

## Ruim kwart verliest AWBZ-begeleiding

Van de mensen die recht hadden op AWBZ-begeleiding is 29 procent deze hulp kwijtgeraakt. Twee derde heeft de begeleiding behouden of zelf iets meer gekregen. Dat blijkt uit een tussenstand die staatssecretaris Jet Bussemaker (Volksgezondheid) onlangs gaf tijdens overleg met de Tweede Kamer. Vanaf 2009 is de begeleiding vanuit de volksverzekering AWBZ, bijvoorbeeld een boodschappendienst, alleen nog weggelegd voor mensen die zich zonder deze hulp niet kunnen redden. De lichtere gevallen moeten zichzelf redden of ergens anders hulp zoeken. Daarom wordt dit jaar voor 125.000 mensen bekeken of ze nog recht hebben op de AWBZ-begeleiding. Voor 43.000 mensen is al duidelijk hoe de vlag erbij hangt. Overigens was het ook de verwachting dat ruim een kwart de begeleiding zou verliezen.

## Vitamine reclame

Het publiek wordt op het verkeerde been gezet met reclames waarin wordt gesteld dat vitamines en voedingssupplementen zorgen voor meer weerstand. „Dat klopt niet”, zegt een woordvoester van het Voedingscentrum in Den Haag. Nu de R weer in de maand is, maken producenten van vitamintabletten en voedingssupplementen weer reclame voor hun producten waarmee mensen meer weerstand voor de wintermaanden kunnen opbouwen. Het Voedingscentrum stoort zich daaraan, omdat het volgens de woordvoester niet waar is. „Er zijn stoffen die een rol spelen bij het in stand houden van de weerstand maar meer van die voedingsstoffen leveren niet meer weerstand”, aldus de woordvoester. Vrouwen die zwanger zijn of borstvoeding geven, wordt wel aangeraden foliumzuur en vitamine D tot zich te nemen. Ook voor jonge kinderen en ouderen is extra vitamine D goed. Binnenkort verschijnt in Europees verband een lijst met gezondheidsclaims die onder bepaalde voorwaarden (samenstelling) gebruikt mogen worden. Daaronder vallen ook vitamines en voedingssupplementen.

## Nederlanders drinken minder melk

Nederlanders hebben het afgelopen jaar weer minder melk gedronken. Dat blijkt uit de jaarcijfers van de Nederlandse vereniging Frisdranken, Waters, Sappen (FWS) die onlangs zijn gepresenteerd. In 2008 werd per hoofd van de bevolking 44,3 liter melk gedronken. Een jaar eerder was dat nog 44,5 liter. Vanaf 2005 zit er al een dalende lijn in de melkconsumptie. In dat jaar stond de teller nog op 49,3 liter. Dat was overigens aanmerkelijk meer dan het jaar daarvoor. Vergeleken met het 'topjaar' 2005 werd er drie jaar later 5 liter melk minder per persoon geconsumeerd. In juni van dit jaar kondigde minister Gerda Verburg (Landbouw) aan dat in Nederland een campagne komt om mensen meer melk te laten drinken. Dat had alles te maken met de protesten van melkveehouders tegen de lage melkprijs.

## Henk van het Hof opticien

### Regelmatig controleren op Glaucoom

„Laatst kwam er een mevrouw bij mij in de winkel met de vraag of ik bij haar glaucoom kon meten, want het zat in de familie. Glaucoom of ook wel groene staar is geen een of andere tropische aandoening maar een oogziekte die ontstaat doordat onder andere het oogkamervocht niet meer voldoende uit het oog kan afvloeien. Hierdoor ontstaat er een te hoge druk in de oogbol normaal bestaat er in het oog een lichte druk dat de oogbolvorm in stand houdt. Dit wordt veroorzaakt doordat het oog vocht aanmaakt in het oog (het zogenaamde kamervocht) dat door een afvoer weer het oog verlaat. Dit vocht heeft niets te maken met het traanvocht. Wanneer er nu meer vocht wordt aangemaakt dan dat er het oog verlaat neemt de druk in het oog toe. Door de te hoge druk kan de gezichtszenuw beschadigen en ontstaat er gezichtsveld uitval, meestal begint het aan de rand van je gezichtsveld en valt het niet snel op. Glaucoom kan ook door andere nog niet geheel bekende oorzaken ontstaan. Men weet wel dat het vaker voorkomt bij mensen boven de 40 of met een hoge bril sterkte, als je van Afrikaanse of Aziatische afkomst bent en bij bepaalde ziekte's. En omdat het ook erfelijk is tot de 2e graad kwam deze mevrouw voor controle naar de winkel. Zelf zal je niet zo veel merken aan de te hoge oogdruk, dus het is belangrijk om dit dan regelmatig te laten controleren. Dit kan bij de meeste gediplomeerde opticiens en bij oogartsen en oogklinieken. Deze oogziekte is meestal goed te behandelen met oogdruppels en bij tijdige herkenning hoeft het geen schade aan het oog te geven. Ik heb zelfs klanten waar een extra ventiltje in het oog is gemaakt om de druk af te voeren (dus een echt drukventiltje). Bij deze mevrouw is geen glaucoom gevonden maar ze zal toch regelmatig bij ons langs komen voor controle.”



Henk van het Hof is opticien bij Specsavers in Naaldwijk

## Workshop kindermassage

**Dat massage heilzaam en ontspannend is weten we allemaal. De klantjes van kinderdagverblijf Simba in Monster weten het nu ook; een aantal weken geleden heeft massagetherapeut Marja van der Ende van Agaat Therapiepraktijk er een heuse workshop massage gegeven.**

Waarom massage op zo'n jonge leeftijd? Marja: „Ik ben uitgenodigd om groepjes kinderen van 4 tot 7 jaar te leren om elkaar te masseren. Uiteraard op een speelse en verantwoorde manier. Voor deze onderlinge massage heb ik gebruik gemaakt van het spelletje 'de autowasstraat'. In deze groepjes van drie kinderen is één kind de auto is en de andere kinderen zijn de wasstraat. Zo hebben ze elkaar 'afgespoeld', 'ingezeepd', 'gewaxt' en 'drooggeblazen'. Deze vorm van onderlinge kindermassage is leuk om te doen en goed voor de sociale ontwikkeling van de kinderen”, aldus

Marja. „Elk kind is een keer de auto en mag zelf aangeven welke handelingen plaatsvinden en hoe zacht of hard dit gebeurt. Uit onderzoek is gebleken dat een regelmatige toepassing van deze en andere massagevormen onderling respect voor elkaar doet groeien en pestgedrag doet afnemen. Na de autowasstraat heb ik de kinderen geleerd om hun eigen voeten te masseren. Dit werkt uitstekend als ze slaapproblemen hebben of gespannen zijn. Als afsluiting hebben de kinderen nog een flesje massageolie en een beschrijving van de voetmassage mee naar huis gekregen om thuis te gebruiken”. Wilt u meer informatie over de methoden voor onderlinge kindermassage, dan kunt u kijken op [www.aanrakeneenlevensbehoefte.nl](http://www.aanrakeneenlevensbehoefte.nl)

Om in contact te komen met Marja van der Ende kunt u meer informatie vinden op [www.massage-therapie.nl](http://www.massage-therapie.nl)



## Meer weerstand door saunabezoek



De sauna wordt in donkere wintermaanden zeer intensief bezocht. Men bezoekt het niet alleen uit gezelligheidsoverwegingen, ook uit preventief oogpunt is een saunabezoek de moeite waard. Martin Brugman onderstreept het heilzame effect voor lichaam en geest: „Al sinds mensenheugenis is bekend dat de sauna goed is voor de opbouw van weerstand. Juist in deze donkere maanden is dit zeer belangrijk. Door regelmatig de sauna te bezoeken vormen zich afweerstoffen in het bloed die vechten tegen infectieziekten waardoor het afweersysteem versterkt wordt. Dit is ook de reden dat enthousiaste saunagangers minder gevoelig zijn voor verkoudheden of griepjes. Het transpiratievocht dat we in grote druppels verliezen heeft tot doel het lichaam te verkoelen. Maar met dat vocht raken we ook diverse afvalstoffen, zoals mineralen, vetzuren en andere afbraakproducten kwijt. Een saunabad fungeert dus als een soort grote schoonmaak voor het hele lichaam. Ook werkt de sauna uitstekend op de geestelijke gesteldheid van de mens; de stress van alledag wordt in de sauna snel vergeten door de heerlijke warmte en rust. Maar ook voor de verbetering van de huid is de sauna een probaat middel; overtollige dode huidcellen die de huid een wat vaal uiterlijk kunnen geven verdwijnen. Door het transpireren worden ze losgeweekt en onder de douche worden ze afgespoeld. Er zijn dus veel redenen om onze sauna te bezoeken”, aldus Brugman. Voor meer informatie: [www.avilas.nl](http://www.avilas.nl)