

Hallo lieve mensen,

De vakantie zit er voor de meesten van ons weer op en ik hoop dat deze heel fijn is geweest. De groepen draaien weer op volle toeren. Ook onze sportieve dames die vanaf sept. gebruik willen maken van de sportschool, wens ik heel veel succes. Naast onze gebruikelijke activiteiten staan er ook weer andere leuke dingen voor de deur. Een van deze dingen is dat het een organisatie, Belfeld Bruist; ons heeft benaderd om mee te helpen met de grote najaarsmarkt 12 september. Voor ons was dit een hele eer en hopen dat wij jaren met hun deze activiteit te mogen doen. Meer dan 30 vrijwilligers hebben zich hiervoor vrijwillig aangemeld om te helpen. Dit is toch iets waar een voorzitter heel trots op mag zijn. De centen die wij hierdoor mee kunnen verdienen mogen wij gebruiken voor ons 10 jarig jubileum volgend jaar. Ja jullie lezen het goed. 21 mei vieren wij dit GROTE feest. Noteer deze datum maar vast in jullie agenda. 25 sept. houden wij onze burendag die wordt gesponsord door het Oranje Fonds. Wij houden deze dag gelijk een leuke snuffel/boekenmarkt. Jullie zijn alle welkom van 12.00 uur tot 18.00 De koffie zal dan heerlijk bruin zijn en is voor iedereen gratis. 19 sept. en/of 30 okt. gaan wij met de vrijwilligers naar het concert van ons eigen dirigent en lid Christian Wilke in Duitsland. We hebben nog enkele plaatsen vrij, dus als iemand van jullie nog mee wil gaan, neem even contact op. Verder wens ik jullie ook voor deze nieuwsbrief veel lees plezier.

Flore Brummans

### **EEN DAGJE VISSEN AAN DE MAAS.**

Daar gingen we dan op naar een dagje vissen aan de maas. Eigenlijk bedoel ik proberen te vissen. Maar alles behalve dat! Onze eigen verwachtingen werden overtroffen. Hier is ons verslag.

Bij aankomst en eenmaal gesetteld aan de maas zaten Flore en ik niet lang in spanning. Een nepmaai aan de haak en ja hoor, beet. De eerste keer was even schrikken maar ondanks alles bleven we erg rustig. Zelfs de vis durfden we eraf te halen. Al snel had ik een dobber vernield en vroeg een buurman visser maar om hulp. Hij heeft weer alles vernieuwd en ja wij konden weer verder maar nu met echte maaien. Wij beiden durfden beiden eigenlijk geen maai aan te raken en besloten met de kleinste te beginnen. Yes het was gelukt en ja de vangst werd steeds beter. De ene na de andere vis (ik bedoel visje) haalden we eruit. Het was super gaaf om veel beet te hebben. Als professionele vissers zaten we daar. Alleen waren wij niet stil maar blijkbaar vonden de vissen dat geen probleem. Zo zie je maar weer dat je ook vis kunt vangen met veel gelach en gekwebbel.

Onze eindstand is 41 vissen, super toch? Wie had dat ooit kunnen denken dat wij zo'n super visteam zijn. Op naar de volgende keer om ons record te verbreken.

Wendy

Afgelopen dagen had ik gehoord dat Flore en Wendy waren gaan vissen en dat ze welgeteld 41 vissen hadden gevangen in de maat van klein tot groot.

Ik had er bewondering voor en aangegeven dat ik graag mee wilde de volgende keer.

Zo gezegd zo gedaan en vandaag gingen we met ons drietjes naar de maas, gewapend met stoeltjes, hengels, aas, en uiteraard koffie.

Het was goed weer al waaide het ietwat te hard maar ook dit heeft de lachspieren goed gedaan. Eenmaal aan de maas aangekomen werd alles heel professioneel ( hahahahaha) uitgesteld en ieder zocht zijn eigen plekje.

Flore is de ervarenste visser want ze had de hengel nog maar net uitgeworpen en ja hoor de eerste vis zat eraan.

Wendy wist niet dat ze het zo druk zou krijgen vandaag. Maar ze moest lopen van de een naar de ander om zowel de vis van de hengel te halen, als ook het nieuwe aas eraan te maken.

Ik persoonlijk durf die niet eraan te doen.

Flore had daar ook wel moeite mee, maar heeft toch zelf al een paar keer de vis van de hengel gehaald en nieuw aas eraan gemaakt, KNAP hoor en heb daar ook bewondering voor.

De vissen die we gevangen hadden gingen wel terug het water in. Ineens staat Wendy naast me omdat ik ook eens beet had en vertelde dat de vis die ze net bij Flore van de hengel had gehaald terug in het water heeft gedaan en dat deze plotsklaps met de kop vast zat tussen 2 stenen en hem van de wisse dood had gered.

Tussendoor werd naar elkaar geroepen dat er beet was en Wendy weer rennen naar de ander en als het even rustig was kregen we ook nog de tijd voor onze koffie.

Na een tijdje wilde Flore een andere hengel gaan uitproberen, deze was nog langer dan waarmee ze al aan het vissen was en bij de eerste uitworp van de hengel riep ze " Kessel Here I Come" . Natuurlijk weer de grootste lol met deze uitspraak en zo dachten ook de vissen want Flore ving me toch een joekel. Deze vis was ruim 35-40 cm groot.

We wilden de bbq al aanzetten maar hebben hem toch weer zijn vrijheid gegeven.

De haak van mijn hengel belandde vaker in het riet dan in het water dit kwam ook mede door de sterke wind die er stond, maar ook een stukje onervarenheid. En nadat ik van plaats was gaan wisselen in de hoop dat daar de vissen beter zouden aanblijven gleden ik bij de eerst beste worp bijna het water in. Dus ook niet echt een geschikte plaats. Maar werkte wel goed op de lachspieren en zocht ik weer een andere plaats waar ik beter kon staan en waar natuurlijk ook meer vis zat. Het enige probleem wat zich daar voordeed was alleen als een groot schip voorbij kwam dat daar het water bijna in mijn schoenen kwam, ook dat zorgde voor de nodige lachwekkende taferelen.

Met nog net een droge broek letterlijk en figuurlijk werd deze leuke middag afgesloten met een trotse vangst van 53 vissen waarvan ik er ongeveer 10 heb gevangen en Flore alle anderen. Het was een kei sjieke middag en voor herhaling zeker vatbaar. Visclub BLUB BLUB

## Wanneer is fruit rijp? Voel, ruik en kijk goed

**Hoe voel je of een watermeloen rijp is? Hoe weet je of een kokosnoot goed is? Wanneer is het tijd je ananas aan te snijden? En is fruit dat precies rijp is ook het gezondst?**

Als fruit rijp is, smaakt het het best. En: het zit dan vol met [vitamines](#). Als het te lang blijft liggen, gaat een deel van de gezonde stoffen verloren.

De lekkerste appels en peren pikken de meeste mensen er op de groente- en fruitafdeling zo uit. Toch zijn er een paar soorten die vaak voor twijfel zorgen.

### Ananas

Een ananas is goed als de bladeren nog groen zijn. De kleur van de schil moet helder zijn. Ruik aan de onderkant of hij daar nog fris en fruitig ruikt. Als de ananas een beetje licht aanvoelt voor de grootte, dan is hij waarschijnlijk al op zijn retour. Hoe zwaarder, hoe sappiger!

### Kokosnoot

Een kokosnoot kun je eten als hij heel jong is, maar ook nog na enkele maanden. Optimaal is hij als het vruchtvlees lekker zacht en sappig is. De ideale kokosnoot klotst als je 'm heen en weer schudt. Hij voelt een beetje zwaar en heeft een mooie, gelijkmatige bruine kleur. De drie donkere 'ogen' hebben alledrie dezelfde tint, die donkerder is dan de rest van de schil. Bovendien zitten er geen gaatjes of zwakke plekken in.

### Watermeloen

Een watermeloen zoek je uit op stevigheid, een frisse geur en een onbeschadigde schil. Het is hier ook een goed teken als de vrucht een beetje zwaar aanvoelt voor het formaat. De plek waar de vrucht aan de steel zat, moet egaal oranje zijn.

Als je een smartphone hebt, kun je ook even op zoek gaan naar een 'Watermelon App'. Je tikt dan simpelweg met je mobiel op de watermeloen en hij 'hoort' of de vrucht rijp is.

### Andere soorten

Heb je twijfels bij ander [fruit](#)? Beoordeel de rijpheid door goed te kijken naar de kleur van de vrucht. Ook als je er zacht in knijpt en eraan ruikt, weet je vaak snel of het een goed moment is om de vrucht te kopen. Beschadigingen zorgen dat fruit snel in kwaliteit afneemt. Kies dus bij alle soorten niet alleen op rijpheid, maar ook op gaafheid.

### Fruit kopen en bewaren

Sommige soorten kun je al kopen voordat ze lekker zijn om te eten. Een watermeloen, perzik, banaan en ander zacht, zoet fruit kunnen thuis nog wat rijpen. Andere soorten, zoals appels, kun je het beste rijp kopen.

Het meeste fruit kun je het beste in de koelkast bewaren. Tropische soorten als mango en ananas bewaar je buiten de koelkast. Maar als je goed, vers fruit hebt gevonden, is het allerbeste natuurlijk: meteen lekker opeten!

## "Bijkomende kosten ziekenhuis lopen enorm uiteen"

**DEN HAAG - De Consumentenbond wil graag dat ziekenhuizen afspraken maken met zorgverzekeraars over de bijkomende kosten van een verblijf. Deze kosten blijken per ziekenhuis enorm uiteen te lopen.**

Ziekenhuizen doen hun best om allerlei voorzieningen aan te bieden. Opvallend hierbij is dat prijzen die hiervoor worden berekend behoorlijk verschillen per ziekenhuis. De [Consumentenbond](#) onderzocht wat patiënten gedurende hun verblijf betalen voor het gebruik van internet, televisie en telefoon.

Er zijn locaties waar het gebruik van telefoon, televisie en internet rechtstreeks verrekend wordt met de zorgverzekeraar. Maar patiënten bij de ziekenhuizen in Almelo en Hengelo van Ziekenhuisgroep Twente kunnen geconfronteerd worden met een rekening van bijna 42 euro per week bij twee weken [ziekenhuisopname](#). Voor dit bedrag kunnen ze televisie kijken en bellen naar vaste nummers in Nederland.

**Parkeren** Ook parkeren kan duur uitvallen, patiënten of bezoekers van het Onze Lieve Vrouwe Gasthuis in Amsterdam betalen bijvoorbeeld 6 euro voor anderhalf uur. Er zijn ziekenhuizen die hun patiënten tegemoet komen in de parkeerkosten, maar deze coulanceregelingen zijn niet altijd bekend bij de mensen voor wie ze bedoeld zijn.

Door: [Chantal van der Leest](#)

Bron: [Consumentenbond](#) - 09-08-2010

Het is een heerlijke dag vandaag, niet te heet en erg geschikt voor wat tuinwerkzaamheden.

Zo werd er begonnen met de oprit bij het huis van Flore iets te verbreden.

Eerst alle kiezels weghalen en daarna uitmeten hoeveel klinkers er nodig zijn, egaliseren, dan de klinkers er in leggen, en ja hoor het vorderde spoedig. Theo is een echte stratenmaker wat dat betreft. Heel vakkundig werd klinker voor klinker er in gelegd en aangeklopt. Het zag en ziet er geweldig uit.

Er werd zelfs besloten om de volgende dag ook het voorste gedeelte van de oprit aan te passen zodat er weer een geheel gevormd werd.

Maar op dat stuk stonden wat struiken en een boom die eruit moesten.

Vlijtig zijn we aan de slag gegaan met ons drieën om ook dat gedeelte van de oprit klaar te krijgen.

Eerst alle kiezels ervan halen, dan de boom eruit en dan de struiken, dan egaliseren en daarna uiteraard de klinkers er in. Dit was de volgorde zoals afgesproken.

Flore en ik begonnen met de kiezels weg te halen terwijl Theo alle andere materialen bij elkaar ging zoeken zodat we lekker konden doorwerken.

Er bleek echter veel zand over te blijven maar dat probleem werd al gauw opgelost doordat de burens van Flore de oplossing boden. Geen probleem mag wel bij ons in de kippenren hoor daar kan nog genoeg in. Zo gezegd zo gedaan en als de kruiwagen vol is met zand zou ik deze wegbrengen. Nadat ik de tweede kruiwagen heb weggebracht en weer terug kom in de oprit zie ik dat Flore valt met de stam van de bewuste boom die eruit moest.

Er werd best wel even gelachen, maar Flore had zich toch bezeerd zoals ze even later bij een kopje koffie aangeeft.

Ze had namelijk precies tussen de boomstam en de nog bestaande rand van de oprit klem gezeten met haar enkel/voet. Toch bleef Flore doorgaan met alles, maar gaf wel aan dat ze pijn bleef houden. Maar stoppen onder geen voorwaarden zei ze en ze wilde ook niet even naar de dokter gaan, de voet/enkel was iets dikker geworden en een blauwe plek begon zich af te tekenen.

Met veel komische opmerkingen en veel lol hebben we toch alles afgewerkt en konden terug kijken naar een leuke dag die een geweldig resultaat te zien gaf. Veel opener, breder en een veilig gevoel zoals het nu is.

Maar een ding was niet goed, de enkel/voet van Flore begon steeds meer en meer pijn te doen en uiteindelijk was een bezoek aan de Huisartsenpost noodzakelijk. Die waren er helemaal niet blij mee en werd Flore doorverwezen naar de Eerste Hulp.

Uiteindelijk kreeg ze daar te horen dat haar enkelbanden waren gescheurd en er een breuk zat onder een oude breuk. Daar de voet op dat moment te dik was kon er geen gips worden aangelegd en werd het een drukverband voor enkele dagen daarna zou bekeken worden hoe verder te gaan, of gips of tape voor enkele weken.

Zo zie je maar weer dat een ongeluk in een klein hoekje kan zitten.

Flore van harte beterschap

## **Eerste hulpafdelingen signaleren steeds vaker kindermishandeling**

**Het aantal meldingen van kindermishandeling door de spoedeisende hulpafdelingen van ziekenhuizen neemt toe. Drie jaar geleden voldeed bijna geen enkel ziekenhuis aan de inspectienorm om kindermishandeling te kunnen signaleren, nu voldoen alle ziekenhuizen hieraan.**

Dat blijkt uit onderzoek van de Inspectie voor de Gezondheidszorg (IGZ). Het aantal meldingen van kindermishandeling bij het Advies- en Meldpunt Kindermishandeling (AMK) door de afdeling spoedeisende hulp steeg van 500 in 2007 naar 1300 in 2009.

Volgens Joep Remmen, onderzoeker en inspecteur bij de IGZ wordt deze verbetering onder andere veroorzaakt door de toegenomen belangstelling voor het onderwerp. 'Incidenten met kindermishandeling krijgen veel aandacht in de media, het is steeds minder geaccepteerd.'

### **Oplettender**

Bovendien heeft de druk die de IGZ de laatste jaren op de ziekenhuizen heeft uitgeoefend er volgens Remmen voor gezorgd dat deze oplettender zijn geworden. In 2007 constateerde de IGZ dat de spoedeisende hulpafdelingen onvoldoende

waren ingericht op herkenning van kindermishandeling. Zo had de meerderheid geen signaleringsprotocol, een aantal ziekenhuizen werkte niet structureel samen met het AMK, medewerkers hadden vaak geen scholing gekregen over juridische rechten en plichten en hadden niet geleerd hoe ze mishandeling moesten herkennen en bespreekbaar maken. Veel ziekenhuizen bleken de melding en signalering van kindermishandeling niet te registreren.

### **Aandachtsfunctionaris**

Wanneer er in de ziekenhuizen wel beleid aanwezig was, bleek de raad van bestuur hier vaak weinig belang aan te hechten. Een aandachtsfunctionaris, iemand die erop toeziet dat de protocollen worden nageleefd en als aanspreekpunt dient, ontbrak eveneens vaak. Hierdoor was er op de eerste hulpafdelingen geen gestructureerde aanpak om kindermishandeling te signaleren. Uit nieuw onderzoek van de Inspectie over 2009 blijkt dat de spoedeisende hulpafdelingen nu wel aan al die voorwaarden voldoen.

### **17.000 meldingen**

Het AMK juicht de verbetering toe, zegt een woordvoerder. 'We zien een stijging van het aantal meldingen afkomstig uit ziekenhuizen. Nog steeds is dat echter maar een fractie van het totaal aantal meldingen, zo'n kleine 17.000 per jaar.' De toename in meldingen afkomstig van de spoedeisende hulp afdelingen zorgen dan ook niet voor capaciteitsproblemen bij het AMK. 'De wachtlijst varieert van maand tot maand, maar we krijgen het steeds beter onder controle. Het duurt hoe dan ook maximaal vijf werkdagen na een melding voor wij een onderzoek instellen.'

### **'Pest' meldingen**

Meldingen van spoedeisende hulp afdelingen worden volgens de woordvoerder op dezelfde manier behandeld als alle andere meldingen. 'Ze krijgen geen voorrang. Bij meldingen van particulieren moeten we altijd extra alert zijn of het geen fictieve, of zogenaamde 'pest' meldingen zijn. Maar in principe worden ze even serieus genomen als meldingen uit het ziekenhuis.'

## **Een derde Nederlanders piekert iedere dag**

**AMSTERDAM - 1 op de 3 Nederlanders piekert elke dag. Dat blijkt uit onderzoek door Psychologie Magazine. Bijna een kwart van alle mensen is er dagelijks zelfs meer dan een uur zoet mee. En nog eens een derde tobt wekelijks wel één of meerdere keren.**

Voor het onderzoek moesten ruim 750 mensen tussen de 18 en 65 jaar anoniem een vragenlijst invullen op internet. Opvallend is dat we niet alleen vaak piekeren, maar ook intensief. Zo laat het onderzoek zien dat 17 procent volgens wetenschappelijke criteria overmatig tobt.

Als favoriet piekerthema kiezen we vaak het onderwerp dat een centrale rol speelt in ons leven. Zo blijkt uit het onderzoek dat mannen het meest tobben over studie of werk en vrouwen over gezin of kinderen. Nederlanders liggen op dit moment het meest wakker van hun financiën: een derde maakt zich daar druk over. Wellicht door de crisis.

Van de mensen die dagelijks piekeren heeft tweederde moeite zich te ontspannen. Ook slaapt bijna een derde van de piekeraars slecht en heeft een even zo grote groep last van depressieve gevoelens. De plek waar het meest gepiekerd wordt, is in bed of onderweg (bijvoorbeeld naar het werk).

Opvallend is dat van alle overmatige piekeraars bijna driekwart vrouw is. Ad Kerkhof, hoogleraar Klinische psychologie aan de Vrije Universiteit: "Vrouwen zijn vaker perfectionistisch. Ze moeten alles goed doen van zichzelf en zijn bang om fouten te maken. Dat geeft veel stof tot piekeren."

Bron: [Psychologie Magazine](#) - 20-08-2010

Gelukkige mensen zijn zij die altijd een vakantiegevoel hebben.

Als het licht verhinderd is, valt de duisternis in.

Alle problemen worden bij de Ster-reclame weggepoetst.

## Het huuske

Mooder waas druk doondje in de keuke toen ze inins kèihel reep:

"Vader, gank 's boete no 't huuske en maak die zitplank ins."

Vader ruuptj truuk: "Doa is toch gaar niks mis met det sjiet-huuske."

Den schriewt mooder weer: "T'is waal waor jong, maak het noe mer in orde."

Dus vader weer no boete no 't huuske, bekiektj ut ens en ruuptj weer truuk:

"Mins, doa is met det dink echt hielemaol niks mis."

Mooder ruuptj weer truuk:

"Nou, den staek diene oaje kop mer 's door det sjiet-gaat."

Kiektj get rondj en reuptj:

"Mins, sjei toch oet, in det gaat is aug niks mis."

Mooder reuptj weer:

"Nou, den kom d'r mer weer oet met diene aoje kop."

Vader wiltj ziene kop oet det gaat omhoag trekke en reuptj den beangstigd:

"Mooder, help mich ins, want de hōar van miene baard zitte vast in ein spleet van de plank!"

Waarop mooder den ruuptj:

**"Duit flink pien, he!"**

### **Kunnen noten bederven?**

Bewaartips voor noten

Noten leveren gezonde vetten, vezels, vitamines en mineralen. Neem elke dag een handje en je verlaagt volgens veel wetenschappers het risico op een hartaanval en Alzheimer. Waar moet je op letten als je noten koopt?

Een handje pinda's levert meer calorieën dan een Magnum. Toch zijn de gezondheidsvoordelen zó groot, dat veel voedingsdeskundigen zeggen dat je ze zelfs tijdens het afvallen zou moeten eten. Wel is het altijd verstandig om op de kwaliteit van de noten die je eet te letten. Van een Voedselvergiftiging kun je flink ziek worden.

Koop goede noten

Bij gepelde, gebrande noten zie je vaak aan de kleur of ze vers zijn. Zitten er geen donker geworden exemplaren tussen?

Koop ze niet als het vet er niet helder uitziet. Zelfs als het vet maar een beetje ranzig is, dan is de noot al wat minder gezond. Dit komt doordat het vet van structuur verandert. Ruik ook even als je twijfelt. Geroosterde of gebrande noten zijn trouwens niet minder gezond dan rauwe. Ze zijn ook niet calorierijker.

Ongepeld en gepeld maakt in principe ook geen verschil. Wel weet je bij een ongepelde noot vrijwel zeker dat deze vers is. Ze blijven namelijk maanden goed. Bovendien is het risico op kruisbesmetting door contact met bacteriën van andere noten of voedingsmiddelen bij ongepelde noten wat kleiner.

Kijk ook naar de verkoper

De manier waarop de verkoper de noten aanbiedt, is ook belangrijk bij je keuze. Zijn de noten netjes verpakt? En als ze in grote bakken liggen, zien deze er dan netjes uit? Zijn de scheppen schoon? Ziet alles er goed verzorgd uit? Noten met aangebrande stukjes kun je beter niet kopen, omdat zwartgeblakerd eten ongezond is.

Helaas kun je zelfs als je op alles let ziek worden van noten. Dit komt omdat noten soms al ziekmakende bacteriën bevatten, zoals salmonella, voordat ze de winkel bereiken. Meestal is zo'n lading al onderschept voordat ze het schap bereiken. Heel soms tref je toch een verkeerde noot in een vers jasje. Dat is helaas gewoon een kwestie van pech.

## Noten en schadelijke stoffen

In noten kunnen giftige stoffen voorkomen. De Voedsel en Warenautoriteit controleert bijvoorbeeld streng op de aanwezigheid van zogenaamde mycotoxinen. Een bepaalde soort mycotoxine, aflatoxine B1, is kankerverwekkend. Hier gelden dan ook hele strenge normen voor. Ook kunnen noten te veel seleen of koper bevatten.

De Voedsel en Warenautoriteit controleert steekproefsgewijs op overtredingen. Helaas kun je als consument niet zien of de noten in de winkel te veel van een bepaalde stof bevatten. Maar, uit de inspecties van de Voedsel en Warenautoriteit blijkt dat verreweg de meeste ladingen voldoen aan de normen.

### Thuis? Opeten!

Als je eenmaal noten hebt gekocht, kun je de meeste soorten het beste in een goed afgesloten verpakking in de koelkast bewaren. Koop je noten op de markt die je vers gebrand in een zakje meeneemt? Eet ze dan lekker snel op, voordat de kwaliteit achteruit gaat.

Doe ze over in een goed afgesloten trommel of bakje in de koelkast als je ze toch echt voor later hebt gekocht. Bewaar ze niet langer dan een paar dagen.

Op noten uit de supermarkt staat vaak een houdbaarheidsdatum. Als deze datum verlopen is, kun je zelf beoordelen of de noten toch nog te eten zijn door goed te kijken en ruiken. Twijfel je over de houdbaarheid van een soort? Vraag ernaar bij de verkoper.

## Afslanktip: Noten eten tijdens het afvallen

Naam tipgever: Willemijn Wissekerke, voedingsdeskundige bij [www.valtaf.nl](http://www.valtaf.nl)



Veel mensen houden wel van noten. Het is een lekkere snack en - omdat er zoveel verschillende soorten te koop zijn - ook heel gevarieerd. Maar noten bevatten wel veel vet en daardoor veel calorieën. Daarom laten veel mensen noten direct staan zodra ze gaan afvallen. Maar dat hoeft helemaal niet. Noten zijn namelijk ook heel gezond!

- Noten zorgen voor een verzadigd gevoel, omdat ze veel vezels en eiwit bevatten. Eet je noten als tussendoortje of bij een maaltijd, dan heb je dus minder snel weer trek.
- De onverzadigde vetten in noten zijn erg goed voor je hart en bloedvaten. Elke dag 20 gram noten zou zelfs de kans op een hartinfarct met maar liefst 40 procent verkleinen.
- Noten bevatten naast vezels, gezonde vetten en eiwit ook veel vitamine E, foliumzuur, calcium, magnesium, kalium en fosfor.
- Noten combineren erg goed met gedroogd fruit. Dat bevat weer veel vezels, waardoor het in combinatie een erg goed vullend tussendoortje is. Dit is ook erg lekker in de yoghurt.
- En als laatste kun je met noten volop variëren. Je kunt ze eten als tussendoortje, maar ze doen het ook erg goed in salades, door de yoghurt, in een pasta, soep, stampot of in een rijstgerecht.

Kortom, noten hoeft je niet uit je dieet te schrappen. Zolang je ze met mate eet, kun je er prima van genieten en heeft het juist een positief effect!

## OM BIJ STIL TE STAAN

Op een dag zat een jonge vrouw bij haar moeder thee te drinken.

Ze spraken over het leven, het huwelijk, over de verantwoordelijkheden in het leven en de verplichtingen die volwassenheid met zich meebrengt.

De moeder roerde in de thee en zei bedachtzaam tegen haar dochter:

“Vergeet je zusters niet.

Ze worden steeds belangrijker naarmate je ouder wordt.

Hoeveel je ook van je man houdt, hoeveel je ook van de

kinderen die je misschien zult krijgen zult houden,

je zult altijd je zusters nodig hebben.

Denk eraan zo af en toe met ze mee te gaan en

dingen met ze te doen.

En onthoud dat **zusters'' alle vrouwen betekent.**

Je vriendinnen, je dochters, je collega's en al je vrouwelijke familieleden.

Je hebt vrouwen nodig.

Zo is het met vrouwen.

Wat een grappig advies, dacht de jonge vrouw.

Ik ben een pasgetrouwde vrouw.

Mijn man en het gezin dat we zullen stichten zal zeker alles zijn dat ik nodig heb om mijn leven waardevol te maken.

Toch ze luisterde naar haar moeder.

Ze hield contact met haar zusters

en maakte ieder jaar meer vriendinnen.

Naarmate de tijd verstreek, kwam ze er langzamerhand achter dat haar moeder wist waar ze het over had.

Als door de tijd en het leven veranderingen en mysteries in een vrouw groeien zijn zusters de steunpilaren in haar leven.

De tijd verstrijkt

Het leven gebeurt

Afstand scheidt

Kinderen groeien op

Liefde groeit en vergaat

Geliefden overlijden

Harten breken

Ouders sterven

Loopbanen eindigen

Maar zusters zijn er, tijd en afstand maken niet uit.

Een vriendin is altijd binnen bereik als je haar nodig hebt.

En als je alleen door dat eenzame dal moet gaan,

zullen vrouwen in je leven aan de rand staan om je aan te moedigen,

voor je te bidden, ten gunste van je tussenbeiden te komen

en je aan het eind met open armen te ontvangen.

Soms lappen ze regels aan hun laars en lopen ze naast je.

Of komen ze om je eruit te tillen.

Vriendinnen, dochters, kleindochters, schoondochters, zusters,

schoonzusters, moeders, grootmoeders, tantes,

nichten en buurvrouwen, allemaal zegenen ze je leven.

De wereld zou niet hetzelfde zijn zonder deze verbondenheid tussen vrouwen.

Toen we dit avontuur, genaamd vrouw-zijn begonnen,

hadden we geen idee van de ongelooflijke vreugde en verdriet

dat ons te wachten zou staan. Noch wisten we hoe we elkaar nodig zouden hebben en nog steeds nodig hebben.

### *Interview met Wendy Cox*

*Sinds enkele maanden heeft Stg. Wilskracht een nieuw, geïnteresseerd en enthousiast bestuurslid. Vele lezers van jullie mochten al op het tuinfeest met haar kennis maken. Doordat het tuinfeest een heel spannend programma met leuke optredens van enkele dames had was er helaas niet de tijd voor Wendy met iedereen een gesprek te voeren. Daarom dachten wij dat het leuk zal zijn Wendy om een persoonlijk interview te vragen. Zo gedaan stonden wij bij haar voor de deur en worden op haar bekende vrolijke manier ontvangen. Wij nemen plaats in een kei gezellige huiskamer en ontvangen een lekkere tas koffie.*

*Wil je je even persoonlijk voorstellen voor onze lezers?*

Ik ben Wendy Cox. Ik woon samen met Bo en Sil, mijn twee kinderen. Ik ben 42 jaar, ik ben administratief medewerker en heb de opleiding voor voetzone reflexologie gedaan. Dit met alle plezier. *Onder het lachen:* Ik heb vier vogels, eentje zelf en drie vogels in de kooi, en nog een soepkip.

*Hoe ben je in contact gekomen met Stichting Wilskracht?*

Ik zat een hele tijd zelf niet lekker in mijn vel, de gezinssituatie zat niet zo lekker en de reguliere zorg had me niets te bieden en had een lange wachttijd. Bij de huisarts lag een folder van de Stichting. Toen heb ik Flore gebeld en die zijn twee

dagen later gekomen, er werd wel bij het eerste contact gevraagd of het dringend was en een gesprek direct nodig was. Wat mij betrof kon het wel twee dagen wachten, ik vond het al heel snel, en was verbaasd over deze spontane reactie, daar heb ik niet op geteld. Ik vond het ook positief dat bij het eerste gesprek niet meteen pen en papier op tafel kwam, zoals je in de reguliere gezondheidszorg tegenkomt. Zo was het veel persoonlijker en gaf mij meteen een gevoel van vertrouwdheid. Zo had ik dan ook enkele persoonlijke, individuele gesprekken met Flore waar ik niet moest denken kan of mag ik het vertellen. Meteen het gevoel serieus genomen te worden maakte zich breed en gaf mij het vertrouwen alles uit te spreken waar ik mee zat. Zo had ik binnen een heel korte tijdstip de kracht kunnen vinden weer naar buiten te kunnen en te durven. Hierover ben ik heel blij.

*Je heb al aan enkele activiteiten van de Stichting deel genomen, hoe heb je deze bijeenkomsten ontvonden?*

Ik ervaar dat als prettig. Ik vond het tuinfeest erg leuk en gezellig. Ik voel me op mijn gemak en voel me geen buitenstaander. De cursus (hoe start en begeleid ik een zelfhulpgroep) die mij aangeboden was vond ik erg interessant, wel vermoeiend maar zeer zeker de moeite waard. Dat ik een certificaat kreeg had ik niet verwacht. Dan nog de kans om meteen verder te kunnen gaan is een uitdaging die ik ook met plezier aanga en wat mij ook veel kracht geeft. Toen heb ik tegen mijn kinderen gezegd: "zien jullie als je door gaat vind je een plek waar je een nieuwe kans krijgt". Daarvoor ben ik ook dankbaar.

*Bezoek je de website van de Stichting en is deze informatief voor jou?*

Ik bezoek ze regelmatig, vind er voldoende informatie op staan, makkelijk te hanteren en wordt heel goed bijgehouden. Had ik eerst de website bezocht dan had ik meteen meer informatie gehad.

*Als bestuurslid ben je vaker bij bijeenkomsten, info dagen enz. mee geweest wat denk je over deze middagen?*

Ik vind ze stuk voor stuk steeds erg indrukwekkend, je leert er veel van en ik vind dat je het vaak mee moet doen, je leert er erg veel van. Ook het netwerken als bestuurslid is heel belangrijk en levert enorm veel informatie op. Een kritisch punt heb ik wel: Flore heeft leuke muziek in de auto maar geen dansvloer.

*Wat betekent zelfhulp voor jou en welk verschil zie je tegenover professionele hulp?*

Ik vind zelfhulp dat doe je onder begeleiding van een ervaringsdeskundige, ze voelen met je mee, je wordt serieus genomen. Ik heb persoonlijk geen goede ervaringen met de professionele hulp. Een gesprek per maand dit met tijdbepaling levert mij niets op. Bij de zelfhulp kan ik altijd iemand bereiken en alles kwijt wat mij op dat moment dwars zit, dat mis ik bij de reguliere hulp heel erg. Ik had straatvrees en moest meteen na de eerste keer met de trein naar Venlo. Bij zelfhulp vind je herkenning, omdat de mensen het zelf meegemaakt hebben ze kunnen met je meevoelen, je voelt je niet meer alleen en er is geen afstand zoals bij een gesprek met een psychiater.

*Neem je zelf ook deel aan een van de aangeboden zelfhulpgroepen?*

Ja, ik ga naar het ontmoetingsuurtje en mag inmiddels een crea-groep begeleiden samen met Renate. Verder neem ik ook deel aan een crea-groep.

Het ontmoetingsuurtje vind ik gezellig en ontspannen, je kunt doen waar je zin in hebt, ik vind de workshops ook erg leuk. Het trommelen vond ik heel erg leuk. Er wordt gelachen maar het kan ook serieus zijn. Bij het binnenlopen ben je meteen welkom, er wordt meteen contact gelegd. Je voelt je snel op je gemak en thuis. De crea-groep vind ik erg leuk en ontspannen. Ik krijg nu steeds meer zin om iets te gaan doen. Ik was altijd creatief maar de laatste tijd had ik geen kracht en zin meer om alleen creatief te zijn. Sinds ik in de crea-groep ben, ben ik graag weer met heel veel dingen bezig.

*Hoe vind je de begeleiding tijdens de bijeenkomsten?*

Heel goed, super. Zoals het hoort. Te gek.

*Je ontvangt de nieuwsbrief van de Stg. hoe vind je deze?*

Altijd leuk om te lezen, er staan ook informatieve dingen in. Wel zou het leuk zijn als meer mensen erin zouden schrijven.

*Wat zijn jouw hobby's en hoe ben je hiertoe gekomen?*

Voetzonereflex, paardrijden, dat is mijn grootste hobby, maar dat doe ik helaas niet meer. Teken en schilderen, creatieve dingetjes maken, wandelen en fietsen vind ik ook erg leuk. Op het water zijn, vroeger heb ik gezeild, helaas is dat voorbij.

Door de kinderen ben ik gaan paardrijden. Sinds kort is tuinieren ook een hobby van me. Wendy laat ons een voorbeeld van een krijtschilderij zien, fantastisch.

*Heb je al een anekdote over de Stg. die je ons wilt vertellen?*

Oh, even denken er zijn er genoeg. Een ervan is ik ging vissen met Flore, we hadden nep-maden gekocht bij de viswinkel, we hadden twee hengels klaar laten maken. We gingen naar de Maas toe, de haken hingen al gauw in de struiken. Een andere visser heeft toen de hengel voor mij oké gemaakt. We kregen ook echte maden omdat we nog niets gevangen hadden. Ik zei nog: “vangen gaat wel maar laat mij geen vis doodmaken”. Vervolgens werd er een vis gevangen die kwam op het droge te liggen; ik schrok er zo van dat ik per ongeluk op de vis ging staan. De vis was meteen dood, helaas omdat wij de vis weer terug in het water wilden doen. We hebben enorm gelachen, vooral met alles wat mis ging. Verder hebben we eens gevaren, toen werden we nat en Flore stelde voor om elegant een rondje op de steiger te rennen om droog te worden. Ik begon toen te rennen maar struikelde over een touw en brak een vinger. Volgens mij moet ik niet zomaar sporten het gaat mis.

*Heb je een boodschap voor lotgenoten van de Stg.?*

Iedereen is de moeite waard, geloof in jezelf en gebruik de kracht die je zelf hebt.

*Wat wens je voor de toekomst in het algemeen en voor jouw zelf?*

Ik hoop dat de mensen in de toekomst zich meer inleven in de medemens, dat er meer rekening gehouden wordt met anderen. Iedereen is een unieke persoonlijkheid. Minder oorlogen, liever geen. Meer vrolijkheid, een dag niet gelachen is een dag niet geleefd. Voor mezelf hoop ik dat het met het gezin goed blijft gaan. Dat ik me meer kan ontwikkelen binnen de Stichting. Dat ik blijf genieten van de kleine dingen in het leven, wat ik lange tijd niet gekund heb. Dat ik dat blijf houden. Verder wens ik gezondheid, liefde, plezier en vrolijkheid. Ik wens me geen Chippendale want die heb ik al (grapje).

*Wil je nog iets aan dit interview aanvullen?*

Ik vind het leuk en gezellig, heb wel als het mag ook twee vragen aan jullie, ik ben ook nieuwsgierig. Hoe zijn jullie aan de taak van het interview gekomen?:

Drie jaar geleden was ik, Renate pas bij de Stichting, en wij hadden een grote stand in de Oranjerie te Roermond op de Internationale Vrouwendag. Voor mij was het ook de eerste grote bijeenkomst waar ik aan deel genomen heb. Dus ik was heel onzeker en durf ook niet zomaar tegen iedereen praten. Flore kwam naar mij en José toe en zei: gaan jullie de beschermvrouw, Florence, maar eens interviewen. Wij kregen van haar een schrift in de hand en meteen nat van de zweet gingen wij naar Florence om voor een interview te vragen. Ik heb me toen voornamelijk met koffie halen, foto's maken en andere zaken beziggehouden. Dit omdat Florence een heel indrukwekkend leven heeft en heel veel opleidingen achter de rug heeft waar ik toen de tijd helemaal niets van af wist. En voor mij was toen ook Nederlands schrijven een ramp. Nou, door de goede concentratie van José hebben wij ons wel nog kunnen redden en ik kan zeggen dat Florence een heel lieve, begripvolle, geduldige interviewpartner was.

Wendy vraagt ons uit te leggen wat ons drijft om na een aantal jaren nog steeds zo actief voor de Stichting te blijven.:

José: het geeft veel voldoening iets te kunnen betekenen voor anderen.

Renate: Ik ben deelnemer in verschillende zelfhulpgroepen omdat ik nooit meer terug wil vallen. Die continuïteit van de bijeenkomsten geeft mij vastigheid en kracht om door te gaan. Verder vind ik vooral de verschillende werkzaamheden niet alleen het bestuur betreffend kei interessant. Elke dag iets anders doen, geweldig, ik zal nooit in een fabriek aan een band kunnen werken, dit heb ik in mijn jeugd tijdens de vakantie gedaan en heb heel veel respect voor de mensen die het jaren doen. Wat het begeleiden van groepen betreft: het ontmoetingsuurtje is echt mijn ding ik vind het erg leuk als de mensen met plezier komen. Iets voor de mensen organiseren en zien dat het gewaardeerd wordt gewoon positief feedback ontvangen het is schitterend. Je ziet hoe je zelf groeit en hoe anderen groeien. Wat José net zegt, dat je iets kunt betekenen voor andere. Mij maakt het sterk en gelukkig. Vooral bij de Stg. is het heel opvallend dat er iedereen zo op genomen en welkom is hoe hij, zij is, zonder vooroordelen zonder te kijken naar rang of stand. Iedereen hoort erbij, het is een groot familie. Waar vind je zoiets nog?

*Hoe vond je het interview?*

Ik vond het leuk om te doen. Sommige vragen vind ik moeilijk te beantwoorden. Bij enkele vragen is het moeilijk spontaan een concrete antwoord te geven, leuk is wel dat jullie ook ervoor de tijd nemen. Ik hoop dat er meer interviews komen. Ik

vond het gezellig, relaxed en het heeft goed gegaan zelfs de vogels zijn er stil van geworden. Alleen valt het me tegen dat de koekjes nog niet op zijn.

Wij bedanken ons bij Wendy voor het hartelijke gesprek en nemen nog een kijk op haar nieuwe hobby: de groentetuin. Nou zeg, het lijkt op zelfverzorgend, dus ook dit kun je bij de zelfhulp leren. Wendy dank je voor jouw openheid, het was een heel gezellige, spannende en ook vrolijke ochtend.

José en Renate

## De beste tips tegen een herfstdip Licht in de duisternis

**Ben je ook wel eens moe nu de dagen korter worden? Heb je minder zin om aan de dag te beginnen? Lijkt alles te veel? Misschien heb je wel last van een herfst- of winterdip. Kan je er iets aan doen?** Moeheid, lusteloosheid en trek in veel (koolhydraatrijk) eten, zijn veelgehoorde klachten in de herfst. Hoeveel je ook slaapt ofitrust, het lijkt niet te helpen. Hoewel het vervelend is, gaan deze klachten vaak wel vanzelf over. Je hoeft er dus niet voor naar de dokter. Je kunt er wel iets aan doen, zodat deze klachten dragelijker worden. Dr. Aelbrecht geeft enkele tips om je te wapenen tegen de herfst- en winterdip.

### Licht is het sleutelwoord

Ons lichaam heeft natuurlijk daglicht nodig om cortisol aan te maken, het hormoon dat ons wakker, aandachtig en stressbestendig houdt. In de herfst daalt de hoeveelheid van dit broodnodige [daglicht](#). Een wandelingetje in de buitenlucht tijdens je middagpauze bezorgt je voldoende daglicht om dit verlies te compenseren.

### Kies voor typische winterkost

In de winter ruilen we salades en fruit in voor wild en stoofpotten. Niet toevallig, want voldoende dierlijke proteïnen maken het ons makkelijker om voldoende cortisol te produceren. Stevige kost is dus nodig, ook bij het ontbijt!

### De juiste slaaphygiëne

Verduister je slaapkamer volledig, zo wordt er 's nachts voldoende van het slaaphormoon melatonine aangemaakt. Dit zorgt voor de nodige cortisolproductie gedurende de dag.

Voor een [goede nachtrust](#) eet of drink je beter niets de laatste twee uur voor je naar bed gaat. Anders zet je je spijsverteringsstelsel aan het werk, waarvoor je energie nodig hebt. Slapen dient om te recupereren en niet om voeding te verteren. Ga in de winter steeds slapen om 22.00 à 22.30 uur en zorg voor acht uur slaap.

### Weg met energievreters

De geraffineerde suikers in koekjes, snoep, frisdranken en gebak zorgen maar heel even voor een energieboost, maar zullen je na een tijdje verder uitputten.

Ook de cafeïne uit [koffie](#), cola, thee en chocolade geeft slechts een kortstondige energieboost. Het zorgt voor de aanmaak van adrenaline, maar ook voor een energiedip achteraf.

### Regelmaat in je leven

Wie zijn energieniveau op peil wil houden, moet ervoor zorgen dat zijn stofwisseling in evenwicht blijft. Dit evenwicht raakt onder andere verstoord als je onregelmatig eet en slaapt.

### Beweeg je fit

Recreatief sporten zonder prestatiedrang maakt in de hersenen een aantal endorfines vrij die heilzaam zijn voor lichaam én geest. Het werkt ontspannend en geeft je een energieboost. Sporten tot aan de rand van de uitputting daarentegen is negatief. Ook mediterend bewegen (tai chi, yoga) geeft je energie.

## Fibromyalgie: wekedelenreuma Leven met chronische spier- en gewrichtspijn

**Fibromyalgie is een van de meer dan 100 reumatische aandoeningen en betekent letterlijk: pijn in spieren en bindweefsels. Het valt in de categorie wekedelenreuma, een vorm van reuma waaraan in Nederland 460.000 mensen lijden (TNO-rapport 2007).**

Fibromyalgie is geen aandoening met een aanwijsbare oorzaak, maar een verzamelnaam van specifieke ziekteverschijnselen en klachten (een syndroom).

### Wisselend karakter

Het kenmerkt zich door pijn in spieren en gewrichten, (ochtend)stijfheid en chronische vermoeidheid. Fibromyalgie is geen ontsteking en geen slijtage, en niet zichtbaar bij beeldvormend onderzoek.

De stekende, brandende, zeurende pijn bij fibromyalgie kan sterk wisselen in hevigheid, plaats en duur. Soms treft het de knieën, dan weer de nek- en schouderpartij, weken later zit de pijn ineens in de heupen.

Naast pijn is het vooral de vermoeidheid die mensen met fibromyalgie in hun dagelijks functioneren belemmert. De meest voorkomende klachten zijn:

- spierpijn en (ochtend)stijfheid
- pijn in de weke delen rondom gewrichten (bindweefsel, aanhechting pezen)
- ernstige vermoeidheid
- neerslachtigheid
- slecht slapen
- krachtverlies, zwaar gevoel, tintelingen in armen of benen
- opgezette vingers
- hoofdpijn
- concentratiestoornissen
- darmklachten, buikpijn

### **Waar komt die pijn toch vandaan?**

Fibromyalgie heeft geen aanwijsbare oorzaak en beschrijft slechts de situatie: pijn in spieren en bindweefsels. Er bestaan wel enkele theorieën over het ontstaan van de klachten:

- Pijn wordt anders ervaren: uit hersenonderzoek is gebleken dat fibromyalgiepatiënten een andere verwerking van pijnprickers hebben.
- Verstoring in de werking van hormonen en neurotransmitters door overmatige blootstelling aan stress en spanning (overprikkeling). Bijvoorbeeld van het hormoon serotonine, dat een rol speelt bij pijnbeleving, het gevoel van welbevinden en de afgifte van het slaaphormoon melatonine.
- Gewoonlijk herstelt het lichaam zich 's nachts. Fibromyalgiepatiënten slapen vaak slecht (door pijn, ongemak), waardoor hun lichaam onvoldoende tot herstel komt.

Het is aardig om belangrijk te zijn, maar het is belangrijker om aardig te zijn!

Ongeluksgevoelens vreten energie

Probeer, als je iets eng vindt, wat ruimer te zien.

Ik hou ook van jou.

Betrokkenheid bij de uitvoering WMO onderzocht  
Geplaatst op 20 Mei 2010

Voor de Wet Maatschappelijk Ondersteuning (WMO) is betrokkenheid essentieel. Na drie jaar onderzoek zijn de resultaten van gemeenten wisselend. Hoe kan dat beter?

Om te zorgen dat de WMO op lokaal niveau zo goed mogelijk wordt uitgevoerd, hebben belangenbehartigers van cliënten en patiënten - drie jaar lang - een stimuleringsprogramma voor cliëntenparticipatie uitgevoerd. Met 'Lokaal Centraal' is in kaart gebracht hoe op lokaal niveau de cliënten bij de uitvoering van de WMO worden betrokken.

"Gemeenten doen dit met wisselend succes", concludeert Robert Boersma, directeur van Zorgbelang Zuid-Holland tegen het vakblad Zorg+Welzijn. "Wil je de WMO goed vormgeven, dan moet je de mensen waarover het gaat. laten meedenken en meepraten. We merken toch dat gemeenten dit vaak heel erg beperkt invullen. Een WMO raad mag aan het einde van het traject reageren op het beleid. Dat kan en moet veel vroeger, wil het beleid ook echt effect hebben."

Kwartje

Tijdens het uitvoeren van het stimuleringsprogramma merkte Boersma dat wanneer ambtenaren echt in gesprek gaan met cliënten of cliëntenvertegenwoordigers. Dan pas valt het kwartje en komt de ambtenaar erachter hoe kwetsbare mensen weer mee kunnen doen. "Dan komt men erachter dat -en dan chargeer ik - medewerkers in een buurthuis bijvoorbeeld niet weten wat ze aanmoeten met een gehandicapt kind of iemand met een psychische aandoening. Terwijl juist een buurthuis op deze groepen gericht zou moeten zijn."

Pakken papier

Ga erop uit, is dan ook het advies van Zorgbelang aan de gemeenten. Betrek de ervaringsdeskundigen bij het maken van beleid. "Maar bestook de WMO raad niet met pakken papier over de WMO. Andersom geldt dat voor de WMO raden:

Neem de verantwoordelijkheid niet over van de gemeenten. In de wet staat dat het betrekken van kwetsbare groepen de verantwoordelijkheid is van de gemeente en dat moet ook zo blijven", aldus Boersma.

#### Eigen agenda

De WMO raden kunnen adviseren, maar mogen niet voor het karretje van de gemeente worden gespannen. "Maak met je achterban een eigen agenda en houd je daaraan", adviseert Boersma. 'Een WMO raad verzuipt vaak in de adviesaanvragen van de gemeente, waardoor ze aan de echt belangrijke punten voorbij gaan.'

#### Cliëntenparticipatie

Ook kent de gemeente vaak een behoorlijke doorstroom van beleidsambtenaren, vindt de directeur. "Ook als gevolg van de gemeenteraadsverkiezingen zien we weer nieuwe mensen in bestuur en politiek die niet meteen alles weten van de WMO en cliëntenparticipatie." Boersma vindt het belangrijk dat er een continue ondersteuning is voor de WMO raden. 'Er zijn veel goede dingen gebeurd sinds de invoering van de WMO in 2007, maar we zijn er nog lang niet.'

(bron: de Pijler)

## Mogelijk 1 miljoen onterechte ADHD-diagnosen

**EAST LANSING - Bijna 1 miljoen kinderen in de Verenigde Staten zijn mogelijk onterecht gediagnosticeerd met de aandachtstekortstoornis ADHD. Nieuw onderzoek van Michigan State University wijst hier op.**

De jongste kinderen van een klas krijgen relatief vaker gedragsveranderende medicijnen als [Ritalin](#) voorgeschreven dan de oudere kinderen in een klas. Blijkbaar lopen zij meer risico om verkeerd gediagnosticeerd te worden, omdat ze jonger zijn en dus ook meer kinderlijk gedrag vertonen.

Omdat er geen tastbaar medisch bewijs voorhanden is om te bepalen of een kind wel of geen [ADHD](#) heeft, zijn patiëntjes afhankelijk van de beoordelingen van leraren en artsen. De onderzoekers vrezen dat zij te weinig rekening houden met het verschil tussen de jongste en oudste kinderen in een klas.

#### 1 september

Voor het onderzoek werden gegevens van 12.000 kinderen jonger dan zeven jaar uit het Early Childhood Longitudinal Study Kindergarten Cohort bestudeerd.

Hieruit bleek dat de jongste kleuters 60 procent meer kans hadden om het stempel ADHD te krijgen, dan de oudste kleuters uit dezelfde klas. Zo had een kind dat op 31 augustus is geboren veel meer kans op de diagnose ADHD dan een kind dat een dag later, op 1 september, is geboren.

ADHD is de [gedragsstoornis](#) die het meest gediagnosticeerd is in Amerika. 4,5 miljoen kinderen zouden daar last hebben van deze aandachtstekortstoornis. Maar dit onderzoek lijkt aan te tonen dat 20 procent hiervan mogelijk verkeerd gediagnosticeerd is.

#### Symptomen

De onderzoekers hopen dat artsen en psychologen zich niet alleen laten leiden door de perceptie van de leraar die een kind ziet dat zich minder goed gedraagt dan de rest.

Zij vinden dat de diagnose ADHD pas gesteld kan worden bij een kind jonger dan zeven wanneer er meerdere symptomen van aandachtstekort of hyperactiviteit aan te wijzen zijn en wanneer deze symptomen langer dan zes maanden aanwezig zijn; zowel op school als thuis.

Het onderzoek verschijnt in de Journal of Health Economics.

## 'Eczeem in peutersijd leidt tot psychische problemen'

**MUNCHEN - Kun je gek worden van de jeuk? Onderzoekers van het Helmholtz Zentrum München hebben ontdekt dat eczeem bij jonge kinderen de geestelijke gezondheid later in het leven kan beïnvloeden.**

Kinderen die tijdens hun eerste twee levensjaren aan eczeem leden, hadden vaker psychische problemen op hun 10e jaar, dan leeftijdsgenootjes die nooit last hebben gehad van deze ziekte.

Bij kinderen waar de [eczeem](#) langer aanhield, was de kans op psychische problemen nog groter dan bij kinderen waarbij de eczeem na de eerste twee jaar verdwenen was.

In de GINI-plus studie werden bijna 6000 Duitse kinderen op 10-jarige leeftijd onderzocht op hun geestelijke gezondheid. Ook werd informatie verzameld over hun familiegeschiedenis en dagelijks leven. Er werd vooral gelet op ziekten, zoals eczeem, astma en allergische rhinitis, stresstolerantie en gedragsafwijkingen.

Eczeem

Eczeem is een niet besmettelijke huidziekte, die gekenmerkt wordt door schilferige jeukende uitslag. Het is de meest voorkomende huidziekte bij kinderen en jongvolwassenen. De ziekte veroorzaakt vaak andere secundaire symptomen, zoals slaapstoornissen, en kinderen met eczeem hebben vaker last van hooikoorts en allergische astma.

De onderzoekers denken dat vooral de secundaire symptomen een langetermijneffect op de emoties van de kinderen hebben. Zij raden daarom aan om in de medische dossiers van kinderen vast te leggen dat ze eczeem hebben. Dit als een mogelijke risicofactor voor latere psychische problemen.

Het onderzoek is verschenen in het wetenschappelijk tijdschrift Journal of Allergy and Clinical Immunology. Kinderen die tijdens hun eerste twee levensjaren aan eczeem leden, hadden vaker psychische problemen op hun 10e jaar, dan leeftijdsgenootjes die nooit last hebben gehad van deze ziekte.

## **Zuivel, daar zit wat in. Belangrijke voedingsstoffen**

Melk- en zuivelproducten bevatten veel belangrijke voedingsstoffen. Een gezond eetpatroon kan daarom moeilijk zonder zuivel. Officiële instanties bevelen aan om dagelijks zuivel te gebruiken. Wat zit er precies in zuivel?

Zuivel, daar zit wat in

### **Calcium**

Calcium (kalk) is een mineraal dat je lichaam nodig heeft. Melk(producten) en kaas leveren bij een gemiddelde consumptie samen zeker 70 procent van alle calcium die je op een dag nodig hebt. Het maakt daarvoor niet uit of je volle, halfvolle of magere producten gebruikt.

### **Eiwit**

Per dag leveren melk en kaas zeker een kwart van alle eiwitten. En juist de eiwitten uit zuivel zijn heel bruikbaar voor je spieropbouw. Eiwitten zijn als bouwstof op meer plekken in het lichaam nodig. Zo zijn ze noodzakelijk voor de opbouw en werking van hormonen, enzymen en afweerstoffen.

### **Vitamine A**

Vitamine A is in vet oplosbaar. Je lichaam heeft vitamine A nodig bij de aanmaak van een lichtgevoelig eiwit, dat ervoor zorgt dat je ook in het schemer nog kunt zien. Ook is vitamine A betrokken bij de vorming van het hoornvlies. Symptomen van een gebrek aan vitamine A zijn brokkelige vingernagels, een droge huid, nachtblindheid, droog haar en huiduitslag.

### **Vitamine B2**

Vitamine B2 is het manusje van alles als het om de stofwisseling gaat. Het zorgt voor de verbranding van vetten, eiwitten en koolhydraten. Daarnaast zorgt het voor het gezond houden van je haar en huid.

### **Vitamine B6**

Zuivel bevat kleine hoeveelheden vitamine B6. Die kleine hoeveelheden zijn echter wel heel belangrijk voor je hersenen en je zenuwstelsel. Ze zorgen ervoor dat de prikkeloverdracht in je hersenen goed verloopt. Daardoor functioneert vooral het lange termijngeheugen goed. Ook de eiwit- en vetstofwisseling hebben deze vitamine nodig. Verder is vitamine B6 nodig voor een goed werkende afweer en voor de vorming van rode bloedcellen.

### **Vitamine B12**

Vitamine B12 is ook belangrijk voor de aanmaak van rode bloedcellen. Daarnaast speelt het een belangrijke rol bij de aanmaak van DNA. Uit onderzoek blijkt dat het geheugen en het ruimtelijk inzicht minder goed zijn bij mensen die minder vitamine B12 gebruiken. Mensen die weinig of geen dierlijke producten gebruiken, krijgen makkelijk een tekort aan vitamine B12.

### **Foliumzuur**

Foliumzuur is nodig om bloedarmoede te voorkomen. Foliumzuur zorgt namelijk voor de aanmaak van rode bloedcellen. Foliumzuur zorgt ook voor snelle celdeling en is dus nodig voor de groei. Daarom is foliumzuur ook vier weken vóór en tijdens een zwangerschap belangrijk.

### **Vitamine D**

Het lichaam kan onder invloed van zonlicht zelf vitamine D aanmaken in de huid. Maar vitamine D zit ook in voeding, onder andere in boter, volle melkproducten en kaas. Het is goed voor een stevig skelet en een stevig gebit. Samen met calcium en voldoende beweging is vitamine D daarom essentieel om de kans op botontkalking te verkleinen.

### **Vet**

Zonder vet kan niemand. Vet is namelijk niet alleen nodig voor de levering van energie. Het geeft ook een verzadigd gevoel. Daarnaast is vet een goed middel om elke dag de in vet oplosbare vitamines (bijvoorbeeld A en D) binnen te krijgen. Zonder vet is de kans op een tekort aan deze vitamines groot.

## Water

Zuivel bestaat voor een groot deel uit vocht. Vocht is nodig voor je hele spijsvertering. Kauwen, slikken, transport door je slokdarm en maag; het lukt allemaal niet goed zonder vocht...

En vocht doet nog meer! Het is nodig in je cellen als bouwstof. In het bloed fungeert vocht als transportmiddel. Verder zorgt het vocht ervoor dat je lichaam lekker op temperatuur blijft. En een laagje vocht in je lichaamssweefsels zorgt ervoor dat je lichaam beter beschermd is tegen schokken en stoten.

## Zink

Zink is één van de mineralen die je lichaam elke dag nodig heeft om goed te kunnen functioneren. Zuivel is rijk aan zink. Ongeveer een kwart van de dagelijkse behoefte aan zink is afkomstig van zuivelproducten. Of het nu volle, magere, zure of zoete melkproducten zijn, overal zit zink in.

## Gezond MultiCulti Koken

---

Gevulde druivenbladeren

(Yaprak Dolmasi)

Ingrediënten voor 4-6 personen (4 tot 6 rolletjes per personen)

- 1 pakje dolmas (druivenbladeren)
- 2 uien en 3 tomaten
- 300 gram runder- of lamsgehakt
- 1 kopje rijst
- 2 eetlepels fijngehakte peterselie of droge muntblaadjes
- 1 á 2 theelepels milde paprikapoeder

## Bereiding

Kook de druivenbladeren ongeveer 4 minuten in warm water om de pekel te verwijderen. Spoel de druivenbladeren na het koken af met koud water en laat ze uitlekken. Pel de uien en snipper ze fijn. Was de tomaten en snijd ze klein. Meng het gehakt met de rijst, ui, tomaten, peterselie, paprikapoeder, olie en wat zout en peper. Leg op elk druivenblad 1 á 2 theelepels van de vulling en rol de bladeren op. Bedek nu de bodem van de pan met de overige druivenbladeren. Leg er de rolletjes op en giet er 3 dl water met wat zout op. Voeg tot slot de rest van de olie toe, leg op de rolletjes een bord zodat ze niet verschuiven en dek de pan af. Kook de rolletjes 20 á 30 minuten.

Smakelijk eten!

Als het zo doorgaat met die schroefdoppen op de wijnflessen.....

Heeft straks niemand meer iets onder de kurk!

## Kopij:

Graag getypt inleveren of als je dit niet kunt zo leesbaar mogelijk aanleveren.

Een artikel mag maximaal 300 woorden bevatten. Korter mag altijd

Het meezenden van illustraties of foto's bij je werk, wordt zeer op prijs gesteld door de redactie.

Interview door redactiemedewerkers:

Je kunt altijd de redactie schrijven als je een verhaal hebt dat je graag met andere wilt delen. Wanneer schrijven niet je beste kant is, kan een redactiemedewerker voor een interview bij je langs komen. Bel of schrijf ons dan. Adres brieven/kopij:

Stichting Wilskracht t.n.v. de redactie Lambertusweg 34 5953 CJ Reuver

Tel. 0612844482

E-mail: [f.brummans@home.nl](mailto:f.brummans@home.nl)

Inleveren uiterlijk tot 1 december 2010