is. Daardoor is het transportvolume duizendmaal kleiner dan dat van producten met vergelijkbare isolatiewaarden. Dit betekent minder overlast en minder vrachtwagens in jouw straat, binnensteden en op de snelweg. Daarmee bespaar je niet alleen extra CO₂ maar ook veel uitstoot aan (ultra)fijnstof en stikstof in de woonomgeving en natuurgebieden.



Huisstofmijten, schimmels en zilvervisjes hebben de meeste hekel aan TONZON Vloerisolatie



zilvervisje



Huisstofmijt



zilvervisje

Huisstofmijten zijn een groot probleem voor de volksgezondheid. Ze spelen een belangrijke rol bij het ontstaan van o.a. astma en eczeem. Per dag krijgen 50 kinderen de diagnose astma. Ongeveer 20% vanwege luchtvervuiling buitenhuis en 80% vanwege te veel huisstofmijtallergeen binnenshuis. Terwijl luchtvervuiling lastig aan te pakken is, kan de allergendruk in huis wél eenvoudig worden verlaagd met goede vloerisolatie. Huisstofmijten gedijen namelijk bij onvoldoende geïsoleerde vloeren omdat daar de relatieve vochtigheid (RV) vanwege de lagere temperatuur vaak tussen de 60 en 80% ligt. Dit is de ideale leefomgeving voor de huisstofmijt.

TONZON Vloerisolatie maakt vloeren warmer en droger dan andere methoden. Daardoor krijgen huisstofmijten, schimmels en zilvervisjes nauwelijks nog kans, terwijl jij meer wooncomfort krijgt met lagere stookkosten. Drie vliegen in een klap. Toch is TONZON vloerisolatie nog heel betaalbaar. En heb je vloerverwarming dan bespaar je extra veel.

Subsidie en financiering

De overheid biedt via RVO subsidie voor vloerisolatie. Daarnaast kun je via het Nationaal Warmtefonds tegen zeer lage rente lenen, zonder afsluitprovisie en andere kosten. Gezinnen met een gezamenlijk inkomen onder € 60.000,- kunnen zelfs renteloos lenen.

Meer informatie: www.warmtefonds.nl.

Met subsidie wordt TONZON nog betaalbaarder. De subsidie in onderstaande tabel krijg je wanneer je twee of meer isolatiemaatregelen neemt.

Neem je alleen vloerisolatie dan krijg je de helft.

Richtprijzen voor TONZON Vloerisolatie

| Oppervlak | Bruto | Subsidie | Netto |
|-----------|-----------|-----------|-----------|
| 40 m | € 1.800,- | € 440,- | € 1.360,- |
| 60 m | € 2.495,- | € 660,- | € 1.835,- |
| 120 m | € 4.950,- | € 1.320,- | € 3.630,- |

Vraag nu vrijblijvend offerte aan!

Meer info op www.tonzon.nl of scan:

TONZON sinds 1980 de kruipruimtespecialist



De ziekte van Leber:

Zeldzame oogziekten met grote impact

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

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

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



Judith van Everdingen, Oogarts van het Oogziekenhuis Rotterdam

DE PODCASTSERIE 'LEVEN MET LHON' INFORMEERT LOTGENOTEN LAAGDREMPELIG OVER ALLE ASPECTEN

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

De invloed van genen, hormonen en leefstijl

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

'Dragerschap van de ziekte LHON wordt altijd doorgegeven door de moeder en nooit door de vader. De

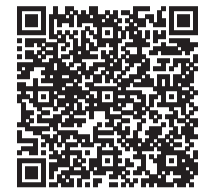
meeste dragers zullen nooit slechtziend worden,' zegt Van Everdingen. 'Er zijn allerlei hypothesen over de reden waarom de ene drager wel en de andere niet slechtziend wordt en waarom het vaker jonge mannen treft. Het lijkt mogelijk iets te maken te hebben met invloed van genen, hormonen en leefstijl, zoals roken, en andere stoffen die schadelijk kunnen zijn voor de energiefabriekjes of mitochondriën.'

'Slechts bij een deel van de LHON patiënten treedt na vele maanden enig spontaan herstel op. En bij een deel van de patiënten vergroot medicamenteuze behandeling de kans op gedeeltelijk herstel.' Wetenschappelijk onderzoek naar gentherapie lijkt veelbelovend, maar heeft tot nu toe nog geen behandeling opgeleverd.

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

Emotionele ondersteuning is cruciaal

Het buitenland kijkt met bewondering naar de goede organisatie van de zorg voor LHON in Nederland en de samenwerking van het expertisecentrum, de



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

drie behandelcentra, de verwijzende (oog)artsen en neurologen en ook de contacten met klinisch genetica, de ambulante revalidatiecentra en de intensieve revalidatie op het Looerf. Van Everdingen: 'Naast de medische en praktische begeleiding van patiënten is emotionele ondersteuning cruciaal. Goed contact met de patiëntengroep zelf vinden wij van groot belang. Het expertisecentrum maakte daarom in overleg met patiënten een podcastserie 'leven met LHON,' om laagdrempelig door lotgenoten geïnformeerd te kunnen worden over deze verschillende aspecten.

Ook spelen de twee patiëntenverenigingen, de ledengroep LOA/LHON van de Oogvereniging en de Belangenvereniging LOA/LHON, hierbij een belangrijke rol.'

De bewustwording die door de actieve samenwerking met al deze partijen wordt gecreëerd, zorgt ervoor dat de diagnose LHON steeds sneller kan worden gesteld, veelal sneller dan in andere landen. 'We moeten samen veel energie steken in het verbreden van kennis van dit ziektebeeld, zodat de diagnose in een vroegtijdig stadium kan worden gesteld en zodat door meer kennis betere therapieën ontwikkeld kunnen worden totdat deze nare ziekte de wereld uit is. Dat zou toch wel het mooiste zijn,' besluit Van Everdingen.

