

rond

15 JAAR

uw zorg en welzijn

ABN·AMRO ZilverSchild
zilver Schild.nl • nummer 1 • 2021



Wim van der Maten (81)

“Stop met excuses, kom in beweging”

Geraniums in de bloei

Ook ouderen hebben een toekomst





Wim Bosma
Voorzitter

Hoopvol licht

Hoop van harte dat als u dit leest velen van u de (eerste) COVID-19 vaccinatie 'binnen' hebben. Licht aan het einde van een, voor sommigen lange en lastige, tunnel! Dat licht komt er gaandeweg ook weer meer met het ontluikende voorjaar; altijd weer een mooi en perspectiefrijk jaargetijde. Als u in deze tijd tenminste niet proestend en niezend door het leven gaat. Hooikoorts, ook dat is voorjaar. Daarom in dit nummer meer over verlichting als de pollen weer door de lucht vliegen.

Verder ook uitgebreid aandacht voor het ouder worden en dan met name hoe we er naar kijken. Belangrijk, want 'je ziet zoals je kijkt!' Positief kijken (en denken) doet er toe laat professor Pauline Meurs ons weten in een artikel gewijd aan de verschillende kanten van het ouder worden en zijn. Ik moest direct terugdenken aan iemand die me ooit zei: 'als je lang kijkt naar wat er niet is en je niet (meer) kunt, dan kom je er niet aan toe te genieten van wat er wel is en wat je (nog) wel kunt'. Een stukje levenswijsheid dat u niet altijd zomaar komt aanwaaien en waar u soms best even uw tanden in moet zetten, maar zonder meer de moeite waard!

Rest mij u namens het bestuur van harte een goed, zonnig en een 'beter' voorjaar toe te wensen. Hopelijk draagt dit magazine daar ook een klein steentje aan bij.

In Rond uw Zorg en Welzijn vindt u relevante achtergrondinformatie over uw zorg en zorgverzekering. Daarnaast informeren wij u in dit magazine over ontwikkelingen op het gebied van gezondheidszorg en welzijn die u aangaan.

zilver Schild.nl

Rond uw Zorg en Welzijn is een uitgave van Stichting ABN AMRO ZilverSchild. **Redactieraad:** Wim Bosma, Jan Elfrink, Ton Lammers, Jan van 't Hoog, Wytze Verhagen, Colette van Bommel, Heleen Vigelius. **Aan dit nummer werkten mee:** Jolanda Breur, Gijs Coffeng, Babette Dessing, Stefan Popa, Janita Sassen, Herman van Veen. **Concept & realisatie:** Axioma Communicatie, Axioma.nl. **Druk:** Drukkerij Roelofs, Enschede **Voor vragen en informatie:** redactie@zilver Schild.nl

Gehele of gedeeltelijke overname of reproductie van content uit Rond uw Zorg en Welzijn, zonder voorafgaande toestemming van de auteursrechthebbende is verboden. Aan de inhoud van Rond uw Zorg en Welzijn kunnen geen rechten worden ontleend.

Dit magazine verschijnt drie keer per jaar en wordt in overleg met en door Zilveren Kruis verzonden. In het kader van de wet op de privacy hechten zowel ABN AMRO ZilverSchild als Zilveren Kruis eraan u te melden dat het magazine wordt verzonden via het redactie bureau van het magazine, waarbij aan de privacyvoorwaarden wordt voldaan. Mocht u het magazine niet meer willen ontvangen, dan verzoeken wij u dit via mail door te geven aan: sandra.vos@zilverenkruis.nl



4

Geraniums in de bloei

Ook ouderen hebben een toekomst. Hoogleraar Pauline Meurs pleit er daarom voor dat we op een ander manier kijken naar ouderen. "Als we niet uitkijken wordt ouder worden een parodie op het leven; als datgene wat we geweest zijn en niet meer zijn."



10

Vakantie in post-coronatijd

Ouderen waren reislustiger dan ooit. Tot het coronavirus iedereen aan huis kluisterde. Wat is het effect hiervan op onze gezondheid en hoe ziet vakantie er in post-coronatijd uit? Een interview met onderzoeker Ondrej Mitas.



12

Een frisse neus halen

Het voorjaar hangt in de lucht... maar dat niet alleen. Ook de pollen vliegen in het rond. Hooikoorts maakt de lente voor velen net iets minder leuk, maar met deze tips bent u voorbereid geniet ook u van de lente.



Vitaliteitsarts David van Bodegom maakt inspirerende video's over oud worden zonder mankementen.

Meld u aan voor de digitale nieuwsbrief en mis geen video!

Bekijk de video's op [zilverchild.nl](https://www.zilverchild.nl)



kort

- 8 **Ruimte voor rouw**
We zijn vergeten hoe we moeten rouwen, vindt Klaas Jan Rodenburg van het LSV.
- 14 **Mijn sport**
Wim van der Maten (81) tennist nog vijf keer per week.
- 16 **Column**
Herman van Veen over pensioenstages.

'Ouderen zijn altijd die anderen'

We voelen ons vaak jonger dan we in werkelijkheid zijn. Hoogleraar Pauline Meurs pleit daarom voor een ander perspectief op mensen van een zekere leeftijd. Ook zij hebben een heden én een toekomst.

De magische grens ligt nog altijd bij 65 jaar, constateert Pauline Meurs, zelf 67. De socioloog en hoogleraar bestuur van de gezondheidszorg aan de Erasmus Universiteit vindt dat we 65-plussers te snel uitrangeren. Terwijl die traditionele pensioenleeftijd dateert uit de jaren 50 van de vorige eeuw. En tijden zijn veranderd.

We kijken naar ouderen alsof we zelf nooit oud zullen worden, zegt u. Wat is daar mis mee?

"Als je oud bent, schrijft de samenleving je af. Er is weinig aandacht voor de enorme stapeling van ervaring die je in de loop van je leven hebt opgebouwd. De uitspraak 'ik wil niet achter de geraniums zitten' spreekt boekdelen. Blijkbaar moeten ouderen de omgeving overtuigen van hun kunnen. Maar inmiddels heeft de geneeskunde ons


veel gebracht en hebben we meer kennis over onze gezondheid. Daardoor is een grote groep tussen de 65 en 75 heel actief en werkt deels nog. Daar mogen we blij mee zijn. Zeker in een vergrijzende samenleving."

Danken we dat achterhaalde perspectief aan het belang van betaald werk?

"Sommigen zijn natuurlijk blij verlost te zijn van hun werk, als het bijvoorbeeld zwaar was of eentonig. Maar er zijn er ook die hun hele identiteit aan werk ontlenu. Ik ken te veel mensen tegen de 70 die zichzelf onmisbaar vinden en van geen stoppen willen weten. Dat is de keerzijde. Je moet bescheiden zijn in wat je dan nog kunt doen. Niet aan het pluche blijven plakken, maar plaats maken voor de volgende generatie. Dat vraagt behoorlijk wat zelfreflectie. Iets bijdragen is belangrijk, maar dat hoeft geen betaald werk te zijn. Ook zorgen voor kleinkinderen of vrijwilligerswerk geeft betekenis aan je leven."

Is het de remedie tegen eenzaamheid?

"Kleine dingen doen zoals even een buurman naar het ziekenhuis brengen, is ook goed voor je eigen welzijn. Maar eenzaamheid is complex en ouderen heb je in soorten en maten. Net als jongeren, die ook eenzaam kunnen zijn. Dat gaat over levensvragen. Daarom stoort het me als politici het in een beleidsprogramma gieten. Ik moet niet denken aan een buddy voor de deur die me uit mijn eenzaamheid wil praten. Ik zou de deur gauw weer dicht doen. Die aanpak is stigmatiserend. Daarnaast is het goed om regelmatig alleen te zijn, om weer op te laden voor je omgang met anderen. En let een beetje op elkaar, zei Rutte vorig jaar in zijn coronatoespraak. Dat moeten we allemaal >

A woman with short brown hair and glasses, wearing a bright yellow suit, stands in a modern hallway with a dark carpet and blue-toned walls. She is smiling and has her hands clasped in front of her. The hallway has a perspective that leads the eye towards the background.

“Een buddy aan
de deur tegen
eenzaamheid?
Ik zou de deur
gauw weer
dicht doen”



Achter de geraniums zitten, waar komt die uitdrukking vandaan?

Deze uitdrukking betekent 'een inactief leven leiden, werkloos thuiszitten' (vanwege ziekte of ouderdom), vaak met de bijgedachte 'en zich nutteloos voelen'. De oorsprong van deze uitdrukking is onbekend, maar het vermoeden is dat het burgerlijke imago van de geranium een rol speelt.

> letterlijk nemen. Bel zo nu en dan met die alleenstaande vriend om te vragen hoe het gaat, vergeet mensen niet."

Dat beeld van behoeftige ouderen is hardnekkig.

"Ouderen zijn altijd die anderen, maar zij zien zichzelf niet zo. Ik vind mezelf niet oud, ondanks dat ik het wel ben volgens de cijfers van het Centraal Bureau voor de Statistiek (CBS) en AOW krijg. Er is een groot verschil tussen de beleidscategorie 'ouderen' en mensen van een zekere leeftijd. Je biologische, psychologische en kalenderleeftijd lopen ook niet synchroon. De meesten voelen zich een stuk jonger dan hun werkelijke leeftijd. Daarnaast worden ouderen vaak geïntroduceerd met een verhaal over wat ze ooit deden. Op een congres over ouderenzorg waar ik sprak, benadrukte men mijn voormalige functies als lid van de Eerste Kamer en als voorzitter van de Raad voor Volksgezondheid en Samenleving. Alsof ik nu niets meer ben dat het vermelden waard is. Dit ingesleten patroon moeten we doorbreken. Ook als je ouder bent heb je een heden én een toekomst."

Hoe kunnen we die blik op ouderdom veranderen?

"Dat is persoonlijk, zelf hou ik bijvoorbeeld veel van sport. Hoewel ik minder snel ben dan tien jaar geleden, kan ik nog altijd hardlopen. En nieuwe ervaringen opdoen, is heel belangrijk. Daarvoor onderhoud ik mijn netwerk. En wat kun je nog bijdragen aan de volgende generatie? Op invloedrijke posities heb je de dure plicht om de weg vrij te maken voor jongere talenten. Binnen onze universiteit hou ik als hoogleraar getalenteerde vrouwen in het oog. Ik wijs de decaan op een jonge vrouw en overleg hoe we haar met een specifieke loopbaan in positie krijgen. Dan wil ik zelf pas stoppen als zij hoogleraar is!"

Ziet onze omgeving er straks anders uit met dat frisse perspectief?

"Enkele jaren geleden werkte ik met de Rijksbouwmeester aan een project voor architectuur, planologie en zorg. Multidisciplinaire groepen dachten na over andere manieren van wonen en leven. Ik zag dat je met parken, tuinen en afwijkende looproutes veel leefplezier kan toevoegen. Maar het is nog een klus om bestaande bouw daarop aan te passen. Denk aan brede stoepen waar je de ruimte hebt met een rollator. Zo kun je nog naar een café, bioscoop of concert. Ik leef graag in een prikkelrijke buurt. Een ander voelt weer meer voor een verzorgingshuis aan de rand van een bos of een rustig hofje. Ook deze keuzes zijn persoonlijk en daar kunnen de multidisciplinaire ontwerpteam op in spelen. Daarnaast helpt nieuwe technologie om zelfredzamer te zijn. Die ontwikkelingen zijn in volle gang. Denk ook aan nieuwe financieringsvormen. Verkoop je je huis aan de bank en blijf je er wonen, wil je kleiner of buiten de stad? Over de oplossingen kunnen banken en pensioenfondsen nu al nadenken."

En dan fijn ouder worden.

"Een gezonde leefstijl helpt daar goed bij. Actief blijven betekent ook echt bewegen. Uit verschillende studies over conditie blijkt: *use it or lose it*. Voor de één is dat makkelijker dan voor de ander, maar even buiten een rondje lopen is hartstikke belangrijk. Vroeger overleefde je een ernstige ziekte niet, nu kun je ondanks een chronische aandoening een goed leven hebben. Uiteindelijk willen we allemaal slapend in ons bed overlijden, het liefst op een zelfgekozen leeftijd. Gelukkig gaan we daar niet over. We hebben wél invloed op onze vitaliteit, om fysiek en mentaal zo fit mogelijk de eindstreep te halen. Daar kun je niet vroeg genoeg mee beginnen. Want ouder worden begint al als je net geboren bent."



Als u medische zorg nodig heeft, wilt u naar de juiste zorgverlener. Heeft u twijfels of vragen, bel dan de Zorgcoach van Zilveren Kruis. De medewerkers, de Zorgcoaches, helpen u met persoonlijke hulp naar zorg op maat. Carla in 't Veen is een van de zorgcoaches. In deze rubriek beschrijft zij hoe de Zorgcoach werkt.



Waar laat ik mijn knie opereren?

“Vorig jaar ben ik bij een orthopeed geweest”, steekt mevrouw Scholl (69) meteen van wal als ze ons belt. “Mijn knie is versleten, maar dankzij een injectie kon ik een operatie gelukkig nog uitstellen.” Hoe gaat het nu met u, vraag ik haar. Ze vertelt dat ze ondanks de artrose in haar knie fit en vitaal is en dat ze ondanks corona goed in beweging blijft. “Natuurlijk mis ik de kaartavondjes met vriendinnen en het zwemmen, maar ik wandel nog wel iedere week en voor de Zonnebloem maak ik nog steeds huisbezoekjes – alhoewel dat nu alleen maar om een praatje bij de voordeur gaat.”

Persoonlijk zorgrapport

Uit haar verhaal begrijp ik dat ze na een wandeling steeds meer last heeft van haar knie. De huisarts geeft aan dat dit komt door de ontstekingsreactie van het kapsel. “Misschien is een operatie toch eerder nodig dan gedacht, maar inmiddels twijfel ik of ik wel bij de beste arts zit”, vertrouwt ze me toe. “Je hoort zoveel verhalen en na de

operatie wil ik graag weer lange wandelingen kunnen maken, begrijpt u.” Ik vertel haar dat we artsen geen kwaliteitcijfers geven, maar dat ze op ZorgkaartNederland wel reacties van patiënten kan vinden. En dat de Zorgcoach een Persoonlijk Zorgrapport voor een knieprothese kan maken waarin ze ook veel informatie over de operatie vindt.

Goede keuze

Voor ik haar doorverbind naar een van onze Zorgregelaars (die kan haar veel informatie geven over alle zorg na een operatie) vertel ik haar nog dat ze, omdat ze gezond is, ook voor een behandeling naar een Zelfstandig Behandel Centrum (ZBC) zou kunnen.

Twee dagen later belt mevrouw Scholl me terug. Op basis van alle informatie besluit ze toch in haar eigen ziekenhuis te blijven. “De operatie blijft natuurlijk spannend, maar ik ga er nu toch met een gerust hart in.”

1.500.000

mensen kwamen vorig jaar met artrose (gewrichtsslijtage) bij de huisarts.

Vragen?



Wilt u hulp over uw keuze voor de behandeling van bijvoorbeeld artrose? Bel de Zorgcoach: 071 364 02 80.

Of vraag op zilverenkruis.nl een Zorgrapport aan om ziekenhuizen te vergelijken.

Rouw en verlies horen net zo bij het leven als het vieren van een geboorte. Toch besteden we aan rouw maar weinig tijd, terwijl onvoldoende rouwen kan leiden tot allerlei vervelende klachten. Goed rouwen, hoe doet u dat?

Ruimte voor rouw

Klaas Jan Rodenburg, directeur van het Landelijk Steunpunt Verlies (LSV), is direct enthousiast als we hem bellen met een interviewverzoek. “Dit onderwerp wordt veel te weinig op de agenda gezet, terwijl het alle aandacht verdient. Er gaan jaarlijks 150.000 mensen dood. Dat betekent dat een meervoud daarvan te maken krijgt met verlies en rouw.”

Verweven

Wanneer een dierbare overlijdt, zijn we geneigd snel de draad weer op te pakken. ‘Ik moet toch door’, is een veelgehoorde uitspraak. Ons rouwvocabulaire zit vol woorden en uitdrukkingen die zeggen dat we een verlies moeten ‘loslaten’, ‘verwerken’ en ‘een plekje geven’. Klaas Jan Rodenburg heeft voor elk van die woorden een ander, tegengesteld woord. “We moeten verlies niet loslaten, maar toelaten,” zegt hij. “Geen plekje geven, maar in beweging brengen, zodat we een verlies kunnen verweven en niet verwerken.” Dat is gezond rouwen, volgens Rodenburg. Een tijdslimiet stellen kan niet. Hij noemt het voorbeeld van mensen die direct na een overlijden een kledingkast opruimen. “Maar daarmee gaat een verlies niet over,” zegt hij.

“Door een klein voorval, een liedje, een opmerking, kunt u zo maar ineens weer geraakt worden. Dan moet u er juist over praten. De kunst is het verlies te verweven met uw leven dat verdergaat. Zie het als de kettingdraden waar u mee doorspint. U neemt het verlies mee.”

Psychosomatische klachten

Rouw moet ruimte krijgen, is de opvatting van de 150 psychologen en rouwbegeleiders die aangesloten zijn bij het LSV. Wie niet serieus de tijd neemt om te rouwen, kan psychosomatische klachten krijgen, zoals spierspanning, slapeloosheid en concentratieproblemen. “Weggestopt verdriet kan de vitaliteit beïnvloeden,” zegt Rodenburg. “Daar is steeds meer bewijs voor. Het zijn vaak onverklaarbare klachten voor een arts. Mensen komen op een spreekuur met concentratieproblemen. ‘Ik word toch niet dement’, is dan de vraag. Als het antwoord daarop negatief is, wordt vaak de link met rouw en verlies niet gelegd. Dat is niet verbazingwekkend, artsen hebben rouw niet in het opleidingsprogramma zitten. Dus worden er geen diagnoses gesteld.” Lang was rouw het domein van geestelijken. Maar een jaar of vijftig geleden begon dat te veranderen en was het niet meer



Klaas Jan Rodenburg is directeur van het Landelijk Steunpunt Verlies (LSV).

4 tips om gezond te rouwen

1. **Neem de tijd voor uzelf en voor uw verlies, ook als u zich daarmee afsluit voor een ander.**
2. **Wanneer u eraan toe bent, praat over uw verlies met anderen die echt naar u luisteren.**
3. **Laat de beweging toe tussen gevoelens van verlies en het aanpassen aan een wereld zonder uw dierbare. Dat helpt om weer in balans te komen.**
4. **Wees niet bang om hulp te vragen.**

vanzelfsprekend dat het afsluiten met een steen ook het eind van een rouwproces betekende, zoals Rodenburg het omschrijft.

Roeiboot

Rouw en verlies zijn voor iedereen anders. Toch is er een gemene deler. Rodenburg onderscheidt twee algemene fasen: de verliesoriëntatie en de heroriëntatie. In de verliesoriëntatie gaat het over hoe zeer u iemand mist. U laat het verlies toe. In de heroriëntatiefase ervaart u welke taken en rollen zijn veranderd. Moet u nu ineens de administratie doen, of koken? "Na die heroriëntatie vindt u zichzelf eigenlijk opnieuw uit. U bent uw oude ik verloren, dus moet u bepalen waar u voor leeft, voor wie en wat komt u uw bed uit. Ik gebruik vaak de metafoer van de roeiboot. U heeft twee riemen, verlies en heroriëntatie. Die twee samen brengen u in beweging. In een roeiboot kijkt u achteruit in uw rouwproces, u zit als het ware met uw rug naar de toekomst en toch komt u vooruit."

Rol van de omgeving

De omgeving speelt bij rouwverwerking een belangrijke rol. Erkenning van verdriet en verlies biedt troost. "Dat begint al in de condoleancerij," vertelt Rodenburg. "Daar hoort u vaak troostend bedoelde teksten als: 'ach, het is maar beter zo. Voor Gerard'. Maar juist de vraag: hoe is het dan met u, biedt troost. Het is ook zo belangrijk om te beseffen dat een nabestaande weer thuiskomt in een leeg huis. Helemaal in deze coronatijd, waarbij de aula ook nog eens leeg is. Eenmaal thuis voelt u het gemis. Dan is het fijn als iemand even een pannetje soep komt brengen. En die vraag stelt: hoe is het met je? Merkt u dat iemand in bed ligt als u belt en geen zin heeft om op te staan, doe dan een concreet voorstel om naar buiten te gaan. Samen een cappuccino drinken. Nieuwe herinneringen maken, nieuwe bezigheden vinden. Daar kan de omgeving een grote rol in spelen."



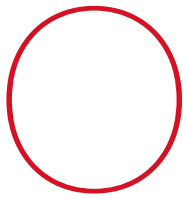
Bij het LSV is het boekje 'Verlies, verdriet en veerkracht' te koop, waarin deskundigen praktische tips geven voor een gezond rouwproces. Het boekje kost € 14,10. Kijk op steunbijverlies.nl

"Rouwen is als varen in een roeiboot: u zit met uw rug naar de toekomst en toch komt u vooruit"

Waarom op vakantie gaan juist nú zo belangrijk is

Op expeditie naar het Noorderlicht, een cruise over de Moezel of een touruitje naar de Veluwe: ouderen gingen vaker dan ooit op vakantie. Tot het coronavirus iedereen aan huis kluisterde. Wat is het effect hiervan op onze gezondheid?





ouderen zitten niet meer achter de geraniums maar zijn reislustiger dan ooit, zo blijkt uit een rapport van ABN AMRO over de gestegen

vakantie-uitgaven van 65-plussers. Niet alleen gaan 65-plussers vaker op vakantie dan jongere generaties, ze geven tijdens die vakantie ook een kwart meer uit. Van een stedentrip tot een ontdekkingsreis en van kamperen tot een reis in een tourbus. Voor de meeste senioren in Nederland – mits het kan qua gezondheid en financiële omstandigheden – is vakantievierden steeds belangrijker geworden.

Op zoek naar iets nieuws

Maar toen kwam de coronapandemie en werd alles anders. Al meer dan een jaar lang wordt aanbevolen om vooral thuis te blijven. Terwijl het juist zo goed is om vakantie te vieren. Sterker, mensen hebben vakantie nodig. Juist in tijden van beperkingen, stelt dr. Ondrej Mitas, hoofddocent en onderzoeker aan de



Multi-generatiereizen winnen aan terrein. Zo brengen 65-plussers 15% van hun vakanties door met kinderen en/of kleinkinderen

Breda University of Applied Sciences. Op vakantie gaan, zorgt voor allerlei positieve voordelen. “We worden al een jaar lang elke dag wakker en zien dan hetzelfde uitzicht vanuit ons raam. Op een bepaald punt registreert ons brein dat uitzicht niet meer. Er is niets nieuws te zien, dus er is niets nieuws daar.” Volgens Mitas heeft ons brein letterlijk behoefte aan vernieuwing. “De nieuwigheid van op vakantie gaan – ergens anders wakker worden, een andere taal horen, een nieuwe cultuur ervaren – is een van de beste mechanismes om ons brein te prikkelen om in het moment te leven. Dat zorgt ervoor dat uw brein emotioneel zo goed mogelijk kan blijven werken.”

Vakantie houden heeft bovendien ook andere belangrijke effecten op uw gezondheid en humeur. “U bent meer relaxed, slaapt beter, bent meer ontspannen, staat open voor anderen en beleeft bijzondere momenten met mensen die u tijdens uw reis hebt ontmoet. Dat heeft allemaal een invloed op u, zowel fysiek als emotioneel. Niet voor niets blijkt uit onderzoek dat veel mensen stellen dat hun vakanties behoren tot de gelukkigste momenten van hun leven.”

Nederland vakantieland

Op vakantie gaan is daarnaast ook een belangrijk onderdeel van onze cultuur. Mitas: “Nederlanders zijn opgevoed met het idee dat op vakantie gaan erbij hoort. Het is vaak iets dat u regelmatig doet, mits dat financieel kan, en waar iedereen in uw omgeving een bepaalde waarde aan hecht. Reizen brengt zelfs aanzien mee. Als op vakantie gaan dan niet meer kan, dankzij de restricties, gaat u zich daar aan storen en dat kost energie. Op den duur krijgt u er letterlijk stress van, raakt u vermoeider en wordt u zelfs minder gelukkig. En ja, dat geldt zowel voor jongeren als ouderen.”

Belangrijk dus om toch – zodra het weer mag binnen de maatregelen en ouderen zich hier comfortabel en veilig bij voelen – weer een andere omgeving op te zoeken. Maar als we weer mogen reizen, hoe gaan senioren dan op vakantie? “Ik denk dat veel ouderen – ook al is COVID-19 dan onder controle – meer angsten en zorgen over hun gezondheid zullen hebben. Daardoor denk ik dat er meer korte reizen in eigen land gaan plaatsvinden, of net over de grens naar België en Duitsland. Denk aan weekendjes weg, of vier dagen in een groepsbus. Daarna zullen we langzaam zien, dat we steeds iets verder weg durven te reizen. Tot de hele wereld weer open ligt. Met de aantekening dat ik hoop dat we door de coronacrisis toch minder vaak verre reizen maken. Zowel voor het klimaat



als voor onze gezondheid – het maken van verre reizen zorgt voor intense stress in het brein – is dat namelijk helemaal niet zo goed.”

Geluksgevoel stimuleren

Hoe het ook loopt, ons reisgedrag zal het komende jaar waarschijnlijk nog altijd anders zijn. Kunt u er dan voor zorgen dat u thuis een soort vakantiegevoel creëert, zodat u wel van die gezondheids- en geluksvoordelen kunt profiteren? Volgens Mitas is er een aantal hobby's die – net als reizen – bijdragen aan geluk. Mediteren is de bekendste, maar fotograferen, tekenen en schilderen stimuleren ook positieve emoties. “Door een object te plaatsen tussen u en hetgeen u naar kijkt, bent u meer mindful en bewuster bezig. U schenkt uw volle aandacht aan hetgeen u op dat moment ziet. Dat betekent dat u meer in het moment leeft en u minder piekert over zaken die vandaag, gisteren of morgen spelen. Eigenlijk is het de perfecte training om uw brein te laten focussen op één ding. We leven in een wereld vol afleidingen, geen brein is daar immuun voor. Niet dat van mijn kind van 5, niet mijn brein van 38 en niet mijn opa's brein van 90. Door uw brein te trainen zich op één ding te focussen, creëert u rust en vermindert u prikkels. Daar wordt iedereen gelukkiger van.”



Ondrej Mitas is hoofddocent en onderzoeker (op het gebied van het welzijn van de toerist) aan de Breda University of Applied Sciences.

Eerste hulp bij hooikoorts

Na elke winter is het gezond om naar buiten te gaan, zeker na een winter waarin binnen zitten een 'verplichting' werd. Maar met de zon komt ook hooikoorts weer op. Laat u echter niet tegenhouden. Buiten bewegen is belangrijk én met deze tips goed te doen.



De tulpenvelden bloeien, de sierkersen zitten in de knop en de merel, roodborst en winterkoning zingen hun lied. Maar de zintuigen van de lente worden pas écht bediend als uw neus kriebelt en u voortdurend een nies voelt opkomen. Hooikoorts: de pollenradars loeien weer. Toch is deze lente- en zomerkwelling absoluut geen reden om binnen te blijven. Frisse lucht en zonlicht doen ieder mens goed en ouderen al helemaal. Ongeveer de helft van de ouderen heeft namelijk een gebrek aan vitamine D. En deze vitamine is juist belangrijk voor sterke botten, gezonde tanden en krachtige spieren. Hoe haalt u toch een frisse neus, zonder dat diezelfde neus de hele tijd verstopt of leegloopt?

Lang leve de regen

Is het buiten zonnig en droog? Dan vliegen er veel stuifmeelpollen rond. Het tegenovergestelde geldt gelukkig ook: na een regenbui heeft u veel minder last van stuifmeel. Het is dus best handig om de weervrouwen en -mannen te volgen of even een weerapp te bekijken voordat u uw wandelschoenen strikt. Na een bui kunt u redelijk zorgeloos rondwandelen. Pollen houden écht niet van water, vandaar dat een strandwandeling helemaal een fijn uitje is. Heeft u geen zin om constant het weerbericht in de gaten te houden? Dan kunt u zich ook op de klok richten. Hoe eerder op de dag, hoe minder pollen er namelijk in de lucht hangen.

Zonnebril op en gaan

Gooi uw kleding direct in de was als u na een enerverende ronde weer thuiskomt. Zo





Het huis hooikoorts vrij

1. Sluit alle ramen, en lucht pas als het net heeft geregend.
2. Stofzuig de woonkamer en slaapkamer(s) regelmatig.
3. Vervang het beddengoed vaker dan normaal en hang deze niet buiten te drogen.
4. Installeer anti-pollen horren voor ramen en deuren.
5. Neem meubels regelmatig af met een vochtige doek.
6. Was of borstel de hond en kat vaker dan het dier lief is.

maakt u eventuele pollen onschadelijk. Het beste is trouwens om u om te kleden in de badkamer, anders belandt er stuifmeel in uw slaapkamer. En als u toch aan het wassen slaat: zeep ook uw gezicht en haren in of kam de pollen uit uw haar. Tot slot: was uw handen stuk. Het advies klinkt vast bekend in de oren, maar dit geldt ook als u hooikoortsklachten hebt. Doet u dit niet, dan wrijft u misschien per ongeluk pollen in uw ogen. Voorkomen is altijd beter dan genezen. Gaat u weer naar buiten? Zet dan een (grote) zonnebril op. Zo belanden de pollen minder snel in uw ogen.

Sprayen en druppelen

Hoe handig deze praktijktips ook zijn, het is niet leuk om constant met een zonnebril op te lopen. Gelukkig zijn er ook middeltjes die jeuk in de ogen of een loopneus bestrijden. Misschien wel het bekendste krachtmiddel onder hooikoortspatiënten: de neusspray. Nu moet u deze niet te veel of te lang gebruiken, want dat is slecht voor het neusslijmvlies. Maar op korte termijn zorgt een spray ervoor dat er minder histamine vrijkomt, en precies dat stofje veroorzaakt een verstopte of een lopende neus, jeuk in de neus en dus niezen. Heeft u juist meer last van tranende, jeukende, gezwollen of branderige ogen? Dan helpen oogdruppels. Eigenlijk druppelt u een beschermlaagje op uw ogen, waardoor ze niet in contact komen met stuifmeel. Het

voordeel van oogdruppels en neussprays: ze verlichten de geïrriteerde neus en de ogen. Met pillen of tabletten zoals anti-allergiepillen kunt u ook overige hooikoortsklachten tegengaan, zoals jeuk of pijn in de oren en de keel. Weet u niet welke medicijnen u mag of bent u bang voor bijwerkingen? U kunt altijd met uw huisarts overleggen wat het beste voor u is.

Dit gaat gesmeerd

Wist u dat vaseline niet alleen in de medische wereld wordt gebruikt, maar ook als smeermiddel in de techniek? Dit veelzijdige product is óók een techniek tegen hooikoorts. Smeer voorzichtig een beetje vaseline aan de binnenkant van uw neusgaten. Op die manier blijven pollen in de vaseline plakken en komen ze niet in uw neus terecht. Niet bepaald een medicijn, maar wel handig. Over alternatieven gesproken: sommige mensen zweren bij de homeopathische middeltjes. Baat het niet, dan schaadt het niet, is het idee. Op basis van planten als goudkorrel of groot hoefblad worden middeltjes gemaakt die hooikoortssymptomen kunnen wegnemen. Sommige mensen nemen bijenkorrels in of kiezen voor acupunctuur. Nu is het natuurlijk wel zo dat deze alternatieve geneeswijzen lang niet bij iedereen werken.

Op naar IJsland

Zweven er hoge concentraties pollen door de lucht? Tja, dan is het advies helaas nog altijd om binnen te blijven. Vermijd bossen, parken en weilanden. Wilt u er toch op uit? Vertrek dan naar de bergen of helemaal drastisch: naar IJsland. Daar schijnt u namelijk heel weinig last te hebben van pollen. Maar laat u niet door hooikoorts weerhouden om te genieten van het zonnetje. Naar buiten, waar de vitamine D gratis is en de merel, roodborst en winterkoning u toezingen!

Wist u dat...

Wist u dat bomen eerder bloeien dan grassen? Daarom hebben sommige mensen meer last van hooikoorts in februari en maart, en anderen juist in de zomer. Online pollen- en hooikoortsradars geven u actuele informatie over pollen en stuifmeel.



'5x per week tennissen'

Wim van der Maten (81) begint de dag met fitness, speelt geregeld een potje schak en is een graag geziene gast op de tennisbaan.

Bent u een vitale senior?

"Jazeker, zo zie ik mezelf wel. Ik rook niet, drink nauwelijks, beweeg veel en doe nog volop vrijwilligerswerk. Hier op de tennisclub, maar ook voor de Stichting Max Maakt Mogelijk (MMM). Hiervoor reis ik veel naar Moldavië waar we ouderen helpen die met een pensioen van slechts veertig euro rond moeten zien te komen. MMM renoveert bijvoorbeeld woningen en verzorgt voedselpakketten. Helaas is onze fysieke aanwezigheid door de pandemie nu niet mogelijk. Ik mis het echt, maar voor de ouderen daar is het een nog veel groter gemis."

En hoe zit het met de beweegnorm, haalt u die?

"Met gemak (lachend). Iedere ochtend doe ik ruim anderhalf uur oefeningen. Ik begin al in bed met het losmaken van de spieren. Daarna ga ik op de hometrainer en vervolgens doe ik nog allerlei oefeningen op de trilplaat. Zo begin ik energiek aan de dag. Daarnaast tennis ik nog vijf keer in de week, dus ja die norm van 150 minuten per week matig intensief bewegen, is voor mij geen probleem."

Veel van uw generatiegenoten bewegen te weinig. Heeft u een tip voor ze?

"Kom in beweging, dat is goed voor lichaam en geest. Zoek iets dat bij je past en dat je kunt volhouden. Je kinderen of kleinkinderen kunnen je daarin stimuleren. En natuurlijk gewoon doen, geen excuses."

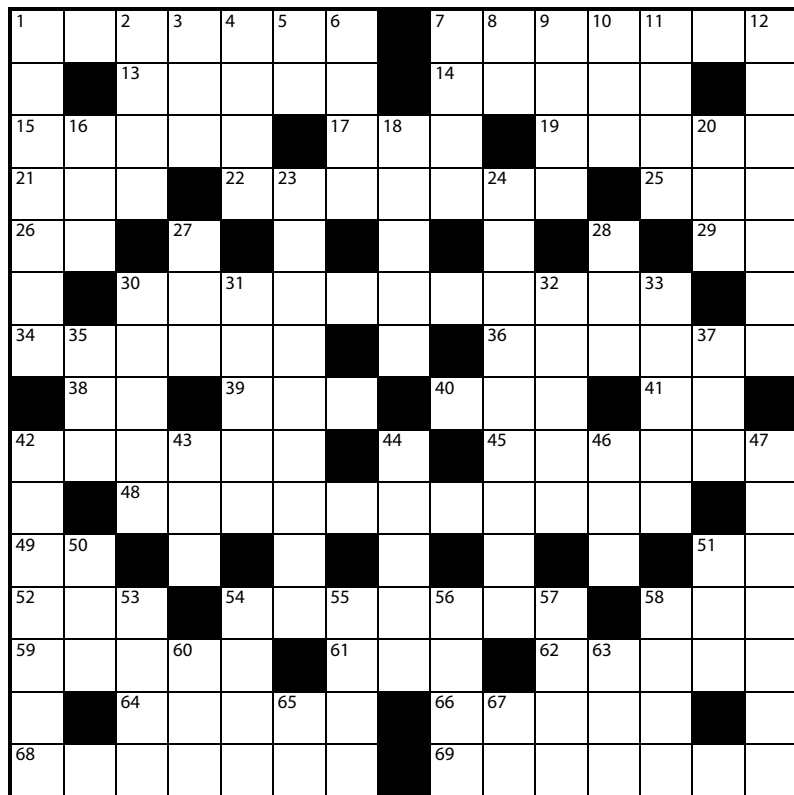


5x kans op een Keuze Cadeaukaart t.w.v. € 50

Met de Keuze Cadeaukaart hebt u alle vrijheid om zelf een of meerdere cadeaukaarten te kiezen die u graag wilt hebben. U kunt zelfs het saldo verdelen over verschillende cadeaus. Er is keuze uit meer dan 80 verschillende cadeaukaarten en goede doelen zoals Bijenkorf Cadeaukaart, Diner Cadeau, Bol.com Cadeaukaart, BCC Cadeaukaart en Nationale Bioscoopbon. Alle combinaties zijn mogelijk.

Handig om te weten

Oplossing vorige puzzels: warme winter, geheim van een gezond leven en 71393.
 De prijswinnaars van de jubileumpuzzels staan op zilverschild.nl/prijswinnaars



© www.zilverschild.nl

Stichting ABN AMRO ZilverSchild

Postbus 176
 3740 AD Baarn
 E-mailadres: info@zilverschild.nl

Zilveren Kruis

Telefoon klantenservice: 071-367 09 29
 Website: zk.nl/zilverschild

Redactie Rond uw Zorg en Welzijn

Postbus 176
 3740 AD Baarn
 E-mailadres: redactie@zilverschild.nl

Website ABN AMRO ZilverSchild

zilverschild.nl
abnamro-zilverschild.nl
abnamrozilverschild.nl

Belangenvereniging Postactieven

ABN AMRO (BP AA)
 Telefoonnummer: 020-628 36 10
 E-mailadres: info@bpabnamro.nl
 Postadres: Foppingadreef 22 (PAC AA8112)
 1102 BS Amsterdam
 Website: bpabnamro.nl

Horizontaal

1 trio **7** mopperaar **13** onbemand vliegtuigje
14 afvoerpijp **15** slijtage **17** pl. in Gelderland
19 beeldvorming **21** tuinkruid **22** eerste ontwikkeling **25** gesloten **26** keurmerk
29 decibel **30** atletiekonderdeel **34** dartel **36** deel v.e. fiets **38** ultraviolet **39** onheilsgodin **40** Engels telwoord **41** tot afscheid **42** na dit moment **45** wezen zonder pigment **48** herstel **49** niet parkeren **51** tot en met **52** intelligent **54** overgeleverd verhaal **58** afslagplaats bij golf **59** brede laan met bomen **61** oostnoordoost **62** muggenlarve **64** op elkaar **66** toetsinstrument **68** vol rook **69** zweefrek.

Verticaal

1 toen **2** hetzelfde **3** glorie **4** wedspel **5** annexus **6** ondeskundige **7** geelbloeiende struik **8** Romanum Imperium **9** eens **10** masker **11** vlak **12** onhelder **16** dood lichaam **18** drinkbehoefte **20** opperwezen **23** verrichting **24** naagerei **27** vragend vnw. **28** energiezuinige verlichting **30** insect **31** gloed **32** verbouw **33** volk **35** voormuur **37** in werking **42** Europeaan **43** deel v.e. fiets **44** verharens **46** jong varken **47** korte wandeling **50** geneesmiddel **51** moment **53** teug **54** bereide dierenhuid **55** klankbekken **56** boomvrucht **57** echtgenote **58** ver (in samenst.) **60** pl. in Gelderland **63** optater **65** kippenproduct **67** regeringsreglement.

Als u deze puzzel hebt opgelost, vormen de letters in een vakje met een getal een woord. Vul uw oplossing van de puzzel vóór 1 juli 2021 in op zilverschild.nl/puzzel.

42	66	47	2	30	64	9	44	58	24
----	----	----	---	----	----	---	----	----	----

www.zilverschild.nl

Op onze eigen site houden wij u in de rubriek 'nieuws' regelmatig op de hoogte van nieuwe ontwikkelingen op het gebied van zorg, gezondheid en zelfredzaamheid.

Nieuwsbrief ABN AMRO ZilverSchild

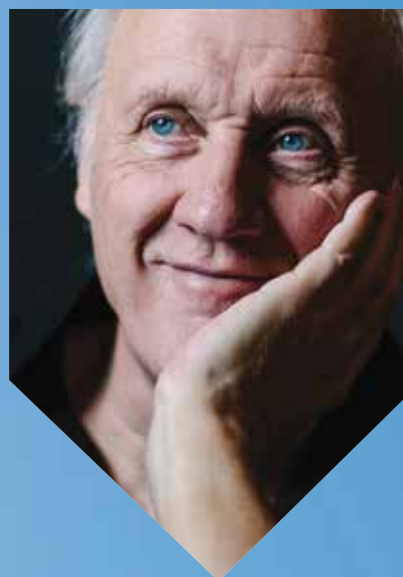
Minstens zes keer per jaar verschijnt onze nieuwsbrief. Nog niet aangemeld? Dat kan via zilverschild.nl/nieuwsbrief. Wijzigingen van uw e-mailadres dient u hier ook op te geven.

U kent vast dat oude grapje nog wel. Een Japanse toeriste vraagt op het Museumplein in Amsterdam in haar beste Engels aan een wat oudere man met een viool op zijn rug: 'Meneer, weet u de weg naar het concertgebouw?', waarop de man met een glimlach antwoordt: 'Oefenen, oefenen, oefenen'.

Als er internationale sportwedstrijden op grote hoogte worden georganiseerd gaan sporters vooraf op hoogtestage om hun lichaam als het ware op de hoogte te brengen. Door een lagere luchtdruk daar heb je een verminderde zuurstofopname, daar moet je tussen de Edelweiss al oefenend aan leren wennen.

In mijn optiek geldt dat ook voor met pensioen gaan. Veel mensen die ik ooit kende hadden dat niet geoefend. Ze stopten van de een op de andere dag, zonder remweg, met werken. Ik denk dat dat gevaarlijk is en wijs dat je, zeg vanaf je zestigste, begint met pensioenstages zodat je op het moment suprême afgetraind kunt beginnen aan de welverdiende oude dagen.

Ik ben nu vijfenzeventig en train elke dag wel een stukje zesenzeventig.



Herman van Veen

**“Ik ben nu
75 en train
elke dag wel
een stukje 76”**

