

Mobiel Magazine

No. 1 jaargang 19

© Stichting Intermobiel

**dieet en
diëtist**

**Erna over
maak een koprol**

columns

prijsvraag

**truffel-
ceremonie**

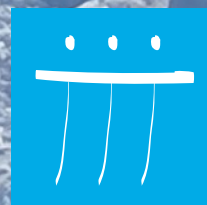
**cluster-
hoofdpijn**

verkleumd

**Troost over
leven**

**pijn
omarmen**

ter ere van Johan





Het Mobiel Magazine is een uitgave van Stichting Intermobiel. Het Mobiel Magazine komt twee keer per jaar in digitale vorm uit. Het magazine wordt verstuurd aan mensen die zich hebben aangemeld op het Mobiel Magazine en aan vrijwilligers, donateurs en sponsors van Stichting Intermobiel.

Redactieadres

Stichting Intermobiel
Bertha von Suttnerstraat 19
6836 KL Arnhem
mm@intermobiel.com
Aan- en Afmelden op het Mobiel Magazine

Inleverdatum kopij Mobiel Magazine jaargang 19
nummer 2: 1 april 2023

Aan dit nummer werkten mee: Erna Aarsen, Emile Cobben, Martijn Engler, Lilian Goudzwaard, Myrthea Roozendaal, Gaby Santcroos, Lennie Stappers, Tamara Steentjes, Denise Vanderbroeck en Elvire van Vlijmen. Met dank aan alle bijdragen over Johan en de geïnterviewden.

Hoofdredacteur: Veroni Steentjes

Redactie: Fons Osseweijer, Veroni Steentjes, Sanne van Diesen en Jolet Wiering.

Redigeren: Jeanine Peters, Veroni Steentjes en Elvire van Vlijmen.

Vormgeving: Jo-Ann Snel - Uitgeverij Boekenbent

Fotografie en illustraties

Emile Cobben, Sanne van Diesen, Judith Hartman via Alleburen.nl, Mary Fiddelaers, Tjeerd Knier, Leonie Palsma, Gerrit Snel, Paul Stoel, Tamara Steentjes, Leroy Vanderbroeck

Advertenties

Emile Cobben, (directeur en pr)
t: 06-43055738

Copyright

Stichting Intermobiel, Arnhem.
Aan deze uitgave kunnen geen rechten worden ontleend. Niets uit deze uitgave mag worden gepubliceerd zonder schriftelijke toestemming van Stichting Intermobiel en met bronvermelding.

Disclaimer Mobiel Magazine

De informatie in het Mobiel Magazine is zorgvuldig samengesteld. Desondanks kan het zijn dat informatie verouderd is, onvolledig of incorrect. De samenstellers van het magazine zijn ook op geen enkele wijze aansprakelijk voor mogelijke schade of nadeel, voortkomend uit eventuele onjuiste of onvolledige informatie. De informatie en afbeeldingen die in het magazine worden getoond rust copyright. Niets uit deze uitgave mag zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van Stichting Intermobiel openbaar worden gemaakt of verveelvoudigd. Stichting Intermobiel hoeft niet achter de inhoud in het magazine te staan.

Groeten Stichting Intermobiel

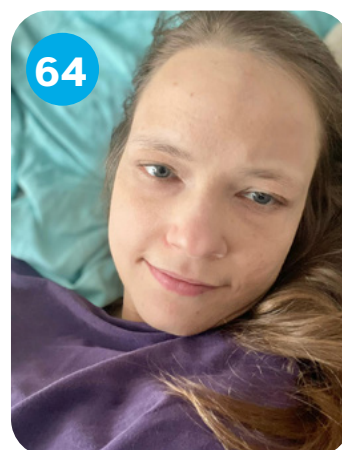
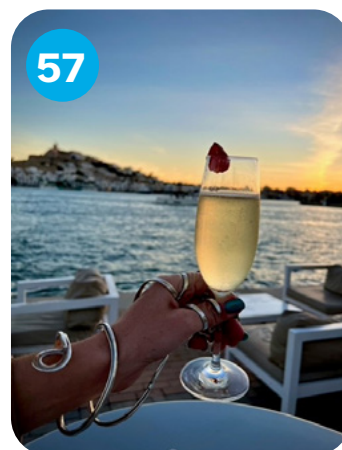




Inhoudsopgave



Voorwoord	4
Intermobiel nieuws	5
Ter herinnering aan	7
Herinneringen en reacties	8
Gedicht over Johan	14
Nothing else matters van Metallica	16
Column over rouw	17
Fons rolt in 2022 de Nijmeegse Vierdaagse	19
Prijsvraag Quokka bag	22
De logica volgens Myrtl... de voorbindbrommer	23
Portret van Erna Aarsen	24
Sponsoren	27
De zorg staat nooit stil	28
Tamara over clusterhoofdpijn	29
Experiment: groenteresten laten hergroeien	30
Elektrische handverwarmer en oplader	31
Anders denken, Elvire over de overgang	32
Schrijf voor jezelf én een ander!	33
Perikelen van een worstelende budgethouder	35
Online een ID/pasfoto maken	35
Even voorstellen	36
Apple-coach over dubbele foto's verwijderen	37
Een innerlijke reis maken met behulp van truffels	39
Je pijn omarmen	41
Dromen of verlangen?	45
Op tijd bevallen	46
Algemene medicijntips	47
Medisch: de invloed van medicatie en de diëtist	47
Interview: Astrid over diëtist zijn	49
Blijft er nog wat over? Het FODMAP dieet	51
Aanpassing glijzeil	52
Tamara over ADHD bij volwassenen	53
Club van honderd	54
'Better safe than sorry'	55
Inclusie samenleving	56
Sharing Ibiza: my happy place to be!	57
Verkleumd en uitgehongerd de winter door?	60
Sanne: Een heel trots baasje	61
Samen thuis en alleen uit	63
Beauty	64
Heeft je stem laten horen zin?	66
Beperkt bloot?	67
Tamara's knutselhoek - low budget kerstcreatie	68
Lees-, kijk- en luisterhoek	69
<i>Boek: Troost over leven</i>	69
<i>Boek: Overlever</i>	70
<i>Film: Walk. Ride. Rodeo</i>	70
<i>Film: Elvis</i>	71
<i>Fotowandelingen</i>	72
Ander lettertype in het Mobiel Magazine	72





Voorwoord

Veroni Steentjes is initiatiefneemster van Stichting Intermobiel en hoofd-redacteur van het Mobiel Magazine. Ze schrijft in het voorwoord over wat haar bezighoudt. Dit Mobiel Magazine staat grotendeels in het teken van het onverwachte lijden van Johan Fiddelaers. Hij was penningmeester, vormgever en redactielid van het Mobiel Magazine.



Op 6 augustus 2022 kwam er een krater in mijn leven en stond mijn wereld ineens op zijn kop. Johan Fiddelaers, mijn beste vriend en aangenomen broer, is overleden tijdens een bergwandeling op zijn vakantie in Frankrijk. Dit was niet te bevatten net alsof ik in een foute film zat die ieder moment kon aflopen. Maar helaas is de film niet gestopt met een ander einde. Dit verlies zag ik echt niet aankomen. Doordat het in Frankrijk gebeurde was het helemaal vervelend, omdat je dan ook zit met de regels en de taal. Mary (zijn vrouw), en Niels (zijn jongste zoon) waren mee op vakantie. Op 15 augustus was zijn uitvaartdienst die erg mooi was en druk bezocht was. De dienst was via de livestream te bekijken, zodat ik en vele anderen van Intermobiel erbij konden zijn. Tevens hebben we op 22 augustus een spraakchat via Zoom gehouden om samen ons verdriet te delen wat ook erg fijn was, omdat Johan een trouwe gast was.

‘Liefde houdt niet op waar het leven eindigt.’



Als ik denk aan mijn hoogtepunten met jou komt meteen naar boven:

- Het vieren van het tienjarig bestaan van Stichting Intermobiel in 2013 in de bush waar we de nodige mensen pas voor het eerst live ontmoeten.
- Het bijzondere vriendenboek in 2016 dat jij met Sanne voor mij gemaakt hebt toen ik met Intermobiel 15 jaar bezig was.
- Het 12,5 jarig bestaan als vrijwilliger met de gave mascotte van Fun Experts als Johan getekend in Dagobert Duck vorm met Apple, postzegels en Grolsch erin.

Johan was sinds 2006 vrijwilliger en deed erg veel bij Intermobiel, dus hij laat niet alleen persoonlijk een groot gat achter maar ook voor Intermobiel. Hij heeft twintig magazines in de afgelopen tien jaar gemaakt en hij maakte het iedere keer weer mooier. We maken daarom dit magazine ter ere van Johan. Het eerste deel staat in het teken van Johan. Naast inhoud over Johan is het ook een ouderwets Mobiel Magazine met informatie waar iedereen iets aan kan hebben. We zijn erg blij dat Jo-Ann, oud bestuurslid en eigenaar van een uitgeverij, dit magazine wil opmaken, zodat we die wens kunnen vervullen. Maar meer dan alles wat je voor Intermobiel en het magazine deed zal ik jou, Johan, als vriend en broer het meeste missen. Dat je me als zus vroeg is iets wat ik uitermate bijzonder vind, dus ik zal je zus voor altijd blijven.

Johan was in alles een doorzetter. Wij, als redactie, zullen dat in zijn geest ook blijven doen. We gaan er een bijzonder magazine van maken waar hij trots op was geweest. Geniet van dit magazine en neem Johan in gedachten mee tijdens de leestour.

Veroni Steentjes





Intermobiel nieuws

Nijmeegse Vierdaagse

Dit jaar kon hij weer gelopen of gerold worden: de beruchte en beroemde Nijmeegse vierdaagse. Dit jaar waren er drie Intermobiel lopers (Martin Kneepkens, John Heldens en Niels Fiddelaers) en een roller genaamd Fons Osseweijer. De Vierdaagse was door de hitte een driedaagse maar toch een topprestatie van alle vier dat ze het gehaald hebben. Met de Vierdaagse is voor Intermobiel € 2.104,93 opgehaald. Dat is dus een super mooi bedrag waar we erg blij mee zijn.



Niels Fiddelaers



Fons Osseweijer

KPN bedankt

We willen de KPN bedanken voor de vele jaren dat ze het conference call gefinancierd hebben waardoor we gratis telefonisch konden vergaderen onder de noemer spraakchat. Helaas is deze vergadermogelijkheid op 1 juli 2022 opgeheven omdat in de corona tijd iedereen gebruik van Teams en Zoom is gaan maken. De spraakchat blijft natuurlijk bestaan maar dan nu via Zoom.



Martin Kneepkens



John Heldens

Johan Intermobiel fonds

Emile Cobben, directeur van Intermobiel, zette jaren geleden met eigen financiën het Intermobiel fonds op. Het is een klein fonds bedoeld om jongeren uit de doelgroep te helpen op het gebied van hun zelfstandigheid bijvoorbeeld op het gebied van pc-apparatuur of software. Het fonds is niet bedoeld voor vervoer-, studie- en vakantie aanpassingen. Ook is inzage in de financiën een vereiste, zodat alleen de mensen geholpen worden die niet de financiële middelen hebben. Een bijdrage vanuit het Intermobiel fonds is altijd dat je iets op bruikleen verkrijgt, zodat het in eigendom van de stichting blijft.



Op 15 augustus tijdens de herdenkingsdienst van Johan maakte Emile bekend dat hij om Johan te eren en niet te vergeten het Intermobiel fonds omdoopt in het Johan Intermobiel fonds. Het logo

is daarom ook aangepast dat hier vermeld staat.

Op de rouwkaart van Johan werd aangegeven liever geen bloemen maar een donatie voor Intermobiel. Bij de dienst stonden ook collectebussen van de stichting. Ook is er online geld gedoneerd. Dit heeft maar liefst € 1.500,- opgehaald. Dit geld is naar het Johan Intermobiel fonds gegaan.

Mensen geholpen

We hebben vanuit het fonds allereerst de vaste Intermobieler die Johan goed kenden een knuffelkaart gestuurd ter ondersteuning van het verlies en dat we er voor elkaar zijn en samen de Intermobiel familie zijn. Tevens hebben we Lenie vanuit dit fonds blij gemaakt met een beauty verwenpakket die het ook echt verdiende om een keer in het zonnetje gezet te worden. Zie bladzijde 64 in het magazine in de rubriek beauty.

Ook is een lotgenoot genaamd Joris op het gebied van pc apparatuur super blij gemaakt die eerst

offline was maar nu weer online is. Joris: *"Ik ben hier super blij. Ik kan nu weer op internet en zelf informatie opzoeken en contacten leggen met mensen. Ik zal er zeker zuinig mee omgaan."* Zo is de eerste start van het Johan Intermobiel fonds gemaakt en zijn er twee lotgenoten geholpen.

Mesh en Heel markten

Op 11 september stonden Esther en Mia Cobben op een markt in Mesh met alle handgemaakte mooie spullen. De entree van de markt was € 6,- dus het aantal mensen die kwamen was helaas daardoor beperkt. Ze zijn tijdens de markt uitgenodigd om volgend jaar in mei op een handwerkmarkt in de buurt van Maastricht te staan, omdat het handwerk van uitstekende kwaliteit was. Dat is goed om te horen. Op 25 september stonden de mensen uit het Intermobiel handwerkteam op een markt in Heel. Op de twee markten samen is ongeveer € 1.000,- verkocht dus dat is een mooi verkoopbedrag. Ook is Mia voor andere markten gevraagd om er te staan. Ulla breidt nog steeds door met mooie vestjes maken en Thea is nu vervanger van de poncho's breien. De sokken en sloffen vliegen de kraam uit. Dank voor alle Limburgse inzet en de inzet uit Vorden!



Bankjes en jam verkoop

De oom van Veroni (Dhr. A. Steentjes) is timmerman en erg handig dus. Hij heeft van afvalhout mooie bankjes voor binnen en buiten gemaakt en deze voor Intermobiel verkocht. Hij heeft zo €160,- opgehaald en er staan nog wat bankjes in de wacht.



Ook tante Toos (de tante van Veroni) is weer druk met jam maken wat ze verkoopt voor Intermobiel. De familie Steentjes zet zich goed in voor Intermobiel. Super dank dat er aan Intermobiel gedacht wordt!

Fons rolt voor het Johan Intermobiel fonds

In het weekend van 10 en 11 september ben ik in Waalwijk gestart aan de 80 van de Langstraat, een Kennedymars van 80 kilometer die je in 20 uur dient te volbrengen. Het was voor mij de negende keer dat ik meedeed, en deze keer deed ik mee in nagedachtenis van Johan. Hij vond het mooi om de foto's te zien en de verhalen te horen. Deze keer heb ik daarom gerold met een shirt met het logo van het Johan Intermobiel Fonds. Het was een eer om het te kunnen en mogen doen om zo deze wandeling te starten.



Helaas heb ik deze Kennedymars niet uitgerold. Op de 62 kilometer ben ik gestopt, de armen waren er helemaal klaar mee, en ik had de kracht niet meer om door te gaan. In alle jaren rollen ben ik te snel gestart en heb ik het tempo te laat omlaag



gebracht. Ik kwam niet verder, en daarom is het helaas niet gelukt om dit jaar deze Kennedymars te volbrengen. Nu heb ik deze Kennedymars van Waalwijk al 8 keer volbracht, dus voor mij was het geen must-have. Volgend jaar nieuwe kansen om de negende keer wel te volbrengen.

Fons Osseweijer

Bron: Foto's van de 80 van de langstraat, www.80vandelangstraat.nl



Ter herinnering aan

Johan Fiddelaers

27 mei 1970 - † 6 augustus 2022

Echtgenoot van
Mary Fiddelaers - Cox
en vader van Jesper en Niels Fiddelaers

Johan werd geboren op 27 mei 1970 in het Limburgse Nederweert waar hij ook opgroeide. Hij was een trotse Limburger in hart en nieren. Hij trouwde met Mary in 2000. Ze kregen samen twee zoons Jesper en Niels. Hij deed de SPD studie als boekhouder want cijfers waren hem lief. Hij heeft jarenlang bij het bedrijf Comma gewerkt tot hij helaas afgekeurd werd.

Helaas werd zijn leven fors beperkt door twee rugoperaties vanwege zijn hernia. Hij moest daardoor een groot deel van zijn leven liggend doorbrengen. Johan had ondanks dat een druk bestaan. Hij was een veelzijdige man van Grolsch en postzegels verzamelen, hard rock muziek, websites bouwen, familie en vrienden met financiële zaken helpen, vele sport bekijken en toto's maken en veel boeken lezen.

Ook was hij sinds 2006 een rots in de branding voor stichting Intermobiel. Johan stond altijd voor iedereen klaar om te helpen. Hij was onze penningmeester en zorgde dat het tot de cent klopte. Toen Jo-Ann stopte met het Mobiel Magazine opmaken omdat ze een eigen bedrijf was begonnen pakte hij het meteen op. Hij had geen ervaring met Indesign maar hij heeft zich dat zelf aangeleerd. Ieder magazine werd mooier en professioneler. Ook interviewde hij uitgebreid in het Mobiel Magazine meerdere mensen. Hij interviewde graag (paralympische) topsporters en mensen die hun handicap een plaats in hun drukke bestaan hadden gegeven. Tevens schreef hij columns over wat hij meemaakte en overdacht zoals vader zijn en over het opbouwen van zijn trainingsschema's na zijn revalidatie. Hij deelde altijd zijn vakanties zowel via de App met lotgenoten als uitgebreid in het Mobiel Magazine.

Hij laat een groot gat achter als vriend maar ook als vrijwilliger van Intermobiel in hoeveel hij voor ons deed en betekende. Dit grote gat opvullen zal moeilijk worden.



Johan is op 6 augustus onverwacht overleden tijdens een bergwandeling op zijn vakantie in Frankrijk op 52-jarige leeftijd. Hij liet het leven wel op één van zijn favoriete plaatsen want hij wandelde erg graag in de bergen op zijn vakanties. Daar keek hij het hele jaar naar uit.



Herinneringen en reacties

Op deze bladzijdes staan herinneringen van mensen die Johan kenden en die na zijn overlijden een reactie hebben geschreven.

Johan is er niet meer.

Geen telefoontje, geen app en geen mopper omdat ik iets verkeerd deed. Geen gesprekken meer over het F1 autoracen en Max. Ik heb je blij gemaakt met een pet van Max. Tijdens je herdenkingsdienst heb ik mogen spreken namens Intermobiel en als je vriend. Dat zijn twee verschillende dingen die toch bij elkaar horen. Mijn woorden zijn gemeend en het schrijven van die twee stukken ging vanzelf. Nu iets over je schrijven is een ander verhaal, ik vind dat moeilijk.

Het gemis van jou blijft nog steeds. Ik kan weinig doen. Johan was een fijne vriend. Hij stond klaar voor velen. Intermobiel zonder Johan was niet voor te stellen. Echter ineens plotseling en compleet onverwacht is dit toch gebeurd en is het de realiteit.

Hoe nu verder? vraag ik me soms nog steeds af. Ons raderwerk is kapot. Het is een onderdeel dat nu erg gemist wordt en waar we bijna niet zonder kunnen. Maar we gaan zeker door. We zullen je niet vergeten en zoals aangekondigd tijdens de dienst en in het magazine ben je nu voor het leven verbonden. Ons Intermobiel fonds is nu het Johan intermobiel fonds geworden Het gaat over geld en dat was jouw ding als penningmeester en een mooiere herinnering kunnen we niet bedenken.

Lieve vriend, het ga je goed daarboven.
Emile Cobben



In alle jaren dat ik bij Intermobiel betrokken ben inmiddels heb ik Johan als een ware vriend leren kennen. Nooit om een opbeurend woord verlegen en voor velen ook een belangrijke vraagbaak geweest.

Johan zal nooit vergeten worden.

Mary, Jesper en Niels ontzettend veel kracht gewenst.
Rust zacht Johan.....

Wanda Rookan



Een zeer toepasselijke uitspraak van Antoine de Saint-Exupéry.

Hij heeft veel meer dan "een steen verlegd op aarde". Ik heb Johan leren kennen via de Stichting Intermobiel. Eerst via het magazine, toen via de mail en later ook in levende lijve bij ons in de tandartspraktijk. Ieder woord dat over hem gezegd is, is meer dan waar. Ongelofelijk hoe geliefd hij was en hoe groot het gat is dat hij achterlaat. Bij zoveel mensen.

Mary, Niels, Jesper, Veroni en Emile heel veel sterkte met het zo plotselinge verlies van deze kanjer.

Jan en Herma van Vliet



Lieve Johan,
Wat een reis heb jij gemaakt. Geschrokken verbijsterd en overweldigend gevoel met het nieuws dat je niet meer bij ons bent. We missen je heel erg. Ik ben dankbaar dat ik je mocht kennen. Dankbaar voor alles wat je deed voor Stichting Intermobiel! Er zijn geen woorden die kunnen omschrijven wat de leegte inhoud. In gedachten blijf je bij mij en alle Intermobieler. Lieve Johan dankjewel en rust zacht.

Denise Vanderbroeck

• • • • •

Ik zal je missen....

Ik ken Johan van Intermobiel en in het bijzonder van de spraakchat. Johan kon heel goed luisteren, maar hij vertelde zelf ook. Toen ik in de spraakchat aangegeven had dat ik het moeilijk had, stuurde hij me twee weken later een Appje om te vragen hoe het met mij ging. Dat voelde heel goed. Één keer heb ik een spraakchat meegemaakt waarin alleen Johan en ik zaten. Ik dacht toen nog dat het een korte spraakchat zou worden, maar niets is minder waar. We hebben heerlijk zitten kletsen. Het laatste wat ik van Johan hoorde was een Appje met een beschrijving van de vakantie. De dag erna was mijn WhatsApp ontploft. Meer dan twintig berichten, allemaal van de Spraakchat. Johan was overleden. Het laatste dat ik verwachten. Ik kan me niet voorstellen hoe moeilijk en ongrijpbaar het voor jullie moet zijn. Inderdaad: hier zijn geen woorden voor.

Joyce Koonen

• • • • •



Johan....

Een mooie man is niet meer...
Onwerkelijk toen ik het nieuws kreeg dat je er niet meer was.
Je was in heel je hart een intermobielier.
Niemand kom bij de stichting om jou heen.
Voor Veroni een broer. En jullie hadden een hele sterke band
En wat heb je mijn broer en mij gesteund in financiële kanten van ons leven.
Onvoorstelbaar dat je er niet meer bent.....
Het ga je goed!!!
Wens Mary, Jesper, Niels en alle familie en vrienden heel veel kracht bij dit grote verlies.

Esther Cobben

• • • • •

‘Johan heb ik via de spraakchat leren kennen als een positieve man die zijn hart opent voor anderen. Hij had altijd een luisterend oor en goede adviezen.’

Arancha

• • • • •

‘Ik kom met regelmaat bij Johan en zijn gezin over de vloer. We zijn neven van elkaar. Ik loop al jaren de Nijmeegse Vierdaagse. Enkele jaren geleden ben ik dit voor Intermobiel gaan doen samen met Martien Kneepkens en later met Niels Fiddelaers erbij. Johan zorgde er altijd voor dat op de website een stukje tekst geplaatst werd over mij of om statiegeld voor Intermobiel op te halen bij een supermarkt in de buurt. Hij zorgde ervoor dat ik daar niet naar om hoefde te kijken. Ik hoefde het alleen maar te lopen. Het overlijden van Johan heeft me veel verdriet gebracht, nog steeds. ‘

John Heldens

• • • • •

Het gemis van Johan binnen de redactie van het mobiel magazine is groot. Johan zette het magazine met grote precisie in elkaar. Met de jaren is het magazine steeds mooier en professioneler geworden. Johan stond hierbij ook open voor feedback, als was hij vaak zelf degene die het meest kritisch was over de opmaak van het magazine.

Ik heb bewondering voor hoe Johan omging met zijn beperking en het gemis van vele dingen die daarmee gepaard gingen. Dat hij toch altijd nog kracht wist te verzamelen voor zijn reizen vond ik mooi. Johan heb ik ervaren als een nuchtere man, met humor en heel betrouwbaar. Iemand met wie ik ook af en toe even kon appen en heel laagdrempelig contact had. De grapjes over mijn 'palletpub' zal ik ook nooit vergeten. Dat Johan ineens uit het leven weggerukt is, sloeg in als een bom. Johan, je wordt gemist!

Jolet Wiering



Ongeveer 25 jaar geleden kwam Johan in ons leven. Wij waren actief in het verenigingsleven van Maarheeze en zo is, waarschijnlijk via de scouting, het contact ontstaan. Op diverse evenementen kwamen wij elkaar steeds vaker tegen. Oorzaak: Johan's meisje, Mary kwam uit Maarheeze. Gezellige gesprekken volgden, bijvoorbeeld aan de bar van café de Stal. Er volgde een bezoek aan jullie eerste huisje, alwaar jullie trots het nieuws bekend maakten van de bouwplannen. Het huis kwam er maar helaas ging het niet goed met je gezondheid. Er volgde diverse operaties, die weinig succes opleverden. Ondertussen waren wij verhuisd naar Ubereisenbach, alwaar wij een vakantiehuis opstarten, genaamd das alte Zollhaus. Bij zo'n project hoort reclame en wat werkt er beter dan een website? Johan, die zich het ontwerpen van websites eigen-gemaakt had, werd ingeschakeld. Hij heeft deze site tot 2017 onderhouden. Wij hoefden maar te vragen en Johan paste de site aan.

Als tegenprestatie nodigden wij Johan samen met zijn gezin, Mary, Jesper en Niels, uit tot een verblijf in het Zollhaus. Johan kon genieten van de tuin en andere geneugten van de Eiffel. Ik heb hem zelfs nog eens zien tafeltennissen, een oude hobby van hem. Ook werd het 40-jarige huwelijksfeest van Johan's ouders daar gevierd.

Daar artsen weinig hoop boden voor zijn probleem besloot Johan een pijntherapie te volgen. Bij een bezoek aan hem in de kliniek in Hoensbroek deed Johan zijn verhaal. Het was keihard werken maar Johan kwam er. Bij een bezoek voor zijn verjaardag stond Johan trots bij de voordeur en nam zijn cadeau aan. Een kratje Grolsch. Ook toonde hij ons zijn Grolsch museum, wat hij weer had ingericht. Johan was weer mobiel en genoot van zijn nieuwe leven.

In deze tijd moet ook zijn passie voor Intermobiel zijn ontstaan. Weer een uitdaging waar hij zijn energie in kwijt kon. Hij ontfermde zich over de financiën en stopte verdere tijd in het digitale tijdschrift. Daar ik, John, het lezen vanaf een scherm maar niets vond heb ik gebruik gemaakt van mijn werkplek, een drukkerij, en enkele exemplaren gedrukt. Ik heb het resultaat aan Johan getoond en je vond het maar niets. Toch heb je overlegd met je vrienden van Intermobiel en de papieren versie was een feit. De volgende drukken werden steeds beter. Johan had zich het maken van een tijdschrift aangeleerd. Het resultaat werd zo goed dat er zelfs een compliment kwam van de chef drukkerij. Dat een leek dat zo voor elkaar kreeg. In 2017 is het regelen van de druk overgenomen door een andere partij, dichterbij huis, zodat het transport probleem ook opgelost was. Johan's kwaliteit bleef.

In 2019 hebben wij het vakantiehuis overgedragen en ons huis in Ubereisenbach verkocht. Er volgde voor ons een drukke tijd met helaas weinig tijd om bezoeken af te leggen. Met Johan werd contact onderhouden via de mail of telefoon. Regelmatig hadden wij nog vragen aan Johan en hij regelde dat dan. Nederweert reden wij helaas diverse keren voorbij.

Het is erg moeilijk om iemand als Johan te omschrijven. Ondanks zijn lichamelijke problemen leek alles wat hij deed heel normaal. Misschien een echt bijtertje?

Paula en John Weij



Lieve mooie Johan,
Hoe gaat het met je? Het is een vraag die ik de afgelopen acht jaar vaak van je kreeg. Het is ook de vraag die ik vaak aan jou heb gesteld. Altijd kwam er een uitgebreide reactie. Maar dat is nu verleden tijd. Als je het goed vindt, wil ik je af en toe om advies blijven vragen. Het antwoord? Daar zal ik geduldig op wachten. Misschien is het een stemmetje in de verte, misschien is het een teken dat je mij geeft, hoe dan ook, ik weet zeker dat je mij nog steeds kunt helpen als ik ergens mee zit.

Het was de zomer van 2014 toen ik als vrijwilligster bij Intermobiel kwam en al snel aansloot als redactielid van het Mobiel Magazine. Ik zat destijds niet zo lekker in mijn vel, omdat mijn man anderhalf jaar eerder was overleden. De ene periode ging het beter dan de andere. Als ik in een mindere periode

zat, belden wij vaak. Jij kon als geen ander luisteren. Echt luisteren en horen wat iemand zegt, is een kunst. Jij kon dat. Met je rustige stem wist je mij altijd weer een beetje vertrouwen te geven. Vertrouwen dat de toekomst rooskleuriger zou zijn dan ik op dat moment voor mij zag.

In 2016 wilden wij Veroni verrassen. Intermobiel bestond op dat moment vijftien jaar. We besloten samen een vriendenboek voor haar te maken. Zij zelf mocht daar uiteraard niets van weten. Gelukkig ben ik heel goed in het bewaren van geheimen. Met zijn tweeën maakten we een uitnodiging die we naar vrijwilligers, lotgenoten en sponsors stuurden. Alle reacties met mooie foto's vormden samen een erg mooi boek. Johan vond het een leuk idee als ik erbij zou zijn wanneer we het aan Veroni zouden geven. Ik was blij verrast dat Johan en Mary samen met Jesper mij in Den Bosch kwamen ophalen om mee naar Veroni en Emile te gaan. Het was extra leuk dat Veroni niet wist dat ik mee zou komen. Het was de eerste keer dat wij elkaar in levenden lijve hebben ontmoet. Ik ben hen hier nog altijd heel dankbaar voor.



In de jaren die volgden hadden wij regelmatig contact. Tijdens de spraakchat, telefonisch en vooral via de app en mail. We konden overal over praten. Over de kinderen, over samenwonen, over de honden, het magazine en uiteraard over ons lijf dat niet doet wat wij willen. Nu ben je er niet meer. Maar zoals ik eerder al zei: “Je blijft een onderdeel in mijn leven, in mijn hoofd en in mijn hart.”

Johan ik wil je bedanken voor alle momenten die wij samen beleefd hebben.

Mary, Jesper, Niels en familie. In gedachten ben ik bij jullie en wens ik jullie heel veel sterkte, warmte en kracht toe.

Liefs Sanne

Johan en ik kennen elkaar via een andere weg dan de meeste mensen hem hier waarschijnlijk kennen. Nu bijna 10 jaar geleden hadden wij voor het eerst contact. Johan mailde mij ooit naar aanleiding van Apple Coach. Ik stuur vaak een mailtje naar nieuwe abonnees met een “Wie ben jij?”-tekstje. Hij reageerde toen uitgebreid, en sindsdien hadden we regelmatig mailcontact. Hij was toen pas net over op Apple. Nieuw, maar positief. Ik had nog niet eerder gehoord van Stichting Intermobiel, maar Johan vertelde mij gelijk over zijn werk daar.

Door de jaren leerde ik steeds meer over Johan. Zo las ik vol interesse over de Chrysler waar hij een bed in had laten bouwen, maar vooral hadden we het over Apple. Onze liefde voor Apple was de grote gemene deler, en als fans stuurde we soms lange e-mails met zowel positieve, als negatieve kanten. Ik heb gezien hoe Johan groeide van iemand die maar net met de iPad in aanraking was gekomen, naar een man die boeken las over Steve Jobs. Soms stuurde ik hem een e-mail als ik een nieuwe functie had gezien die me echt iets voor hem leek, of voor de bredere doelgroep van Intermobiel — bijvoorbeeld de introductie van volledige stembediening drie jaar geleden.

Als ik nu nieuwe functies voorbij zie komen zal ik moeten wennen dat ik niet mentaal de “is dit iets voor Johan?”-vraag stel. Een vreemde gedachte, en het zal nog een tijd duren voor ik dat helemaal geaccepteerd heb.

Ik ga je missen, Johan. Rust in vrede.

Martijn Engler



De dood; een dubbel fenomeen

Het bericht van Johans overlijden kwam rauw bij me binnen. Voor mijn gevoel was het onmogelijk! Hij had kort daarvoor nog een prachtige foto geappt vanaf een berg van 3842 meter hoog met op de achtergrond de top van de Mont Blanc. Wat een prestatie, dacht ik nog. Meteen schoot ook door me heen hoe hij zou moeten afzien na zijn vakantie, omdat hij zo ver over zijn grenzen was gegaan. Ik vond hem stoer en dapper dat hij het toch had gedaan! En dan plots is daar de dood als ongenode gast, die het feest van het leven rauw komt verstoren. Het leven van de achterblijvers staat finaal op zijn kop. Het is niet te vatten en iedereen zal zo'n lieverd als Johan ontzettend missen.

Vanuit mijn spirituele visie is er ook een andere kant



aan de dood, namelijk het eeuwige leven. Ik ga er vanuit dat wij geboren zijn uit het Goddelijke licht en dat dit licht onze wezenskern is, die ons levend maakt. Rondom die kern van licht zit ons stoffelijke lichaam, dat vergankelijk is en dus kan sterven. Maar licht blijft licht en kan nooit sterven; daarom blijft de kern van licht over na onze dood.

Als iemand in mijn omgeving sterft, voel ik dat hij of zij er nog gewoon is. Niet in zijn lichaam maar wel als geest, zijn innerlijk licht. Volgens de vele boeken die ik erover las, verblijven de zielen in een andere dimensie die niet zichtbaar is voor mensen op aarde, maar voor sommigen wel voelbaar. Laten we Johans licht eren en niet verdrietig blijven omdat zijn lichaam er niet meer is. Het lichaam is immers maar een tijdelijk voertuig dat het licht in zich draagt. Dat licht is nu weer vrij. Dankjewel Johan dat je in ons leven was en jouw licht verspreidde.

Met veel liefde denk ik aan je terug.

Elvire

• • • • •

Even iets over Johan zeggen is niet een eenvoudige opgave.

Noem Intermobiel, en dan heb je Veroni en Johan op een rijtje. Waarom? Ja, dat is gewoon zo. Johan ademde Intermobiel en geen Intermobiel, dan geen Johan? Langer dan ik betrokken ben bij Intermobiel is Johan er onderdeel van. Geen Intermobiel zonder Johan en Veroni.... En dan is Johan in ene overleden en moet Intermobiel verder zonder Johan. En roep je Intermobiel dan hebben we het ook over mensen, een beweging van mensen die ondanks de verschillen één ding gemeen hebben met elkaar. We hebben allemaal iets te maken met handicap/beperking die iets toe willen voegen aan het leven. En daar hebben we elkaar gevonden in de wereld die via Internet naar binnen gehaald is. Dit omdat de wereld ingaan fysiek moeilijk of onmogelijk is voor velen van ons.

En dan in ene is Johan weg.... Het voelt alsof er een zinkgat is achtergelaten. Want ja, ik had persoonlijk niet veel met Johan, toch was en is Johan niet weg te denken uit Intermobiel. Ik mis hem, ik mis het dat hij mij opjaagt, ik mis het dat hij vraagt om foto's. Ik mis zijn commentaar op het wandelen en rollen. Ach ja, ik mis zijn commentaar op tal van dingetjes... Het is stil en het zal altijd stil blijven wat dat betreft.... Ik wacht op zijn commentaar tot op de dag van vandaag....

Binnen de stichting hebben we nu het Johan Intermobiel Fonds ter nagedachtenis aan Johan. Ik heb voor het eerst gerold met het logo ervan op mijn T-shirt in Waalwijk. Wel vreemd...



Fons Osseweijer

• • • • •

Met het verlies van Johan verloren Mary, Jesper en Niels hun partner en toegewijde vader. De hemel kreeg er een mooie ster bij, al werd deze zo uit jullie leven weggerukt. De schok was enorm om het bericht te krijgen dat Johan er niet meer was. Johan was een zeer toegewijde collega binnen intermobiel. Op Johan kon je altijd rekenen, een vraag en hij gaf altijd antwoord. Ik ken hem vooral als de beste vriend van mijn zus, de broer die ze had naast mij als haar zusje. Johan was toch ook een zeer groot gedeelte intermobiel. Hij deed zoveel voor de stichting en het magazine. Hij gaf zijn ziel en zaligheid in het magazine en daarnaast aan andere taken binnen Intermobiel. Ze zeggen niemand is onmisbaar maar dat klopt niet, Johan missen we echt wel. De ster straalt nu elke avond aan de hemel en kijkt zeker van boven voor hen die hem zo missen. Rust zacht lieve Johan de eeuwige ster die blijft stralen.

Tamara

• • • • •

‘Ik waardeerde zijn zachtaardige aard. Als het me tijdens de spraakchats niet lukte om er tussen te komen hoorde hij dat en dan vroeg hij aan mij of ik wat wilde zeggen. Ik vond de spraakchat met hem waarin we over boeken praten één van de leukste spraakchats. Ik heb ook audioboeken gelezen die ik van hem kreeg als hij mij vertelde over het boek dat hij waardeerde. En ik waardeerde dat hij zijn vakanties met me deelde.’

Lennie Stappers

• • • • •

Het werd letterlijk even zwart voor mijn ogen, dat wat je maar heel af en toe ervaart. Dit was mijn eerste gevoel op die maandag dat Veroni en Emile mij belden met het nieuws dat Johan er niet meer was. Het ongeloof en de onwerkelijkheid, een gevoel dat er nog steeds een beetje is. Ondanks dat we allemaal weten dat Johan niet meer terugkomt en dat het de rauwe werkelijkheid is, dat de feiten de waarheid zijn.

Vanaf 2014 raakte ik betrokken bij het werk van Intermobiel en al vrij snel ontstond zo ook het contact met Johan. Via de mail of app spraken we zo over onderwerpen uit het magazine of dingen uit het leven die ons bezighielden.

Vanaf het moment dat ik zelf columns ben gaan schrijven las Johan altijd als eerste mijn columns. Zo'n eerste reactie is best spannend en daardoor voor mij ook waardevol. De laatste column die Johan voor mij redigeerde ging met name over mijn geloof. Inmiddels ben ik twintig jaar ziek en daardoor aan huis- en bed gebonden. Het inspireerde mij om bijna de hele column daaraan te wijden en met name aan hoe ik deze twintig jaar volgehouden heb. Johan gaf aan het bijzonder te vinden en zo spraken we ook hierover door.

Dit is voor mij één van de dingen die me altijd bij zullen blijven over Johan, we dachten anders over veel onderwerpen, stonden anders in het leven. We hadden een andere ziekte maar juist door deze verschillen heen was het waardevol om met elkaar in gesprek te gaan. Johan was altijd respectvol, luisterde en had interesse in de mening van de ander. Het enthousiasme waarmee Johan de magazines samenstelde vond ik bijzonder, iedere keer opnieuw wist hij te motiveren zodat iedereen zichzelf kon zijn en ieder daarin tot zijn recht te laten komen. Daardoor waren de magazines divers, leerzaam maar ook leuk om te lezen. We gaan ons best doen om dit mooie werk voort te zetten.

Tot slot, wat zal Johan ontzettend gemist worden. Wanneer wij dit als 'Intermobielers' al zo intens voelen, hoe moet dit voor zijn vrouw Mary en zoons Jesper en Niels dan niet zijn? Van harte wens ik hen, met iedereen die om hen heen staan alle sterkte en kracht toe.

Lilian Goudzwaard

• • • • •

Toen ik van Emile hoorde dat Johan onverwachts tijdens zijn vakantie was overleden, vond ik er geen woorden voor, het is onwerkelijk en verdrietig.

Johan ken ik vooral van de beginjaren bij Intermobiel. We hadden contact over aanpassingen, maar ook rondom de opvoeding van zijn jongens. Hij wilde zo graag voetballen, erop uit met zijn gezin. Toen Johan vrijwilliger werd, werkten we veel samen. Johan vond in Intermobiel een doel en raakte meer en meer betrokken. Waar het mij teveel werd in combinatie met mijn gezin en werk, ging Johan nog meer doen. Ik trok me terug. Johan nam van mij de vormgeving van het Mobiel Magazine over. Hij puzzelde het zoveel mogelijk zelf uit, maar als hij er niet uitkwam wist hij me in al die jaren gelijk te vinden. Zo had ik met regelmaat nog even contact met Johan.

Ik wens Mary, Jesper, Niels, familie en alle Intermobielers veel kracht toe.

Jo-Ann Snel

• • • • •



Rouwstuk Intermobiel voor de herdenkingsdienst



Gedicht over Johan



Weg van ons geheel onverwacht.
Daar had niemand over nagedacht.
Dat je op een Franse berg het leven zou laten
achterlatend zijn harten vol met gaten.

Op zoek naar info over een aangepaste auto kwam
je in ons leven
waar je daarna jarenlang in bent gebleven.
Zo kwam je dus ons leven in,
en wij in dat van jouw gezin.

Zo ontstond een bijzondere band die me onbekend
was.
Dat realiseer ik me nu extra pas.
De jongens kwamen hier slapen of voor de rust,
iets moeten doen was nooit een must.

De aangepaste auto bracht jou en je gezin vrijheid,
en voor jou bracht het ook zelfstandigheid.
Zo kon je makkelijker met je gezin op pad.
Het zorgde ervoor dat je onvergetelijke uitjes had.

Ongeloof dat dit gebeurd kan zijn.
Alles voelt leeg verdoofd met pijn.
Verdriet dat jij mijn broer niet meer kunt zijn.
Ik vond dat juist zo fijn.

Je vroeg jaren geleden of ik je zus wilde zijn.
Daarom doet dit verlies extra pijn.
Natuurlijk zei ik daar ja tegen.
Het voelde als een zegen.

Het was ook een groot gebaar.
Ook al was je een broer zonder haar.
Eindelijk had ik een broer in mijn leven
Helaas zijn ons samen niet meer jaren gegeven.

In 2006 kwam je in het intermobiel vrijwilligersleven
We hebben samen veel moois mogen beleven
Veel plezier en soms een traan,
en dan gingen we er weer vol tegenaan.

Al meer dan vijftien jaar
stond je dag en nacht voor Intermobiel klaar
Je maakte van het magazine een kunstwerk
met daarin je eigen Johan kenmerk.

Je maakte het op geheel professioneel.
Op topniveau en een fraai vormgegeven geheel.
Helaas geen magazines meer van jouw hand.
Geen vragen meer over de dikte van de band.

Bij de spraakchat was je jaren mijn rechterhand,
en toonde je ook je sociale kant.
Je kon er door je stemproblemen niet vaak meer bij
zijn.
Je baalde daarvan want je vond het juist zo fijn.

Je wilde het leven zeker vieren,
door het drinken van verschillende bieren
Emile ging bijzondere soorten bij ons in de buurt
halen,
zodat je ze mee kon nemen in je bierverhalen.

Je was gul in het delen van wat je had.
Ik heb heel wat e-books van jou op mijn iPad.
We deelden de liefde voor boeken.
Mijn favoriete boeken kon ik jou verzoeken.
Geen nieuwe e-books meer van jou via de mail
Ze waren welkom, ook al had ik er al veel.

We deelden ook de liefde voor de hond,
en waren beiden niet gezond.
We hebben beiden veel beduren beleefd
en ik weet dat je veel om me geeft.



Je zei onlangs nog dat je iedere dag aan me dacht.
Zo close had ik het niet verwacht.
Je was niet zo van je gevoelens uiten.
En je lag vaak net als ik genietend buiten.
Je had ook typische dingen die we niet vergeten
zoals overal sambal bij eten.

Je viel ook in de categorie van eigenwijs,
en gaf je gevoelens niet snel prijs.
Je had sterk het gevoel van moeten,
waar je lichaam vaak voor moest boeten.

Je nam de telefoon altijd op met Johan uit Neder-
weert.
Dat was ook niet verkeerd.
Je gaf zo duidelijk aan
daar kom ik trots vandaan.

Je was altijd bezig met er voor anderen zijn
ondanks je klachten en zware pijn.
Alleen als je moeder binnenkwam hing je direct op.
Dat was soms iets minder top.

Je leefde het hele jaar om vakantie te kunnen
beleven.
Iets minder doen was je niet gegeven.
Dat zat nu eenmaal in je bloed.
Alles over je vakantie uitpluizen deed je goed.

Ook had je veel vrienden in je leven,
waar je veel aan hebt gegeven.
Ze zullen je in hun gedachten levend houden.
Daar kun je zeker op vertrouwen.

De herinneringen blijven,
maar we hadden je liever hier ten lijve
Een groot gat achterlatend voor je gezin
met er nu één man minder in.

Op afstand afscheid nemen gaat haast niet.
Jij bent nu weg maar ik verlaat je niet.
Wat achterblijft is liefde met verdriet.
Ik blijf achter maar vergeet je zeker niet.

Nooit meer een app van je of een Apple bericht
Het missen via facetime van het zien van je gezicht.
Mijn broer en beste vriend ben ik tot mijn spijt,
helaas voorgoed voor altijd kwijt.

Je hebt verzet enorm veel werk
Daarom is het nu tijd voor een pilsje van het juiste
merk.

Rust zacht lieve broer,
Veroni





Nothing else matters van Metallica

Als je Johan kent dan denk je meteen aan Apple, postzegels en Grolsch verzamelen maar zeker ook aan hardrock muziek en dan vooral van Rush en Anathema. Muziek was een essentieel onderdeel in zijn leven. Hij bezocht in 2013 in Tilburg liggend de nodige concerten. Onderstaand nummer vond Johan erg mooi. Het werd ook tijdens zijn herdenkingsdienst gedraaid. In dit magazine ter ere van Johan kan dus een hardrock nummer niet ontbreken.



Nothing else matters van Metallica

So close, no matter how far
 Couldn't be much more from the heart
 Forever trusting who we are
 And nothing else matters



Never opened myself this way
 Life is ours, we live it our way
 All these words, I don't just say
 And nothing else matters

Trust I seek and I find in you
 Every day for us something new
 Open mind for a different view
 And nothing else matters

Never cared for what they do
 Never cared for what they know
 But I know

So close, no matter how far
 It couldn't be much more from the heart
 Forever trusting who we are
 And nothing else matters

Never cared for what they do
 Never cared for what they know
 But I know

I never opened myself this way
 Life is ours, we live it our way
 All these words, I don't just say
 And nothing else matters



Trust I seek and I find in you
 Every day for us something new
 Open mind for a different view
 And nothing else matters

Never cared for what they say
 Never cared for games they play
 Never cared for what they do
 Never cared for what they know



And I know, yeah, yeah
 So close, no matter how far
 Couldn't be much more from the heart
 Forever trusting who we are
 No, nothing else matters

Bron: Musixmatch

Songwriters: James Alan Hetfield / Lars Ulrich





Column over rouw

Knauw, deuk, breuk?
 Is het een breuk? Wat is er kapot?
 Gewoonten, fysiek en geluid.
 Gedachten, gevoelens, herinneringen.
 Ze zijn, maar niet langer fysiek overdraagbaar.
 We weten niet hoe het aan de andere kant van leven is.
 We noemen het de dood.
 We zwijgen het stil terwijl we het misschien wel uit willen gillen.
 Het confronteert met ons eigen zijn.
 Van mij mag het er allebei zijn en naast elkaar.
 Ik kies voor het leven, voor zover leven een keuze is; dood is er voor mij een
 metgezel in.
 Net als de vele mooie herinneringen, gedachten en gevoelens.
 Mooi, lelijk, gek, saai...ze krijgen van mij, allen op zijn tijd, een aai.
 Knauw, deuk, breuk...voor mij gewoon heel, met nog meer ribbelingen aan het
 oppervlak.
 De band met de verlorene heeft nu een andere vorm, de liefde blijft de norm.

 Voor iedereen die het verlies van een naaste heeft, veel warmte en kracht
 gewenst in de route van een ander ingevuld bestaan.

Liefs, Myrtil





De laatste foto van Johan op 6 -8-2022 in Le Love Zuid-Frankrijk



Fons rolt in 2022 de Nijmeegse Vierdaagse

Na twee jaar uitstel in verband met corona heb ik dit jaar voor het eerst de Nijmeegse Vierdaagse gewandeld/gerold. In de afgelopen twee jaar heb ik voldoende kilometers kunnen maken om deze uitdaging aan te gaan.

Het was een zeer gedenkwaardige Vierdaagse. Na twee jaar digitaal wandelen en trainen ging het dan nu om het echte werk in Nijmegen. Gezien mijn leeftijd en geslacht moest ik voor de 50 kilometer per dag. Voor het meedoen in een handbewogen rolstoel (geen handbike!) is een compensatieregeling van kracht. De Vierdaagse in Nijmegen is aan regels gebonden, en een kortere afstand is niet mogelijk. Je mag meedoen in een rolstoel, en mensen mogen je niet duwen en trekken onderweg. Zelf rollen en niet zeuren. Je doet mee en dan moet je ook niet moeilijk doen! Een wandelaar mag ook niet fietsen onderweg!

“Na twee jaar digitaal wandelen en trainen ging het dan nu om het echte werk.”

De afgelopen paar jaar ben ik door corona ook in een bepaalde rust en regelmaat gekomen. Hierdoor kon ik bewust gaan trainen om met de handbewogen rolstoel langere afstanden te rollen. Iets wat ik een paar jaar geleden niet voor mogelijk heb gehouden werd mogelijk.

De Vierdaagse werd dit jaar in verband met de hittegolf een driedaagse, en deze was behoorlijk pittig. De Nijmeegse Vierdaagse is als evenement niet met andere wandelingen te vergelijken. Alles eromheen heeft een enorme indruk op me gemaakt



omdat het heel massaal is en groots. Al die indrukken van die dagen verwerken is al een verhaal apart! Dat mensen helemaal verslaafd zijn aan dit evenement begrijp ik heel erg goed!

De afstand van 50 kilometer per dag weggrollen zag ik niet als een probleem. De dag van Groesbeek met de zeven heuvelen dat was voor mij de ultieme uitdaging. Het trainen van deze uitdaging was niet zo heel goed mogelijk. Deze dag vond ik spannend, het was erop of onder de bergen stoppen. Aangezien mijn tempo van het rollen niet hoog ligt zat ik lekker tussen de mensenmassa voor ik in Gennep de eerste serieuze

heuvel op moest. Daar aangekomen zag ik de mensenmassa omhoog bewegen en bedacht ik me dat ik ook hier omhoog moest. Dat vond ik wel even spannend zo zittend in mijn rolstoeltje aan de voet van deze enorme berg! Afijn, ik ben begonnen, en toen ik de top bereikt had wist ik dat ik aan het einde van de dag aan de finish zou staan.

Het was een enorme belevenis om achteruit bij alle heuvels omhoog te gaan en de mensenmassa naar me toe te zien wandelen en iedereen aan te kunnen kijken. Onderweg te worden aangemoedigd door iedereen... Het was een fantastische ervaring, en het gaf me de kracht om door te gaan. Stukje voor stukje omhoog gaan. Het was zwaar, en tegelijkertijd een ervaring die ik nooit meer vergeet. De mensen en militaire groepen die om me heen liepen en me toespraken en moed gaven door te blijven gaan.

Deze dag was voor mij wel een dag waarin ik iets heb gedaan waarin ik mezelf heb overwonnen.



Het heeft mij op persoonlijk en emotioneel gebied veranderd. Ik heb iets meegemaakt en achtergelaten op al die heuvels. Dat is mijn verhaal van meedoen aan de Nijmeegse Vierdaagse 2022. Iets achterlaten en mezelf overwinnen door iets te doen wat onmogelijk leek te zijn.

"Iets achterlaten en mezelf overwinnen door iets te doen wat onmogelijk leek te zijn."

Als ambassadeur voor Intermobiel rolde ik. Het was een mooie belevenis en het heeft mooie gesprekken opgeleverd onderweg. Het zichtbaar maken van een wereld die niet voor iedereen



zichtbaar is. Het is een tweede passie van me geworden. En alle dagen stond ergens Emile langs de kant. Iets om naar uit te kijken, gewoon voor de gezelligheid en een welkom moment van rust. En ja, die rust en verzorging daar kun je als wandelaar en/of roller best behoefte aan hebben.

Deelnemen aan deze Nijmeegse Vierdaagse die drie wandeldagen in zich had. Het was zeer indrukwekkend. En dan de vraag: "Volgend jaar weer?" Heel diplomatiek geef ik daar nog even geen antwoord op.

Fons Ossewijer



Harm vindt dat iedereen mee mag doen. Als ze maar niet langer dan hijzelf zijn.

Q u o k k a[®]
always on your **side**



www.quokkabag.nl



Prijsvraag Quokka bag

Quokka bag

Quokka bag is al enkele jaren een trouwe adverteerder in ons Mobiel Magazine. Hij wil dus graag bijdragen aan deze prijsvraag. Er zijn twee adapters waarvan een voor handrolstoelen en een tweede voor elektrische rolstoelen en scootmobielen. Als je de adapter hebt, kun je er dus een tas aan bevestigen (horizontale en verticale tassen) voor bijvoorbeeld je sleutels en je portemonnee, een tas voor je telefoon (smartphone case) of een cupholder voor je drinken. Zo kun je dus handig producten meenemen zonder dat je het op je schoot mee moet nemen of onveilig achteraan je rolstoel moet laten hangen. Het product is voor iedere rolstoel- of scootmobielgebruiker te gebruiken en er is keuze in de soorten tassen. Het gebruik ervan zorgt voor meer comfort en veiligheid.

Bezoek de website quokkabag.shop om te kijken welke producten Quokka bag in het assortiment heeft.

Prijsvraag

Welk dier, wat ook in het logo terug komt, wordt bedoeld in the naam Quokka bag?

Winnen

De prijs bestaat uit een adapter én een accessoire die je zelf uit mag zoeken.

Voorwaarden

1. Je moet aangemeld zijn op het Mobiel Magazine om in aanmerking komen voor deze prijs. Niet aangemeld, doe het via deze link:
intermobiel.com/Nieuws/Aanmelden-Nieuwsbrief



2. De prijswinnaar maakt een foto met de gewonnen producten en schrijft een recensie.

Deadline

Reageer voor 1 maart 2023 en stuur je aanmelding naar mm@intermobiel.com o.v.v. prijsvraag.

De hoofdredacteur met de directeur beslissen wie deze prijs gaat winnen. De prijswinnaar ontvangt voor 5 maart via de mail bericht. Quokka bag stuurt de prijs op naar de winnaar.

In het volgende Mobiel Magazine in juni 2023 lees je wie deze prijsvraag gewonnen heeft.

Groetjes Stichting Intermobiel





De logica volgens Myrtl... de voorbindbrommer

Wanneer doe je mee? Een vraag die in mijn recente ervaring enkel door jezelf beoordeeld kan worden. Voor de ondertiteling neem ik je mee in mijn gedachten.

Recent een voorbindbrommer ontvangen. Voorbindbrommer? Voorbindbrommer. Gewoon omdat ik dat een zoveel leukere naam vind dan elektrische handbike. Er is niets handerigs of fietsend aan, hij is immers volledig elektrisch, kan 20 km per uur en hij bromt. Tot zover de voorbindbrommer. Dit fantastisch brommende monster geeft mij een zee van vrijheid. Ik koppel 'm aan mijn rolstoel en voilà, ik rijd geheel zelfstandig naar de dorpen om mij heen. Voor mij het moment om weer wat nieuws te ondernemen...heb mij bij het buurthuis in een naastgelegen dorp ingeschreven voor een cursus improvisatietheater. Ik heb het nog nooit gedaan dus ik denk dat ik dit zomaar heel leuk kan vinden. En voilà.

Zo'n eerste avond is vooral ingericht op kennismaking. Met de groepsdynamiek, de mensen, met de theaterimprovisatiesetting. Zo, laat dat een leuk woord zijn voor 27-letterwoorden Lingo, maar dat terzijde.

Tijdens die eerste kennismaking werd door de docent gevraagd waarmee je graag aangesproken wilde worden (hij, zij, hen etc.), wat je voornaam is, wat je hier gebracht had en of er iets was waarvan je wilde dat de groep dat vooraf van je moest weten... Nu, wat geef je mensen die je niet kent als eerste mee over jezelf? Daar maakt ieder een keuze in. De een deelde direct een heftige burn-out te hebben, anderen dat hun omgeving wilde dat ze de deur uit gingen, weer een ander zijn beroep... Ik deelde ' heb het



nog nooit gedaan, dus ik denk dat dit zomaar heel erg leuk zou kunnen zijn', en dat het een goed idee was mij in zicht te benaderen daar er nog wel eens een arm de lucht in schiet bij schrik en plotse dansles onhandig is wanneer je de passen van elkaar niet kent.

Het werd inderdaad een hele toffe avond. Een bonte verzameling mensen en verhalen zo bleek. Bij de uitgang vroegen nog twee kletsende mensen of ik nog op de taxi moest wachten. "Nee" zei ik, "ik pak zo mijn voorbindbrommer om naar huis te rijden". Het tweetal schiet in de lach en vraagt zich hardop af hoe dat er dan uitziet. Ik wijs 'm aan en zie dat er nog 30 man na ons geparkeerd hebben en mijn tactisch gekozen plaats alsnog ingebouwd is geraakt. Die twee helpen wat fietsen aan de kant, terwijl er eentje vraagt waarom ik eigenlijk in een stoel zit. Ik antwoord lekker nuchter dat ik een hersenoperatie heb gehad die anders liep dan gepland en dat deze stoel sindsdien mijn leven op rolletjes laat lopen. Direct daarop vraag ik, waarom ze specifiek vraagt hoe lang dat geleden is...Een verhaal met vele raakvlakken volgt.

Een verhaal wat mij raakte, en niet alleen om de gelijkenissen in verloop, maar ook om het volgende: het verschil in perspectief. Ik heb het over een persoon die haar me-

dische specialisatie opleiding aan het afronden is, parttime werkt, en sociale activiteiten onderneemt zoals ook deze cursus. In het gesprek kwam ook naar voren dat zij niet het gevoel had mee te doen in de maatschappij...dat ze eerst haar (is al wetenschappelijk opgeleid) specialisatie papieren binnen moest hebben en weer volledig aan het werk zijn voor ze weer terug op de rails was zoals ze zelf zei.

Kennelijk was het aan mijn gezicht af te lezen dat ik een kleine error in mijn hoofd beleefde, in mijn optiek was zij namelijk nergens afgefallen, hooguit was haar route gewijzigd. Zij vroeg me hoe het dan voor mij was. Heb haar uitgelegd dat voor mij mijn gereedschap waarmee ik mijn leven leef enorm veranderd is, maar dat ik niet ervaar dat ik ergens af ben gevallen of mijn leven geknakt is. Ja, het vormgeven van plannen en deelnemen daaraan kost nu veel meer gedoe en nee ik werk niet betaald, maar...Ik ben vriend/in, echtgenoot, moeder, sparring partner, sporter, zing in een koor en met een gitarist, schrijf columns, wijs mensen af en toe een route in zorgland en probeer voor de mensen om mij heen te zorgen. Vind ik persoonlijk allemaal enorm tellen als meedoen aan de maatschappij...

Je kunt vinden dat ik dat lekker simpel stel voor mijzelf, dat het slechts een manier is om met mijn beperkingen te dealen...Maar in mijn beleving heeft iedereen een bijdrage op zijn eigen manier. Mijn wens is dat iedereen dat van zichzelf kan zien en hierom wordt gezien. Dat is voor mij wanneer je meedoet, hoe groot of klein je fysieke reikwijdte ook is...

Liefs, Myrtl



Portret van Erna Aarsen

Een interview met een Erna Aarsen, een vrouw die gaat voor de kwaliteit van leven met haar beperking. Haar hulphond Borre, haar krullenbol is haar alles! Erna kwam in contact met Johan door de prijsvraag in het Mobiel Magazine van december 2020 waar de YOS Bottle gewonnen kon worden en Erna was de gelukkige. Johan wilde haar interviewen, wat helaas niet meer kan, en Fons heeft dit gelukkig opgepakt.

Vandaag maak je kennis met Erna Aarsen, een vrouw van 66 jaar en die net gepensioneerd is. Ze woont samen met haar hulphond Borre die haar de ultieme vrijheid geeft. Erna heeft een grillige vorm van Sclerodermie waardoor ze volledig afhankelijk is van een elektrische rolstoel en Borre. In de ochtend is er hulp van de thuiszorg die de medicatie klaarmaakt voor de rest van de dag, en met behulp van Borre is Erna de rest van de dag onafhankelijk van menselijke zorg.

“Als het leven je laat struikelen, maak er dan een koprol van.”

Sclerodermie

Sclerodermie is een huidziekte wat voor een verharde huid zorgt doordat het bindweefsel steeds stugger wordt. In Erna haar geval gaat het verder dan de huid, en zit het ook in andere weefsels en organen. Daarbij heeft ze ook hinder van het fenomeen van Raynaud: een vaataandoening waarbij tijdelijk je bloedvaatjes verkrampen en daardoor stroomt er minder bloed door. Zoals ze zelf zegt: “Ik ben niet meer zoals ik in elkaar gezet ben, er missen wat onderdelen omdat er wat amputaties zijn. En ik ben sneller moe, mijn potje met energie is sneller leeg. De laatste jaren moet ik vaker gebruik maken van mijn bed. Gelukkig kan ik heel veel dingen vanuit bed en op mijn eigen tijd doen.”

De beperking van Erna komt niet vaak voor, en het verloop is dus niet goed te voorspellen. Dit betekent voor Erna dat ze vaak buiten de hokjes en de geëbaande paden moet denken en leven. Ze heeft het geluk dat artsen en hulpverleners met haar meedenken. Zo ontstaat er een manier van behandelen die ook buiten de medische kaders valt. “Het uitgangspunt is niet: ‘Waar komt het probleem vandaan, maar wat kunnen we doen om mijn leven zo comfortabel mogelijk te maken?’. Ik geef even een voorbeeld: ik slaap met een beademingsmachine omdat ik heel



erg moe was. Nu ik hiermee slaap ben ik minder moe, en werden de bloedwaarden ook weer goed. Door op deze manier te behandelen knabbelen we wel aan de kantjes van de mogelijkheden uiteraard”.

Vrijwilligerswerk

Erna is al jaren actief voor Hulphond Nederland. Ze geeft gastlessen op scholen over leven met een beperking en een hulphond. Erna heeft zelf in het onderwijs gewerkt, en kan daardoor goed schakelen tussen de verschillende niveaus die kinderen hebben. Het speciaal onderwijs heeft haar hart, ze haalt hier veel voldoening uit en ervaart het contact met de kinderen als ‘Krenten uit de pap’. Daarnaast zijn er ook zorgopleidingen, zorgorganisaties en tal van andere clubs en groepen die voorlichting willen hebben over wat een hulphond en/of veteranenhond voor iemand kan betekenen. Gezien Erna's



onderwijservaring kan ze bij veel verschillende groepen de boodschap overbrengen. Het is een wisselwerking, Erna vindt het leuk om te doen en haar ervaringen worden zeer gewaardeerd!

Erna is dankbaar voor de vrijheid die ze kreeg door haar hulphonden en nu krijgt door Borre. Ze wil dat graag laten zien, en zo een bijdrage leveren zodat meer mensen dit mogen en kunnen ervaren. “Een hulphond is gewoon heel bijzonder, en dat gun ik iedereen die het nodig heeft.” Erna heeft meegewerkt aan de documentaire ‘Buddy’ van Heddy Honingman. Dit was nog met haar hond Kaiko. Erna zet zich ook in voor veteranenhonden die door Hulphond Nederland worden getraind en ingezet worden bij mensen die beroepsmatig trauma’s hebben opgelopen. Vanuit huis regelt Erna ook nog eventjes de inzameling voor Hulphond Nederland die in het noorden van het land plaatsvindt met de houten hondenokjes.



“Ik kan wel altijd aan de veilige kant van de grens blijven leven, maar daarmee doe ik mezelf soms te kort.”

In 2021 is Erna geridderd met een lintje voor haar vrijwilligerswerk. Naast het vele werk voor Hulphond Nederland is ze ook actief bij de Zonnebloem, en de kerk als kringleider. Ze heeft in haar leven veel vrijwilligerswerk gedaan. De benoeming als lid in de Orde van Oranje-Nassau heeft Erna een erkenning gegeven voor het vele vrijwilligerswerk dat ze heeft verzet. Het vrijwilligerswerk geeft Erna een waardevol gevoel, het geeft een gevoel van saamhorigheid. Het zorgt er ook voor dat Erna in contact blijft met andere mensen waardoor ze niet eenzaam is. “Ik moet wel in beweging blijven en naar buiten blijven gaan.”

Digitale wereld

De corona-periode zorgde er voor dat veel dingen vanuit huis en op afstand moesten gebeuren. Voor Erna was dat ook even omschakelen omdat ze nu eenmaal graag onder de mensen is. Gelukkig ontstonden er veel nieuwe digitale mogelijkheden. Zo heeft de corona-periode ook goede dingen gebracht. Onlangs heeft Erna een digitale rondleiding door het Rijksmuseum gemaakt waarbij ze live vragen kon stellen. Iets wat fysiek toch minder gemakkelijk is, is nu digitaal te doen en dat maakt het leven leuker.

Zoals gezegd woont Erna zelfstandig met de hulp van Borre. Daarnaast heeft ze een bonusfamilie, bonuskinderen en drie bonuskleinkinderen en ze noemt zichzelf een boffer met de bonusfamilie. Het is de wisselwerking tussen het vrijwilligerswerk en privé wat haar leven rijk maakt. “Ik schuw de gevolgen niet wanneer ik de grens van mijn beperkingen opzoek of over ga. Ik kan wel altijd aan de veilige kant van de grens blijven leven, maar daarmee doe ik mezelf soms te kort. Ik wil graag dingen doen en het plezier ervan beleven, dat kost soms wat. Wanneer ik sommige dingen niet doe, dan mis ik ook iets. Wanneer anderen geconfronteerd worden met mijn grenzen en er werk van hebben, of als daardoor een ziekenhuisopname nodig zou zijn, dat is iets wat ik niet wil. Ik heb jarenlang aan rolstoeldansen gedaan. Toen ik op een keer na afloop door de EHBO opgevangen moest worden was dat de grens en daarna ben ik met het rolstoeldansen gestopt.”

Texel

“Ik ga eens in de drie maanden naar Texel. Lekker over het strand heen met Borre. Dan ga ik echt wel over de grens van mijn lichaam heen, en daar moet ik uiteraard wel een paar dagen van bijkomen. Echter beleef ik er veel plezier aan, en zolang ik het nog kan blijven doen is het belangrijk voor mij om te blijven doen. Ik kan er met een heel goed gevoel op terug blijven kijken, ook wanneer ik er heel erg moe van ben omdat ik over de grens gegaan ben.”



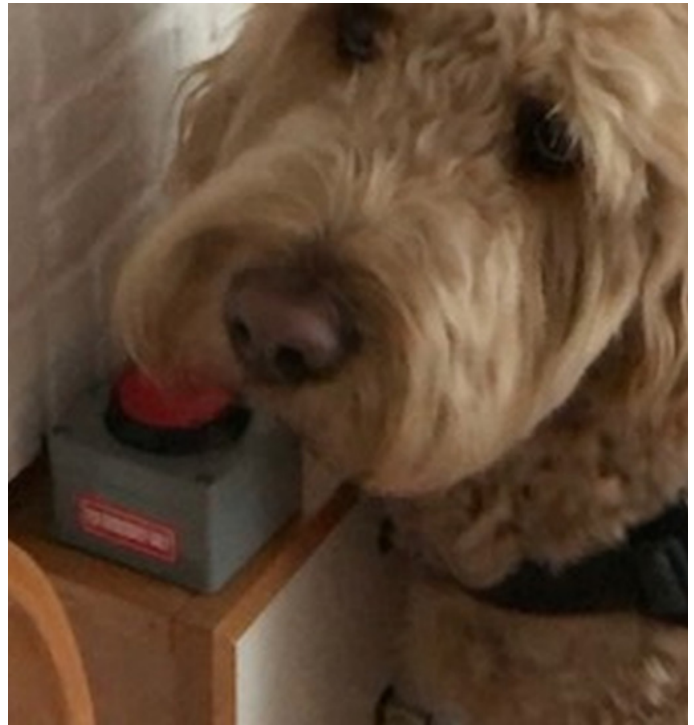
Erna heeft een mooie levensinstelling: “Ik ben niet die zieke Erna, maar ik ben de Erna die een ziekte heeft.” “Mensen om mij heen moeten het daar maar mee doen. En ja, natuurlijk heeft het leven met mijn beperkingen ook zijn mindere kanten. Er ontstaan soms echt problemen die ik niet in de hand heb, en daar moet ik dan ook mee omgaan: ‘Als het leven je laat struikelen, maak er dan een koprol van’. Blijven liggen is voor mij geen optie, dan ga ik een andere manier zoeken om met de situatie om te gaan.”

*“Ik ben niet die zieke Erna,
maar ik ben de Erna
die een ziekte heeft.”*

Hulphond Borre

We gaan nog even terug naar Borre, de huidige hulphond van Erna die ze zelf haar krullenbol noemt. Wanneer je de foto's ziet dan begrijp je dat meteen. Want Borre geeft Erna haar vrijheid en de mogelijkheid om zelfstandig te blijven wonen. Wat doet Borre dan zoal naast de standaard taken? Wanneer de thuiszorg van de ochtend weg is, dan heeft Erna de vrijheid om samen met Borre te gaan en staan waar ze wil. “Borre neemt alle zorg op zich van aankleden tot uitkleden, dingen oprapen, het aangeven van dekens om over me heen te leggen. En voor mij in het bijzonder neemt hij ook een aantal medische taken op zich. Hierbij moet je denken aan het induwen van de injectiespuit drie keer per dag. Hiervoor moet anders de thuiszorg komen. Zoals ik al vertelde slaap ik met een beademingsmachine, deze geeft vaak alarm zonder dat ik het in de gaten heb. Dan maakt Borre mij wakker, en dan kan ik het probleem zelf oplossen. Laatst ging dat niet zo goed, en toen heeft hij uit zichzelf de alarmknop van de personen-alarmering ingedrukt. Dat Borre dit doet, dat geeft een heel erg fijn en veilig gevoel.”

Aan het einde van ons gesprek vraag ik altijd de bekende vraag: ‘Stel dat het mogelijk is, wat zou jij veranderen om de kwaliteit van mensen met een beperking te verbeteren?’ Gelukkig gaf Erna een mooi antwoord wat ik zelf niet in had kunnen vullen. “Ik



“De tijd en energie die je kwijt bent aan dit soort zaken kun je als mens met een beperking echt beter gebruiken!”

zou willen dat alle stomme regels, formulieren, trage ambtelijke molens voor mensen met een beperking simpeler worden. Je bent naast je beperkingen te veel bezig met administratie, aanvragen verwerken, financiën, controlesystemen en hulpverlening organiseren. De tijd en energie die je kwijt bent aan dit soort zaken kun je als mens met een beperking echt beter gebruiken!

Nu ben ik nog in staat om de dingen zelfstandig te organiseren. Echter wanneer je dat niet meer zelf kunt dan ben je echt de sigaar in dit systeem. Dan is er niemand die het voor je opneemt. Je bent dan echt aan het systeem overgeleverd. Ik zou alle rompslomp willen vermijden.”

Fons Osseweijer





Sponsoren

Gld print & media

Arnhem
gldprintmedia.nl

Jo-Ann Snel

Uitgeverij Boekenbent
www.boekenbent.com

Stichting Vermeer 14

Amsterdam
stichtingvermeer14.nl

Alleburen

Ontwerpburo, Arnhem
www.alleburen.nl

Café Zaal Het Jachthuis

Familie Cobben
Beegden (Limburg)

Uitgeverij Anderz

vanduurenmedia.nl/anderz

Diny Boogerd

schrijfsaken/tekstcorrectie
dinyboogerd.nl

Strip Studio Schagen

Paul Stoel
stripstudioschagen.nl

Tjeerd Knier Fotografie

onze huisfotograaf
tjeerdknierfotografie.nl

Orion

online sexshop
orion.eu

Fun Experts

Nijmegen
funexperts.nl

Postcards from Essie

ansichtkaarten
postcardsfromessie.nl

Quokka

the mobility bag
quokkabag.nl

Rob Heilands

Paul Pijn

COC



www.tjeerdknierfotografie.nl

Deze pagina maken
we graag vol!

Neem contact op met:

Emile Cobben

tel. 06-43055738

emile@intermobiel.com



De zorg staat nooit stil

Ik maak sinds 1997 gebruik van transfers waaronder een van het bed naar de toiletstoel en weer terug. Steeds passen Emile en ik de transfer aan, waardoor het makkelijker, sneller en veiliger wordt. De toilet-transfer moet veilig gedaan worden maar ook met de nodige snelheid, want ik heb een slechte doorbloeding en hoe langer mijn benen naar beneden hangen hoe meer bloedvaten er kunnen springen door de druk, waardoor die weer kunnen gaan ontsteken.

“Zo blijft de transfer dus door de jaren heen in ontwikkeling.”

In het begin liet ik de douchebrancard in de badkamer staan, die bij mij erg klein is. Hierdoor stootte ik regelmatig met mijn voeten tegen de doucheslang of douchebrancard. Daarom wordt de brancard nu eerst uit de badkamer gehaald voordat ik er heen gereden word. Dan is er geen risico meer en kan in de badkamer makkelijker de draai gemaakt worden naar het toilet toe. Ik dacht: ‘Stom, dat had ik jaren eerder moeten bedenken!’



Sinds twee jaar kan ik na een operatie mijn evenwicht niet meer houden. Hierdoor moet de toilet-transfer met twee ADL-assistenten gedaan worden waarbij de ene ADL-assistent de transfer doet en de andere staat aan de andere zijde van het bed om me te ondersteunen en op te vangen als ik uit balans raak. Ik kan zelf niet meer overeind blijven zitten op bed als mijn benen uit bed hangen. Als ik dan op het bed zit en ook nog moet opwippen met mijn bips, zodat de transferplank en het transferzeil eronder gedaan kunnen worden, raak ik helemaal snel uit balans en dan val ik om zonder dat iemand mij kan opvangen.

Onlangs bedacht Emile dat het tijd scheelt als de tweede ADL-assistent na de transfer naar de toiletstoel alvast het bed naar beneden doet en de glijplank eronderuit haalt. Dit scheelt tijd want anders moet de transfer ADL-assistent om het bed heen lopen en de plank er onder uithalen halen en kan ze ook nog per ongeluk tegen mijn voeten stoten, wat erg vervelend is vanwege mijn aanraakpijn.

Bij de transfer naar het bed, laat ik me naar achteren vallen, maar dan kan ik best hard terecht komen. Ik zou ook met mijn hoofd op de bedrand terecht kunnen komen. Als de tweede ADL-assistent me begeleidt met naar achteren gaan, val ik minder hard en kan ik ook niet op de bedplank terecht komen.



Ook ontstond onlangs het idee dat de tweede ondersteunende ADL-assistent de glijplank en het transferzeil eronder kan doen, zodat de andere er niet omheen hoeft te lopen, wat tijd scheelt en het veiliger maakt. Zo blijft de transfer dus door de jaren heen in ontwikkeling.

Sta dus open en kijk met een frisse blik naar veranderingen in je zorghandelingen, want het kan makkelijk zijn met een aanpassing bijvoorbeeld als je fysieke situatie verandert.

“Blijf ‘open minded’ in je zorg.”

Zo ervaar ik dus dat de zorg nooit stilstaat en er ook nog winst te behalen is in handelingen die je al jarenlang doet. Blijf dus ‘open minded’ in je zorg.

Veroni Steentjes



Tamara over clusterhoofdpijn

Clusterhoofdpijn

Je hoort de naam clusterhoofdpijn weleens vallen maar wat is het precies? Mijn partner (41 jaar) heeft clusterhoofdpijn en geeft aan dat het de ergste pijn is die je je kunt voorstellen.

Clusterhoofdpijn komt meer voor bij mannen dan bij vrouwen, de verhouding is 3 op 1. Dit is ongeveer 0,1 procent van de gehele wereldbevolking. Veelal ligt de leeftijd tussen de twintig en vijftig jaar. De pijn wordt omschreven als een zeer heftige, snijdende, borende pijn aan één zijde. Helaas is nog geen echte oorzaak bekend. Er wordt vermoed dat het te maken heeft met de vijfde hersenzenuw en de hypothalamus.



Wat is het precies?

Clusterhoofdpijn wordt ook wel neuralgie van Horton (CH) of suicide headache (zelfmoordhoofdpijn) genoemd. Dit is een zeer heftige pijn. De pijn zit vooral aan de zijkant van het hoofd, rond het oog, oor, bovenkaak en neklachten. Het is een ondragelijke hoofdpijn die veelal komt met aanvallen. Een aanval kan zeer plotseling opkomen. De aanval varieert in tijd soms van een kwartier tot drie uur. Ook kun je meerdere aanvallen op een dag hebben, waarna je zwaar vermoeid bent.

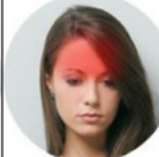
Je kunt de clusterhoofdpijn nog opdelen in twee vormen. De episodische vorm en de chronische vorm. Het verschil zit hem in dat wanneer het chronisch is er geen pijnvrije periodes zijn. Bij de episodische vorm is er een aanvalsvrije periode.

Zoals eerder vernoemd wordt de naam suicide headache pijn. Deze naam wordt gebruikt omdat de pijn ondragelijk is waardoor men geen andere uitweg meer ziet dan zelfmoord. Door de heftigheid van de pijn en het slopende gevoel dat het elk moment van de dag het achter hen aan loopt. Het wordt ervaren als een sluipmoordenaar die elk moment kan toeslaan. Hierdoor volgt vaak geheugen- en con-

centratieproblemen maar ook arbeidsongeschiktheid. Ook mag je maar beperkt deelnemen aan het verkeer voor de veiligheid omdat het elk moment kan gebeuren en de veiligheid in het geding is.

Behandeling

De behandeling is vooral de aanvallen proberen te verminderen/voorkomen en de pijn verminderen. Veel voorkomende behandeling is 15 minuten lang 100 procent zuurstof inademen, dit werkt bij 70 procent van de mensen die clusterhoofdpijn hebben. Daarnaast injecteert men sumatriptan. Deze injectie zet men tijdens een aanval, helaas mag men hier maar twee keer per dag gebruik van maken. Om zoveel mogelijk aanvallen te voorkomen wordt vaak verapamil, methysergide en lithium voorgeschreven. Er zijn mensen die baat hebben bij een neurosimulator die onderhuids geplaatst wordt. Het zou de signalen tussen de achterhoofdzenuw en de hersenstam remmen. Deze methode is nog niet volledig vastgelegd omdat nog niet duidelijk is waarom de ene patiënt er wel baat heeft en de ander niet.

Bijholten	Cluster	Spanning	Migraine
Pijn doorgaans achter voorhoofd en/of wangen	Pijn in en rond één oog	Pijn als een band die het hoofd bekneelt	Pijn, misselijkheid en veranderd zicht zijn typisch voor klassieke migraine
			

Als partner zijnde

Als je clusterhoofdpijn hebt wordt ten eerste afgeraden deel te nemen aan het motoriserende verkeer omdat je zo uit het niets een aanval kunt krijgen. Je bent dan voor jezelf en een ander een groot gevaar in het verkeer als je deelneemt aan het verkeer. Hierdoor moet ik altijd autorijden als we samen weggaan. Ik vind het het allerergste als mijn partner een aanval krijgt dat ik zo machteloos ben en niets kunt betekenen als mijn partner met rust laten en na een aanval zoveel mogelijk rust te bieden.

Medische informatie diverse bronnen op Google en op:
www.lumc.nl/org/hoofdpijn-onderzoek/info-clusterhoofdpijn/



Tamara Steentjes



Experiment: groenteresten laten hergroeien

Hergroei van groenteresten

Als liefhebber van moes tuinieren en zelf kiemen en kweken volg ik op social media diverse groepen over dit onderwerp. In die groepen zag ik dat mensen groenteresten opnieuw laten hergroeien, zodat je er meerdere keren van kunt eten. Dit leek me een mooie manier om geld te besparen in een tijd waarin alles steeds duurder wordt. Daarbij is het ook nog eens erg leuk om te doen en heb je niet perse groene vingers nodig.

Welke groenten zijn geschikt voor hergroei?

Dat zijn er heel wat! Hieronder een aantal geschikte groentes:

- Lente-ui/bosui
- Prei
- Bleekselderij
- Romaine sla
- Venkel
- Knoflook
- Champignons
- Uien
- Gember
- Avocado

Hoe doe je dat?

Elk restje groente heeft weer zijn eigen wijze van hergroei. In de meeste gevallen komt het er op neer dat je het 'kontje' niet weggooit, maar deze in een laagje water zet. Er zullen zich nieuwe wortels en scheuten gaan vormen. Of je laat je groente lang liggen, zodat deze uitlopers krijgt, bijvoorbeeld bij aardappels. Het groenterestje met (nieuwe) uitlopers plant je vervolgens in de grond of een pot. Even geduld is alles wat je nu nog nodig hebt, voordat je weer kunt gaan eten van je groente.

Experiment: bosui

Nu is het tijd om zelf te proberen of het echt lukt, zonder al te veel moeite. Ik ben begonnen met het laten hergroeien van de bosui. Het kontje van de bosui heb ik in een glaasje water voor het raam gezet. Bij dit raam was voldoende lichtinval, maar het plantje stond niet in de brandende zon. Het water ververste ik zo af en toe. Al gauw begonnen er nieuwe stengels bosui te groeien. Dit groeide maar

door, sneller dan ik had gedacht! Na een paar weken heb ik de plantjes in de tuin gezet. Je kunt hier van door blijven eten, nieuwe stengels zullen steeds weer aangroeien. Ze zijn niet zo groot en stevig als de bosui uit de winkel, maar de smaak is er niet minder om. Prei en bleekselderij schijn je op dezelfde wijze heel gemakkelijk te kunnen laten groeien.

Conclusie: Experiment geslaagd!



Experiment: avocado

De avocado was mijn volgend project. Voor de vruchten hoef je het niet te doen, want planten uit een pit van een avocado uit de supermarkt geven bijna nooit vruchten. Wel is de avocadopit erg geschikt om als kamerplant te kweken.

De pit heb ik voorzichtig schoongespoeld en daarna 48 uur in een glas met water gedaan. Doordat de pit nu wat weker wordt, kun je heel voorzichtig het donkere velletje eraf halen. Daarna heb ik de pit in een nat keukenpapiertje gewikkeld en in een plastic zakje gedaan. Zorg er voor dat het keukenpapiertje vochtig blijft. Na een aantal weken barst de pit open

en groeit er een wortel en een stengel uit. Nu is het tijd om de pit op een glaasje water te zetten met behulp van saté prikkers. Vanwege mijn vakantie heeft mijn pit wat langer in het plastic zakje gelegen, maar dit kon geen kwaad want de wortel groeide wel door. Na een tijdje begon de plant te groeien en kreeg het drie bladeren. Ik heb hem toen in een pot met potgrond gezet. Nu heeft de plant al een tijdje drie bladeren en ik zie nog wat beginnend blad zitten. De bladeren hangen wel wat slap. Waar dat aan ligt weet ik niet. Ik kwam er later pas achter dat de pit niet helemaal in de grond





gestopt moet worden, maar voor de helft. Niet goed gelezen dus, beginnersfoutje. Inmiddels heb ik hem opnieuw geplant en hopen dat de bladeren wat minder slap gaan hangen.

Conclusie: experiment deels geslaagd!

Meer weten?

Kijk voor meer informatie op:

- maxvandaag.nl/sessies/themas/huis-tuin-hobby/11-groenten-die-u-kunt-laten-hergroeien/
- 24kitchen.nl/populair/15-groentes-en-kruiden-die-je-zelf-opnieuw-kunt-laten-groeien
- plantaardiger.nl/hergroeij-groenten/

Jolet Wiering



Elektrische handwarmer en oplader

Elektrische handwarmer en oplader

Lens color: Rose goud

Merk: JBSON

Prijs € 22,95

Gekocht bij Amazon.nl

Over dit item:

- Instelbare temperatuurmodus: druk lang op de knop om de warmte onmiddellijk vrij te geven. 3 temperatuurniveaus 104° F / 40° C, 122° F / 50° C, 140° F / 60° C om uit te kiezen.
- Slimme handwarmer: ingebouwde 2 temperatuursensoren, slimme chipcontrole voor veilig gebruik van een gecontroleerde temperatuur. Bescherming tegen overbelasting, diepe ontlading en kortsluiting.
- Draagbare powerbank: 10000mAh lithium-ion-batterij met micro-USB-oplaadpoort. Het kan ook worden gebruikt als draagbare stroombron om uw elektronische apparaten in geval van nood op te laden.

Cijfer 9

Toelichting

Ik heb met regelmaat een kou aanval en heb dan snel warmte nodig. Toen ik deze handwarmer zag dacht ik dat is wellicht een uitkomst. Een pittenzak moet je eerst in de magnetron opwarmen wat zo'n 3 minuten duurt.

Deze handwarmer geeft direct warmte af en is instelbaar in drie temperaturen van 40, 50 en 60 graden. Het wordt behoorlijk heet met 50 graden.

50 graden is aan de hete kant als je het zo tegen je huid aan legt. Er zit ook een stoffen zakje bij waar je het apparaat in kunt doen zodat je je niet kunt verbranden. Het geeft niet alleen snel warmte af maar ook langdurig warmte. Het is ideaal voor mij met mijn kou aanvallen en het is ook goed als kruik te gebruiken. Ook is het apparaat te gebruiken als power bank om een ander apparaat mee op te laden zoals een mobiele telefoon. Alleen gebruik ik het daar niet voor maar dat kan altijd handig zijn.

Ik vind het een ideaal apparaat vanwege de directe warmte die het afgeeft en de lange duur. Het apparaat is niet zo groot. Voor mij is het juist ideaal om het bij me neer te leggen op mijn borst op mijn (nacht)kleding. Je kunt het ook ergens neerleggen dat het warmte afgeeft maar zonder direct huidcontact.

Ik ben er erg blij mee en hoop dat ik het niet vaak hoeft te gebruiken. Voor de lage prijs kun je het altijd eens proberen. Als het als handwarmer niet werkt kun je het altijd nog als powerbank gebruiken door de dubbele functie.

Veroni Steentjes





Anders denken, Elvire over de overgang

De overgang

Overgang is eigenlijk een heel bijzonder woord; het beschrijft de route naar een volgende fase in je leven. Zoals je van peuter naar kleuter gaat en vervolgens van schoolkind naar puber en van adolescent naar volwassenen groeit. En als je dan ongeveer 50 jaar oud bent, komt daar die 'vervloekte' overgang. Vrouwen mopperen er doorgaans op, omdat ze bijna hun hele leven last hebben gehad van hun menstruatie, kinderen hebben gebaard, de zorg voor hun kids hebben gehad en als klap op de vuurpijl komt daar de menopauze achteraan.



Doordat je minder oestrogenen (vrouwelijke hormonen) aanmaakt, verandert er van alles in je lijf, waardoor je nerveus en mopperig wordt. 's Nachts begint het met: 'dekbed erop, dekbed eraf.' Vervolgens loopt er een slootje zweet tussen je borsten word je drijfnat wakker van het zweet en moet je eruit om je bed en jezelf te verschonen. Tig keer per dag lijkt er vanuit je voeten een hittegolf naar boven te stijgen, waardoor je hoofd een kreeft lijkt. Het zweet parelt langs je hoofd en je nekharen worden zeiknat. Dat noemen ze ópvliegers. Ze kunnen het beter 'downvliegers' noemen, want je zakt het liefst door de grond als het je in het openbaar overkomt.

Of het nog niet genoeg is, krijg je er gratis allerlei kwaaltjes bij: het begint bij overvloedige menstruaties waarbij vierdubbele beveiliging nodig is; de grootste maat tampons, een dik maandverband en nog een zeiltje met handdoek in je bed. Dit alles

kan dan zo'n dag of 10 achter elkaar duren. Als je dan net zoals ik ook nog bloedverduunners gebruikt en bedlegerig bent, is het beslist geen lolletje. Daarnaast kunnen vrouwen extra vermoeid zijn, hoofdpijn, depressies, stemmingswisselingen, droge vagina, laag libido, dunner haar of botontkalking krijgen. Meestal duurt het zo'n jaar of vijf als je mazzel hebt, maar ik ken ook vrouwen die op hun 75^{ste} nog steeds last hebben van opvliegers. Maar enfin, dat zullen wel uitzonderingen zijn.

Menopauze betekent een maand ophouden; letterlijk zal bedoeld zijn dat de maandstonden ophouden. Dat vinden de meeste vrouwen helemaal niet erg, ze zijn blij dat ze eindelijk van die vierwekelijkse cyclusprobleempjes verlost zijn. Ik heb ook gemerkt dat het een kwestie is van een mindset en je kunt door die menopauze ook lachend 'pauzeren.' Even stilstaan bij het verleden en het vervolgens loslaten zodat er ruimte is voor iets nieuws. Dat brengt mij bij de volgende vraag:

Maar waar lijdt deze 'overgang' naar toe? Wat is de zin ervan?

Een vrouw kan na haar overgang wijzer worden, vol innerlijke kracht zijn, meer balans en zelfvertrouwen hebben. Het lijkt een soort transformatie, zoals een pop van een rups in een vlinder verandert. Doordat sommige hormonen verhoogd worden, verandert er ook wat in je hersenen, waardoor je intuïtie sterker wordt en het helder voor je wordt welke weg je wilt bewandelen en welke stappen hiervoor nodig zijn. Je innerlijke wijsheid zorgt ervoor dat je inzichten krijgt over wat voor jou van belang is en wat je moet veranderen in je leven om beter in balans te zijn. Bijvoorbeeld als je jezelf voortdurend hebt weggecijferd en in een constante geefmodus hebt geleefd, kan de overgang ervoor zorgen dat je echt kunt kiezen voor jezelf; 'me-time' dus. De verandering kan dan bestaan uit drie letters: 'nee' zeggen tegen een ander. Daarmee zeg je 'ja' tegen jezelf. Wat wil jij? Waar word jij gelukkig van? In deze fase pas je je niet meer aan uit moreel plichtsbesef, maar durf je met kracht voor jezelf te kiezen.

Als de overgang je nog te wachten staat of je zit er midden in, bedenk dan dat het allemaal voorbij gaat en dat je beslist een nóg mooier mens wordt, met meer rust, inzichten en een hele berg innerlijke wijsheid.

Elvire van Vlijmen



Schrijf voor jezelf én een ander!

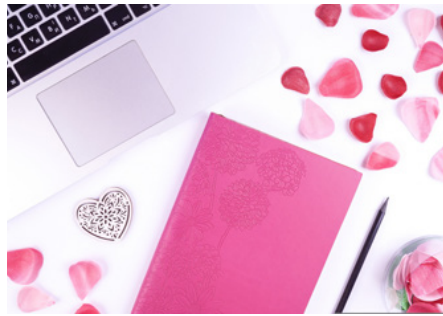
Ik schrijf al zolang ik me kan herinneren. Als kind heb in verschillende dagboeken vol geschreven. Daarna ging ik voor Amnesty schrijven en schreef naar vele ambassades en ondertekende verschillende petities. Ook ben ik toen begonnen met schrijven naar en met lang gestrafte Amerikaanse gevangenen via Inside-Outside, waar ik ook een vaste column in hun tijdschrift 'Letters' had. In 1999 leverde een kaartje naar militairen in nood tijdens de Kosovo oorlog me een schrijfrelatie met Emile op wat zelfs uitmondde in een relatie. Zo zie je maar wat een kaartje sturen je kan brengen.....

Je kunt voor jezelf schrijven maar ook om er een ander blij mee te maken. Hieronder komen enkele schrijfinitiatieven aanbod die er zijn om anderen te helpen om een onbekende een hart onder de riem te steken. Met een simpel kaartje kun je iemands leven veranderen. Helaas worden er steeds minder kaarten verstuurd, maar er gaat in mijn ogen echt niets boven een echte kaart in de brievenbus.

"Een klein gebaar kan een wereld van verschil betekenen."

Kaartje voor ouderen

Dit initiatief is in de coronatijd opgezet omdat ouderen in verpleeg- en verzorgingstehuizen geen of maar beperkt bezoek mochten ontvangen. Het werkt erg simpel. Je gaat naar de website, en je vult je naam en e-mailadres in en je geeft aan hoeveel kaartjes je wilt versturen. Je krijgt een postadres van een zorginstelling of buurtinitiatief via de e-mail. Jij stuurt daar vervolgens een kaartje naar toe en vermeldt #kaartje-voorouderen zodat duidelijk is waar de post vandaan komt. Er wordt aangegeven dat je je adres kunt toevoegen voor het geval ze willen reageren maar ik heb nog geen reactie terugontvangen. Ik heb inmiddels zo'n 8 kaarten verstuurd. Het is ook mogelijk om een zorginstelling aan te melden zodat de bewoners af en toe post ontvangen. Mocht je dus iemand



kennen in een zorginstelling die eenzaam is dan kun je de instelling aanmelden, dus niet de persoon. Ik denk dat iedere ouder het leuk vindt om een kaartje te ontvangen, zeker de eenzame ouderen. Een klein gebaar kan een wereld van verschil betekenen.

Interesse?

Meer informatie vind je op: kaartjevoorouderen.nl



#feestjeopdedeurmat

FeestjeOpDeDeurmat is op Instagram een actief initiatief. Er staan oproepen op voor kinderen, jongeren en mensen die het moeilijk hebben. Als een oproep je aanspreekt kan je via een DM het adres opvragen en zo kun je de kaart versturen. Je kunt ook een oproep voor jezelf vragen of voor iemand die je kent. Er staan steeds weer nieuwe oproepen op en je bepaalt dus zelf wie je een kaart wilt sturen. De oproep op Instagram wordt ook op Twitter geplaatst.

Door mijn oproep op 21 juni op #feestjeopdedeurmat heb ik er een familie bij gekregen. Overweldigend hoeveel mensen de moeite hebben genomen om me

een kaart te sturen. Van gewone kaarten tot ware kunstwerken; ze waren allemaal even welkom. Ik had kaarten gevraagd om de muren waar ik altijd tegenaan kijk op te vrolijken. De eerste dagen kwamen er 30 tot 40 kaarten binnen en daarna werd het minder. Maar ik ontvang nu maanden later nog steeds kaartjes en dat vergroot het plezier nog meer. Ik heb ze in lijntjes door de woonkamer opgehangen en verwijder soms oude kaarten en hang nieuwe op omdat het er zoveel waren. Ik heb nu zo'n 150 kaarten ontvangen.

De kaarten hebben niet alleen mijn muren opgevrolijkt maar mij en mijn hart ook. Ik voel me minder alleen en de woorden ervaar ik als troostend. Ik ben blij dat ik ook mensen kan verblijden met



jolandadebest en 120 anderen vinden dit leuk

feestjeopdedeurmat De 46jarige Veroni is sinds een ongeluk op haar 18e bedlegerig. De eenzaamheid knaagt en ze heeft veel pijn.

Ze zegt 'ik kijk al jaren tegen dezelfde lege muren aan, en ik zou zo graag de wereld naar me toe halen'.





een kaartje en hoop dat zij het ook zo ervaren. Even een blijk van waardering, vrolijkheid en aardigheid.

"Samen maken en zijn we de wereld, onderling afhankelijk en verbonden."

Er zijn nog veel meer schrijfinitiatieven voor mensen die chronisch ziek zijn, maar ze allemaal vermelden lukt helaas niet. In het volgende magazine komt het initiatief van Nadeche genaamd happy mail for fighters uitgebreid aan bod waar ik ook een mooie persoonlijke kaart van heb ontvangen. Neem dus een keer de tijd om niet aan jezelf te denken maar aan een ander door een simpel kaartje per post te versturen. Samen maken en zijn we de wereld, we zijn onderling afhankelijk en verbonden. Wie zaait zal oogsten wordt gezegd dus wie weet.....

Veroni Steentjes



Tip

Wil je veel kaarten gaan versturen dan kan het handig zijn als je budget beperkt is om even goed rond te kijken. Ze zijn voordelig te koop bij winkels als de Action of Kruidvat. Ik heb ze ook bij Amazon.nl gekocht per 100 stuks. Ik heb daar een kaartendoos van 100 Disney kaarten voor € 16,29 gekocht, 100 landschapskaarten voor €13,95 en 100 grappige dierenkaarten voor € 16,95. Dit zijn wel enkele kaarten. Bol.com verkoopt ook kaarten in grotere aantallen voor een beperkt bedrag.

Advertentie



Spiritual garden
Kristallen en Edelstenen

In onze winkel van ruim 400 m2 vind je meer dan 375 (!) verschillende soorten edelstenen en mineralen.

Met ruim 18 jaar ervaring in het gebruik van edelstenen, kun je ook voor persoonlijk advies bij ons terecht!

Slimstraat 90 | 5071EM Udenhout | www.spiritualgarden.nl

Ook kinderen
zijn bij ons
welkom!



Perikelen van een worstelende budgethouder

PGB en hobbels nemen

Ik ben afhankelijk van zorg. Ik heb daarom een persoonsgebonden budget (pgb) voor de benodigde zorg, hulp en begeleiding. Ik ben nu met de aanvraag voor de meerzorg van WLZ-pgb bezig. Toen ik het formulier zag, schrok ik mij een ongeluk. Ik moest van elke zorgverlener aangeven welk diploma ze hebben. Bij mij werken hoofdzakelijk ZZP'ers die verschillende soorten opdrachten uitvoeren en geen specifieke zorgopleiding hebben. Zo werken er bijvoorbeeld een paar die ook werken op democratische scholen. In mijn hoofd gaan de angsten gelijk tolleren. Dan denk ik: 'O jé, het zorgkantoor zal misschien moeilijk gaan doen en vinden dat mijn zorgverleners niet professioneel genoeg zijn, vinden dat ik ze minder moet betalen, en dan wil niemand hier meer werken.' Ik tolde ook rond over welke diploma's ik dan allemaal van mensen zou moeten opgeven. Sommige zorgverleners hebben veel verschillende opleidingen gedaan.



Ik ging bedenken hoe ik naar het zorgkantoor zou kunnen motiveren waarom het voor mij belangrijk is met deze mensen te werken. Door mijn allergie voor waspoeder en geparfumeerde producten, moeten mijn zorgverleners al hun kleren wassen met Neutral, en alleen geurloze verzorgingsproducten gebruiken, ook op dagen dat ze niet werken. Er zijn maar weinig mensen die daartoe bereid zijn. Dat maakt de groep mensen waarin ik zorgverleners kan vinden heel smal. Daarnaast is het nodig dat mensen kunnen omgaan met mijn paniek en mijn

sociaal-emotionele beperkingen, en met mij kunnen communiceren op een manier die ik aan kan. En dat zorgverleners een snelle manier van denken nodig hebben, om te kunnen schakelen in heel plotseling wisselende situaties. Ook de hectiek van werken voor twee budgethouders die soms chaotisch door elkaar zorg vragen speelt mee. En ik heb ook een aantal heel flexibel beschikbare zorgverleners nodig, om gaten in het rooster op te kunnen vullen. Specifieke zorghandelingen kunnen mensen aanleren,

voor de andere vaardigheden en eigenschappen is dat moeilijker, zo niet onmogelijk.

Ik zocht op of deze vraag bij mijn vorige aanvraag ook gesteld was. Ik herinnerde me deze vraag niet. Tot mijn verbazing zag ik dat de vraag wel gesteld was, en nog groter was mijn verbazing toen ik zag dat ik

geen antwoord op had gegeven. Ik zag wel een tabel die ik niet kon plaatsen. Toen kwam stapje voor stapje de instructie van de cliëntondersteuning van drie jaar geleden weer boven drijven. Ik hoef alleen diploma's in te vullen als iemand een diploma in de zorg heeft. Bij ZZP'ers hoef ik alleen 'zorg verlenende onderneming' in te vullen.

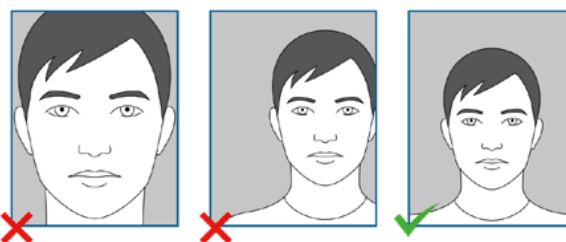
Ik was opgelucht. Deze hobbel is weer genomen. Maar het was wel een middag/avond crisis. Zo werk ik stapje voor stapje door mijn crisissen rondom mijn aanvraag heen, en heb ik weinig ruimte voor iets anders. Met dit verhaal wil ik vooral mijn worsteling delen.

Anoniem



Online een ID/pasfoto maken

Een vriendin wees me op de mogelijkheid om een foto voor een ID / paspoort online te maken. Je kunt met de camera van je telefoon een foto maken en dan controleren zij of de foto goed is. Het kost mét controle en verzending €9,90, dus nog goedkoper dan bij een gewone fotograaf en zeker een fotograaf die aan huis moet komen. Het is een handige mogelijkheid voor mensen die de deur niet uit kunnen komen of heel moeilijk. De foto van mijn vriendin werd door de gemeente in ieder geval ook goedgekeurd.



Meer informatie zie:
www.pasfoto.nl/fotoautomaat/pasfoto-nl

Elvire van Vlijmen





Even voorstellen



Mijn naam is Jo-Ann Snel (1976), ik ben getrouwd met Gerrit en woon in Barneveld. Ik ben 15 jaar geleden voor mezelf begonnen met Op Honk Design, een half jaar later heb ik Uitgeverij Boekenbent overgenomen en dat run ik nog steeds. Uit het werk heb ik altijd veel voldoening gehaald

en ik ben ook blij met alles wat ik daarin ondanks mijn beperkingen in bereikt heb. Door hEDS ben ik rolstoel- en bedgebonden. De afgelopen jaren had ik heel veel opgebouwd, maar door een virus (corona was negatief) ben ik in april 2020 15 jaar terug in de tijd gegaan. Alles wat ik had opgebouwd was in één klap weg. Gelukkig is het nu wel iets verbeterd, maar het is bij lange na nog niet hoe het was.

In 2005 kwam ik bij Intermobiel terecht, en heb hier veel aan gehad. Hier kwam ik tot de ontdekking dat een elektrische rolstoel ook voor mij mogelijk was. Het gaf mij een groot deel van mijn vrijheid terug. Ik heb opvoeden met een handicap opgericht, deed de opmaak van het magazine, het forum en ik zat in het bestuur. In 2008 heb ik mijn bestuursfunctie bij Intermobiel neergelegd en uiteindelijk heb ik alles losgelaten. Het ging niet samen met mijn werk en mijn gezin. Ik had de rust nodig om me volledig daarop te kunnen richten.

Vorige week keek ik een oud boekje door van de week van chronisch zieken in 2009. Hierin had ik ook een bijdrage en daarin stond "Doordat mijn werk en de kinderen zoveel tijd opslokten doe ik minder bij Intermobiel. Daar voelde ik me schuldig over, maar het blijkt toch wel door te rollen." Johan had een groot deel op zich genomen en liet het mede door rollen.

Tijdens het luisteren van de herdenkingsdienst van Johan besepte ik dan ook hoeveel hij deed voor Intermobiel. Dit was de aanleiding om Veroni en Emile aan te bieden dat ik het volgende Mobiel magazine op wilde maken. Veroni noemde mij de reddende engel, omdat er nu een magazine kwam ter ere van Johan. Ze vroeg of ik dit in het magazine wilde plaatsen. Ik zie mezelf niet als de reddende engel, ik heb gedaan wat ik dacht dat ik moest doen. Op deze manier kun je als Intermobieler toch dit magazine lezen. Zolang het voor mij geen moeten

is, ik het leuk vind en er mijn tijd voor kan nemen, wil ik het proberen om te blijven doen.

De voorwaarde is wel dat het niet ten koste gaat van mijn werk. Daarnaast moet ik ook energie overhouden om ook leuke dingen te doen. Dat laatste vind ik vooral belangrijk. Vorig jaar kreeg mijn man de ziekte van Hodgkin (lymfeklierkanker) in een gevorderd stadium met uitzaaiingen. Op zo'n moment stort je wereld even in en beseft je dat het leven samen ook opeens over kan zijn. Gelukkig hebben de zware behandelingen bij Gerrit hun werk gedaan en is de ziekte nog steeds in complete remissie. Gerrit en ik hebben allebei onze beperkingen als het om energie gaat, maar dat neemt niet weg dat het belangrijk blijft om te genieten van alles wat nog wel lukt, van elkaar en van iedereen om ons heen.

Misschien vraag je je af is het vormgeven van het magazine, dan wel een goed idee. Het stokje kan natuurlijk altijd doorgegeven worden als er iemand is die het leuk vindt. In 2008 had ik naast werk ook nog de zorg voor twee jonge kinderen. Inmiddels zijn mijn dochters 26 en 23 jaar en wonen ze allebei samen. Opvoeden hoef ik niet meer, en zorgen voor ook niet. Soms zijn de rollen zelfs omgedraaid, want dan laten mijn dochters mij weten dat het niet verstandig is. Ik wil eigenlijk niet dat mijn man en dochters daarin voor mij zorgen. Tijdens revalidatie zei de maatschappelijk werkster, als jij dat niet wilt, dan is de enige manier dat je goed voor jezelf gaat zorgen en jij je lichaam serieus neemt. Mijn lichaam serieus nemen vind ik moeilijk. Ik wil nu eenmaal vaak meer dan ik aankan. Maar wil ik het op de lange termijn volhouden dan moet ik voelen en regelmatig bij mijn lichaam stilstaan.

Voor later

*Voelen leert mij
stilstaan*

*In het heden spreekt
mijn ongemak
is de werkelijkheid mij
vreemd*

*Ik moet doorbreken
de cirkel van gewoonten
Wil mijn krachten sparen
voor nu en meer nog voor
later*

Jo-Ann Snel



Apple-coach over dubbele foto's verwijderen

Introductie

Eerst heb ik een maand getwijfeld waar ik over zou schrijven voor deze column. Soms had ik even overleg met Johan. Hij was ook een echte Apple-fan, maar we konden samen ook kritisch zijn op het bedrijf. Ik weet nog dat hij me mailde dat hij gewoon een ouder model iPhone gekocht had (een iPhone 11), omdat de nieuwe modellen te weinig toevoegen. Zelf gebruik ik ook nog steeds een 11, inderdaad omdat de nieuwe te weinig toevoegen voor mij. Wanneer ik dat nu zeg moet ik dan toch even aan hem denken. Gek hoe het de kleine dingen zijn.

Eén van de ideeën die ik had voor deze keer was iets over “digitale erfenis”. Waar moet je rekening mee houden qua computers, voor het geval je komt te overlijden? Misschien een beetje morbide, maar het is natuurlijk ook de realiteit. Mijn besluit om dat niet te doen viel toen ik dacht aan een vraag die ik mezelf meestal stelde voor ik de column ging schrijven: zou Johan dit tof vinden? Dus ik heb mezelf gewoon weer diezelfde vraag gesteld. Zou hij dit een leuk onderwerp vinden? Maak ik hem, als Apple-fan, blij met die column? Nee, ik denk het niet.

Niet dat het niet belangrijk is, dat zou hij ook erkennen, maar hij zou er niet blij van worden. Dus ik heb besloten om het deze keer te hebben over iets wat hij waarschijnlijk ook leuk gevonden zou hebben: foto's. En specifiek een nieuwe functie in Foto's, voor de iPhone en iPad. (Let op: deze nieuwe functie is pas beschikbaar vanaf iOS 16, en iPadOS 16. Ik gok er even op dat iPadOS 16 er is tegen de tijd dat je dit leest, al is het nog niet zo terwijl ik dit schrijf.

Dubbele foto's verwijderen

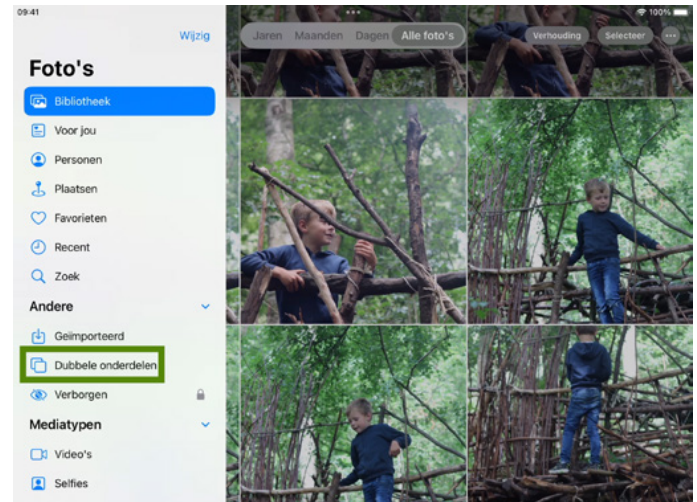
Dat was een lange introductie om je te vertellen over iets leuks: het is mogelijk om automatisch dubbele foto's te verwijderen van je iPhone of iPad! (Of Mac, als je die hebt. Maar daar gaat dit artikel niet over.)

Tot nu toe had je daar altijd aparte apps voor nodig. Gemini¹ is daarbij nog steeds mijn favoriet, maar zo ingebouwd is natuurlijk een stuk simpeler. Als je een beetje op mij lijkt heb je heel veel dubbele foto's, die allemaal ruimte innemen op je iPad. Hoe kom je er vanaf op een handige manier?

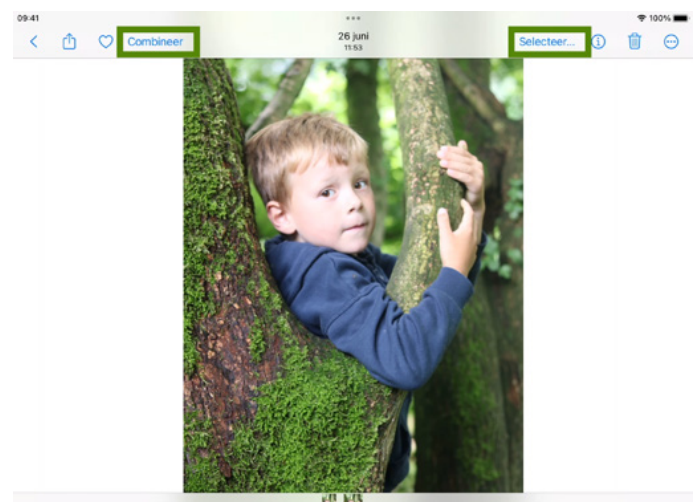
Vanaf iPadOS 16 doe je dit heel eenvoudig:

1. Open de app Foto's;

2. Op de iPad selecteer je in de zijbalk “Dubbele onderdelen”, op de iPhone ga je naar “Albums” (onderin) en dan in de onderste categorie naar “Dubbele onderdelen”;

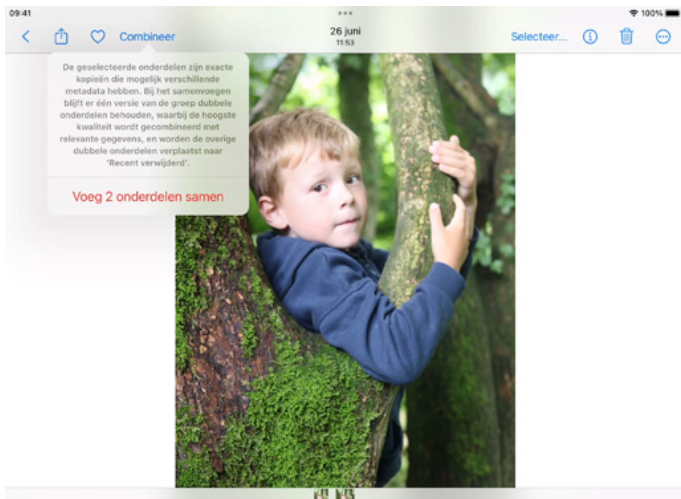


3. Er worden nu foto's getoond die hetzelfde zijn, of bijna hetzelfde zijn.
Bij elke foto wordt ook aangegeven hoe groot de foto is, zodat je ook snel weet hoeveel ruimte je bespaart;
4. Tik op een foto om de foto groot te bekijken, en beter te vergelijken;
5. Kies ofwel “Combineer”, of “Selecteer...”. Gebruik de laatste optie als er meerdere dubbele foto's herkend zijn, maar je een deel wilt bewaren als zelfstandige foto's;



6. De foto's worden samengevoegd, wat betekent dat één versie verwijderd wordt, en de andere bewaard wordt.

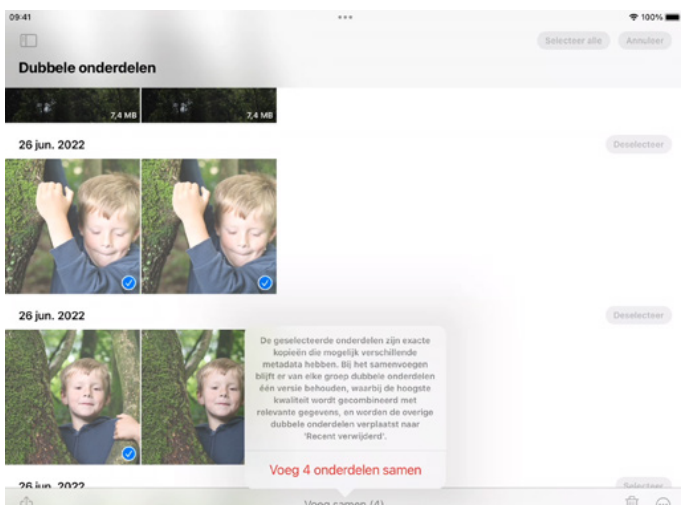
¹ applevideo.nl/gemini-ios



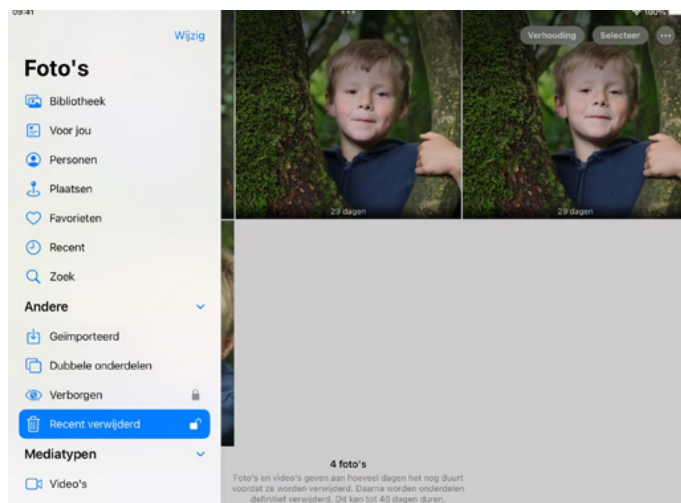
Extra gegevens (bijvoorbeeld op welke locatie de foto genomen is, of met welke camera) van de verwijderde foto worden overgezet naar de bewaarde foto.

De foto die bewaard wordt is altijd de foto die in de hoogste kwaliteit was.

Je kunt de verwijderde foto's ook nog terugvinden in het album "Recent verwijderd", en vanaf daar eventueel weer herstellen naar je bibliotheek.



Wil je snel door je dubbele heen? In plaats van de foto's individueel te openen kun je ook in het overzicht kiezen voor "Selecteer" (rechtsboven) en dan kiezen welke foto's samengevoegd moeten worden.



Ben je zelfs tevreden met elke suggestie van Apple? Dan kun je na het tikken op "Selecteer" ook kiezen voor "Selecteer alle".

Wanneer de foto's geselecteerd zijn kun je onderin de optie "Voeg samen (8)" gebruiken, om de foto's samen te voegen. De "8" staat hier dan voor 8 dubbele foto's, en verandert dus naar mate je meer of minder foto's selecteert.

Dit is een ideale manier om je iPad opgeruimd te houden, ruimte te besparen, en overzicht te houden in je foto's bibliotheek!

Martijn Engler
applecoach.nl





Een innerlijke reis maken met behulp van truffels

Begin oktober heb ik een truffelceremonie gevolgd. Deze bijzondere ervaring wil ik graag met je delen. Deze ceremonie duurde een hele dag lang inclusief avondeten.

Wat zijn truffels?

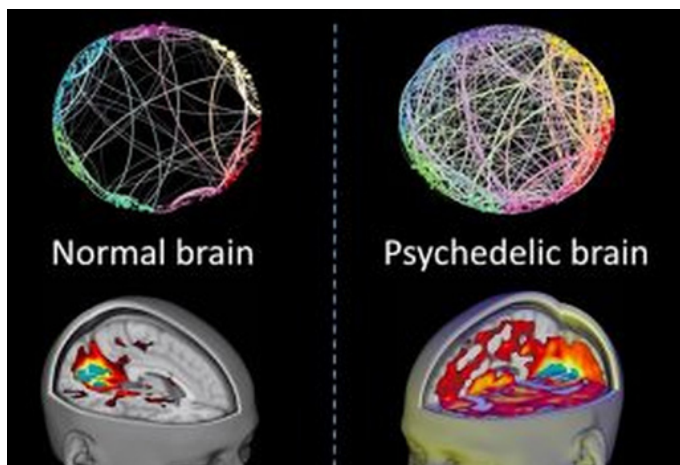
Truffels zijn een natuurlijk product, het is een soort paddenstoel met een medicinale werking. Ze zijn een bijproduct van paddo's: paddo's groeien boven de grond en truffels groeien onder de grond. Ze hebben een psychedelisch effect en bevatten de stofjes psilocybine en psilocine. De term psychedelisch betekent vertaald 'geest-openbarend'.



Truffels zijn in tegenstelling tot paddo's legaal in Nederland. Ze vallen onder de plantmedicijnen. Plantmedicijnen worden al eeuwen gebruikt door volkeren over de hele wereld voor het verkrijgen van diepe inzichten en spirituele groei. Ook hebben ze een helende werking. Trauma's, angsten en andere klachten kunnen verholpen worden. Er wordt wel eens gezegd dat één truffelceremonie net zo helend kan zijn als vier jaar therapie. Door het innemen van een truffel maak je een zogenaamde 'innerlijke reis'.

Invloed op je hersenen

Truffels hebben invloed op de werking van je hersenen. Na inname neemt de doorbloeding in de hypothalamus af. In ander gebieden van de hersenen is juist meer activiteit. Hierdoor kunnen de hersengebieden voor zicht, emoties en gehoor, die



anders strikt gescheiden zijn, nu vrijer communiceren. Deze vrije communicatie zou ervoor zorgen dat je tijdens een trip dingen in een ander perspectief kunt zien of tot creatievere oplossingen kunt komen. Er ontstaat ruimte voor verheldering, inzichten en rust.

Is het voor iedereen geschikt?

Nee, vanwege de sterke werking kan niet iedereen deelnemen aan een ceremonie. Voor mensen met hoge bloeddruk, epilepsie, hartklachten, of mensen die diabetes hebben of bepaalde medicatie gebruiken is het niet aan te raden om truffels te nemen. Dat geldt ook voor mensen met bepaalde psychische klachten als schizofrenie en borderline.

Is het gevaarlijk?

Het is belangrijk om een truffel te nemen onder begeleiding. Als je dit in je eentje gaat doen, kan het zijn dat de heftigheid je overvalt en je daardoor in paniek raakt. De dosis die je krijgt tijdens een ceremonie is ook op je eigen gewicht en ervaring met plantmedicijnen afgestemd. Truffels zijn niet gevaarlijk. Er is veel onderzoek gedaan naar de werking van truffels en paddo's. Er is steeds meer bewijs dat ze een positief effect hebben op de mentale gezondheid.

Is het hetzelfde als drugs?

Nee, drugs wordt veelal gebruikt om jezelf te verdoven. Plantmedicijnen worden juist gebruikt om jezelf te openen. Er is ook geen verslavend effect aan het nuttigen van plantmedicijnen. Er zijn wel mensen die truffels als genotsmiddel gebruiken vanwege het hallucinerende effect.

Wat is een truffelceremonie?

Tijdens een truffelceremonie ga je onder begeleiding de truffels tot je nemen. Meestal ben je in een kleine groep, maar je kunt ook individueel een ceremonie volgen. Door middel van meditatie, ademhaling, muziek en geuren word je meegenomen op je eigen reis. De truffel is na ongeveer vier tot zes uur uitgewerkt. Een ceremonie duurt dus echt wel een dag.

Vorbereiding op de ceremonie

In de dagen voor de ceremonie is het de bedoeling dat je al wat naar binnen keert en rust opzoekt. Je denkt alvast na over de intenties waarmee je de ceremonie in gaat. Ook wordt er van je gevraagd om zo puur mogelijk te eten. Dat houdt in: geen



vlees/vis, zuivel, koffie, vet en suiker. Ook wordt aanbevolen geen tv, telefoon, computer te gebruiken en rust te zoeken. Op de dag van de ceremonie ben je nuchter, of je eet 's morgens vroeg nog een stuk fruit.

Mijn ervaring met de ceremonie

Ik was heel erg zenuwachtig in de dagen voor de ceremonie. Dit was mijn eerste keer en ik neem nooit middelen waar je van kunt gaan hallucineren. Het thema van deze ceremonie was loslaten. Rondom dit thema heb ik enkele intenties van tevoren opgeschreven. Je kunt ook zonder intenties de ceremonie ingaan en dan zien wat voor inzichten er op je pad komen.

Mijn ceremonie was in een groep van zes deelnemers met twee begeleiders. Voordat we de truffels in namen, hebben we eerst wat adem oefeningen en een meditatie gedaan. We spraken onze intenties uit en ieder mocht een kaartje trekken. Ik trok een kaartje die als betekenis had dat ik een belangrijke boodschap zou ontvangen van mijn hogere zelf of van iemand die me dierbaar was en die nu in het geestelijk verblijft. Heel toepasselijk dus voor deze ceremonie. Ook kregen we pure cacao te drinken. De stofjes die hierin zitten openen alvast je hart.

Nadat we de truffels gegeten hadden, gingen we op een matras liggen. Muziek en geuren begeleidden de reis. Het duurde voor mijn gevoel wel even voordat ik wat voelde. Eerst kwam de muziek intenser binnen, daarna werd ik heel erg koud en ineens zat ik in een soort andere wereld. Het is nog het beste te vergelijken met een hele intense droom.

Je weet dat je op de grond ligt en meedoet aan een ceremonie, maar tegelijkertijd voelde het alsof ik echt ergens anders was. Ik voelde heel sterk de aanwezigheid van mijn overleden oma, die ook tegen mij sprak. Ook kreeg ik enorm zwaar gevoel in mijn lichaam en mijn armen en benen begonnen op een rare manier te trillen, dat ervaarde ik als jarenlange opgebouwde en blijkbaar onverwerkte spanning. Ik moest daar in mijn reis mee omgaan, ik had daar wat te verwerken. Daarbij kreeg ik allerlei inzichten gepresenteerd waar ik wat mee kan in mijn dagelijks leven. Mijn reis was heel intens, met name alle lichamelijke sensaties, maar nadat ik de inzichten had gekregen, was het ook plotsklaps voorbij. Ik werd 'wakker' en wist wat me te doen stond. Ik was zo'n twee uur voor de rest van de deelnemers uit mijn reis en ben buiten gaan zitten en heb alles daar nog eens de revue laten passeren. Nadat de rest ook klaar was, was het tijd om te gaan eten en onze reizen met elkaar na te bespreken.

Na de ceremonie

Het effect van de truffel kan nog even aanhouden. Je kunt bijvoorbeeld inzicht gevende dromen krijgen. Zelf heb ik dit niet gemerkt. Wel denk ik nog met regelmaat terug aan de inzichten die ik heb gekregen. Ik voelde me na de ceremonie dan ook een stuk 'lichter', net of er een last van me afgevallen was. Al met al vond ik het een zeer bijzondere ervaring die ik nog wel eens zou willen meemaken. Zo'n truffelceremonie is niet goedkoop, maar ik vond het wel de moeite waard en je krijgt er een onbetaalbare ervaring voor terug.

Jolet Wiering



Je pijn omarmen

'Je pijn omarmen. Dat klinkt leuk maar hoe werkt dat in de praktijk?'

Als je chronische pijn hebt hoor je als je uitbehandeld bent vaak uit de mond van een arts 'Je moet ermee leren leven en omgaan. Ik kan verder niets meer betekenen.' Niet alle pijn kun je wegstrijken door zware medicatie in te nemen. Het is vaak zo'n dooddooener om te horen maar het is soms helaas wel de realiteit. Meditatie oftewel aandacht kan hierbij soms helpen maar hoe dan?

"Alles draait bij meditatie om aandacht."

Door jarenlang mediteren heb ik langzaam weer contact met mijn lichaam gekregen. Ik ervaarde mezelf voordat ik begon alleen maar als één hoofd en had geen contact met de rest van mijn lichaam. Ik kan me nu meer ontspannen. Ik merk de weerstand eerder op en ben minder vaak boos op mijn eigen lichaam. Ik zeg soms makkelijk tegen een ander dat je je pijn warme aandacht moet geven en jezelf moet omarmen. Maar als ik eerlijk in de spiegel kijk is het nog steeds regelmatig verrekke moeilijk. Ik ben geen snelle leerling.

Let op

- *Als je psychische klachten hebt of hebt gehad met bijvoorbeeld paniekaanvallen of een psychose, dan kun je beter onder begeleiding mediteren en niet alleen.*
- *Als je je tijdens het mediteren niet prettig voelt, stop er dan direct mee en open je ogen.*

Ik heb het mediteren geleerd vanuit het Tibetaans boeddhisme (aandachtmeditatie) dus dat is de uitgangsbasis van waaruit ik schrijf. Allereerst een algemene basismeditatie die van belang is.

Basismeditatie = aandacht

Alles draait bij meditatie om aandacht. Omdat het wat makkelijker is, vooral als je begint met meditatie, is het belangrijk om je aandacht op iets te richten; een zo genaamd concentratiepunt. De adem wordt vaak gebruikt omdat je adem er altijd en overal is om te gebruiken. Je lichaam en je adem zijn het enige die altijd in het hier en nu zijn. Mijn geest kan zich in Tokyo of New York bevinden terwijl ik met mijn lichaam hier op mijn bed in



"Ik hou van mij!"

Arnhem lig. Vandaar dat het lichaam van belang is als voertuig of baken om je geest in het hier en nu te brengen.

Met meditatie keer je je aandacht naar binnen toe. Je schakelt van de doe-modus naar de zijn-modus. Alles wat zich aandient mag er zijn. Je weert niets af en je laat je er ook niet door meeneemen. Je ervaart wat opkomt.

Door aanwezig te zijn kun je misschien wat ruimte in jezelf ontdekken, een ruimte waarin alles zich mag tonen. Ervaar dat je lichaam ruimte inneemt en dat je die ruimte ook mag zijn. Ook innerlijk kun je deze ruimte ervaren, een ruimte die alles mag en kan tonen wat er is, zonder dat het je meeneemt of dat je er in verstrikt raakt. De basis van meditatie is dat je je bewust bent van de ruimte waarin je bent en wat dichterbij ben je bewust van je eigen lichaam. Je mag er zijn zoals je bent met alles erop en eraan.

Aarden

Om deze ruimte in jezelf toe te kunnen laten is het bij meditatie van belang om geaard te zijn. Ervaar je lichaam en ervaar de aanraakpunten van je lichaam met de (rol)stoel waarop je zit of het bed waarop je ligt. Heb je voeten stevig op de grond of voel je gedragen door het matras en je bed waarop je ligt. Je bed maakt via de wielen ook contact met de aarde. Zo ben je dus geaard en kan alles wegvloeien naar de aarde toe. Zo ga je niet zweven als een ballonnetje.

Adem een paar dieper door, door de adem naar de onderbuik te brengen en laat op de uitadem alle

spanning los die je nu niet nodig hebt en laat alles wegvloeien via je benen naar de aarde toe. Laat de adem daarna zijn eigen ritme gaan. Laat de adem zichzelf ademen. Daar hoeft je niets voor te doen. Je hoeft ook niet anders te gaan ademen.

Heb dan aandacht voor je ademhaling. Ervaar je ademhaling zoals deze komt en gaat. Door je volledig te richten op het in- en uitademen richt je je op het hier en nu. Je kunt als aandachtspunt je neusvleugels gebruiken waar de ademplucht in- en uitstroomt of je onderbuik waar je je buik voelt rijzen en dalen door het in- en uitademen. Je richt je aandacht op een van die twee punten, en laat je ademhaling rustig zijn eigen ritme gaan.

Door dit te doen kun je ook rust in je geest ervaren. Vanzelfsprekend zal je geest afdwalen want dat is wat de geest doet. Dit opmerken is waar het om gaat. Als het gebeurt, merk je het op en je kijkt er even naar, en laat het los en ga dan vriendelijk terug naar de ademhaling. Het opmerken zelf is al een hele overwinning. Hoe vaak je ook afdwaalt, steeds keer je met vriendelijke aandacht terug naar de adem. Doe het met humor en geduld en zorg dat je je niet gaat irriteren.



Als je met heldere aandacht in- en uitademt is er geen verleden en toekomst, alleen het hier en nu. Je hoeft niets te doen of te laten. Je aandacht volledig op je adem richten en houden kan je rust geven in huis maar ook als je op de tandartsstoel ligt of een pijnbehandeling ondergaat.

Adem tellen

Je kunt er ook voor kiezen je adem te tellen. Een in- en uitademing tel je samen als 1 en dan tel je tot 10. Merk op als je afgeleid bent en ga dan met

vriendelijke aandacht terug naar je concentratiepunt; de neusvleugels of de onderbuik en begin dan weer overnieuw met tellen. Het is logisch dat je bewustzijn afdwaalt door lichamelijke waarnemingen, gedachten en gevoelens. Merk het vriendelijk op, en kijk ernaar en benoem het eventueel met: 'horen', 'denken' of 'voelen' als je dat prettig vindt, en breng je aandacht dan weer vriendelijk terug naar je concentratiepunt. Zo kan naast je lichaam ook je geest tot rust komen.

"Inzien dat je niet de enige bent die pijn heeft en lijdt kan ook helpen."

Adem benoemen

Ook kun je in plaats van tellen de in- en uitadem benoemen.

'Als ik inademen weet ik dat ik inademen', of zeg in jezelf; 'in'

'Als ik uitadem weet ik dat ik uitadem', of zeg in jezelf 'uit'

Meditaties waarbij je met de pijn werkt

Vervolgens wat handvatten die kunnen helpen als je met je pijn wilt werken in je meditatie.

Het is altijd goed om eerst de basismeditatie te doen om geaard en wat meer tot rust te zijn gekomen.

Stap 1

Dat is de pijn herkennen en erkennen, wat beter is dan in het ongewisse zijn. Als je iets niet opmerkt, dan kun je er ook niets mee of aan doen.

Optie 1

Als je door je lichaam wandelt ervaar je een of meerdere pijnplekken. Als je je richt op één pijnplek kun je proberen of je die plek op de inademing kunt aanspannen en op de uitademing kunt loslaten. Laat alle spanning los op de uitademing en laat het via je benen naar je voeten naar de aarde toe vloeien.

Als dit lastig is kun je er naar toe ademen met een door een warm helend licht en met het uitademen probeer je zoveel mogelijk te ontspannen en los te laten en het licht in de pijn toe te laten.

Tevens kan het helpen je voor te stellen dat je door de poriën van je huid op die pijnplek in- en uitademt. Zo kun je wat meer ruimte ervaren, wat dus meer ontspanning en minder pijn kan geven. Dit vergt wel tijd, geduld en inzet.

Soms is er een plek of pijnplekken die je niet kunt ontspannen. Geef er dan warme aandacht aan in de vorm een zonnestraal of bloem, ervaar dat die plek er mag zijn en accepteer dat het bij je hoort op dit moment.

Laat dan de pijnplek los en richt je dan weer op je ademhaling en je lichaam. Adem dan wat dieper door de adem naar de onderbuik te brengen en beëindig in je eigen tijd en tempo deze oefening.

In het begin kun je beter beginnen met één pijnplek te nemen. Als je het vaker gedaan hebt kun je dus meerdere pijnplekken nemen om te ervaren of je de plaatsen met het in-en uitademen kunt ontspannen. Verg niet teveel van jezelf in het begin en bouw het langzaam op.

“Ik ervaar dat ik naast de fysieke pijn er een hele mentale pijn omheen bouw met allerlei gedachten en gevoelens.”

Optie 2

Richt je aandacht op één pijnplek en blijf daarbij. Als je meerdere pijnplekken hebt neem dan niet meteen de heftigste. Let op het feit dat je rustig blijft doorademen als je je aandacht op een plek richt.

Onderzoek die pijnplek als een onderzoeker met een microscoop. Wat ervaar je precies? Steekt, klopt of brandt de pijn? Voelt die plek warm of koud aan? Blijft het steeds op dezelfde plaats of is er een kleine verschuiving, al is het maar een millimeter. Komt er een beeld, kleur of iets anders in je op als je je aandacht erop richt? Kun je het een cijfer geven? Blijft het cijfer hetzelfde?

Kun je ervaren dat pijn zich niet iedere seconde hetzelfde uit? Ga hier even mee door tot het voldoende voor je is. Je verandert hier de pijn niet mee maar je kunt dus wel ervaren dat de pijnplek niet constant hetzelfde is, wat je wel vaak denkt tot je die plek heel bewust aan het ervaren bent.

Voordat je de meditatie afrondt kun je tot een conclusie komen omtrent je ervaring. Concentreer je hier even op. Adem wat dieper in door de adem naar de onderbuik te brengen en beëindig in je eigen tijd en tempo deze oefening.

Neem een adempauze

Je kunt op je kussentje gaan mediteren, maar je



kunt ook door de dag heen een 3 minuten adempauze nemen. Dat houdt in dat je even stopt met alles waar je mee bezig bent oftewel met het doen en dat je omschakelt naar het zijn, aandacht hebben voor wat er is. Je richt je aandacht naar binnen en ervaart hoe het met je gaat.

Je kunt jezelf vragen: Hoe voelt het op dit moment in mijn lichaam? Ben je bewust van het feit dat je inademt en uitademt en ervaar de pauzes tussen het in- en uitademen en uit- en inademen. Ervaar de zachte bewegingen van je lichaam, terwijl je ademhaalt als een massage. Word je geleidelijk bewust van de verschillende lichamelijke ervaringen. Als er ergens pijn is, breng je aandacht daar dan met een zachtmoedige houding naar toe en laat de spieren die rond de pijn gespannen zijn, op de in- en uitademing verzachten. Je kunt op de inademing aanspannen en op de uitademing loslaten. Je kunt je ook bewust worden van hoe je je emotioneel voelt en wat voor gedachten door je hoofd gaan.

Je kunt hiervoor een wekker zetten zodat je het niet kunt vergeten.

Optie 3

Ruimer perspectief

Inzien dat je niet de enige bent die pijn heeft en lijdt kan ook helpen. Dat is ook de waarde van lotgenotencontact en het samen delen van ervaringen. Zo ervaar je niet de enige te zijn met pijn en ongemak. Het kan een minder eenzaam gevoel geven te weten dat je niet als enige op deze aardbol pijn lijdt en ongemak hebt. Dat geeft mij een ruimer perspectief dan alleen op mijn 'eigen ik pijneland' te verblijven. Ik wens dat de pijn van hen ook minder wordt. Compassie wordt hierdoor opgewekt. Zo leg ik een verbinding met andere levende wezens op aarde en sluit ik me niet af en isoleer ik mezelf niet.

Fysieke echoën

Als ik mijn aandacht richt op een pijnplek en aandacht heb voor mijn hele lichaam, dan ervaar ik ook op andere plaatsen fysieke weerstand, zoals het stoppen van de adem in de onderbuik, het

samenballen van mijn vingers of mijn kaken die ik stevig op elkaar klem. Zo ervaar ik dat een pijnplek echoën geeft op meer lichaamsplaatsen dan alleen de pijnplek. Het blijft dus niet alleen bij die ene pijnplek. Als je meerdere pijnplekken hebt wordt er aardig wat muziek van binnen gemaakt. Het is van belang dat, als je dit onderzoekt, je rustig blijft doorademen. Ervaar of je de echoën van de pijn in je lichaam opmerkt.

Mentale effecten

Als ik met mijn aandacht naar een pijnplek ga dan ervaar ik niet alleen fysieke weerstand maar ook mentale weerstand in de vorm van gedachten en/of gevoelens. Ik ervaar dat ik er van baal en dat de pijn me irriteert. Er komen gedachten op van 'Oh nee, niet weer.' 'Het zit me altijd tegen.' 'Het ene is nog niet geweest en het andere komt al weer. Ik wil deze pijn niet, want ik wil nog zoveel doen vandaag et cetera.' Vanzelfsprekend kunnen er ook gevoelens van boosheid, ongeduld en verdriet opkomen. Het is logisch dat je boos wordt op je lichaam of lichaamsdeel dat je in de steek laat.

Ik ervaar dat ik naast de fysieke pijn er een hele mentale pijn omheen bouw met allerlei gedachten en gevoelens. De Boeddha gaf aan dat de mentale pijnen door gedachten en gevoelens regelmatig groter gemaakt worden dan de fysieke pijn zelf.

"Pak de zaag en zaag mijn arm eraf."

Pijn onderdrukken

In constante weerstand of ontkenning van je pijn gaat veel energie zitten en door de weerstand spannen alle spieren aan, wat voor nog meer fysieke pijn zorgt. Je pijn onderdrukken is als een bal die je onder water drukt die op een gegeven moment toch met veel kracht boven het water uitkomt. Maar tussen iets weten en doen, is een ander verhaal. Stapje bij stapje ben ik verder gekomen maar ook weer achteruit gevallen. Dus sta ik toch altijd weer een keer meer op dan ik val.

Na de nodige training kan ik dat pijnlijk lichaamsdeel op sommige dagen wel als een onderdeel van mijzelf zien en er liefde aan geven in plaats van er boos op te worden. Dat lichaamsdeel kan er ook niets aan doen. Ik geef het warme aandacht, richt er in gedachten een zonnestraal op of een mooie bloem. Ik verbind me met dat lichaamsdeel in plaats van dat ik het afstoot. De haat-liefdeverhouding slaat meer door naar liefde dan naar haat.

De zaag

Op topdagen met veel pijn zeg ik nog wel 'pak de zaag en zaag mijn arm eraf' omdat ik echt van die pijn af wil omdat het niet te harden is. Dit is ook logisch want niemand wil pijn lijden. Alleen hoort lijden bij ons menselijk leven. Iedereen wordt een keer ziek, de een wat meer of eerder dan een ander, of een ander ziet de invloed ervan bij een naaste en lijdt hierdoor mee. Pijn ontkomen is niet mogelijk. Je kunt er alleen zo goed mogelijk mee proberen om te gaan.



Zorgen voor jezelf

Ook al heb je pijn, dan moet je zeker ook goed voor jezelf zorgen, zowel mentaal als fysiek. Drink een lekkere bakje koffie, thee of een pak ijs of eet iets anders waar je van geniet. Juist op deze momenten mag je goed voor jezelf zorgen en jezelf ook verwennen. Zet bijvoorbeeld vrolijke muziek op waar je mee kunt schreeuwen of juist muziek waar je lekker op kunt janken en je gevoelens eruit kunt laten vloeien. Doe iets wat wel gaat, zoals een film kijken of een boek lezen als afleiding.



Ik hoop dat ik je wat handvatten heb kunnen geven waardoor je jezelf met aandacht kunt ervaren en jezelf met je pijn langzaam kunt leren omarmen. Er wordt vaak wijs gezegd dat je eerst van jezelf moet houden voordat je van een ander kunt houden. Dan is er voor mij nog aardig wat werk aan de winkel.....

*Veroni Steentjes
met hulp van Ineke Vrolijk en Elvire van Vlijmen*

P.S. Het is een langer artikel dus lees het zo nodig in delen of lees het vaker als het teveel informatie voor je is om te verwerken.



Dromen of verlangen?

Mijn naam is Lilian Goudzwaard (41 jaar). Door de gevolgen van het Ehlers-Danlos Syndroom, Dysautonomie en nog een aantal chronische aandoeningen ben ik aan bed- en huisgebonden. In mijn columns deel ik graag een stukje uit mijn gedachten of iets dat mij bezighoudt in het leven. Iedere dag ontvang ik kracht vanuit mijn geloof in God. Dit maakt me dankbaar en daardoor vind ik in iedere dag een stukje geluk. Mijn vrijwilligerswerk geeft mij afleiding en zorgt ervoor dat het woord verveling niet in mijn woordenboek voorkomt.



Dansend draai ik rondjes, zwierend in het rond. Wat voel ik me vrij en licht. Wat beweeg ik heerlijk en zonder pijn met een lichaam waaruit kracht komt om vrijuit te bewegen. Totdat...ik plotsklaps in een gat val. Tijdens het wakker worden kom ik tot het besef dat het een droom was. De wereld om mij heen staat plotseling weer stil en ik lig weer in mijn bed. Mijn lijf beweegt niet meer vrij en krachtig en de altijd aanwezige pijn is als vanzelfsprekend weer aanwezig. Alsof ik ineens weer plotseling afscheid moet nemen van dat mooie leven, van die droom. Was het een droom of een verlangen? Het voelt onbewust alsof ik ineens mijn vrijheid in moet leveren en ik in een harde werkelijkheid terecht kom. Het gemis van wat er niet is, is dan regelmatig even extra voelbaar.

Droom jij wel eens?

Vroeger als kind droomde ik vaak. Dit ging dan over de leuke dingen in het leven, belevenissen die je te wachten stond, maar ook dingen die spannend waren of waar ik bang voor was. Als kind konden dit hele kleine dingen zijn. Ik weet nog dat ik er wel

eens wakker van werd en dan blij was dat het maar een droom was. De echte wereld was gelukkig de realiteit en een stuk mooier dan in die enge droom te zien was.

De psychologie vertelt ons veel over dromen, al zijn er veel meningen en visies

over te vinden. Dromen komen tijdens onze slaap omdat je hersenen op dat moment het gedeelte van sociale aanpassing op een lager pitje zetten. Hierdoor kun je bij het onderbewuste van je hersenen

komen. Dit zorgt er bijvoorbeeld voor dat je alle impulsen van de dag kunt verwerken. Het is dus een feit dat mensen dromen tijdens hun slaap en dat er op dit moment wat gebeurt in je hersenen. Zo zijn ook nare dromen of nachtmerries een soort droom en uiteindelijk vaak een verwerking van je dag of iets uit je leven. Daarbij zijn er ook mensen die geloven in de letterlijke betekenis van een droom en zij halen hier hun hoop of boodschap uit. Uiteraard ben ik geen expert op het gebied van dromen en de betekenis

hiervan, persoonlijk denk ik dat een stukje nuchterheid hierin ook helpt. Met name voor mijzelf is het herkenbaar dat ik veel verwerk in mijn dromen. Van situaties die zich in mijn leven voordeden tot aan het dagelijkse leven rondom mijn ziek zijn.

De droom over het dansen waarmee ik deze column begon is één van de vele dromen die in mijn nachten voorbij zijn gekomen. Zoals ik als kind al droomde, gebeurt dit nu dus nog steeds. Wat de reden dan ook is, het kan best confronterend zijn naast dat het ook wel eens grappige taferelen oplevert in wat ik weer heb 'beleefd'. En uiteraard weet ik ze ook lang niet altijd na te vertellen.

Wanneer ik naar de inhoud van mijn dromen kijk lijkt het alsof er een combinatie van verwerking en verlangen voorbij komt in mijn dromen. Mijn dromen spelen zich regelmatig af in situaties waarin ik kan lopen en rennen. Er gebeuren vooral dingen die ik in het dagelijkse leven niet meer kan door mijn ziekte en de hierbij behorende beperkingen.

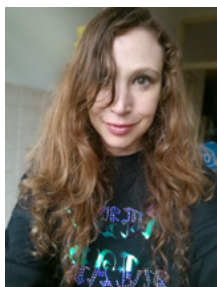
Door mijn geloof in God kan ik uitzien naar een toekomst zonder zorgen, zoals dit door God aan mij is beloofd. Deze beloften helpen mij om het leven aan te kunnen en te verwerken, ook als ik na een mooie droom wakker word in de harde werkelijkheid waarin mijn leven zich momenteel afspeelt. Steeds opnieuw ontvang ik daarbij vanuit dit geloof ook de kracht om dankbaar te zijn voor alles wat er wel is in mijn leven. Dit geeft de rust en vrede die ik nodig heb. En ooit, ooit zal ik ook weer dansen. Dan komen mijn dromen en verlangens zeker uit en zal mijn lijf zich weer vrij kunnen bewegen zonder pijn en zonder de beperkingen. Ik kijk uit naar het uitkomen van deze toekomst(droom)!

Lilian Goudzwaard





Op tijd bevallen



In onderstaande column schrijft Gaby (1979) over haar zwangerschap. Ze woont in Amsterdam met haar man en twee dochters van 9 en 7 jaar. Ze heeft zelf het complex regionaal pijnsyndroom (CRPS) Ze schrijft over wat haar bezighoudt.

Wanneer komt de baby? vraagt een meneer in de supermarkt. Dat weet ik niet, antwoord ik met een grote glimlach, dat is een verrassing. De dokters willen een geplande keizersnede, als ik dan toch een keizersnee krijg. Ik kan eerst weer de mensonterende CPRS-duivel onder ogen komen, die duidelijk werd bij mijn vorige twee bevallingen. CRPS wordt met elke wee onmenselijker. Net wanneer je na jaren CRPS-ervaring dacht dat je wist wat CRPS inhield, moet je voor de grap een keer gaan bevallen. De CRPS-pijn, niet de weeën, werd zo onmenselijk, dat zelfs het ziekenhuispersoneel in paniek raakte.

De eerste bevalling heeft langer dan 1,5 dag geduurd, om met een spoedkeizersnee te eindigen. Erna kon ik drie weken alleen maar op bed met een katheter liggen. De baby Aviya zag de katheter als een navelstreng aan. Een leuk ding om aan te trekken. Ik moest opnieuw leren zitten, staan en lopen. Bij bevalling nummer twee ging er veel mis door menselijke fouten. Dat resulteerde in een spoedkeizersnede en geen ontspannen kraamtijd.

Keizersnede plannen

Nu willen ze een keizersnede plannen, zodat de artsen geen spoed hebben. Dat snap ik. Er worden miljoenen keizersneden wereldwijd gepland. Het staat al maanden van tevoren in je agenda, net naast hoe laat de boodschappen worden bezorgd. Gelijk gesynchroniseerd met je email.

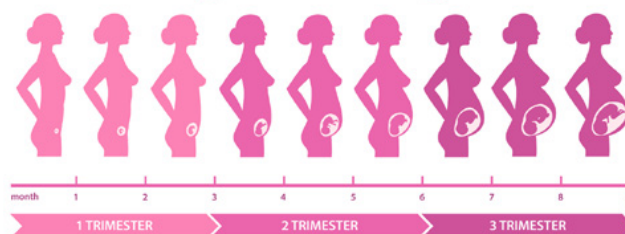
Je meldt je 's morgens om 6:00 uur in het ziekenhuis en loopt met een grote buik en je rolkoffertje het geboorte centrum binnen. Je gaat onder het mes, baby eruit en als alles goed gaat, loop je zelfs na 1 nacht het ziekenhuis weer uit, hup je roze wolk op. Net op tijd thuis, want daar komen de boodschappen al voorgereden. Niets mis mee, prima geregeld. Alleen één klein detail: Een geboorte plannen, zonder



medische noodzaak, maar om agenda redenen vind ik wel een dingetje. Moet je je voorstellen... Je zit als zachte baby, heerlijk in de buik, lekker warm, geborgen en knuffelig. De baby en mama zijn zelf nog niet mentaal klaar voor de bevalling, maar er worden de volgende dag boodschappen bezorgd, dus je moet opschieten. De ouders moeten weer op tijd thuis zijn. Plotseling komt daar een streep fel licht je privé verblijf binnen en zoekende handen trekken je ineens uit je veilige, warme cocon.

Mocht er een medische noodzaak voor moeder of kind zijn, dan zeg ik: doen, doen, doen. Maar om nu de baby te plannen, voelt als een G'd complex. Een maakbaar agenda dingetje. Een moetje. Een "Je kunt altijd nog in therapie erover praten als het mentaal misgaat hierdoor puntje."

Noem me ouderwets, conservatief, of zwaar onhandig ingesteld voor de dokters die toch al zo'n hoge werkdruk hebben. Noem me egoïstisch, omdat de dokters misschien een spoed zouden kunnen voorkomen door een keizersnede te plannen. Maar ik kan niet zonder dat de medische nood hoog is, onze baby uit zijn veiligheid laten trekken om 8 uur 's morgens op een maandagochtend in de operatiekamer. Ik wil flexibel zijn en alles wat ik in me heb compromissen, maar ik wil dat onze baby zelf beslist over zoiets groots en essentieels als de geboorte. Zelfs als dat betekent dat ik deels de middeleeuwse martelkamer in moet door de CRPS. De weeën maken me niet uit. De CRPS is daarentegen gelijkwaardig aan de Mount Everest onder de martelwerktuigen. Sowieso worden keizersneden die niet uit medische noodzaak worden gepland, worden bij 39 weken gepland. De baby mag al vanaf 37 weken komen en kan zich dus ook eerder dan de planning van de operatiekamer aandienen.



Ondanks de ongeplande planning heb ik wel in de planning staan dat wanneer de baby spontaan uit de buik wil komen, dat de baby het eerst even rustig kenbaar maakt aan ons. Wel zo handig voor onze eigen planning! Wordt vervolgd dus.

Gaby Santcroos



Algemene medicijntips

- ◇ Als je medicijnen zelf moet betalen of bijbetalen, vraag dan een recept met een bestelperiode van drie maanden zodat je de handelingskosten van de apotheek bespaart. Langer dan drie maanden kan meestal niet.
- ◇ Als je voedingssupplementen of medicijnen voorschrijft die niet vergoed worden kijk dan ook eens op internet. Voedingssupplementen zijn bij de apotheek veel duurder dan bij Kruidvat. Melatonine is online te koop en goedkoper dan bij de apotheek.
- ◇ Zorg ervoor dat je tijdig je medicijnen bestelt. Als je het laatste doosje aanbreekt, bestel dan een nieuwe. Beter is een medicijnvoorraad aanleggen, omdat veel medicijnen de laatste tijd niet meer voorradig zijn of een langere levertijd hebben en dan kun je een probleem krijgen.
- ◇ Als een bepaald medicijn niet meer leverbaar is kijk of een lagere hoeveelheid wel leverbaar is. Hierdoor kun je bijvoorbeeld twee tabletten innemen van 8 als de sterkte 16 niet leverbaar is. Je moet dan wel twee keer zoveel innemen maar je houdt wel hetzelfde medicijn.
- ◇ De website www.medicijnkosten.nl verstrekt welke medicijnen er zijn in welke soorten, sterktes, leveranciers en ook of ze wel of niet vergoed worden. Het kan soms handig zijn om daarop te kijken.
- ◇ Sommige medicijnen worden in doosjes van 28 stuks afgeleverd. Let er dus op dat je dan voor een maand niet voldoende hebt aan een doosje. Je hebt op jaarbasis iet voldoende aan 12 doosjes wat 336 tabletten zijn terwijl een jaar 365 dagen heeft. Je hebt dan zeker een doosje extra nodig.



Medisch: de invloed van medicatie en de diëtist

Iedereen die medicatie gebruikt weet dat ze bijwerkingen kunnen hebben. De ene gebruiker kan veel bijwerkingen hebben van een bepaald medicijn en een andere gebruiker van hetzelfde medicijn kan er veel minder tot helemaal geen last hebben.

"Ik heb het bovenlichaam van een sporter gekregen, zonder de laatste twintig jaar ooit gesport te hebben."

Ik gebruik sinds 1995 veel medicatie. Ik gebruik sinds 2003 een medicijn genaamd Levocarnitine is een lichaamseigen aminozuur, ook wel l carnitine genoemd. Ik gebruik het in de drankvorm. Het is essentieel voor mijn spierfunctie, maar het heeft wel veel invloed op mijn lichaamsbouw. Het medicijn zet namelijk vet om in spieren, vandaar dat het ook op de doping lijst staat.

Toen ik er in 2003 mee startte had ik hele dunne armen die snel breder werden, wat veel naaste mensen opviel. Ook op andere lichaamsgebieden heeft het invloed. Toen ik startte had ik bh-maat 70C en nu heb ik bh-maat 85A. Ik ben dus twee cup

maten borsten kwijtgeraakt en heb 12 tot 15 centimeter meer borstomvang gekregen, wat dus een groot verschil is. Ik lig altijd, waardoor mijn borsten naar buiten vallen waardoor er nog minder volume overblijft.

Ook ben ik door deze medicatie de helft van mijn bilvolume kwijt. Ik had al geen grote billen maar nu dus helemaal niet meer. Daardoor is het pijnlijk om op een schuitje (bedpan) met een harde rand van plastic te liggen. Voor mij hebben borsten en billen met vrouwelijkheidsgevoel te maken, wat dus door die medicatie wel verminderd is. Ik heb door deze medicatie wel het bovenlichaam van een sporter gekregen dus brede schouders, een strakke buik met een sixpack, zonder de laatste twintig jaar ooit gesport te hebben. Het heeft dus op mijn lichaamsbouw voornamelijk nadelen maar gelukkig is de sixpack een voordeel.



Diëtist

Ik heb in de afgelopen periode meer l-carnitine gebruikt vanwege een verminderde spierfunctie en merkte dat ik afviel doordat mijn borstbeen inviel en ik nog minder bilvolume had. Ik heb dit aan de huisarts verteld en heb naar een diëtist gevraagd om verder afvallen te voorkomen. Hij heeft een machtiging gestuurd. Het is overigens niet nodig om een machtiging te hebben om bij een diëtist in behandeling te komen. Het heeft wel de voorkeur voor de onderlinge afstemming en het eventuele overleg wat de diëtist met de huisarts kan hebben.

Vergoeding

Helaas krijg je bij de meeste zorgverzekeraars maar drie uur per jaar vergoed, dus ik ook. Dit wordt vanuit de basisverzekering vergoed. Ze is de eerste keer bij me thuis geweest. Gelukkig zit haar praktijk maar 50 meter van me vandaan. Als het meer uren zijn, dan is dat zo. Er moet toch iets gebeuren. Ik wil kosten wat kost decubitus en pijn met liggen voorkomen. Ik ben gestart met bijvoeding om het gewicht te stabiliseren en wat aan te komen. De diëtist heeft een machtiging afgegeven tot half april 2023. Het advies is om 2-3 flesjes bijvoeding per dag te gebruiken. Door de machtiging wordt de drinkvoeding ook vergoed. In een flesje zit gemiddeld 300 Kcal.

Dieetvoeding

Ik heb een starterspakket ontvangen van het bedrijf Eurocept met fruitdrinks en yoghurtdrinks. De yoghurtdrinks vallen zwaar op de maag en veroorzaken veel maagzuur. Dat heb ik met de fruitdrinks minder, maar er zitten wel minder calorieën in. Ik heb daarom online gezocht en kwam toen smoothies tegen die eigenlijk voor kinderen zijn. De diëtist heeft het voor me aangevraagd. Ik kreeg daarna van Nutricia een proefpakket ontvangen met twee smaken en van iedere smaak twee stuks. Deze vallen beter op de maag dan de yoghurtdrinks. Er zitten ook extra vezels in wat voor mijn obstipatie ook beter is. Het is een kwestie van uitproberen wat je lekker vindt of goed te drinken vindt en wat niet. Daar kun je dan in je volgende bestelling rekening mee houden. Ik gebruik nu vooral de smoothies en de drinksappen.



Ook probeer ik extra dingen te eten die vetzig zijn zoals ander broodbeleg of wat extra noten, chips of snoepjes. Ik mag nu met toestemming extra snoepen. Ik heb besloten geen dingen eten of drinken die ik niet lust, want dan staat het me tegen en ga

ik het niet lang volhouden. Ik weet dat ik niet snel ga aankomen dus dat het tijd nodig heeft mede ook omdat de l-carnitine een medicijn is dat essentieel is.

Ik vond het lastig om een goed overzicht te vinden wat er allemaal mogelijk is qua smaken en soorten. Eurocept heeft geen assortiment op hun website staan. Andere leveranciers hebben dat wel, zodat ik daar op kijk om beter te weten wat er allemaal op de markt is. Bij Eurocept bestel ik telefonisch. Tijdens de telefonische bestellingen kreeg ik goed advies over de smaaksoorten op basis van sap of yoghurt. Na mijn vraag heeft Eurocept me een brochure gemaild waar alle producten in staan die ze in hun assortiment hebben. Dan kun je zelf kijken wat er is waardoor je als je het langer gebruikt ook kunt afwisselen met bijvoorbeeld een dessert of soep. De diëtist moet wel eerst een product aanvragen, voordat je het gratis ontvangt.

Het is dus handig dat je zelf goed bijhoudt wat je wel en niet lekker vindt en dat je daar je volgende bestelling op aanpast of je vraagt aan de leverancier welke smaken er nog meer zijn. Ik ben nog een ritme aan het vinden. Soms neem ik er een per dag maar meestal twee. Het is wel van belang dat je blijft eten wat je altijd deed, want als je met de dieetvoeding minder dan normaal gesproken gaat eten heeft het weinig zin. Er wordt gezegd dat je het 1,5 uur voor of na het eten moet nemen.

Ik heb dus snel last van maagzuur met sommige flesjes, onder andere bij de flesjes waar melk in zit. Enkele tips zijn voor maagzuur en misselijkheid bij dieetvoeding zijn:

- Drink het in beetjes of een half flesje per keer.
- Drink het koud.
- Als je het te zoet vindt, doe er een ijsklontje in.
- Laat de folie erop zitten en steek het rietje erdoor heen, zodat het minder ruikt. De geur kan misselijkheid opwekken.

Conclusie

Ik ben blij dat ik na wikken en wegen toch de stap genomen heb om naar een diëtist te gaan. Ik heb in de beginperiode van mijn ziekte ook bijvoeding gehad omdat ik toen minder dan 45 kilo woog. Maar de bijvoeding was toen erg vies en na ruim twee jaar gebruiken kwam het 'mijn neus uit' en ben ik gestopt. Inmiddels bijna 20 jaar later is er veel meer mogelijk qua soorten en smaken, dus als je twijfelt neem dan de stap naar de diëtist want er zijn echt goed drinkbare bijvoedingsproducten!

Veroni Steentjes



Interview: Astrid over diëtist zijn

In onderstaand artikel vertelt Astrid over haar werk als diëtist. Veroni kwam in juli 2021 met haar in contact toen ze het advies van een diëtist nodig had. Voeding is iets wat voor iedereen belangrijk is en helemaal als je chronisch ziek bent of een handicap hebt. In de tijd van obesitas is voeding extra belangrijk geworden. Een diëtist is er niet alleen voor volwassenen maar zeker ook voor kinderen, waar Astrid zich in gespecialiseerd heeft.

“Ik vind het belangrijk dat eten lekker en leuk blijft of dat het dat weer wordt.”



‘Mijn naam is Astrid Stinesen en ik ben 55 jaar. Na dertien jaar in het bankwezen te hebben gewerkt, heb ik het roer omgegooid en ben weer naar school gegaan. In 2011 ben ik afgestudeerd als diëtist. Ik heb eerst ervaring in diëtistpraktijken van collega’s in en rondom Arnhem op-

gedaan. In oktober 2020 kreeg ik de kans om de praktijk van een collega in Arnhem over te nemen. Sindsdien werk ik vanuit een gezondheidscentrum in Arnhem Zuid. Ik vind het heel fijn om in een centrum samen te werken met huisartsen en andere zorgprofessionals, omdat de lijntjes dan kort zijn. In mijn praktijk werk ik samen met mijn collega-diëtist Suzan. De meeste mensen die onze praktijk bezoeken, worden doorverwezen door de huisarts, praktijkondersteuner of een arts uit het ziekenhuis. We begeleiden mensen met uiteenlopende vragen over hun voedingspatroon, voeding bij ziekte en/of voedingsklachten. Mensen hebben vragen over: aankomen bij onbedoeld gewichtsverlies, afvallen, diabetes type 2, hart- en vaatziekten, eetproblemen, buikklachten, voedselintoleranties et cetera.’

Waarom ben je diëtist geworden?

‘Ik ben opgegroeid op een agrarisch bedrijf. Gezonde voeding stond vroeger thuis al centraal en die interesse ben ik blijven houden. Als diëtist ben je de voedingsspecialist en dat vind ik erg boeiend. Voeding is belangrijk om gezond te blijven maar ook bij ziekte is goede voeding belangrijk, en het kan een groot verschil maken. Ik ben diëtist geworden omdat ik met mensen werken het leukste vind. Ik vind het een uitdaging om op zoek te gaan naar ieders winstpunten op het gebied van voeding en leefstijl en om daarbij rekening te houden met

ieders wensen en mogelijkheden. Ieder mens is uniek en daarom is een voedingsadvies altijd maatwerk. We werken met wetenschappelijk bewezen voedingsadviezen. Deze adviezen kun je niet zo maar één op één kopiëren op iemand die je tegen over je hebt. Je kijkt altijd naar hoe iemand in het leven staat, wat belangrijk voor die persoon is, wat zijn de mogelijkheden, gewoonten, achtergrond, cultuur, kennis, enzovoort. Ik vind het belangrijk dat de patiënt tevreden is en dat zijn of haar vragen zijn beantwoord. En ook als iemand uiteindelijk zelf zijn weg kan vinden in een evenwichtig gezond voedingspatroon. ‘

“Wij leven in een wereld waar heel veel eten is en de goede keuzes zijn niet altijd de gemakkelijkste en de goedkoopste.”

Ben je ergens in gespecialiseerd?

‘Ik ben naast een allround diëtist ook een kind-diëtist. Je kunt niet vroeg genoeg beginnen met het leggen van een goede voedingsbasis. De ouders zijn bij jonge kinderen de belangrijkste gesprekspartner en zodra een kind op de basisschool zit, doen we het samen met het kind en de ouders. Eten doen we elke dag en ik vind het belangrijk dat eten lekker en leuk blijft of dat het dat weer wordt.’

Is er in deze tijd met overgewicht meer vraag naar een diëtist?

‘Ik ben pas tien jaar werkzaam als diëtist, maar we zien veel meer mensen met overgewicht die de weg naar de diëtist vinden. Er is steeds meer aandacht voor gezonde voeding en leefstijl. De diëtist wordt steeds beter bekend bij de mensen en ook bij artsen die hulp vragen bij allerlei voedingsvragen en voedingsklachten. Wij leven in een wereld waar heel

veel eten is en de goede keuzes zijn niet altijd de gemakkelijkste en de goedkoopste.'

Je werkt vanuit het puur gezond model. Wat houdt dat in?

'De adviezen zijn afgeleid van de richtlijnen goede voeding. Deze richtlijnen zijn opgesteld door de Gezondheidsraad. Puur gezond staat voor verse en onbewerkte voeding, zoveel mogelijk van het seizoen en eten uit de streek eten. Het gaat dus niet alleen om gezond eten maar ook om duurzaam eten. Het is eten dat je zoveel mogelijk zelf bereidt en dat je goed voedt. Daarbij past ook zeker een extraatje. Ook andere leefstijlfactoren zoals beweging en een goede balans tussen inspanning en ontspanning vinden heeft de aandacht.'

"Kijk eens hoe jouw voeding in elkaar zit en wat goede voeding voor je kan doen."

Waar loop je als diëtist het meest tegenaan?

'We lopen het meest aan tegen het beperkt aantal uren vergoeding voor de diëtist vanuit de basisverzekering en tegen de regels en eisen van de zorgverzekeraars. We werken veel samen met andere zorgverleners. Ik vind dat erg belangrijk voor een goede kwaliteit van zorgen, maar de tijd die we in het overleggen stoppen, is allemaal eigen tijd. Ook het uurtarief dat we ontvangen blijft achter bij de kostenstijging. '

Vanuit de basisverzekering wordt maximaal drie uur per jaar vergoed door de zorgverzekeraars. In deze tijd heeft niet iedereen de financiën om de meer uren te betalen. Een kwartier tarief via de mail, telefoon of beeldbellen kost gemiddeld € 18,70. De tarieven mogen we zelf bepalen als je geen contracten met zorgverzekeraars hebt, maar als je een contract hebt met zorgverzekeraars bepalen zij de uurtarieven.

Het beperkte aantal uren is in veel situaties dus een belemmering omdat het veranderen van eetgewoonten niet in een paar uurtjes wordt opgelost en veel meer tijd kost. Sommige mensen hebben voldoende aan een paar consulten omdat ze dan voldoende op weg zijn geholpen bij bijvoorbeeld een voedselintolerantie. Maar vaak vraagt een goede begeleiding meer tijd en dan is drie uur te weinig. De rest van de tijd betalen de patiënten zelf, echter lang niet iedereen kan dat betalen vooral nu er sprake is van een hoge inflatie en stijgende kosten.'



Wat zou je willen veranderen als je dat kon?

'Ik zou ervoor zorgen dat een gezonde leefstijl een gemakkelijke keuze wordt. Als eerste op school. Het zou mooi zijn dat kinderen kooklessen op school krijgen, moestuinen onderhouden en de ruimte krijgen en uitgedaagd worden om meer te bewegen. Daarnaast is gezonde voeding zoals verse groente, fruit, vlees of vis vaak veel duurder dan een diepvriespizza of een zak chips. Ik zou de btw op groente, fruit en verse producten afschaffen en het hoge btw-tarief op snacks, fastfood en dergelijke zetten evenals het invoeren van een suikertax. Ook zou ik het verplichte eigen risico van € 385,- afschaffen en het aantal uren vergoeding voor de diëtist verhogen vanuit de basiszorg van de zorgverzekering.'

Wat wil je aan de chronisch zieke lezer meegeven over voeding?

'Ieder mens is uniek en heeft eigen gewoonten en omstandigheden. Kijk eens hoe jouw voeding in elkaar zit en wat goede voeding voor je kan doen. Iedereen weet wel iets over voeding en er is veel informatie te vinden op internet of in de media. Maar wat is nu waar en wat is goed voor jou? Een diëtist heeft een vierjarige hbo-opleiding genoten en heeft veel kennis van voeding, ziekten, gedragsverandering en medicatie. Als je door de bomen het bos niet meer ziet, laat dan een diëtist met jouw eetpatroon meekijken.'

Meer informatie over Astrid en haar praktijk in Arnhem vind je op <https://www.eetjefit.eu>.

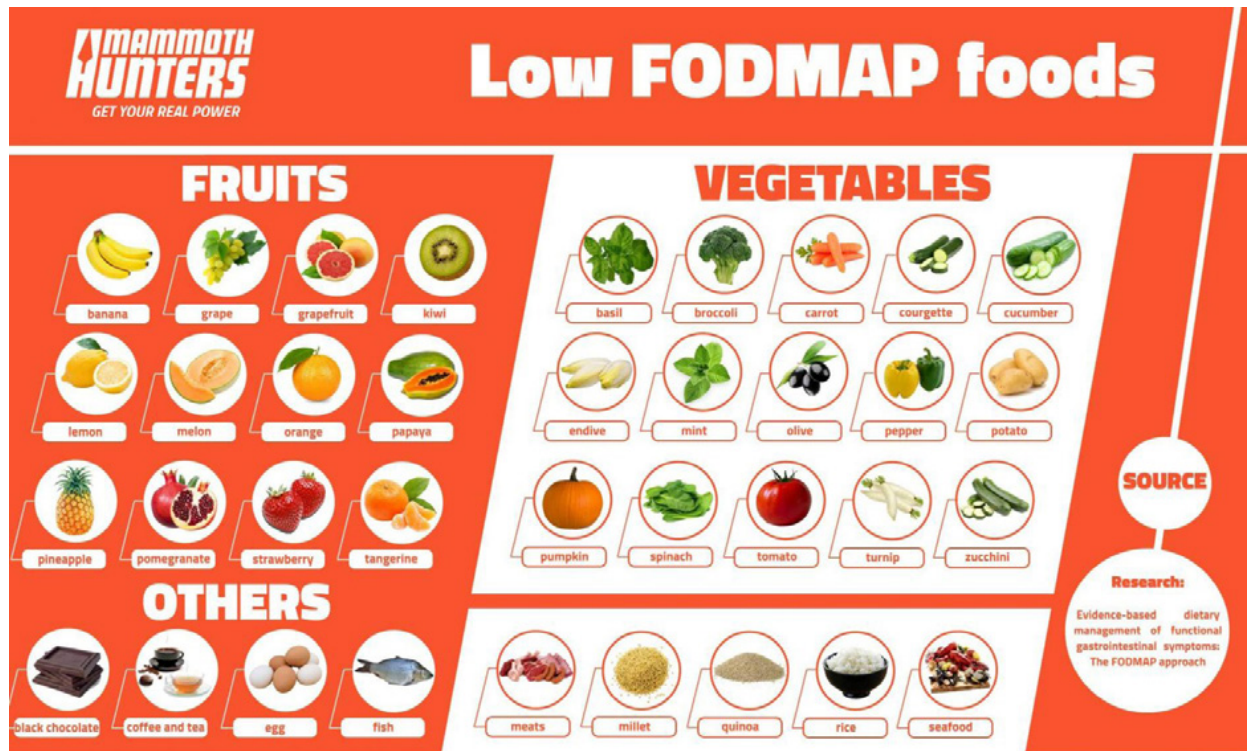
Veroni Steentjes m.m.v. Astrid Stinesen



Blijft er nog wat over? Het FODMAP dieet

FODMAP dieet, gluten- lactosebeperkt én vegetarisch

Enkele jaren geleden adviseerde een immunoloog mij het FODMAP dieet, vanwege mijn prikkelbaar darm-syndroom. De afkorting betekent: **F**ermenteerbare **O**ligosachariden (fructanen en galacto-oligosachariden), **D**isachariden (lactose), **M**onosachariden (fructose) **A**nd **P**olyolen (sorbitol, mannitol, maltitol, xylitol en isomalt). Simpler gezegd zijn dit bepaalde koolhydraten en vezels die we dagelijks eten.



Diëtiste

Het is een ingewikkeld dieet. Daarom heb ik een diëtiste ingeschakeld die hierin gespecialiseerd was. Alle drie diëtisten uit die praktijk hadden zelf het prikkelbare darmsyndroom en konden dus ook uit ervaring spreken. In het begin kwam het erop neer dat ik heel veel voedingsmiddelen niet mocht eten en daarna moest ik langzaam weer wat toevoegen om te kijken hoe ik erop reageerde. Ik moest een schema bijhouden dat ik dagelijks moest invullen; wát ik gegeten had, hoeveel en hoe ik erop reageerde. Dat kon zijn: een overvol gevoel in mijn maag, misselijkheid, winderigheid, diarree of obstipatie. Door het zorgvuldig bijhouden, kwam ik er steeds beter achter dat ik echt niet tegen gluten, lactose en allerlei suikers kan.

middelen bijstaan. Er staat precies in hoeveel gram je van bepaalde voedingsmiddelen mag eten en wat liever niet. Als je dan boodschappen moet doen, kun je snel even in de app kijken. Van veel groente mag je maar 75 gram eten, maar je kunt dan gerust een andere soort groente erbij nemen, zodat je toch aan voldoende groente komt.

Brood

In het begin vond ik het lastig een goede vervanging voor brood te vinden, want bijna al het brood is ongeschikt vanwege de gluten, behalve dus de glutenvrije broden. Die zijn vaak droog en niet luchtig, en daardoor vind ik het niet echt smakelijk. Daarom heb ik ervoor gekozen om praktisch geen brood meer te eten en eigenlijk bevalt dat beter dan ik had verwacht.

Lactose

Lactose (melksuiker) zit in alle melkproducten, dus ook in yoghurt en kaas. Er zijn voldoende vervangers voor verkrijgbaar, zoals haver, kokos of soja. Ook bestaan er lactosevrije melkproducten. Omdat ik eveneens niet tegen soja en dierlijke eiwitten kan,



App

Ik was blij dat ik hier een hele goede app voor vond van The Monash University the FODMAP App. De kosten hiervoor zijn € 6,99. Het is wel Engels-talig, maar je went er snel aan omdat er overal afbeeldingen van de voedings-

ben ik nu iets beperkter maar er blijven nog genoeg mogelijkheden over. Volgens de FODMAP-app mag ik van een aantal kaassoorten ongeveer 40 gram eten. Ondanks mijn gevoeligheid voor dierlijke eiwitten, neem ik af en toe toch een klein blokje kaas. Er bestaat wel vegan mozzarella, die is ook best lekker.

Wat eet ik?

's Morgens eet ik vaak havermoutvlokken met haver-melk of haveryoghurt met zelfgemaakte granola van havermout, noten en zaden. En daarbij een flinke portie fruit van verschillende vruchten. Als lunch eet ik het meest een maaltijdsoep en soms ook een salade met een glutenvrije cracker. Heel soms maak ik van het glutenvrije brood een tosti en dat is wel prima te eten. De avondmaaltijd bestaat uit een verschillende groente, een glutenvrije vleesvervanger en een klein beetje zoete aardappel, gemengde rijst of glutenvrije pasta. Als je de juiste dingen in huis haalt, kun je ook niet zo snel iets verkeerd doen, is mijn ervaring.

Wat liever niet?

In de app komt duidelijk naar voren dat veel bonen en een aantal noten een heftige reactie kunnen uitlokken. In koek en brood zit vaak tarwemeel en is

daarom eveneens niet aan te bevelen. Veel vruchten bevatten te veel fructose (fruitsuiker) en daarvan mag ik dan maar een klein beetje eten; zoals van een lychee wordt slechts 30 gram geadviseerd en van een mango 40 gram. Bij gedroogd fruit zoals rozijnen mag ik slechts 13 gram eten.

Blijft er nog wat over?

Ik eet dus al ruim 30 jaar vegetarisch en daarbij inmiddels al een jaar of 10 gluten- en lactose beperkt. Mensen vragen regelmatig of er dan nog wat overblijft. Daarop kan ik volmondig 'ja' antwoorden. Ik eet gewoon super gezond. Praktisch niets wat door een fabriek geprepareerd is met wel 100 toevoegingen of E-nummers. Het is gebleken dat het beter is voor mijn auto-immuunziekte en dat ik daardoor minder opvlammingen krijg.

Uitdaging

Enkele kookhulpen vonden het in het begin lastig om voor me te koken, maar inmiddels vinden ze het een leuke uitdaging en zoeken ze steeds naar nieuwe recepten. Ik voel me gezegend met zoveel creativiteit van hen.

Elvire van Vlijmen



Aanpassing glijzeil



Ik gebruik al lang glijzeilen voor transfers waar- onder een klein glijzeil van 70 x 72 cm voor de toilettransfer. Alleen glijdt de mat niet zo goed meer. Ik heb ze gewas- sen zonder succes en ook binnenste buiten gedaan, wat soms wel kan helpen.

Ik heb daarom zelf een nieuwe gekocht omdat de prijs € 23,94 was. Ik heb het zelf gekocht gezien de lage prijs, want dan hoef ik niet tig keer te bellen met Medipoint wat de vorige keer het geval was. Ze worden door verschillende leveranciers aangeboden maar op bol.com was het zeil toen ik het kocht het goedkoopste. Ik heb het bij zorgtotaal gekocht op bol.com.

Let op

Als je een glijzeil zoekt let op het feit of het wasbaar is of niet. Ik ging er vanuit dat ze altijd wasbaar zijn, maar dat is dus niet zo. De eerste die ik kocht

was niet afgewerkt en voor persoonlijk gebruik. De afmeting klopte ook niet, hij was te groot. Ik mocht deze van de leverancier houden en heb een nieuwe juiste besteld met een kleine bijbetaling die wel wasbaar is. De nieuwe is veel gladder dan de oude en het draagt bij aan een makkelijkere transfer.

Als je zoiets zoekt neem dan wel even de tijd om goed te zoeken, want ik kwam ook andere duurdere glijzeilen tegen. Neem ook eerst de maat van je glijzeil op voordat je gaat zoeken, want er zijn glijzeilen in verschillende maten te koop.

Tip

Zorg dus goed voor je hulpmiddelen door bijvoorbeeld je glijzeil(en) te wassen tot 90 graden zonder wasverzachter. Ook de banden van de douchebrancard moeten bijvoorbeeld af en toe opgepompt worden. Zo doe je ook langer met je hulpmiddelen en werken ze zoals ze behoren te werken.

Veroni Steentjes



Tamara over ADHD bij volwassenen

Sinds kort ben ik er achter gekomen dat ik (moeder van twee kinderen met ADHD) net als mijn kinderen ook ADHD heb. Door de erfelijkheidsfactor heb ik me laten testen omdat ADHD bij mijn kinderen al vastligt na verschillende testen gedaan te hebben. ADHD staat voor Attention Deficit Hyperactivity Disorder, in het Nederlands genoemd aandachtstoornis met hyperactiviteit. Bij deze stoornis zijn er verschillende kenmerken zoals: slecht concentreren, niet stil kunnen of friemelen, vergeetachtig, overprikkeling van de hersenen waardoor je anders kunt reageren qua emotie en op andere zaken maar daarvoor is het verstandig te gaan kijken op adhdmagazine.nl.



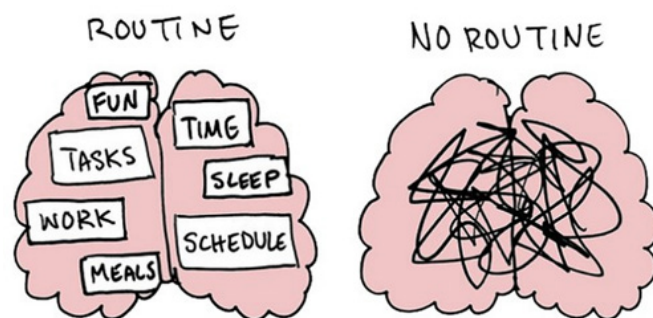
Ik ben een alleenstaande moeder, wat een flinke klus is omdat allebei de kids ADHD en autisme hebben. Ik had moeite om ze in toom te houden. Ik was zo moe, gestrest en eigenlijk druk met alles dat ik het toch verstandig vond om me ook te laten testen. Na een reeks gesprekken en veel vragen over mijn jeugd werd er bij mij ook ADHD vast gesteld. Als ze je als volwassene testen kan dit niet bij GG-net gedaan worden, maar je moet speciaal zoeken naar een behandelaar voor volwassenen. In mijn geval is dit Mentaal Beter, waar ik gesprekken mee heb. Denk er wel aan dat er maar een bepaald aantal consulten worden vergoed, dus kijk dit goed na bij je zorgverzekeraar!

Druk kind

Eigenlijk was de diagnose een enorme opluchting. Het gaf me ook een goede kijk in de problemen die ik vroeger op school had en waarom ik voor mijn gevoel drukker ben dan anderen. Ik zag mezelf als een druk meisje dat veel afgeleid werd en wel haar best deed maar snel met andere dingen bezig was. Ik ben nu 41 jaar. Vroeger was je nu eenmaal een druk kind of afwezig maar er was toen weinig onderzoek naar ADHD, Ik was gewoon een druk kind dat niet oplette.

Je hebt ADHD en dan?

Ik moet zeggen dat ik me erg prettig voel bij mijn huidige behandelaar die me veel tips en opdrachten geeft. Ik krijg van GG-net hulp omdat mijn kinderen bij GG-net onder behandeling zijn helpen ze mij ook. Door mijn overprikkeling was het eigenlijk een zootje in huis qua gedrag en overzicht. Ik leer nu te ontspannen en de ruimte te nemen die ook ik nodig heb om de ontspanning toe te laten en niet elke dag met een overprikkeling te starten. Voor mij gaat er een mooiere wereld open, puzzelstukjes passen in elkaar en het geeft zoveel rust gezien mijn verleden. Ik dacht nog weleens had ik maar beter mijn best gedaan of waarom vloog ik van de hak op de tak. Nou dat laatste gebeurt nog wel maar mensen snappen het nu meer. Ook mijn partner snapt me en helpt me om daarop te letten als mensen me even niet begrijpen omdat ik zo van het ene op het andere onderwerp overga.



Wat kun je doen om minder klachten te hebben?

- Medicatie zoals methylfenidaat of dexamfetamine worden het meest voorgeschreven. Atomoxine en bupropion zijn een tweede optie.
- Training, via een behandelaar krijg je tips en tricks.
- Online Bootcamp, ik sta hiervoor op de lijst en start binnenkort dus in het volgende magazine kan ik er meer over vertellen.

Bron medische informatie:
www.hersenchstichting.nl
www.adhdmagazine.nl



Tamara Steentjes

**Fam Mulderij**

Hengelo (Gld)

Edwin de Meijer

Nederhorst ten Berg

Esther Cobben

Roermond

Emile Careszorg ondersteuning
en budgetbeheer**Tegelzettersbedrijf****Borckink**

Eibergen

Fleximo**autolease**www.fleximo.nl**Harrie Truijen**

Weert

M. van der Meulen

Arnhem

Frank Fiddelaers

Gorinchem

Theo & Joke Steentjes

Vorden

Swen Baeten

Ittervoort

Ineke Vrolijk

Arnhem

Dierentrimsalon Het Kammetjedierentrimsalonhetkammetje.comwww.webshop-het-kammetje.nl**Lunchroom Goede Tijden**lunchroomgoedetijden.nl

Roermond

Spiritual Gardenwww.spiritualgarden.nlwww.edelstenenenmineralen.nl**Henk en Ria Fiddelaers**

Nederweert

Thijs Hoogemans

Beegden

**Uw naam zetten we
met plezier hierbij!**

Alleburen ©Judith Hartman

*Wil ze een plakje worst meneer?*



'Better safe than sorry'

Eén van mijn trouwe hulpen noemt mij vaak liefkozend: de achternicht van Dokter Google, omdat ik een speurneus ben op internet. Mensen raken de weg kwijt op het wereldwijde web (www) vanwege de overload aan informatie. Er is zoveel dat je je rot zoekt naar dat wat je nodig hebt. Allereerst zijn de bovenste hits na een zoekopdracht meestal reclames. Er staat dan ook netjes; 'Advertentie' in dikgedrukte letters boven. Deze kun je dan het beste overslaan, mits je echt naar dat product op zoek bent. Besef ook dat waar ze reclame voor maken, dat het niet altijd het goedkoopste of beste is. Het bedrijf heeft er geld in gestoken om in Google bovenaan te komen staan.

Check de webshop

Als je iets wilt kopen, kijk dan goed of de link begint met https, want dan is de site beveiligd. Kijk ook goed of de website er betrouwbaar uitziet; is er zorg aan besteed, staan er niet veel taalfouten, werkt alles naar behoren en staat er een adres en contactmogelijkheid op? Vooral als je iets wilt bestellen is dat belangrijk. Je kunt ook naar het telefoonnummer bellen, om te checken of je gehoor krijgt. Helaas bestaan er zoveel bonafide webshops en kun je beter alles dubbelgoed checken: 'Better safe than sorry.'

Op deze website kun je ook controleren of de betreffende webshop safe is:

webshopchecker.nl En op deze website staan nog meer adviezen voor veilig online shoppen:
thuiswinkel.org/veilig-online-shoppen/betrouwbare-webshop-of-nepshop.



Vergelijken

Hoe vergelijk je producten met elkaar? Er zijn heel veel vergelijkingssites; zoals Tweakers.net, Vergelijk.nl, Besteproduct.nl, Kieskeurig.nl, en Consumentenbond.nl. Dat maakt de keuze vaak iets makkelijker.

- Bij Tweakers kun je een aantal producten aanvinken en met elkaar vergelijken. Je ziet dan een uitgebreid overzicht van de verschillen. Dat vind ik persoonlijk de meest nuttige vergelijkingssite.
- Bij Vergelijk.nl kun je de prijzen van verschillende verkooppunten van een product vergelijken.
- Bij Besteproduct vergelijken ze de prijzen en bieden ze 'hot deals.'
- Bij 'hardware' kun je alleen laptops en aanverwante artikelen vergelijken. Daar wordt de best geteste, beste koop en voordelige keuze aangegeven.
- Bij Kieskeurig gaan ze uit van de reviews van andere gebruikers en geven ze aan waar het product het goedkoopst is.
- De Consumentenbond biedt je testen aan als je lid bent (€5,- per maand), maar je kunt ook eenmalig zeven dagen een gratis proefabonnement vragen, waarbij je alle testen kunt aanvragen die je interessant vindt. Dat is wel eens makkelijk als je bijvoorbeeld een smartphone of laptop

wilt aanschaffen. Binnen zeven dagen kun je het proefabonnement opzeggen en betaal je dus niets.

- Ook op YouTube staan veel filmpjes van mensen die een aantal producten met elkaar vergelijken.

Beste getest

Behalve de Consumentenbond geven de vergelijkingssites niet altijd aan wat de kwaliteit van het product is, daarom kun je je zoektocht beter vervolgen door op: 'Best getest' te zoeken.

Als je bijvoorbeeld naar een laptop zoekt, kom je op Google uit bij webshops, zoals Coolblue en Paradigit. Zij testen de laptops. Soms maken ze nuttige filmpjes van producten die zij getest hebben, zodat je meteen kunt zien hoe ze werken. Ook Hardwaretips geeft goede uitleg waarom ze voor bepaalde laptops kiezen. Ook hier komt natuurlijk de Consumentenbond weer als topper naar boven. Zij leveren echt topwerk wat betreft testen en vergelijken. Normaal twijfel ik heel lang voordat ik een duur product aanschaf, daarom is de Consumentenbond dé uitkomst voor mij. Ik vertrouw volledig op hun testen en het bespaart me enorm veel tijd en energie bij het zoeken.

Afbeeldingen

Als je via bovenstaande tips het product hebt gevonden dat je zoekt, ga dan nog even naar Google en typ in de zoekbalk het product met het typenummer in. Je ziet dan net onder de zoekbalk staan: Alle – shopping – afbeeldingen enzovoort. Klik dan op shopping of op afbeeldingen en voilà, je ziet dan de webshops waar het allemaal te koop is.

Ook is Google images (afbeelding) heel handig. Als je een foto van een product opslaat op je computer, kun je bij Google images die foto uploaden. Dan zoekt Google op die foto en kun je zien waar het allemaal te koop is. Soms kan het aantrekkelijker zijn om een product in het buitenland te kopen, zoals Engeland of Duitsland.

Elvire van Vlijmen



Inclusie samenleving

Langzaam aan zie je een verandering in de maatschappij dat mensen met een beperking meer in beeld komen. Dit zie je dus ook terug in reclames dat er meer aandacht is voor mensen met een beperking. In verschillende reclames van onder andere Nike en de Nederlandse loterij zie je ook paralympische sporters in beeld en sporters in een rolstoel zoals Djokovic. Op de website van Victoria Secret stonden vrouwen bij elkaar, waaronder een vrouw in een elektrische rolstoel, in VS kleding en onlangs zag ik een reclame van Victoria Secret met vrouwen samen waaronder ook een vrouw met een beenprothese,

De meest bekende en leuke reclame is de nieuwe reclame van Calvé pindakaas met Esther Vergeer.



De commercials van Calvé Pindakaas zijn bijna altijd episch te noemen. De kleine versies van Lieke Martens, Robin van Persie en Pieter van den Hoogenband zorgden voor geweldige reclames. De langlopende Calvé pindakaas-reeks heeft er een commercial bijgekregen. Na Lieke Martens is Esther Vergeer de nieuwe ster in de Calvé-campagne 'Wie is er niet groot mee geworden'. Esther Vergeer is rolstoeltennisster en won in haar carrière 44 grandslams en was paralympisch chef de mission in Japan. Met de keuze voor Esther Vergeer wil Calvé duidelijk maken dat zij bewust bezig is met maatschappelijke verantwoordelijkheid.

Esther wilde dat het meisje in de reclame ook echt een handicap had dus het duurde even voordat ze een geschikt meisje hadden gevonden. En de Woerdense is er onwijs trots op. "Ik hoop dat dit alle kinderen laat zien dat niets in de weg hoeft te staan van hun grootste dromen. Ik ben trots op het resultaat", is te lezen op het Instagram-account van Esther. De 9-jarige die Esther speelt is Edit Carlsson uit Zweden.

Nu hopen dat deze trend verder doorgezet wordt en dat je steeds meer rolstoelers of mensen met een beperking of chronische ziekte in de media terug zult zien. Hierdoor wordt een beperking hebben niet uitgesloten en komt het meer in beeld waardoor het een onderdeel van de samenleving wordt, een inclusie samenleving dus.

Veroni Steentjes





Sharing Ibiza: my happy place to be!

In de onderstaande column schrijft Denise Vanderbroeck (39), ambassadeur van Stichting Intermobiel over mindful leven op Ibiza. Ze is getrouwd en woont in Sittard met haar hulphond Louis die binnenkort met pensioen gaat. Zij is geboren in een stuitligging waardoor ze haar rechterarm vrijwel niet meer kan gebruiken (erbse parese). Op haar 22e werd ook het Ehlers-Danlos syndroom (EDS) gediagnosticeerd. Een collageendefect dat voor veel pijn, energie, hand- en loopproblemen zorgt.

Met mijn man en hulphond Louis ben ik drie weken naar Ibiza geweest in een appartement waar ik me helemaal thuis voel. Het appartement is toegankelijk. Ik ben hier al vaker geweest. Ibiza is echt "my happy place". Ik wil mijn vakantiegevoel door foto's met je sharen zoals Johan dat ook altijd in het decembernummer deed over zijn vakantie.

Vorbereiding

Laten we beginnen bij de voorbereidingen. CAK-verklaringen regelen en zorgafspraken afzeggen zijn belangrijk. Het is ook essentieel om een back-up op de bestemming te hebben: ziekenhuis, fysiotherapeut en een dierenarts. Dat maakt het geruststellender om op vakantie te gaan. Zodra de tickets, CAK-verklaring en de luchthavenassistentie geregeld zijn, let the party begin! Eerlijk gezegd ben ik er ook wel aan toe na het verlies van dierbare mensen, waaronder Johan.

De vlucht

Deze vakantie voelt voor mij extra beladen doordat het de laatste reis is die ik met Louis maak. Je handicap neem je altijd mee, maar gelukkig mijn hulphond ook. We zijn vertrokken vanaf Eindhoven Airport. We melden ons bij de assistance desk. We checken in en vervolgen naar de service desk om Louis zijn paspoort te laten controleren op vaccinaties en ik wacht bij de gele stoelen tot ik

opgehaald word. Iedereen is vriendelijk ondanks de drukte. We worden snel begeleid door de douane en naar de gate. We gaan met de lift als laatste het vliegtuig in. Dat is fijn. Iedereen zit en we kunnen in één ruk door naar de eerste rij. Als de wielen van de grond af komen, staat Louis altijd even op. De reis van de vlucht ligt hij rustig te slapen of kijkt hij ons hongerig aan. Hij ruikt de service-kar eerder dan wij. Als we dan eenmaal zijn gearriveerd, zijn de eerste dagen vooral rustdagen. Als je dan naar buiten gaat...

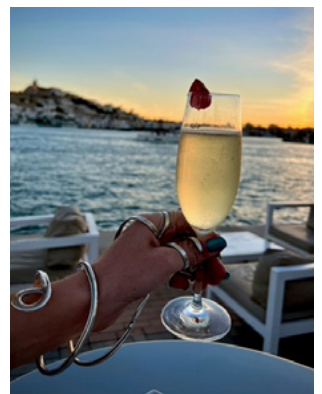
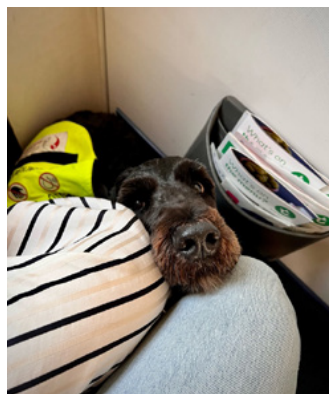
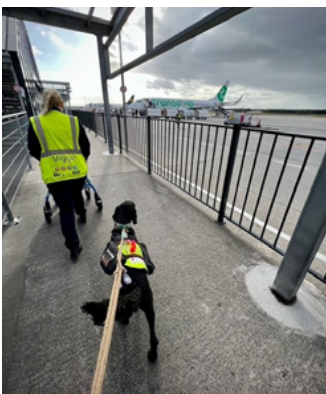
"Dat iets niet af is, wil niet zeggen dat iets niet groeit."



Luxe, luxe en nog eens luxe

Gucci, Loewe, Louis Vuitton, Dior, Bulgari... In de haven van Ibiza-stad is het pracht en praal. Chique kledingwinkels, dure clubs en mooie restaurants. Er is één restaurant in de haven waar ik graag naartoe ga. Daar heb je het mooiste uitzicht op de oude stad. Het heeft een prachtige zonsondergang. Je ziet de jachten, de veerboten en feestboten veel rondvaren. Vlak bij een restaurant waar ik graag kom, zijn meerdere gehandicaptenparkeerplaatsen voor de deur. Zo kan ik in het centrum toch alles ervaren.

Voordat ik ga eten, drink ik eerst een glas Cava om van de zonsondergang te genieten. Maar... waar water is, zijn dieren. Als er twee eenden aan komen





waggelen, besluit Louis zijn jachtinstinct te gebruiken. Het is fijn als je de hulphond aan je stoel vastbindt, tot een moment als deze. Met het glas Cava in mijn hand word ik bijna achterover geslingerd door Louis die blaffend achter de eenden aangaat. Louis is geen hulphond op dit moment, maar een “perro de ayuda”. Wat leuk is, als je Spaans goed is. Gelukkig ben ik gered door Fransen. Die konden het ook niet van het dekje aflezen. Echter, het personeel kon het wel lezen. Mijn favoriete tafel aan het water, werd toch maar een tafel binnen. Beter. Ondanks een moment van hartverzakking, is het fijn dat het personeel zo goed meedenkt en lief is. Er is geen eend meer in de buurt gekomen.

Bijzondere mensen en bijzondere plekken

Door in contact te zijn met zulke lieve mensen, kom je ook weer op bijzondere plekken die niet bij de massa bekend zijn. Eén van die bijzondere plekken is Cala d'en Serra. Het is een baai in het noorden van het eiland waar eind jaren 60 een hotel gebouwd moest worden. Dat is helaas nooit afgebouwd. Het is inmiddels overgenomen door de natuur en kunstenaars die er een inspirerende plek van hebben gemaakt.

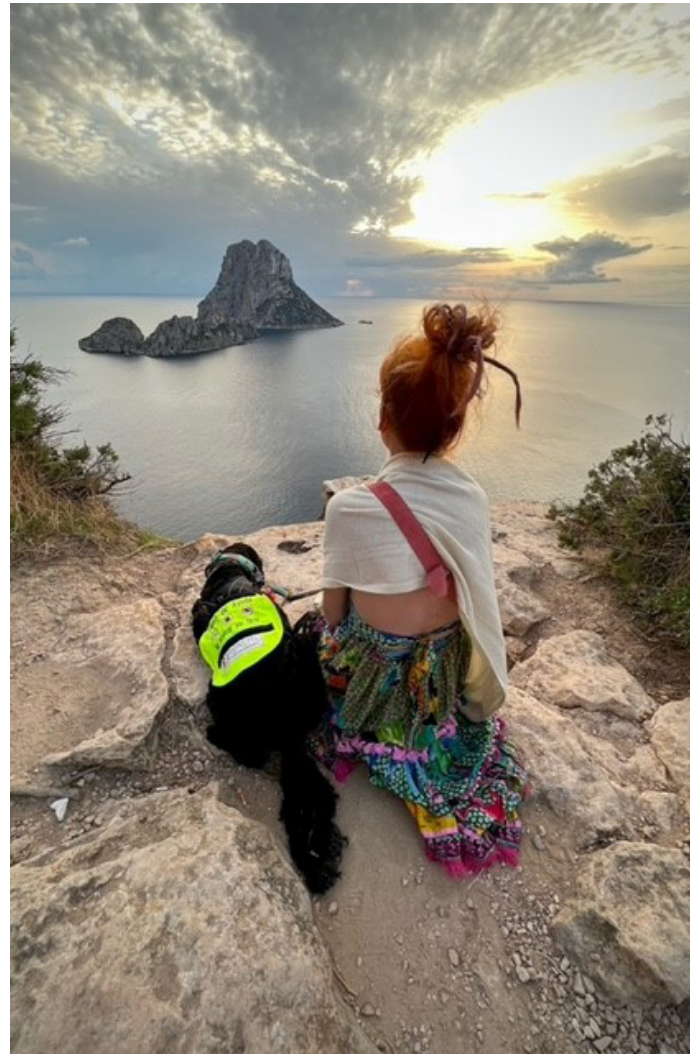


Om in die baai te komen, moet je nogal fit zijn. De wandeltocht ernaar toe is ongeveer 60 minuten of je moet een terreinauto hebben. Gelukkig vindt mijn man (Leroy) het leuk om zulke routes af te leggen met een stadsauto. Hij rijdt me (met mijn nekkraag om) tot aan de ingang van het nooit afgebouwde hotel. Hier genieten we samen van de kunst en natuurlijke opvulling. Dat iets niet af is, wil niet zeggen dat iets niet groeit. Er is iets lager gelegen een prachtige baai voor iedereen die kan lopen. Deze heb ik overgeslagen. Mijn man is wel naar beneden gegaan met Louis om voor mij foto's te maken. Dit was vroeger een punt van discussie. Tegenwoordig begrijpen we elkaar beter. Hij geniet met Louis van de baai en ik van de kunst in het hotel. Ik ontmoet in zulke situaties altijd bijzondere mensen. Toch wil ik met Louis naar een baai. Er zijn namelijk ook toegankelijke baaien. Louis en ik houden namelijk enorm van snorkelen.

"Hij volgt me tot in de diepte van de zee."

Hij wil er altijd bij zijn

In het water gaan is voor mij niet vanzelfsprekend. Ik bereid me voor met een wetsuit, UV-shirt, handschoenen, flippers, en noem maar op. Eén plek op Ibiza geeft mij 40 stappen waarbij het water onder mijn knie blijft. Hier kan ik samen met Louisultiem genieten en ook nog eens snorkelen. Ik heb hier het meeste bijzondere leven onder water gezien: een octopus, zee-egels, kwallen en talloze scholen vissen, planten en zeegrassen. Als ik met mijn snorkel onder water ga, gaat Louis ook onder water. Alleen hij komt naar boven met een bal mos. Dat betekent: overgooien!



Wanneer ik een keer zonder Louis het water in ga, begint hij op het strand eerst zachtjes, en daarna steeds harder te huilen. Het lijkt een mishandeling. Als mijn man hem dan loslaat, rent en zwemt hij in één vloeiende beweging naar mij toe. Wat ben ik dankbaar dat hij zo graag bij me wil zijn. Hij volgt me tot in de diepte van de zee.



Die dankbaarheid voor de momenten samen in de baaien, maar vooral voor de jaren dat hij bij me is geweest uit ik naar hem toe op de voor mij meest rustgevende plek op het eiland: Es Vedra. Zij aan zij kijken we naar de zonsondergang die de majestueuze rots in de zee belicht. Ik mediteer met Louis aan mijn zijde. Ik adem zeven seconden in, houd de adem zeven seconden vast, dan zeven seconden uit en dan weer zeven seconden vast. Dit moment is in het nu en in de toekomst. Ook wanneer het er niet meer is. Deze reis voor altijd.

Denise Vanderbroeck



Verkleumd en uitgehongerd de winter door?

Door de stijgende prijzen van stroom en energie, boodschappen, verzekeringen en de benzine wordt het leven voor veel mensen financieel steeds zwaarder. Het wordt steeds moeilijker om niet in de financiële problemen te komen. De inflatie is nog nooit zo hoog geweest. Het inkomen zal per 1 januari 2023 stijgen maar dat zal de inflatie niet dekken.

Als je door een handicap stil zit of ligt, verbruik je meer gas omdat kou anders meer spier- en pijnklachten geeft. Tevens verbruik je meer gas omdat je ook meer uren thuis bent. Daarnaast verbruik je vaak meer stroom door de vele hulpmiddelen in je woning zoals een rolstoeloplader, elektrische deuren, liften, wisseldrukmatras en veel apparatuur moet op stand by blijven staan als je een omgevingsbesturing hebt, die ook nog eens veel stroom vreet. De overheid heeft een energieplafond ingesteld, maar veel mensen met een handicap komen ruim boven het plafond uit door meer gas- en stroomverbruik. Wat je boven het plafond verbruikt daar betaal je de volle prijs over. Het stroomverbruik is wel verhoogd maar het aantal kubieke meters gas nog niet.

Het energieplafond zou eerst op 1 november ingaan maar dat is verplaatst naar 1 januari. Over de maanden november en december krijgt iedereen een vergoeding van € 190,- per maand, maar hoe dat uitgekeerd gaat worden is nog niet bekend op het moment van schrijven. Er is nog veel onzekerheid omtrent de compensatie van de energiekosten.

Vaak heb je als je een handicap hebt ook nog eens veel medische kosten omdat je medicijnen zelf moet betalen of bij moet betalen. De prijs van boodschappen rijzen de pan uit dus hoe zorg je dat je met al die stijgingen niet in de financiële problemen komt

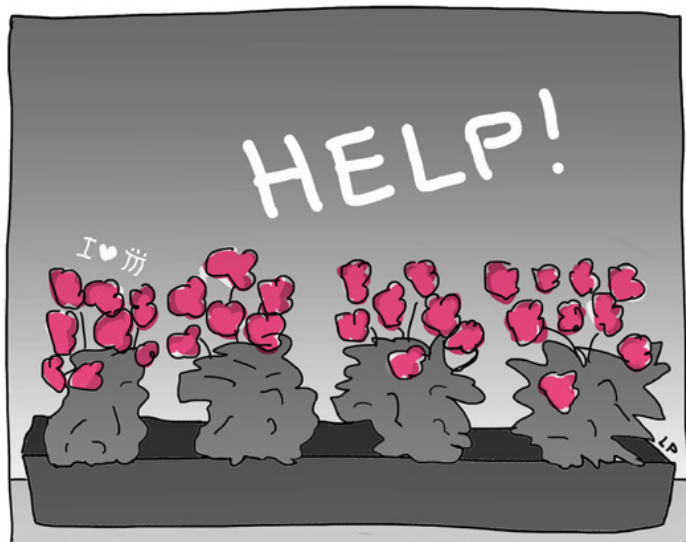
en uit de rode cijfers blijft? Als ik gunstig tel zit ik anders rond de € 700,- en € 800,- voor gas/elektra per maand tot € 1200,- met de hoogste prijs. Dat laatste is de hoogte van mijn uitkering dus hoe kan ik dan leven en rondkomen?

Ik verbruik zoveel stroom en gas dat ik maar een lasergestuurde kachel heb gekocht die op petroleum gaat om de kosten van energie te drukken. Het geeft echt direct warmte af wat ik met de verwarming niet ervaar. Ik zet hem overdag en 's avonds een korte tijd aan voordat ik naar de slaapkamer ga. Als het 's nachts kouder is dan de ingestelde temperatuur slaat de verwarming wel aan, want ik wil wel kou-aanvallen voorkomen. Ik heb de kachel in ongeveer twee tot drie maanden terugverdiend dus dat is een overweging waard, maar het probleem is wel dat veel kachels en de prijs van petroleum stijgen nu er zoveel vraag naar is.

Op tv zag ik een item dat iemand gewoon geen eten had voor haar gezin. Ze krijgt gelukkig eten van mensen uit de buurt en ze gaat soms naar bed met een lege maag die ze met water probeert te vullen. Ze kwam net niet in de aanmerking voor de Voedselbank. Dit soort dingen gebeuren in Nederland en je wordt je pas bewust als je het in je naaste kring of op tv ziet. Ik zag ook mensen die al in auto's leven, omdat ze de huur- en energiekosten niet kunnen opbrengen. Dit verwacht je niet in een land als Nederland.

Ik hoop dat iedereen zonder grote schulden de winter door kan komen en niet hoeft te verkleumen van de kou of honger heeft. Voor een deel van de huishoudens is de financiële steun al te laat. Dat zal ook gelden voor de overheidssteun voor kleine winkeliers zoals de lokale bakker, frituur of slager die waarschijnlijk in de zomer hun steun pas ontvangen. Wie had ooit verwacht dat een oorlog in Oekraïne zoveel invloed heeft op de prijs van gas en elektriciteit, wat weer invloed heeft op de prijs van de boodschappen in Nederland, mede omdat de Nederlandse regering een ander beleid volgt dan de meeste Europese landen.

Veroni Steentjes





Sanne: Een heel trots baasje

Mijn naam is Sanne van Diesen. Sinds 2004 heb ik de chronische aandoening Complex Regionaal Pain Syndrome (CRPS). In de afgelopen jaren heb ik in steeds meer lichaamsdelen pijn gekregen en heb veel aan spierkracht moeten inleveren. Gelukkig sta ik heel positief in het leven. Ik woon sinds de zomer van 2018 samen met mijn vriend Dirk, onze poes en twee hondjes. Dieren hebben altijd een belangrijke plek in mijn leven gehad. Al op jonge leeftijd leerde ik dat dieren beter te vertrouwen zijn dan mensen. Wat ik hen als kind ook vertelde, ze vertelden niets door en nog belangrijker, ze oordeelden nooit.

Gipsy was haar naam

Mijn allereerste eigen hondje heette Gipsy. Ze was een hele lieve en stoere Jack Russell Terriër. Haar naam was niet geheel toevallig gekozen. Op het moment dat ik Gipsy kreeg, zat ik namelijk in het gips. Door een val van mijn paard had ik mijn enkel gebroken. Ik kreeg hierbij CRPS in mijn gehele onderbeen. Ondanks de helse pijn die ik had, probeerde ik zoveel mogelijk te doen. Gipsy gaf mij ontzettend veel afleiding en vreugde. Na mijn operatie en zes weken gips, bleven er complicaties optreden. Het was een zware tijd waarbij ik iedere dag bij de fysiotherapeut zat. Ik werd opnieuw geopereerd, opnieuw in het gips gezet en liep maandenlang met een medicijninfuus in een rugzak rond. Dankzij Gipsy moest ik meerdere keren per dag het huis uit. Op mijn krukken of in de rolstoel, dat maakte niet uit. Ook de puppycursus en vervolgcursus heb ik met Gipsy op krukken gedaan.

Mijn vriendinnetje door dik en dun

Zeventien jaar lang is Gipsy in mijn leven geweest. Samen zijn wij vijf keer verhuisd, hebben we drie relaties gehad en zijn we verschillende keren op vakantie geweest. We gingen naar de moestuin, op visite, en dagjes weg. Kortom als ik wegging en ik kon haar mee nemen, ging ze ook mee. Gipsy was ook deels een hulphondje voor mij geworden. Zo kon ze dingen van de grond pakken en me brengen. Ze kon de poes op commando naar binnen halen. Ze paste haar loopsnelheid altijd aan aan mijn tempo. Ze voelde precies aan hoe ze tegen mij aan kon liggen, zonder mij pijn te doen. Ondertussen bleef ik tobben met mijn gezondheid en Gipsy met die van haar. Al vanaf haar tweede jaar had ze nierfalen en regelmatig alvleesklierontstekingen. Maar samen gingen we door. Totdat ze een laatste infectie niet meer kon verslaan. Zeventien jaar en vijf dagen oud is ze geworden, mijn lieve kleine vriendinnetje.

Een nieuw leventje

Sommige mensen halen dezelfde week nog een nieuw hondje op, maar ik had meer tijd nodig. Ik wilde gewoon geen ander hondje, want geen enkel hondje zou kunnen tippen aan Gipsy. Pas na een



half jaar kreeg ik ruimte in mijn hart voor een nieuw maatje. Voor mij, voor ons en voor ons andere hondje Boy (12). Mijn vriend en ik wilden heel graag een pup. Ik wilde heel graag weer een ruwharige Jack Russell Terriër, dus was de keuze snel gemaakt. De keuze voor dit ras maak ik weer omdat het hele slimme hondjes zijn die altijd voor je willen werken. Het kleine formaat en de blijde energie die ze hebben passen perfect bij mij. We gingen op zoek naar een goede fokker, die op kleine schaal fokt en de moeder en pups binnen het eigen gezin laat opgroeien. Er was net een nestje geboren, we gingen kijken en het klikte. Nu moesten we alleen nog wel acht lange weken wachten.

Ze heet Maya

Op 7 augustus mochten we haar ophalen. We noemden haar Maya. Inmiddels is ze drie maanden bij ons en het gaat ontzettend goed. We gaan samen naar een puppycursus wat zij erg leuk vindt.

Toevallig wonen wij aan een klein parkje midden in een volksbuurt. Elke dag kan ze daar spelen met heel veel andere hondjes. Ik probeer daarnaast ook mijn conditie en spierkracht te verbeteren door steeds iets langere wandelingen te maken. Inmiddels zit ik op twee kilometer per dag, verdeeld over verschillende wandelingetjes. Boy vond haar in het begin erg druk, maar sinds ze haar voorste scherpe puppytandjes kwijt is gaat het veel beter. Ook leert Maya de taal van Boy steeds beter kennen. Hij is heel voorzichtig en erg lief met haar.

Kennelhoest

Opeens hadden zowel Maya als Boy kennelhoest. Na de zomervakantie komen veel honden terug uit pensions. In deze pensions is het risico op het krijgen van kennelhoest behoorlijk groot. Ze zitten met veel honden bij elkaar of juist helemaal alleen in een hok. Er is veel stress, waardoor hun weerstand slechter wordt en ze vatbaarder zijn om wat op te lopen. Sommige honden hebben er weinig last, anderen worden er erg ziek van. Maya was vlak voordat ze ziek werd ingeënt, maar dat geeft geen garantie dat ze het niet krijgen. Wel is het zo dat ze minder ziek worden dan honden die niet ingeënt zijn. Het is overigens een aparte inenting, die niet in de basisinenting zit. Maya had weinig last, maar Boy (wat ouder en nog niet ingeënt), bleef vrij lang en hevig hoesten. Gelukkig zijn ze beide weer helemaal opgeknapt.

Johan

Samen met Johan, die we in dit magazine herdenken, kon ik uren over onze honden praten. Hij heeft twee Border Collies. Door te lopen met zijn honden probeerde hij ook in conditie te blijven. Hij kon er zo mooi over vertellen. Een echte dierenvriend was hij en een echte mensenvriend. Onder andere deze combinatie maakte hem zo'n mooi mens. Ik ben blij dat ik nog een foto heb kunnen delen van Maya. Hij zei: "Sanne, dat is echt een heel mooi hondje." Het was het laatste persoonlijke berichtje dat ik van hem heb gehad. Op de ochtend dat mijn vriend en ik Maya gingen ophalen, sterker nog, op het moment dat ik met Maya in mijn armen in de auto stapte, kreeg ik het bericht dat Johan die dag daarvoor overleden was. Het was heel onwerkelijk. Ik zat daar met nieuw



leven in mijn armen, terwijl ik huilde om het verlies van mijn goede vriend Johan.

Ik geniet intens van Maya en door alle gebeurtenissen is en blijft ze een stukje verbonden met Johan. Dat vind ik een hele mooie gedachte en dat geeft mij een fijn en warm gevoel.

Sanne van Diesen



Samen thuis en alleen uit

Sinds 1999 zijn Emile en ik een stel. Hij heeft de afgelopen jaren de nodige trips gemaakt van korte en lange duur en nationale en internationale. Helaas hebben we alleen in het begin samen uit en samen thuis kunnen doen toen we naar de schouwburg gingen of concerten in het Gelredome bezochten. Ik heb door crps zenuwpijn en stootpijn en kan daardoor moeilijk weg met de ligrolstoel, bed en bus. Alhoewel het dus al heel lang zo is en het al meerdere keren is voorgekomen, went het helaas niet om altijd als enige thuis achter te moeten blijven als de rest weggaat. Familievakanties of uitjes zitten er ook niet in.

*"Het is een uitkomst om zo
toch op reis mee te gaan
alsof je in de rugzak zit."*

Maar ik ben niet de enige die daar last van heeft. Ook voor omstanders is het lastig. Het is niet leuk om altijd alleen en nooit samen ergens heen te kunnen gaan. Dat geldt voor Emile maar ook voor mijn ouders en familie en vrienden. Emile neemt me wel mee als hij erop uitgaat wat tegenwoordig met social media en Facetimen gelukkig mogelijk is. Het is een uitkomst om zo toch op reis mee te gaan alsof je in de rugzak zit. Zo kon ik de trip meebeleven

die hij met Niels maakte naar Amerika in juni van dit jaar. Ook Johan genoot mee door de foto's en het Facetimen. Gelukkig heeft hij dat nog meegemaakt. Zelf kon hij helaas niet zo'n trip met Niels maken en was Emile zijn invaller.

Toen Johan op 6 augustus overleed en Emile de dag daarna naar Nederweert ging om te kijken of hij iets kon betekenen, had ik zo graag meegewild. Dat gold natuurlijk helemaal toen op 15 augustus de herdenkingsdienst van Johan was. Ik had Niels graag een knuffel gegeven en was er graag voor Mary en Jesper geweest. De herdenkingsdienst was gelukkig via livestreaming te volgen maar er echt bij zijn is toch iets anders.

Op dat soort momenten valt het extra zwaar dat ik niet mee kan en voor Emile dat hij weer alleen moet gaan. Daar herkent iedereen zich in die minder mobiel is. Zo heeft iedereen zijn eigen ervaringen op dit gebied.

Samen thuis heb ik gelukkig wel wat het leven zeker waardevoller maakt met Emile en Bodhi. Samen pijn en ongemak hebben is beter te verdragen dan het alleen te moeten dragen. Op nog vele mooie samen thuis momenten zoals de livestream van the Streamers in september.....

Veroni Steentjes





Beauty

In het magazine is beauty een vaste rubriek. Deze keer is er een bijdrage van Lennie. Ze heeft vanuit het Johan Intermobiel fonds een verwenpakket gekregen om haar te verrassen en verwennen met concealer en foundation producten van Essence en de Hema. Hieronder haar verslag.



Lennie (1981) is vanaf haar twintigste bedlegerig door de ziekte ME. Daarnaast heeft ze MCS wat inhoudt dat ze overgevoelig is voor bepaalde chemische stoffen en geuren. Ze wilde graag wat make-up gebruiken om mijn donkere kringen onder mijn ogen te verminderen. Met het verwenpakket met diverse

concealers en foundations kon ze ermee aan de slag. Hieronder haar verhaal tot nu toe.

Spiegel

Het was even uitzoeken hoe ik mezelf kon zien als een zorgverlener me opmaakt. Wij hebben op de arm van mijn integramuis, een aanpassing waardoor je de muis met je mond bedient, een dingetje gemaakt zodat er een spiegel op mijn integramuis arm kan worden vastgemaakt. Zo kan ik zelf mee zien als iemand mij opmaakt.



Het spiegeltje kan in allerlei hoeken gepositioneerd worden zodat ik het goed kan zien. Het blauwe wat je op de foto ziet is de achterzijde van de spiegel.

Concealer

Van de producten om plaatselijk de donkere kringen om mijn ogen te verminderen, vond ik de Essence Stay All Day 16H Long Lasting Concealer het fijnst. De huid rondom mijn ogen is een soort van gerimpeld. Ik weet er geen woorden voor. Ik bedoel



niet gerimpeld in de zin van rimpels wanneer je ouder wordt, maar een soort hele kleine kloofjes. Misschien dat mijn huid zo geworden is omdat ik 's nachts en een deel van de dag een blinddoek strak om mijn ogen getrokken heb. Dat vermindert de pijn achter en rondom mijn ogen.

Voor en na

Ik heb mijn gezicht door een zorgverlener geheel met concealer gedaan. Je ziet wel een duidelijk verschil voor en na. De stay essence maakte die rimpeltjes een beetje meer glad dan de cover stick dat deed. De camouflage matt concealer heb ik niet geprobeerd omdat die sterker rook omdat het moeilijker van mijn gezicht te halen is, omdat het waterproof is.



Voor



Na

Foundation

Het beste resultaat vond ik de foundation van de Hema over mijn hele gezicht. We kregen het beste resultaat met kleur twee of kleur drie van de perfect



skin foundation van de Hema voor € 7,50. Volgens de zorgverlener is mijn huidskleur kleur een, maar om mijn donkere ogen een beetje te verbloemen hebben we een iets donkere kleur gekozen zodat het beter over de donkere plekken heen komt.

De perfect skin foundation lag volgens de

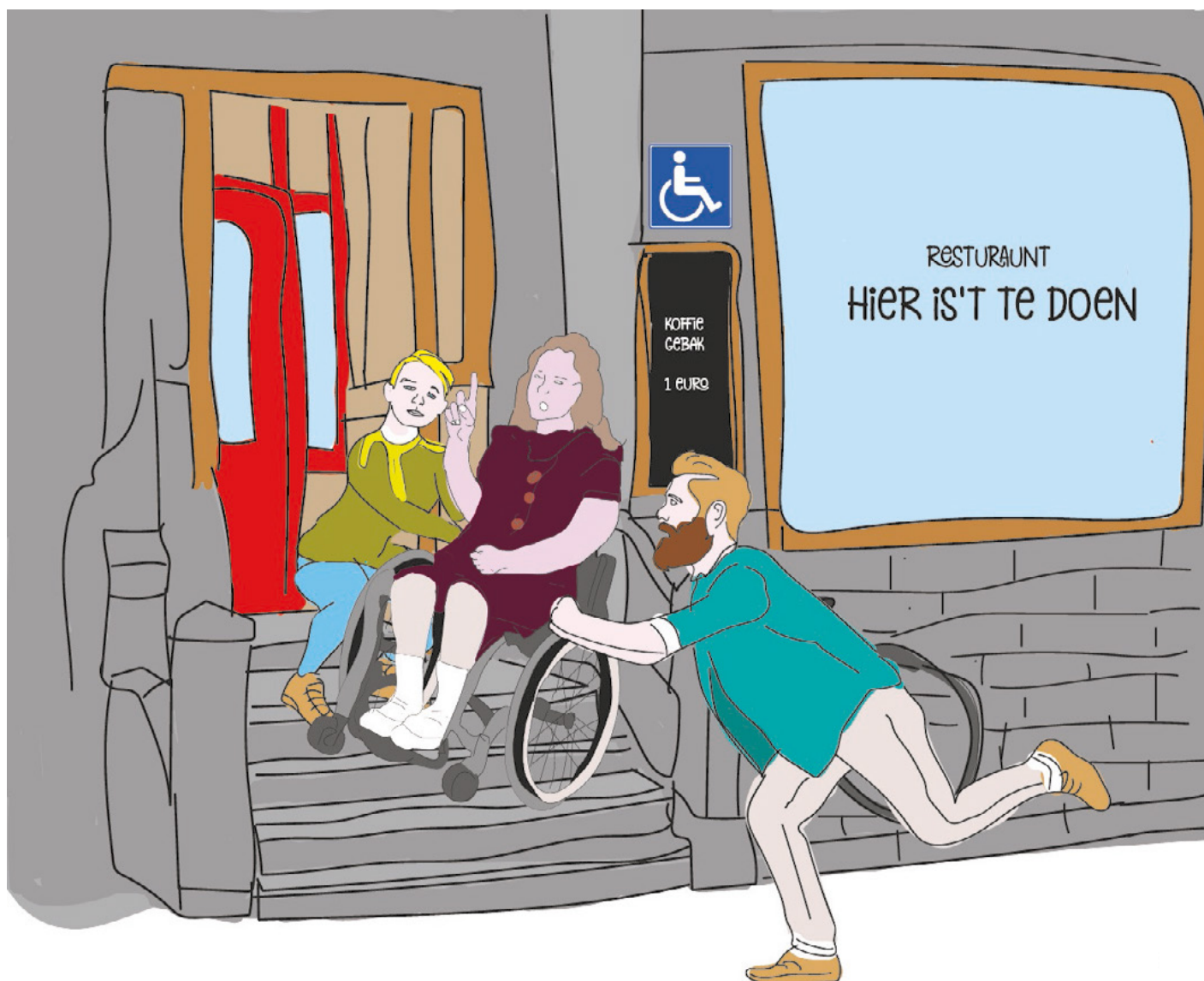
zorgverlener 'mooier op de huid'. En toen ze mij erop wees zag ik het ook. Ik vond de blending sponge mini heerlijk aanvoelen op mijn gezicht als de zorgverlener de foundation erop smeerde.



Ik ga in december met mijn moeder een sessie doen met een schoonheidsspecialist die zich bezighoudt met Dr. Hauschka producten, omdat ik het belangrijk vind dat iets natuurlijk is en omdat ik het dan qua geur beter verdraag. Tien jaar geleden had ik niet zo kunnen experimenteren met de make-up. Ik ben blij dat het met de MCS iets beter gaat en ik nu voor speciale gelegenheden wel make-up kan gebruiken.

Lennie Stappers

Alleburen ©Judith Hartman



De trap, de drempels, het opstapje en de smalle doorgangen van het restaurant waren heel toegankelijk.



Heeft je stem laten horen zin?

Iedereen is op de hoogte van de sterk stijgende energieprijzen die de pan uitrijzen en voor veel financiële problemen en stress zorgen. Dat raakt iedere burger en ieder bedrijf, maar mensen met een lichamelijke handicap helemaal. Er is wel een energieplafond ingesteld, maar daar kom je met een handicap toch makkelijk bovenuit en over wat je daarboven verbruikt moet je dan de volle prijs betalen, dus dan kan het financieel nog erg oplopen. Het gaat om het drie - tot viervoudige van het normale maandbedrag. Maar wie denkt in de Tweede Kamer aan de mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte die nu in de problemen zijn of nog komen in de wintermaanden?

“Wordt er wel naar gekeken of wordt het in de prullenbak gedaan?”

Gelukkig kwamen er lotgenoten in actie die de Tweede Kamer benaderd hadden. Dit werd ook in een debat genoemd door Caroline van de Plas van de BoerBurgerBeweging (BBB) waardoor Hart van Nederland er een item over maakte en TV Gelderland daarna ook waarin de lotgenoten het probleem konden uitleggen.

Naar aanleiding van de huidige problemen met de stijgende energieprijzen ben ik ook in actie gekomen door 12 Tweede Kamerleden op 27 september te mailen wat de financiële gevolgen voor mij zijn. Ik wilde hen laten weten dat er een grote groep mensen met een lichamelijke handicap of chronische ziekte is, die ruim boven het energieplafond uitkomt, die daardoor in grote financiële problemen zijn of nog gaan komen doordat ze simpelweg de kachel niet lager kunnen zetten vanwege medische redenen en niet minder stroom kunnen verbruiken door de noodzakelijke hulpmiddelen.

Heeft mijn ene mailtje schrijven wel zin? Wordt er wel naar gekeken of wordt het in de prullenbak gedaan? Is het de moeite waard om mijn kostbare energie daarin te steken?



Maar als niemand iets laat horen gaat er zeker niets veranderen. Ik heb op mijn mail weinig response ontvangen. Ik heb een automatische mail van de SP ontvangen en op 20 oktober een persoonlijke reactie van ene Emma van Groen Links. Emma gaf aan de problemen te begrijpen en dat ze een motie hebben ingediend, maar dat veel op het moment van schrijven nog onduidelijk is. Dat was mij wel duidelijk. Ook ontving ik van de Christen Unie een reactie.

“Dat is waar Intermobiel ook voor staat. De belangen behartigen van de doelgroep.”

Ik blijf doorgaan met signalen afgeven voor mezelf maar ook voor mijn Intermobiel lotgenoten. Dat is waar Intermobiel ook voor staat. De belangen behartigen van de doelgroep en dat is nu broodnodig met de stijgende energieprijzen. Het zijn helaas onzekere tijden rondom de hoogte van het energieplafond en hoe de vergoeding van november en december de mensen bereikt. Hopelijk heeft mijn stem laten horen zin gehad en wordt er toch aan de grote groep mensen met een lichamelijke handicap en chronische ziekte gedacht. Wordt vervolgd dus.

Veroni Steentjes



Beperkt bloot?

Onlangs stonden op de cover van het tijdschrift Linda verschillende bekende vrouwen met een bloot bovenlijf en bedekte borsten. Er was grote ophef over omdat de voorzijde niet inclusief genoeg was omdat het slanke en voornamelijk blanke dames waren met kleine borsten. Als je goed kijkt staan er twee dames op die niet blank zijn en op de achterzijde staan ze wel. Wat een commotie om niets?

"Het is net of er tegenwoordig altijd wel ergens iets op aan te merken is."

Als je echt gefundeerde kritiek wilt hebben zeg ik dat er geen vrouw met een handicap op de cover of in het magazine staat. Als we inclusief willen zijn hoort een vrouw met een beperking er in ieder geval zeker bij. Mij hebben ze er in ieder geval niet voor gevraagd.

In het magazine vind je diverse ontblote dunne en dikke bovenlijven, borsten in verschillende groottes en in verschillende huidskleuren. Alles afgeven op de cover en niet even een bladzijde omslaan en



kijken naar het geheel? Het is net of er tegenwoordig altijd wel ergens iets op aan te merken is. De reden van dit thema magazine is omdat er veel te doen over borsten op social media. Waarom mogen mannen wel met hun tepels bloot op Instagram, en vrouwen niet? Topless zonnen of een tepel showen kan niet meer. Back to the past dus!

Als je echt gefundeerde kritiek wilt hebben vind ik dat er geen vrouw met een handicap op de cover of in het magazine staat. Als we inclusief willen zijn hoort een vrouw met een handicap er in ieder geval bij. Mij hebben ze er in ieder geval niet voor gevraagd. Vandaar dit statement.

"Mensen met een handicap of chronische ziekte zijn ook gewoon mensen die behoefte aan intimiteit en seksualiteit hebben."

Ik, als beperkte vrouw, merk al jarenlang dat seks met een handicap een taboe onderwerp is, groter dan alleen seksualiteit. We moeten juist mensen aanmoedigen om niet stiekem over seks met een handicap te doen en ook (ont)bloot in een magazine gaan staan. Als mensen hun lusten gaan onderdrukken komen daar alleen maar veel grotere problemen door. Hoeveel mensen met een beperking hebben een helpende hand nodig omdat ze behoefte aan seks hebben maar dat niet durven aan te geven omdat ze hulp van iemand anders nodig hebben?

Intermobiel bericht over van alles wat hoort bij jong zijn en een handicap hebben en daar hoort intimiteit en seksualiteit ook bij. Vandaar dat ik openhartig over seks met een handicap schrijf om het taboe te verminderen. Ik ben ook met een verhalenboek bezig ben over iedereen die met intimiteit en seksualiteit met een lichamelijke handicap te maken heeft.

Mensen met een handicap of chronische ziekte zijn ook gewoon mensen die net als iedereen behoefte aan intimiteit en seksualiteit hebben. Wie heeft die behoefte niet? We zijn allen sociale wezens die verre van aseksueel zijn dus ook beperkt bloot hoor je in de maatschappij en media terug te vinden.

Veroni Steentjes



Tamara's knutselhoek - low budget kerstcreatie

In onderstaand artikel legt Tamara weer stap voor stap een leuke kerstcreatie uit. Zo langzaam aan komt kerst alweer heel dicht bij. Daarom heb ik iets bedacht met van alles wat er nog in huis was en heb er wat leuks van gemaakt. Ik heb dit samen met mijn dochter Diede (9) gemaakt.

Wat heb je nodig?

- Een grote pot met een deksel, ik heb de pot van augurken gebruikt.
- Nep sneeuw. Dit kan van een sneeuwdeken zijn maar ook nepsneeuw kan.
- Kleine poppetjes of iets wat je in de pot wilt zetten.
- Doorzichtig draad
- Kralen (dan ook knijpkralen) of watten, die de sneeuw voorstellen.
- Lijm
- Plakband
- Tangetje
- Spuitbus verf
- Schaar

Stap 1

Spuit de deksel wit of pak er sneeuw op van een sneeuwdeken of nepsneeuw.

Stap 2

Knip draadjes hoeveel je zelf wilt in verschillende lengtes. Ik heb er twaalf gebruikt.

Stap 3

Maak aan het draad de kralen vast en voor de afstand tussen de vlokjes kun je knijpkralen gebruiken door deze op de plek te houden en dicht te drukken met een tangetje. Gebruik je watten dan lijm je de watten op een draadje.

Stap 4

Plak de draadjes aan de deksel vast met lijm of plakband. Ik heb plakband gebruikt.

Stap 5

Leg wat sneeuw onderin de pot en zet je beeldjes erin en doe dan de deksel erop en klaar ben je. Wil je wat extra's in de pot dan kun je er ook kleine lampjes in leggen zoals een kort lichtsnoer.

Deze activiteit is erg leuk om met kinderen te doen. Het duurt niet erg lang. Het is ook simpel en goedkoop aan materialen. Mij heeft het niets gekost omdat ik dit allemaal nog in huis had. Je kunt zo'n creatieve pot ook maken met andere thema's als Pasen, lente, zomer, Halloween of in de herfstseer. Veel creatief plezier gewenst!

Tamara Steentjes





Lees-, kijk- en luisterhoek

Boek: Troost over leven

Titel: Troost over leven

(50 jaar belangenbehartiging en ondeugd)

Auteur: Jan Troost

Uitgifte: 29 maart 2022

Verkrijgbaar: <https://troostoverleven.nl/boek/>

Prijs: €22,- (inclusief verzending met track en trace € 30,-)

Cijfer: Dit is persoonlijk, ik zeg liever dat het een goed en prettig leesbaar boek is.



Wie kent Jan Troost niet? Jan is een beetje het boegbeeld van strijdend gehandicapt Nederland geworden. Strijdend omdat hij al zijn hele leven gestreden heeft voor een samenleving waarin mensen met een handicap meedoen. Eigenlijk een inclusieve samenleving waarin er voor iedereen plek en toegankelijkheid de norm zou moeten zijn in plaats van een uitzondering.

Jan is geboren in 1958, en in die tijd was de omgang met mensen met een handicap in de samenleving wel anders dan vandaag de dag. Mede door strijders zoals Jan Troost en zijn vrienden mogen we ons gelukkig prijzen voor de verbeteringen vandaag de dag. Dat de samenleving nog lang niet inclusief is neemt niet weg dat er heel veel werk verzet is in de afgelopen decennia.

Wat meteen opvalt wanneer je het boek open slaat is dat het boek opgedragen is aan zijn kinderen Samme en Jelte. Dit intieme en indrukwekkende verhaal van de eerste twee kinderen van Jan en Paula wordt uitgebreid verteld. Het maakt duidelijk dat mensen met een handicap ook intens verdrietige dingen meemaken in hun leven wat niet direct met de handicap te maken heeft. Het leven met een handicap is al gecompliceerd genoeg, en misschien heeft dit dan nog meer impact.

Jan vertelt openhartig over zijn jeugd. Hierin leeft hij tussen de wereld thuis en de vele ziekenhuisopnames in. Het zijn twee aparte werelden waar Jan in opgroeit. Wanneer Jan naar de Middelbare school gaat verhuist hij naar De Sint Maartenskliniek in Nijmegen. Hier geldt dan nog een regime wat tegenwoordig ondenkbaar is. Jan was toen al eigenwijs, en daar in die tijd ontstond Jan zijn vechtlust

voor gelijkheid en een inclusieve samenleving. Door de verschillende persoonlijke verhalen neemt Jan de lezer mee in hoe de dingen ontstaan zijn. De soms beeldende, humoristische, herkenbare maar ook emotionele verhalen uit Jan zijn jeugd zijn goed leesbaar. Puberale ondeugd wordt beschreven en de onderwerpen seks, drank en drugs worden niet gemedan. Eigenlijk wordt duidelijk dat de jongeren meer zijn dan enkel gehandicapten die vertroeteld en beschermd moeten worden.

Wanneer het nieuwe Cultureel Centrum de Lindenberg in Nijmegen, wat tegen een berg gebouwd wordt, toegankelijk is voor mensen met een handicap dan is de strijder Jan Troost geboren. Er ontstaat een demonstratie van gehandicapten tijdens de opening, en dat maakt in Nederland diepe indruk in die tijd. De "Werkgroep Integratie Gehandicapten", de WIG is geboren: Er zijn gehandicapten die zich laten horen en zien en strijden voor een toegankelijke samenleving!

Het verdere verloop van Jan's loopbaan als strijder voor een inclusieve samenleving moet je zelf lezen. Het is zeker de moeite waard om iets van de geschiedenis te begrijpen. Er zijn veel zaken waarvoor een bikkelharde strijd geleverd is. Soms zakelijk, maar het boek van Jan geeft ook zeker aan dat het een persoonlijke strijd is. Geconfronteerd met de eigen levenswandel, onzekerheden, kwetsbaarheden, pijn, verdriet en teleurstellingen. Het gevoel een overwinning behaald te hebben om er dan opnieuw achter te komen dat er weer strijd voor nodig is om dingen concreet en toegankelijk te krijgen. Want wetgeving is één ding, echter voordat de zaken ook echt in de praktijk veranderen... Er zit soms jaren tussen en daar kun je soms moedeloos van worden.

In het boek schrijft Jan ook over zijn bijzondere reizen in binnen- en buitenland. Ontmoetingen en samenwerkingen met mensen die hij anders nooit gehad zou hebben. Bijzondere samenwerkingen en gekke reizen welke niet in mijn brein opgekomen zijn. Het geeft ook aan hoe bijzonder Jan zijn strijd-bare leven geweest is, en wat voor moois hij meege-maakt heeft in vijftig jaren van belangenbehartiging en strijd.

Zelf heb ik het boek meegenomen toen ik in juli de Nijmeegse Vierdaagse aan het rollen was. Dat is iets wat nu geregeld is, daarvoor heeft Jan gestreden. Dit zijn zaken waar niet iedereen bij stilstaat, maar

met een handbewogen rolstoel deel mogen nemen aan de Nijmeegse Vierdaagse is nog niet zo heel lang geleden mogelijk. Dat ik deze dan ook af heb mogen sluiten met het ontvangst van een Vierdaagse Kruisje heb ik aan Jan Troost, de oudere rolstoel marsleider te danken.

Het is soms goed om terug te kijken en te zien hoeveel strijd er geleverd is voor de mogelijkheden die er vandaag de dag zijn voor mensen met een handicap. Deze autobiografie van Jan vol herkenning kan behulpzaam zijn. Niet alleen voor nu, maar ook voor de toekomst. Jan heeft middels dit boek iets moois nagelaten voor de toekomstige strijders, want een nieuwe generatie strijders is aanstaande.

Fons Osseneijer

Boek: Overlever

Als een nieuwe lever je gezondheid geeft, maar de medicijnen je levenslust afpakken

Titel: Overlever

Auteur: Fiona Waddell

Uitgeverij: Elikser B.V. Uitgeverij Nederlands Paperback € 21,-

ISBN: 9789463654340

Druk: 1 mei 2022 247 pagina's



Samenvatting

Op oudejaarsavond 2011 kwam het verlossende telefoontje; er was een nieuwe lever voor mij gekomen. Ik zou een nieuw – gezond – leven krijgen. Voor het eerst, want door de zeer zeldzame stofwisselingsziekte MPI-CDG had ik in mijn 28-jarige leven vaak lange periodes in het ziekenhuis doorgebracht. Het zou een experimentele transplantatie worden; nog nooit eerder had iemand ter wereld met deze stofwisselingsziekte een nieuwe lever gekregen.

Toen Fiona Waddell hersteld was na alle complicaties die deze unieke, maar ook gevaarlijke, transplantatie met zich meebracht, kon ze alles doen waarvan ze haar hele leven had gedroomd. Maar ze kon er niet van genieten omdat ze elke dag last had van woede - en paniekaanvallen. Wat was er toch met haar aan de hand? Dankzij haar nieuwe lever was ze eindelijk gezond, maar de medicijnen die ze moest slikken om afstoting te voorkomen, pakten haar levenslust af.

In *Overlever* vertelt ze over haar weg naar zowel lichamelijk als geestelijk herstel. Hoe ze heeft geleerd om in zichzelf te blijven geloven, ook al

geloofde niemand anders haar. Hoe ze geleerd heeft zelf de regie over haar leven te nemen en te behouden, maar ook hoe ze geleerd heeft het leven los te laten en vertrouwen te hebben. Ondanks haar stofwisselingsziekte heeft Fiona haar passies en dromen altijd gevolgd.

Cijfer 9

Toelichting

Toen ik dit boek tegenkwam wilde ik het direct gaan lezen. Jammer dat er geen e-book van is, maar ja, dat is nu eenmaal zo. Het is een indrukwekkend boek wat je een goed beeld geeft van hoe het leven van Fiona eruit heeft gezien toen ze erg ziek was, omdat haar lever niet goed werkte door een zeldzame stofwisselingsziekte en hoe het leven eruit ziet na de transplantatie. Je verwacht dat haar problemen met een nieuwe lever zijn opgelost maar helaas is het verre van dat. Haar fysieke ziekte verandert in een mentale ziekte; ze is angstig, en heeft forse woede-uitbarstingen. Ze is zich ook bewust van haar gevoelens als ze haar overnemen. Soms huilt ze dagenlang aan een stuk. Vóór de nieuwe lever was ze altijd vrolijk ondanks haar ziekte. Nu is ze compleet niet zichzelf. Haar moeder vertelt dat sinds Fiona medicijnen slikt om het afstoten van de nieuwe lever te voorkomen, ze zo veranderd is.

Ondanks dat artsen haar niet geloven blijft ze vechten, gesteund door haar ouders dat ze zo anders is geworden sinds ze die medicatie slikt. Ze gaat er zelfs voor naar een Belgische arts met wie ze wel de medicatie langzaam kan verlagen. Het niet geloofd worden door artsen is erg herkenbaar voor mij en het direct afschuiven op psychische oorzaken als het niet duidelijk is voor hen. Gelukkig is er wel een happy end. Het geeft je te denken dat niet alle medicatie even goed voor je kan zijn. Soms kunnen bijwerkingen erger zijn dan waar het medicijn voor bedoeld is. Fiona is echt een power vrouw! Een aanrader dus om te lezen!

Veroni Steentjes

Film: Walk. Ride. Rodeo

Film: Walk. Ride. Rodeo.

Hoofdrollen: Spencer Locke, Missi Pyle, Sherri Shepherd

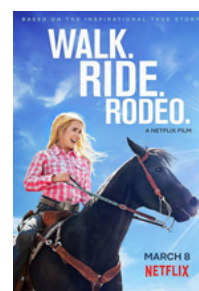
Duur: 1 uur en 39 minuten

Genre: Familiefilm, familiedrama

Jaar: 2019

Leeftijd: Twaalf jaar

Te zien op: Netflix



Korte samenvatting

Een succesvolle rodeorijderster raakt verlamd na een ongeluk. Ze wil nog maar één ding: weer paardrijden en meedoen aan wedstrijden. De film is gebaseerd op een waargebeurd verhaal.

Cijfer 6

Toelichting

De samenvatting van de film vertelt eigenlijk het hele verhaal. Simpel, rechtlijnig en erg voorspelbaar. Eerst krijg je een kijkje in haar leven van voor het ongeluk, dan het ongeluk zelf, vervolgens het hele proces van acceptatie van haar verlamming en de revalidatie en tot slot zie je de terugkeer in de topsport. Een film zoals zoveel andere films. Zelfs de periode in het revalidatiecentrum leek gekopieerd uit andere films.

In het begin wil ze haar verlamming niet accepteren, wil ze niet in een rolstoel zitten en wil ze niet aan haar revalidatie beginnen. Dan gebeurt er iets waardoor ze er vol voor gaat. Sterker nog, ze weet een ander slachtoffer in het ziekenhuis te motiveren om ook aan zijn revalidatie te beginnen. Als ze weer thuis komt te wonen heeft ze moeite haar draai te vinden. Eerst durft ze niet op haar paard te zitten, haar paard slaat zelfs een keer op hol, maar juist dan gebeurt er een wonder en is ze binnen de kortste keren wedstrijdkampioen. O ja, om het verhaal compleet te maken wordt ze ook nog verliefd. Het lijkt wel een mooi sprookje.

Aan het einde van de film, laten ze je een aantal originele beelden zien. Dan besef je even goed dat het een film is gebaseerd op een echt verhaal. Maar wat er wel of niet gedramatiseerd en geromantiseerd is, weet je als kijker uiteraard niet.

Wat ik enorm jammer vind is dat ze de andere kant van de medaille nauwelijks laten zien. Ze laten niet zien door wat voor diep dal je gaat tijdens een maanden of jarenlange revalidatie. De ellenlange uren dat je op bed naar het plafond ligt te staren, dag in dag uit, week in week uit. De pijn die je iedere dag moet doorstaan, de frustratie dat je overal hulp bij nodig hebt en de eenzaamheid omdat je ineens niet meer volop mee kan draaien in de maatschappij. Haar revalidatie ging zo snel en zag er zo rooskleurig uit, dat ik de hele film erg ongelooftwaardig vond.

Mijn cijfer is een krappe voldoende. Ik vind het mooi dat het verhaal verfilmd is. Het kan een inspiratie zijn voor mensen, maar voor mij eerlijk gezegd niet.

Sanne van Dienen

Film: Elvis

Titel: Elvis

Genre: autobiografisch

Regisseur: Baz Luhrmann

Acteurs: Austin Butler, Tom Hanks, Olivia DeJonge, Helen Thomson en Richard Roxburgh

Duur: 159 minuten

Release: 23-06-2022

Taal: EN en NL ondertiteling

Leeftijd: 12+

Te zien op: Pathé voor € 14,99 (SD) of te koop voor € 15,99. Vanaf 26 oktober te huur bij Pathé.

Ook te zien op HBO MAX.



Samenvatting

De film verkent het leven en de muziek van Elvis Presley (Austin Butler), gezien vanuit het perspectief van zijn gecompliceerde relatie met zijn mysterieuze manager kolonel Tom Parker (Tom Hanks).

Het verhaal beschrijft de meer dan 20 jaar beslaande complexe dynamiek tussen Presley en Parker, van Presley's doorbraak tot aan zijn status als ongekende superster, tegen de achtergrond van het veranderende culturele landschap en het verlies van onschuld in Amerika. Centraal in die reis staat een van de belangrijkste en invloedrijkste mensen in het leven van Elvis: Priscilla Presley (Olivia DeJonge).

Cijfer 6,5 en 8

Toelichting

Ik ben van kleins af aan al een echte Elvis fan, ondanks dat ik hem niet echt meegemaakt heb. Ik had zelfs een Elvis kuif vroeger. De film Elvis is nu nieuw in de bioscoop en bij Pathé thuis te huur of te koop. Ik vond het perspectief door de ogen van kolonel Parker, zijn Nederlandse manager, erg interessant. Maar ik mis toch een aantal dingen in deze film. Ik vind dat er weinig echte Elvis muziek door hem gezongen wordt.

Het huis van Elvis leek totaal niet op zijn echte huis die ik in juni tijdens mijn roadtrip met Niels door Amerika nog bezocht heb. Dat vond ik erg jammer. Iedere fan weet waar hij vandaan komt namelijk uit Tupelo.

Ik waardeer de film met een 6,5 voor mensen die Elvis fan zijn. Ik waardeer het met een 8 als je niet weet hoe of wat het zit met Elvis en je een mooie achtergrondfilm over kolonel Parker wilt zien.

Mijn inziens verdient deze film niet de titel Elvis maar de naam kolonel Parker, de man achter Elvis. Mijn verwachting van deze film was groot en mijn teleurstelling ook. Ik heb de film gekocht voor € 15,99, omdat het €2 meer kostte dan de film huren. Na 26 oktober kun je de film voor de normale prijs van € 4,99 bij Pathé huren, omdat hij dan uit de bioscoop

is. Daarom ga ik de film toch nog een keer bekijken om te zien of ik juist zit met mijn gevoel. Voor nu telt buiten de mooie shots en de goede blues viel het me helaas tegen. Het kwam totaal niet overeen met mijn verwachting.

Emile Cobben

Fotowandelingen

Mijn man Gerrit wandelt graag, daarnaast is fotografie een hobby van hem. Regelmatig maakt hij een wandeling en onderweg maakt hij dan foto's. Deze fotowandeling zet hij op gpswandelaar.nl.

Er staan een aantal wandelingen op die we samen hebben gewandeld. Ze zijn dan meestal volledig rolstoeltoegankelijk, al moet ik wel zeggen dat we soms ook de gok waagden, dus stel je wil de wandeling ook gaan maken, kijk wel even of het echt geschikt is voor jouw rolstoel. Er staan wandelingen op die ik nog met de handrolstoel heb gemaakt, de wandelingen van de afgelopen 2,5 jaar zijn allemaal met de elektrische rolstoel gemaakt.

Maar de meeste wandelpaden zijn niet rolstoelgeschikt. Misschien dat er de komende tijd wat meer rolstoelgeschikte wandelingen bij komen, nu we met de rolstoelbus op pad kunnen.

Door zijn foto's kom ik toch op plekken waar ik met de rolstoel niet kan komen.

Vind je het leuk om aan de hand van foto's een wandeling te maken en de natuur te zien, dan is deze site een aanrader.



Jo-Ann Snel



Ander lettertype in het Mobiel Magazine

Het lettertype wat in dit Mobiel Magazine is gebruikt heet Atkinson Hyperlegible. Het is een lettertype wat in principe voor iedereen goed leesbaar is, het past bij Intermobiel waar toegankelijkheid belangrijk is. Het lettertype is onder andere ontworpen om de leesbaarheid ook voor de slechtziende lezer te vergroten. Het onderscheidt veel voorkomende verkeerd geïnterpreteerde letters en cijfers, hiervoor zijn verschillende ontwerpstechnieken gebruikt. Zo heeft bijvoorbeeld het cijfer 0 een streep, dit maakt het makkelijker te onderscheiden van de letter O.

De **8** heeft een wat bollere buik, zodat dat duidelijk is ten opzicht van de hoofdletter **B**. Ook is er een verschil gemaakt tussen **1**, **I i** en **l** of de **p** en **q**.

B8 1Iil

Het lettertype is voor iedereen gratis te downloaden. Op deze manier wil het Braille Instituut de leesbaarheid vergroten voor iedereen en zo de wereld veranderen.





Alleburen ©Judith Hartman

Fijne feestdagen en een gelukkig 2023 gewenst!

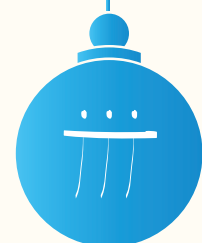
We hebben een bewogen jaar achter de rug door het plotselinge overlijden van Johan Fiddelaers. Daarom is het Intermobiel fonds omgedoopt in het Johan Intermobiel fonds. We willen iedereen bedanken die dit jaar aan het Mobiel Magazine heeft bijgedragen en in het bijzonder Judith Hartman voor de illustraties, Jo-Ann Snel voor de vormgeving van dit nummer en de drukkerij GLD print & media voor het drukken van de twee magazines in top kwaliteit.

We hopen je als lezer ook in 2023 weer met mooie verhalen en tips te kunnen verrassen, informeren en inspireren. Nieuwe geïnterviewden, schrijvers en redactieleden zijn welkom.

We wensen je een mooi gelukkig en een zo goed mogelijke gezondheid toe met liefdevolle mensen om je heen. Laten we in 2023 niet alleen aan onszelf denken maar ook aan een ander door een telefoontje, App of een kaartje. Samen komen we eruit!

Fijne feestdagen en een gelukkig 2023 gewenst!

Namens de redactie van het Mobiel Magazine van Stichting Intermobiel
www.intermobiel.com
mm@intermobiel.com





www.gldprintmedia.nl