

1 Oktober 2018

4e kwartaal



MTT INFORMATIEBULLETIN

Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move ON

Dit noemen wij een klein herfstgeluk

Ik voel me zo fijn wanneer ik door het bos loop in de herfst en de prachtige kleuren zie. De herfstbladeren knisperen onder mijn voeten en de geur prikkelt mijn neus.



Paddenstoeltjes piepen overal onder- en bovenuit, grote zwammen bedekken boomstammen, eekhoorntjes leggen hun voorraad aan en ook de andere bosbewoners hebben meer dan genoeg te eten. Mijn honden buitelen over elkaar heen door de bossen. Ze ruiken heerlijke geuren en spelen met stokken, dennenappels en met mij. Zelfs in de regen vermaken ze zich kostelijk. Na zo'n natte wandeling kan ik me enorm blij voelen met een droge broek, een warme trui, sokken en een kop thee. Lekker op de bank met een tijdschrift en een fijn boek onder handbereik en twee tevreden honden in een mand. Ik vind dat rijkdom niet uit te drukken is in geld of bezit. Rijkdom is het vermogen om te kunnen genieten van kleine dingen.

Ik ben een rijk mens, want gelukkig kan ik dat.

Dat wens ik iedereen toe.

Bron: Libelle nummer 41 / 2016.

Openingstijdens de feestdagen:

Maandag 24 december 2018 is het trainingscentrum gesloten.

Dinsdag 25 december en woensdag 26 december 2018 zijn wij gesloten.

Maandag 31 december 2018 vanaf 12.30 uur gesloten.

Dinsdag 1 januari 2019 zijn wij gesloten.

U kunt deze training of andere afgemelde trainingen inhalen door tijdig een afspraak te maken via uw fysiotherapeut, email of telefoon.

Niet vergeten:

- bij verhindering tijdig afmelden.
- handdoek en bidon verplicht.

Namens het team van Fysiotherapie & Medisch Trainingscentrum Move On wensen wij u gezellige kerstdagen en een gezond & sportief 2019.

Wij zijn te bereiken op telefoonnummer:
0174-630740
(van 8.00 Tot 22.00 uur)

en via de email:
mtc@fysiomoveon.nl

Doe maar D Fit de winter door met vitamine D

Vitamines, daar hebben we een alfabet vol van. De focus ligt vaak op C, maar laten we ook D niet vergeten. Dat is namelijk een heel belangrijke — een tekort kan grote gevolgen hebben. Tijd om een voorraadje aan te leggen.

“Ik was doodmoe en zag zwarte vlekken voor m’n ogen”, vertelde Marlene (44). Na mijn werk moest ik zeker een uur bijkomen op de bank. Ik ben advocaat en vreesde voor een burn-out of op z’n minste een extreem lage bloeddruk. Op een gegeven moment dacht ik zelfs aan de ergste ziektes, zo slecht voelde ik me. De huisarts nam bloed af en testte dat op van alles en nog wat. Een opgetogen huisartsassistente belde me met ‘goed nieuws’, er was niets aangetoond in mijn bloed. Ik vond dat helemaal niet positief, want wat mankeerde mij dan? Ze wei wel: ‘alleen uw vitamine D-gehalte is een beetje laag, maar dat kan bijna niet de oorzaak zijn van uw klachten. “Nou, dat was het dus wel degelijk.”

Vitamine D kennen we als de weldoener voor botten en tanden. Vitamine D haalt in darmen calcium en fosfor uit de voeding en zorgt onder meer dat calcium wordt opgenomen in de botten. Een essentieel stofje voor kinderen in de groei, maar zeker ook voor volwassenen. Vrouwen van boven de vijftig lopen minder risico op botontkalking en botbreuken als ze voldoende vitamine D binnenkrijgen. Minder bekend is dat vitamine D een echte weerstandsvitamine is, die bovendien zorgt voor een goede werking van de spieren. Maar er is meer. We weten sinds kort dat in het hele lichaam zogeheten vitamine D-receptoren zitten, plaatsen waarop deze D-vitamine invloed heeft. Dat verklaart de impact op zo veel vlakken.

Bij bloedtests wordt de vitamine D-status al vaak mee genomen. De vitamine D-status blijkt samen te hangen met diverse ziektes en aandoeningen. Er lijkt een relatie te zijn met auto-immuunziekten zoals diabetes en reuma, en met multiple sclerose. Maar het heeft ook invloed op hart- en vaten en wordt zelfs gelinkt aan kanker en depressie. Psychiaters adviseren om het vitamine D-gehalte bij depressieve patiënten chronisch hoog te houden.

Goed nieuws, maar er is meer speurwerk nodig. Want hoe het allemaal precies werkt, is niet bekend. Uit studies is bijvoorbeeld nog niet duidelijk of vitamine D-tekort de oorzaak of juist het gevolg is van ernstige ziektes of aandoeningen.

Duidelijk is wel dat deze vitamine enorm veel voor het lichaam betekent. Daarom heeft de wetenschap zich er fanatiek op gestort.

VET GEZOND

Vitamine D is een zogeheten vetoplosbare vitamine. Kort gezegd: vet bevordert de opname van vitamine D. Dus voedingsmiddelen of -supplementen die veel D bevatten, kunnen het best bij de maaltijd worden gebruikt, waar meestal wel wat vet of olie in zit. Desondanks hebben mensen met overgewicht vaker een vitamine D-tekort. Dat hangt samen met voedselkeuze en lichaamsbedekking. Daarnaast zorgt de grotere hoeveelheid vet ervoor dat meer vitamine D wordt gebonden en dus minder actief is. Zodra deze mensen afvallen, komt er weer meer vitamine D beschikbaar.

Vrouwen van boven de 50 hebben dankzij vitamine D minder kans op botontkalking

OPGESLAGEN ZONLICHT

Het lichaam maakt vitamine D aan in de huid onder invloed van zonlicht, van april tot oktober. Dit wordt als ‘opgeslagen zonlicht’ bewaard in de lever en in lichaamsvet. Naast zonlicht levert voeding van dierlijke herkomst zo’n 30 procent van onze vitamine D-behoefte.

Op het moment dat Marlene zich zo lamlendig voelde en bij de huisarts aan de bel trok, was het lente. “Dat verbaasde me. Je verwacht een vitamine D-tekort eerder in de donker herfst- en wintermaanden, niet in het voorjaar.”

Vitamine D is dan ook een gek goedje. In feite is het geen vitamine, maar een (pro)hormoon. In tegenstelling tot andere vitamines kan het lichaam ‘vitamine’ D zelf aanmaken, in de huid. Daarbij is hulp van de zon nodig, die als grootste vitamine D-bron verantwoordelijk is voor twee derde van ons vitamine D-gehalte—de rest halen we uit voedsel. Na de zomer is er een voorraad vitamine D opgebouwd waar we de hele winter op moeten teren.



Wie de zomervakantie heeft doorgebracht in een bewolkt vakantieland, heeft een minder grote vitamine D-buffer. Maar of de voorraad nu groot of klein is, hij slinkt bij iedereen in de loop der (winter)maanden. Gevolg: minder weerstand. Daarom krijgen veel mensen juist na de winter klachten. Het blijkt dat tegen die tijd maar liefst zeventig procent van de bevolking een vitamine D-tekort heeft. Dat verklaart alle voorjaarsmalaise.

Buiten de zomermaanden ontstaan er vaak klachten die het resultaat zijn van een vitamine D-tekort. De een is moe, de ander heeft spierpijn, vermoeide benen of voelt zich depri. Vroeger dacht men bij een gebrek aan vitamine D vooral aan risicogroepen, zoals gesluierde vrouwen, mensen met een donkere huid en ouderen.

Maar nu weten we dat iedereen risico loopt op een tekort. Hoe dat komt? Hierin het westen werken we binnen, we wonen in een regenachtig land en pakken in onze vrije tijd eerder de Ipad dan dat we naar buiten gaan voor een lange wandeling.



Bronvermelding: AD 27-08-2018

Hoe kunnen we die in de zomer opgebouwde voorraad vitamine D op peil houden?

Het beste en eenvoudigste advies: *ga de deur uit*. Breng elke dag tussen 11.00 en 15.00 uur 15 tot 30 minuten buiten door met onbedekte handen en hoofd. De zon is immers de voor- naamste vitamine D-leverancier. Helaas laat die het vaak af- weten in Nederland, zeker in de winter. Denk dus ook aan voeding, die een derde deel van de benodigde hoeveelheid vitamine D levert. Wie toch buiten is, kan meteen even langs de visboer voor haring, makreel of zalm. Vette vis is een voe- dingsmiddel dat echt een duut in het vitamine D-zakje doet.



Probeer dit zeker wekelijks te eten. Tegenwoordig voegen producenten trouwens ook vitamine D toe aan zuivel, margarine, halvarine en bak- en braadproducten. Dat scheelt.

VETTE VIS EN EI		
Voeding levert een derde deel van de benodigde hoeveelheid vitamine D.		
Wat is het meest 'lucratief' om te eten?		
Voeding	Vitamine D (mcg)	% ADH (volwassenen)
Regenboogforel* (100 g)	9,4	400
Makreel (100 g)	5,6	240
Zalm* (100 g)	4,6	200
Haring (gezouten, 1 stuk)	4,1	180
Ei (gekookt)	0,9	32
Halvarine, margarine (per snee)	0,4	15
Gehaktbal (100 g)	0,4	15

*Bereid in de magnetron

Voor risicogroepen, mensen die niet voldoende vitamine D aanmaken, luidt het advies van de gezondheidsraad om elke dag 10 tot 20 microgram extra vitamine D te slikken. Dat advies is echter nog alleen gebaseerd op wat botten en spieren nodig hebben en neemt de gunstige invloed op bijvoorbeeld ziekten en het immuunsysteem niet mee.

Zou het niet nuttig zijn om standaard wat meer te slikken? Buiten de zomermaanden raad ik wel degelijk iedereen aan om extra vitamine D te slikken. Man en vrouw, jong en oud. Baat het niet, het schaadt ook niet. Overdosering komt zelden voor." Volgens haar beschouwen artsen een gehalte van 75 nmol en hoger in het bloed als 'normaal'. "Is het gehalte lager dan 50, dan is er sprake van een serieus tekort."

Het kan maanden duren voordat het niveau van vitamine D in het bloed weer op peil is. Een voorbeeld: iemand die van 50 naar 80 moet, heeft ongeveer 30 microgram vitamine D per dag nodig (of wekelijks 210 mcg) gedurende minimaal twee maanden. In de praktijk geven artsen bij een ernstig tekort 'boosts', vaak ampullen of spuiten, die bijna drie keer zo sterk zijn. Toch gaat het herstel ook dan niet per se sneller, merkte Marlene, die elke week zo'n hoog gedoseerde ampul kreeg. "Ik ben nu gelukkig weer de oude, maar dat heeft best even geduurd. Mijn vitamine D-level was 40 en ik kreeg wekelijks een ampul van 25.000 IE, dat is ongeveer 625 microgram. Pas na vier maanden zat ik op mijn oude energieniveau en functioneerde ik weer normaal. Nu slik ik nog steeds elke twee weken zo'n ampul. Ik blijf dat echt nodig te hebben, want als ik 'm vergeet, krijg ik weer klachten. Maar ik zou ook wat beter op mijn voeding moeten letten. Ik ga vanaf nu echt wat vaker een vet visje eten."

Bronvermelding: Libelle 4-2018

Het volgende infobulletin wijden wij aan
"Hersenen en Beweging"

Goede doelen en vrijwilligers

Aangezien er bij Move On inmiddels heel wat klanten en/of patiënten rondlopen die op één of andere manier als vrijwilliger betrokken zijn bij een organisatie of stichting, lijkt het ons leuk om af en toe de rol van deze vrijwilliger(s) nader te belichten.

Eén van de mensen die zich bijzonder inzet voor verschillende organisaties is Jan van der Ven. Zowel bij Vitis Welzijn, klaverjasvereniging Union en voetbal vereniging Westlandia, zet Jan zich in om verschillende processen op rolletjes te laten verlopen.

Vitis Welzijn zet zich in regio Westland in voor een vitale samenleving. Zij ondersteunen kwetsbare burgers, stimuleren mensen om te participeren, elkaar te ontmoeten en om te zien naar elkaar. Kortom Vitis Welzijn is de verbinding tussen mensen en organisaties en staat voor kernwaarden als betrouwbaar, optimistisch en betrokken.

Jan is actief in de maaltijdvoorziening "Tafeltje Dekje".

Jan bezorgt eens in de drie weken in het Westland en Hoek van Holland vries verse maaltijden die genuttigd kunnen worden wanneer het de cliënt uitkomt. Van Hollandse pot en vegetarisch tot aan Italiaanse en Oosterse specialiteiten; Tafeltje Dekje biedt een gevarieerd aanbod van maaltijden. De maaltijden van Tafeltje Dekje worden gratis thuisbezorgd door Jan een professionele vrijwilliger op een vaste, afgesproken dag. Jan geeft ook uitleg over de bereiding van de maaltijden.

Per week kiest de cliënt uit een uitgebreid assortiment aan voor-, hoofd- en nagerecht.

Daarnaast zet hij zich eens in de vier weken in als "Boodschappendienst voor ouderen en kwetsbaren in 's-Gravenzande en Monster". Mensen kunnen hun boodschappen doorgeven op dinsdag, woensdagochtend worden de boodschappen ingepakt door de supermarkt. Jan brengt ze samen met een collega vrijwilliger woensdagmiddag naar de ouderen en kwetsbaren aan huis.

Voor meer informatie: www.vitiswelzijn.nl



Verder is Jan sinds drie jaar bestuurslid bij **klaverjasvereniging "Union"**.

Van september tot mei wordt er maandagmiddag in de Binnenhof in Naaldwijk gekeurd.

Jan zorgt voor de koffie, een borrel en na afloop telt hij de scores, die hij thuis in de computer zet.



Jan is zeer betrokken bij de samenleving en doet ook nog vrijwilligerswerk bij **Voetbal Vereniging Westlandia**.

Hij is chauffeur en brengt de jeugd vanuit het Westland en omstreken naar de voetbal trainingen. Ouders moeten hun kind zelf ophalen na de training. Voor meer informatie: www.rkvv-westlandia.nl

Wilt u ook vrijwilliger worden, kijk dan op boven genoemde websites.

Doet u ook vrijwilligerswerk en wil u hierover vertellen.

Neem dan contact op met Astrid Barendse of één van de andere fysiotherapeuten.