

PERSONAL LIFESTYLE



Samen op weg naar een duurzame, sociale en gezonde toekomst

Duurzaam, sociaal en gezond begint met het aannemen van een positieve grondhouding. Wat kan anders en beter en wat heb ik nodig om dat voor elkaar te krijgen?

Een duurzame toekomst begint bij de keuzes die we vandaag maken. In deze speciale editie van Trouw staan vier thema's centraal die bijdragen aan een betere wereld én aan een gezonder leven. Van slimme oplossingen voor een gezond binnenklimaat tot het verduurzamen van je huis. Het fijne van verduurzamen is dat je je investering weer terugverdient met een lagere energierekening. Je kunt het ook te goed doen. De lucht in de woonkamer, keuken en slaapkamer is vaak vele malen ongezonder dan buiten. Als het huis onvoldoende wordt geventileerd, stijgt het CO₂- en fijnstofgehalte. Je merkt het sluipenderwijs, doordat je vaker hoofdpijn hebt, moe bent of een verkoudheid

krijgt. Slimme apparaten waarschuwen als de luchtkwaliteit slecht is.

Sociale cohesie

In de natuur kun je tot rust komen, opladen en inspiratie opdoen voor een gelukkig en vitaal leven. Een half uur per dag door de natuur heeft al een positief effect op je (mentale) gezondheid.

GOEDE DOELEN EN VRIJWILLIGERSWERK VORMEN DE BESTANDELEN VAN ONS MAATSCHAPPELIJK CEMENT

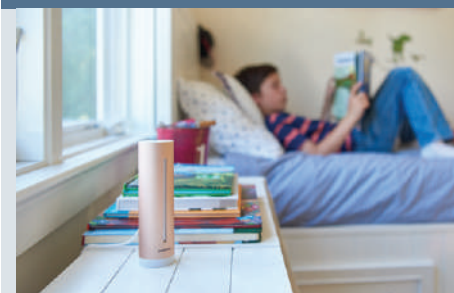
Met kleine veranderingen of acties kun je een groot verschil maken. Bijvoorbeeld door bewuster te shoppen en te consuminderen. Betaalbaar vervoer, goede doelen en naar elkaar omzien vormen belangrijke bestanddelen van het maatschappelijk cement. Zonder taxi of aangepast vervoer zouden heel veel mensen met een beperking aan huis gekluisterd zijn. Vrijwilligers met dementie hebben het gevoel dat ze er toe doen doordat ze kunnen meehelpen, bijvoorbeeld in de keuken van De Luifel in Heemstede. Met een overheid die moet bezuinigen zijn goede doelen meer dan ooit afhankelijk van donaties om hun goede werk te doen en de sociale cohesie te versterken. Samen kunnen we het verschil maken om de wereld goed achter te laten aan de generaties na ons.



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

3

Slimme oplossingen voor een gezond binnenklimaat



7

Een circulaire douche, hoe dan?



ADVERTORIAL

Duurzame inzetbaarheid begint bij intrinsieke motivatie

In de huidige krappe arbeidsmarkt is talent schaars en verloop kostbaar. De sleutel tot duurzame inzetbaarheid ligt niet in financiële prikkels, maar in intrinsieke motivatie. Medewerkers die zich gewaardeerd, uitgedaagd en verbonden voelen, blijven langer betrokken en presteren beter.

Toch worstelen veel bedrijven met de vraag hoe ze de motivatie duurzaam kunnen bevorderen. Hoe zorg je dat medewerkers niet alleen gemotiveerd beginnen, maar ook op lange termijn met energie en plezier blijven werken?

Energie

Inzicht in wat medewerkers motiveert helpt bedrijven een werkomgeving te creëren waarin mensen langdurig

gemotiveerd blijven. My Motivation Insights biedt bedrijven deze inzichten. Met een tool brengen ze de intrinsieke motivatie van medewerkers in kaart aan de hand van kleurenprofielen. "Het gaat er niet alleen om dat mensen hun werk doen, maar dat bedrijven begrijpen wat hen energie geeft en hoe ze die motivatie optimaal kunnen benutten", zegt Doritt van der Waerden van het bedrijf. De aanpak werkt. Zo gebruikt een grote supermarkt de tool al zeventien jaar voor persoonlijke ontwikkeling en teamsamenwerking. "In een dynamische organisatie is het essentieel om tools te hebben die direct toepasbaar zijn en het gesprek op gang brengen."

Blijvend investeren in motivatie

Bedrijven focussen vaak pas op motivatie bij problemen, maar een proactieve aanpak werkt beter. "Regelmatig



REGELMATIG EVALUEREN VERHOOGT BETROKKENHEID EN WERKPLEZIER

evalueren verhoogt betrokkenheid en werkplezier", vertelt ze. Van mkb tot multinationals, steeds meer bedrijven omarmen deze aanpak. "Voor organisaties die niet willen wachten op

problemen, kan een structurele aanpak helpen bij het versterken van duurzame inzetbaarheid", aldus Van der Waerden.



Meer informatie? Scan de QR-code.

My Motivation Insights
Inzicht in drijfveren



dementalent
vrijwilligerswerk voor mensen met dementie

Aan de slag met dementie.

meer info via dementalent.nl

Gezond Binnen: Op weg naar een gezond en Duurzaam Binnenklimaat in Nederland

De kwaliteit van de lucht die we binnenshuis inademen heeft een directe invloed op onze gezondheid en productiviteit. Toch krijgt het binnenklimaat in veel gebouwen nog onvoldoende aandacht. Stichting Gezond Binnen werkt in 2025 aan een doorbraak: een gezonder binnenklimaat moet niet langer een luxe zijn, maar een basisvoorwaarde voor iedereen.

Gezond Binnen richt zich op het versterken van samenwerking en kennisdeling binnen de sector. Door het partnernetwerk verder uit te breiden en brancheverenigingen, wetenschappers en bedrijven bij elkaar te brengen, wordt kennis over een gezond binnenklimaat breed toegankelijk gemaakt.

Kennis en samenwerking als fundament

Het creëren van een gezonde binnenomgeving vraagt om meer dan alleen technologische oplossingen. Stichting Gezond Binnen zet in 2025 sterk in op samenwerking en kennisdeling. Onderzoeksprojecten en kennisbijeenkomsten spelen hierin een centrale rol. De stichting werkt samen met onderzoeksinstituten

zoals TNO en universiteiten om wetenschappelijke inzichten te vertalen naar praktische toepassingen.

Een ander belangrijk aandachtspunt is het ontwikkelen van richtlijnen voor binnenklimaatmetingen, zodat consumenten en professionals de luchtkwaliteit betrouwbaar kunnen monitoren en verbeteren. Daarnaast wordt gewerkt aan wetenschappelijk onderbouwde normen die als referentiekader dienen voor binnenklimaatkwaliteit in diverse bouwtypen.

Politieke en maatschappelijke impact

Gezond Binnen wil ook de bewustwording rondom binnenluchtkwaliteit vergroten. Terwijl energiezuinig bouwen en klimaatverandering al volop op de politieke agenda staan, wordt het binnenklimaat vaak over het hoofd gezien. De stichting zet zich in om dit te veranderen. Door samen te werken met beleidsmakers en actief te pleiten voor strengere normen en betere regelgeving, wil Gezond Binnen binnenluchtkwaliteit structureel verankeren in het Nederlandse bouw- en gezondheidsbeleid. Daarnaast blijft de stichting zich richten op de integratie van binnenklimaatverbeteringen binnen verduurzamingsmaatregelen. Slimme ventilatieoplossingen, betere bouwtechnieken en innovatieve mate-

VOOR EEN GEZONDE BINNENOMGEVING ZIJN TECHNOLOGISCHE OPLOSSINGEN NIET GENOEG

rialen moeten niet alleen bijdragen aan energie-efficiëntie, maar ook aan een gezondere leefomgeving.

Van kennis naar actie

Een van de speerpunten van Gezond Binnen is het omzetten van kennis in concrete handelingsperspectieven. Dit betekent dat consumenten, gebouweigenaren en professionals toegang krijgen tot betrouwbare richtlijnen en praktische tools om verbeteringen in hun gebouwen door te voeren.

Daarnaast werkt de stichting aan het versterken van samenwerking tussen diverse sectoren. Door bedrijven, kennisinstellingen en beleidsmakers bij elkaar te brengen, worden innovatieve oplossingen sneller ontwikkeld en geïmplementeerd.

Een gezamenlijke missie

Het realiseren van een gezond binnenklimaat is een taak die niemand alleen kan volbrengen. Daarom zoekt Stichting Gezond Binnen actief naar nieuwe partners. Van installateurs en bouwbedrijven tot zorginstellingen en overheden: iedereen die bijdraagt aan een gezonder binnenklimaat wordt uitgenodigd om samen te werken aan dit maatschappelijke vraagstuk.

Met een ambitieus jaarplan en een groeiende achterban zet Gezond Binnen in 2025 grote stappen om een gezond binnenklimaat de norm te maken in Nederland. Want een gezonde leefomgeving is niet alleen goed voor ons welzijn, maar ook voor de toekomst van onze samenleving.

Meer weten?

Bezoek www.gezondbinnen.nl.

AAN HET WOORD

DemenTalent: vrijwilligers met dementie

In gebouw 'De Luifel' in Heemstede koken 5 vrijwilligers met dementie iedere dinsdag een driegangendiner voor groepen inwoners. Iedereen eet mee, ook de vrijwilligers zelf. Het initiatief is een van de projecten van DemenTalent.

Zilla zit altijd aan het hoofd van de werktafel in de keuken. Ze vindt plezier in haar werk belangrijk. 'Je moet het allemaal vooral niet te serieus nemen.' Ook een grap over dementie moet kunnen, vindt ze. Vriendin en medevrijwilliger **Nelly** heeft gewerkt op de correspondentieafdeling van de gemeente Haarlem, waar altijd iedere punt en komma werd gecheckt. Ze werkt dan ook heel secuur. **Philip** is nieuw. Hij is een vrolijke man, die van een dolletje houdt. Hij heeft zelf in de zorg gewerkt, als GGZ-verpleegkundige en was dan ook al langer bekend met dementie. Hij kwam eerst als gast naar het restaurant en sloot zich daarna aan als vrijwilliger met dementie. **Erik** is vanaf het begin actief betrokken bij het project. De samenwerking en het koken voor de bezoekers geven hem elke week weer een kick. De Luifel is een van de werkplekgevers die bijdraagt aan een inclusieve, ondersteunende samenleving voor mensen met dementie. Samenwerken in de keuken helpt de vijf vrijwilligers om actief en met anderen in contact te blijven. DemenTalent verbindt organisaties die de waarde inzien van een vrijwilliger met dementie aan mensen die heel veel te geven hebben.

Wil je vrijwilliger worden óf heb je plek voor een vrijwilliger met dementie? Ga dan naar: www.dementalent.nl.

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

ADVERTORIAL

Vita Mobiliteit: zelfstandig op weg

Vita Mobiliteit is een online taxiplatform en -app voor vervoer, zoals Valys, Wmo-regiotaxi, ziekenvervoer en openbaar vervoer

Vita Mobiliteit is een innovatief boekingsplatform, waarmee een reiziger eenvoudig, veilig en snel taxivervoer kan regelen door heel Nederland. Met VITA hebben reizigers de vrijheid om hun eigen vervoer te boeken, zonder afhankelijk te zijn van familie, mantelzorgers of zorginstellingen. 'Iedere reiziger is uniek. Vita Mobiliteit biedt persoonlijk reisadvies op basis van beschikbare hulpmiddelen en persoonlijke voorkeuren. Het doel is om het de reizigers zo makkelijk mogelijk te maken. Of het nu gaat om zorgvervoer, openbaar vervoer of een particuliere taxi, Vita Mobiliteit maakt het toegankelijk, overzichtelijk en biedt altijd een mobiliteits-

oplossing', vertelt Transvision-directeur Laurens van Remortele.

Specialistisch taxivervoer

'Ons vervoer op maat draagt bij aan een groter gevoel van zelfstandigheid en autonomie. Dankzij Vita Mobiliteit kunnen reizigers met een mobiliteitsbeperking deelnemen aan sociaal-recreatieve activiteiten', vertelt Transvision-directeur Laurens van Remortele. Zijn organisatie verzorgt (specialistisch) personenvervoer. 'Ons vervoer draagt bij aan de maatschappelijke betrokkenheid. Als wij mensen niet vervoeren,

'ONS VERVOER OP MAAT DRAAGT BIJ AAN EEN GROTER GEVOEL VAN ZELFSTANDIGHEID EN AUTONOMIE'

komen ze niet op school of op hun werk; kunnen ze niet naar de oncologie- of dialysebehandeling, maar ook niet naar de supermarkt of het buurthuis.' Als voorbeeld noemt hij het Valysvervoer. Mensen die niet in staat zijn om te reizen vanwege een fysieke - of mentale beperking, geen hulp of OV in hun directe omgeving hebben, kunnen dankzij Valys ook buiten hun eigen woonplaats reizen. 'Oma Janzen van 85 jaar uit Den Bosch kan met Wmo-vervoer niet naar haar broer in Groningen. Door Valys kan ze toch bij hem op bezoek.'

Vita Mobiliteit heeft momenteel 35.000 actieve reizigers, waarvan meer dan 20.000 gebruikmaken van de app. Het platform biedt reizigers gepersonaliseerde reisadviezen aan voor Valys, Wmo-regiotaxi, ziekenvervoer en het openbaar vervoer. Verschillende zorgverzekeraars, zoals a.s.r. en ONVZ, zijn



positief enthousiast over VITA. 'Vita Mobiliteit toont welke taxiservices voor iemand van toepassing zijn. We plaatsen de best mogelijke vervoersoplossing bovenaan. Als reiziger kun je eenvoudig je reisbudget, kosten en facturen inzien via het platform, waardoor het beheren van je mobiliteitskosten efficiënter en overzichtelijker wordt.'



vita

Scan de QR-code en krijg met Vita Mobiliteit persoonlijk reisadvies op maat.

Een gezond binnenklimaat? Zo pak je het slim aan

Aangenaam overdag, nog kil in de avond. Maar houden we deze lente in de koude uurtjes ramen en deuren gesloten, dan houden we ook de frisse lucht buiten. Dat is niet zonder risico's voor onze gezondheid. Gelukkig zijn er slimme oplossingen voor een fijn en gezond binnenklimaat.

De dagen lengen en als de zon schijnt, zijn de dagtemperaturen aangenaam. Maar 's avonds blijft het fris, houden we de ramen gesloten en maakt de verwarming het aangenaam. We houden ons huis dan nog even net zo gesloten als in de voorbije wintermaanden. Maar let op: voor een gezond binnenklimaat is frisse lucht ook op de koudere momenten van essentieel belang. 'De lucht in huis kan zomaar tot vijf keer meer vervuild zijn dan de buitenlucht,' zegt Mark Wiersma, Country Manager Benelux bij Netatmo. Een comfortabele woonomgeving, zegt hij, bereik je niet alleen met een prettige temperatuur: 'Ook de hoeveelheid CO2 in de lucht en de luchtvochtigheid spelen een rol. Deze hebben bovendien grote invloed op je gezondheid. Je moet beseffen dat goede isolatie niet alleen de kou buiten houdt, maar ook de gezonde lucht.' Houd je ramen en deuren gesloten omdat het buiten nog te koud is, dan heeft dat effect op het binnenklimaat van je woning. Zo is het al langer bekend dat koken op gas slecht is voor de luchtkwaliteit. Maar na een grootschalig onderzoek van de Spaanse Jaume I-universiteit bleek vorig jaar dat het nog veel ongezonder is dan gedacht! Voor het eerst werd duidelijk gemaakt dat mensen hierdoor daadwerkelijk korter leven. En dus: raampje open en luchten maar?



'HET IS BELANGRIJK OM TE BESEFFEN DAT GOEDE ISOLATIE NIET ALLEEN DE KOU BUITEN HOUDT, MAAR OOK DE GEZONDE LUCHT'

Optimaal binnenklimaat

Het kan ook slimmer, met de inzet van, letterlijk, slimme apparaten. Bijvoorbeeld met een weerstation of een home coach die je ondersteunen bij het optimaliseren van het binnenklimaat van je woonomgeving. Wiersma: 'Dat doen ze op manieren die je zelf misschien niet een-twee-drie bedenkt. Ik spreek uit ervaring en ik was erdoor verrast. Ik werk veel vanuit huis. Ik herinner me dat mijn vrouw ooit eens boven in mijn werkkamer kwam en opmerkte: "Zet eens een raampje open". Ik dacht: het is hier anders toch een stuk kouder dan in de woonkamer beneden. Dus het zal wel.' Tot het moment dat Wiersma zelf een weerstation in zijn werkkamer

plaatste. 'Die wees me op iets waarvan ik behoorlijk schrok: de luchtkwaliteit in een afgesloten ruimte gaat echt heel erg snel achteruit. En ja, ik had wel eens hoofdpijn, maar dan dronk ik iets meer omdat ik dacht dat het daaraan lag. Niet dus. Althans, ik weet nu dat het niet alleen daaraan ligt.' Wiersma wil maar zeggen: meten is weten!

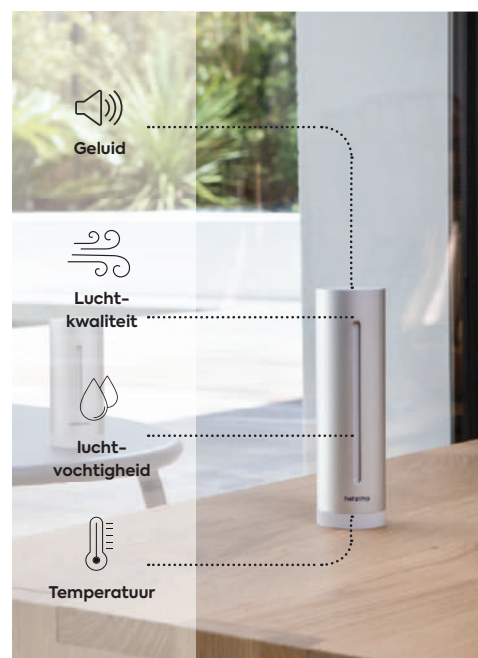
Brede monitoring

Zo'n weerstation gebruikt sensoren en lokale weerdata om onder andere de binnen- en buitentemperatuur te monitoren, maar bijvoorbeeld ook de CO2-concentratie, de luchtvochtigheid, de luchtdruk, de luchtkwaliteit binnenshuis en zelfs het geluidsvolume. Die brede monitoring maakt van het weerstation, zegt Wiersma, eerder een klimaatstation. Het slimme apparaat maakt een analyse van je persoonlijke leefklimaat, binnen en buiten. Wiersma: 'Wanneer zet je het raam open? Wanneer kun je nou effectief stoken? Dat zijn allemaal zaken die je kunt optimaliseren. In combinatie met een slimme thermostaat kan het bijvoorbeeld ook leren wanneer de verwarming aangaat. Zo voorkom je het overbodige verbruik van energie.' Wiersma wijst op de ochtenden die in de lente nog flink fris kunnen zijn: 'Maar het systeem "leert" om 's ochtends niet te hard te stoken, omdat het weet dan de zon die dag gaat schijnen en het huis zal verwarmen.'



Metten is weten

Als het om een gezond binnenklimaat gaat, geldt: meten is weten. Om daarna vervolgens je eigen keuzes te maken. Natuurlijk blijven ook een goede isolatie in huis en bewust besparen op je energierekening van belang. Maar met slimme oplossingen zet je een belangrijke stap verder: ze helpen je om het binnenklimaat en de luchtkwaliteit te verbeteren of te veranderen op de manier waarop jij het wilt. Mark Wiersma van Netatmo: 'Je kunt dat zo slim maken als je zelf wilt. In de basis is het heel eenvoudig: druk op het weerstation en als het lampje groen oplicht, is het binnenmilieu oké. Geel, oranje of rood geeft aan dat de luchtkwaliteit in je kamer verslechtert. Of je daar ook gelijk iets aan doet is uiteraard aan jou. Doordat de slimme apparaten 'connected' zijn kun je ze ook via je smartphone bedienen en krijg je via de app gepersonaliseerde meldingen over veranderingen in je huis en omgeving. En als je echt 'gek' wil doen dan kun je het hele proces zelfs automatiseren in combinatie met een slimme thermostaat die uitgaat als een slimme raambediener frisse lucht binnenlaat.



 **Netatmo**



Ook weten hoe je je huis slimmer maakt? Scan de QR-code

‘Goede doelen zorgen voor maatschappelijke cohesie’

Donateurs die goede doelen wil steunen, hebben een droom over de wereld en kiezen een goed doel uit dat dezelfde droom heeft. Ze willen wel graag zeker weten dat hun steun bijdraagt aan het dichterbij brengen van die betere wereld, verklaart Directeurbestuurder Harmienke Kloeze van toezicht-houder CBF.



geld goed terecht komt,’ aldus Kloeze. Gevraagd naar het belang van goede doelen, antwoordt ze: ‘Ik denk dat ik voor ons allemaal spreek, als ik zeg dat ze onmisbaar zijn. In een boekje van Goede Doelen Nederland zegt een van de geïnterviewden: Nederland komt knarsend en piepend tot stilstand als de goede doelen er niet zouden zijn. Ik denk dat dat waar is. Goede doelen zorgen voor sociale cohesie; ze verbinden vrijwilligers en donateurs rondom een droom. Dat helpt in deze tijd van

polarisatie. Het laat zien dat we eigenlijk heel erg met elkaar verbonden zijn. Dat is een mooi, positief bericht dat we veel te weinig horen.’ Goede doelen zijn belangrijk voor de democratie, constateert Kloeze. ‘Ze zijn degene die thema’s kunnen agenderen die van maatschappelijk belang zijn, zoals nu de klimaatcrisis en in het verleden de vrouwen- en LGBTQ+-rechten.’ Fiscaal aftrekbaar maken van giften stimuleert het geefgedrag door donateurs en bedrijven, stelt Kloeze. ‘Het is aangetoond dat het werkt. Giften versterken de betrokkenheid en medeverantwoordelijkheid. Ik vind dat de overheid daar best een stimulerende rol in mag en kan vervullen. Het zou jammer zijn als de giftenaftrek voor bedrijven verdwijnt. Als we met elkaar de regeling te ingewikkeld hebben gemaakt, moet die weer eenvoudiger, maar afschaffen vind ik tegen de visie ingaan die je als overheid zou moeten hebben over je eigen rol.’

Het is van essentieel belang dat het toezicht is georganiseerd door de sector zelf, weet Kloeze. ‘Wanneer de overheid verantwoordelijk is voor het toezicht, kan met name de groep die thema’s agendeert, zoals Milieudefensie, het moeilijk krijgen. In het VK is dat bijvoorbeeld gebeurd met Greenpeace.’ Het betekent wel dat de zelfregulering goed geregeld moet zijn. ‘Daarom gaan de goede doelen in Nederland niet zelf over de normstelling en het toezicht.’

Onmisbaar

‘CBF zorgt dat donateurs vertrouwen kunnen hebben in Erkende Goede Doelen omdat we ze controleren op kwaliteitscriteria.’ CBF toetst het goede doel op twee hoofdvragen: heb je je huis wel in orde? En maak je waar wat je belooft? ‘Die vragen zijn van belang, zodat een geveer weet dat het

‘ALS TOEZICHTHOUDER WILLEN WE DAT DONATEURS MET EEN GERUST HART KUNNEN GEVEN’

Nalaten voor een wereld waarin elk kwetsbaar kind toekomst heeft!

Nel den Boer (68) werkte 30 jaar voor World Vision in Soedan, Cambodja en Mauritanië als gezondheidszorg-specialist voor kwetsbare moeders en kinderen. Sinds ze met pensioen is, is Nel nalatenschapsambassadeur.

Al 75 jaar kijkt World Vision naar kwetsbare kinderen om, met het christelijk geloof als basis. ‘Mijn missie in het leven is: opkomen voor de meest kwetsbare kinderen en hun moeders,’ vertelt Nel. Haar rol als nalatenschapsambassadeur is een vanzelfsprekende voortzetting daarvan. ‘Opkomen tegen onrecht en armoede houdt nooit op. Dat is een Bijbelse opdracht. Het is mooi dat ik van betekenis kan zijn voor mensen die nadenken over hoe ze hun nalatenschap vorm willen geven, en daar soms ook over twijfelen. Ik kan ze vanuit mijn eigen ervaring vertellen over de mooie dingen die World Vision doet. Dat we



met het weinige dat we zelf kunnen bijdragen zoveel verschil kunnen maken.’

Het leven doorgeven

‘Voor mijzelf vond ik het belangrijk om, als ik er niet meer ben, richting te

geven aan hoe ik ook na mijn leven nog betekenisvol kan zijn. Het is mooi om iets achter te laten voor kwetsbare kinderen. Dat je ze meeneemt in je nalatenschap. Uiteindelijk denk ik dat je gelukkiger wordt als je van harte geeft. De uitdrukking is ook ‘zaliger te geven dan te ontvangen.’ Ik zeg altijd ‘Delen is vermenigvuldigen’ Dat vind ik een mooie gedachte,’ stelt Nel.

Kwetsbare meiden

‘Omdat ik zelf geen kinderen heb, vind ik het een prettig idee om na te laten aan kinderen die weinig hebben en op te komen voor het prachtige werk van World Vision.’ Ze gebruikt twee verhalen als voorbeeld. ‘Ons team in Ethiopië heeft zich ontfermd over een vrouw met aids die met haar twee kleine kinderen uit haar dorp was gezet. Ze hebben een woning geregeld, zodat ze veilig is en haar kinderen weer naar school kunnen.’ Een ander project richt

EXPERT

IK LUISTER GRAAG NAAR UW VERHAAL

Onlangs sprak ik een mevrouw die niet lang meer te leven had. Haar grootste wens was om de geboorte van haar eerste kleinkind mee te maken. Maar, het was onzeker of dat zou lukken. Wat me diep raakte, was dat ze niet voor zichzelf contact met ons opnam. Ze wilde iets betekenen voor anderen. Door na te laten aan MDL Fonds, zodat toekomstig onderzoek mensen in dezelfde situatie kan helpen.

Als relatiemanager bijzondere giften hoor ik dagelijks verhalen over verlies, hoop en de wens om een verschil te maken. Ik begrijp dat gevoel. Wie van dichtbij heeft gezien wat een MDL-ziekte met iemand doet, wil iets doen voor meer onderzoek en betere behandelingen. Uw nalatenschap draagt hier direct aan bij.

Dankzij giften en nalatenschappen financieren we onderzoek dat levens verandert. Zo kon een patiënt met een ernstige MDL-ziekte onlangs deelnemen aan een nieuwe behandeling. Dit geeft hoop voor de toekomst.

Wilt u meer weten over de mogelijkheden om MDL Fonds in uw testament op te nemen? Ik luister graag naar uw wensen en denk met u mee. Neem gerust, vrijblijvend, contact met mij op. U kunt mij telefonisch bereiken via 033-7523500 of via e-mail: nalaten@mdlfonds.nl

ADVERTORIAL

World Vision
Voor kinderen. Voor verandering. Voor leven.



Met uw nalatenschap kunt u de toekomst van generaties kwetsbare kinderen ook ná uw leven een positieve wending geven. Scan de QR-code voor meer informatie of kijk op www.worldvision.nl/nalaten

Als zelfstandig wonen niet meer lukt: een zorgapair kan uitkomst bieden

Met een zorgapair kunnen mensen zo lang mogelijk in hun eigen vertrouwde huis blijven wonen

Lukt zelfstandig wonen niet meer? Er zijn meer mogelijkheden dan alleen een verpleeg- of verzorgingshuis. Denk bijvoorbeeld aan zorg aan huis, geleverd door een inwonende zorgapair. Jan Nellestijn, directeur van Uw ZorgCompaan – een zorgorganisatie met bijna vijftien jaar ervaring in zorg thuis – legt uit hoe dit precies werkt.

Steeds meer mensen, die blijvend intensieve zorg of begeleiding nodig hebben, zoeken naar alternatieven voor traditionele verzorgings- en verpleeghuizen. Veel mensen weten niet dat er nog een alternatief is, namelijk inwonende zorg. 'Veel mensen willen zo lang mogelijk in hun eigen vertrouwde huis blijven wonen. Iets wat ook door de overheid wordt gestimuleerd, gezien de wachtlijsten bij verpleeg- en verzorgingshuizen, de tekorten in de zorg en de druk op mantelzorgers,' vertelt Jan Nellestijn, directeur van Uw ZorgCompaan.

Vertrouwde zorg binnen handbereik

Een zorgapair kan uitkomst bieden. Dit zijn inwonende zorgprofessionals, vaak afkomstig uit Midden- en Zuid-Europa. Zij ondersteunen met persoonlijke zorg op maat en helpen bij Algemeen Dagelijkse levensverrichtingen (ADL). 'Dit zijn dagelijkse handelingen, zoals helpen bij wassen, aankleden, douchen, koken, eten geven en licht huishoudelijk werk,' legt Nellestijn uit. 'Hoewel zorgapairs geen verpleegkundigen zijn, worden ze wel getraind in reanimatie en praktische zorgvaardigheden, zoals het gebruik van een tillift of hulp bij steunkousen. Ze leren zelfs hoe ze een goede Hollandse maaltijd kunnen bereiden!'



Samen thuis blijven wonen

Goed om te weten: een brede doelgroep kan profijt hebben van een zorgapair. Het kan bijvoorbeeld ook een goede oplossing bieden bij dementie. En wat te denken van echtparen waarbij één partner permanente zorg en toezicht nodig heeft en de ander niet? Met een zorgapair kunnen ze toch samen blijven wonen.

Hoge kwaliteit van leven

Voor velen betekent een inwonende zorgverlener meer dan alleen comfort. De hulp en structuur die een zorgapair biedt, geven mensen veel rust en boost het welzijn. 'Nellestijn: 'Onlangs hebben we een cliënttevredenheidsonderzoek gedaan. De vraag 'draagt aupairzorg bij aan de kwaliteit van uw leven?' werd beoordeeld met een 9,2. Zo lang mogelijk thuis, betekent vaak dat cliënten tot zelfs aan het einde van hun leven thuis kunnen blijven wonen.

Betaalbaar en toegankelijk

Voor de inzet van een zorgapair is geen dikke portemonnee vereist. De kosten kunnen in vrijwel alle gevallen grotendeels worden gedekt met een

persoonsgebonden budget vanuit de wet langdurige zorg (Wlz). Het enige wat nodig is, is een eigen gemeubileerde kamer met wifi voor de zorgapair. Tijdens de vrije tijd van de zorgapair wordt de zorg opgevangen door de familie of door verschillende mantelzorgbureaus waarmee Uw ZorgCompaan samenwerkt. Jan Nellestijn: 'Bij veel van onze cliënten is de nood hoog. Dan is het goed om te weten dat wij geen wachtlijsten hebben en de zorg snel kan starten als blijkt dat aupairzorg een goede oplossing is. Deze vorm van thuiswonen combineert meer vrijheid met persoonlijke zorg en aandacht, midden in de eigen vertrouwde omgeving. Een Win-win-win dus.'



Uw ZorgCompaan

Meer weten over zorgapairs? Neem dan contact op met Uw ZorgCompaan.
+31(0)344 603891
www.uwzorgcompaan.eu

ADVERTENTIE



mdlfonds

Maag Lever Darm Stichting is nu MDL Fonds

MDL Fonds in uw testament

Voor een leven zónder MDL-ziekten

Het waren vage klachten waarmee Pearl, de vrouw van Walter, naar de huisarts ging: 'Af en toe hoesten, later wat benauwdheid. De huisarts dacht aan iets met de longen en luchtwegen. Achteraf bleken het signalen van slokdarmkanker te zijn. Die diagnose kwam te laat. Het aan de jongens vertellen was vreselijk. De hele wereld stond op zijn kop en voor onze kinderen was de situatie niet te bevatten. Ik hoop dat niemand de lijdensweg van mijn vrouw hoeft mee te maken. Daarom heb ik MDL Fonds (voorheen de Maag Lever Darm Stichting) opgenomen in mijn testament.'

Over MDL Fonds

MDL Fonds is er voor iedereen met een MDL-ziekte. We willen deze ziekten genezen en voorkomen. We zijn voorvechters voor een betere zorg en voorlichting. En zetten ons in voor een betere kwaliteit van leven voor mensen met een MDL-ziekte. Het opnemen van MDL Fonds in uw testament is een bijzondere manier om bij te dragen aan deze droom.

MDL Fonds is volledig afhankelijk van giften en ontvangt geen subsidies van overheden.



'Ik hoop dat niemand de lijdensweg van mijn vrouw hoeft mee te maken'



Scan de QR-code of vul de bon in en stuur deze gratis op. Of ga naar www.mdlfonds.nl/nalaten. Ook kunt u contact opnemen met Nicole van den Broek (relatiemanager bijzondere giften) via 033-7523500 of nalaten@mdlfonds.nl

Ja, stuur mij de gratis brochure over Nalaten

*Verplicht veld

Naam* _____ M/V

Adres* _____

Postcode* _____ Woonplaats* _____

E-mail _____

Geboortedatum _____ Telefoonnummer _____

MDL Fonds gaat zorgvuldig om met uw persoonsgegevens. Kijk op mdlfonds.nl/privacyverklaring. Als u deze brochure aanvraagt, gaat u ermee akkoord dat wij u schriftelijk/telefonisch of per e-mail benaderen voor meer informatie.

TROUW



mdlfonds

Maag Lever Darm Stichting is nu MDL Fonds

Waarom groen zo belangrijk voor ons is

Een dagje of zelfs maar een half uurtje wandelen in de natuur – uit steeds meer onderzoeken blijkt hoe groot de positieve effecten daarvan zijn. ‘De natuur helpt mee je lichaam gezond te houden’

Vanzelfsprekend om af en toe de natuur op te zoeken? ‘Daar mag je niet op rekenen,’ zegt Loek Hesemans, adviseur Natuur en Gezondheid bij Staatsbosbeheer. ‘Het is misschien logisch als je er dichtbij woont. En een bepaalde achtergrond hebt. Maar voor een heleboel mensen is het onbekend terrein. Ze wonen in drukke steden en komen weinig buiten.’ Zonde, zegt Hesemans, ‘want we hebben in Nederland mooie natuurgebieden en we willen, met Staatsbosbeheer, dat mensen daarvan profiteren.’

De positieve effecten van een dagje of een paar uurtjes wandelen of fietsen in de natuur staan volgens Hesemans buiten kijf: ‘Er is inmiddels veelvuldig onderzoek gedaan naar de effecten van groen op je gezondheid. Die zijn, om te beginnen, psychologisch. Dan



heb je het bijvoorbeeld over ontspanning en concentratie. 10 minuten heeft al effect. Een ommetje maken en even andere dingen horen, voelen en ruiken, je zintuigen laten prikkelen. Voor sommige mensen heeft dat echt een die-

‘NATUUR MOET JE LETTERLIJK AAN JE LIJF ERVAREN OM TE BESEFFEN HOE BELANGRIJK HET IS’

pere betekenis, dan heb je het dus over zingeving.’ Niet te onderschatten is ook het biologische effect. Hesemans: ‘Je komt in de natuur in contact met micro-organismen en organische stoffen die een beschermend effect hebben op je afweer, die meehelpen je lichaam gezond te houden. Diezelfde natuur nodigt je uit om te bewegen en je lichamelijke conditie op peil te houden. Mensen doen dat, zo blijkt, liever in de natuur en houden het dan ook langer vol. En nog een mooi effect: het heeft een positief effect op je nachtrust. Met andere woorden: na een wandeling in de natuur slaap je beter.’

Bewegen, ontspannen, ontmoeten

Hoe breng je de natuur dicht bij de mensen, dat is de vraag waarover Hesemans zich buigt. Hij bezocht onlangs een bijeenkomst in Nationaal Park De Groote Peel: ‘Net buiten de grenzen van het Park heeft Staatsbosbeheer een gebied onder beheer dat nog geen bestemming heeft, maar dat volop mogelijkheden biedt. Met studenten van de hogeschool willen we kijken hoe we dat gebied zo kunnen inrichten dat mensen er op een positieve manier in contact komen met de natuur. Bewegen, ontspannen, ontmoeten: dat zijn de sleutelbegrippen. Natuur moet je letterlijk aan je lijf ervaren om te beseffen hoe belangrijk het is, voor je gezondheid, je vitaliteit en je welzijn.’

UITGELICHT

Digitale innovaties centraal op vakbeurs Zorg & ICT

Tijdens de vakbeurs Zorg & ICT staan digitale innovaties in de zorgsector centraal. Beursmanager Audrey Wilschut en dagvoorzitter Irene Rompa geven inzicht in de nieuwste ontwikkelingen die bezoekers kunnen verwachten. Van kunstmatige intelligentie tot data-gestuurde zorg en cybersecurity: de toekomst van de zorg wordt hier vormgegeven. De digitalisering in de zorg is in een stroomversnelling gekomen. Tijdens de beurs presenteren we innovatieve oplossingen die zorginstellingen helpen efficiënter en patiëntgericht te werken.’ Denk aan slimme zorgrobots, eHealth toepassingen en geavanceerde data-analyse die bijdraagt aan snellere en betere diagnoses. We bieden niet alleen kennis en inspiratie, maar ook praktijkgerichte sessies waar bezoekers hands-on met deze technologieën aan de slag kunnen. Met live demonstraties en kennissessies van toonaangevende experts krijgen bezoekers een uniek kijkje in de toekomst van de zorg.

Op dinsdag 8 april 2025 van 10:00 uur tot 15:00 uur zal Irene Rompa op de Tech Mainstage haar verhaal vertellen over de impact van AI op de zorgsector.

ADVERTORIAL

De spannendste logeerplekken in Nederland liggen in de natuur

De bijzonderste vakantiewoningen in Nederland? Die liggen midden in de onge-repte natuur. Je bent dicht bij huis en toch al helemaal weg. ‘Slow living’ bij uitstek – met Buitenleven Vakanties.

Het bord bij het bospad is niet te missen: ‘Verboden in te rijden’. Maar je weet: vandaag mag het. Want je gaat overnachten in het bos. In alle stilte, met hooguit het ruisen van de bomen – en met het fijne vooruitzicht dat je morgenochtend gewekt zult worden door een koor van zangvogels. Vanaf de voordeur kun je uitgerust aan een boswandeling beginnen. En het enige wat je daarbij tegen hoeft komen zijn een paar onverwachte gasten, zoals een hert, een paar zwijnen en misschien wel een brutale eekhoorn... Je bent dicht bij huis en toch al helemaal weg.

Cultuurhistorisch erfgoed

De vakantiewoningen van Buitenleven Vakanties zijn uniek omdat ze altijd gelegen zijn in een gebied dat



wordt beheerd door Staatsbosbeheer, LandschappenNL of Natuurmonumenten. Reken op verrassende (soms zelfs spectaculaire) accommodaties: het is de combinatie van natuur en historisch

ONTHAASTEN IN EEN AUTHENTIEKE BOSWACHERSWONING MET EEN GEWELDIG UITZICHT

erfgoed die het zo bijzonder maakt. Wat dacht je van een voormalige boswachterswoning waarin je de natuur al vanuit het slaapkamerraam kunt beleven? Dit is ‘slow living’ bij uitstek, op een authentieke plek waar de boswachter nog gewoond en gewerkt heeft. Mét een geweldig uitzicht. Je onthaast er in je eigen bos met optimale privacy.

Midden in de natuur

Elk seizoen biedt een andere beleving van de natuur. Ervaar hoe in de lente alles weer tot bloei komt, tijdens wandelingen en fietstochten langs de mooiste routes, over de heide, door

bossen en langs vennen. En geniet in de zomer van de lange warme dagen en het tot ver in de avond buiten zijn en gezonde lucht opsnuiven. Met een beetje geluk struinen er in de schemering reeën en vossen rond. Je vindt de accommodaties van Buitenleven Vakanties door het hele land. Of het nu een boswachterswoning is of bijvoorbeeld een oude boerenhoeve, ze staan stuk voor stuk in de ongerepte natuur – niet aan de randen, maar er middenin. Met een boeking bij Buitenleven Vakanties draag je ook nog eens een steentje bij aan de instandhouding van het natuur- en cultuurhistorisch erfgoed. De verhuuropbrengst van de vakantie-woningen vloeit direct terug naar de natuurorganisaties. Hiermee zorgen zij voor het onderhoud aan de historische panden en voor de bescherming en het herstel van de natuur.



Meer informatie? Scan de QR-code.

★★★★★
4.6 | 755 reviews

★ Trustpilot ★★★★★
4.3 | 1.580 reviews

Quatt

Verlaag je energierekening met Quatt Hybrid

- ✓ Bespaar gemiddeld € 700 per jaar
- ✓ 4 keer stiller dan andere warmtepompen
- ✓ Verhoog de waarde van je huis tot wel 5%

Profiteer tot 1 mei van extra voordeel



Voorjaarsvoordeel: gratis advies aan huis t.w.v. € 99*

- 1 Ga naar quatt.io/trouw of scan de QR code
- 2 Vul je gegevens in en ontdek in 1 minuut je besparing
- 3 Maak een afspraak voor vrijblijvend advies bij je thuis

*Vraag je adviesafpraak aan vóór 1 mei 2025, de afspraak zelf mag ook later plaatsvinden.



✓ 15.000+ blije klanten ✓ Ontworpen in Nederland ✓ Vanaf € 3.849 incl. installatie ✓ Tot € 4.250 subsidie

ADVERTORIAL

Luxe douchen én besparen: kan dat?

Hoe de HydraLoop Upfall Shower luxe, en water- en energiebesparing combineert.

Duurzaamheid en comfort lijken soms moeilijk te verenigen, zeker als het gaat om douchen. Toch bewijst de HydraLoop Upfall Shower dat luxe en een laag water- en energieverbruik hand in hand kunnen gaan. Deze circulaire regendouche biedt een krachtige waterstraal van 35 liter per minuut, terwijl hij slechts 2-3 liter vers water per minuut verbruikt. Hierdoor kunnen huishoudens en hotels tot 80% op water- en energiekosten besparen – zonder in te leveren op comfort.

Tien jaar een bewezen succes in Nederland

Al tien jaar wordt deze circulaire regendouche met succes gebruikt in Nederlandse huishoudens en hotels. Het systeem is eenvoudig te installeren en onderhoudsarm, en daardoor geschikt voor zowel nieuwbouw als badkamer renovaties.

Duurzaam én efficiënt

Naast waterbesparing biedt de circulaire douche nog een ander voordeel: doordat er veel minder warm water wordt gebruikt, is een kleine boiler van

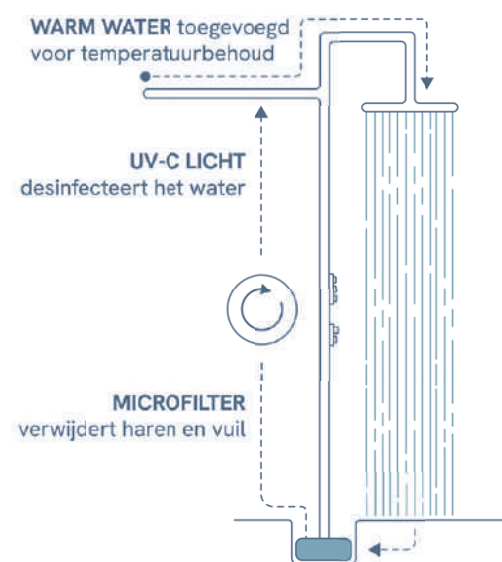


60 liter voldoende voor twee personen. Dit bespaart niet alleen ruimte, maar ook aanzienlijk op energiekosten.

**GESCHIKT VOOR
WONINGEN, HOTELS
EN WELLNESSCENTRA**

Ervaringen uit de praktijk

Gebruikers van de HydraLoop Upfall Shower ervaren de voordelen dagelijks. "De hoeveelheden water en energie die deze douche bespaart, zijn gigantisch," zegt Ruud Koorstra. Ook Anton Schiere deelt zijn ervaring: "Wij zijn heel blij met deze duurzame spa-douche. We zijn net verhuisd en hebben weer een Upfall Shower gekocht."



Beschikbaar in Nederland en België – ontdek hoe jij kunt besparen!

De HydraLoop Upfall Shower is beschikbaar voor consumenten en bedrijven in Nederland en België. Kijk voor meer informatie op hydraLoop.com/upfall.



hydraLoop.com | +31 88 100 3500 | info@hydraLoop.com

Focus op kwaliteit van leven met zeldzame oogziekte LHON

De zeldzame en erfelijke oogziekte LHON verandert het leven van jonge mensen ingrijpend. Visio Het Loo Erf is het revalidatiecentrum waar mensen langere tijd intern verblijven om intensief te revalideren. Doel is zelfstandig te blijven, ondanks het verlies van het centrale zicht.

Het begint met een wazige vlek in het midden van het gezichtsveld van één van de ogen, vaak volgt niet veel later ook het andere oog. De oogzenuwziekte Leber Hereditary Optic Neuropathy (LHON) kan iemand in een paar weken of maanden slechtziend maken. Het treft voornamelijk jonge mannen, de klachten beginnen meestal aan het einde van de tienerjaren, soms wat later. Veerle Linger werkt bij Visio Het Loo Erf als optometrist: "Als je vol in het leven staat en je krijgt LHON, heeft dit een enorme impact. Wie kan zien gebruikt bij nagenoeg alles de ogen. Als dat opeens niet meer gaat, worden heel veel aspecten van je leven ingewikkeld. Van iemand herkennen tot de bus nemen en van je computer gebruiken tot een boterham smeren. Met een revalidatietraject bij Visio Het Loo Erf helpen we mensen weer op weg. Tijdens de observatieweek brengen we in kaart wat iemand wel en niet kan zien, dat vormt samen met de persoonlijke doelen het uitgangspunt voor het traject. Meestal is LHON blijvend, het zicht kan iets beter worden maar komt vaak niet meer terug. Voor de revalidatie geldt dus niet dat je weer leert zien, maar wel dat je weer mogelijkheden ziet."

Inzicht en begrip

Slechtziend zijn zorgt niet alleen voor praktische uitdagingen, het kost ook veel energie. Veerle Linger: "Alles wat je doet kost met minder zicht meer moeite, meer tijd en dus meer

'OOGZENUWZIEKTE LHON KAN IEMAND IN EEN PAAR WEKEN OF MAANDEN SLECHTZIEND MAKEN'



Veerle Linger, optometrist bij Visio Het Loo Erf

'ALLES WAT JE DOET KOST MET MINDER ZICHT MEER MOEITE, MEER TIJD EN DUS MEER ENERGIE'

energie. Bij mensen met LHON ga ik bij de revalidatie als optometrist aan de slag met kijkstrategieën. Ik help mensen het zicht dat ze nog hebben in te zetten en leer hen om dat op een zo ontspannen mogelijke manier te doen. Zo bespaar je energie. Samen kijken we hoeveel inspanning bepaalde activiteiten kosten, wat het meest optimale rustmoment is en hoe je goed kunt rusten. TV kijken was vroeger misschien een fijne manier om te ontspannen, maar vreet nu juist energie. Dan is bijvoorbeeld een luisterboek een beter idee. Het gaat erom een structuur te vinden waarmee je je energie goed over de dag kunt verspreiden. Een ander belangrijk punt is bewustwording, zowel voor de mensen met LHON zelf als voor hun omgeving. Bij ons leren cliënten hoe ze hun zicht kunnen gebruiken bij activiteiten, hoe ze non-visueel

kunnen werken en kunnen vertrouwen op het inzetten van de andere zintuigen, zoals gehoor en tast. Tijdens onze ervaringsdagen kunnen familie en vrienden met een ervaringsbril zelf ondervinden hoe het is om slechtziend te zijn – dat zorgt voor veel inzicht en begrip."

Veerkracht

Mensen met LHON volgen bij Visio Het Loo Erf gedurende enkele maanden een intensief revalidatieprogramma, waarbij zij drie tot vijf dagen per week op locatie verblijven. In twintig tot veertig weken leren cliënten omgaan met hun oogaan-doening en weer zelfredzaam te worden. Veerle Linger kijkt per client wat nodig is en wat toegevoegde waarde biedt: "Denk bijvoorbeeld aan licht: in een donkere ruimte is het nog lastiger waarnemen, maar met de juiste lamp of een bepaalde kleur verlichting kan er vaak meer dan je zou denken. Er zijn steeds meer hulpmiddelen die het leven zonder zicht eenvoudiger maken, zoals stemgestuurde apparaten en de spraakfunctie van je smartphone. LHON treft vooral jonge mensen en ik ben regelmatig onder de indruk van hun veerkracht. Ze willen weer meedoen in de maatschappij en werken daar

Leven met LHON

Als je LHON hebt, verandert je leven in korte tijd gigantisch. De meest eenvoudige dingen zijn opeens niet meer vanzelfsprekend en alles wat je doet kost meer moeite, meer tijd en meer energie. In deze ziende maatschappij word je dagelijks met je slechtziendheid geconfronteerd. Met behulp van intensieve revalidatie leren mensen om te gaan met de gevolgen van de visuele beperking. Aan mensen met LHON kun je meestal niet zien dat ze slechtziend zijn, ze lopen zonder taststok en hun ogen zien er normaal uit. Dat kan voor onbegrip en verwarring zorgen, waar cliënten tijdens de revalidatie ook mee om leren gaan. Het oogziekenhuis in Rotterdam is LHON-expertisecentrum en maakt samen met patiënten- en belangenverenigingen de podcastserie 'Leven met LHON'. In elke aflevering komt een ander aspect van leven met deze ziekte aan bod. In de serie wordt ook aandacht besteed aan revalideren bij Visio Het Loo Erf, omdat dit een belangrijke schakel vormt in de zorgketen.



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

