

Nieuwsbrief juni/juli 2017

Wist u dat?

Vrijdag 9 juni meer dan 110 cliënten hebben deelgenomen aan de workshopavond in het Spectrum, in verband met het afscheid van Bart en Yvette. Bart en Yvette waren zeer vereerd door de hoge opkomst en kijken terug op een hele gezellige avond. De workshop Haka en de lachworkshop zorgden voor actie en hilariteit en de avond werd goed afgesloten met een drankje en gezellige klets. Bart en Yvette willen iedereen nogmaals bedanken voor hun lieve woorden, kaartjes en geschenken die zij die afgelopen weken hebben ontvangen.

Nieuws

- Marian en Ingrid zijn in mei 4 dagen naar scholingsbijeenkomsten in Tilburg geweest van FysioTopics omtrent de zorgplannen COPD. Er is hier gesproken door longartsen, fysiotherapeuten en een hoogleraar psychologie. Bij het item *weetjes* vindt u een korte samenvatting omtrent roken, welke tijdens deze scholing is gepresenteerd door één van de longartsen.
- Zaterdag 20 mei is Wilma bij het schoudercongres in Bernhoven geweest. Er werden lezingen gegeven door de fysiotherapeuten van het ziekenhuis en door Dr Geijssens. Wilma kreeg informatie over de schouderpoli en zag live op een tv-scherm een operatie, waarbij Dr Moens een scheur in een schouder spier herstelde. Het congres was zeer interessant en Wilma heeft met veel collega fysiotherapeuten uit de omgeving gesproken.
Wilma zal vanaf 2018 zitting nemen in het bestuur van het Schoudernetwerk Zuid Oost Nederland.
Mark is vanaf de zomer voorzitter van de werkgroep Inhoud bij dit netwerk.



bernhoven

- Frank is in mei bij een symposium van het Keurmerk Fysiotherapie geweest. Hier werd nieuwe informatie gegeven tav. valpreventie bij de oudere mens. Het blijkt dat het trainen van snelle spiervezels bij de oudere mens mogelijk is en dat het een preventieve werking voor vallen heeft.
De snelle spiervezels gebruiken we voor maximale en explosieve krachtinspanningen. De langzame spiervezels zijn meer voor matig intensieve maar langer volgehouden spierbelasting of duurarbeid. Snelle spiervezels gebruik je bij een sprintje, zwaar tillen maar ook bij het opvangen van een balans verstoring. Langzame spiervezels worden gebruikt bij veel activiteiten met veel herhalingen van een matige intensiteit (wandelen, fietsen) en voor het spieruithoudingsvermogen (vanaf 15-20 herhalingen).
- Elizabeth start 14 september met de opleiding sportfysiotherapie. De opleiding duurt in totaal 2 jaar. Elizabeth gaat de opleiding volgen bij Nexus in Gennep.

Weetjes

Effecten van stoppen met roken op korte en lange termijn.

- Stoppen met roken heeft altijd zin, ook voor een korte tijd
- Na 20 minuten dalen de bloeddruk en hartslag
- Na 12 uur is het koolmonoxidegehalte in het bloed weer normaal
- Na 2-12 weken zijn de longfunctie en bloedsomloop verbeterd
- Na 1-9 maanden is de rokershoest weg en heeft de ex-roker meer adem
- Na 1 jaar is het verhoogde risico op coronaire hartziekten gehalveerd
- Na 5-15 jaar is het risico op een beroerte gelijk aan dat van een niet-roker
- Na 10 jaar is verhoogde risico op longkanker gehalveerd en risico op andere kankersoorten verminderd
- Na 15 jaar is het risico op coronaire hart- en vaatziekten gelijk aan niet-roker



Wanneer zijn je cholesterolwaarden te hoog?

Gezondheidsnet, 2 juni 2017

Bijna een kwart van de Nederlanders heeft een ongezond cholesterolgehalte. Het kan te hoog zijn of de verhouding tussen gezond en ongezond cholesterol is niet goed. Bij welke waarden moet je actie ondernemen?



De kans dat je cholesterol te hoog wordt, stijgt met de leeftijd. Van een verhoogd cholesterol merk je op zich niets. Maar te veel cholesterol in je bloed is een risicofactor voor hart- en vaatziekten: de vetachtige stof kan aan de bloedvatwanden blijven plakken, waardoor ze langzaam dichtslibben. Je cholesterolgehalte kun je laten meten door bloed te laten prikken. De arts kijkt vervolgens naar het totale cholesterolgehalte, het HDL- en LDL-gehalte, het triglyceridengehalte en de verhouding tussen je HDL en totale cholesterolgehalte.

Dit zijn de streefwaarden voor het HDL, LDL en totale cholesterol

Meting	Streefwaarde	Wanneer actie?
Totaal cholesterol	< 5 mmol/l	> 6,5 mmol/l
HDL (gunstig cholesterol)	Mannen: > 1 mmol/l	< 0,9 mmol/l
	Vrouwen: > 1,2 mmol/l	
LDL (ongunstig cholesterol)	< 2,5 mmol/l	> 3,5 mmol/l
Triglyceridengehalte (ander vetachtige stof in het bloed)	< 1,7 mmol/l	> 2,1 mmol/l
Cholesterolratio (totaal cholesterol gedeald door HDL)	< 5 mmol/l	< 5 mmol/l