

Onder redactie van Judith van Ankeren

Maagverkleining? Pas ook je leefstijl aan!

Wie ernstig overgewicht heeft en het maar niet lukt om af te vallen, kan een maagverkleining overwegen. Dat kan door bijvoorbeeld een kunststof bandje om de maag te laten aanbrengen, waardoor het voedsel er minder makkelijk door kan en je sneller een verzadigd gevoel hebt. Dat klinkt misschien als een ideale oplossing, maar dat is helaas niet zo. Uit een promotieonderzoek aan de Universiteit van Tilburg blijkt namelijk dat een maagverkleining alleen effect heeft als je daarnaast je leefstijl aanpast. Volgens de onderzoeker hebben mensen die voor een maagverkleining kiezen vaak een laag zelfbeeld en een verstoord eetpatroon. Ze reageren op problemen en stress door te veel te eten. Als die problemen niet aangepakt worden, heeft de maagverkleining geen blijvend effect. Het advies is dan ook om mensen die een maagverkleining willen, al voor de operatie te laten begeleiden door een diëtist en een psycholoog. Dan is de kans op succes het grootst.

Leeftijd grieprik verlaagd

Dit jaar is de leeftijd voor de grieprik verlaagd van 65 naar 60 jaar. Voortaan krijgt iedere 60-plusser in oktober een oproep van de huisarts in de bus om de prik te komen halen. Dat geldt ook voor mensen met een lage weerstand, zoals chronisch zieken. In totaal gaat het om ongeveer 4,5 miljoen mensen. Lang niet iedereen die een oproep krijgt, gaat de prik ook halen. Gemiddeld komt zo'n 25 procent niet opdagen en dat komt vooral omdat er veel misverstanden bestaan over de grieprik. Zo denken veel mensen dat je er juist griep van krijgt, dat als je eenmaal griep hebt gehad je er daarna immuun voor bent en dat het alleen maar helpt tegen de virussen van het

Voor hen is het alleen niet gratis. Sommige bedrijven vergoeden de grieprik voor hun medewerkers. Meer weten? Kijk op www.rivm.nl/grieprik.

Mijnmedicijn.nl

Moet je een bepaald medicijn slikken en ben je benieuwd naar de ervaringen van anderen? Dan kun je terecht op de website www.mijnmedicijn.nl. Op deze onafhankelijke website kunnen mensen hun ervaringen delen. Zo krijg je een beeld van de effectiviteit en bijwerkingen van een medicijn, lees je of andere gebruikers er tevreden over zijn en wateventuele alternatieven zijn. De site is een initiatief van een apotheker die merkte dat patiënten vaak meer en vooral andere informatie willen lezen dan de standaard folders te bieden hebben. Bovendien begrijpt ongeveer zestig procent de bijsluiters überhaupt niet. Via de nieuwe site kun je je mening geven en de informatie verzamelen die voor jou belangrijk is.



Lief uit schaamte

Schaamte- en schuldgevoelens zijn ver-

de buurt van de mensen tegenover ons schuldig voelen. Van deze wenschap kun je natuurlijk mooi misbruik maken: bezorg iemand een schuldgevoel en je wordt lelijk vertoeteld!

Geen rsi van lang computeren

Je zou verwachten dat je van achter de computer zitten rsi kunt krijgen. Tot dit niet het geval, zo blijkt uit een onderzoek aan het VU medisch centrum. Er is geen enkel verband tussen de duur van het computergebruik en het ontstaan van arm-, nek- en schouderklachten. Het wordt veroorzaakt dan wel rsi? Een combinatie van de volgende factoren: weinig variatie in je werk, weinig waardering krijgen tegelijk computeren en telefoneren, te veel toewijding werken en doorkomen tijdens de lunchpauzes. Bovendien hebben mensen die al eerder rsi-klachten hebben gehad maar liefst vierderd procent meer kans om er weer van te krijgen. Om de klachten te voorkomen is het belangrijk om de bovenstaande factoren gelijktijdig aan te pakken. Die waardering moet uiteraard van collega's, klanten en meerderen komen, maar op de rest heb je zelf invloed. Maak tijdens de lunchpauze lekker wandelingetje, stop met typen als je moe bent en overdrijf het niet met die werklus.

Laserbehandeling tegen spataderen

Spataderen zijn ontsierend, pijnlijk en kunnen op de lange duur zelfs tot complicaties leiden. Meestal worden ze verwijderd met de cryostripping-methode. Er wordt dan via de lies een sonde in de ader gebracht waarna het bloed wordt bevroren en uit het been wordt getrokken. Maar volgens een onderzoek van de chirurg Ben Disselhoff is het beter om spataderen te verwijderen.