

# ZORG EN WELZIJN



## Een zonnige dag is niet voor iedereen een feestje

**Met het mooie weer nemen de pollen in de lucht toe. Voor honderdduizenden Nederlanders gaat dit gepaard met hooikoorts of een pollenallergie. De impact wordt door de omgeving erg onderschat, meent kno-arts Lisa van der Putten van de Noordwest Ziekenhuisgroep.**

Hooikoorts heeft invloed op de kwaliteit van leven. 'Terwijl anderen op terrasjes zitten, gaan wandelen of gaan kamperen, durven hooikoortspatiënten hun huis niet uit te komen,' weet ze uit de verhalen op haar spreekuur. Hooikoorts gaat vaak gepaard met overmatige vermoeidheid, lusteloosheid en concentratieverlies. Het leidt tot slecht slapen, werkverzuim en soms zelfs ook tot astmatische klachten. Kinderen met allergische klachten scoren slechter bij toetsen. 'Ik zie veel jonge mensen die zich geremd voelen.'

### Toename van allergieën

Maar liefst 30 à 40% van de Nederlanders heeft aanleg om allergisch te worden en dat percentage is stijgende. Een van de vermoedens is dat de klimaatverandering hier een rol in speelt, vertelt Van der Putten. 'We zien alleen het topje van de ijsberg bij ons op de poli. Een heel groot deel van de mensen weet niet wat er allemaal mogelijk is qua hulp, en dat het dus zinvol kan zijn om met de klachten naar de huisarts te gaan. Er heerst een opvatting dat hooikoorts er nou eenmaal bij hoort. Je koopt een tabletje antihistamine bij de

drogist en daar doe je het mee.' Op zich helpt dit tegen het niezen en de jeukende ogen, maar er is veel meer mogelijk, benadrukt ze. 'In de kindertijd bouwt de allergie zich op. Bij een doorverwijzing kun je bijvoorbeeld kijken of astma in het spel is. En soms hebben mensen bijholteontstekingen.' Het probleem wordt onderschat, ook onder huisartsen, is haar ervaring. 'Het is iets waar je niet aan doodgaat, maar een onderwerp dat meer aandacht verdient. Het gaat veelal om jonge mensen die in de bloei van hun leven worden geremd en mooie momenten mislopen. Vaak hebben ze zelf niet eens in de gaten hoeveel dat is. Hun wereld gaat weer open als ze goed geholpen worden op een gespecialiseerde allergiepoli.'



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

## 3

**COPD-patiënte Wyanda leeft op dankzij longventielen**



## 7

**Incontinentie hoeft niet tot ongemak te leiden**

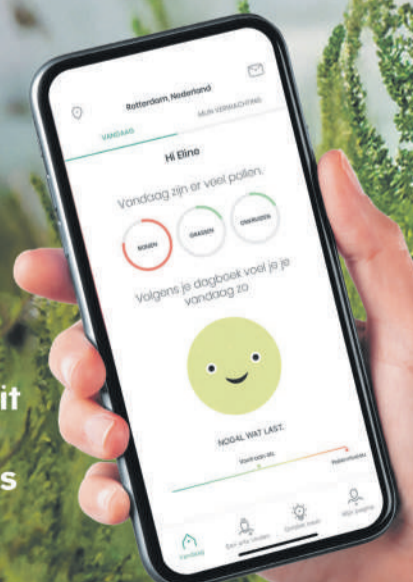
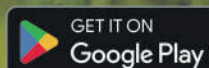


## Meer grip op hooikoorts?



Probeer de gratis Klarify-app

Actuele pollenverwachtingen • Uitgebreide informatie over pollen, weer en luchtkwaliteit • Persoonlijke symptoomtracker om inzicht te krijgen in je klachten • Onze allergiekennis altijd direct bij de hand



# Mensen met COPD zijn vaak bang om te stikken

**Bij de longziekte COPD zijn de longen beschadigd. Dit heeft een grote impact op de kwaliteit van leven. Naar schatting heeft ongeveer de helft van de mensen met ernstig COPD angstklachten of een depressie. De grootste angst is de angst om te stikken.**

'Die angst is invoelbaar. Je moet vaak vechten voor je lucht. Daarbij is COPD een onvoorspelbare ziekte door de longaanvallen. Het ene moment kun je je goed voelen en het andere moment kun je kortademig en in gevaar zijn,' vertelt Kris Mooren, longarts en consultant palliatieve zorg in het Spaarne Gasthuis Haarlem. Gesprekken met de arts beperken zich veelal tot de



Kris Mooren

## 'NIET IEDERE ARTS DURFT HET GESPREK TE VOEREN OVER SPIRITUALITEIT EN ZINGEVING'

lichamelijke klachten, is haar ervaring. 'Mentale klachten, waaronder stikangst, blijven hierdoor te vaak onbesproken.'

### Spiritualiteit en zingeving

Mooren is gepromoveerd op palliatieve zorg bij COPD. 'Het is een term die ik het liefst overboord gooi. Er is geen verschil tussen palliatieve zorg bij COPD en goede zorg bij COPD. Als de ziekte erger wordt, moet de zorg intensiever worden. Mensen met COPD willen die zorg krijgen van de longarts, longverpleegkundige en huisarts die ze al heel lang kennen.' De longarts geeft regelmatig les over COPD. 'Het grote verschil met andere aandoeningen

is dat je als zorgverlener niet alleen moet onderzoeken wat er fysiek speelt, maar ook wat er psychisch, sociaal en qua zingeving speelt. Niet iedere arts durft het gesprek te voeren over spiritualiteit en zingeving. Terwijl die behoefte er wel degelijk is. Een goed advies is om bepaalde vragen regelmatig te stellen, het is een balletje dat je af en toe moet opgooien: "Waar ben je bang voor? Waar haal jij je kracht uit? Hoe kijk je naar de toekomst?"

### Richtlijn palliatieve zorg COPD

COPD is in Nederland de zesde doodsoorzaak. De Long Alliantie Nederland zet zich in om palliatieve zorg voor mensen met COPD en hun naasten te verbeteren. Els Verschuur, senior projectleider Long Alliantie Nederland vertelt: 'COPD wordt niet geassocieerd met de kans op overlijden, waardoor er op een andere manier naar wordt gekeken dan bijvoorbeeld bij mensen met kanker.' Met het programma Compassion is een aanpak ontwikkeld om passende palliatieve zorg bij ernstige COPD te bevorderen. Ook de richtlijn "Palliatieve zorg bij COPD" geeft aanbevelingen over begeleiding en behandeling van mensen met gevorderde COPD. Verschuur: 'Bij mensen met COPD moet je vanuit de aandoening kijken wat een patiënt specifiek nodig heeft en in het gesprek met de patiënt en familie aansluiten bij wat zij belangrijk vinden.'

**Meer informatie?**  
[www.longalliantie.nl/projecten/palliatieve-zorg/](http://www.longalliantie.nl/projecten/palliatieve-zorg/)

## UITGELICHT

### GEZOND BINNEN: SAMEN WERKEN AAN EEN SCHONER EN GEZONDER BINNENKLIMAAT

De luchtkwaliteit binnenshuis beïnvloedt onze gezondheid en productiviteit. Toch krijgt het binnenklimaat in veel gebouwen nog onvoldoende aandacht. Stichting Gezond Binnen zet zich in om dit te veranderen. In 2025 moet een gezond binnenklimaat geen luxe meer zijn, maar een basisvoorwaarde voor iedereen. De stichting richt zich op samenwerking en kennisdeling binnen de sector. Door brancheverenigingen, wetenschappers en bedrijven te verbinden, wordt kennis breed toegankelijk. Onderzoeksprojecten en bijeenkomsten vertalen wetenschappelijke inzichten naar praktische toepassingen.

Een speerpunt is het ontwikkelen van richtlijnen voor binnenklimaatmetingen, zodat consumenten en professionals de luchtkwaliteit betrouwbaar kunnen monitoren. Daarnaast worden normen ontwikkeld als referentiekader voor gezonde gebouwen. Gezond Binnen pleit ook voor strengere wetgeving. Terwijl energiezuinig bouwen en klimaatverandering aandacht krijgen, blijft het belang van een gezond binnenklimaat vaak onderbelicht. Samen met beleidsmakers wil de stichting hier verandering in brengen. Met een groeiend partner netwerk en ambitieuze doelen zet Gezond Binnen in 2025 grote stappen. Van innovatieve ventilatieoplossingen tot betere bouwtechnieken, samen zorgen we voor gezonde binnenlucht voor iedereen.



Els Verschuur

Topic Media Agency B.V. Herengracht 440 1017 BZ Amsterdam, [www.topicmedia.nl](http://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.

## Filter de stof en pollen uit de lucht

Met de Rolfstone Air Balance XL heb je aanzienlijk minder last van pollen, stof, huisstofmijt, schimmelsporen, rook en roet van houtkachels, microplastics, nare geurtjes en nog veel meer...

Rolfstone

## Air Balance XL luchtreiniger

[www.rolfstone.com](http://www.rolfstone.com)



Consumenten bond

Consumenten bond

BESTE UIT DE TEST  
APR 2024

BESTE UIT DE TEST  
AUG 2024



# Longventielen kunnen verlichting brengen voor COPD-patiënten

**COPD beperkt het dagelijks leven van ruim 600 duizend Nederlanders. Voor een deel van hen kan een innovatieve behandeling met longventielen een wereld van verschil maken.**

Benauwd, adem tekort, slijm ophoesten, snel vermoeid. Dat zijn de meestvoorkomende klachten van COPD (Chronische obstructieve Longziekte / Chronic Obstructive Pulmonary Disease), een chronische, ongeneeslijke ziekte waarbij luchtwegen en longweefsel zijn beschadigd. Maar liefst 600 duizend Nederlanders zijn als COPD-patiënt gediagnosticeerd. Een innovatieve behandelvorm met longventielen kan uitkomst bieden voor patiënten met een ernstige vorm van COPD.

## Wie komt in aanmerking voor behandeling met ventielen?

In Nederland heeft het Bronchoscoopisch Interventie Centrum (BIC) van het UMCG de expertise om mensen

met COPD onder één dak te behandelen. En dus ook voor de behandeling met ventielen. Post-doc en coördinator van het BIC is Karin Klooster. Zij vertelt over welke patiënten in aanmerking komen voor een behandeling met ventielen. 'Dat zijn patiënten die door hun COPD een longinhoud hebben van nog maar 50 procent of minder. Daarnaast moet er bij hen sprake zijn van hyperinflatie; dat wil zeggen dat de longen veel lucht achterhouden bij het uitade-

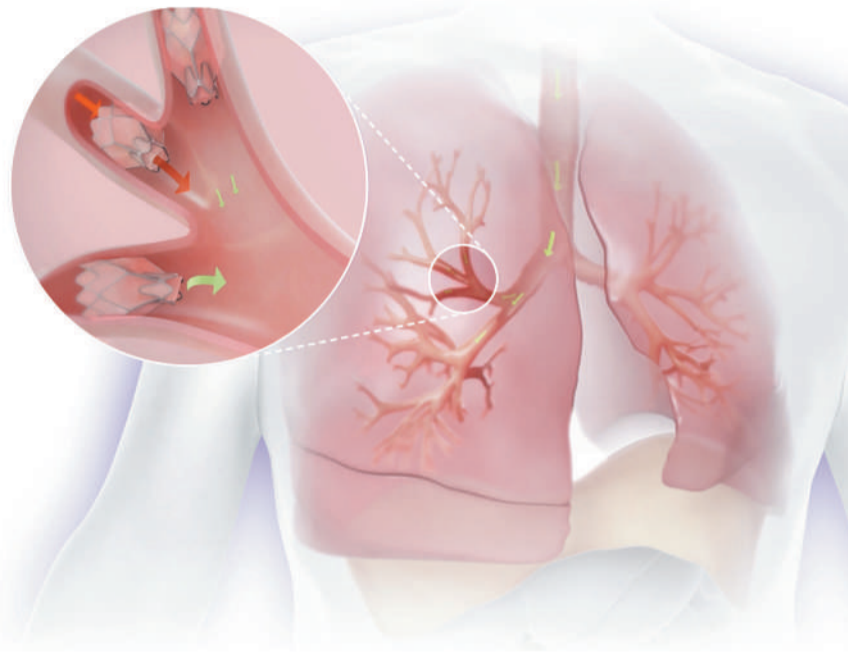
men.' Klooster schat in dat ongeveer één op de tien COPD-patiënten aan deze criteria voldoet. 'Voor de overige negen kijken we uiteraard graag naar andere behandelmogelijkheden.'

## Bewezen effectieve behandeling

De patiënten die wél aan de criteria voldoen, worden meestal via hun longarts na het doen van een longfunctietest en een CT-scan verwezen. 'Wanneer je ernstige COPD hebt, ga dan eens een open gesprek aan met je

longarts. Bespreek of het zinvol is om in een expertisecentrum een beoordeling te krijgen voor een van de derdelijns behandelmogelijkheden die er zijn voor COPD: klinische longrevalidatie, nachtelijke niet-invasieve beademing, longvolumereductie met ventielen of via een operatie, of een longtransplantatie.' De beoordeling voor geschiktheid voor de ventielbehandeling kan alleen in de expertcentra plaatsvinden. Klooster legt uit hoe zo'n behandeling met ventielen eruitziet. 'We sluiten het ziekste gedeelte van iemands longen af met een paar kleine ventielen die zijn gemaakt van nikkel-titanium en siliconen. We noemen ze éénrichtingsventielen: er kan wel lucht uit de betreffende longkwab, maar niet erin. Als er geen lucht meer in het zieke longdeel komt en er wel lucht uitgaat, wordt het zieke longdeel kleiner. Zo ontstaat er meer ruimte voor het gezonde deel van de longen.

Dit helpt mensen met een ernstige COPD beter te ademen.' De behandeling geeft doorgaans goede resultaten. 'Zo'n 70 procent van de patiënten heeft baat bij de behandeling, bij de rest is het effect wat minder. De behandeling is bewezen effectief. We merken dat de kwaliteit van leven van deze groep COPD-patiënten aanzienlijk verbetert.'



## COPD-patiënte Wyanda: 'Ik gun iedereen die ventielen'

**Wyanda Wilstra, patiënte met een ernstige vorm van COPD, kreeg weer nieuwe hoop dankzij longventielen die haar ademhaling verbeterden.**

Wie onbekend is met de ziekte COPD, kan ten onrechte denken dat het om een vervelende hoest gaat. Wie vervolgens het verhaal van COPD-patiënte Wyanda Wilstra hoort, zal dat nooit meer denken. 'Ernstige COPD is de hel op aarde,' zo vat zij haar ziekte samen. En je kunt je er iets bij voorstellen als je weet wat zij heeft moeten doormaken. 'Het begon nog relatief onschuldig. In 2012 begon ik ernstige vermoeidheidsklachten te krijgen. Maar het werd steeds erger. Op een gegeven moment kon ik niet meer werken, moest ik ontslag nemen. Verder kon ik niet meer zelf koken en douchen. Zelfs een bezoek aan een verjaardag kostte ongelooflijk veel energie. Na twee woorden praten was ik al doodmoe.' Bijkomend nadeel: ze begon verjaardagen te mijden en raakte daardoor vrienden kwijt. 'Die braken met me



omdat ze vonden dat alles altijd maar alleen van hun kant moest komen. Ze hadden niet door hoe slecht het met me ging.'

**'IK KAN WEER NAAR VERJAARDAGEN, IK KAN WEER KOKEN EN DOUCHEN, IK KAN WEER ONTSPANNEN'**

## Zeer ernstige COPD

Het overlijden van Wyanda's moeder in 2023 betekende een kantelpunt. 'Zij leed aan COPD. Hoewel ik andere klachten had dan zij, wilde ik me toch eens op COPD laten onderzoeken. Lang verhaal kort, ik bleek COPD-stadium 4 te hebben, slechter kan het niet. De longarts in het ziekenhuis vond de situatie zeer ernstig.' Wat heet: haar longinhoud was nog slechts 24 procent. En doordat haar longen zo vergroot waren, kwamen haar maag en middenrif in de knel. 'Ik had overal pijn en woog nog maar

37 kilo. Als er niet was ingegrepen, had ik niet lang meer te leven gehad.' Haar ziekenhuis in Sneek kon haar niet behandelen. Het suggereerde wel een verwijzing naar het expertise centrum in het UMC-Groningen. Daar werd de innovatieve behandelmogelijkheid met ventielen voorgesteld. In Nederland kun je daarvoor verder terecht in Groningen bij het UMCG, Maastricht UMC+, Amsterdam UMC en het Maasstad Ziekenhuis in Rotterdam. In november 2024 kreeg ze in Groningen drie longventielen. En zo kreeg ze haar leven terug. 'Natuurlijk heb ik nog beperkingen – mijn longinhoud is nog altijd maar 41 procent – maar ik kan weer naar verjaardagen, ik kan weer koken en douchen, ik kan weer ontspannen. Die longventielen gun ik iedereen.' En misschien wel het belangrijkste: eind dit jaar hoopt Wyanda voor het eerst oma te worden. 'Misschien kan ik nu die kleine wel van bed tillen. Dat had enkele maanden geleden écht niet gekund.'



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

# Ook mannen kunnen in de overgang zijn!

**Penopauze, midlifecrisis. Mannen zitten rond hun 50ste vaak met onrust in hun lijf. Voelen zich niet meer de man die ze ooit waren. Net als vrouwen kunnen mannen last hebben van de overgang, al zijn de klachten anders. De oorzaak is een verminderd testosteron.**

Een tekort aan testosteron kan grote impact hebben op het welzijn van de man maar ook op de gezondheid van de man. Nu is een testosteron tekort echter niet altijd gemakkelijk te herkennen. Doordat het vaak een combinatie van klachten is. Denk aan vermoeidheid, somberheid, gebrek aan motivatie, slaapproblemen, afname van de spierkracht en minder zin om te vrijen. Op lange termijn kan een tekort aan testosteron zelfs de gezondheid van de man schaden en zorgen voor ernstige aandoeningen zoals botontkalking en bloedarmoede.

#### Meet de testosteron waarde

Met het ouder worden neemt het testosterongehalte geleidelijk af. Dit is een normaal proces. Het vormt pas een pro-



bleem als er klachten ontstaan. Mochten mannen klachten hebben dan is het dus belangrijk dat ze hun testosteron waarde laten meten. Meten is weten. En als de testosteron waarde dan normaal is, dan weet je in ieder geval dat het niet daaraan ligt. Is er wel sprake van een testosteron tekort, dan is van groot belang

**TEKORT AAN TESTOSTERON? ALS JE HET EENMAAL WEET, KUN JE EENVOUDIG JE BALANS HERSTELLEN EN JE WEER EEN ECHE MAN VOELEN**

dat het tekort wordt aangevuld. Er is een tekort en de balans is verstoord dus het is zaak om de balans weer te herstellen.

Vaak blijken mannen die al langere tijd tobben met hun gezondheid uiteindelijk een laag testosterongehalte te hebben. Mannen met overgewicht hebben een grotere kans op het ontwikkelen van een tekort van testosteron. Het verbeteren van de leefstijl is in dat geval stap één, ook vanwege onderliggende risico's, zoals diabetes. Een goede nachtrust, gezond eten en meer bewegen verminderen meestal de klachten als gevolg van het testosterontekort. Bij een bloedonderzoek kan het testosteron worden gemeten. Is de waarde aantoonbaar te laag, dan kan het tekort worden aangevuld met een gel op de huid. Daarmee herstelt de hormoonbalans en verdwijnen de klachten.

## AAN HET WOORD

**JAN VAN DER MOOREN**  
FREYA PHARMA SOLUTIONS

### Vanwaar de toenemende aandacht voor vrouwen in de geneeskunde?

'Er is sprake van een inhaalslag. Het Erasmus MC in Rotterdam heeft een centrum speciaal voor vrouwen geopend om meer aandacht te geven aan vrouwegezondheid. Veel onderzoek naar medicijnen is in het verleden uitgevoerd bij mannelijke proefpersonen en mannelijke proefdieren. Dat is omdat een man geen hormonale cyclus heeft. Wat daarbij over het hoofd is gezien, is dat vrouwen niet precies hetzelfde reageren op medicijnen als mannen. Inmiddels weten we beter. Bij zes van de tien keren dat een medicijn onverwachte bijwerkingen heeft, gaat het om bijwerkingen bij vrouwen. Dit werkt door in de seksuele gezondheid van vrouwen. Zo'n 40% van de vrouwen heeft zowel voor als na de overgang last van verminderde zin in seks, ook bekend als Female Sexual Interest/Arousal Disorder (FSIAD). We komen uit een tijd dat de vrouw er meer was om de man te behagen dan dat haar plezier in seksualiteit als gelijkwaardig werd beschouwd. We hopen dat de ontwikkeling van een medicijn dat de vrouwelijke seksuele beleving verbetert bijdraagt aan het bewustwordingsproces rondom de vrouwelijke seksualiteit. Het medicijn Lybrido geeft straks een extra mogelijkheid waaruit vrouwen kunnen kiezen.'

IN SAMENWERKING MET FREYA PHARMA SOLUTIONS

# Nieuw perspectief voor vrouwen met seksuele problemen

**Voor mannen met seksuele problemen zijn er al dertig jaar effectieve medicijnen beschikbaar, zoals Viagra. Vrouwen hebben echter nog steeds beperkte opties. Verminderde zin in seks is een veelvoorkomend probleem onder vrouwen, bekend als Female Sexual Interest/Arousal Disorder (FSIAD).**

Wereldwijd heeft ongeveer 40% van de vrouwen last van een of meer symptomen van FSIAD, waarbij ongeveer 10% ernstige fysieke en mentale klachten ondervindt. FSIAD heeft een negatieve invloed op de kwaliteit van leven van meer dan 250 miljoen vrouwen wereldwijd. Desondanks is er nog weinig aandacht voor.

Het Nederlandse farmaceutische bedrijf Freya Pharma Solutions werkt aan een oplossing met het medicijn



**'WE ZIEN LYBRIDO ALS EEN VEELBELOVEND MEDICIJN DAT KAN HELPEN BIJ DE BEHANDELING VAN FSIAD'**

Lybrido. Lybrido zal in 2025 de laatste fase van klinische ontwikkeling ingaan met de start van de ALETTA-studie in Europa. Deze studie zal zes maanden duren en er zullen 750 vrouwen uit zes landen aan deelnemen. De naam van de studie is geïnspireerd door de feministe en eerste vrouwelijke arts, Aletta Jacobs.

#### Veelbelovend medicijn

In Europa zijn er nog geen geregistreerde medicijnen voor FSIAD beschikbaar. In de VS zijn twee medicijnen geregistreerd, maar deze hebben beperkte werkzaamheid, nare bijwerkingen, zijn onvriendelijk in gebruik en erg duur. Lybrido biedt hoop op een veilige en effectieve behandelingsoptie. 'Hoewel we nog in de laatste fase van ontwikkeling zitten, zien we Lybrido als een veelbelovend medicijn dat kan helpen bij de behandeling van FSIAD met minimale bijwerkingen en geen veiligheidsproblemen.' Mede-oprichter Marcel Wijma en Chief Medical Officer Jan van der Mooren van Freya Pharma Solutions benadrukken: 'Met Lybrido komt er eindelijk een toegankelijke behandeloptie voor de vele duizenden vrouwen in Nederland die last hebben van FSIAD. De nood is hoog, aangezien er in Europa nog geen effectieve behandelingsopties beschikbaar zijn.'

#### Lybrido versterkt zowel zin in seks als opwinding

Lybrido is een combinatiemedicijn dat sildenafil en testosteron bevat, beiden essentieel voor de seksuele beleving. Door de unieke samenstelling werken de componenten synergistisch, waardoor zowel de zin in seks als de opwinding worden versterkt. Lybrido kan ongeveer drie uur voor de seks, naar behoefte, worden ingenomen.



Meer informatie?  
Scan de QR-code.



*Disclaimer: Deze tekst is bedoeld als informatief en mag niet worden opgevat als medisch advies. Voor medische vragen of zorgen dient u contact op te nemen met een arts of een andere gekwalificeerde zorgverlener.*

# WAT JE MOET WETEN OVER TESTOSTERON TEKORT

Testosteron is een hormoon dat een belangrijke rol speelt in het lichaam van de man. Met het ouder worden, neemt het testosterongehalte geleidelijk af. Dit is een normaal proces. Het vormt pas een probleem als er klachten ontstaan. Een tekort aan testosteron kan grote impact hebben op het welzijn én op de gezondheid van de man.

Testosteron neemt af  
vanaf 35 jaar



**40%**

Bijna 40% van de mannen van 45 jaar en ouder heeft een tekort aan testosteron. Bij mannen met overgewicht en/of diabetes komt het zelfs vaker voor.

Testosteron daalt  
met 1,5% per jaar

De afname van testosteron  
kan leiden tot klachten

**1,5%**

## MEEST VOORKOMENDE KLACHTEN

moeheid

afname libido

spierzwakte

gebrek aan energie en motivatie

stemmingswisselingen

slaapstoornissen

slechte concentratie en geheugen

depressieve gedachten

erectie stoornissen



**5%** wordt  
behandeld



Er wordt geschat dat slechts 5% van de mannen met Testosteron Deficiëntie wordt behandeld met testosteron.

Afvallen en een gezonde  
levensstijl zijn belangrijk.



## TEST JE OP EEN TESTOSTERON TEKORT



Wil je weten of je last hebt van testosteron tekort, scan dan de QR code of ga naar [testosterontekort.nl](http://testosterontekort.nl) en doe de test en krijg direct de uitslag.



# Zorgvervoer en taxi essentieel voor mobiliteit van een miljoen Nederlanders

**Elke week vervoeren 27.000 werknemers en 9.000 zelfstandigen in de sector zorgvervoer en taxi meer dan een miljoen mensen.**

Of het nu gaat om vervoer naar werk, school, dagbesteding, zorginstellingen, recreatie of familie en vrienden, deze vervoerders spelen een cruciale rol in de samenleving. Dankzij hun inzet kunnen mensen met een mobiliteitsbeperking en anderen die afhankelijk zijn van aangepast vervoer actief deelnemen aan het dagelijks leven.

## Professioneel vervoer op maat

Zorgvervoer en taxidiensten zijn meer dan alleen een rit van A naar B. De sector levert maatwerk, afgestemd op de specifieke behoeften van de reizigers. Dit betekent dat er rekening wordt gehouden met rolstoeltoegankelijkheid, begeleiding voor mensen met een beperking en aangepaste routes voor ouderen en patiënten. Door professionele chauffeurs en goed georganiseerde vervoersdiensten kunnen ook kwetsbare groepen veilig en betrouwbaar reizen.

Een van de belangrijkste aspecten van zorgvervoer is het sociale belang. Voor veel mensen is het vervoer niet alleen

een praktische noodzaak, maar ook een manier om sociaal actief te blijven. Zonder deze diensten zouden veel ouderen, mensen met een beperking of patiënten met medische afspraken aan huis gekluisterd zijn. Dit onderstreept het belang van een stabiele en goed functionerende mobiliteitssector.

## Uitdagingen en kansen in de sector

Ondanks het cruciale belang van zorgvervoer en taxi's, staat de sector voor grote uitdagingen. Stijgende brandstofprijzen, personeelstekorten en strengere regelgeving maken het steeds moeilijker om efficiënt en betaalbaar vervoer te blijven aanbieden. Daarnaast speelt de transitie naar duurzame mobiliteit een steeds grotere rol. De sector moet inspelen op de vraag naar elektrische voertuigen en emissievrij vervoer, terwijl tegelijkertijd de continuïteit van de dienstverlening

## HET VERVOER IS VOOR VEEL MENSEN EEN MANIER OM SOCIAAL ACTIEF TE BLIJVEN

gewaarborgd blijft. Daartegenover staan ook kansen. Innovatieve technologieën, zoals slimme planningssystemen en digitale boekingsplatforms, helpen vervoerders efficiënter te werken en wachttijden te verkorten. Daarnaast biedt de groeiende aandacht voor inclusiviteit en toegankelijkheid nieuwe mogelijkheden voor de sector om haar diensten verder te verbeteren.

## Toekomst van zorgvervoer en taxi's

De toekomst van de sector hangt af van samenwerking tussen overheden, vervoerders en zorginstellingen. Investerings in duurzame voertuigen, betere arbeidsvoorwaarden en innovatieve technologieën zullen bijdragen aan de verdere professionalisering van het zorgvervoer. Het uiteindelijke doel blijft om mobiliteit toegankelijk te maken voor iedereen, zodat niemand buitengesloten wordt door een gebrek aan passend vervoer.

Met een miljoen passagiers per week blijft zorgvervoer een onmisbare schakel in de samenleving. Dankzij de inzet van duizenden professionals en zelfstandigen kan iedereen blijven deelnemen aan werk, sociale activiteiten en essentiële zorg. Een toekomst waarin mobiliteit voor iedereen gegarandeerd blijft, vraagt om voortdurende aandacht en innovatie.

## UITGELICHT

### Wat kun je doen bij urineverlies?

Misschien wel de belangrijkste tip: neem de klachten serieus en zoek hulp. Bezoek de huisarts. Tijdens een eerste, open gesprek komen uiteenlopende vragen aan bod. Zaken als in welke mate je last hebt, hoe mobiel je bent en of je werkt. Uiteraard komt ook de levensstijl aan bod, net zoals de vorm en oorzaak van incontinentie. Op grond van deze informatie kan je huisarts je middels het machtigingsformulier doorverwijzen naar een partij die jouw incontinentiemateriaal kan verzorgen.

### Welke oplossingen zijn er?

Een juiste behandeling kan een oplossing zijn. Hierbij kun je denken aan bekkenbodemspieroefeningen, blaas-training, medicatie of chirurgie. Soms kunnen zelfs eenvoudige veranderingen in leefstijl helpen om de klachten te verminderen. Bijvoorbeeld door rustig aan te doen met cafeïne en alcohol. Een reflex bij incontinentie is minder te drinken. Dat is geen goed idee. Voldoende water blijven drinken is belangrijk. Als je te weinig drinkt, vererger je juist de klachten. De nieren blijven urine aanmaken, óók als je minder drinkt. Maar doordat je te weinig drinkt, is de urine erg geconcentreerd. Dat prikkelt de blaaswand juist meer, waardoor je juist extra urine verliest. Je moet dus gemiddeld 1,5 à 2 liter vocht per dag innemen.

IN SAMENWERKING MET VITA

## 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 mobiliteitsoplossing,' 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 Laurens van Remortele. Zijn organisatie verzorgt (specialistisch)

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

personenvervoer. 'Ons vervoer draagt bij aan de maatschappelijke betrokkenheid. Als wij mensen niet vervoeren, 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, en geen hulp of OV in hun directe omgeving hebben, kunnen dankzij Valys ook buiten hun eigen woonplaats reizen. 'Oma Jansen 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 beheer van je mobiliteitskosten efficiënter en overzichtelijker wordt.'

**vita**



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

# Incontinentie: voel je comfortabel en zeker met de juiste bescherming

**In Nederland hebben ongeveer 1 miljoen mensen last van een vorm van incontinentie. Gemiddeld hebben een op de vier mensen van boven de 40 jaar hier last van, zowel mannen als vrouwen. Het zorgt voor stress en soms ook voor ongemakkelijke situaties.**

Veel mensen hebben blaasklachten, zonder dat ze zich daar bewust van zijn, zoals bij een overactieve blaas. Of blijven er uit schaamte gewoon mee rondlopen, ook al gaat het van kwaad naar erger.

## Het dagelijks omgaan met incontinentie

Bij een overactieve blaas komt de aandring om te plassen vaak vanuit het niets. Dit kan ontzettend onhandig en ongemakkelijk zijn, bijvoorbeeld als je in de supermarkt staat, in een rij staat te wachten of op een festival aan het dansen bent. Dan kan het zomaar ineens helemaal misgaan met alle gevolgen van dien. Incontinentie heeft veelal betrekking op de blaas, maar kan ook van toepassing zijn op de darmen. Waardoor je urine- en/of ontlastingverlies niet onder controle hebt. Incontinentie heeft verschillende oorzaken. Zo kan er bij urine-incontinentie een probleem met de prostaat (mannen) of bekkenbodemp (veelal vrouwen) zijn. Bij ontlastingverlies kan een slecht werkende sluitspier de oorzaak zijn. Ook zijn er verschillende omstandigheden die incontinentie kunnen beïnvloeden. Bekende voorbeelden hiervan zijn situaties waarbij er ongewild urineverlies optreedt tijdens het sporten of wanneer je plotseling moet niezen of lachen. Bij incontinentie ben je vaak geneigd om te overcompenseren door minder te gaan drinken en/of uit voorzorg vaker naar het toilet te gaan. Helaas werkt dit veelal averechts.

## Vormen en oorzaken van incontinentie

Veel mensen zijn de controle over de blaas of darmen kwijt. De oorzaken van incontinentie kunnen heel verschillend zijn. Daarom is het belangrijk dat je een goede diagnose krijgt. Er zijn verschillende vormen van incontinentie:

- Stress incontinentie: hierbij is er sprake van ongewild urineverlies bij bijvoorbeeld hoesten, lachen en niezen. De oorzaak heeft vaak te maken met een zwakke bekkenbodempier.
- Aandringincontinentie: hierbij is er sprake van plotselinge, sterke aandring om te plassen met ongewild urineverlies als gevolg. De oorzaak hiervan heeft vaak te maken met een overactieve blaas of een neurologi-



## WEET JE WELK MATERIAAL ER BIJ JOUW SITUATIE PAST?

sche aandoening. Bij een overactieve blaas kun je je blaas trainen om je plas langer vast te houden. Bijvoorbeeld door te ontspannen en je te concentreren op je ademhaling.

- Bij overloop incontinentie verlies je druppelsgewijs urine. Dit gebeurt als de blaas niet volledig wordt gelege. Dit kan worden veroorzaakt door een blokkade of zwakke blaaspieren.
- Bij functionele incontinentie is sprake van een fysieke of mentale beperking, waardoor het lastig is om op tijd het toilet te bereiken.
- Neurogene incontinentie is het gevolg van problemen met het zenuwstelsel. Hierdoor zijn de signalen tussen blaas en hersenen verstoord. De oorzaak hiervan kan bijvoorbeeld de ziekte MS zijn.

Soms is ook sprake van ongewild verlies van ontlasting. Dit kan variëren van winden laten tot het verlies van volledige ontlasting. De oorzaak hiervan kan spier- of zenuw schade zijn.

### Uit de taboesfeer

Je denkt misschien al snel dat incontinentie gekoppeld is aan leeftijd, maar dat is zeker niet altijd het geval. Ongeveer 25% van de mannen lijdt aan een vorm van urine-incontinentie, echter blijft het vooral bij mannen vaak onbehandeld. De drempel om hulp te vragen is bij mannen veelal hoger dan bij vrouwen. Mogelijk doordat vrouwen al gewend zijn om maandverband voor hun menstruatie te gebruiken. De schaamte is misschien begrijpelijk maar onnodig en kan jezelf daardoor doen belemmeren. Maak het bespreekbaar met je huisarts. Deze kan een mogelijke oorzaak opspo-

ren en misschien behandelen. Daarnaast kan deze je ondersteunen door oefeningen te adviseren en tips voor het praktisch omgaan met jouw situatie. Tevens kan deze je helpen bij het verkrijgen van adequate hulpmiddelen zoals incontinentiemateriaal. Zodat je je niet hoeft te laten beperken in je leefstijl. Incontinentie is een onderwerp dat de meeste mensen niet makkelijk met anderen bespreekbaar maken, zelfs niet met hun huisarts. Schaamte speelt hierbij vaak een grote rol. Laat dit je er niet van weerhouden om dit toch te bespreken met je huisarts.

### Wat kan een oplossing zijn?

Er is qua incontinentiemateriaal een hele range aan producten, passend voor iedere leefstijl en situatie. Het aanbod is discreet en afgestemd op de anatomie van de man of vrouw. Bepaalde producten zijn verkrijgbaar in donkere en lichte kleuren, zodat het ook in de zomer – bijvoorbeeld als je een witte broek draagt – niet zichtbaar is. Maandverband is in ieder geval niet geschikt als product bij incontinentie, omdat dit een andere functie heeft. Bloed is heel anders dan urine. Incontinentiemateriaal is specifiek bedoeld voor urine- of ontlastingverlies en is in staat om onaangename geuren te neutraliseren. Het materiaal bestaat uit verschillende lagen die ieder een eigen functie hebben. Er is doorgaans een ruime keuze qua pasvorm wat “lekken” voorkomt, omdat het hierdoor goed kan aansluiten aan het lichaam. Daarnaast zit er een ‘korrel’ in een van de lagen die de urine omzet in een gel. Hierdoor wordt de urine ingekapseld waardoor de bovenlaag en daardoor de huid droog blijft. Hierdoor kunnen huidproblemen voorkomen worden. Ook worden door deze eigenschap onaangename geuren geneutraliseerd. Het is dus van groot belang om bij de keuze van jouw incontinentiemateriaal te letten op een juiste pasvorm, mate van absorptie en type product dat bij jouw levensstijl past.

## Hoe kom ik aan het incontinentiemateriaal?

Goed materiaal en het juiste gebruik zijn belangrijk. De online keuzehulp ([www.attends.nl](http://www.attends.nl)) helpt je om het juiste product te kunnen vinden. Dit zowel qua absorptiebehoefte (de mate van incontinentie), de pasvorm en het juiste type product dat bij jouw situatie past. De zorgverzekeraar vergoedt in een aantal gevallen de kosten hiervan. Heb je langer dan 2 weken problemen met je ontlasting of al zeker 2 maanden last van urineverlies, zonder dat je iets van verbetering merkt? Dan kun je in aanmerking komen voor vergoeding door je zorgverzekering vanuit de basiszorg. De zorgverzekering verwacht dan wel dat je zelf al stappen ondernomen hebt om van je klachten af te komen, bijvoorbeeld door het volgen van bekkenbodempierfysiotherapie. Om in aanmerking te komen voor vergoeding is er een verwijzing van bijvoorbeeld de huisarts nodig. Deze stelt de medische indicatie van je probleem vast en schrijft hiervoor een verwijzing uit. Om je hierbij te helpen ontvang je bij je proefpaketaanvraag al een formulier dat je hiervoor kunt laten invullen door je huisarts. Indien je niet voor vergoeding in aanmerking blijkt te komen, sluiten we je een verwijzing bij waar je dergelijke materialen online kunt aanschaffen.

**Scan de QR-code voor de aanvraag van een gratis proefpakket.**



Samen

MAX

# STEUN MAX JUIST NU!

Wilt u blijven genieten van *Denkend aan Holland*, *Carrie op Vrijdag* en *Tijd voor MAX*? Door de bezuinigingen verdwijnen steeds meer televisie- en radioprogramma's.

Word nu lid van MAX voor 8,50 per jaar en help mee uw favoriete MAX-programma's te behouden!

slechts  
**8,50**  
per jaar

[ikwordlidvanmax.nl](http://ikwordlidvanmax.nl) | 0900-5555 000 0,10 p/m