

# BETER

MAGAZINE

## Pas op voor uitglijders

ZO VOORKOM JE VALPARTIJDEN

Waarom je lief moet zijn  
VOOR JE DARMEN

De apotheek:  
MEER DAN ALLEEN EEN LOKET  
VOOR MEDICIJDEN

#1  
- 2025 -

HET KWARTAALMAGAZINE VAN ALPHEN OP ÉÉN LIJN  
EN DE SAMENWERKENDE ZORGVERLENERS IN ALPHEN AAN DEN RIJN

 **alphen**  
op één Lijn

# De laatste Beter



Wie de afgelopen tijd het nieuws rond zorgonderwerpen volgde, is het niet ontgaan: er moet flink bezuinigd worden. En dat terwijl de druk op de zorg hoog is. Er zijn gewoon niet voldoende zorgverleners om aan de vraag te voldoen. Het aantal zorgverleners zal niet toenemen, het aantal mensen dat zorg vraagt wel. Er zijn meer oudere mensen die een steeds hogere leeftijd bereiken. En wie ouder wordt, heeft vaak meerdere kwalen. Zorg bieden is daarom soms een ingewikkelde puzzel. Het medicijn voor het ene probleem kan het andere probleem verergeren, bijvoorbeeld. De puzzel maken kost tijd en die is er niet altijd.

Achter de schermen zoeken we naar slimme oplossingen om de bestaande zorg zo goed mogelijk in te zetten. Digitale middelen zodat jij zelf een afspraak kunt maken of soms via een video met de huisarts praat. Samenwerken met welzijnsorganisaties die taken overnemen. Want als je wakker ligt door geldzorgen, kan de huisarts slaappillen voorschrijven. Maar het is beter om met een budgetcoach je problemen op te lossen. En dan zijn pillen niet nodig. De zorg moet slimmer, efficiënter en effectiever.

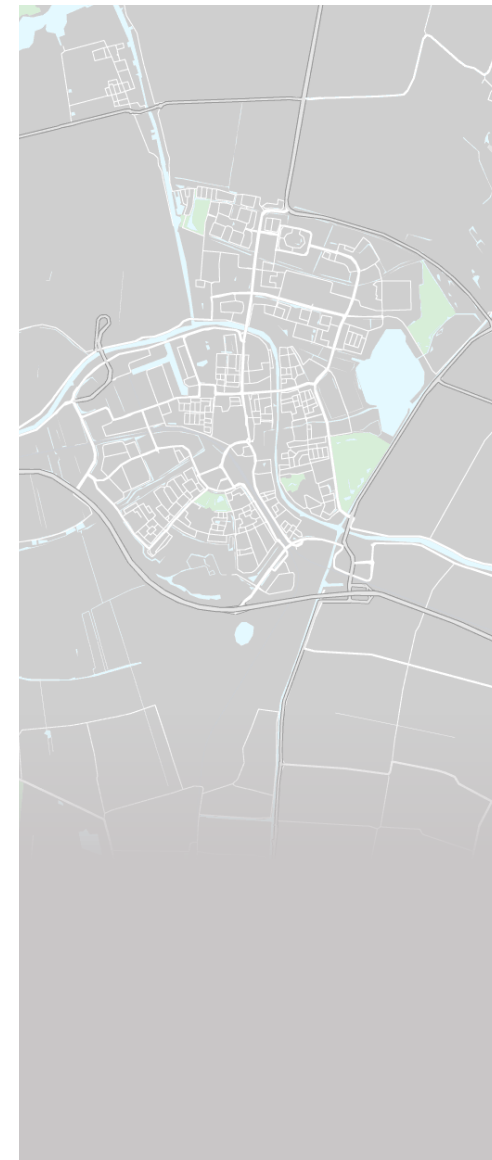
Wat er allemaal wordt bedacht, is eerlijk gezegd teveel om op te noemen. Maar geloof mij dat zorgverleners er hard aan werken. Naast hun werk in de praktijk of apotheek. Hou dat alsjeblieft in je achterhoofd als zorgverlening niet loopt zoals je hoopt. Als je medicijnen er niet zijn, als de doktersassistente zegt dat jouw klacht even moet wachten of als de huisarts aangeeft dat je beter met een sociaal hulpverlener kunt gaan praten. Iedereen doet zijn uiterste best en soms is dat nog niet genoeg. Frustrerend, maar we leggen ons er niet bij neer.

Waar we ons wel bij neer moeten leggen, is dat dit de laatste Beter is. Eén van de offers die we in 2025 moeten maken. Dat doet pijn, want het tijdschrift is jarenlang met veel enthousiasme gemaakt voor jou, onze patiënt. Om je te helpen bij je gezondheid en bij het vinden van je weg in het veranderende zorglandschap. Gelukkig zijn er nog andere plekken waar je informatie vindt. Moetiknaardedokter.nl en Thuisarts.nl zijn handige websites. En natuurlijk staan de zorgverleners nog steeds voor je klaar.

Voor nu wens ik je veel leesplezier. Met een artikel over vallen, hoe je dat voorkomt. Je leest over het belang van een goede darmwerking en wat de apotheek allemaal voor jou kan betekenen. En natuurlijk meer tips die er hopelijk voor zorgen dat 2025 een jaar vol gezondheid is. Ook zonder Beter.

Namens Alphen op één Lijn bedank ik hierbij alle mensen die ooit een bijdrage leverden aan Beter voor hun inzet.

Ester van den Akker  
Hoofdredacteur



## Colofon

Beter is een uitgave van Alphen op één Lijn, het samenwerkingsverband van eerstelijns zorgverleners in en om Alphen aan den Rijn.

**Hoofdredactie**  
Ester van den Akker

**Vormgeving**  
www.jasperspronk.nl

## Inhoud

VOORWOORD **02**

Wat kun je verwachten in dit nummer?



**VALLEN VOORKOMEN 04**  
Hoe ouder je wordt, hoe groter de kans op vallen

FEITEN & CIJFERS **07**

Wintertenen (en handen)

GEZONDE DARMEN **08**

Met tips van de diëtist



**DE APOTHEEK 10**  
Waar klopt je voor aan?

IN DE KOELKAST VAN... **14**

Vegan Esther

VRAGENRUBRIEK **17**

Beter weet het...



**IN DE APOTHEEK 18**  
Sherlock

BETER ACTUEEL **19**

Het laatste zorgnieuws, landelijk en uit de regio

ACTIEF IN ALPHEN **22**

Stap voor stap de plas rond

# Val pre ventie

Als je ouder wordt, neemt de kans toe dat je valt. En dat kan vervelende gevolgen hebben, zoals botbreuken en hersenletsel. Maar zelfs zonder ernstig letsel kan vallen je leven beïnvloeden, omdat je na een val bijvoorbeeld bang bent om weer onderuit te gaan. Vallen kan dus op meerdere manieren je kwaliteit van leven beïnvloeden. Gelukkig zijn er veel dingen die je kunt doen om te voorkomen dat je valt.



De cijfers liegen er niet om: in 2023 belandde elke vijf minuten een 65-plusser op de spoedeisende hulp door een val. Van alle ouderen valt ongeveer 34 procent minimaal één keer. En het aantal ouderen dat letsel oploopt door een val neemt voortdurend toe dankzij de vergrijzing, mede omdat in die groep van 65-plussers steeds meer 80-plussers voorkomen. Het aantal SEH-bezoeken voor ernstig letsel ten gevolge van een valongeval is de afgelopen 10 jaar met 17 procent gestegen onder ouderen van 65 jaar en ouder. Voor de groep van 65- tot 75-jarigen is deze stijging zelfs 22 procent. Hoofd- en hersenletsel, heupfracturen en polsfracturen zijn het meest voorkomende letsel. Soms is een ongelukkige valpartij fataal: elke dag overlijden 19 ouderen door een val.

#### Slappere spieren

Dat mensen op leeftijd vaker vallen, heeft meerdere oorzaken. Bij het ouder worden, neemt spierkracht af. Vaak bewegen mensen minder en zien slechter. Daardoor neemt de kans op vallen toe. Nelleke: "Soms levert een ziektebeeld meer kans op vallen op, denk bijvoorbeeld aan Parkinson. Maar soms is iemand ook gewoon niet zo handig met zijn rollator of liggen er thuis te veel spullen in de weg. Sommige zaken vergroten de kans op letsel. Iemand met osteoporose (red: botontkalking) breekt eerder iets. Ook medicatie kan een belangrijke rol spelen bij valrisico, zoals slaapmiddelen en antidepressiva. Eigenlijk leveren alle medicijnen die je rijvaardigheid kunnen beïnvloeden een valrisico op, omdat je er duizelig of slaperig van wordt. Als je dagelijks vijf of meer medicijnen slikt, dan is het een goed idee

om dat regelmatig te evalueren met de apotheker of huisarts."

#### Benieuwd hoe jij ervoor staat?

Doe de test op [www.testjevalrisico.nl](http://www.testjevalrisico.nl)

#### Invloed op kwaliteit van leven

Hoewel niet elke valpartij even dramatisch afloopt, heeft een val voor veel ouderen invloed op hun zelfredzaamheid en kwaliteit van leven. Soms durven mensen niet meer naar buiten. Toch zijn veel 65-plussers zich daar vooraf niet van bewust, merkt Nelleke Nijkamp-van Rossum, master geriatricie fysiotherapeut bij Fysio van den Berg: "Veel ouderen zien vallen niet per se als een groot probleem. Ze denken dat het iets is dat je een keer kan overkomen omdat je nu eenmaal ouder wordt. Mensen zien vooral het letsel dat je kunt oplopen als een probleem. Maar de gevolgen gaan verder dan een gebroken pols of heup, bij oudere mensen geldt vaak dat na elke val een stukje wordt ingeleverd op het gebied van gezondheid. Het herstel verloopt elke keer een beetje moeizamer. Daarom willen we het zoveel mogelijk voorkomen."

#### Wat kun je zelf doen?

Je kunt zelf ook veel doen om te voorkomen dat je valt. Elke dag een half uurtje actief bewegen is een goede manier om spieren sterk te houden, bijvoorbeeld wandelen en fietsen. Neem de trap in plaats van de lift. Meedoen aan Nederland in Beweging op NPO3 is ook een goede manier van bewegen. Ook je voeding is belangrijk, want zowel ondergewicht als overgewicht kunnen zorgen dat

je sneller valt. Voedingsstoffen zoals eiwitten, vitamine D, calcium, antioxidanten en onverzadigde vetzuren zijn belangrijk voor het behouden van spieren en sterke botten. Meerdere glazen alcohol achter elkaar drinken is niet verstandig, dat zorgt dat je snel valt. Tot slot kunnen goede schoenen en goed zicht ook helpen om overeind te blijven.

**Krachttraining is een levenslange investering waarmee je niet vroeg genoeg kunt beginnen**

### Waar kun je terecht?

Twijfel je nu of je risico loopt op vallen? Nelleke: "Een goede maatstaf is als je niet langer dan vijftien minuten zelf kunt lopen of een rollator of een ander hulpmiddel nodig hebt om te lopen. Ook als je merkt dat je anders loopt dan voorheen, vaker struikelt of minder kracht hebt, is het tijd om hulp in te schakelen. Je kunt dan terecht bij een geriatriefysiotherapeut of bij de huisarts. Zijn je klachten van lichtere aard maar ben je wel al op leeftijd, dan kun je aankloppen bij Alphen Vitaal voor valpreventie cursussen die zich richten op de verbetering van kracht, mobiliteit en balans." Nog geen 65? Denk maar niet dat je er dan makkelijk vanaf komt. Nelleke: "Vanaf ons 25<sup>e</sup> jaar begint je spierkracht en balans al achteruit te gaan, dus eigenlijk zou iedereen moeten sporten. En dan vooral krachttraining. Daarmee onderhoud je jouw spierkwaliteit en daarmee bijvoorbeeld je opvangreactie. Daardoor val je niet om als je ineens uit balans raakt. Dat is eigenlijk een levenslange investering waarmee je niet vroeg genoeg kunt beginnen."

### Valpreventie

Vallen is niet alleen problematisch voor degene die onderuit gaat, het drukt ook op de zorgkosten. In 2020 liepen de zorgkosten als gevolg van valpartijen van ouderen al op tot meer dan een miljard euro. Daarom zet de overheid in op valpreventie. Vanuit

de zorg en de gemeentes wordt aangestuurd op het voorkomen van vallen. Zorgverleners zijn extra alert op oudere patiënten die een grotere kans lopen op vallen en gemeentes bieden valpreventie goedkope of gratis cursussen aan in wijkhuizen. Ook werken zorg en gemeente meer samen om zoveel mogelijk valrisico uit te sluiten.

### Fietsrisico

Nederland is een fietsland en daarom kruipen ook mensen op leeftijd graag nog op het zadel. In veel gevallen op een elektrische fiets. Maar dat is niet zonder risico, in de afgelopen 10 jaar steeg het aantal bezoeken aan de spoedeisende hulp met ernstig letsel met 35% voor de groep van 55 jaar en ouder. Nelleke: "Vooral e-bikes, die zwaarder en sneller zijn, vind ik niet altijd geschikt voor ouderen. Ik zou eerder een fiets met een lage instap of een lage zit aanraden."

### Een veilig thuis

Zo zorg je dat je thuis minder kans hebt op vallen:

- Extra handgrepen in de badkamer en bij de wc.
- Voldoende licht.
- Geen losse vloerkleden en matjes, wel antislip-badmatten.
- Laat zo weinig mogelijk spullen los in huis liggen.
- Iets pakken dat hoog ligt? Gebruik een huishoudtrap en geen kruk of stoel.
- Zorg dat je trap niet glad is, laat geen losse spullen op de trap liggen en hang niets in het trapgat.



Zijn er aanpassingen in je huis nodig? Als vrienden of familie inschakelen geen optie is, kun je hulp vragen bij het WMO-loket van de gemeente. In Alphen aan de Rijn kun je bellen met tel: 14 0172.

**Bronnen:** *Thuisarts.nl, UMCG, Veilig Nederland, Zorgvoorbeter.nl, Zorginstituut Nederland, CBS*

## IN HET KORT

# Winterhanden of -tenen...



...zorgen voor **jeuk** of **pijn** aan vingers of tenen.

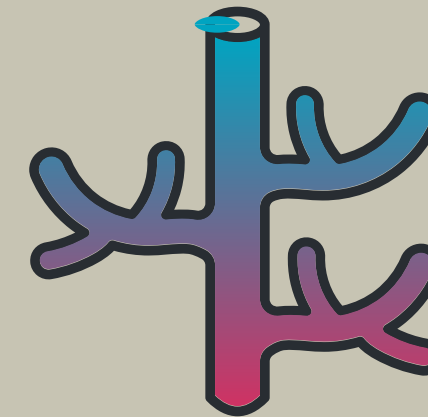


... kunnen **roodblauwe** of **paarsblauwe** plekken of **blaren** veroorzaken. Soms ook op andere plekken zoals oren, neus en polsen.



...kunnen **niet verholpen** worden met medicatie maar gaan meestal binnen enkele weken **vanzelf over**. Of wanneer het **warmer** wordt.

... kun je krijgen door **kou** omdat bloedvaatjes in de huid **nauwer** worden en **samenknijpen**. Daardoor stroomt het bloed niet goed door. Hierdoor krijg je te **weinig zuurstof** in de huid.



...komen bij **vrouwen** en binnen bepaalde **families vaker** voor.



...kunnen voorkomen of **minder erg** worden door **meerdere lagen** kleding, goede schoenen en handschoenen.



...**roken** en **bèta-blokkers** vergroten mogelijk de kans op **wintertenen** en **-handen** omdat het de bloedvaten vernauwt.

# Darmwerking

De werking van je darmen is van grote invloed op je gezondheid. En daar kun je zelf invloed op uitoefenen. Beter legt uit waarom je darmen zo belangrijk zijn en wat je kunt doen om ze in topconditie te krijgen en te houden.

## Hoe werken je darmen?

Elke hap die je neemt, maakt een acht meter lange tocht door je lijf. De slokdarm, maag, dunne darm en dikke darm halen voedingsstoffen uit je eten. Dat doen ze met behulp van de alvleesklier en lever, die spijsverteringssappen maken die helpen om voedsel te verteren. De galblaas levert gal, een vloeistof die in de dunne darm helpt om vetten af te breken. De dikke darm haalt ook nog vocht en zout uit de voedingsbrij, die steeds dikker wordt. Dit mengsel wordt met knijpbewegingen naar het einde van de darm geduwd. Als alle voedingsstoffen uit je hap zijn gehaald, blijft de ontlasting over. Dit wordt verzameld in de endeldarm. Als die vol is, krijgen je hersenen een seintje dat je naar de wc moet. In totaal duurt je hele spijsvertering 24 tot 48 uur.

## Wat hebben darmen met je gezondheid te maken?

"Veel meer dan mensen denken," zegt Jet Vervloet, diëtist bij de Voedietist. "Je darmen zorgen voor de verwerking van je voedsel en zorgen ervoor dat de voedingsstoffen die in jouw eten zitten ook opgenomen worden door je lichaam. Je darmen zorgen dus dat de voeding die jij eet haar werk kan doen. Als je darmen niet goed werken, heeft dat effect op hoe je jezelf voelt. Darmwerking is een graadmeter van je gezondheid."

## Hoe weet je of je stoelgang goed is?

De Maag Lever Darm Stichting raadt mensen aan

om altijd achterom te kijken na het poepen. De kleur en vorm van je ontlasting kan veel zeggen over je gezondheid. Een gezonde ontlasting is smeug, heeft de vorm van een worst en is bruin (al kunnen sommige voedingsmiddelen er een andere kleur aan geven, zoals bietjes). Is je stoelgang dun en waterig, dan is er iets aan de hand en heb je misschien een virus onder de leden. Of je hebt iets verkeerd gegeten. Ga je minder dan drie keer per week naar het toilet, dan heb je misschien last

## Kijk altijd achterom na het poepen

van verstopping. Dat kan door je voeding komen of omdat je te weinig drinkt. Ook kun je verstopt raken omdat je niet naar de wc gaat als je voelt dat je moet poepen.

## Waarom is het niet goed om je ontlasting op te houden?

Net even geen (schoon) toilet in de buurt of schaamte omdat je ergens liever niet wilt poepen. Je houdt het wel even op... Maar dat is dus niet goed. Jet Vervloet legt uit: "Je moet je voorstellen dat het laatste stuk van je darmen, de endeldarm, gevuld is met ontlasting. Daar komt bij ophouden steeds ontlasting bij, omdat je darmen gewoon

doorwerken. Als je te lang wacht met het naar het toilet gaan, dan dikt die hoeveelheid ontlasting steeds verder in en wordt steeds harder. Je moet vervolgens heel hard werken om die ontlasting eruit te krijgen."

## Ongeveer vijf tot tien procent van de bevolking heeft last van het prikkelbare darmsyndroom.

### Wat houdt dat in?

Jet: "Dat is een verzamelnaam voor alle klachten rond je darmen. Het kan winderigheid zijn, opeens sterke aandrang hebben of verstopt zitten. Bij de één is het stress, want dat kan veel invloed hebben op je darmen. Bij de ander is het voeding. De diëtist kan helpen om uit te zoeken wat de reden is."

## Wat kun je doen om je darmen gezond te houden?

Vezelrijk eten! Vezels zijn moeilijk verteerbare koolhydraten. Dat klinkt niet ideaal maar ze zijn voor een gezonde darmwerking heel belangrijk. Vezels nemen bijvoorbeeld vocht op en zorgen voor soepele ontlasting. En vezels prikkelen de darmwand die daardoor goed blijft werken. "Je voedsel goed kauwen en voldoende water drinken zijn ook van belang", voegt Jet toe. "Net als beweging. Dat masseert als het ware de organen in je buik en het biedt ontspanning, wat ook weer een positieve uitwerking heeft op je darmen. Het is eigenlijk één groot samenspel."

Bron: Maag Lever Darmstichting ([www.mlds.nl](http://www.mlds.nl)), [Thuisarts.nl](http://Thuisarts.nl)

## Het microbioom



Je darmen zitten vol bacteriën, virussen, gisten en schimmels: het microbioom. Jouw microbioom is uniek en wordt bepaald door factoren als genen, leeftijd, omgeving en medicatie. Maar je hebt er wel invloed op. Beweging, goed slapen en voldoende ontspannen helpen mee aan een gezond microbioom. Wat jij eet, voedt ook het microbioom en heeft dus veel invloed. Vezelrijke voeding helpt goede bacteriën om hun werk te doen (groenten, fruit, peulvruchten, noten en volkoren producten). Zoete, vette en bewerkte producten zorgt voor minder goede bacteriën in het microbioom en zorgt voor de ontwikkeling van ziekte.

# De apotheek: veelzijdige zorg onder één dak

**Iemand die zalfjes en pillen bereidt. Dat is het beeld dat veel mensen van de apotheker hebben. Medicatie klaarmaken doen apothekers tegenwoordig echter nog maar beperkt zelf. Maar ze hebben wel een hele belangrijke en verantwoordelijke rol in de zorg. Wat doet de apotheker nu precies en waarvoor kun jij bij de apotheek terecht? Beter legt uit.**

Het beeld van de apotheker die achter de schermen poeders vermaalt en zalfjes roert is niet echt van nu. De meeste apothekers maken medicatie niet meer zelf, al zijn er uitzonderingen. Maar vandaag de dag zetten ze vooral hun kennis van medicijnen in, op verschillende manieren. Overigens wordt sommige medicatie nog wel in de apotheek vervaardigd: op maat gemaakte oor- en oogdruppels, medicinale crèmes en aangepaste medicijnen. Bijvoorbeeld een drank of zepil voor iemand die problemen heeft met het innemen van tabletten of capsules. Ook de medicatie die wordt toegediend bij euthanasie wordt door de apotheek gemaakt. In de ziekenhuisapotheek wordt wel vaak nog medicatie zelf gemaakt.

#### **Veilig slikken en smeren**

Medicatiebewaking is een belangrijke taak van de apotheker. Als een recept digitaal bij de apotheek binnenkomt, wordt het geopend door een medewerker van de apotheek. Er kunnen dan verschillende pop-ups in beeld verschijnen, waarschuwingen voor de apotheker. Bijvoorbeeld omdat de patiënt jonger is dan 16, dan moet een extra controle plaatsvinden. Of omdat iemand slechte nieren heeft en de dosering mogelijk aangepast moet worden. Er wordt gecontroleerd op de combinatie met andere medicatie en op situatie, zoals zwangerschap. Ook de dosering wordt gecheckt, zowel bij de klacht als bij de persoon. Als de controles uitgevoerd zijn, soms door meerdere medewerkers, wordt de medicatie gescand. Zo is zeker dat het juiste

doosje wordt meegegeven. De sticker met je gegevens en een korte uitleg van het gebruik wordt erop geplakt. Het gebruik wordt door de medewerker uitgelegd en dan kun jij met de medicijnen naar huis.



#### **Wist je dat...**

een medicijn dat voor de eerste keer voorgeschreven wordt, in eerste instantie voor 15 dagen wordt geleverd? Werkt het dan niet, dan hoeft niet onnodig veel medicatie weggegooid te worden.

#### **Vraag maar raak**

Apothekers controleren ook het totale medicijngebruik van een patiënt. "Zie het als een soort APK," zegt Evelyn Schuil-Vlassak. Zij is openbaar apotheker in Alphen aan den Rijn. "We bekijken of alles nog klopt, zijn de doseringen nog goed en is de medicatie nog echt nodig? Daarbij gaat het vooral om wat de patiënt belangrijk vindt. Aan de hand daarvan kijken we wat medicatie kan bijdragen." Ze vertelt dat de rol van de apotheker tegenwoordig breed is. "We zijn verantwoordelijk voor het leveren en de controle van de geneesmiddelen, geven advies over het gebruik of over de mogelijkheid tot afbouwen van medicatie. De apotheek



neemt tegenwoordig een aantal taken van de huisarts over. Herhaalrecepten worden door de apotheek afgehandeld en voor vragen van patiënten over zelfzorg, bij bijvoorbeeld griepklachten of een schimmelinfectie. Soms heeft iemand meer advies nodig dan we aan de balie kunnen geven, dan bespreken we dit uitgebreid in de spreekkamer.”

#### Op afspraak

Veel mensen weten niet dat je bij de apotheek ook op gesprek kunt komen. Als je bijvoorbeeld meer vragen hebt over je medicatie of als je klachten hebt. Of omdat je wilt afbouwen, bijvoorbeeld met pijnstillers. De apotheker of apothekersassistent kan dan meedenken en advies geven. Ook adviseert de apotheker over het innemen van medicijnen. Als je veel medicatie op een dag moet innemen, is dat soms ingewikkeld. De apotheek kan een innameschema maken, waar precies op staat wanneer je wat moet innemen of gebruiken. Lukt het niet goed om

de medicijnen in te nemen op de juiste tijden? Vraag de apotheek dan om een medicijnrol: zakjes per tijdstip met hierin de juiste medicijnen. Dan weet je precies wanneer je iets in moet nemen.

#### Een ander medicijn

Meestal bepaalt je zorgverzekeraar welk merk medicijn je krijgt. Dit 'preferente' medicijn is de medicatie die vergoed wordt. Meestal is het merkloos en moet de apotheek het verplicht afleveren. Zelfs als de huisarts de merknaam op het recept zet. De apotheker beoordeelt wel altijd of het merkloze medicijn geschikt is voor jou.

#### Tekorten

Wie vaker in de apotheek komt, is het vast opgevallen dat niet alle medicatie altijd direct meegegeven kan worden. Nederland kampt al jaren met medicijntekorten. Daar is een aantal oorzaken voor. Grondstoffen en medicijnen worden

door steeds minder fabrieken gemaakt in lagelonenlanden. Daardoor is het maakproces kwetsbaar. Eén productiefoutje in een bepaalde fabriek kan zorgen voor een wereldwijd tekort. Daarnaast zijn de prijzen voor medicijnen in Nederland vergeleken met andere landen laag. Fabrikanten verkopen

**Het woord apotheek komt van apotheca, de ruimte in een klooster waar de geneeskrachtige kruiden werden bewaard**

daarom een zeldzaam medicijn liever aan landen die er meer voor betalen. Tot slot heeft Nederland kleine medicijnvoorraden omdat een kleinere voorraad goedkoper is. Er is bovendien minder verspilling omdat medicijnen niet over datum raken. Maar het maakt het opvangen van tekorten wel lastiger.

#### Creatieve apotheker

De medicijntekorten vragen veel creativiteit van de apotheker. Die geeft bijvoorbeeld kleinere hoeveelheden mee zodat meer klanten toch medicijnen krijgen. Als er echt geen voorraad meer is, geeft de apotheek medicijnen van een ander merk of in een andere toedieningsvorm (bijvoorbeeld een drank in plaats van een pil). Evelyn: "Soms kan ik echt niets meegeven, omdat ik het niet heb. Of ik moet een heel ander geneesmiddel aanbieden. En het komt voor dat ik echt geen alternatief heb. Dan moeten mensen het zonder hun medicatie stellen. We importeren ook wel uit het buitenland, maar soms is het daar ook op." Op hoger niveau wordt gewerkt aan een meer langdurige oplossing, bijvoorbeeld fabrieken die dichterbij zijn. Maar dat zijn ingrijpende veranderingen die niet zomaar gerealiseerd zijn.

#### De internetapotheek

Relatief nieuw in het zorglandschap is de internetapotheek. Je kunt hier online je medicijnen bestellen, uiteraard wel met recept. Een prima mogelijkheid, vindt Evelyn: "Iedereen mag zelf kiezen wat het beste past. Het enige nadeel is als er

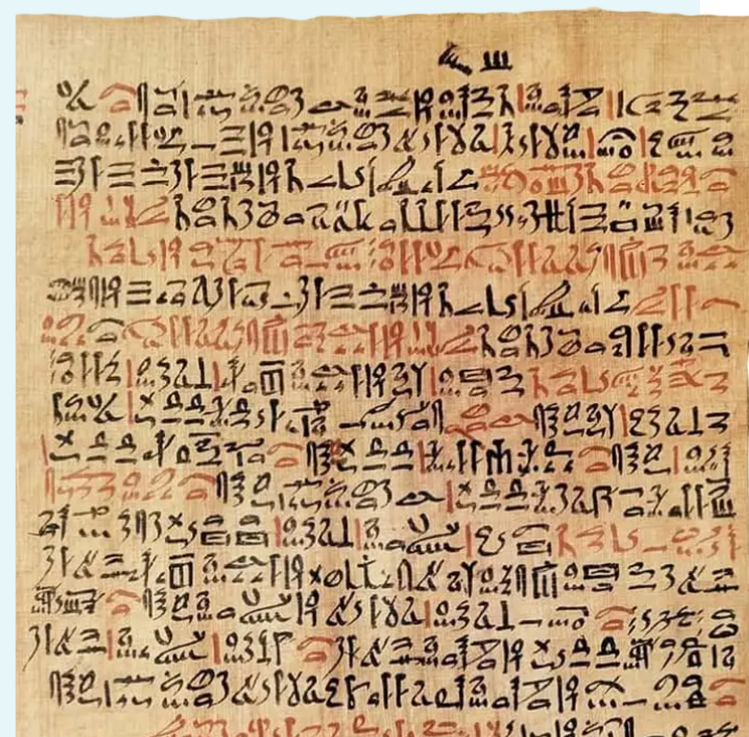
spoed bij komt kijken. Want wil je dan twee dagen wachten op je medicatie? In het kader van de 24-uurs economie hebben wij zelf de afhaalkluis in gebruik genomen. Als mensen geen tijd hebben om iets overdag op te halen, dan kunnen we het in de kluis doen." Daarnaast is er natuurlijk de mogelijkheid om medicatie te laten bezorgen. Evelyn: "Dat doen we zonder restrictie en het wordt enorm gewaardeerd. Je kunt altijd je medicatie laten bezorgen.

#### Toekomst van de apotheek

De apotheker speelt dus een belangrijke rol in de gezondheidszorg. Maar apothekers kampen met personeelstekorten. En hoewel de uitbreiding van de taken het vak interessanter maakt, zorgt het ook voor uitdagingen. Evelyn voorspelt: "Het aantal fysieke apotheken neemt in de komende jaren af. Dat zullen mensen lastig vinden, want ze vinden de afstand tot de apotheek al snel te groot. Met de toenemende groep ouderen en een beperkt aantal medewerkers is het niet makkelijk om de zorg te blijven bieden die we nu leveren." Maar zover is het nog niet en in de zorg wordt hard gewerkt aan slimme oplossingen om de zorg goed en toegankelijk te houden. ●

## Geschiedenis van de apotheek

Mensen die medicijnen maken, bestaan al eeuwen. Zo hadden de oude Egyptenaren in 1150 voor Christus al een document genaamd Papyrus Ebers waarin 700 recepten stonden. Door de eeuwen heen waren er mensen die medicijnen maakten, van geneeskrachtige kruiden. De eerste echte apotheker zoals we hem nu kennen, ontstond toen een lijfarts keizer Frederik II (1194-1250) probeerde te vergiften. De keizer besloot dat er een scheiding moest komen tussen degene die medicatie voorschreef en maakte. In 1240 werd dit wettelijk vastgelegd en ontstond in Nederland het beroep van apotheker. Apothekers waren lange tijd ook kruideniers en waren lid van dat gilde. Na de ontdekking van Amerika verkocht de apotheker ook tabak, cacao en suiker. Er was in die tijd nog geen opleiding tot apotheker, leerknechten leerden het vak in de praktijk. Na een leertijd van twee of drie jaar kon de leerling examen afleggen, meestal ten overstaan van stadsdoktoren en apothekers.



Papyrus Ebers

### Nachtdienst

De meeste apotheken zijn open tussen 08.30 en 17.30 uur. Maar er is altijd een apotheek open voor noodgevallen. Bij deze dienstapotheken kun je terecht als je medicijnen of hulpmiddelen acuut nodig hebt. De dienstapotheek is niet bedoeld voor herhaalmedicijnen en medicijnen die tijdens de gewone spreekuren zijn voorgeschreven. Meestal bevindt een dienstapotheek zich in de buurt van de huisartsenpost of het ziekenhuis.

**Bronnen:** Apotheek.nl, Benu.nl, Wikipedia, Vrijzinnigbrabant. [be/news/de-geschiedenis-van-de-apotheek](https://www.benu.nl/news/de-geschiedenis-van-de-apotheek)



## 'Alleen de katten eten hier vlees'

Zeven jaar geleden verving Esther op advies van de huisarts koemelk voor soyamelk omdat ze vaak longontstekingen kreeg. Dat was de eerste stap naar een leven zonder dierlijke producten. Esther: "op een dag las ik over de zoveelste schandaal op het gebied van dierlijke voeding, de fipronilcrisis met eieren. Toen was ik het zat en ik besloot vegan te eten. We eten sindsdien lekkerder dan ooit."

Vegans vermijden alles wat gemaakt is door of van dieren. Ze eten dus ook geen bijenhoning en dragen geen leer. Esther: "Mensen proberen me weleens te betrappen, dan denken ze dat ik wel leren schoenen draag. Maar mijn schoenen zijn gemaakt van appelleer. Honderd procent vegan leven lukt echter niet. Voor beeldschermen worden bijvoorbeeld ook dierlijke producten gebruikt."

### Een gemis aan kwark

Dietist Diana Noordman wijst op de kat die vredig op de bank ligt te slapen. "Eten jouw katten wel vlees?" Esther knikt: "Ze hebben wel een tijdje vegan voeding gekregen, speciaal voer dat we in overleg met de dierenarts hadden gekocht. Maar daar reageerden ze niet goed op. Katten zijn toch echt carnivoren, dus zij krijgen vlees." Daarmee



zijn ze in het gezin de enigen die vlees eten, want de man en kinderen van Esther sloten zich direct aan bij het plantaardig eetpatroon. Esther: "Mijn twee tieners eten vegetarisch, zij nemen nog wel eens een ei of een stukje chocola. Zij vinden het soms wel lastig. Al heeft mijn zoon vlees nooit lekker gevonden. Mijn man miste in het begin zijn dagelijkse portie kwark wel enorm. Ook omdat hij een fanatieke sporter is en meer behoefte heeft aan eiwitten."

Esther vervolgt: "Anders dan veel gezegd wordt, kun je met een gevarieerd plantaardig dieet alle voedingsstoffen binnen krijgen die je nodig hebt. Ook eiwitten." Ze laat een grote pot eiwitpoeder zien: "met dit plantaardig eiwitpoeder vullen we aan wat we extra nodig hebben." Diana bestudeert aandachtig de ingrediëntenlijst van het eiwitpoeder. "Er zitten maar zes ingrediënten in. Dat is mooi, dat betekent dat het niet heel sterk bewerkt is. En het is mooi fijn poeder, dus dat verwerkt makkelijk."

### Veggie Essie

De manshoge koelkast van Esther ligt uiteraard boordevol groenten. Daarnaast is er een goedgevulde voorraadkast en is de fruitschaal rijkelijk gevuld. "Ik vind het belangrijk dat we veel groenten eten. Daarom hebben we ook een sapcentrifuge, zo krijg je gemakkelijk veel groenten binnen. Sommige groenten en fruit worden extreem veel bespoten met pesticiden, die eet ik liever biologisch. Aardbeien bijvoorbeeld. Daarnaast eten we veel volkoren producten, peulvruchten en pitten en zaden. Als ik een maaltijd opbouw, doe ik dat in gedachten met bouwstoffen. Koolhydraten, eiwitten en vetten."

"Grappig", zegt Diana, "Dat doe ik ook altijd. Daarbij let ik wel op hoe puur de voeding is. Sommige vleesvervangers zijn erg sterk bewerkt." Esther geeft toe dat ze wel regelmatig vervangers van dierlijke producten eet. "Vleesvervangers, plantaardige melk en soyakwark. We hebben hier ook een bak waar plantaardige kaas en worst voor







andere mensen steeds eenvoudiger om vegan lekkernijen in huis te halen. Maar ik vind het ook niet erg als er niets is hoor, ik kom niet voor het eten maar voor de gezelligheid. En ik blijf er slank bij”, voegt ze grinnikend toe. “Dat is echt een voordeel van vegan eten”, zegt **Diana**, “de meeste veganisten hebben een gezonder gewicht. Ik ben heel blij om te zien hoe volwaardig jouw voeding is.”

de kinderen in ligt.” **Diana**: “Van die kaas ben ik niet zo’n fan, omdat er veel kokosolie in zit, en dat bevat veel verzadigde vetzuren. Dat wordt omgezet in cholesterol in je lichaam en dat is niet zo gezond.” **Esther**: “We krijgen via ons eten verder zo weinig cholesterol binnen dat ik me er niet zo druk om maak. En de vervangers worden bovendien steeds beter. Zo is er nu bijvoorbeeld mozzarella van amandelen, die echt smaakt als mozzarella. Je ziet dat fabrikanten dergelijke producten steeds verder ontwikkelen en betere keuzes maken. Op mijn Instagram account ‘Veggie Essie’ over vegan voeding probeer ik graag dat soort nieuwe dingen uit. En natuurlijk gerechten. Ik wil mensen laten zien wat er allemaal mogelijk is met een plantaardig dieet.”

#### Vegan visite

Diana vraagt of ze in de groentelade mag kijken. **Esther**: “Daar liggen onze vleesvervangers in. Kijk eens naar deze seitan, daar zit echt veel eiwit in. Ook veel zout, dat is wel jammer.” **Diana**: “Wow, een derde bestaat uit eiwit! Hoe zorg je eigenlijk dat je alle bouwstoffen binnenkrijgt? Omdat jullie geen dierlijke producten eten, krijg je nauwelijks vitamine B12 binnen. En ijzer is ook zo’n stof die je snel te weinig eet. In groenten zit ook wel ijzer, maar plantaardig ijzer neem je minder snel op dan de dierlijke variant.” **Esther**: “We nemen tijdens het eten vitamine C, dat zorgt dat plantaardig ijzer beter wordt opgenomen. En we nemen elke dag supplementen, B12, algenolie voor de omega 3 vetzuren en vitamine D3. Ook slikken we magnesium.”

Diana vraagt zich af hoe Esther buitenshuis zorgt dat haar voeding vegan is. **Esther**: “Het is voor

“Het valt me niet zwaar”, voegt **Esther** toe. “Ik krijg dierlijke producten niet door mijn keel. Daarbij voel ik me veel beter sinds ik vegan eet. Ik heb fibromyalgie, ook wel weke delen reuma genoemd. Daardoor heb ik vaak ontstekingen in mijn lijf. Sinds ik vegan eet, heb ik daar veel minder last van. En mijn gezin is dol op mijn gezonde manier van eten. Dus waarom zouden we nog dierlijke producten eten, met al het leed dat eraan kleeft?”

**Tekst:** Ester van den Akker

**Fotografie:** Sam Rentmeester



Diana Noordman, dietist

## EERSTE HULP BIJ..

### Een blaasontsteking

Bijna de helft van alle vrouwen krijgt in haar leven een blaasontsteking. De oorzaak zijn bacteriën die via de plasbuis in de blaas terecht komen en daar voor ontstekingen zorgen. Mannen hebben er minder vaak last van, maar hun blaasontstekingen zijn wel pijnlijker en moeilijker te behandelen.

### Hoe herken je een blaasontsteking?

Je moet heel vaak plassen, maar het is steeds maar een beetje. En het doet pijn of voelt branderig. Soms heb je ook pijn in je rug. Je urine kan ook stinken of er anders uit zien. Dit geldt voor mannen en vrouwen.

### Wat te doen?



- Je hoeft niet meteen naar de huisarts. Bij de helft van de vrouwen gaat blaasontsteking binnen 1 week vanzelf over. Als je klachten beperkt zijn, wacht dan één week. Je kunt paracetamol slikken als je pijn hebt. Heb je diabetes of gebruik je afweeronderdrukkende medicatie, wacht dan niet en bel direct de huisarts.

Je wil misschien niet teveel drinken omdat je dan nog meer moet plassen. Maar als je weinig drinkt kan een bacterie zich makkelijker nestelen in het slijmvlies van de blaas. Als je genoeg drinkt, vooral water, spoel je bacteriën als het ware weg.



Hygiëne is belangrijk maar ga niet wassen met zeep want dat kan de barrièrefunctie van het slijmvlies aantasten.

**Bron:** [Thuisarts.nl](https://www.thuisarts.nl). UZ Leuven

## Cranberrysap of vitamine C helpen waarschijnlijk niet tegen een blaasontsteking

### Wanneer schakel je hulp in?

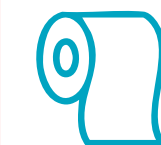
Gaat het niet over, heb je koorts of zijn de klachten heftig? Bel dan de huisarts. Die zal vragen of je een potje met ochtendurine naar de praktijk brengt voor onderzoek. Bij 1 op de 5 vrouwen met klachten blijkt de oorzaak namelijk toch iets anders te zijn, een schimmelinfectie of een soa. Altijd even laten onderzoeken dus. Als je een blaasontsteking hebt, krijg je antibiotica. Heb je vaker blaasontstekingen? Bespreek dan met je huisarts wat je kunt doen.

Plas je blaas leeg. Als er urine in de blaas blijft staan, krijgen bacteriën makkelijker vrij spel.



Plas direct na het vrijen. Zo plas je bacteriën die tijdens het vrijen in de plasbuis zijn gekomen er weer uit.

Gebruik geen zaaddodend glijmiddel bij het vrijen.



Veeg na poepen of plassen altijd van voor naar achter met wc papier.

Ga meteen naar het toilet als je voelt dat je moet plassen.





Lieselotte is apothekers-assistente en schrijft in Beter over haar ervaringen achter de balie en in de apotheek. Zij wisselt deze column af met haar collega Margreet.

## Sherlock in de apotheek

Het was vrijdagmiddag, een half uur voor sluitingstijd, als een man binnenkomt om zijn medicatie op te halen. Zoals gewoonlijk vraag ik eerst zijn geboortedatum om snel zijn pakje te kunnen vinden in ons track-and-trace-systeem. Normaal gesproken krijg ik dan direct de locatie van het pakje te zien en kan meneer zo weer op weg zijn, het weekend in. Maar helaas, dit keer komt er niets boven. Ik vraag of het misschien een nieuw receptje is, ook al heb ik al gezien dat er niets nieuws is binnengekomen. Meneer bevestigt mijn vermoeden, het gaat om een herhaalservicepakketje dat nu echt wel binnen zou moeten zijn. Hij had nog helemaal geen bericht gehad dat het klaar ligt. Hij heeft niet genoeg meer in huis voor na het weekend.

Dit zijn echt van die vrijdagmiddaggevalen waar mijn nekharen van overeind gaan staan. Toen ik net begon vertelde niemand mij dat je als apothekersassistente soms een ware Sherlock Holmes moet zijn. Het is namelijk vaak een puzzel, een soort who-done-it. Of eerder: waar-is-het? Het vervelende is dat we op vrijdagmiddag niet zoveel oplossingen meer hebben voor dit soort problemen. En dat terwijl de noodzaak vaak des te groter is, zo voor het weekend.

Ons track-and-trace-systeem heeft af en toe kuren. Daar is geen pil tegen te slikken. Meestal gaat het goed. Maar soms hebben we een storing en dan geldt ook bij ons de wet van Murphy. Als er iets fout kan gaan, dan gaat het ook fout. Het gebeurt dan nog wel eens dat we de hele apotheek moeten afspeuren naar een verloren pakje of doosje. We weten dan zeker dat het ergens ligt, maar we krijgen geen locatie

door. En dan is het zoeken geblazen naar die spreekwoordelijke speld in de hooiberg. En blijkt die hooiberg groter dan je denkt. Dus daar ging ik, zoekend de apotheek door. Eerst op de meest logische plekken, maar daar lag het niet. Snel ging ik de overige locaties af, elk pakje checkend. Zonder succes. Gelukkig kreeg ik al snel hulp van mijn collega's en zochten we met z'n drieën.

**Maar soms hebben we een storing en dan geldt ook bij ons de wet van Murphy. Als er iets fout kan gaan, dan gaat het ook fout**

Meneer was inmiddels wat ongeduldig gaan zitten en greep naar zijn mobiel om naar het thuisfront te bellen. 'Ze' waren het namelijk weer eens kwijt geraakt in de apotheek. Met de moed der wanhoop checkte ik inmiddels de voorraad. Als we een pakje echt niet kunnen vinden, proberen we alles mee te geven uit eigen voorraad. We willen absoluut niet dat de patiënt zonder komt te zitten, en hopen dan dat we later het pakje alsnog vinden.

Snel zocht ik de medicatie bij elkaar en wilde net de etiketjes printen toen de man me plotseling riep. "Eh, mevrouw, ik denk dat het pakje terecht is. Mijn vrouw zei net dat het thuis bezorgd is..." Blijkt dat mevrouw al had geregeld dat hun medicatie voortaan thuis bezorgd zou worden en was vergeten dit aan haar man door te geven. "Dat is een luxe," verzuchtte de man. "Als we nu maar niet zelf de pakjes kwijtraken."

Lieselotte

## Burn baby burn



Brandende kaarsjes maken de winternachten een stuk gezelliger. Maar bij het branden van kaarsen treedt roetvorming op en daarbij komen schadelijke stoffen vrij, zoals fijnstof, formaldehyde en geurstoffen (bij geurkaarsen). Die stoffen kunnen huidirritatie en schade aan de longen en ogen veroorzaken, ook bij huisdieren. Merk je dat je ogen, neus of keel geïrriteerd raken in een ruimte waar kaarsen branden? Zorg dan voor voldoende ventilatie en let op dat de kaars met een rustige vlam brandt. Als de vlam flakkerd en de kaars druipt, komen er meer schadelijke stoffen vrij. Kaarsen met een RAL kwaliteitskeurmerk zijn een goed alternatief. Ze branden goed, druisen niet en stoten weinig roet uit. (bron: waarzitwatin.nl)

## Kou op je blaas

Je stapt de ijzige kou in en al snel moet je op zoek naar een wc. Maar is het echt waar dat kou op je blaas werkt? Als het koud is, trekken de bloedvaten in je huid en in je arm- en beenspieren samen. Daardoor stroomt er minder bloed door de bloedvaten in het vet dat daar zit. Daardoor ontstaat een isolatielaagje. Maar deze isolatietactiek maakt wel dat je hart harder moet werken om het bloed rond te pompen. Dat levert wat extra bloeddruk op. Om wat druk weg te nemen, produceren je nieren meer urine waardoor je minder vocht in je bloed hebt. Daardoor moet je plassen.



Als de winter inzet, slaan dieren aan het schranzen om een extra buffer aan te leggen tegen eventuele voedseltekorten. Maar ook mensen eten meer dan normaal, volgens Margriet Westerterp (emeritus hoogleraar voedselinname-regulatie van de mens) van Maastricht University. "We gebruiken in de winter meer energie om de lichaamstemperatuur op peil te houden. Als we extra veel eten, komt er meer warmte vrij die de daling van onze temperatuur tegengaat." Westerterp raadt aan om veel eiwitten te eten omdat daarbij meer warmte vrij komt dan bij vet en koolhydraten. Eet bijvoorbeeld peulvruchten, soja, vis, zuivelproducten of vlees. Koffie, thee (vooral groene) en rode peper laten de lichaamstemperatuur ook stijgen. (Bron: AD)

# Frisse nachtrust

In de zomer staat je slaapkamerraam waarschijnlijk altijd open. Maar ook in de winter is het belangrijk om je slaapkamer goed te ventileren. Dit zijn de redenen:

- Een droge lucht kan irritatie van de slijmvliezen, ogen en neus veroorzaken.
- Voldoende ventilatie voorkomt dat er teveel koolstofdioxide in de lucht zit (dit adem je uit). Weinig frisse lucht kan daardoor voor hoofdpijn zorgen. Ook slaap je dieper als je raam open staat.
- Vocht dat je 's nachts verliest door uit te ademen of door transpiratie kan makkelijker weg als er een raam openstaat.
- De beste temperatuur voor de slaapkamer is ongeveer 18 graden Celsius.

(Bron: RIVM, RTL Nieuws)



## Staking in de apotheek

Medewerkers van de apotheek hebben de afgelopen tijd een aantal keer gestaakt. Ze eisen betere lonen en willen dat er meer aandacht is voor werkdruk en voor agressie aan de balie. De vakbondsbestuurders geven aan dat het werk in de apotheek veel stressvoller is geworden. "Apotheekmedewerkers moeten aan de balie uitleggen waarom medicijnen niet meer verkrijgbaar zijn, of waarom iemand een ander merk medicijn krijgt. Het ongenoegen daarover wordt vaak afgereageerd aan de balie op de assistent die er ook niks aan kan doen. Samen met het lage salaris maakt dat het werk er niet aantrekkelijker op." Apotheken zijn bang dat ze door uitstroom van personeel straks niet voldoende kwaliteit kunnen leveren.



IVM staking apothekerspersoneel voor betere salariering kan de wachttijd in de apotheek langer zijn dan u gewend bent.

Wij helpen u alleen met recepten die niet tot de volgende dag kunnen wachten.

Dank voor uw begrip.

### Maatje gezocht!

In Alphen aan den Rijn voelt 14% van de volwassen inwoners zich ernstig eenzaam: 16% van de 18 tot 64 jarigen en 9% van de 65-plussers. Voor mensen die zich vaak eenzaam voelen maar die liever niet deelnemen aan gemeenschappelijke activiteiten is er het Maatjesproject. Samen met een vrijwilliger, 'het maatje', onderneem je activiteiten zoals wandelen, winkelen of koffie drinken. Het project is voor iedereen die ouder is dan 18. Je maatje wordt aan jou gekoppeld op basis van interesses en hobby's. Je kunt een aanvraag doen voor een Maatje via [www.participiaalphen.nu](http://www.participiaalphen.nu). Zelf maatje worden kan natuurlijk ook! (bron GGD Hollands Midden)



### Wachlijst bij de fysio

Mocht je de komende tijd fysiotherapie nodig hebben, dan kan het zijn dat je daarop langer moet wachten. Door uitstroom van fysiotherapeuten nemen de wachlijsten toe. Het afgelopen jaar stopten tweeduizend fysiotherapeuten ermee. Er waren in Nederland ongeveer 35.000 geregistreerde fysio's. Ook het aantal studenten dat voor een opleiding fysiotherapie kiest daalt. Afgelopen jaar startten ruim 2400 eerstejaars, bijna 300 minder dan in 2020. De reden voor de uitstroom zijn een laag salaris, onvoldoende loopbaanperspectief en slechte arbeidsvoorwaarden. Fysiotherapeuten vallen niet onder een cao. Vergoeding voor de zorg van een fysiotherapeut wordt meestal vanuit een aanvullende verzekering vergoed. (Bron: ANP, Fysiovakbond FVD)

Als het aan de Tweede Kamer ligt, wordt roken of vaperen op sportterreinen, speeltuinen, openluchtwembaden, dagattracties en op kinderopvanglocaties verboden. Nu geldt er al een rookverbod op bijvoorbeeld schoolpleinen en treinstations. (Bron: Skipr)



## Werken in de zorg

### POH Somatiek & ouderen

Alviva Huisartsenpraktijk zoekt zo snel mogelijk een POH-somatiek (en ouderenzorg) voor ongeveer 16 uur per week. Je houdt een eigen spreekuur voor begeleiding en coaching van patiënten met een chronische aandoening. Alviva verhuist over enkele maanden naar een prachtig nieuw pand. Je krijgt een eigen kamer waar je een persoonlijke 'touch' aan kan geven. Je bezoekt soms patiënten thuis.

### POH GGZ

Huisartsen Het Centrum is een kleinschalig gezondheidscentrum in het centrum van Alphen aan den Rijn. Ze zijn op zoek naar een extra POH-GGZ. Als POH-GGZ in deze praktijk heb je een zelfstandige functie en je werkt met een gevarieerde patiëntengroep.

### POH Ouderen

Werken in een net gestarte praktijk? Huisarts De Ster in Alphen aan den Rijn zoekt een POH-Ouderen. Als POH-O ben je de schakel tussen de huisarts en onze oudere patiënten. Je biedt ondersteuning in het zorgproces en hebt een coördinerende rol bij het uitvoeren van de ouderenzorg.

### Doktersassistent

Huisartsenpraktijk Saffier, in Alphen aan den Rijn, zoekt een parttime doktersassistent. Het is een kleinschalige praktijk met een enthousiast en betrokken team. Als doktersassistent voer je zelfstandig medisch-technische taken uit zoals hechten, verbinden en injecteren. Verder hou je je bezig met taken als telefonische triage, infomeren, adviseren en de administratie. Wil je deze en meer vacatures in de regio bekijken? Je kunt terecht op [Zorgenwelzijnplein.nl](http://Zorgenwelzijnplein.nl)

Ben of ken je iemand die blij wordt van een van deze functies?

Op [www.alphenopeenlijn.nl/vacatures](http://www.alphenopeenlijn.nl/vacatures) staat alle informatie over deze vacatures.



ACTIEF IN ALPHEN

# Stap voor stap de plas rond



De Zegerplas leent zich ook in de winter voor mooie tochten. Of je nu wandelt of rent...

### Koek & Lopie

Mocht er deze winter geen koek & zopie zijn, dan is er altijd nog Koek & Lopie. De winterwandeling wordt dit jaar voor de tiende keer georganiseerd. Tijdens deze jubileumeditie worden verschillende wandelingen georganiseerd op verschillende afstanden. Soms over onverharde paden en weilanden, dus stevige schoenen zijn handig. Meedoen kost 5 euro per persoon.

#### Data:

Zondag 12 januari

Zondag 9 februari

Zondag 9 maart

Meer informatie vind je hier:

[www.koekenlopie.nl/site/](http://www.koekenlopie.nl/site/)

### Rennen!

Loop je liever iets harder? Dan is De Knikker Zegerplasloop je ding. Deze hardloopwedstrijd stuurt de lopers langs de mooiste plekjes van het Zegerslootgebied. Je kunt kiezen uit afstanden van 5, 10, 15 en 20 km. Overigens is er ook een 5 en 10 km voor wandelaars, die dezelfde route lopen als de renners. De tijdslimiet voor de wandelafstanden is 2 uur.

#### Data:

Zondag 19 januari

Zondag 16 februari

Meer informatie vind je hier:

[www.aav36.nl/zegerplasloop](http://www.aav36.nl/zegerplasloop)



Fotografie: Hans Heerings



**Dit was de laatste Beter. Dank voor het lezen!**

De samenwerkende zorgverleners:



cesaralphen.nl



fysio Klein.nl



koudekerk.praktijkinfo.nl



bewusterbewegen.nl



rijnduin.nl



fysio-experts.nl



gezondheidscentrumdillenburg.nl



praktijksaffier.nl



fysiovdberg.nl



voedetist.nl



ssep.nu



huisartsenpraktijkgriffioen.praktijkinfo.nl



praktijkhetambacht.nl



rayerhealthcare.nl



hoekenco-dietisten.nl



ssglupine.nl



samenwerkendeapotheken.nl



lekkerfitdietetist.nl



fitfysiopraktijk.nl



huisartsenmedzorg.nl



benuapotheek.nl



fysio-experts.nl



huisartsenhetcentrum.nl



rhynenburch.praktijkinfo.nl



fysioalphen.nl



www.vodiservice.nl



bospark-huisartsen.nl



douglas-fysiotherapie.nl



marjahaak.nl