

VOOR PATIËNTEN VAN HUISARTSENPRAKTIJKEN ZAANDAM-ZUID

PRAKTIJK MAGAZINE

DECEMBER 2016

Themanummer
Gezond Leven



Stoppen
met roken



Tips om lekker
te slapen



Vitamines slikken:
ja of nee?

- 3 Kort nieuws**
- 6 Themanummer Gezond Leven**
Voel je goed. Tips om gezonder te leven.
- 9 Medicijnen kopen bij de drogist**
Is dat veilig?
- 10 Vragen en antwoorden**
Over vitamines slikken
- 11 Vragen en antwoorden**
Over slapen
- 12 Wat vraagt de assistente?**

Colofon

Dit is een uitgave van de huisartsen uit Zaandam-Zuid en kwam tot stand met financiële steun van het Achterstandsfonds ZonH.

Teksten: De Medische Redactie

Idee: Arnoud Hansma

Concept & ontwerp: Ketz and Dogs grafisch ontwerp

Foto's: Jan Vonk / Shutterstock

Druk: Hassink Drukkers

© 2016 Niets uit deze uitgave mag worden gekopieerd en/of verspreid zonder schriftelijke toestemming van de uitgever en De Medische Redactie.

De uitgever noch De Medische Redactie kan enige aansprakelijkheid aanvaarden voor eventuele schade ten gevolge van het gebruik van de informatie in dit praktijkmagazine. De informatie in dit praktijkmagazine kan niet worden beschouwd als vervanging van een consult of een behandeling bij de huisarts. Het is slechts een bron van algemene informatie.



Themanummer Gezond Leven

Gezond leven is belangrijk. Wie gezond eet en drinkt en genoeg beweegt, wordt ouder en voelt zich beter. Ook in Zaandam kun je veel gezonds ondernemen, zoals fitnessen in het Darwinpark. Wil je goede én leuke tips om gezond te leven? Lees het artikel op pagina 6. En bekijk de poster in dit Praktijkmagazine. Haal hem er uit en hang hem op.



Bewegen is gezond

Wie gezond wil leven, moet regelmatig bewegen. Wat kun je doen zonder dat het je tijd kost?

NEEM DE TRAP

Woon of werk je in een flatgebouw? Neem zo vaak mogelijk de trap.

NEEM DE FIETS

Fietsen helpt tegen hart- en vaatziekten. Je voelt je vaak beter en vrolijker als je een stuk gefietst hebt.

GA VAKER STAAN

Wie te vaak zit, wordt minder oud en heeft meer risico op allerlei ziektes. Zit je veel tijdens je werk? Zorg dat je ieder uur wel even van je plaats af gaat.

LOOP VAKER

Download een stappenteller op je smartphone en tel je stappen. 10 duizend stappen per dag is gezond.

EN VERDER:

- Speel actief met je kinderen.
- Doe boodschappen lopend of met de fiets.
- Loop op en neer als je op de bus staat te wachten.





De praktijkondersteuner

De praktijkondersteuner is een van de medewerkers in de huisartsenpraktijk. Je gaat naar de praktijkondersteuner als je een ziekte hebt die niet zomaar over gaat, zoals suikerziekte, astma/COPD of hart- en vaatziekten. De eerste keer dat je naar een praktijkondersteuner gaat, zal je door de huisarts worden verwezen. De praktijkondersteuner heeft meer tijd om uitleg te geven over je ziekte. Ook zal hij of

zij controleren of je bijvoorbeeld nog de juiste medicijnen gebruikt, of de bloeddruk of suiker goed is. Hoe vaak je moet komen, verschilt per ziekte en is ook afhankelijk van hoe goed het gaat. De praktijkondersteuner maakt een nieuwe afspraak met je als dat nodig is. De huisarts heeft regelmatig overleg met de praktijkondersteuner over de controles en voortgang van de behandeling.

Stoppen met roken

Iedereen kan stoppen met roken, echt! Een paar tips:

- Vermijd de gezellige rookmomenten. Rook je een sigaretje bij de koffie? Neem een glas water.
- Haal nicotinepleisters, -kauwgum of -tabletten om het stoppen vol te houden. LET OP! Niet iedereen kan deze middelen gebruiken. Soms kunnen ze niet samengaan met geneesmiddelen. Vraag de huisarts of praktijkondersteuner om raad.
- Lees het boekje *Nederland stopt met roken!* Of download gratis een stappenplan via www.nederlandstopt.nu



Verkouden! Wat te doen?

In de winter zijn we allemaal wel een paar keer verkouden. Het niezen, snotteren en hoesten kan een paar weken duren. Een keeltablet kan de pijn in de keel een beetje verlichten. Een verstopte neus verlicht je met neusdruppels of door te stomen. Neusdruppels koop je kant-en-klaar bij de drogist of apotheek. Je mag het ook aan jonge kinderen geven. Zit je neus vol? Beter is het om snot naar binnen te snuiven. Een gewone verkoudheid gaat vanzelf over, je hoeft dus niet naar de huisarts.

Bel de huisarts bij de volgende klachten:

- Benauwdheid.
- Piepende ademhaling.
- Sufheid.
- Koorts (temperatuur boven de 38 C) die langer duurt dan **vijf** dagen, bij kinderen die langer duurt dan **drie** dagen.
- Als je koorts hebt gehad en na enkele dagen opnieuw koorts krijgt.

Is je kind verkouden? Ga naar de huisarts bij de bovenstaande klachten, én ook:

- Als je kind slecht drinkt (minder dan de helft dan normaal).
- Als je kind minder dan 3 keer per 24 uur plast/minder dan 3 natte luiers heeft.

Let op: is je baby jonger dan 3 maanden? Bel dan bij koorts ALTIJD de huisarts.

Wanneer ga je naar de huisartsenpost?

Alleen als je spoedeisende klachten hebt en je eigen huisartsenpraktijk niet open is. Dus 's avonds, 's nachts, in het weekend en tijdens feestdagen. Spoedeisende klachten zijn klachten die niet kunnen wachten tot de volgende werkdag van je eigen huisarts. Bijvoorbeeld sterke benauwdheid, heftige pijn, een ernstig ziek kind of



wonden door een ongelukje in huis. De assistente op de huisartsenpost bepaalt welke zorg je nodig hebt. Zij verwijst je door naar de Spoedeisende Hulp (SEH) als dat nodig is. De Spoedeisende Hulp zit aan het zelfde adres als de huisartsenpost: Koningin Julianaplein 58a in Zaandam. **Het is verstandig altijd eerst te bellen: 075 65 33 000.**

Bereik een gezond gewicht



VOOR EEN GOEDE GEZONDHEID IS EEN GEZOND GEWICHT HEEL BELANGRIJK. EEN GEZOND GEWICHT BEREIK JE DOOR **GEZOND TE ETEN** EN **VEEL TE BEWEGEN**. DAT LIJKT SIMPEL, MAAR DAT IS HET NIET VOOR IEDEREEN. SOMS KUN JE HIER WAT HULP BIJ GEBRUIKEN.

IK WIL GEZOND ETEN

Met goede voeding verklein je de kans op ziektes, zoals diabetes, kanker en hart- en vaatziekten. Bovendien voel je je fitter. Goede voeding is:

- Veel groente en fruit.
- Volkorenproducten, zoals bruinbrood, volkorenpasta en zilvervliesrijst.
- Peulvruchten, zoals bruine bonen, sojabonen, linzen of kikkererwten.
- Elke dag een handvol ongezouten, ongebrande noten (dus geen borrelnoten).
- Elke dag een portie zuivel, zoals melk of yoghurt.
- Een keer per week vette vis zoals bijvoorbeeld haring, zalm of makreel
- Weinig producten gemaakt van wit meel, zoals witbrood, koekjes en zoutjes.
- Weinig rood of bewerkt vlees, zoals worst of vleeswaar. Rood vlees is al het vlees dat komt van koeien, schapen, geiten en varkens.
- Weinig zoete dranken waarin suiker zit.
- Geen zout toevoegen aan eten.

NIET HELE DAG ETEN

Gezond eten betekent ook dat je niet de hele dag door eet. Beperk het eten tot drie hoofdmaaltijden op een dag en eet op vaste tijden: ontbijt, lunch en avondeten. Neem daarnaast hooguit twee keer iets tussendoor, zoals rauwkost, fruit of ongezouten noten. Geen snoep of chips. Drink tussendoor regelmatig een glas water. Meer weten over voeding? www.voedingscentrum.nl



NAAR DE DIËTIST

Lukt het je niet om een gezond te eten, dan kun je naar een diëtist: deze weet veel over het bereiken van een gezond voedingspatroon.

Kijk op de website van jouw zorgverzekeraar welke diëtist vergoed wordt. Lees ook de polisvoorwaarden van je zorgverzekering: soms krijg je de hulp van de diëtist alleen vergoed als je een verwijzing van je huisarts hebt. De basisverzekering vergoedt jaarlijks drie behandelingen van de diëtist. In aanvullende pakketten van sommige verzekeraars is vergoeding van meer behandelingen opgenomen. In het geval van sommige chronische aandoeningen, zoals diabetes en COPD, vergoedt de

verzekeraar meer uren en hoef je daarbij geen eigen risico te betalen. Ook voor kinderen onder de 18 jaar geldt geen eigen risico. In alle andere gevallen moet je wel eigen risico betalen.

WAAROM BEWEGEN?

Bewegen geeft een goed gevoel. Je voelt je fitter en je krijgt meer energie. Door te bewegen kun je beter ontspannen en heb je minder last van stress. Bewegen helpt je bij somberheid en angst. Je kunt beter slapen. Je krijgt sterkere spieren, botten en een mooiere huid. Als je regelmatig beweegt, heb je minder kans op overgewicht, diabetes en hart- en vaatziekten. →



Zo blijven wij gezond, jij toch ook?



Voor meer tips en advies:
amsterdam.nl/aanpakgezondgewicht

Zo blijven wij gezond, jij toch ook?

Eet en drink gezond

Drink water uit de kraan

Wist je dat?

Het Nederlandse kraanwater de beste kwaliteit van de wereld heeft.

Tip: Water drinken maak je leuk door bijvoorbeeld een mooie beker, rietje, ijsblokjes of komkommer en blaadjes munt erin.

Hoeveel suiker zit erin?

	Suikerklontjes per glas / blikje / pakje
Water	0
Thee (per glas)	0
Appelsap (per pakje)	1
Sinaasappelsap (per pakje)	2
Cola (per blikje)	10
Energiedrankje (per flesje)	15
Limonade (per glas)	20

Eet op vaste tijden

Wist je dat?

Door een vast eet-ritme aan te houden blijf je langer vol zitten en heb je minder zin om tussendoor te snacken.

Tip:

Houd je daarom aan vaste eetmomenten, bijvoorbeeld: ontbijt → tussendoormoment → lunch → tussendoormoment → warme maaltijd.

Eet 3 maaltijden en 2 tussendoortjes

Tip: Fruit en groente zijn de beste keuze voor tussendoor. Maak voordat je weggaat een bakje fruit klaar voor in de loop van de dag.

Voorbeelden gezonde tussendoortjes

- Cherrytomaatjes
- Komkommer
- Wortels
- Fruit
- Yoghurt
- Dosje naturel rozijntjes
- Handje ongezouten nootjes

Kies volkoren producten

Tip: Kijk in je vaste recepten of je producten kunt vervangen door volkoren varianten.

Voorbeelden volkoren producten

- Volkoren brood
- Bruin volkoren Marokkaans brood
- Volkoren pasta
- Zilvervlies- of bruine rijst
- Volkoren couscous
- Bruine bulgur
- Haverhout
- Volkoren crackers
- Muesli

Beweeg

Beweeg minimaal 1 uur per dag

Tip: Bewegen is het makkelijkst als het in je dagelijks leven is verwerkt. Bijvoorbeeld door lopend of fietsend op pad te gaan of de trap te nemen in plaats van de lift.

Eet iedere dag groente en fruit

Tip:

Probeer groente en fruit in gerechten te verwerken, bijvoorbeeld fruit en havermout als ontbijt of komkommer, tomaat, vleeswaren en brood voor de lunch.

Hoeveel groente en fruit per dag?

1 - 3 jaar	1,5 stuk fruit 1-2 opscheplepels groente
4 - 8 jaar	1,5 stuk fruit 2-3 opscheplepels groente
9 - 13 jaar	2 stuks fruit 3-4 opscheplepels groente
14 - 18 jaar	2 stuks fruit 4 opscheplepels groente

Eet weinig suiker en verzadigd vet

Tip: Bedenk een leuke activiteit als beloning in plaats van snoep.

Voorbeelden van voeding met veel suiker en/of verzadigd vet

- Vette snacks:** chips, croissant, patat, (turkse) pizza, gevulde (bladerdeeg) broodjes, bars.



- Zoete deegwaren:** cake, baklava, (turkse) koekjes, jambollen, verpakte tussendoortjes zoals mueslirepen, ontbijtkoek en pauzekoeken.
- Snoep:** schepsnoep, chocolade.
- Zoete dranken:** siroop, frisdrank, thee met suiker.

Geef baby's borstvoeding

Wist je dat:

- Borstvoeding de beste voeding is voor baby's.
- Borstvoeding baby's beschermt tegen ziekten.
- Hormonen en reflexen ervoor zorgen dat de moedermelk zich afstemt op de behoeften van de baby.
- Baby's die borstvoeding krijgen, later minder kans hebben op overgewicht.



Speel veel buiten

Tip: Bewegen hoeft niet alleen sport te zijn. Rennen, fietsen, stoeien, klimmen, springtouwen, verstoppertje of andere spellen zijn ook allemaal leuk en goed voor je!

Doe aan sport

Tip: Kijk eens naar het leuke sportaanbod van de buurtvereniging of school.

Slaap goed

Ga op vaste tijden slapen

Tip: Probeer een vast bedritueel te volgen. Bijvoorbeeld door een vaste volgorde van tanden poetsen, omkleden, voorlezen en instoppen.

Slaap 's nachts voldoende

Tip: Gebruik je bed alleen als slaapplek.

Hoeveel uur slaap per nacht?

0 - 1 jaar ≈ 14 - 16 uur	6 jaar ≈ 10,5 uur
1 jaar ≈ 12 - 14 uur	8 jaar ≈ 10 uur
2 jaar ≈ 11 - 13 uur	10 jaar ≈ 9,5 uur
4 jaar ≈ 11 uur	12-18 jaar ≈ 9 uur

Geen TV of tablet in de slaapkamer

Wist je dat?

Kinderen die geen TV op de slaapkamer hebben vaker een gezond gewicht hebben.

Tip: Gebruik 1 uur voor het slapen gaan geen TV of andere beeldschermen.



Loop of fiets naar school

Tip: Samen lopen is leuker! Misschien wonen er wel klasgenootjes in de buurt om samen mee te lopen of te fietsen.

Maximaal 2 uur per dag TV, PC of tablet

Tip: Spreek samen af wanneer en hoe lang iedereen achter de TV, PC of op het tablet mag.

Zo blijven wij gezond, jij toch ook?



Bereik een gezond gewicht



IEDEREEN KAN BEWEGEN

De gemeente Zaanstad organiseert veel leuke dingen waardoor jongeren meer kunnen bewegen. Heb je als ouder weinig geld? Dan kan de gemeente de sportvereniging betalen. Kijk op www.meedoenzaanstad.nl welke sportverenigingen hieraan meedoen. Daarnaast is er een programma "Jongeren op Gezond Gewicht" (JOGG). Dat heeft ervoor gezorgd dat de kinderen op Zaanse peuterspeelzalen water drinken in plaats van zoete drankjes. En ook dat je in sommige sporthallen geen energiedrankjes, patat en "vette happen" meer kunt kopen.

Hebben je kinderen overgewicht en zijn ze tussen 6-12 jaar? Dan kun je de cursus ZaansFit Gezonde Leefstijl volgen. Je leert hier hoe je de kinderen gezondere voeding geeft en meer laat bewegen. Op www.ggdzw.nl/gezond_leven/jogg-zaanstad vind je hierover alle informatie.



In het midden van dit Praktijkmagazine vind je de poster **Gezond Gewicht van de gemeente Amsterdam**.

Haal 'm eruit en hang 'm op!



Een leuke poster met handige tips voor gezond eten, veel bewegen en goed slapen. Hang hem op in je keuken en probeer van zoveel mogelijk tips een gewoonte te maken. Je zult zien dat het werkt!

Medicijnen bij de drogist: Waar moet je op letten?



Sommige geneesmiddelen kun je gewoon bij de drogist kopen. Maar let op: niet iedereen kan alles zomaar innemen of combineren.

Waar moet iedereen op letten?

- Slik geen twee verschillende pijnstillers tegelijk, dus geen **ibuprofen** samen met **naproxen**. **Paracetamol** mag wel samen met andere pijnstillers, zoals **ibuprofen**.
- Van pijnstillers kun je maagpijn krijgen.
- Slik je al medicijnen van de huisarts, bijvoorbeeld bloedverdunders of antidepressiva? Wil je daarbij pijnstillers slikken? Doe dit dan in overleg met de apotheker of huisarts. Misschien heb je medicijnen nodig die je maag beschermen.

Welke middelen van de drogist kan ik veilig innemen?

- Neusspray.
- Keelpastilles.
- Middeltjes tegen insectenjeuk.

Welke middelen van de drogist kunnen sommige mensen niet nemen?

- Mensen met astma, nierziekten en hartziekten kunnen geen pijnstillers met **ibuprofen**, **naproxen** of **diclofenac** nemen. Daar krijg je klachten van. Op het doosje staat of een van deze

middelen in je pijnstiller zit.

- Zwangere vrouwen mogen geen pijnstillers met **ibuprofen**, **naproxen** of **diclofenac** slikken. Dit is niet goed voor hun ongeboren kind. Kijk op de bijsluiter of vraag het na bij de huisarts.

Welke middelen van de drogist kun je niet tegelijk nemen met andere medicijnen?

Sint Janskruid (tegen depressie) kan niet samen met:

- De anticonceptiepil. Je kunt dan toch zwanger worden.
- **Maagzuurpillen**, **slaappillen**, **cholesterolmedicijnen** en medicijnen voor **hartziekten**.

Overleg altijd met de huisarts als je **Sint Janskruid** wilt gaan gebruiken.

Bloedverdunders (bijvoorbeeld **acencoumarol**) kunnen niet samen met:

- **Miconazol** (zit in zalf tegen voeten en huidschimmel. Deze zalf heet **Daktarin**). Doe je dit wel, dan kunnen er bloedingsproblemen optreden.

Handige tips:

- Haal deze geneesmiddelen bij de apotheek waar je ook je medicijnen via de (huis)arts krijgt. De apotheker kan je dan advies geven.
- Overleg met de apotheker of huisarts als je het niet goed weet.

Vragen en antwoorden

Over vitamines

Wie moet extra vitamine D slikken?

Vitamine D is nodig voor sterke botten.

Je lichaam maakt zelf vitamine D, maar soms is dat te weinig. Je slikt extra vitamine D als:

- Je een donkere huid hebt.
- Je een hoofddoek en/of lange mouwen draagt.
- Je ouder bent dan 70 jaar.

Baby's die borstvoeding krijgen, moeten in de eerste drie maanden extra vitamine D hebben. Het consultatiebureau zal je hierover adviseren.

Veganist...?

Eet je geen vlees, vis of kaas? Dan ben je veganist. Veganisten kunnen het best extra vitamine B12 slikken.

Ik wil zwanger worden. Moet ik nu extra vitamines slikken?

Ja, je lichaam heeft vóór en tijdens je zwangerschap meer **foliumzuur** en **extra vitamine D** nodig. Foliumzuur is belangrijk voor de ontwikkeling van het zenuwstelsel van je baby. Tabletjes kun je bij de drogist kopen. Kijk voor meer informatie op

www.strakswangerworden.nl

Het is niet nodig vitaminepillen te slikken als je gezond eet. Dus genoeg groente en fruit en ook regelmatig vlees, vette vis, peulvruchten en melkproducten. Vitaminepillen kunnen nooit een vervanging zijn voor gezonde voeding!

Kan vitamines slikken schadelijk zijn?

Soms wel. Van te veel vitamine A word je misselijk, duizelig en je kan soms niet goed meer zien.

Ben je zwanger, dan kan te veel vitamine A schadelijk zijn voor je baby. Vitamine B6 kan tintelingen geven of een verminderd gevoel in handen of benen.

Als je gezond bent, hoef je geen multi-vitamine-tabletten te slikken. Wil je dat wel doen, overleg dan eerst met de huisarts.

Vragen en antwoorden

Over slapen

Hoe lang moet ik 's nachts slapen?

Volwassenen hebben gemiddeld acht uur slaap nodig. Zorg voor vaste slaaptijden, zodat je in een slaapritme komt. Sta ook steeds rond hetzelfde tijdstip op.

Slapen lukt niet, moet ik naar de huisarts?

De huisarts of praktijkondersteuner kan je begeleiden bij het aanpakken van je slaapprobleem. Soms schrijft de huisarts een slaapmiddel voor. Dit helpt alleen tijdelijk. Ook kun je er overdag last van hebben; je voelt je dan suf of moe.

Werken slaapmiddelen van de drogist?

Bij de drogist vind je verschillende middelen, bijvoorbeeld met valeriaan. Het is niet bewezen dat valeriaan werkt, maar het kan voor jou goed werken. Ook veel middelen bevatten melatonine. Melatonine helpt alleen als je dag-nachtritme is verstoord, vanwege bijvoorbeeld een vliegreis. Je vindt bij de drogist ook verschillende soorten thee, plantenextracten en kruiden die een kalmerend effect kunnen hebben. Het is een kwestie van uitproberen welke van deze middelen jou slaperig gaan maken.

Wat moet ik doen om lekker te gaan slapen?

- Neem twee uur voor het slapengaan geen eten, koffie, zwarte thee of alcohol.
- Kijk vanaf een uur voor het slapengaan geen tv meer. Laat ook je computer, smartphone of tablet uit.
- Probeer een uur voor het slapen gaan te ontspannen, bijvoorbeeld door een korte wandeling te maken, te douchen of ontspanningsoefeningen te doen. Kijk voor meer informatie op www.thuisarts.nl

Vraag het de assistente



Ik wil van mijn sportschool-abonnement af want ik ben lang ziek. Heb ik een briefje van de huisarts nodig ?

antwoord Het is heel vervelend, maar de huisarts mag zo'n briefje niet geven.

Ik loop bij de fysiotherapeut en daar doe ik sportoefeningen in de fitnessruimte. Kan ik hier ook voor mijn wekelijkse sportavond terecht ?

antwoord Dat kan niet want de fysiotherapeut is geen sportschool. Bij de fysiotherapeut sport je alleen als je al door hem behandeld wordt voor klachten of na een operatie. Sporten voor je eigen plezier doe je op de sportschool.

Val ik gezond af met middeltjes als maaltijd-
vervangers, repen of speciale diëten ?

antwoord Helaas niet. De enige manier om gezond gewicht te verliezen is minder snoepen, meer bewegen en gezond eten. Kijk op de poster in het midden van dit nummer voor tips.

Ik was in het weekend bij de huisartsenpost.
Wordt dit bezoek volledig vergoed ?

antwoord Ja, want het is huisartsenzorg en dat telt niet mee voor het eigen risico. Word je verwezen naar de Eerste Hulp, dan valt het wel onder het eigen risico.

Ik ben zwanger, mag ik dan nog wel sporten ?

antwoord Ja, dat is juist goed. Sport kan ervoor zorgen dat je minder last hebt van zwangerschapskwalen, zoals ruggijn, een zwakke blaas, moeheid en overgewicht. Maar sommige fitness-oefeningen kun je beter niet doen. Overleg met de sportinstructeur wat goed voor jou is.