15 Trimestrieel
Januari -Maart 2014

SOFIADIS Mag !

Het magazine van de Sofiadis apotheker

WEDSTRIJD
5x40€ aankoop-bons geldig in de Sofiadis Apotheken
Blz. 31



BURN-OUT
het kwaad van onze samenleving?

- En jij, welk voorbehoedsmiddel gebruik jij?
- Verkouden in de winter? Verstop je niet
- Vermijd sporttrauma's tijdens de winter

Twee voedingssupplementen voor uw schoonheid

Alline

ALL IN NUTRITION

procap

HAARGROEI *



100%

van de vrouwen constateert **minder haarverlies** **

Biologisch beschikbare keratine
+ Vitamine B1, B2, B3, B5, B6, B8, B9
+ Vitamine C, E, beta-caroteen
+ Koper, zuiver & zink

proderm

HUID



Nieuw

Biologisch beschikbare keratine
+ Hyaluronzuur
+ Ceramosides®
+ Vitamine C

© Trenker • Alline procap-sofiadis-2013-12

* Zink is betrokken bij eiwitsynthese (bijvoorbeeld keratine) en onderhoud van normaal haar.
** Placebo-controlled randomized trial aimed at evaluating the effect of Cynatine HNS plus® supplementation on hairs. Facoderm srl, Italy.

TRENKER be

SOFIADIS Mag !



Publicatie van SOFIADIS cvba,
Drukpersstraat 4
1000 Brussel
Tel : 02 227 11 71
Fax : 02 218 31 41
Mail : info@sofiadis.be
Web: www.sofiadis.be

VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
J-B. Van Hamme

PUBLICITAIRE REGIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

CONCEPT EN REALISATIE
Sofiadis cvba
info@sofiadis.be

FOTOGRAFIE
iStockphoto

PERIODICITEIT
Thematisch trimestrieel magazine

DRUK
IPM Printing

HEBBEN MEEGEWERKT AAN DE REDACTIE
Bazin Jean-Christophe, Chauvaux Anne, Dormal Isabelle, Finkel Isabelle, Firket Pierre, Paret Karine, Philippart Barbara, Wezel Brigitte.

OPLAGE EN VERDELING
Oplage magazine: 30.000 exemplaren. Voor meer inlichtingen betreffende de verdeling van Sofiadis Mag!: info@sofiadis.be of 02 227 11 71

EDITO

Beste lezer,

Een trimester eindigt, alle bladeren zijn praktisch gevallen en de kou daagt weer op. De herfstblues zijn voorbij en we denken reeds aan onze goede voornemens van januari… Welke heeft u in gedachten? Reizen, sporten, ontspanning, meer tijd voor het gezin, gezondheid…?

Wat ze ook mogen zijn, ze zijn nooit makkelijk en zonder opoffering te bereiken. Praat er gerust over met uw apotheker, hij of zij weet zeker raad. De 335 Sofiadis-apotheken zijn er om u te helpen en uw vragen te beantwoorden.

Ontdek ons netwerk op www.sofiadis.be, volg ons op onze Facebook-pagina en neem deel aan onze wedstrijden.

Tot binnenkort,



J-B. Van Hamme,
Afgevaardigd bestuurder

INHOUD

Dossier
Burn-out, het kwaad van onze samenleving? 04 - 09

Gezondheid
Vaginale droogte komt vaker voor dan we denken! 10 - 12
Welk voorbehoedsmiddel gebruik jij? 13 - 16
Verkouden? 17 - 19
Misselijkheid? Gember kan je helpen. 20

Reizen
Een afgelaste reis voor Sofie en haar familie 22 - 23

Welzijn
Prenatale Yoga : een te overwegen middel om je voor te bereiden op een nieuw leven 24 - 25

Dieet
Enkele voedingstips voor na de feestdagen 26 - 27

Sport
Sporttrauma's tijdens de winter! 28 - 30

Wedstrijd
Win 5x40€ Sofiadis aankoopbons 31



BURN-OUT
het kwaad van onze samenleving?

Bestaat het werkelijk?
Is het een modeverschijnsel of een "rookgordijn"?
Men zou soms denken van wel!
Is het geen uitgevonden term om niet te moeten spreken van bijvoorbeeld een depressie?
Het is uiteindelijk misschien beter om een burn-out te hebben.
Maar als we van dichterbij kijken, is het niet eerder 'de boom die het bos verstopt'?

Waarom spreken we vandaag van burn-out?

De term burn-out is de afgelopen jaren ontstaan in overleg tussen de huisarts en de arbeidsgeneesheer. Het maakt deel uit van een aantal nieuwe ziekten die te wijten zijn aan een 'overbelasting' aan werk die we nog niet eerder zagen omdat ze gelinkt zijn aan de veranderingen in de werkomstandigheden sinds de jaren 80. Omwille van deze reden wordt de burn-out rechtstreeks gekoppeld aan het werk. Om een inzicht te krijgen in de burn-out, moet men interesse vertonen in de persoonlijke relatie van het individu met zijn werk, rekening houdend met de nieuwe bedrijfsorganisaties.

Burn-out wil zoveel zeggen als 'vanbinnen opgebrand zijn' en dat er geen energie meer in 'de tank' zit en 'de reserves uitgeput' zijn omdat men alles gegeven heeft. Er bestaan veel metaforen om de toestand waarin diegene die eraan lijdt te beschrijven. Het is het gevolg van een blijvende blootstelling aan stressfactoren van het bedrijfsleven die de persoon ontwrichten.

Wat zijn de signalen?

Deze zijn driedelig. Voor een duidelijker beeld splitsen we deze op in drie assen, wetende dat er een gradatie zit in de ernst van de symptomen tussen de verschillende assen.

EERSTE AS

Over een periode van verschillende maanden komen er heel geleidelijk en ongemerkt tekenen van uitputting op het werk. Dit zijn de eerste verschijnselen van een burn-out. Het kost meer fysieke, maar ook mentale energie om te vertrekken naar het werk, iets waar men vroeger geen problemen mee had.

De gevoelde uitputting is in eerste instantie te wijten aan slaapstoornissen, pijnlijke spieren, darmklachten (krampen in de onderbuik), ademhalingsproblemen (kortademig), hartkloppingen… Deze fysieke symptomen zijn geassocieerd met cognitieve uitputting en met een progressief verlies aan concentratievermogen, onthouden, synthese en een emotionele uitputting met gevoelens van frustratie, prikkelbaarheid en verlies van motivatie.

TWEEDE AS

In de tweede as komt er nog een ernstig verschijnsel bij, namelijk een gevoel van emotioneel verlies ten opzichte van de werkomgeving, maar vooral de relaties met mensen: collega's en erger, klanten of patiënten.

Het is een vorm defensieve strategie om zich te beschermen tegen anderen. Ze bestaat eruit afstand te creëren en zich op de achtergrond te houden, denkend dat men op die manier minder in de kijker loopt. Het is een vorm van vervreemding, depersonalisatie, "Ik ben niet langer gevoelig aan wie en wat zich rondom mij afspeelt." De omgeving zegt vaak later: "Maar wat heeft hij toch, dat is niet langer de persoon die we kennen, maar …" en dit door het onverschillige gedrag dat aan de dag gelegd werd.

DERDE AS

De derde as zorgt geleidelijk aan voor een verlies van betekenis voor het belang van werken. Aan de uitputting en de isolatie vervoegt zich het verlies van het ideaal, dat iemand toestaat om zich te engageren om te werken, het goed te doen, er voldoening en erkenning in te vinden. Het idee dat werken een gevoel van competentie met zich meebrengt, is verdwenen.

Zien we al deze signalen aankomen?

Het is evident dat een burn-out geleidelijk aan komt, soms pas na enkele maanden.

Maar vreemd genoeg, en dit is kenmerkend, breekt een burn-out dan plots bruusk en brutaal uit: "Ik brak… Ik wist het, voelde het, maar durfde het niet onder ogen te zien…"

Het is dus de ontkenning dat aan de basis van het proces ligt, we bieden weerstand door te denken dat het morgen wel beter zal gaan. Iedereen zag het aankomen, zegt men later. Maar met wie kunnen we erover praten? Anderen lijken deze problemen niet te hebben. Door deze ontkenning is de persoon die gevangen zit in dit verraderlijk mechanisme alleen. Het is deze eenzaamheid die de bron is van het grootste lijden op het werk.

Het alternatief is investeren in privésfeer, de familie, het liefdesleven. Thuis, dicht bij de dierbaren voelt men zich beschermd: "Ik voelde me goed. Ik telde de dagen af tot vrijdag… zondagavond, was vreselijk, ik huilde bij de gedachte…"



Daarom is een burn-out geen depressie: men kan plezier blijven maken, zich goed voelen. Alleen op het werk lukt dit niet meer!

Is het omwille van het werk dat deze uitputting optreedt?

Een burn-out komt voort uit de persoonlijke werkrelatie. Het werk is veranderd. Er wordt geraakt aan de waarden in de bedrijfswereld zoals solidariteit, betrokkenheid, teamgeest en de bedrijfscultuur door de grote organisatorische veranderingen die zich de laatste 30 jaar ontwikkeld hebben als antwoord op het nieuwe economische beleid waar de financiele prestatie boven alles staat.

De individuele prestatiebeoordeling

Onder de vele veranderingen is er de "individuele prestatie-evaluatie" die een grotere proportie heeft aangenomen. Het werk wordt per individu geëvalueerd, wat op zich normaal is. Het zijn echter de bijwerkingen die dit niet zijn, aangezien het individuele beoordelingsproces niet kijkt naar het "echte werk", het geleverde werk door inzet en ervaring, maar naar het "voorgeschreven werk", het werk dat men verondersteld wordt te doen.

Het gevoel dat men ervaart als werknemer is dus dat men niet erkend wordt voor het 'echte' werk dat men levert. Het is een gebrek aan symbolische erkenning. "Dank u" horen zeggen voor het geleverde werk is van cruciaal belang. Het omgekeerde is een van de eerste schakels in het burn-out proces.

Bovendien hebben deze evaluaties in de werkomgeving, zonder het te merken, een gevoel van onderlinge competitie opgewekt. Er wordt nog samengewerkt, er

MetaRelax®
Stressmomenten?
Blijf MetaRelax.
MAGNESIUMCOMPLEX MET UITSTEKENDE TOLERANTIE IN HET LICHAAM
MetaRelax®
Bij stress-situaties en vermoeidheid
Goed voor de spieren
Magnesiumglycerofosfaat (900 mg), taurine en B-vitamines
NIEUWE FORMULE
Metagenics
45 tabletten / 56 g
Metagenics
Genetic Potential Through Nutrition
Waarom MetaRelax®?
Bekijk het op www.metarelax.eu

is wederzijdse hulp en solidariteit, maar dit staat in contrast met de wens om uit te blinken. De tweede schakel van een burn-out, de eenzaamheid, komt zo op de voorgrond.

Een specifiek profiel?

Zijn bepaalde mensen vatbaarder voor een burn-out dan anderen omdat ze minder sterk zijn? Omdat ze thuis problemen hebben en omdat dit niets te maken zou hebben met het werk? Misschien wel. Maar het is 'normaal' dat we op consultatie vaak personen zien die het moeilijk hebben op het werk en uiteindelijk langskomen omdat ze het niet meer aankunnen en eraan onderuitgegaan zijn. Geen enkele antecedenten, predisponerende factoren of eerdere psychologische morbiditeit zou het opduiken van een burn-out in de hand werken.

Een burn-out komt voor bij een 'normaal' iemand. Aldus de wetenschappelijke literatuur! Wat niet normaal is, zijn het werk en de nieuwe organisatiemethodes die zwaar doorwegen naargelang de relatie van de persoon met zijn werk. Bepaalde mensen gaan zich – in dezelfde destabiliserende werkomstandigheden – aanpassen en bedenken min of meer opportune verdedigingsstrategieën om zich tegen de bijzonder strenge werkomgeving te beschermen (minder uren, scheiding werk-privé, berekende motivatie, individualisme enz.).

De persoon die het meeste risico loopt op een burn-out, heeft ongetwijfeld een bepaald persoonlijkheidsprofiel. We zien op de werkvloer namelijk een aantal karaktereigenschappen die op zich positief zijn en op papier ook echt als een kwaliteit beschouwd worden. Welke werkgever valt er nu namelijk niet voor een gemotiveerde, ondernemende, prestatiegerichte en enthousiaste medewerker die doorzet, meer doet dan gevraagd, zichzelf in vraag stelt, steeds beter wil presteren, streeft naar perfectie en extra taken met een glimlach aanvaardt … Van een meevaller gesproken! Maar door deze intense werkhouding creëert deze werknemer net een werkrelatie waarbij elke grens tussen intentionaliteit ('wat ik er graag bij neem') en realiteit ('wat van mij verwacht wordt') op het werk vervaagt. Zo'n doorgedreven engagement brengt een opvallend gevolg met zich mee: een groot risico op een burn-out op korte of langere termijn.

> EEN BURN-OUT KOMT VOOR BIJ EEN 'NORMAAL' IEMAND. ALDUS DE WETENSCHAPPELIJKE LITERATUUR!

"Ik heb het niet zien aankomen …"

De bal is aan het rollen … geheel onopvallend. De persoon in kwestie zal pas later de verschillende 'voorspellende' signalen kunnen ontwarren en met elkaar in verband kunnen brengen. Maar hét kenmerk van een burn-out is absoluut de ontkenning. De werknemer is – gezien zijn narcistische kantje – op zoek naar erkenning door zichzelf en anderen. Zichzelf – en zeker anderen – teleurstellen is immers geen optie. Vandaar deze afscherming tussen zichzelf en de realiteit, die ervoor zorgt dat de veronderstellingen het bewustzijn niet bereiken.



Achteraf gezien is het evenwel gemakkelijker om te zeggen dat alle indicatoren in dezelfde richting wezen … Vermoeider, minder geconcentreerd, meer tijd nodig voor de gebruikelijke taken, vlugger de controle kwijt, geheugenverlies, afgezonderd, in zichzelf gekeerd, onverdraagzaam naar de klanten/collega's toe enz. Daarna volgen alle reeds beschreven symptomen die de volledige diagnose van een burn-out ondersteunen.

De ontkenningsfase is een strategisch mechanisme om zichzelf staande te houden, maar valt na verloop van tijd als een kaartenhuisje ineen en werkt niet meer. Men voelt zich schuldig, eenzaam en minderwaardig … De laatste genadeslagen, zeg maar, opdat de persoon in kwestie ineenstort. Daarna moet hij de angst om erover te praten, met vallen en opstaan overwinnen, door er in één stuk voor te vallen. En in een laatste opstoot, uit eergevoel, zeggen sommigen "ik heb het niet zien aankomen" omdat het 'ik' automatisch vergrendeld was.

De eerste stap in het genezingsproces: de erkenning van het probleem

Helemaal op het einde van het proces volgt uiteindelijk de consultatie. Al is het maar omdat de persoon niet meer kan gaan werken. Voor het eerst hoort de patiënt het woord 'burn-out' vallen, en dus niet meer enkel in zijn gedachten. De diagnose van de arts komt hard aan, maar opent perspectieven.

Deze fase van de eerste consultatie is essentieel. De patiënt kan namelijk eindelijk uit zijn isolement kruipen en de ontkenningsfase



achter zich laten. Hij voelt zich erkend, niet meer alleen. In het beste geval beschouwt de werkgever deze kritieke situatie als dé gelegenheid bij uitstek voor een gezamenlijke reflectie: 'Het is niet de eerste persoon in onze onderneming met een burn-out … Wat is er aan de hand?'.

Tijd heelt alle wonden …

De diagnose is een opluchting voor de patiënt, die nu alle elementen van zijn burn-outproces op een rijtje kan zetten. Een beter inzicht in het systemische proces van professionele uitputting is een stap in de goede richting. "Het is niet mijn schuld, maar ik heb wel mijn steentje bijgedragen aan het ongunstige organisatiesysteem …"

Deze diepe wonden genezen niet in een-twee-drie. Het is een proces van lange adem, zeker als de professionele context zichzelf in vraag stelt en als er rekening wordt gehouden met het gebeurde bij het beoordelen van de werkhervatting. De patiënt en de therapeut moeten naar elkaar luisteren, samen nadenken en op zoek gaan naar hulpmiddelen en oplossingen. Dat volstaat.

Pr. Pierre **Firket**
Pr. Isabelle **Hansez**
ULg

VAGINALE DROOGTE KOMT VAKER VOOR DAN WE DENKEN!

Het is één van de meest voorkomende vrouwelijke intieme problemen. Het komt niet alleen na de menopauze voor … ook vele jonge vrouwen lijden eronder. In totaal zou zo'n 55% van alle vrouwen lijden onder deze aandoening[1]. Het is een intiem probleem dat vaak voor fysische ongemakken (irritatie, jeuk,…) zorgt, maar eveneens voor ongemakken die het seksleven kunnen bemoeilijken en dus ook de relatie met de partner. Hoewel de meesten er niet graag over spreken, is het een aandoening die zeker niet vergeten mag worden.

Wat zijn de mogelijke oorzaken?

Er zijn meerdere oorzaken. Dit verklaart waarom zoveel vrouwen van alle leeftijden, last kunnen krijgen van vaginale droogte van de ene op de andere dag. Normaal gezien is de vagina vochtig. De vagina en de vulva worden gehydrateerd door lokale mucosale afscheiding, endocervicale klieren en vulvaklieren.



Waarom verlaagt dit natuurlijke vocht soms ?

Hiervoor zijn er diverse oorzaken:

HORMONALE VERANDERINGEN

- Bij jonge vrouwen: na de geboorte (vooral als gevolg van de hormonale achteruitgang en eventuele episiotomie) en tijdens de borstvoeding.
- Na de menopauze: als gevolg van oestrogeen-deficiëntie.

ANDERE OORZAKEN…

- Een anticonceptiepil met weinig oestrogeen.
- Het nemen van medicatie: antidepressiva, neuroleptica, anti-acne (isotretinoïne), geneesmiddelen tegen kanker, antihypertensiva…
- Ook fysieke elementen kunnen het lokale evenwicht verstoren en vaginale droogte veroorzaken: een te agressieve intieme hygiëne met ongeschikte producten, het te vaak dragen van inlegkruisjes absorbeert het vocht in het genitale gebied, het dragen van te strakke broeken,…
  Dit zijn voorbeelden van factoren die de intieme zone aanvallen en zorgen voor vaginale droogte.

VULVOVAGINALE MUCOSA
mucoGYNE®
Geoptimaliseerd hyaluronzuur
Vulvovaginale droogheid
Verminderde vaginale vochtproductie
Problemen met littekenvorming
NIEUW
Verpakking met 8 enkelvoudige dosissen
mucoGYNE
NIET-HORMONALE INTIEME GEL
HORMONFREIES VAGINALGEL
GEL INTIME NON HORMONAL
Voor een herwonnen comfort
Laboratoires IPRAD

- Bepaalde ziektes: diabetes, depressie, multiple sclerose, huidziektes aan de vulva (psoriasis,…).
- Roken: koolmonoxide vermindert de zuurstofvoorziening in het genitale gebeid en kan vaginale droogte bevorderen.
- Stress: aanzienlijke stress is een psychologische factor die ook een impact kan hebben.
- Een periode van seksuele onthouding kan gepaard gaan met een gebrek aan vocht tijdens het vrijen.
- Chirurgische ingreep in het bekkengebied (verwijderen van eierstokken,…).



Hyaluronzuur en zijn erkende hydraterende werking

Hyaluronzuur is van nature aanwezig in verschillende lichaamsweefsels en voor een groot deel in de huid. Deze molecule is de sleutel tot de hydratatie en de elasticiteit van de huid.

De krachtige, hydraterende eigenschappen van deze molecule worden algemeen erkend. Hyaluronzuur houdt als het ware het water vast. Het heeft het vermogen om 1000 maal zijn gewicht in water te vast te houden.

Zijn visco-elastische vermogen helpt om de flexibiliteit en de elasticiteit van het vulvo-vaginale slijmvlies te behouden. Ten slotte heeft het ook een genezende werking, het onderhoudt namelijk de hydratatie, adhesie en de migratie van moleculen en cellen die nodig zijn voor genezing.

Wat te doen?

Zelfs al is vaginale droogheid tijdelijk, toch vereist het een serieuze aanpak en aangepaste zorgen om complicaties te voorkomen. Een gespecialiseerde arts kan u helpen de juiste behandeling op te starten. Bovenal is een gezonde levensstijl op het vlak van hygiëne belangrijk en misschien kan je ook een aantal zaken op het vlak van de seksuele levensstijl verbeteren[2].

Op psychologisch niveau is het belangrijk van erover te praten, zeker als bepaalde emoties de opwinding verstoren en vaginale droogte veroorzaken.

Karine **Paret**

1 - Johnston S-L, Farrell S-A. Dépistage et prise en charge de l'atrophie vaginale. J Obstet Gynaecol Can, mai 2004, vol.26,n° 5 : 509-515
2 - http://www.pipelette.com

En jij, welk voorbehoedsmiddel gebruik jij?



Anticonceptie verwijst naar het gebruik van methoden om een zwangerschap te voorkomen, maar wel seksueel actief te zijn. Er zijn verschillende anticonceptiemiddelen, allen zijn ze omkeerbaar, wat wil zeggen dat men opnieuw zwanger kan worden van zodra men ermee stopt.

Wat zijn de verschillende voorbehoedsmiddelen?

De bekendste vorm is de **anticonceptiepil**, maar er zijn er uiteraard vele andere middelen.

Sommigen pleiten zelfs voor **natuurlijke methoden** gebaseerd op de berekening van de periode van de ovulatie. Deze methode vereist echter veel discipline en is vrij restrictief. Ze bieden minder bescherming tegen een ongewenste zwangerschap dan andere methoden. Voor vrouwen met een onregelmatige cyclus is deze manier eveneens af te raden.

Het mannelijk condoom voorkomt dat de zaadcellen het vrouwelijke lichaam binnengaan. Het beschermt ook tegen seksueel overdraagbare aandoeningen (SOA).



Het vrouwelijk condoom wordt in de vagina ingebracht d.m.v. een ring, net zoals bij de mannelijke tegenhanger voorkomt het dat de zaadcellen binnendringen en beschermt het tegen SOA's.

De pil voorkomt de eisprong. Ze wordt gedurende 21 dagen genomen, telkens op hetzelfde tijdstip. Op het einde van de 21 dagen, wordt er een pauze van 7 dagen ingelast. Tijdens deze periode krijgt de vrouw haar menstruatie. Na de 7 dagen herbeginnen we met een nieuwe verpakking voor 21 dagen. Het grootste gevaar van het gebruik van de pil is ze vergeten te nemen (risico op zwangerschap). De pil heeft een gunstige werking op pijnlijke en zware regels en eveneens op acne. Ze heeft de reputatie dat vrouwen ervan verdikken, maar dit is in werkelijkheid zelden waar.

De anticonceptiepleister kleven we op de huid. Deze verdeelt daarbij evenveel hormonen als de pil. Maar opgelet, als de

pleister loskomt, je vergeet hem te vervangen of je neemt een pauze van langer dan 7 dagen, geldt de bescherming niet langer. Sommige vrouwen verkiezen de pleister boven de pil omdat ze daar maar één keer per week aan hoeven te denken. De pleister is effectief, zelfs als men problemen heeft met de spijsvertering.

Een vaginale ring verspreidt dezelfde hoeveelheid hormonen als de pil. De flexibele ring wordt ingebracht in de vagina en blijft gedurende 21 dagen zitten. Op het einde van de 21 dagen wordt deze verwijderd en wordt er een pauze van 7 dagen ingelast. Tijdens deze periode heeft de vrouw haar menstruatie. Na 7 dagen dient er uiteraard een nieuwe ring geplaatst te worden, zoniet is de vrouw niet langer beschermd. Mocht de ring hinderlijk zijn tijdens het vrijen kan deze verwijderd worden zonder enig risico, op voorwaarde dat de ring niet langer dan 3 uur per dag uit het lichaam is.

Het hormonale implantaat is een klein flexibel staafje dat een hormoon vrijgeeft dat de eisprong blokkeert. Het is de arts die dit in de huid van de arm plaatst en dit kan 3 jaar blijven zitten. Sommige vrouwen zijn erg tevreden, anderen klagen over bijwerkingen zoals acne, gewichtstoename en onregelmatige menstruatie. Het grootste voordeel is dat men gedurende 3 jaar nergens aan hoeft te denken.

De prikpil is een vorm van anticonceptie waarbij er om de 12 weken een injectie wordt gegeven die de ovulatie blokkeert. Bij sommige vrouwen heeft deze methode echter bijwerkingen zoals acne, gewichtstoename en onregelmatige menstruatie.

Het klassieke spiraaltje is een klein voorwerp in een T-vorm dat door een arts geplaatst wordt in de baarmoederholte. Soms zorgt het wel voor zwaardere en pijnlijkere periodes. Vrouwen verkiezen het spiraal wanneer ze geen hormonale anticonceptie kunnen of willen nemen. Een andere reden is de 5 jaar durende bescherming. Artsen beginnen ook meer en meer te geloven dat het kan geplaatst worden bij jonge vrouwen die nog geen kind(eren) hebben.

Het hormonale spiraal heeft dezelfde vorm als de klassieke spiraal, maar verspreidt een hormoon. Het laat de regels sterk verminderen en soms zelfs verdwijnen en is 3 à 5 jaar effectief.

In België is anticonceptie, in functie van de mutualiteit, goedkoper en zelfs gratis voor vrouwen jonger dan 21 jaar. Het overgrote deel van de mutualiteiten neemt ook een deel van de anticonceptie"kosten" op zich voor vrouwen ouder dan 21 jaar.

Welke vorm van anticonceptie moet je kiezen?

Alle bovenstaande methoden zijn onschadelijk voor je gezondheid en zijn effectief, zolang ze correct gebruikt worden.

Je arts of gynaecoloog kan je begeleiden en houdt tevens rekening met de medische criteria (risico op trombose, acne, pijnlijke menstruatie,…). U kan zich ook bevragen bij Centrum voor Algemeens welzijnswerk via telefoon of door een afspraak te maken.

Afgezien van de medische criteria is het vooral de persoonlijkheid en levensstijl die de doorslag geeft. Zo is het gebruik van de pil af te raden bij vrouwen met onregelmatige uren of vrouwen die vaak verstrooid zijn (risico om ze te vergeten). De vaginale ring is dan weer af te raden bij vrouwen die zich niet lekker in hun vel voelen en bijgevolg moeite ondervinden om een ring in te brengen. Bepaalde vormen van anticonceptie stoppen het hebben van menstruatie. Dit is zeker niet problematisch voor de gezondheid en is zeker welkom bij vrouwen die erg veel hinder ondervinden tijdens de regels.



Wat moet ik doen als ik vergat mijn pil te nemen of mijn pleister of ring te plaatsen?

Zo snel mogelijk starten met de anticonceptie (pil, pleister of ring) en een beroep doen op een condoom de eerstvolgende 7 dagen.

In sommige gevallen kan het nodig zijn een morning-after pil of "noodpil" te nemen. Deze pil kan aangekocht worden zonder voorschrift. De noodpil wordt in noodvallen gebruikt om de eisprong te voorkomen als deze nog niet heeft plaatsgevonden en dit zo snel mogelijk na onbeschermde gemeenschap. Het is niet gevaarlijk, maar jammer genoeg ook niet 100% effectief. Je houdt ze best in het achterhoofd voor noodgevallen en kiest voor de dagelijkste conceptie beter een ander middel.

Wat moet ik doen als ik ongewenst zwanger ben en de zwangerschap niet wens voort te zetten?

In dit geval kan u contact opnemen met Gezinsplanning of sommige ziekenhuizen voor een mogelijke beëindiging van de zwangerschap. Deze interventie wordt terugbetaald door de mutualiteit en behoeft geen toestemming van de ouders.

Hoe praat ik met mijn kinderen over contraceptie?

Dit hangt voornamelijk af van het gezinsklimaat en de band tussen de kinderen en de ouders. Als dergelijke onderwerpen moeilijk bespreekbaar zijn, kan er documentatie gegeven worden of kan er een afspraak gemaakt worden met een expert die antwoorden kan geven op hun vragen.

Wat is een centrum voor gezinsplanning? En voor wie is dat?

Een centrum voor gezinsplanning is een ontmoetings- en informatieruimte waar mensen met hun vragen over seksualiteit en relaties terechtkunnen. Iedereen is welkom ongeacht uw leeftijd, geslacht, afkomst, seksuele geaardheid enz.

U kunt hier allerlei vragen stellen over voorbehoedsmiddelen, zwangerschap, abortus,

seksueel overdraagbare ziektes, relatieproblemen enz. Bovendien kunt u hier een zwangerschapstest laten uitvoeren en de morning-afterpil of voorbehoedsmiddelen krijgen.

U kunt hier steeds bij iemand terecht voor dringende vragen. Of u kunt een afspraak maken met een gynaecoloog, psycholoog, maatschappelijk werker of juridisch adviseur.

Waar vindt u een centrum voor gezinsplanning?

Op de website van Love Attitude vindt u een lijst met alle centra:
http://www.loveattitude.be

U kunt ook heel wat info vinden in het centrum voor gezinsplanning Aimer Jeunes in de Sint-Jan-Nepomucenusstraat 28 te 1000 Brussel.

Isabelle **Finkel**
www.aimer-jeunes.be
02 511 32 20



Verkouden?

Het seizoen van koude en natte dagen is weer aangebroken, dit gaat gepaard met de opkomst van infecties, vaak in de vorm van een verkoudheid.

Wat is een verkoudheid?

Een verkoudheid is ook gekend onder de naam coryza of rhinitis. Een verkoudheid is een virale infectie afkomstig van virussen die de NKO (neus, keel, oren) en de bronchiën aanvallen. Het is een goedaardige en veel voorkomende ziekte die over het algemeen in een paar dagen geneest zonder verdere gevolgen. Dit in tegenstelling tot griep, die vaak de patiënt enkele dagen compleet uittelt!

Desalniettemin ben je beter waakzaam als de virale ziekte aansleept. Het kan dan namelijk leiden tot een bacteriële infectie van de sinussen. Hetzelfde geldt voor een slecht behandelde sinusitis of een sinusitis die te lang aansleept. In sommige gevallen kan dit namelijk leiden tot ernstige complicaties zoals infecties, bronchitis, longontsteking, hersenvliesontsteking.

Een zeer besmettelijke ziekte!

Het is een zeer besmettelijke ziekte en bijgevolg sterk aanwezig op het openbaar vervoer, op het werk, in de kleuteropvang, in de scholen…

Het virus wordt vervoerd via minuscule druppeltjes speeksel die in de lucht hangen en besmet anderen dus via deze weg. Niezen en hoesten vergemakkelijken tevens de verspreiding. Het virus kan ook via de handen worden overgedragen. Vooral kinderen zijn vatbaar voor een verkoudheid en een verstopte neus. Dit is normaal want hun lichaam leert zich zo, beetje bij beetje, te verdedigen. Hun immuunsysteem zal de nodige antilichamen aanmaken om te vechten tegen deze virussen.

Bij een volwassene is het immuunsysteem soms verzwakt door stress, slaaptekort… Deze factoren zorgen voor een immuunsysteem dat minder efficiënt is. Het is op deze momenten dat we kwetsbaarder zijn voor verkoudheden.

Complicaties kunnen de genezing vertragen

In bepaalde gevallen kan er zich een sinusitis ontwikkelen (alleen bij volwassenen en kinderen ouder dan 8 jaar) omdat de neusgang (neusgaten) die in contact staat met de sinussen overbelast en verstopt geraakt, met een geïnfecteerde sinus als gevolg. Ook een bronchitis met een hoest en koorts kan zich ontwikkelen bij een aanhoudende verkoudheid.

Bij de kleinsten leidt een verkoudheid soms tot een oorontsteking omdat de buis van Eustachius (verbinding tussen de neus en de oren) verstopt raakt.





Behandeling

Een arts kan een verzachtend medicijn voorschrijven, een middel tegen hoofdpijn, neusdruppels die de neus vrijmaken of een mondspoeling of siroop die de keelpijn vermindert. Als een bacterie verantwoordelijk is voor een infectie, kan de arts antibiotica voorschrijven om de bacteriële infectie te genezen.



Leer je kinderen aan om hun neus te snuiten. Virussen die resulteren in een verkoudheid vallen de slijmvliezen van de neus, het strottenhoofd, de keel en de bronchiën aan. Als gevolg zijn er de uiterlijke verschijnselen zoals een verstopte of lopende neus. Voor de allerkleinsten is het dus aangeraden om de neus te spoelen met een zoutoplossing en om een neuspeer te gebruiken.

Vitamine C helpt om het immuunsysteem te versterken. Tip: eet regelmatig groenten en fruit (kiwi's, appelsienen, pompelmoes…) ze bevatten veel vitamine C en versterken op een natuurlijke manier je immuunsysteem.

Voorkom een verkoudheid

Hou er een strikte hygiëne op na. Was de handen regelmatig en beperk contact (handen schudden, zoenen) en nies niet in iemands richting. Het is voornamelijk door de bovenste luchtwegen (neus en mond) dat de virussen het lichaam betreden. Sommige artsen raden aan om de neus, vooral 's avonds, te reinigen met een zoutoplossing of oligorhine. Het is een product dat zink bevat en de slijmvliezen versterkt door het aanbrengen van een beschermende filter.

Ventileer ook elke dag het huis gedurende minstens 10 minuten om de lucht in uw leefruimtes te verfrissen en te vernieuwen. Maak het ook niet te warm tijdens de wintermaanden. Een te groot verschil tussen warmte en koude kan in samenspraak met een verschil tussen een vochtige en droge omgeving de nasale slijmvliezen vatbaarder maken voor infecties.

Eet gezond: het is het ogenblik om 'anti-infectie' voedingsmiddelen te nuttigen. Voor de hoeveelheid vitamine C: kiwi, citrusvruchten, peterselie, paprika's… Voor vitamine A: wortelen, lever, tomaten, spinazie, broccoli… Zink kan je eveneens beschermen tegen infecties: oesters, linzen, witte bonen…

Doe aan sport ondanks het koudere weer! Slecht stress-management (professionele of privéproblemen) put het lichaam uit waardoor het er minder goed in slaagt om zichzelf te verdedigen. Een normale fysieke activiteit (30 minuten wandelen per dag, de trap nemen, zwemmen…) elimineert het aantal giftstoffen en stimuleert de bloedsomloop. Ten slotte wordt tabak beter afgezworen, zelfs passief. Kinderen die blootgesteld worden aan rokende ouders hebben een verhoogd risico op sinusitis.

Het merendeel van de symptomen van de verkoudheid kunnen verlicht worden met een medicijn tegen de hoest, zoals zuigtabletten en neussprays die snel werken en lang verlichting bieden. Als de symptomen blijven aanslepen, aarzel dan zeker niet om uw arts te raadplegen.

Jean-Christophe **Bazin**



MISSELIJKHEID? Gember kan u helpen

We voelen ons allemaal wel eens misselijk of ellendig. De oplossing voor uw misselijkheid is dikwijls binnen handbereik: gember!

Gember, bondgenoot van een goede spijsvertering

De wortel van gember, Zingiber officinale Roscoe, wordt al meer dan 3900 jaar gebruikt in de traditionele geneeskunde als anti-emeticum (tegen braken). De wortel wordt traditioneel vers of in de vorm van gedroogd poeder gebruikt. De belangrijkste actieve bestanddelen in gemberwortel zijn de gingerolen.

Vandaag wordt gember nog steeds gebruikt om misselijkheid te verlichten bij te veel eten, een ongewoon dieet of stress. Gember is ook aangeraden bij drukke verplaatsingen (reisziekten) of zwangerschapsgerelateerde spijsverteringsongemakken.

Bewezen doeltreffendheid

Vandaag is de antimisselijkheidsactiviteit van gember erkend door de medische wereld. Uit talrijke studies blijkt dat gember de afscheiding van gal en de activiteit van verschillende spijsverteringsenzymen stimuleert, zodat het voedsel sneller verteert. Deze studies concludeerden dat gember doeltreffend is om reisziekte te voorkomen en spijsverteringsstoornissen te behandelen.



Gember, ook voor zwangere vrouwen

In 1999 erkende de Wereldgezondheidsorganisatie het nut van gemberwortel tegen zwangerschapsmisselijkheid en -braken. Gember heeft geen bijwerkingen en kan dus worden ingenomen tegen zwangerschapsmisselijkheid vanaf de 1ste maand van de zwangerschap.

Gember, jawel... maar in welke vorm?

Als u van de weldadige invloed van gember wilt genieten, aarzel dan niet om de specerij in uw gerechten te verwerken. Als u echter een efficiënte werking beoogt, tegen misselijkheid of reisziekte, denk dan aan de tabletten die verkocht worden in de apotheek. Het is belangrijk dat u enkel tabletten neemt die geformuleerd zijn met gestandaardiseerde extracten, een waarborg voor kwaliteit en doeltreffendheid.

Stéphanie **Julien**

Verlicht uw maag

Antimetil®
op basis van gember

bij moeilijke vertering

op reis

snelle werking
geen negatief effect
noch slaperigheid

OK OK 3+

50 mg gestandaardiseerd gemberextract
met 10% gingerol

10 x geconcentreerder
dan traditioneel gemberpoeder

verkrijgbaar in de apotheek

Antimetil®
gingembre • gember
Extrait standardisé à 10% de gingérols
Gestandaardiseerd extract met 10% gingerol
x 30

Tilman®
Gezond dankzij planten
www.tilman.be · www.antimetil.be

Een afgelaste reis voor Sofie en haar familie...

Na al het gedoe met de vorige reis (zie vorige magazine), de vochtigheid van de herfst en de opkomende koude, heeft Sofie besloten om haar familie mee te nemen naar Thailand om daar te genieten van de zachte temperaturen van Azië en de westelijke winter te ontvluchten: een heleboel welverdiende vitamine D!

OP HET MENU: WEGDROMEN IN EEN ANDERE OMGEVING



Dankzij het waardevolle advies van het reisbureau heeft Sofie een programma op maat uitgewerkt: enkele dagen in het oude centrum van Bangkok om daar de beroemde Khlongs te bezoeken. Vroeger waren er overal in Bangkok kleine kanalen, dit zorgde ook voor de bijnaam "Venetië van het Oosten". Ze dienden voornamelijk als transport voor de handel. Ook vandaag nog, kan men door de drijvende markt flaneren. Overal zijn er bootjes met een ruime keuze aan koopwaar: kleding, groeten, fruit, hoeden, keukengerei… en zelfs restaurants. Alles onder een warme zon met een vriendelijke sfeer waar afdingen noodzakelijk is.



De volgende dagen heeft Sofie een bezoek aan Koninklijk Paleis en de Tempel van de Smaragdgroene Boeddha voorzien: prachtige tempels versierd met veel pracht en praal, zoals o.a. gouden daken. Het Koninklijk Paleis ligt aan de rand van de rivier en is omgeven door een indrukwekkende muur van 2 km lang. Vervolgens, een uitstap naar het Nationaal Park van Sukotai: een prachtig park dat geklasseerd werd door de Unesco en zich uitstrekt over meer dan 10 km van oost naar west en een uitzonderlijke weelderige vegetatie aanbiedt.



Om de reis in stijl af te sluiten, heeft Sofie's familie gekozen voor een weekje in een hotel dat uitzicht geeft op de stranden van Phuket. Daar kan genoten worden van de zon en kunnen de batterijen opgeladen worden voor het begin van het jaar.

Jammer genoeg loopt de man van Sofie een bronchitis op 15 dagen voor het vertrek. Ondanks een goede verzorging, medicatie, rust wordt de bronchitis steeds erger. De diagnose is twee dagen voor het vertrek dan ook duidelijk: longontsteking! Ze zijn dus niet in staat om naar hun paradijs te vertrekken! De familie besluit dan maar zich te beroepen op hun annulatieverzekering die ze afsloten bij het boeken van de reis.



EEN FOCUS OP DE ANNULATIEVERZEKERING

Wanneer u een reis boekt, of dit nu online of via uw reisagentschap is, is uw serviceprovider verplicht u een dergelijk contract aan te bieden. Maar let op, de annulatieverzekering is enkel geldig in bepaalde situatie, afhankelijk van het type contract.

Algemeen kunnen we stellen dat volgende zaken gedekt worden: ongevallen of ziektes die reizen onmogelijk maken, vastgesteld door een arts, het overlijden van een naast persoon, ontslag, een geval van overmacht zoals bijvoorbeeld een brand in uw woning of op kantoor waardoor uw aanwezigheid noodzakelijk is.
Meer omvattende en duurdere contracten dekken je ook als je het vliegthuis mist omwille van een ongeval of een panne, een geweigerd visum,…

Alvorens een annulatieverzekering te nemen bij het boeken van uw reis, doet u er goed aan te kijken of u al niet elders verzekerd bent: sommige contracten van credit cards voorzien vaak in bepaalde zaken als de reis betaald werd met de credit card.

Als u geen verzekering aangegaan bent, zal u ingeval van een probleem de kosten voor de annulering (bepaald in het contract) moeten betalen. Deze kosten stijgen naarmate de vertrekdatum nadert. Vaak spreken we over 30% van de reissom indien de reis tussen 21 en 30 dagen voor vertrek geannuleerd wordt, 50% van de som bij annulering een week voor vertrek, vervolgens 75% en vaak wordt er 100% aangerekend als u minder dan 3 dagen voor vertrek annuleert. Een gewaarschuwd reiziger is er twee waard!

Barbara **Philippart**
TRAVEX REIZEN
02 537 11 00
info@travex-travel.be
www.travex-travel.be

Prenatale Yoga : een te overwegen middel om je voor te bereiden op een nieuw leven

Bij yoga wordt aan de hand van simpele en aangepaste houdingen geoefend op ademhaling en meditatie. Dit maakt dat het een uitstekende methode is om vrouwen te ondersteunen bij de verschillende veranderingen die ze zullen ondergaan in één van de belangrijkste periodes van hun leven.



De voordelen van yoga

Tijdens de zwangerschap worden vrouwen met verschillende emotionele, fysieke, psychologische en fysiologische veranderingen geconfronteerd. Een zwangerschap heeft namelijk een invloed op het volledige lichaam (cardiovasculair systeem, spijsverterings-, ademhalings-, zenuw- en urinestelsel). Vrouwen voelen zich daardoor vaak misselijk of lijden pijn.

Bovendien zullen zeer veel vrouwen, ondanks een goed gevoel, momenten van vermoeidheid en wisselingen in het humeur (gaande van een gevoel van leegte tot grote vreugde) ervaren. Die intense gevoelens zijn vaak het gevolg van hormonale veranderingen in het lichaam.

Een toekomstige moeder zal dus naast het blije gevoel voor de gebeurtenis die haar te wachten staat, ook angst ervaren. Of de zwangerschap nu gepland was of niet, veel vrouwen zullen bij het begin een tegenstrijdig gevoel hebben. Die tweestrijdigheid is het logische gevolg van de voorbereiding op de nieuwe rol als moeder. Enerzijds geeft de zwangerschap een gevoel van voldoening. Anderzijds kan een zwangere vrouw ook spijt hebben, dat het 'oude leventje' nu voorbij is.

Een zwangere vrouw moet leren omgaan met al deze veranderingen. Het is daarom belangrijk naar het eigen lichaam te luisteren en te groeien in de nieuwe rol. Yoga kan hierbij een waardevol hulpmiddel zijn.

Een regelmatige beoefening van yoga tijdens de 9 maanden van de zwangerschap zal de toekomstige moeder leren te communiceren met het eigen lichaam, het te ontdekken en te verzorgen. Een betere kennis van het eigen lichaam, gecombineerd met rekoefeningen, zullen de vrouw een zelfzekerder, lichter en serener gevoel geven. Door zichzelf te (her)ontdekken, zal de mama stilaan en makkelijker in contact kunnen treden met haar baby en meer tijd nemen voor deze dialoog.

Prenatale yoga combineert simpele houdingen (voornamelijk rekoefeningen ; bijvoorbeeld oefeningen op een betere bekkenpositie) met oefeningen op ademhaling en relaxatie. Dat zal de pijnen verlichten, waarmee een vrouw tijdens de zwangerschap wordt geconfronteerd (bloedcirculatie, rugpijn, spijsverteringsproblemen, buikkrampen, slaapproblemen, misselijkheid, vermoeidheid, angst). De oefeningen zullen er ook voor zorgen dat de spieren worden versterkt. Dit is zowel nuttig in het dagelijkse leven als op de dag van de bevalling, wanneer het volledige lichaam voor een zware beproeving wordt geplaatst.

Een wekelijkse yoga-afspraak laat de toekomstige moeder ook toe om zich in te schrijven voor collectieve lessen : andere moeders leren kennen, ideeën uitwisselen, raadgevingen, praten over emoties, moeilijkheden en blije momenten.

Anderzijds zijn er ook individuele lessen mogelijk: elke zwangerschap is uniek, de oefening op het tapijt blijven dus persoonlijk en binnen de persoonlijke grenzen. Door individuele lessen kan men zich ook beter concentreren op bepaalde sensaties en persoonlijke behoeften.

De yogaleraar zal de toekomstige moeder begeleiden op deze innerlijke reis en in de verschillende stappen naar en na de geboorte. Aan het einde van de zwangerschap zal de moeder een gezonde dosis zelfvertrouwen hebben opgebouwd. Ze zal in staat zijn te vertrouwen op haar eigen krachten, nu ze haar lichaam, met zijn sterktes en zwaktes, beter heeft leren kennen.

Welke hulp biedt yoga op de dag van de bevalling ?

Dr. Gasquet beschrijft dit zeer treffend : «Tijdens yoga leer je je ademhaling beheersen. Op de dag van de bevalling ademen vrouwen die yoga beoefenden uit bij het persen en blokkeren ze niet (wat andere moeders vaak ten onrechte wel doen). Dit stelt hen in staat om effectiever te drukken op de baby. De postpartale recuperatie en de daaropvolgende herpositionering van de organen wordt vergemakkelijkt. Relaxatie van de luchtwegen zal de duur van de contracties en dus ook de periode waarin de zuurstofvoorziening naar het kind daalt, verminderen. De moeder kalmeert sneller en de ontspanning verloopt makkelijker».

Wanneer beginnen met yoga ? Hoe vaak ?

Yoga richt zich tot elke zwangere vrouw, wat haar fysieke conditie ook is, of in welk stadium van het zwangerschap ze zich bevindt. Een wekelijkse yoga-les is aangewezen, maar vaker oefenen kan geen kwaad. Het belangrijkste blijft om goed naar je lichaam te luisteren en je grenzen te respecteren.

Een unieke methode ?

Hoewel yoga zeer uitgebreid is, kan yoga het werk van een verloskundige of een kinesist niet vervangen. De yogaleraar zal ook niet aanwezig zijn bij de bevalling. Het is een methode die dus complementair kan beoefend worden.

Brigitte **Wezel**

ENKELE VOEDINGSTIPS VOOR NA DE FEESTDAGEN

Nu de feestdagen en hun culinaire hoogstandjes achter ons liggen, verdwijnen bij sommigen de herinneringen aan de prachtige momenten om plaats te maken voor een schuldgevoel. Dit is een vergissing, want ook de feesten hebben hun plaats in een evenwichtige voeding! Uiteraard, als de etalages nog vol staan met de meest lekkere zaken, is het tijd om deze de rug toe te keren.

Het belangrijkste is om zo snel mogelijk weer op evenwichtige voeding over te schakelen om zo het overtollige gewicht te elimineren. Het is natuurlijk niet nodig om jezelf draconische beperkingen op te leggen, of erger, maaltijden over te slaan. Integendeel zelfs, bouw regelmaat in en nuttig 3 gezonde voedingen per dag. Let bij deze maaltijden op overtollige vetten en kies voor groenten in al zijn mogelijke vormen (gekookt, rauw, gestoomd, of in soep of smoothie), of voor fruit, granen en zuivelproducten.

Drink ook voldoende water, thee, groentesappen, soep om uw lichaam nog beter te helpen in het elimineren van bepaalde slechte stoffen. Wat ook het vermelden waard is, is de positieve werking van munt- en kamillethee omwille van hun digestieve werking!

En als je voor de feesten reeds het gevoel had van 'slecht te eten' wijzig je goede voornemens en start het nieuwe jaar door je voedingsschema te wijzigen en in evenwicht te brengen.

EET GERUST ALLES, MAAR ZONDER OVERDAAD

- Verdeel de voeding over 3 maaltijden (+ snacks indien nodig)
- Ontbijt als een keizer, lunch als een koning en dineer als een bedelaar
- Eet niet meer dan 2 stukken fruit per dag (bron van suiker)
- Vermijd 'vette' sausen
- Eet gekookte of rauwe groeten zowel 's middags als 's avonds
- Eet 2 maal per week vis
- Vervolledig de inname van groenten met 'homemade' soep
- Vergeet de zuivelproducten niet voor de inname van calcium
- Vermijd gesuikerde dranken en nuttig niet teveel light-dranken!

Om terug in vorm te komen is natuurlijk ook fysieke activiteit erg belangrijk. Wandelen, fietsen of zwemmen staat je toe om nog sneller de extra calorieën die je opnam tijdens de feesten te verbranden. Hou je dus zeker niet in!



In de keuken

POMPOEN- EN WORTELSOEP
MET GEITENKAAS

Bereiding
20 minuten
Gemakkelijk - Economisch - Voor 4 personen

Ingrediënten

500 g schoongemaakte wortelen, 500 g schoongemaakte pompoen, 1 grote ui, 1 soeplepel olie, kleine bolletjes geitenkaas, 2 gevogelte bouillonblokjes, zout, peper en gehakte peterselie.

Bereiding

Bak de grof gehakte ui in de olie.
Voeg de gesneden groenten toe.
Bedek met water.
Voeg zout, peper en de bouillonblokjes toe.
Kook tot de groenten gaar zijn
Mix de soep.
Schep de soep op en leg 2 à 3 bolletjes geitenkaas in elke kom of bord.
Werk af met gehakte peterselie.

Smakelijk!

Anne **Chauvaux**
Dieet- en voedingsdeskundig
0486 / 68 05 91

SPORTTRAUMA'S TIJDENS DE WINTER !

Fysieke activiteit is het beste geneesmiddel en is ook zeer belangrijk voor ons welzijn tijdens het winterseizoen. Maar ongeacht wat we doen, of hoe we ons bewegen, onze gewrichten en onze rug dienen altijd te "werken", zowel bij de dagdagelijkse activiteiten, vrije tijd en als tijdens de slaap. Dat is de reden waarom de bescherming en de ondersteuning van onze gewrichten cruciaal is als we plezier willen beleven aan lichaamsbeweging. Bandages kunnen in dat geval nuttig zijn zowel als therapie als ter preventie.

Alpineskiën en snowboarden zijn nog steeds de wintersportdisciplines bij voorkeur.

Jammer genoeg zien we dit ook terug wanneer we de letsels bekijken. Bij alpineskiën zijn knietrauma's veruit de meest voorkomende verwondingen. Rekening houdend met de verschillen inzake uitrusting en skistijl, vertegenwoordigen zij het grootste deel – met ongeveer 30% - van de letsels, gevolgd door schouder- en polsblessures, die elk goed zijn voor ongeveer 20% .

Bij het snowboarden lopen de bovenste ledematen het grootste risico. Schouder- en polsletsels staan bovenaan in de statistieken, gevolgd door verwondingen ter hoogte van de ruggegraat en de knieën. Enkelblessures vertegenwoordigen 5% van de trauma's. Deze zijn eerder zeldzaam bij alpineskiën gezien de ondersteuning die geboden wordt door het schoeisel.

Liefhebbers van het rodelen dienen echter speciale aandacht te besteden aan hun voeten tijdens het afremmen. Hier is het risico op enkelblessures vrij hoog.

Niet alleen acute pijn volgend op blessures of buitensporige lichaamsbeweging, kan het wintersportplezier vergallen. Ook chronische gewrichtspijn te wijten aan slijtage kan roet in het eten gooien. Daarom is het belangrijk de pijn op de juiste manier te behandelen zodat de symptomen snel verdwijnen, verdere complicaties vermeden worden en er een algemene verbetering van de levenskwaliteit optreedt.

Kies voor een comfortabel verband met de optimale pasvorm en steun die u nodig hebt voor uw bewegingen.

Drie kritische elementen voor de goede werking van een bandage zijn :

Warmte
Aan uw lichaamstype aangepaste verbanden met een speciale textuur stimuleren door hun warmte-effect de microcirculatie van de kleine bloedvaatjes in de te behandelen zone. Door de verhoogde metabolische activiteit op deze plaats stijgt de aanvoer van zuurstof en nutriënten in het weefsel, wat het genezingsproces bevordert.

FUTURO™ Products
Live More™

De belangrijkste Futuro™ bandages voor de typische 'winter' letsels!



Ook voor PREVENTIE van gewrichtsletsels!

De FUTURO knie braces zijn geïndiceerd voor de behandeling van acute en chronische pijn aan de knieën. Zij ondersteunen en stabiliseren de knie, gaan ongewenste draaibewegingen tegen en geven zo meer zekerheid.
De FUTURO enkelbandages stabiliseren het enkelgewricht en kunnen niet alleen gebruikt worden ter ondersteuning van zwakke ligamenten , maar ook na enkelfracturen en -verstuikingen.
De FUTURO duimspalk is bijzonder geschikt voor de behandeling van de skiërsduim (letsel aan het binnenste laterale ligament aan de basis van het duimgewricht).

3M Team3M

Een deskundig team van ingenieurs en medische professionals hanteert innovatieve technologieën bij het ontwerpen en vervaardigen van al onze producten.
www.futuro.be
3M Belgium S.A. Tel : 02/722 53 51

3M

Druk
Het verband moet een lichte druk uitoefenen op zowel het gewricht als de onderliggende zachte weefsels, en zo een pijnlijke vochtophoping vermijden. De gewrichten ontzwellen hierdoor sneller en de druk op de zachte weefsels neemt af. De patiënt heeft al vlug minder last van pijn en krijgt weer meer energie dankzij de betere circulatie.

Proprioceptie
De verbanden moeten een lichte en constante druk uitoefenen die de specifieke receptoren (proprioceptoren) van de huid en de weefsels stimuleert. Dit verstevigende procedé verbetert de biomechanica van het lichaam en de coördinatie van de spieren.

U hebt dus geen uitvluchten meer om deze winter niet te sporten. Let wel: goed opwarmen en doseren zijn de boodschap. Nu nog een prachtig sneeuwlandschap … en dat wordt genieten.

Isabelle **Dormal**



FUTURO™ Products
Live More™

Korting -3€



De FUTURO knie braces zijn geïndiceerd voor de behandeling van acute en chronische pijn aan de knieën. Zij ondersteunen en stabiliseren de knie, gaan ongewenste draaibewegingen tegen en geven zo meer zekerheid.
De FUTURO enkelbandages stabiliseren het enkelgewricht en kunnen niet alleen gebruikt worden ter ondersteuning van zwakke ligamenten , maar ook na enkelfracturen en -verstuikingen.
De FUTURO duimspalk is bijzonder geschikt voor de behandeling van de skiërsduim (letsel aan het binnenste laterale ligament aan de basis van het duimgewricht).

- Bij aankoop van 1 product van het gamma Futuro(TM) Products. Actie geldig tot 31/03/2014. Aanbod niet cumuleerbaar.
- Bericht aan de HH. Handelaars : 3M Belgium N.V., B-1831 Diegem, Belgium, zal u de waarde van deze bon terugbetalen, BTW inbegrepen, indien aan de voorwaarden van het aanbod voldaan werd. Aanbod geldig tot 31/03/2014 in België en Luxemburg. Deze bon dient teruggestuurd te worden naar HighCo DATA Benelux N.V., Kruiskouter 1 - 1730 Asse voor controle en terugbetaling.

9 820011 243002

Team3M

Een deskundig team van ingenieurs en medische professionals hanteert innovatieve technologieën bij het ontwerpen en vervaardigen van al onze producten.
www.futuro.be
3M Belgium bvba/sprl Tel : 02/722 53 51

3M

WEDSTRIJD

WIN 5X40€ AANKOOPBONS
GELDIG IN DE SOFIADIS APOTHEKEN

Word "Fan" van onze Facebook pagina "De Sofiadis Apotheken" en antwoord correct op de 4 vragen en de schiftingsvraag hieronder voor vrijdag 14 maart 2014.

Vraag 1 : Een burn-out steekt gewoonlijk beetje bij beetje de kop op. Hoeveel assen zijn er?

Vraag 2 : Kunnen we het griepvirus met een handdruk doorgeven?

Vraag 3 : De WHO heeft het nut van gember in de strijd tegen ..... tijdens de zwangerschap erkend

Vraag 4 : Hoeveel 'fans' heeft de Facebookpagina van Sofiadis? (www.facebook.com/sofiadis.be)

Schiftingsvraag : Hoeveel personen zullen op 14 maart 2014 de 4 vragen correct beantwoord hebben ?

ANTWOORDEN VIA DE WEBSITE WWW.SOFIADIS.BE/CONTEST
voor vrijdag 14 maart 2014.

DE WINNAAR MOET FAN ZIJN VAN DE SOFIADIS PAGINA OP FACEBOOK.

De winnaars worden persoonlijk op de hoogte gebracht. Bij een ex-aequo wordt er gekeken naar de datum waarop wij de antwoorden ontvangen hebben. Bij gebrek aan een juist formulier wordt er gekeken naar het antwoord dat er het dichtste bij aanleunt. Het reglement is beschikbaar op aanvraag.

WINNAARS

Winnaars van de vorige Sofiadis wedstrijd

Proficiat aan C. Anne-Sophie, dH. Grégory, D-S. Marie, F. Helen, R. Eléonore. Jullie winnen elk een aankoopbon t.w.v. 40€ geldig in uw Sofiadis apotheek

KEELPIJN?

Medica® pakt keelpijn grondig aan!





- Dubbele werking: pijnstillend en ontsmettend
- Frisse menthol of zachte lemon smaak
- Zuigtablet of spray

DIT IS EEN GENEESMIDDEL. VRAAG RAAD AAN UW APOTHEKER OF ARTS. LEES AANDACHTIG DE BIJSLUITER. GEEN LANGDURIG GEBRUIK ZONDER MEDISCH ADVIES.

MEDICA KEELTABLETTEN MENTHOL, KEELTABLETTEN LEMON EN KEELSPRAY MENTHOL VANAF 6 JAAR, MEDICA KEELSPRAY LEMON VANAF 30 MAANDEN.

Vraag het aan je apotheker, dan weet je 't zeker.

Qualiphar Rijksweg 9, B -2880 Bornem

Medica®