

Hygiëne

Een virus kan overal zijn, was je handen dus goed

Griep

Elk jaar vaccineren kan veel ellende voorkomen

Hiv

Vroege opsporing is het beste voor iedereen

MEDIA PLANET

Nr. 2 / september 2009

WEERSTAND



3
TIPS

DE GRIEP TE LIJF

Verhoog je weerstand: De herfst komt er aan, bereid je goed voor.

Gezonde voeding

Blijf in balans met twee ons groente en twee stuks fruit



Afweersysteem

Kleine kinderen hebben ritme en regelmaat nodig



JUS - Antioxidanten



100% Natuurlijke Supervoeding
Het meest krachtige 100% natuurlijke antioxidanten product ter wereld!

De meest complete supervoeding op aarde!
Voor informatie en bestellen kijkt U op de volgende websites:
www.MyJus23.com/Antioxidanten - www.MyJus23.com/Jose
www.MyJus23.com/HummesHealth - www.MyJus23.com/Supervoeding



DE UITDAGING

Hinkelien Schreuder won met de Nederlandse estafetteploeg goud op het Wereldkampioenschap Zwemmen in Rome. **Ze is een van Nederlands grootste zwemtalenten** en als geen ander weet ze hoe ze haar weerstand hoog houdt.

Hou je weerstand hoog

Veel weerstand opbouwen begint met gezond eten. Als topsporter eet ik veel groente en fruit en ontbijt ik elke dag goed met brood en yoghurt. Sommige mensen ontbijten helemaal niet en dat zou ik ze afraden, want dat is niet gezond. Ik ontbijt wel twee keer op een dag! Ik train om half zeven 's ochtends en dan eet ik voor de training en daarna. Veel lichaamsbeweging is voor iedereen gezond en daar voldoe ik zelf natuurlijk aan. Misschien dat ik zelfs wel aan te veel lichaamsbeweging doe met de vele uren die ik train per week, maar dat hoort bij topsport.

Licht

→ Voor de Olympische Spelen in Peking maakte het Nederlandse zwemteam intensief gebruik van lichttherapie. Dat deden we, omdat de finales allemaal 's ochtends werden gezwommen. Om ons ritme aan te passen aan die finales maakten we veel gebruik van lichttherapie met enorme lampen. Toch vind ik lekker buiten in de zon zijn lekkerder en dat is minstens zo gezond. Dan maakt je lichaam ook vitamine D aan. Dat zorgt voor een goed humeur.

Wat ook voor een goed humeur zorgt is de lichtwekker. Elke ochtend zorgt die ervoor dat vanaf vijf uur het licht steeds feller wordt. Mensen zeggen ook dat op die manier wakker worden heel natuurlijk is. Voor een goede nachtrust en ritme is dat echt aan te raden.

Pas op

→ Als astmapatiënt moet ik wel iets meer oppassen dan andere mensen. Als de lucht benauwd is heb ik het zwaar. Ik pas ik in herfst goed op of ik geen koudje vat. Ik trek dan een jas en sjaal aan en slik vitamine C. Dat zijn voorzorgsmaatregelen om ervoor te zorgen dat ik geen last krijg van ziektes en mijn astma.

Voor de Mexicaanse griep ben ik niet meer bang, want die heb ik dit jaar al gehad. Helaas gebeurde het wel op een belangrijk moment in mijn zwemcarrière. Net toen ik de halve finale van de vijftig meter moest zwemmen. Ik ben een paar dagen goed ziek geweest met veel koorts en hoesten. Ik had pech, want ik nam in Rome alle voorzorgsmaatregelen die er waren om deze griep niet te krijgen. Ondanks de teleurstelling van mijn griep op het WK in Rome, ben ik nog steeds tevreden over mijn prestaties daar.



Hinkelien Schreuder
Wereld kampioen zwemmen

“De balans tussen inspanning en ontspanning moet kloppen. Rust nemen is erg belangrijk in de topsport.”

Strak zwempak

→ Als er iets ongezond is, dan zijn het wel de nieuwe zwempakken. Elke keer doe je er veertig minuten over om ze aan te trekken. Dat gaat echt met stukje bij beetje verschuiven, maar elke keer als je hem een stukje verder wil trekken, neem je een stukje huid mee. Dan zit je been daarna dus vol kleine blauwe plekjes. Ik kan me ook niet voorstellen dat het de doorbloeding van je lichaam bevordert. Voor de World Cup wedstrijden die ik dit najaar zwem zal ik ze helaas toch moeten dragen om finales te halen.

Neem rust

→ Ik vind het wel verontrustend dat ik veel mensen met een burnout zie. Meer en meer mensen gaan over hun eigen grenzen. Ik zie ze steeds meer in mijn omgeving. In de topsport geldt juist dat rust nemen het allerbelangrijkste is. Niet dat we weinig doen, helemaal niet zelfs. Maar je moet jezelf niet overtrainen. Dat geldt in het normale leven ook. Maar de balans tussen inspanning en ontspanning moet wel kloppen. Daarvoor moet je goed onder de loep nemen of je naast werk en studie ook genoeg rust en neemt en regelmatig sport.



WIJ RADEN AAN



Robert Witlox
Directeur
Hiv Vereniging
Nederland

PAGINA 15

“De wetenschap is goed opgeschoten als het gaat om de behandeling van mensen met hiv, maar het taboe is niet evenredig minder geworden.”

Mexicaanse griep ontleed p. 9
Geen grote bedreiging meer voor de volksgezondheid.

Weg met kriebels en slijm p. 11
Hoe ga je een vervelende hoest te lijf?

MEDIA PLANET

We make our readers succeed!

IMMUUNSYSTEEM
TWEDE EDITIE, SEPTEMBER 2009

Country Manager: Kristiina Kansen
Editorial Manager: Birte van Ouwkerk

Print Manager: Paul van Vuuren

Sub-editors:
Amber van Delft
Colin Wilson

Project Manager: Sarah van Eijck
Phone: 020-7077015
E-mail: sarah.van.eijck@mediaplanet.com

Gedistribueerd met:
De Telegraaf, september 2009
Drukkerij: Wegener NieuwsDruk

Mediaplanet contact information:
Phone: 020-7077000
Fax: 020-7077099
E-mail: redactie@mediaplanet.com

Dit is een bijlage bij dagblad De Telegraaf. De inhoud van deze bijlage valt niet onder de hoofdredactionele verantwoordelijkheid

Mediaplanet ontwikkelt hoogwaardige bijlagen die zich richten op een specifiek thema en de daarbij behorende doelgroep. Zo brengen wij lezer en adverteerder dichter bij elkaar.

“Geneeskraft uit de natuur...”

NaturaFirmitas levert **100% natuurlijke**, orthomoleculaire, voedingssupplementen voor diverse kwalen, waaronder **Astma**.

Kijk snel op onze website voor meer informatie. U kunt daar eenvoudig en veilig bestellen.

www.naturafirmitas.nl | info@naturafirmitas.nl



WWW.NATURAFIRMITAS.NL



LICHT HELPT BIJ GEWICHTSPROBLEMEN

Lichttherapie van DAVITA helpt uw gewicht onder controle te houden

Uit recent wetenschappelijk onderzoek blijkt dat daglicht helpt bij de vorming van het zogenaamde Brown Adipose Tissue (BAT). Dit weefsel zorgt in het lichaam onder andere voor de verbranding van energie. In de donkere maanden van het jaar is er vaak onvoldoende daglicht beschikbaar en neemt bij veel mensen het gewicht toe. Daarom heeft DAVITA lichttherapie apparatuur ontwikkeld om het daglicht na te bootsen. DAVITA lichttherapie is ook zeer geschikt voor het tegengaan van winterblues en zorgt voor een goede stemming en slaap in de herfst en winter. Duizenden mensen maken met succes gebruik van de lichttherapie van DAVITA, thuis, op kantoor of in het sportcentrum.

Bezoek onze website voor de speciale herfst- en winteraanbiedingen!

WWW.DAVITA.NL



VINGINO
BLUE JEANS

INSPIRATIE

Vraag: Verkleint gezonde voeding de kans op ziekte?

Antwoord: Het voorkomt het niet, maar zorgt er wel voor dat je lichaam virussen beter aan kan.

'Eén sinaasappeltje meer op een dag is niet genoeg'

EXPERTISE

Een gezond voedingspatroon voorkomt niet dat iemand ziek kan worden, maar het verkleint wel de kans op bijvoorbeeld hart- en vaatziekten en diabetes. Gezonde voeding kan geen virus tegenhouden. Wel is je lichaam beter in staat een virus eerder uit de weg te ruimen. Je kunt daarom niet zeggen: ik eet een sinaasappeltje meer en dan word ik niet ziek. Maar ben je daarentegen in een goede conditie, dan kun je alle griepvirussen die in de herfst en de winter de kop opsteken waarschijnlijk beter aan. Een goede conditie houdt tevens in dat je voldoende nachtrust krijgt en voldoende beweegt. Een garantie is het echter niet.

Dagelijkse hoeveelheid

"Mensen moeten er vooral op letten dat ze voldoende groente en fruit binnen krijgen. De helft van de mensen haalt de dagelijkse aanbevolen hoeveelheid namelijk bij lange na niet," vertelt Ineke Volkers van het Voedingencentrum. "Over het algemeen eet deze groep gemiddeld maar de helft aan groente en fruit van wat we nodig hebben. In plaats van de aanbevolen twee ons

groente, lukt het de helft van de Nederlanders om net aan een onsje te eten. Hetzelfde geldt voor fruit: half Nederland eet per dag maar een stuk fruit in plaats van twee." Groente en fruit worden namelijk snel vergeten, vindt Volkers. "Wie bijvoorbeeld 's avonds een pizza eet, maar daar geen sla bij neemt, krijgt die dag al onvoldoende groente binnen. Of men eet bami, maar vergeet dat daar bijna geen groente in zit. Met warm weer eten veel mensen sla, maar over het algemeen schep je daar geen twee ons van op je bord. De maaltijd lijkt dan te voldoen aan de dagelijkse hoeveelheid maar schijn bedriegt: er zijn behoorlijk veel slablaadjes nodig voordat sla twee ons weegt."

Hele dag door

Het Voedingencentrum raadt aan om de groente-inname niet te beperken tot de avondmaaltijd. Volkers: "Probeer gedurende de dag al te starten met het eten van groente. Neem tussen de middag bij de broodmaaltijd een tomaatje of trakteer jezelf op kleine paprikaatjes als tussendoortje. Neem een keer banaan op brood of drink een vers vruchtensapje tijdens de lunch." Niet alleen groente en fruit zorgen ervoor

TIPS

Hygiëneregels die de kans op ziekteverwekkers verkleinen:

- Zorg voor schone handen
- Voorkom kruisbesmetting van rauwe en vuile producten op schone en bereide voedingsmiddelen
- Verschoon regelmatig vaatdoekjes, hand- en theedoeken
- Voorkom voedselbederf door producten te koelen
- Verhit en gaar het eten door en door
- Volg de adviezen op de verpakking

dat ons lichaam in balans blijft. Wie zijn of haar menu samenstelt uit de Schijf van Vijf krijgt van alle voedingsstoffen voldoende binnen. Dat wil zeggen voldoende vitamines, mineralen, eiwitten en goede vetten.

Varieer

Er is namelijk niet één voedingsmiddel dat alle nodige voedingsstoffen bevat. Voedingsmiddelen uit alle vijf vakken zijn nodig om alle voedingsstoffen binnen te krijgen. Groente en fruit zijn belangrijk vanwege de vitamines, zoals vitamine C en foliumzuur, maar ook vanwege mineralen zoals kalium, vezel en bioactieve stoffen. Het vak brood, granen, aardappelen, rijst, pasta en peulvruchten leveren de nodige koolhydraten, eiwit, B-vitamines en ijzer. Vetten en olie voorzien ons van vitamine A, D en E en essentiële vetzuren. We hebben dranken nodig voor de vochtbehouding. Dierlijke producten zoals zuivel, vlees (of vleesvervangers), vis en ei leveren eiwit, calcium, B-vitamines en visvetzuren. Wie hier voldoende in varieert, niet te veel eet en daarnaast voor voldoende beweging zorgt, heeft een gezond voedingspatroon.

Beperk verzadigd vet

"Waar mensen mee moeten uitkijken zijn de producten die weinig vitamines en mineralen bevatten maar wel veel calorieën," waarschuwt Volkers. "Het gaat vaak om tussendoortjes zoals bijvoorbeeld een stuk chocola, een gevulde koek of chips. Sla daarom niet het ontbijt, lunch of avondmaaltijd over. Wie een hoofdmaaltijd overslaat is eerder geneigd om tussendoor naar een snack te grijpen. Probeer tevens het gebruik van verzadigd vet te beperken, daarmee verkleint je de kans op hart- en vaatziekten. Kies voor grotendeels onverzadigde vetten zoals halvarine en plantaardige oliën." Als laatste is besmetting en ziekte tevens goed te voorkomen door een goede hygiëne. Jaarlijks komen in Nederland ongeveer een half miljoen voedselvergiftigingen en -infecties voor. De helft van dit aantal wordt veroorzaakt door gebrekkige hygiëne in privé-huishoudens. Dit betekent dat veel voedselvergiftigingen en -infecties goed te voorkomen zijn.

NIENKE HOEK

redactie@mediaplanet.com



VITAMIST®
VITAMINESPRAYS

het gaat er niet om wat u inneemt maar wat u opneemt!

VITAMIST VITAMINESPRAYS – Een revolutionaire ontwikkeling

Optimale gezondheid en een goede weerstand is niet alleen mede afhankelijk van de voedingsstoffen die we innemen, maar ook hoe goed ons lichaam deze voedingsstoffen kan opnemen en verwerken! Misschien is de belangrijkste voedingsvraag die men zichzelf zou moeten stellen: Hoeveel van de vitamines die ik inneem, worden ook daadwerkelijk opgenomen in de bloedcirculatie?

Het concept van supplementen in sprayvorm is gebaseerd op absorptie (opname) via het mondslijmvlies. Opname via deze weg vindt plaats wanneer de voedingsstoffen worden opgenomen in de kleine bloedvaatjes van de mondholte om vervolgens direct de bloedcirculatie te bereiken. Binnen seconden worden de stoffen snel en effectief over het lichaam verdeeld. Hierbij wordt het spijsverteringskanaal gemedend.

Waarom spray (orale absorptie) t.o.v. de traditionele toedieningsvormen?

Deze toedieningsvorm biedt allerlei voordelen. Bij absorptie via het mondslijmvlies worden de vitamines, mineralen, etc., beschermd tegen verlies en vernietiging door de complexe werking van het spijsverteringskanaal. Bij sprayen wordt dit kanaal overgeslagen en vindt een directe opname plaats.

Hierdoor wordt verlies van belangrijke voedingsstoffen voorkomen. Een snelle effectieve opname, lagere dosering met een hoge biologische beschikbaarheid zijn het resultaat.

Een bekend voorbeeld van opname via het mondslijmvlies is het nitrobaatje onder de tong voor hartpatiënten. Dit tabletje is inmiddels nagenoeg vervangen door de effectievere en nieuwe generatie "nitrospray". Spraytoepassingen zijn al ontwikkeld voor o.a. insuline, vaccins, interferon, vitamine B12 en andere voedingssupplementen.

Bij VitaMist® vitaminesprays wordt geen gebruik gemaakt van bindmiddelen, vulmiddelen, kleurstoffen en coatings. Ook slikproblemen en andere discomfort worden vermeden.

VitaMist®, de uitvinders van vitaminesprays, brengt ruim 50 verschillende spray-voedingssupplementen voor vele toepassingen, waaronder multivitaminen, vitamine C+zink, vitamine D, Echinacea, B12, glucosamine, anti-oxidanten, mineralen, etc. etc.

Wilt u meer weten over de VitaMist® producten? Bezoek de website www.vitaminespray.nl of bel voor verkoopadressen: The Health Connection 035-6947148 of info@vitaminespray.nl

ONDERSTEUN UW WEERSTAND MET VitaMist® Vitamine C+Zink, Multivitaminen, Echinacea+G en Vitamine D



HYGIËNE
Naast variatie in voeding is een goede hygiëne belangrijk om besmetting en ziekte te voorkomen.
FOTO: BLOODSTONE/ISTOCKPHOTO



VRAAG & ANTWOORD



Valérie Hendriks besloot begin dit jaar haar levensstijl drastisch om te gooien. Met succes!

■ Om welke reden ben je gezonder gaan leven?

“Ik was veel te zwaar. Afgelopen januari besloot ik om af te vallen. Ik zou eind augustus 30 worden en vond het mooi geweest met mijn overgewicht. Ik meldde me aan bij een afvalclub, ging hardlopen en inmiddels ben ik 33 kilo lichter.”

■ Merk je verschil nu je minder weegt?

“Ik had vaak last van mijn rug. Nu ik ben afgevallen is dat aanzienlijk minder. Ook mijn conditie is verbeterd. Voorheen was ik behoorlijk buiten adem als ik drie trappen had gelopen. Nu doe ik dat met gemak. Door het hardlopen heb ik meer uithoudingsvermogen en mijn zelfvertrouwen is enorm gegroeid. Ik heb veel energie en kan meer hebben. Voorheen was ik kapot als ik een korte nacht had gemaakt. Nu niet meer. Daarnaast ben ik minder vaak verkouden. Mijn weerstand is absoluut omhoog gegaan door gezonder te eten.”

■ Heb je tips voor mensen die willen afvallen?

“Als je er net als ik tegenaan hikst om veel af te vallen, doe het dan in stappen. Ik nam mezelf telkens voor om 5 kilo af te vallen. Steeds als het lukte, besloot ik om door te gaan. Ook het hardlopen heb ik rustig opgebouwd. Bovendien heb ik geïnvesteerd in een goede hardlooppuitrusting. Ik heb ervaren dat het niet afhangt van de methode die je volgt. Ik heb vooral gemerkt dat je het echt allemaal zelf moet doen en dat je discipline moet hebben.”



We bring Wellness

Coway	Airvita	Itec	NanoBio
<p>Coway is werelds grootste fabrikant van premium luchtreinigers / bevochtters.</p> 	<p>Airvita ioniseert en zuivert de lucht met een maximum aan effectiviteit.</p> 	<p>Itec geruisloze luchtreiniger met virus- en bacterie dodende werking.</p> 	<p>NanoBio Hi-end luchtreiniger met de hoogst gecertificeerde capaciteit ter wereld.</p> 

Kijk voor ons brede programma luchtreinigers, bevochtigers en ionisatoren voor particulier en professioneel gebruik op onze site www.itecluchtreiniger.nl

Contact

Itec Luchtreiniging
Binnenweg 32
7391 GR Twello

T. 0571-840844
F. 0571-840845
E info@luchtreiniger.nl

Heeft u gezondheidsklachten? Verbeter uw conditie met Bemer.

Méer dan 1 miljoen mensen per dag hebben baat bij de Bemer voor diverse klachten.

8 Minuten liggen of zitten op de Bemer-mat kan de doorbloeding tot in 4 miljard haarvaten verbeteren en dat met zuurstofrijker bloed. Als aanvulling op hetgeen uw arts u voorschrijft, een goede extra hulp voor het stimuleren van de „zelfgenezing“. Zeer goede resultaten bij klachten als energietekort, burn-out, altijd moe, gewrichten etc...



Tot 4 miljard haarvaten worden extra doorbloed.
Vaak een goede hulp bij chronische ziekten en tegen griep en verkoudheid.



vóór inschakeling



3 minuten ná activering van de Bemer3000 therapie

Enkele van de méer dan 1000 Bemer-gebruikers meldden ons spontaan:

S.K. Mijn dochter heeft al MS vanaf 1997, ze is nu 34 jaar. Ik had haar al eens eerder de Bemer gegeven om te gebruiken, maar toen zag ze daar niets in. Nu heeft ze er zelf om gevraagd en ze is er goed van opgeknapt. Ze is actiever en meer uitgerust, ze kan niet meer zonder, ze neemt hem ook mee op vakantie. Op dit moment heeft ze ook geen medicijnen, ze spuit interferon. Ik hoop, dat het lang goed zal gaan.

M.van E. Graag wil ik U of jullie mijn dank overbrengen t.o.v. mijn Bemer 3000. Vorig jaar kon ik geen 500 m lopen, boodschappen was een GROOT probleem, maar op 3 maanden na een jaar gebruik van de Bemer kan ik weer winkelen, wandelen en nog veel meer. De laatste jaren heel veel pijn, nu niets meer. Voor geen goud wil ik het nog missen.

Drs Louis Wetzels (arts), Praktijken in Delden - Rosmalen - Bussum: Tot mijn stomme verbazing zag ik dat de mat bij meerdere hopeless cases verbazingwekkend goed aansloeg. Dit betrof met name patiënten met rugklachten, verkramptingen in de spieren, reumatische klachten, fibromyalgie, migraine, koude voeten, slecht genezende ulcera, hypertensie, spanningshoofdpijn, hyperventilatie, slaapstoornissen, gewrichtsklachten, claudicatiekklachten. Het meest spectaculaire voorbeeld vond ik een patiënte uit Den Bosch met fibromyalgie, kortom spier en gewrichtsklachten, chronische vermoeidheid, depressie, slaapstoornissen, totaal geen energie. Deze vrouw zag ik in ongeveer 4 weken veranderen van een wrak in een vitale vrouw barstens vol energie en zonder lichamelijke klachten.

Fam. Ten H. Tot mijn verrassing heeft een driemaandelijks bloedonderzoek (Diabetes Centrum Overvecht Utrecht) bij mij vandaag het beste resultaat opgeleverd (insuline enz.) van mijn toestand sinds enkele jaren.

Bemer helpt niet alleen de doorbloeding te verbeteren en de bloedstroom te versnellen (belangrijk voor het afvoeren van de afvalstoffen), maar kan ook de werking van de witte bloedcellen activeren. Het is niet alléén het hart dat het bloed transporteert... ook het vasomotie-gebeuren. Dat is de pompbeweging van de vaten. Het Bemer-sigitaal is het enig bekende, dat ook de vasomotie stimuleert. Bemer3000 is in ca. 100 landen gepatenteerd.

In de Duits sprekende landen is de Bemer reeds lang bekend en wordt ook ingezet door ca. 6.000 artsen/therapeuten en 300 ziekenhuizen. Ook veel bekende sporters en sport-clubs willen niet meer zonder de Bemer. Vóór u besluit tot koop kunt u de Bemer 3 maanden uitproberen. De voorwaarden sturen wij u graag.



Laatste onderzoek MS: Harvard-publicatie
www.liebertonline.com/doi/pdf/10.1089/acm.2008.0501

Informatie:

bel svp. 0314-66 85 92 of mail: bemer@bemer3000.nl
Een korte film van de werking in het lichaam ziet u op www.bemer3000.nl

Bemer Nederland bv.

Postbus 136,
7040 AC 's Heerenberg

Lichttherapie: grip op je winterdip

Handzame lichttherapielamp maakt toepassing eenvoudig

NATHALIE HOGENDORP

In de zomer is er niets aan de hand, maar zodra de blaadjes van de bomen beginnen te vallen laat het lichaam je in de steek. Moeheid, weinig energie, somberheid, een grote behoefte aan slapen, gewichtstoename door een toegenomen behoefte aan calorierijk voedsel, zijn kenmerkende symptomen van de herfstblues, winterdip of winterdepressie.



Lichttherapie gaat deze klachten op natuurlijke wijze tegen. Lichttherapie is zelfs helemaal 'hot' nu de toepassing veel eenvoudiger is geworden door de komst van een handzame en bijzondere lichttherapielamp; de Litebook®Elite™.

Meer dan 600.000 Nederlanders hebben jaarlijks last van de winterdepressie. Het aantal mensen met een winterdip is nog vele malen groter. Een winterdip is een mildere variant van een winterdepressie. Niet alle symptomen van een winterdepressie zijn aanwezig, maar zorgen wel voor veel ongemak. Met name vermoeidheidsklachten spelen parten. Door het 'te kort aan licht' tijdens de donkere dagen, raakt de biologische klok van het lichaam van slag, waardoor o.a. het slaaphormoon melatonine ook overdag wordt aangemaakt. Dit zorgt voor een vermoeid gevoel. Ook de productie van andere energiehormonen en neurotransmitters raakt verstoord met allerlei gezondheidsklachten tot gevolg.

Effectief en natuurlijk

Lichttherapie herstelt de biologische klok van het lichaam. Via de ogen wordt een sterk signaal doorgegeven aan het deel van hersenen waar de biologische klok zich bevindt. De productie van melatonine wordt direct gestopt waardoor andere energieprocessen op gang kunnen komen. Zoals het hoort. De effectiviteit van lichttherapie is duidelijk aangetoond. Nederlandse medische richtlijnen adviseren lichttherapie dan ook als eerste keus behandeling bij winterdepressie. Lichttherapie helpt ook bij bepaalde slaapproblemen, jetlag, nachtdiensten, PMS, burnout, en pre- en postnatale depressie, boulimia, niet-seizoensgebonden depressie, Alzheimer, bi-polaire stoornis en menopauze.

Toepassing niet altijd eenvoudig

Ondanks de hoge effectiviteit stuitte de toepasbaarheid van lichttherapie op veel problemen. Zo wordt lichttherapie aangeboden door diverse GGZ-instellingen. Niet iedereen is echter in staat om zich daar dagelijks in de vroege ochtend te melden voor een 'lichtbad'. Ook aan het klassieke assortiment lampen voor thuisgebruik zijn nadelen verbonden. Deze lampen zijn erg groot en lichtefficiëntie is doorgaans relatief laag, waardoor men dagelijks een uur of langer achter de lamp moet zitten voor een gunstig resultaat.

Handzame lichttherapielamp brengt licht in duisternis

De komst van een kleine en compacte lichttherapielamp, de Litebook Elite, heeft gezorgd voor een revolutie in het gebruiksgemak. Het handzame formaat en de oplaadbare accu zorgt er voor dat men de lamp overal eenvoudig kan gebruiken: thuis of op het werk. De medisch gecertificeerde Litebook maakt gebruik van speciale LED-technologie (Licht Emitterende Dioden). Deze lampjes zijn zo 'geprogrammeerd' dat het licht zich concentreert op de meest effectieve golflengte van licht. Hierdoor wordt de dagelijkse gebruiksduur teruggebracht naar slechts 15 tot 30 minuten. Tijdens het gebruik kan men eenvoudig ontbijten, een boekje lezen, tv-kijken of computeren. De effectiviteit van de Litebook Elite is bevestigd door middel van klinisch onderzoek. De prijs van de Litebook bedraagt € 249,00. De Nederlandse distributeur, Goodlite, biedt zelfs een 60-dagen-tevredenheidsgarantie om de effectiviteit van de lamp te onderstrepen.

Kijk voor meer informatie en verkoopadressen op www.goodlite.nl of bel met Goodlite: 020-4750296.

DESKUNDIG ADVIES

Laborante Marjo Rossa werkt al vijftientig jaar in de cosmetica en de hygiëne. **Door de Mexicaanse griep is de verkoop van desinfecterende producten enorm gestegen.** Blijkbaar gaan veel Nederlanders heel bewust om met hun hygiëne. Ze zijn dan ook bang om in het najaar, als iedereen binnen zit, besmet te worden met de Mexicaanse griep.

Hygiënisch zijn is goed, maar overdrijf het niet

De Mexicaanse griep verdubbelt makkelijk. Eerst gaat de verdubbeling heel traag, maar als er 10.000 mensen besmet zijn gaat het natuurlijk veel harder. Er zijn twee manieren om de griep te krijgen en dat is ten eerste door hoesten. In de druppels die je uitroest zit het virus. Het virus in het druppeltje overleeft voor een bepaalde tijd, totdat het dood gaat. Ten tweede kan het virus worden doorgegeven door een hand te geven.

Als je iemand een hand geeft kan het best zo zijn dat je later je hand bij je mond doet of ergens anders. Maar een druppeltje met het virus kan ook op een bureau zitten. Als je dan je hand op het bureau legt en na een tijdje naar je mond, kun je het ook oplopen. Ik spoor mensen dan ook aan om elke dag goed een paar keer per dag hun handen te wassen met desinfecterende middelen. Met alleen water en zeep dood je het virus niet. Er zijn desinfecterende gels die dat wel doen.

Vliegvelen

Veel mensen rennen meteen naar het ziekenhuis als ze vermoeden dat ze iets ergs hebben, maar bedenkt je wel dat het juist in het ziekenhuis wemelt van de virussen. Virussen vind je ook veel op vliegvelen. Mensen die in verschillende landen hebben gereisd maken een grote kans om virussen mee te nemen. Eigenlijk zouden we, als we echt niet besmet willen worden met de Mexicaanse griep, mondkapjes moeten dragen.

Zeker de mensen die het virus net onder de leden hebben. Maar in de praktijk doen we dat toch niet. Alleen als het virus dodelijk is, zouden we dat overwegen en dat is misschien ook wel logisch. Ik denk wel dat we nuchter moeten blijven met deze Mexicaanse griep. We moeten goed blijven desinfecteren, maar er is nog niemand in Nederland doodgegaan van alleen dat virus. De mensen die zijn overleden hadden al iets onder de leden behalve die griep.

Smetvrees onnodig
Een virus is een levend organisme dat altijd bloed nodig heeft om te overleven. Altijd is een virus op zoek naar een 'gast'. Een virus kan dus overal zijn. Handen raken computers en telefoons aan. Maar het heeft geen zin om smetvrees te hebben en overdreven te letten op de hygiëne. Probeer regelmatig de handen te wassen en te letten op de hygiëne, maar overdrijf het niet. Uit onderzoeken blijkt dat kinderen die overdreven zijn opgevoed met smetvrees, veel vatbaarder zijn voor allerlei virussen en ziektes, omdat hun afweersysteem minder ontwikkeld is.

Wat is schoon?

Niet alleen vaak je handen wassen werkt tegen virussen. Ook het regelmatig schoonmaken van deurknoppen geeft virussen minder kans. Het

OPLETTEN

"Ik denk wel dat we nuchter moeten blijven met deze Mexicaanse griep. We moeten goed blijven desinfecteren, maar er is nog niemand in Nederland doodgegaan van alleen dat virus."



Marjo Rossa
Laborante

huis regelmatig schoonmaken hoort bij een goede hygiëne.

Doe dat niet alleen met wat allesreiniger, maar met een ontsmettingsmiddel. Er is alcohol nodig om te desinfecteren. Boven een bepaalde alcoholpercentage gaan virussen dood. Vergeet de rubberen strips van magnetrons en ijskasten niet regelmatig schoon te maken. Vaak zijn die plekken een broedplaats van bacteriën. Vraag je ook af wat nou schoon is? Heb je iets voor het oog schoongemaakt of is iets echt schoon?

Volgens deskundigen moet je elke dag je douche droog maken. Dat is natuurlijk wel heel veel werk, maar veel schimmels zitten in de douche en tussen voegen van de tegels achter het fornuis. Die plekken moet je wel regelmatig schoonmaken voor een goede hygiëne.

Niet te veel wassen

We hoeven ons in Nederland geen grote zorgen te maken, want vergeleken met andere landen zijn we hier ontzettend hygiënisch. We wassen ons haar en huid eigenlijk te veel. Het is voor de huid helemaal niet goed om elke dag met zeep te wassen. Hetzelfde met shampoo. Ook het eten in Nederland is zeer hygiënisch. Met voedsel kun je ook geen virus oppikken, wel bacteriën. Ook daar zijn we erg voorzichtig in, maar iedereen weet dat de uiterste houdbaarheid van melk soms echt wel een paar dagen na de datum op het pak ligt.

6

TIPS



Textiel en speelgoed

1 Was het textiel in de woonkamer af en toe. Denk aan kussenslopen en gordijnen. Kleintjes steken speelgoed graag in hun mond. Spoel het daarom af en toe af met warm, liefst heet water en laat het daarna goed drogen.

Dweilen

2 Maak je (gladde) vloer één tot twee keer per week schoon met een natte doek of dweil. Bacteriën op de grond worden gemakkelijk verspreid.

Schoenen uit

3 95 procent van het vuil komt van buiten. Hier is veel winst te behalen door je schoenen binnen uit te trekken of goed voeten te vegen bij het binnenkomen.

Reinig vuilnisbak

4 De kleine vliegjes rond de vuilnisbak zijn 'voertuigen' voor bacteriën en infecties. Reinig de vuilnisbak telkens als je een zak vervangt met een vochtig doekje.

Heet afwassen

5 Snijplanken en houten lepls zijn poreus en daarom moeilijk schoon te maken. Bacteriën verstoppen zich in de vele gaatjes en kloofjes. Was dus alle houten keukengereedschap meteen na gebruik zorgvuldig en liefst heet af.

Drogen

6 Droog het aanrecht altijd na met een schone doek als je het hebt schoongemaakt. In een droge omgeving hebben bacteriën minder kans.



Direct Desinfect

voorkomt verspreiding van ziekten, virussen en bacteriën

Bescherm uzelf tegen infectieziekten, waaronder griep, met Herôme Direct Desinfect. Deze desinfecterende handgel maakt de handen binnen 1 minuut bacterie- en virusvrij zonder gebruik van water en zeep.

Feiten:

- 80% van de virussen en infectieziekten verspreiden zich voornamelijk via de handen.
- Handen wassen met water en zeep maakt de handen niet virusvrij.
- Om virussen te doden moet een handgel minimaal 70% alcohol bevatten.
- Herôme desinfecterende handgel is het meest effectieve middel tegen het Mexicaanse griepvirus.
- Herôme Direct Desinfect bevat circa 80% alcohol en doodt 99,99% van alle ziekteverwekkende bacteriën en virussen aanwezig op de handen.
- Besmetting van infectieziekte kunt u voorkomen door o.a. toetsenborden te reinigen met Herôme desinfecterende spray en regelmatig uw handen te wassen met Direct Desinfect gel.

HERÔME[®]

Voor meer informatie, kijk op:
WWW.HEROME.COM

Herôme Direct Desinfect is verkrijgbaar bij drogistijen, parfumerieën en www.herome.com

NIEUWS

GRIEP VOOR RISICOGROEP GEVAARLIJK

■ **Vraag:** Elk jaar gaan er wel tot 2000 Nederlanders dood aan de griep. Is daar wat aan te doen?

■ **Antwoord:** Ja. Volgens griepdeskundige Bram Palache moeten er nog veel meer mensen elk jaar worden ingeënt worden tegen de griep.

Griep wordt veroorzaakt door het zogeheten 'Influenza-virus'. Het virus kent drie verschillende types: A, B en C. De epidemieën ontstaan altijd door nieuwe soorten van het A of B-virus. Elke paar jaar ontstaat er een nieuw griepvirus, omdat het virus van structuur kan veranderen. Een oud vaccin kan een nieuw virus dan ook niet stoppen. De 'normale' griep waar veel Nederlanders wel eens last van hebben, is de seizoensgriep. Daarnaast bestaan er varianten als de Mexicaanse griep en de vogelgriep. De angst in de wereld voor de Mexicaanse griep was misschien overdreven, maar de geschiedenis leert dat sommige vormen van het Influenza-A virus veel dodelijke slachtoffers kan maken. In 1918 was de Spaanse griep verantwoordelijk voor meer dan twintig miljoen slachtoffers. De Aziatische griep kende in 1958 meer dan een miljoen overledenen. En ook de Hongkonggriep in 1969 was met 750.000 doden heel gevaarlijk.

Symptomen

Griep is soms lastig te herkennen,

omdat het in het beginsel veel weg heeft van een koorts of een verkoudheid. De huisarts kan na een test met zekerheid zeggen dat het griep is. Een combinatie van plotselinge hoge koorts, hoesten, ademhalingsproblemen en spierpijn wijzen in het algemeen op griep. In vergelijking met een verkoudheid voelen mensen met griep zich doorgaans ook echt beroerd. Palache is duidelijk waar het gaat om de behandeling van griep: "Normaal kun je griep wel uitzien en is het prima om het de eerste paar dagen aan te zien. Als je je ongerust maakt kun je altijd naar de huisarts gaan. Risicopatiënten met bijvoorbeeld diabetes en astma moeten zich bij een griep zo snel mogelijk bij de huisarts of dokter melden. Die kan dan met anti-virale middelen de griep behandelen."

Vaccineren

Negentig procent van de sterfgevallen aan griep in Nederland is 65 jaar of ouder. Veel risicogroepen worden gevaccineerd, maar dat is volgens deskundige Palache nog niet genoeg. Hij vindt het aantal mensen met ern-

stige complicaties van de griep nog veel te hoog: "Er is nog te weinig aandacht voor het vaccineren van specifieke doelgroepen tegen de griep. De meeste Nederlanders met diabetes of astma worden elk jaar gevaccineerd. Maar hoe zit het met de mensen die dag in dag uit met zieken werken, zoals mensen in de zorg en in ziekenhuizen?"

Risicogroepen

Palache blijft waarschuwen dat ook de seizoensgriep in Nederland nog te veel slachtoffers kent: "Alleen voor jonge, gezonde mensen is de griep niet gevaarlijk, maar veel voor veel anderen wel." Mensen met hart- en longaandoeningen, nieraandoeningen, bejaarden en erg verzwakte mensen moeten oppassen wanneer ze de diagnose griep krijgen. Er kunnen bij deze groepen longcomplicaties optreden zoals een longontsteking of een bijholteontsteking in de neus of middenoorontsteking. Het is zaak altijd waakzaam te blijven bij de diagnose griep, zeker als je bij de risicogroep hoort. En je laten vaccineren is dan wel zo veilig volgens Palache: "We kunnen in Nederland veel griepellende voorkomen door meer mensen te vaccineren. Het is bewezen dat de vaccins veilig en effectief zijn."



Bram Palache
Griepdeskundige

SANDER COLLEWIJN

redactie@mediaplanet.com

TIP

1

WEES
VOORBEREID

Griep

Medische keuring

Heb je een huis gekocht, wil je een verzekering afsluiten. Laat je keuren bij Meditel.

De verzekeraar of tussenpersoon weet of een keuring nodig is.



TEGOEDBON

Gratis griepvaccinatie bij één van de andere diensten van Meditel.

* geldig tot 30 april 2010
www.meditel.nl

Knip de tegoedbon uit en lever in bij één van de vestigingen.



OP REIS?

Ga naar Meditel voor je reisvaccinaties. Ook als je naar Turkije of Egypte gaat!

Meestal vergoedt de zorgverzekeraar de kosten. Met een aanvullende verzekering van Zilveren Kruis Achmea¹ hoef je niet eens zelf te betalen.

Maak een afspraak op www.meditelopreis.nl

GRATIS GRIEP VACCINATIE

Je moet er niet aan denken om griep te krijgen tijdens je vakantie. Meditel denkt graag met je mee, want bij een **reisvaccinatie, medische keuring of check-up**, krijg je een **VACCINATIE** tegen de seizoensgriep er gratis bij.

BEN IK GEZOND?

Laat je checken en adviseren door Meditel. De meeste zorgverzekeraars bieden hun klanten een check-up aan.

Kijk in je zorgpolis of dit voor jou van toepassing is. Ook kan je werkgever een check-up aanbieden. Kijk in de cao of arbeidsvoorwaardengids.



Kijk op www.meditel.nl voor meer informatie of bel voor een afspraak naar 0900-2021040

¹Als je een Beter Af Polis hebt met één of meer sterren. Geldt ook voor de andere labels van Achmea Zorg, zoals Groene Land en Interpolis.



HEB IK GRIEP?
Griep is soms lastig te herkennen, omdat het veel weg heeft van koorts of verkoudheid. Wees alert en laat de huisarts oordelen.
FOTO: TOMMIL/ISTOCKPHOTO

Mexicaanse griep ontleed

■ **Vraag:** Moeten we nog bang zijn voor de Mexicaanse griep?
■ **Antwoord:** Arts Jim van Steenbergden denkt van niet: "Je kunt het nu krijgen, maar ook volgend jaar."

ACHTERGROND

De Mexicaanse griep is gelukkig geen grote bedreiging meer voor de volksgezondheid, zoals gevreesd werd. De griep wordt tegenwoordig al gekserend het 'CNN-virus' genoemd door de massale media-aandacht die volgde op de eerste berichten over een 'pandemie' (een epidemie op wereldwijde schaal, red.).

Gelukkig bleven de meeste Nederlanders nuchter onder de buitensporige media-aandacht van de Mexicaanse griep. Arts infectieziektebestrijding bij het RIVM (Rijksinstituut voor Volksgezondheid en Milieu) Jim van Steenbergden constateerde dit al eerder: "De barometer van het Nationaal Crisiscentrum monitort wat er speelt onder de Nederlandse bevolking omtrent de Mexicaanse griep. Hieruit blijkt dat 90% van de bevolking zich geen zorgen maakt over de griep. Dit percentage is sinds het oprukken van de griep in april tot op heden ongewijzigd gebleven."

Farmaceutische industrie

Niet alleen de status van de ziekte is veranderd. Ook de naam is veranderd na een verzoek van de Mexicaanse overheid. Daarom spreken experts nu voornamelijk over 'Nieuwe Influenza A' of kortweg 'Nieuwe griep'.

Waarom deze griep nou elke dag voorpaginanieuws was blijft ondui-

delijk, maar farmaceutische bedrijven varen er wel bij. Zo was er een geneesmiddelenfabrikant die luidkeels aankondigde dat ze medicijnen tegen de Mexicaanse griep al preventief hadden verstrekt aan 'alle eigen medewerkers'. Van Steenbergden: "Dat zijn soort praktijken zijn natuurlijk niet goed te praten."

En nu?

Goed ziek kun je zeker nog worden van de Mexicaanse griep. Toch heeft Van Steenbergden een duidelijke boodschap: "Je kunt het net zo goed nu krijgen als volgend jaar. Deze nieuwe griep neemt denk ik de reguliere seizoensgriep over." Sinds augustus wordt de Mexicaanse griep dan ook als een normale griep beschouwd. Voor de gemiddelde Nederlander verandert er dit jaar niet zoveel, hoewel bedrijven bij een grote griepgolf tijdelijk in de problemen kunnen komen.

Complicaties

Van Steenbergden heeft nog wel één laatste waarschuwing: "Nu de ernst van de Mexicaanse griep is megevallen, wil dat niet zeggen dat er geen Nederlanders kunnen zijn die ernstige complicaties krijgen van deze griep. Jaarlijks overlijden er gemiddeld tussen de 200 en 1000 mensen aan de seizoensgriep. Het blijft dus zinvol om de algemene hygiëne maatregelen bij griep en verkoudheid in acht te nemen om besmetting te voorkomen."

SANDER COLLEWIJN
redactie@mediaplanet.com



TIPS TEGEN GRIEP

- Vermijd contact met mensen met griep
- Moet je in de directe omgeving van een griepatiënt zijn? Doe dat dan zo kort mogelijk en was na het bezoek je handen.
- Was regelmatig je handen met water en zeep
- Het virus kan op je handen komen als je een voorwerp aanraakt of als je iemand een hand geeft. Was daarom regelmatig je handen en droog ze daarna goed af.
- Gebruik een zakdoekje of ander papiertje om in te hoesten of te niezen. Gooi het papiertje daarna meteen in de vuilnisbak. Raak zo min mogelijk je ogen, neus en mond aan
- Het virus kan op je handen komen als je een voorwerp aanraakt of als je iemand een hand geeft. Via je handen kan het virus in je ogen, neus of mond komen.
- Maak harde oppervlakken en voorwerpen zoals keukenapparatuur en deurklinken regelmatig schoon. Doe dit met een normaal schoonmaakproduct.
- Blijf thuis en blijf uit de buurt van anderen als je griep hebt.
- Het virus wordt via de lucht verspreid. Je kunt andere mensen besmetten door te hoesten, niezen en praten. Je voorkomt dat je iemand besmet door zo min mogelijk contact te hebben met andere mensen.



IMG europe
Infection Control Solutions

WWW.IMGEUROPE.NL

IMG europe
Infection Control Solutions

**Voor algemene hygiëne producten gaat u naar:
www.imgeurope.nl/griep**

IMG Europe biedt een breed assortiment producten op het gebied van hygiëne en infectiepreventie

- | | |
|----------------------------------|--|
| FFP2 mondkaspers | Verstelbare pasvorm
Goedgekeurd volgens EN 149:2001 |
| Desinfecterende producten | 100% alcoholvrij
Desinfecteer 150 keer je handen met 75ml |
| Isolatiesets | Complete sets
Verschillende uitvoering |



Voor zowel bedrijven als particulieren.

**IMG Europe presenteert
het handboek "Pandemie en bedrijf"**

Dé leidraad bij voorbereiding en optreden bij een pandemie. Dé handleiding voor de werkgever, P&O-, arbo- en facilitymanager

**Profiteer nu van de speciale voorintekening: €19,75
(na verschijnen € 24,75)**



Pandemie en bedrijf
Leidraad voor crisisbeheersing

Auteurs:
Mw. E.J.J. van de Vorle-Houben
Director IMG Europe
Mr. Steven M. van der Minne
Consultant NEN

Uitgeverij:
SDU Uitgevers
ISBN 9789012132442
www.sdu.nl
Actiecode 901-69557

Tempo Complete Care

Mijn geheime tip bij verkoudheid

NIEUW - Tempo Complete Care

De speciale combinatie van Ademvrij-olie en verwennende balsam verlicht de ademhaling en kalmeert de geïrriteerde huid rondom de neus bij verkoudheid.





Weg met kriebels en overvloedig slijm in je keel

Vraag: Bijna iedereen hoest wel eens. Hoe ga je een vervelende hoest te lijf?
Antwoord: Het hoesten stopt meestal vanzelf, maar diverse middelen kunnen het herstelproces verzachten.

“Hoesten is het geforceerd uitstoten van lucht waardoor stoffen die het lichaam als vreemd en onwenselijk beschouwd worden verwijderd,” begint farmacoloog en onderzoeker John Houben. “Hoest is eigenlijk een beschermingsreactie van het lichaam, het komt van binnenuit.” Hoesten kan verschillende oorzaken hebben, maar verkoudheid en griep behoren tot de belangrijkste. Houben: “Virussen zijn dan in staat om het epitheelweefsel in de luchtwegen en de neusholte te beschadigen waardoor de prikkelreceptoren vrij komen te liggen. Het epitheelweefsel is een soort dekweefsel dat de binnenkant van de luchtwegen beschermt.

Als het lichaam het virus heeft overwonnen en zich herstelt, heelt ook het epitheelweefsel waardoor het hoesten zou moeten stoppen.”

Sigarettenrook kan een hoestreactie te weeg brengen. “Vooral fervente rokers hebben er last van, hun epitheelweefsel raakt door het roken chronisch beschadigd en zo ontstaat het bekende rokershoestje. Ook als iemand veel heeft geschreeuwd kan de keelholte geïrriteerd raken.”

Verskil

Grof gezegd zijn er twee soorten hoest, te weten droge hoest en productieve hoest. “Bij droge hoest kan de keelholte geïrriteerd zijn. Het in- en uitademen kan dan prikkeling geven waardoor iemand begint te hoesten”, legt Houben uit. “Vaak noemt men dit een kriebelhoest. Het is een vervelend gevoel in de keel. Wat er gebeurt is het volgende: prikkelreceptoren, die blootliggen, zorgen voor de overdracht van de prikkel via zenuwen naar de hersenen, waarna men gaat hoesten.

Met zogeheten hoestdempers kan dit worden afgeremd. Hoestdempers kunnen ervoor zorgen dat de overdracht van de prikkel naar het hoestcentrum, het gebied in de hersenen, wordt tegengehouden.” Het middel



HULPMIDDEL
Een hoestdrank kan het slijm in de keel verdunnen. FOTO: ISTOCKPHOTO

is in de vorm van pilletjes maar ook als hoestdrank verkrijgbaar. Een aantal middelen is alleen op doktersrecept verkrijgbaar, maar je vindt ze ook bij apotheek en drogist. “Het is niet raadzaam om een hoestdemper te slikken als men een avond flink heeft staan schreeuwen bij bijvoorbeeld een voetbalwedstrijd,” benadrukt Houben. “Dan is er sprake van overbelasting, dat gaat meestal na een dag of twee over.”

Oplossingen

Productieve hoest is meestal het resultaat van een virus, zoals griep. De virus infectie van de luchtwegen

gaat in veel gevallen gepaard met de vorming van extra slijm. Houben: “Onder invloed van de ontsteking wordt meer slijm geproduceerd en dat hoest men op. Heeft men last van een vastzittende hoest, dan is het slijm vaak zo dik dat het dan niet omhoog gehoest kan worden.

Mensen kunnen hiervoor een zogenaamde slijmverducer (mucolyticum) innemen die de structuur van het slijm verandert.” Deze middelen zijn allemaal bedoeld als een hulpmiddel. Binnen 1,5 tot 2 weken vindt er in het lichaam een herstelproces plaats. De slijmvorming zal dan weer normale proporties aannemen. “Je moet dus niet denken: ik slik vandaag een middelje en morgen is het over,” besluit John Houben. “Het kan het verloop van het proces wel verzachten. Treedt er binnen 2 weken geen duidelijke verbetering op, raadpleeg dan altijd een arts en laat onderzoeken of er niet meer aan de hand is. Ga al na een paar dagen naar de huisarts als er koorts in het spel is.”

NIENKE HOEK

redactie@mediaplanet.com



TIPS

Hygiëne

→ Let op de basishygiëne, houdt iets voor je mond als je moet hoesten of niezen. De reikwijdte van een nies- of hoestbui kan behoorlijk zijn. Zo beperk je de virusverspreiding.

Vaccineren

→ Mensen die gevoelig zijn voor infecties doen er verstandig aan om zich tijdig laten vaccineren door de welbekende grieprik te halen.

Stomen

→ Verder kan men stomen. Dat is met een theedoek of handdoek over je hoofd boven een pan warm water hangen. Verrijk het water met menthol-, eucalyptus- of kamilleolie. De olie heeft een verzachtende werking op de luchtwegen. De vochtige waterdamp wordt opgenomen door het slijm waardoor het iets zachter wordt.

Zout

→ Men kan de keelholte en neusholte spoelen met zoutwater: voeg zout toe aan lauw water en ga ermee gorgelen. Op deze manier blijft de keelholte schoon.

Bisolvon® lost vastzittend slijm op en bestrijdt zo de oorzaak van het hoesten



GEZIEN OP TV

Nu in nieuwe verpakking

Bisolvon® lost de hoest op

Bisolvon heeft voor elke hoest een oplossing in haar assortiment. Van jong tot oud, voor ieder gebruiksmoment. Bisolvon pakt de oorzaak van het hoesten aan door vastzittend slijm op te lossen.

Alle varianten van Bisolvon® zijn alcoholvrij, glutenvrij en suikervrij

Bisolvon bevat broomhexinehydrochloride, Bisolbruis bevat acetylcysteïne. Lees voor het kopen de aanwijzing op de verpakking.



www.bisolvon.nl



Een goede weerstand is het halve werk...

Zeker in deze periode is het belangrijk om je weerstand op peil te houden. Met een goede weerstand voel je je fit. SunWell heeft verschillende producten, ter aanvulling op je dagelijkse voeding, die je kunnen helpen je weerstand te verhogen. Neem bijvoorbeeld Multi Compleet, een totale formule voor vitaliteit en weerstand of Vitamine C 1000 bruistabletten, ter verhoging van je weerstand.

SunWell heeft een breed assortiment voedingssupplementen die passen bij de dagelijkse behoefte van jou en je gezin. Een goede en voordelige keuze!

SUNWELL
doet goed, elke dag

www.sunwell.nl



Onlinefruit.nl

online fruit bestellen bij dé online fruitshop

- ✓ fruitmanden
- ✓ schoolfruit
- ✓ werkfruit
- ✓ kinderdagverblijfservice



www.onlinefruit.nl ☎ 030 666 88 61



AYURVEDISCHE AANRADERS
voor het koudere jaargetijde

Ayurveda: voor iedereen die gezond wil leven

Ayurveda is een zeer oude en complete wetenschap voor een lang, gezond leven. Met behoud van een goede gezondheid, met natuurlijke weerstand, voor de mens van nu. Daar wilt u meer over weten.

Ayurveda – Al 5000 jaar beproefd en tegenwoordig ondersteund door de moderne wetenschap.

Uitgebreide informatie vindt u op www.ayurveda.nl of in de catalogus die wij u toesturen.



Maharishi Ayurveda Products Europe B.V. • Antwoordnummer 30701 • 6075 XV Herkenbosch
– Gezondheid en schoonheid uit tijdloze wijsheid –

Stuurt u mij

- Gratis monsters
- Catalogus met basiskennis over ayurveda
- Informatie en tips via e-mail

E-mailadres:

Adresgegevens:

Naam:

Straat, nr.:

Postcode, plaats:

Invullen, uitknippen en eenvoudig in een enveloppe naar het hiernaast vermelde adres sturen. Een postzegel is niet nodig!

NIEUWS



JONG GELEERD IS OUD GEDAAN



MINDER VATBAAR
Voldoende frisse lucht, gezonde voeding en een regelmatig ritme dragen bij aan de weerstand van kleine kinderen.
FOTO: MAMMAMAART/ISTOCKPHOTO

Het afweersysteem moet oefenen om sterk te worden

Vraag: De weerstand van kinderen tegen infecties is niet afgenomen. Terwijl we toch allemaal het gevoel hebben dat kinderen vaker ziek zijn. Hoe komt dat?
Antwoord: De blootstelling aan infecties gebeurt op jongere leeftijd en de herkenning van bepaalde aandoeningen is groter.

“De gezinssamenstelling is door de jaren heen kleiner geworden. Elke verkoudheid wordt door ouders geregistreerd,” vertelt Bart van Ewijk, kinderarts verbonden aan de Tergooiziekenhuizen. “Daarnaast worden kinderen vaak op jongere leeftijd blootgesteld aan griep- en verkoudheidsvirussen. Dat komt omdat steeds meer kinderen naar de crèche gaan. De crèche is een bron van veel infecties.” Kinderen hebben infecties nodig om weerstand mee op te bouwen. “Hun

afweersysteem moet oefenen om sterk te worden,” aldus Van Ewijk.
“Het maakt voor de opbouw van de weerstand niet uit op welke leeftijd dat gebeurt. Een kind dat als baby meer aan infecties is blootgesteld, ontwikkelt geen sterkere of zwakkere weerstand dan een kind dat pas op 2-jarige leeftijd op de peuterspeelzaal met de aanwezigheid van meer infecties te maken krijgt.”

Ritme en regelmaat
Het hebben van een goede weerstand heeft onder andere te maken met aanleg en erfelijkheid. Gezonde leefgewoontes dragen bij aan het versterken van de weerstand. Van Ewijk: “Voor kinderen is met name ritme, regelmaat en gezonde voeding van belang. Je verkleint hiermee de kans op een infectie, maar je kunt het er niet mee voorkomen. Is er sprake van

ondervoeding of krijgen kinderen te weinig slaap dan zijn ze vatbaarder voor infecties. Hygiëne speelt eveneens een rol, maar daarin zijn we de afgelopen jaren op sommige punten misschien te ver doorgesloten. Er

FEITEN

De levensstijl van de ouders is van invloed op kinderen.
Kinderen kopiëren niet alleen het gedrag van hun ouders: slechte gewoontes kunnen ook negatieve effecten hebben op de gezondheid van kinderen. Bart van Ewijk: “Eén van de ergste factoren is roken. Dat geldt niet alleen tijdens de zwangerschap maar ook daarna. Vooral bij het ontwikkelen van astma. Ik heb kinderen meegemaakt waarbij de klachten nagenoeg verdwenen toen de ouders stopten met roken.”

blijkt bijvoorbeeld een soort samenspel te zijn tussen het doormaken van infecties en het risico op het ontwikkelen van allergie. Een bepaalde mate van blootstelling aan infecties kan op den duur juist beschermend werken.

Boerderij
Ook blijkt bijvoorbeeld dat kinderen die op een boerderij opgroeien minder kans hebben op ontwikkelen van astma. Onderzoek heeft uitgewezen dat er een verband bestaat tussen de stofjes uit de ontlasting van dieren en de afwezigheid van astma. Maar zwart/wit is het niet: het is niet zo dat je kunt voorkomen dat een kind astma krijgt door op een boerderij te gaan wonen.”

NIENKE HOEK
redactie@mediaplanet.com

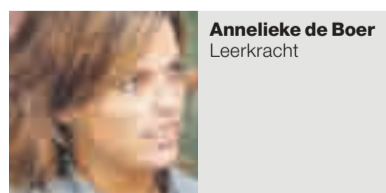
‘Hygiëne zit verankerd in het ritme van de dag’

Annelieke de Boer (29) is leerkracht op een school voor speciaal onderwijs. Hoe gaat zij om met de weerstand van kinderen?

“Als leerkracht heb je een belangrijke rol als het gaat om de weerstand van kinderen. Je bent constant bezig met opvoeden. Dat houdt tevens in dat je kinderen leert over hygiëne en dat ze op hun gezondheid moeten letten.” Annelieke de Boer leert de kinderen niet alleen over het belang van een goede hygiëne. Ze heeft er ook een dagtaak aan om erop toe te zien

dat de kinderen zich aan de afspraken houden. “Letten op de hygiëne van kinderen zit helemaal verankerd in het ritme van de dag. Bij kinderen geldt dat je alles veel moet herhalen. Sommige kinderen zijn van zichzelf schoon en netjes, die hebben het van huis uit meegekregen. Soms tref je kinderen die je bijna alles over dit onderwerp nog moet leren. Het hangt veelal samen met de sociale achtergrond van het kind.”

De reden
Soms worden kinderen ziek in de klas, wat dan? De Boer: “Het is niet al-



Annelieke de Boer
Leerkracht

tijd makkelijk om te doorgronden of een kind echt ziek is of die dag geen zin heeft. Als een kind langer dan 1,5 uur blijft klagen, vraag ik meestal of het kind kan worden opgehaald. Soms moet ik ouders ook aanspreken. Dat doe ik tijdens de oudergesprekken. Bijvoorbeeld als het kind vaak in vieze kleren naar school komt. Dat

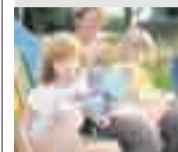
is best moeilijk en ouders vinden het niet prettig om te horen.
Verder hangt weerstand ook samen met gezonde voeding. Ik let erop dat kinderen genoeg eten en drinken en maak afspraken met ouders over het meegeven en uitdelen van snoep. Daarnaast zorg ik ervoor dat er voldoende frisse lucht in een lokaal aanwezig is en laat ik de kinderen twee momenten per dag buiten een frisse neus halen buiten. En het lokaal moet natuurlijk schoon blijven!”

NIENKE HOEK
redactie@mediaplanet.com



MENINGEN

1. Hoe voorkom je als ouder dat je kind door elk griepvirus geveld wordt?
2. Hoe handel je als ouder als je kind eenmaal ziek thuis moet blijven?



Sander Beekink (41)
2 kinderen, dochter van 5 en een dochter van 3

1. “Ik doe niet krampachtig in het voorkomen van zieke kinderen. Ik ben van mening dat een kind antistoffen moet opbouwen. We kijken natuurlijk wel uit. We laten ze bijvoorbeeld niet in de winter in een T-shirt naar buiten gaan en in het buitenland letten we ook op het eten dat ze binnenkrijgen. We reizen veel naar Aziatische landen. Verder geven we ze wel eens kindervitamines en proberen we ze voldoende groente en fruit te laten eten. Maar ook daar wil ik niet te krampachtig in doen. Als kinderen niet eten, eten ze niet.”
2. “Zieke kinderen hebben we gelukkig niet vaak. We proberen dan niet te snel naar zepillen en andere medicijnen te grijpen. Het lichaam moet leren zelf de griep te lijf te gaan.”



Aukje Pijpaert (31)
2 kinderen, dochter van 4 en een zoon van 1

1. “Ik probeer vooral door middel van gezonde voeding de weerstand van mijn kinderen op peil te houden. Mijn oudste is nooit ziek, terwijl de jongste regelmatig koorts heeft of een oorontsteking. Hoe dat komt, weet ik niet. Hij is meer vatbaar. Ik heb beide kinderen borstvoeding gegeven, mede omdat het beter zou zijn voor hun weerstand. Mijn dochter, die bijna nooit ziek is, heeft 3 maanden borstvoeding gekregen. Terwijl mijn zoon wel 6 maanden borstvoeding heeft gehad.”
2. “Als mijn kinderen ziek zijn, willen ze vooral veel slapen. En dat is goed. Ik zorg ervoor dat ze voldoende drinken. Ik geef ze soms extra paracetamol of zepillen. Daar ben ik op advies van mijn huisarts mee gestart.”



Rodette van Dunné
2 kinderen, dochter van 5 en een dochter van 2

1. “Mijn kinderen hebben al aardig wat ziektes achter de rug. Meerdere malen een oorontsteking, waterpokken, roodvonk en natuurlijk de griep. Vooral in de koude maanden krijgen we hiermee te kampen. Ik probeer ze in de winter extra vitamines te geven. Sinds onze oudste dochter in de kleuterklas zit, is ze vaker ziek. Mijn kinderen eten veel fruit, vooral in de zomer, maar helaas niet veel groente. Dat probeer ik met dagelijks fruit te compenseren. Verder moeten ze van mij op tijd naar bed.”
2. “Nu er onrust heerst over de Mexicaanse griep hebben we desinfecterende handzeep gekocht en wassen we vaker de handen van de kinderen. Thuiskomen is handen wassen! Ik hoop ze hiermee te kunnen beschermen maar ik denk niet dat het veel zal helpen als de griep uitbreekt.”

INSPIRATIE



VRAAG & ANTWOORD

Maria* (28)
Hiv-patiënte

Wanneer werd de diagnose hiv+ bij je gesteld?

"In november weet ik 8 jaar dat ik hiv heb. Ik heb het gekregen via mijn ex-vriend waar ik 2,5 jaar een relatie mee had. Hij was mijn 2e vriendje. Nadat het uitging, werd ik steeds ziek. Ik kreeg longontsteking en zware griep. Verder was ik erg vermoeid. Doktoren konden eerst niet vinden wat het was, totdat ze besloten om een soa- en hiv-test af te nemen en toen bleek ik hiv te hebben.

In het begin was het heel heftig om met de wetenschap dat ik hiv heb te leven. Zeker de eerste 4 maanden waren zwaar. Ik dacht echt: hoe nu verder? Ik heb vrij snel contact gezocht met andere hiv+jongeren. Dat hielp mij ontzettend goed. Inmiddels ben ik coördinator van Jong Positief bij de Hiv Vereniging Nederland."

Weet je omgeving dat je hiv hebt?

"Ik lijd een dubbelleven. Een aantal familieleden weet dat ik hiv heb, maar mijn ouders heb ik het bijvoorbeeld niet verteld. Hetzelfde geldt voor mijn vrienden. Echt goede vrienden weten het. Maar ik ga ook stappen met vrienden die van niets weten.

Ik ben van plan om het over een paar jaar helemaal open te gooien. Ik heb 3 kinderen en tegen hen wil ik niet liegen. Maar ook dan geldt: hoe open ben je? Want ik wil niet dat mijn kinderen worden aangekeken op het feit dat ik hiv heb. Mijn kinderen zijn overigens gezond. Mijn vriend, die geen hiv heeft, en ik hebben destijds alle voor- en nadelen op papier gezet en zijn vervolgens op ons gevoel afgegaan."

*OP VERZOEK IS DE NAAM GEFINGEERD

'Vroege opsporing is het beste voor iedereen'

■ **Vraag:** Hoe komt het dat het aantal mensen met hiv in Nederland stijgt?

■ **Antwoord:** Dat komt omdat er minder mensen aan sterven. Doordat er minder mensen overlijden, neemt het risicogedrag toe. Welk risico neemt men vandaag de dag?

EXPERTISE

"Al is een hiv-besmetting tegenwoordig goed te behandelen en te onderdrukken met pillen, het betekent wel een leven lang pillen slikken, soms wel 60 jaar," meent professor Andy Hoepelman, Medisch Afdelingshoofd van de Afdeling Inwendige Geneeskunde & Infectieziekten in het UMC te Utrecht. De levensverwachting van iemand met hiv is het best en verschilt niet van iemand zonder hiv, als men op tijd met de combinatietherapie start en medicijntrouw is.

Hoepelman: "Bij 90 procent van de patiënten is het virus na een jaar ondetecteerbaar geworden. Dat wil zeggen dat de virale lading in het bloed nihil is. We kunnen het virus vandaag de dag zo goed onderdrukken omdat we zo'n 30 verschillende antivirumiddelen hebben, verdeeld over 5 klassen. Is de virale lading ondetecteerbaar, dan moet de patiënt wel nog levenslang dagelijks medicijnen blijven nemen om hiv te onderdrukken.

Discipline

Volgens arts-microbioloog/viroloog van het UMC Utrecht Anne Wensing is de behandeling helaas niet voor iedereen succesvol: "De sociaal zwakkeren hebben soms moeite met de discipline en structuur die ervoor no-

dig is. Bij onregelmatige inname kan het virus na verloop van tijd resistent worden, waardoor meer ingewikkelde behandeling nodig is die bestaat uit meer pillen."

Hoepelman: "Bij 20 procent van de mensen met hiv herstelt het afweersysteem niet goed waardoor de kans op hart- en vaatziekten en kwaadaardige aandoeningen hoger is. We hopen in de nabije toekomst meer te ontdekken over het dempen van de verhoogde alertheid van de afweercellen bij deze groep en doen daar momenteel onderzoek naar."

Behandeling

Wensing: "Een tijdige behandeling geeft momenteel de meeste kans op goed herstel van het afweersysteem. Dat is van groot belang niet alleen voor de patiënt, maar ook voor de ziektekostenverzekeraars. In een vroeg stadium hebben patiënten betere vooruitzichten en kunnen ze met goedkopere medicijnen worden behandeld. Het is bovendien beter in maatschappelijk opzicht: Juist

FEITEN

■ Hier in Nederland is hiv nog altijd voornamelijk een probleem in de **homoseksuele gemeenschap**, maar in landen als Spanje loop je met onveilige seks een veel groter risico om als heteroseksueel besmet te raken.

■ Anne Wensing: "Onlangs hebben we op Europees niveau de hiv-verspreiding **in kaart gebracht**. Nog altijd lopen de meeste mensen de infectie in eigen land op.



Anne Wensing
Arts-microbioloog/viroloog
UMC Utrecht



Prof. Andy Hoepelman
Inwendige Geneeskunde & Infectieziekten UMC Utrecht

de mensen die zelf niet weten dat ze hiv+ zijn, vormen de drijvende kracht achter de epidemie. Mensen die weten dat ze hiv hebben, zijn meestal heel voorzichtig om een ander niet

te besmetten. Ik pleit er daarom voor dat hiv aangifteplichtig wordt, net zoals infecties met hepatitis B virus en nieuwe influenza. Pas dan kan door vroege opsporing de transmissieketen goed worden doorbroken."

Testen

Lang niet iedereen met hiv heeft het in de gaten dat hij of zij besmet is geraakt. Hoepelman: "In de helft van de gevallen krijgt men na een infectie koorts en of keelpijn. Dat gaat meestal met een paar dagen weer over. Dus als je er niet op gefocust bent, ga je er in de meeste gevallen vanuit dat je gewoon niet zo lekker bent. Zo kan het zijn dat mensen 8 jaar klachtenvrij met een hiv-besmetting rondlopen.

Totdat het afweersysteem dusdanig is aangetast dat er ernstige klachten optreden, zoals een heftige longontsteking. Dan is snel handelen van levensbelang." Mensen zijn vanwege het stigma echter bang om zich te laten testen, denkt Wensing. "Daar moeten we echt vanaf: je krijgt niet zomaar hiv. Je kunt gewoon zoemen met een hiv-patiënt. Eigenlijk kunnen mensen met hiv alle normale dingen gewoon doen zonder iemand ooit te infecteren. Maar iedereen kan hiv oplopen door onveilige seks. Als je wel eens onveilig vrijt, laat je dan regelmatig testen."

Meer informatie:

www.umcutrecht.nl/zorg/
patienten/poliklinieken/infectieziekten

NIENKE HOEK

redactie@mediaplanet.com

tibotec
EEN DIVISIE VAN JANSSEN-CILAG B.V.

Betere behandelingen voor HIV ontwikkelen

Tibotec, een divisie van Janssen-Cilag B.V., produceert innovatieve geneesmiddelen die tegemoetkomen aan onvervulde medische behoeften ten aanzien van HIV/AIDS en andere infectieziekten. Beide bedrijven streven naar een open dialoog met alle belanghebbenden, waaronder NGO's, internationale overheidsorganisaties en HIV/AIDS patiëntenorganisaties.

DESKUNDIG ADVIES

Steeds meer instanties erkennen hiv als chronische aandoening en de levensverwachting van mensen met hiv is sterk toegenomen. **Toch is het taboe rondom de aandoening nog altijd groot.** Robert Witlox, directeur van de Hiv Vereniging Nederland over de problemen waar hiv-patiënten tegenaan lopen.

Angst speelt grote rol

De wetenschap is goed opgeschoten als het gaat om de behandeling van mensen met hiv, maar het taboe is niet evenredig minder geworden. Er is onderzoek gedaan naar het feit waarom er op hiv nog veel taboe rust. De uitkomst daarvan wijst in drie richtingen. De eerste is onbekendheid. Als iemand nooit is geconfronteerd met een hiv-patiënt en men weet niet goed wat het inhoudt, kunnen er allerlei denkbeelden over de ernst van de aandoening bestaan die niet op waarheid berusten.

Ten tweede: het is een infectieziekte. Angst om geïnfecteerd te worden speelt een grote rol. Je raakt echter niet zomaar geïnfecteerd. Mensen kunnen goed met iemand met hiv seksueel contact hebben zonder ooit besmet te raken. Als derde komt de identiteit van de persoon met hiv naar voren. Hiv wordt vaak geassocieerd met promiscue gedrag, homoseksualiteit en drugsgebruikers waar veel negatieve vooroordelen over bestaan.

Problemen

Over het algemeen merken wij als vereniging dat er wisselend wordt gereageerd op mensen met hiv. Men kan tegen verschillende problemen aanlopen, en dat speelt zich af bij zowel homo- en heteroseksuelen als bij migranten. We horen bijvoorbeeld verhalen van mensen die geen contractverlenging krijgen nadat tijdens de eerste dienstbetrekking is uitgekomen dat ze hiv+ zijn. Ze hebben dat eerste

jaar prima gefunctioneerd, maar krijgen geen nieuw contract. Of ze worden op staande voet ontslagen. Bovendien hebben werkgevers allerlei aannames over hiv die niet kloppen. Ze denken dat de betreffende werknemer minder inzetbaar is, omdat de uitval groter zou zijn. Ook dat is onzin. Leven met hiv met onderhoud van combinatie-therapie hoeft iemands functioneren niet te benadelen.

We kennen verhalen van schooldirecteuren die meteen besluiten om alle ouders een brief te sturen met de melding dat een van de leerlingen hiv-geïnfecteerd is. Er wordt onnodig paniek gezaaid terwijl het welzijn van de kinderen absoluut niet in gevaar is.

Vriendschappen

Andere problemen kunnen ontstaan bij beginnende vriendschappen en relaties. Hoe ga je daarmee om? Dat is niet alleen moeilijk voor de persoon met hiv maar ook voor de betrokkenen. Regelmatig worden vriendschappen afgebroken en relaties om vage redenen gestopt nadat bekend werd dat de persoon in kwestie hiv+ is. Gelukkig staat daar tegenover dat er ook succesverhalen zijn. Er zijn genoeg stellen die gezonde kinderen op de wereld zetten terwijl een van de partners hiv heeft. En worden relaties voortgezet, omdat men bereid is te kijken naar de persoon achter de patiënt.

Je krijgt namelijk niet zomaar hiv. Als je er goed mee omgaat, hoeft een ander nooit besmet te raken. Bovendien bestaat de meest risicovolle groep uit mensen die niet van zich-

SUCCESVERHALEN



“Er zijn genoeg stellen die gezonde kinderen op de wereld zetten terwijl een van de partners hiv heeft. En relaties worden voortgezet, omdat men bereid is te kijken naar de persoon achter de patiënt.”

Robert Witlox
Directeur Hiv Vereniging Nederland

zelf weten dat ze geïnfecteerd zijn. Zodra je weet dat je hiv hebt, kun je maatregelen treffen en voorkomen dat je anderen infecteert.

Informatie

De problemen ontstaan voornamelijk doordat mensen zich rot schrikken als iemand meedeelt met hiv te leven, maar vervolgens niets met die schrik doen. Ze gaan niet op zoek naar informatie over het onderwerp. Verder gebeurt het helaas te veel dat de aandoening eenzijdig wordt belicht. Hiv wordt te veel als fear factor gebracht. Als er ergens een vies naaldje is ontdekt in een ziekenhuis waar 400 mensen mee in aanraking zijn geweest, wordt hiv erbij gehaald om het nieuws aan te zetten: mogelijk 400 mensen met hiv besmet!

Het nieuwsfeit wordt door het uitlichten van hiv opgeblazen. Hiv wordt gebruikt als fear factor. Voor mensen die leven met hiv is het heel vervelend om altijd met angst geassocieerd te worden. Ook bij preventie wordt hiv ingezet als fear factor. Dat is nodig, want voorkomen is natuurlijk altijd het beste, maar het boezemt ook angst in bij mensen. Al met al blijft het een spanningsveld waarin de informatievoorziening omtrent dit onderwerp moet opereren. Om deze complexe problematiek op een goede manier te lijf te gaan, werkt de vereniging onder andere samen met verschillende organisaties door verschillende projecten op te zetten.

Vragen over leven met hiv?
Kijk op: www.hivnet.org

Verzekeringen / Hypotheken & hiv

Astrid Huitema is oprichtster/eigenaar van Financial Movements, een Financieel Adviesbureau gespecialiseerd in het verzekeren en verstrekken van hypotheeken voor mensen met hiv.

“Het wordt gelukkig steeds makkelijker voor mensen met hiv om een verzekering of hypotheek af te sluiten. In juni 2009 heeft het verbond van verzekeraars een nieuw adviesrapport uitgebracht en wordt hiv meer als verzekerbare chronische aandoening erkend. Hiervoor konden over het algemeen alleen de mensen met hiv én onder behandeling van medicatie én onder bepaalde medische condities een levensverzekering afsluiten. Dit inzicht is versoepeld in het rapport van het Verbond van Verzekeraars.

Dit rapport blijft een advies én is niet bindend voor verzekeraars. Een aantal partijen verzekert hiv-geïnfecteerden op goede wijze. Echter, er zijn ook diverse verzekeraars die niet accepteren of met irreële eisen komen zoals een looptijdverkorting. De looptijd van de verzekering, gekoppeld aan de hypotheek, wordt dan bijvoorbeeld 15 jaar. Hierdoor moet dan ook de hypotheek in 15 jaar worden afgelost. Dat is nagenoeg niet te doen.

Mensen met hiv worden ‘op papier’ ouder gemaakt, waardoor de premie hoger uitvalt. Verzekeraars bepalen de prijsstelling en risico's op basis van statistieken. In de jaren 80 overleden velen doordat hiv zich ontwikkelde tot aids. Inmiddels wordt hiv door gebruik van medicatie meer gezien als een chronische aandoening. Dat komt terug in de statistieken. Ik verwacht dat het verzekeren in de toekomst makkelijker wordt.”

INFO@FINANCIALMOVEMENTS.NL



Astrid Huitema
Oprichtster/eigenaar
Financial Movements

(advertorial)

Positieve kijk op werken en hiv

Medische ontwikkelingen op het gebied van hiv/aids zorgen ervoor dat veel mensen met hiv maatschappelijk goed kunnen functioneren. (Blijven) werken is voor veel van hen een reële optie. Mensen met hiv kunnen in principe elke beroep uitoefenen. Toch lopen zij echter tegen vooroordelen op. Zij krijgen dan te maken met schrik, onbegrip en weinig vertrouwen dat zij net zo goed hun werk kunnen doen als een ander. Overreactie op incidentele confrontatie met hiv in de (werk)setting, zoals uitingen van stigma en discriminatie, heeft vaak verstrekking gevolgen voor de individuele werknemer met hiv. Uitgangspunt is en blijft dat mensen met hiv normaal hun werk moeten kunnen doen.

Hiv Vereniging Nederland wordt vaak geconfronteerd met vragen op welke wijze binnen een

werkomgeving met hiv en met werknemers met hiv moet worden omgegaan. Daarom is de belangrijkste informatie over werken en hiv gebundeld in de Gids “Positief werkt”. De gids geeft ruime aandacht aan ervaringsverhalen, specifieke achtergrondinformatie en relevante websites. Ook worden vragen behandeld als: wat betekent hiv voor iemands functioneren, hoe zit het met de privacy, is er kans op overdracht van hiv en moeten collega's al dan niet geïnformeerd worden, is er sprake van onderschatting of overschatting van de belastbaarheid van betrokkene, heeft een hiv-status invloed op het verkrijgen van een werkvergunning in het buitenland en wat zijn de rechten en plichten van de werknemer met hiv? De informatie in de gids is uitermate geschikt voor voor mensen met hiv. Maar juist ook door alle achtergrondverhalen over werken en hiv ze-

ker geschikt voor werkgevers, collega's en voor beroepsgroepen als verpleegkundig consulenten hiv/aids, personeelsfunctionarissen, arbodiensten en bedrijfsartsen. In de gids is ook een samenvatting in het Engels opgenomen.

De Gids “Positief werkt” is een uitgave van Hiv Vereniging Nederland en is tot stand dankzij de financiële ondersteuning van GILEAD SCIENCES. De gids is beschikbaar via www.hivnet.org/positiefwerkt

Ronald A.M Brands
Hiv Vereniging Nederland
september 2009



Weerstand

Vitaal

Immuniteit

Feel Good

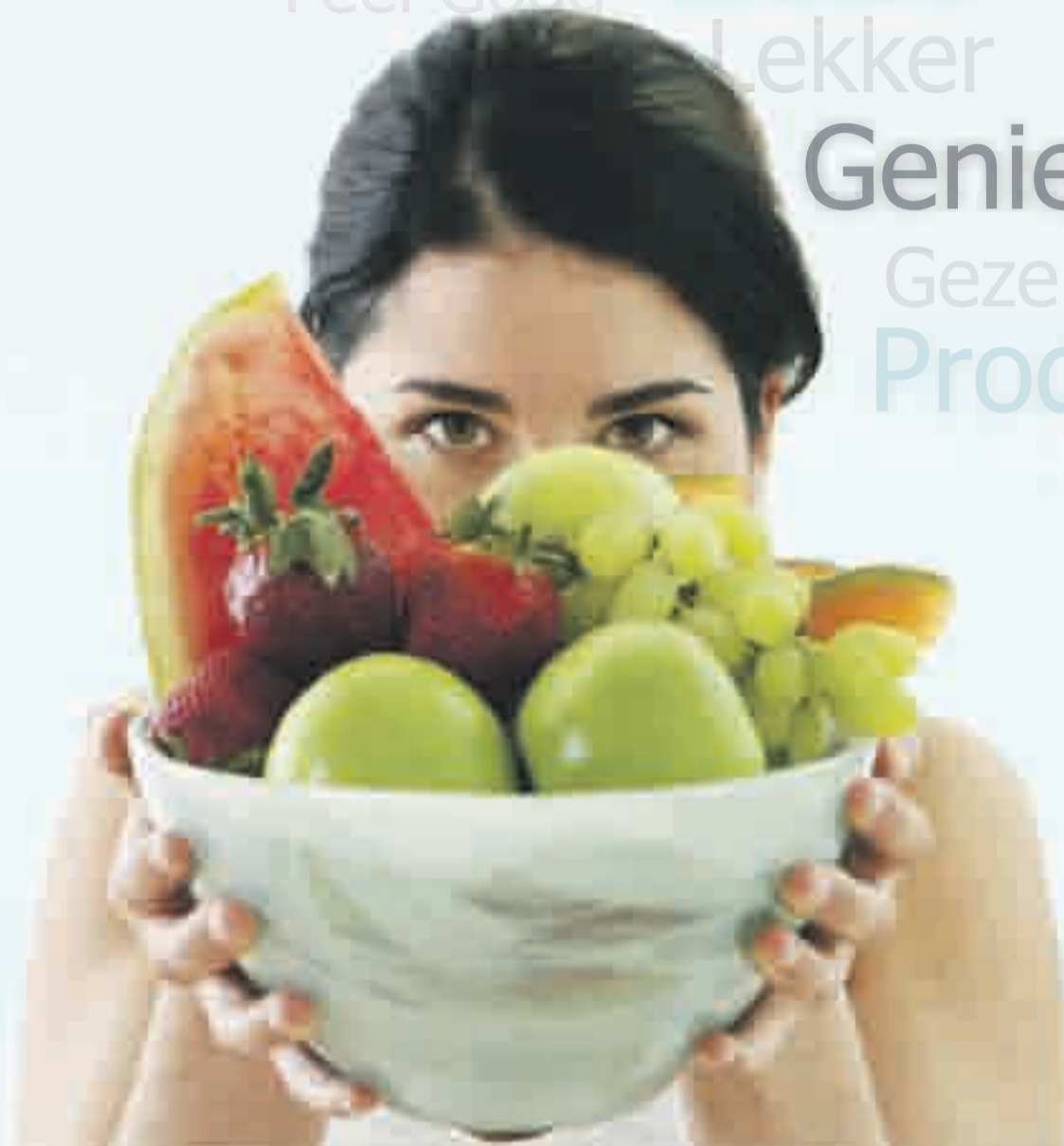
Gezond

Lekker

Genieten

Gezellig

Productief



Fruit op het werk

Over fruit kunnen we kort zijn: het is gezond en bovendien nog lekker ook. Dus waarom zou je niet eens wat vaker fruit eten? Op het werk, bijvoorbeeld. Door het verstrekken van fruit op het werk geef je als werkgever het goede voorbeeld en het wordt door de medewerker zeer gewaardeerd. Wij weten er alles van, want inmiddels bezorgen wij door het hele land fruit op het werk. Je leest er alles over op www.fruitophetwerk.nl.

- * Eersteklas lekker fruit, geselecteerd op smaak & uitstraling
- * Boordevol vitaminen en andere gezonde eigenschappen waar geen andere snack tegenop kan
- * Een divers aanbod van minimaal 8 soorten fruit, inclusief fruit van het seizoen
- * De verpakking is direct op het kantoor te plaatsen en bovendien volledig recyclebaar
- * Bezorgd in heel Nederland

Speciale aanbieding voor Telegraaflezers:

Het eerste pakket voor de helft van de prijs. Levering in heel Nederland zonder abonnement. Dus stoppen kan op ieder gewenst moment zonder kosten.

^{4/15}
VERSCHOOR

Stuur je aanvraag naar info@fruitophetwerk.nl. Of bel ons even : +31 (0)180 - 413 318.

masi