

fam.



**Kijk, dit is Louis
hij is nieuw
in de familie**



Gek op gezond

(en op ijs met chocola)

Eten, eten en nog maar een keer eten. Mijn maag én mijn dag zijn ermee gevuld. Dagelijks eet ik drie grote en twee kleine maaltijden. En ik probeer zoveel mogelijk te variëren. Regelmatig maak ik een soepje of een salade. Ook fruit en groente komen een paar keer per dag voorbij. Eiwitten zijn belangrijk voor mijn spierherstel en haal ik uit zuivel, vlees, peulvruchten en noten. Het kost tijd en moeite om de nodige voedingsstoffen binnen te krijgen, maar dat heb ik er graag voor over. En ik houd van koken, dat scheelt! Ik heb er meer lol in dan mijn vrouw Linda. Dus als het even kan, kook ik.

Lasagne is mijn specialiteit. Die wordt denk ik zo lekker, omdat ik er de tijd voor neem. Ik zet vlees en groente 's morgens al op het vuur en laat het een paar uur garen. Als ik terugkom van een training, kan het zo de oven in. Onze zoon Bert is nu één jaar en eet steeds meer met de pot mee. We laten hem aan zoveel mogelijk smaken wennen, zodat hij straks hopelijk alles lust.

In aanloop naar wedstrijden ben ik behoorlijk streng voor mezelf. In andere periodes eet ik gerust ook wel eens wat ongezonds. Ik houd van ijs, chocola en het liefst de combinatie van die twee. Voor een verjaardag bak ik een appeltaart, waarvan alleen de appels en walnoten die ik erin stop gezond zijn. Maar als ik een paar dagen achter elkaar ongezond heb gegeten, verlang ik terug naar vers en voedzaam. Je zou kunnen zeggen dat ik verslaafd ben aan gezond. Een verslaving die ik iedereen gun.

Ik hoop dat deze Fam. jou inspireert te kiezen voor gezond én lekker. Want die twee gaan heel goed samen.

Epke Zonderland
ambassadeur van De Friesland ■

Inhoud

Wat mankeert jou?

10



De stoute schoenen aan

18



En verder

Fam. vitaal	6
Buitenmoment	7
Het zit in de fam.	22
Goed vergoed	24
Goeie vraag	30
De lunchbox	32
Dokter Appke	33
Bedankt!	34
Fijn van De Friesland	39

8



Nieuw in de fam.

38

Dubbel zo lekker



36

Weg met de fam.



26

Balanszoekers



Maf. 31



Goed gesprek

14



13

Gezond verstand



Tips en tricks voor een vitaal leven



Balanceren in je feestkieren

Heb jij ook zo'n opgeblazen gevoel na de feestdagen en zitten je kieren weer nét iets strakker dan daarvoor? De community "Wijs met je spijs" helpt je dit gevoel te voorkomen. Meld je aan voor de vijfdaagse challenge "Balanceren in je Feestkieren" en je hebt niet alleen tijdens de feestdagen een goed gevoel, maar ook daarna. We starten op 20 december. Doe je mee?! doejemee.nl/wijs-met-je-spijs

Apenkooi voor hersenen

Sudoku jij je helemaal suf? Ben je de koningin van de puzzel-apps? Over het effect van braintrainers zijn de wetenschappelijke meningen nogal verdeeld. Volgens de Hersenstichting zit de echte training van onze hersenen in het vaker proberen van nieuwe dingen. Dus start met een taalcursus, kook een nieuw gerecht of wandel een nieuwe route naar huis. Daag ze maar uit, die hersenen!

Groene strik erom

Geen idee wat je nu weer moet kopen voor de verjaardag van je vriendin, oom of collega? Denk dan eens aan een duurzaam cadeau: daarmee maak je niet alleen de ontvanger blij, maar ook de planeet. Geef bijvoorbeeld een keertje NIKS, het groene cadeau van Greenpeace. Of verras de jarige met een natuurlijke luchtzuiveraar in de vorm van een kamerplant. En dan kun je kiezen voor een nieuwe plant, maar een tweedehands exemplaar van het plantenasiel is net zo mooi.



Fietsen in de natuur

Jolanda van der Meer



Buiten zijn is leuk én gezond. Toch komt één op de drie Nederlanders te weinig buiten. Zonde! Samen met Nederlandse natuurorganisaties wil De Friesland iedereen motiveren om te genieten van de natuur en de frisse buitenlucht. Dat doen we onder meer met onze online fotowedstrijd Buitenmoment. Ook Jolanda stuurde een foto in. In Deelerwoud vlakbij Apeldoorn maakte ze deze foto van twee voorbijrijdende mountainbikers. Meer weten? Ga naar buitenmoment.nl



‘Louis is onze vrolijke vriend’

In principe worden alleen vruchtbaarheidsbehandelingen met een medische indicatie vergoed vanuit de basisverzekering. In 2019 geldt echter een coulancebeleid waarbij vruchtbaarheidsbehandelingen voor lesbische stellen en alleenstaande vrouwen toch worden vergoed. Minister Bruno Bruins heeft in een kamerbrief aangegeven per 1-1-2020 een subsidieregeling te treffen voor lesbische stellen en alleenstaande vrouwen.

Nieuw:	Louis
Woonplaats:	Deventer
Zoon van:	Michelle van Ginkel en Claudia Bouwmeester
Sinds:	14 maart 2019

Michelle wilde wel graag kinderen, maar zat niet te wachten op een zwangerschap. Claudia wilde juist heel graag eens een zwangerschap meemaken. En dus is het Claudia die zwanger werd. Maar mama, dat zijn ze allebei.

Een intake, de eerste onderzoeken en dan... wachten, wachten en nog eens wachten. Ruim twee jaar duurt het, voordat Claudia en Michelle mogen starten met een inseminatietraject in het ziekenhuis. 'Ik dacht steeds: als het nou nog langer duurt, ben ik straks te oud om zwanger te worden', vertelt Claudia, die net 30 is als de behandeling start. 'Gelukkig viel dat mee. Na twee pogingen was het raak!'

Als het stel middenin de behandelingen zit, wordt bekend dat vruchtbaarheidsbehandelingen voor lesbische stellen en alleenstaande vrouwen niet meer worden vergoed. Claudia: 'Gelukkig was ik al zwanger vóórdat die wijziging echt van kracht werd. Maar als we later nog een kindje zouden willen, zou dat ons veel geld gaan kosten...' Enige tijd later wordt de wijziging weer teruggedraaid. 'Dat gebeurde precies een dag voordat Louis werd geboren', grinnikt Claudia. 'Ik heb Michelle er nog over geappt toen ik de eerste weeën had.'

Kort na die appjes haast Michelle zich naar huis. Na een heftige bevalling – de navelstreng zit drie keer om Louis zijn nekje – wordt op 14 maart 2019 Louis geboren. Maar in het kersverse gezin maakt het babygeluk al snel plaats voor grote zorgen. Als Louis zeven weken oud is, krijgt hij hersenvliesontsteking. 'Gelukkig waren we er heel snel bij', vertelt Michelle. 'Maar we zijn enorm geschrokken.' Alsof dat nog niet genoeg is, blijkt Louis ook nog reflux te hebben. 'Melk stroomt vanuit zijn maag terug zijn slokdarm in. Het maagzuur veroorzaakt bloedingen in zijn slokdarm. Inmiddels weten we wat we daartegen kunnen doen. Nu gaat het een stuk beter.'

Ondanks de grote zorgen kunnen Michelle en Claudia zich geen leven meer zonder Louis voorstellen. 'Louis is echt onze vrolijke vriend. Hij is zo gezellig! We denken zelfs al weleens na over een tweede', zegt Claudia. 'De band tussen broers en zussen kan zo bijzonder zijn: ik hoop dat Louis dat ook mag ervaren.' ■

Twee mensen die elkaar niet kennen, trekken de stoute schoenen aan en maken samen een wandeling. Onderweg leren ze nieuwe plekken en vooral elkaar kennen. Dit keer lopen de stoute schoenen door natuurgebied Appelbergen bij het Groningse Glimmen.

‘Als je wilt, kun je iets aan je leven veranderen’

Mazzel is een cruciale factor in het leven, weet Rosanne de Vries (44). Als haar vriend niet toevallig nét had geleerd hoe hij moest reanimeren, had zij nu niet door natuurgebied Appelbergen bij Glimmen gelopen. De wandeling is een thuiswedstrijd voor oud-politieagent Tom van der Velde (73), die Rosanne meeneemt rond een moeras met beladen historie.

‘Jij bent er helemaal op gekleed’, zegt Rosanne tegen Tom. Hij is inderdaad klaar voor zijn tweede wandeling van de dag. ‘Elke ochtend loop ik tien kilometer. Vanmorgen was het warmer dan ik dacht, dus heb ik mijn lange broek voor een korte gewisseld.’ ‘Ik kom rechtstreeks uit mijn werk’, verdedigt Rosanne haar outfit. Gelukkig draagt ze wel sneakers onder haar strakke jeans, is de zon net doorgebroken en het wandelpad prima begaanbaar. Tom woont dichtbij, in Eelde. Ironisch genoeg is hij als Drent lid van wandelsportvereniging de Friese Lange Afstand Lopers. ‘De enige vereniging die in de winter lange afstandswandelingen organiseert. Ik heb onlangs een wandeling uitgezet in dit gebied, met zo’n vijfhonderd deelnemers.’ Lang geleden was Rosanne ook al eens “op de Appelbergen”. ‘Samen met mijn ex-vriend, met wie ik in Groningen woonde.’ Tegenwoordig werkt ze nog wel in de stad – bij de Dienst Uitvoering Onderwijs (DUO) – maar woont ze met haar huidige vriend in Nieuwolda.

Drie hartstilstanden

Niks aan Rosanne verradt dat ze drie jaar geleden de dood in de ogen heeft gekeken. ‘Ik was al een tijdlang moe en misselijk. Verklaarbaar, want ik was zwanger. Daar bleek het echter niet door te komen. Op een ochtend in oktober 2016 voelde ik me helemaal niet goed en raakte bewusteloos. Een hartstilstand. Gelukkig had mijn vriend nét zijn BHV-diploma gehaald en kon hij me reanimeren. Die reanimatie is overgenomen door een vrijwilliger die

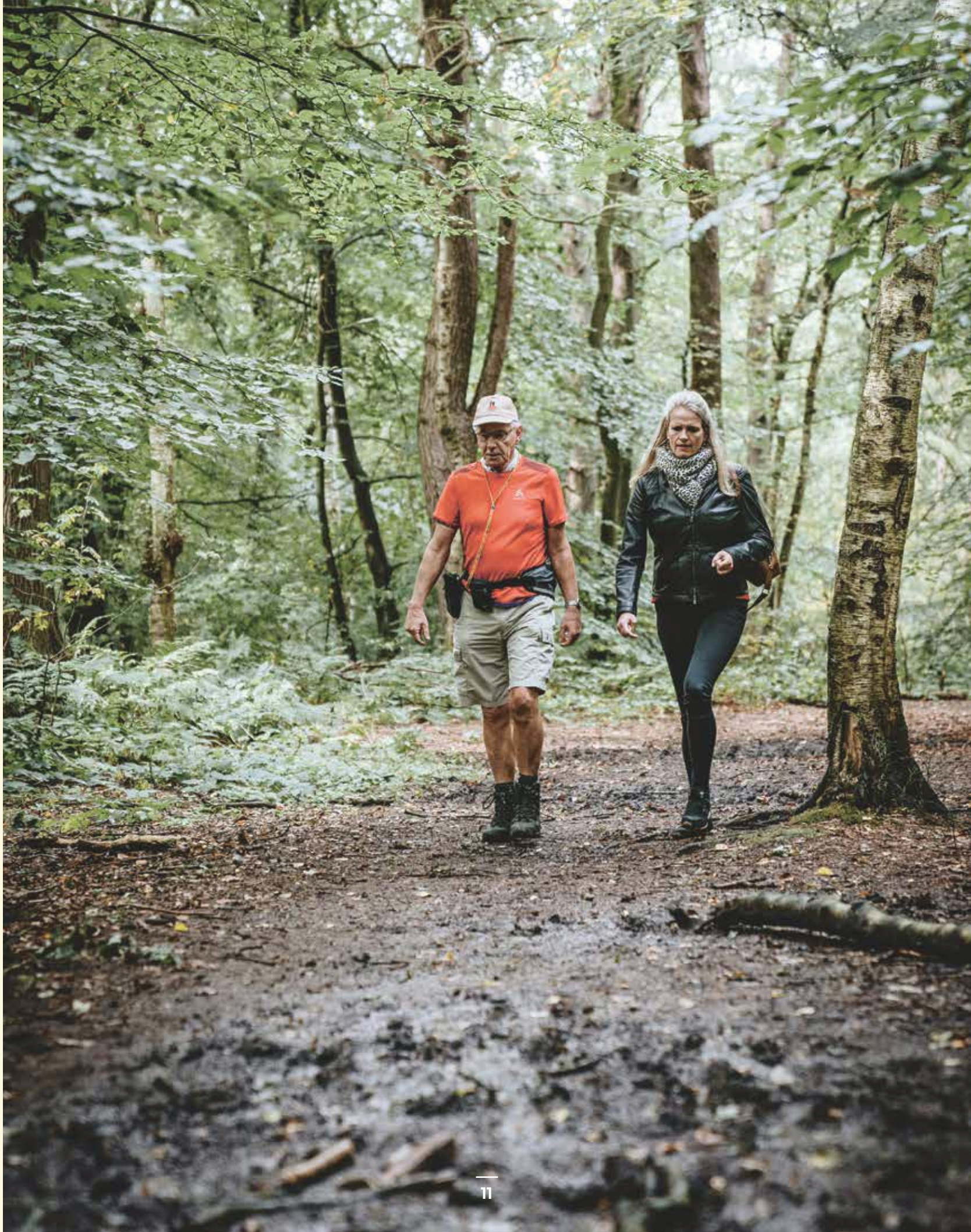
via de HartslagNu-app was gealarmeerd en daarna door de politie. De ambulanceverpleegkundigen konden pas met een AED mijn hart weer op gang brengen. Later in het ziekenhuis kreeg ik nog twee keer een harstilstand, waarna ik een dag lang in coma ben gehouden.’ Rosanne overleefde het, haar ongeboren kind niet. ‘Dat is heel verdrietig. Tegelijkertijd ben ik heel blij dat ik nog leef. Ik heb heel veel mazzel gehad.’

Pacemaker

Ze ging revalideren en pakte haar werk weer op, maar toen ging het opnieuw mis. ‘In april 2017 voelde ik een hartinfarct aankomen en ben ik met spoed naar het ziekenhuis gebracht. Pas toen is de oorzaak ontdekt: een fout in mijn rechter kransslagader. Ik slik medicijnen en heb een pacemaker die mijn hart stimuleert bij een te lage hartslag. En ik heb altijd een spray bij me, die ik in geval van nood onder mijn tong kan aanbrengen.’ Is ze bang? ‘Nee, ik loop er zekerder bij dan de gemiddelde Nederlander.’ Haar vriend heeft meer angst. ‘Hij vindt het bijvoorbeeld maar niks als ik alleen ga hardlopen en monitort waar ik ben via een locatie-app. Hoort hij een ambulance, dan is hij bang dat ik erin lig.’

Achter de voordeur

‘Dat begrijp ik wel’, zegt Tom die onder de indruk is van Rosanne’s verhaal. 34 jaar werkte hij bij de politie; 17 in Drenthe en 17 in Groningen. ‘Ik heb afwisselend in uniformdienst en voor de »





afdeling jeugd en zeden gewerkt. Vanaf 1993 zat ik op zware criminaliteit; moord en doodslag.' Rosanne: 'Dat klinkt heftig.' Tom: 'Ja, hoewel ik mijn periodes bij jeugd en zeden heftiger vond. Mishandeling en misbruik van kinderen heeft veel impact. Je wilt niet weten wat er zich achter sommige voordeuren afspeelt.'

'Hoe ging je daarmee om?' vraagt Rosanne. 'Ik praatte thuis van me af wat ik meemaakte, had het er met collega's over en bij de politie kwam steeds meer aandacht voor nazorg. Heel anders was dat in mijn begintijd. In één dienstweekend kreeg ik twee dodelijke ongevallen voor mijn kiezen. Maandag zei m'n chef: "Geniet van je twee dagen vrij!" Er werd nergens over gesproken.' Of hij daardoor zaken niet heeft verwerkt, weet Tom niet. 'Ik word soms om het minste of geringste emotioneel. Maar dat kan ook komen door andere gebeurtenissen in mijn leven. Zo ben ik een kleindochtertje verloren toen zij vijf jaar oud was. Ze had een genetische afwijking en we wisten dat ze niet oud zou worden. Maar ook al weet je dat...' Rosanne maakt de zin voor Tom af: 'Je moet er wel mee dealen.' 'Juist', verzucht hij.

Allergie voor geklaag

Ook Rosanne is emotioneler sinds ze op het randje van de dood balanceerde. 'En ik heb een allergie voor geklaag. Kijk naar wat je hebt, denk ik als mensen zeuren. En als je wilt, kun je altijd iets veranderen in je leven.' Tom eindigde zijn carrière op een minder turbulente afdeling – automatisering – en mocht op zijn 58ste met pensioen. 'Sindsdien zet ik mijn ICT-ervaring vrijwillig in voor de kerk, bij de computersoos van Seniorweb en voor kerkomroep.nl.' En hij wandelt dus veel.

Vandaag gidst hij Rosanne rondom het moerasgebied van de Appelbergen. Een prachtig stuk natuur, met een zwart randje. In de Tweede Wereldoorlog werden hier de lichamen achtergelaten van 34 boeren die meededen aan de Meistaking. '19 zijn er teruggevonden en hebben een andere rustplaats gekregen. 15 liggen hier nog', weet Tom. Ze staan stil bij de gedenkstenen, waarop de namen van de slachtoffers staan. Daar worden ze gepasseerd door ruiters. 'Laatst heb ik nog paardgereden op Ameland en Schiermonnikoog', memoreert Rosanne.

Balans vinden

Sportief is ze altijd geweest. Maar vóór haar eerste hartstilstand leefde Rosanne uitbundig. 'Ik hield van een feestje en een wijntje, en nog wel één. Dat is nu helemaal anders. Ik drink geen druppel meer en voel me niet schuldig als ik een sociale activiteit afzeg. Ik probeer een goede balans te vinden in mijn leven. Meer wandelen zou ook goed zijn...' 'Van harte uitgenodigd!' zegt Tom, die meteen een leuke wandel-app deelt. Rosanne: 'Ook fijn voor mijn vriend. Die houdt niet van hardlopen, maar wil vast wel met me wandelen. En als hij naast me loopt, hoeft hij zich ook geen zorgen om me te maken. Win-win!' ■

Van diëten word je alleen maar dikker Waar of niet?

De één kiest voor sapjes, de ander zweert bij shakes en weer een ander eet koolhydraatarm. Iedereen lijkt tegenwoordig op dieet te zijn. Maar werpen die diëten ook daadwerkelijk hun vruchten (of eigenlijk: kilo's) af? Of word je van al dat lijnen eigenlijk alleen maar dikker? We vroegen het aan drie experts.

Alie Lourens is diëtist en leefstijlcoach bij Dieetzorg

'Het klinkt misschien gek, maar deze stelling is voor een deel waar. Van diëten kun je inderdaad dikker worden. Maar let wel: dat gebeurt alleen wanneer je klakkeloos een schema volgt, kilo's kwijtraakt en daarna weer je oude eetpatroon oppakt. Je lichaam is tijdens het dieet zuiniger geworden en heeft je stofwisseling omlaag gedraaid. Begin je weer met je standaard eetpatroon, dan krijg je het zogenoemde jojo-effect, waarbij je vaak meer kilo's aankomt dan je bent afgevallen. Diëten is daarom nooit de oplossing voor overgewicht. Wat wél werkt? Een andere leefstijl. Vandaar dat ik als diëtist en leefstijlcoach altijd begin met het in kaart brengen van jouw leefpatroon. Slaap je goed? Beweeg je voldoende? Wat eet je? Zit er regelmaat in je eetpatroon? Zijn er gezondheidsproblemen? Heb je last van stress? Gebruik je medicijnen? Pas dan kun je een dieet op maat maken. En geloof mij: die diëten vind je niet in een boekje.'

Janneke Kooistra volgde al heel wat diëten in haar leven

'Ik ben altijd stevig geweest, als kind al. Mijn eerste dieet volgde ik toen ik een jaar of 25 was. In de jaren erna, heb ik er heel veel geprobeerd. Met kortdurend succes: ik raakte altijd wat kilo's kwijt, maar die zaten er ook in no time weer aan als ik stopte met het dieet en stiekem weer begon te snoepen. Tijdens mijn laatste dieet at ik vooral fruit. Bij de jaarlijkse controle van de huisarts bleek dat mijn suikers daardoor veel te hoog waren. Op advies van de specialist ben ik doorgestuurd naar de diëtiste. Ik volg nu een koolhydraatarm dieet, het 6x6 dieet, wat erg goed werkt. De kunst blijft uiteraard om het ook op langere termijn vol te houden. Daarvoor moet er een knop om in mijn hoofd. Maar dat gaat me lukken. Ik ben 67 en wil nog volop genieten van het leven. Nu ik al die kilo's kwijt ben, weet ik één ding zeker: ik wil nooit meer zo dik worden.'

Dr. Tommy Visscher van Hogeschool Windesheim doet sinds 1996 onderzoek naar obesitas

"Het succes van diëten zit 'm in goede begeleiding. Daar ben ik van overtuigd. De kunst is namelijk om een dieet te vinden dat past bij jouw leven. Een manier van afvallen waarvan je op voorhand weet dat je die je hele leven kunt volhouden. Vaak zie je dat mensen in januari als goed voornemen starten met een dieet of fanatiek gaan sporten. De kans is echter groot dat je in maart met beide bent gestopt én weer op je oude gewicht zit. Kies liever voor gezonde maaltijden en elke avond een halfuurtje wandelen. Ook raad ik aan je omgeving erbij te betrekken. Laat je vrienden weten dat je bezig bent met afvallen. Dan kunnen ze je helpen. Diëten moet je zelf doen, maar je kunt het niet alleen."

En, wat zegt ons gezond verstand?

Deze stelling is niet helemaal waar.

‘De tijd die we hebben, besteden we zo goed mogelijk’

Een triathlon volbrengen is een grote sportieve prestatie. Een triathlon volbrengen mét twee meervoudig beperkte kinderen? Dat is lef hebben. En heel veel doorzettingsvermogen. Cisca van Sloten en haar kinderen Charo en Djavi trainen keihard om ooit een triathlon te volbrengen. Een doel dat thuis op de bank ontstond. ‘Op televisie zagen we gezinnen trainen voor een triathlon. Charo en Djavi riepen: “Ik ook, ik ook!”. Toen zijn we maar gewoon begonnen.’



Al vanaf hun geboorte maakt de zeldzame stofwisselingsziekte CDG type 1C de 14-jarige Charo en de 12-jarige Djavi het leven zuur. ‘Door de ziekte hebben ze een ontwikkelingsachterstand, een verstandelijke beperking, epilepsie, kenmerken van autisme, vergroeiingen... het lijstje is lang’, vertelt Ciska van Sloten, moeder van Charo en Djavi. ‘Naarmate de kinderen ouder worden, worden de symptomen steeds heftiger. Charo kon vroeger nog lopen. Ze kon zelfs trampolinespringen. Nu zit ze veel in haar rolstoel. Lopen kan nog wel, maar het wordt steeds moeilijker’, vertelt Cisca. ‘Djavi heeft nooit kunnen lopen. Hij is volledig rolstoelafhankelijk.’

Wanneer merkte je voor het eerst dat er iets niet klopte?

‘Ik had al twee dochters, dus ik wist hoe een baby zich gewoonlijk ontwikkelt. Charo’s ontwikkeling ging veel minder snel. Toen ze een halfjaar oud was, heb ik aan de bel getrokken. Maar CDG type 1C is zó zeldzaam, dat artsen in het duister tastten. Het duurde nog ruim drie jaar voordat we de diagnose kregen. Intussen was ook Djavi geboren. Het was dus vrij snel duidelijk dat ook hij CDG type 1C heeft. Dat ik twee kinderen heb met deze zeldzame ziekte, is echt heel uitzonderlijk. De kans dat je de loterij wint, is groter.’

Twee meervoudig beperkte kinderen én twee gezonde kinderen. Hoe ga je daar als moeder mee om?

‘Charo en Djavi hebben 24 uur per dag zorg nodig. Ze vragen veel aandacht. Ik heb altijd geprobeerd om de zorg niet op de schouders van mijn twee oudste dochters neer te laten komen; zij moesten vooral gewoon kind kunnen zijn. Maar op het moment dat Charo en Djavi hun diagnose kregen, was het onbezorgde leven van die twee meiden eigenlijk meteen voorbij. Inmiddels zijn zij het huis uit en redden ze zich gelukkig heel goed. Ik focus me nu vooral op Charo en Djavi. Met deze ziekte word je niet oud. Dus de tijd die we hebben, besteden we zo goed mogelijk. Bijvoorbeeld door volop samen te sporten.’

Hoe ben je daarmee begonnen?

‘Ik ben graag buiten en houd van bewegen. Maar met de zorg voor Charo en Djavi schoot sporten er vaak bij in. Dus toen zij beiden zo enthousiast reageerden op die triathlon op televisie, dacht ik: ik probeer het gewoon. Ik begon met een rondje hardlopen, Djavi in de rolstoel voor me uit duwend. Dat was een groot succes. Hij keek me aan en lachte van oor tot oor. Dat smaakte dus naar meer. We schaften een vrijetijdsrolstoel aan – die is geschikt voor dit soort activiteiten – en begonnen met trainen voor het jaarlijkse hardloopevenement: Loop Leeuwarden. Daar liepen we vijf kilometer. Djavi vond het geweldig. Vanuit zijn rolstoel zwaaide hij naar iedereen langs de kant. En iedereen zwaaide en joelde terug. Het was alsof ik de koning rondreed.’

Van nul naar vijf kilometer is al knap, maar jij deed niet lang daarna mee aan je eerste 1/8e triathlon.

‘Ja, toen ging het ineens snel. In een interview werd ik gevraagd naar mijn sportieve doel. Dat was natuurlijk die triathlon, want daarmee was het allemaal begonnen. Ik sloot me aan bij een groep die trainde voor de triathlon in Stiens en werd zo klaargestoomd voor de 1/8e. In 2017 deden Charo, Djavi en ik voor het eerst mee.’

'Djavi zwaaide naar iedereen. Het was alsof ik de koning rondreed'

Hoe gaat dat in z’n werk, een triathlon met jullie drieën?

‘Tijdens het zwemonderdeel zit Charo in een bootje. Dat bootje zit met een touw aan mij vast. Charo zit stabiel dan Djavi, daarom doe ik het zwemmen eigenlijk altijd met haar. Fietsen kunnen ze allebei. We hebben een aangepaste fiets waarbij ik achterop zit en één van de kinderen voorop. Bij het hardloponderdeel duw ik

Djavi vooruit in de rolstoel. Inmiddels hebben we een speciale marathonrolstoel, want voor lange afstanden is een vrijetijdsrolstoel niet ideaal. Voor de kinderen is zo’n triathlon trouwens ook echt pittig. Tijdens het fietsen trappen ze flink mee. Bij het zwemmen en hardlopen hebben ze misschien geen actieve rol, maar het gehobbel in zo’n bootje of rolstoel spreekt hun buik- en rugspieren behoorlijk aan. De arts bij wie ze onder behandeling staan, gaf me al eens een compliment: Charo en Djavi waren allebei sterker en fitter geworden.’

En je houdt het niet alleen bij triathlons, toch?

‘We hebben een marathon gelopen en doen mee aan mud runs en obstacle runs. Vaak proberen we door sponsoring wat geld op te halen voor onderzoek naar metabole ziekten. Dus als ik voldoende vrijwilligers kan krijgen, ga ik ervoor. “Team Charo en Djavi” bestaat inmiddels uit heel wat meer mensen dan alleen de kinderen en ik. We hebben een poule van fantastische vrijwilligers. Zij helpen bij een triathlon bijvoorbeeld om de kinderen in en uit de rolstoel of het bootje te krijgen. Bij een mud- of obstacle run helpen ze om Charo en Djavi over de obstakels te tillen. Samen krijgen we veel voor elkaar.’

Bij het sporten heb je dus veel hulp. Maar de zorg voor Charo en Djavi, die draag je grotendeels alleen.

‘Dat is behoorlijk zwaar. In ons huis zitten dan ook allerlei aanpassingen die daarbij helpen. Zo hebben we een flinke aanbouw met daarin de slaapkamers van Charo en Djavi én een aangepaste badkamer. In de woonkamer is een tillift. Maar eigenlijk wordt ons huis te klein. De kinderen hebben een eigen plek nodig. Daarom willen we verhuizen. We hopen een boerderij te kunnen kopen om daar een zorgboerderij met kleinschalige woonvorm en dagbesteding te beginnen voor kinderen en jongeren met een meervoudige beperking, zoals Charo en Djavi. Via onze stichting, Stichting de Zonnesteen, proberen we geld in te zamelen om die droom te kunnen waarmaken.’

Een spannende stap! Kijk je ernaar uit?

‘Ontzettend. Het is heel moeilijk om een woonvorm te vinden voor kinderen als Charo en Djavi. Voor veel zorgvoorzieningen zijn zij te “zwaar”, hebben ze teveel beperkingen. En kun je wél ergens terecht, dan zijn er vaak lange wachtlijsten. Zou ik ze nu inschrijven, dan zouden ze misschien op hun 25e eens ergens terecht kunnen. Daar wil en kán ik niet op wachten. Bovendien wil ik ook heel graag andere kinderen helpen. Ik ben namelijk muziktherapeut, autismedeskundige, hulphondbegeleider en doe paardencoaching. Aanvankelijk heb ik al die opleidingen gedaan om mijn eigen kinderen beter te kunnen helpen, maar het lijkt me super om daarmee ook iets voor anderen te kunnen betekenen.’

Nog even terug naar jullie sportieve avonturen... welk sportieve doel staat er nu bovenaan jullie lijstje?

‘Een volledige triathlon volbrengen. Dus 3,8 kilometer zwemmen, 180,2 kilometer fietsen en een marathon hardlopen. Eigenlijk wil ik net als Maarten van der Weijden mijn eigen sportevenement organiseren. Hij deed dat voor onderzoek naar kanker, mijn doel is meer aandacht voor en onderzoek naar metabole ziekten. Deze ziekten zijn relatief onbekend, terwijl ze één van de belangrijkste doodsoorzaken zijn onder kinderen in Nederland. Met die triathlon wil ik daar verandering in brengen.’

Ga je dat dan helemaal alleen doen?

‘Ja. Nou ja, samen met Charo en Djavi natuurlijk. Op dit moment ben ik bovendien bezig om zoveel mogelijk vrijwilligers te vinden die me kunnen helpen bij de organisatie van zo’n evenement. Want van sporten en zorgen weet ik inmiddels heel veel af, maar zo’n sportevenement op poten zetten, dat is andere koek!’ ■



TEAM CHARO EN DJAVI

Benieuwd naar de avonturen van Cisca, Charo en Djavi? Volg dan “Team Charo en Djavi” op Facebook en YouTube.

Wat mankeert jou?

Eten, dat is dagelijkse kost. Dat doe je gewoon. Maar dit geldt niet voor Lysbeth, Kyra en Sylvia. Zij krijgen dagelijks heel wat op hun bordje.



‘Anorexia krijgt mij er niet onder’

Kyra Aalders

Het ontbijt overslaan en in plaats daarvan de dag beginnen met koekjes. Kyra Aalders is heus niet de enige die 's ochtends wel iets lekkerders weet te verzinnen dan volkorenbrood. Toch was dit achteraf gezien het begin van een zware periode waarin anorexia haar leven overnam.

Een mooie lach en een flinke bos blonde krullen: aan de keukentafel zit een vrolijke jongedame die geniet van het leven. Hoe anders was dat ruim een jaar geleden. In het voorjaar van 2018 werd Kyra met ernstige ondervoedingsklachten opgenomen in het ziekenhuis, waar ze sondevoeding kreeg om aan te sterken. ‘Dat was het dieptepunt van mijn anorexia’, vertelt ze eerlijk.

Sluipenderwijs Terugkijkend op die zware periode, realiseert Kyra zich nu dat haar anorexia eigenlijk al jaren eerder begon. ‘Door mijn prikkelbare darm begon ik eetmomenten te vermijden. Ik sloeg het ontbijt over en at in plaats daarvan andere dingen. Langzaam verslechterde mijn eetpatroon en begon ik steeds minder te eten. Heel geleidelijk kreeg anorexia de overhand. Tot ik in juli vorig jaar echt niet meer kon.’

Verslavend In nog geen twee maanden tijd raakte Kyra maar liefst vijftien kilo kwijt. ‘Natuurlijk had ik zelf ook wel door dat het niet goed met me ging, maar toch kon ik niet stoppen met afvallen. Afvallen gaf me nog enige controle over mezelf. Het werkte verslavend om steeds meer kilo's kwijt te raken. Ik was doodsbang om dat laatste beetje grip op mijn leven kwijt te raken. Het is heel eng als je de controle over jezelf verliest. Dat gevoel is bijna onmogelijk te beschrijven.’

Stapje voor stapje Toch probeert Kyra met haar verhaal meer begrip voor anorexia te krijgen. ‘Het is een ziekte die veel mensen niet begrijpen. “Ga dan naar de McDonald's”, zeggen sommige mensen. Maar zo simpel werkt het niet, helaas. Dankzij intensieve therapie heb ik geleerd de stem in mijn hoofd te negeren, die roept dat ik moet afvallen. Net zo geleidelijk als anorexia begint, kom je er ook weer vanaf. Stapje voor stapje word ik weer de oude. Anorexia krijgt mij er niet onder.’

Sylvia Katoen

Ze controleert altijd de ingrediëntenlijsten van verpakkingen. Producten die “fout” zijn, komen haar huis niet in. En gaat ze uit eten, dan kiest ze het liefst een restaurant waar ze al vaker heeft gegeten. Sylvia Katoen heeft een heftige pinda- en notenallergie. En dat is knap lastig.

Het begon met jeuk. O-ve-ral jeuk. Daarna zette haar keel op en werd ze kortademig. Weer later werd ze ontzettend moe en futloos. ‘Ik was een jaar of veertien. Elke keer als ik ging sporten, kreeg ik vreemde klachten. We klopten regelmatig aan bij de huisarts, maar die stond voor een raadsel. Niemand wist wat het was.’

Steeds erger Uiteindelijk wordt in het Allergieën-centrum van het UMCG de diagnose gesteld: Sylvia heeft een pinda- en notenallergie. Waarom de klachten dan vooral tijdens het sporten de kop opstaken? ‘Dan gaat je bloed sneller stromen. Dat verergert de reactie.’ Met de jaren is de allergie steeds erger geworden, vertelt Sylvia. ‘Elke keer dat ik per ongeluk toch iets van pinda at, reageerde ik daar heftiger op. Inmiddels zijn ook sporen van pinda al een probleem: heeft iemand een pindakoekje gegeten, dan kan hij mij daarna geen zoen geven. Gelukkig denken de mensen in mijn omgeving goed met me mee. Op verjaardagen staan bijvoorbeeld geen pinda’s op tafel.’

Opletten Toch moet Sylvia altijd goed opletten. ‘Eigenlijk moet ik elke keer dat ik boodschappen doe, de ingrediëntenlijsten lezen van de producten die ik koop. Het komt regelmatig voor dat fabrikanten hun receptuur wijzigen en pinda’s of noten toevoegen. Dan kan ik een product dus niet meer eten.’ En uit eten gaan? ‘Dat doe ik het liefst bij een restaurant waar ik eerder al zonder problemen heb kunnen eten. Vaak neem ik zelfs hetzelfde gerecht. Nieuwe dingen proberen is voor anderen leuk, maar voor mij juist spannend: straks zit er iets in waar ik niet tegen kan. Voor die gevallen heb ik altijd medicijnen en een adrenalinepen bij me. Gaat het toch mis, dan kan ik gelukkig snel ingrijpen.’

ADRENALINEPEN Loop je risico op een snelle en ernstige allergische reactie? Dan kan een arts een adrenalinepen voorschrijven. Die moet je dan altijd bij je dragen. Een adrenalinepen wordt, net als veel andere medicijnen, vergoed vanuit de basisverzekering. De vergoeding valt onder het eigen risico. Meer informatie over de vergoeding van medicijnen vind je via defriesland.nl/medicijnen



‘Mijn allergie werd steeds heftiger’

Lysbeth Wiersma

Veel salades eten, groene smoothies drinken en gezond snacken. Als Lysbeth hoort dat ze borstkanker heeft, is dit hoe ze haar dieet voor zich ziet. Maar de chemo gooit – bijna letterlijk – roet in het eten. Door de chemokuren raakt Lysbeth haar smaak grotendeels kwijt.

Als Lysbeth in het voorjaar van 2019 de diagnose niet-hormonale borstkanker krijgt, neemt ze zich voor om zo goed mogelijk voor zichzelf te zorgen. ‘Ik wilde mijn lichaam met gezonde voeding ondersteunen.’ Maar al na haar eerste chemokuur komt ze daarop terug. ‘Ik was zó misselijk. Van de geur van eten ging ik al over mijn nek. Mijn vriend heeft in allerijl nog een afzuigkap in de keuken geïnstalleerd, zodat de etensgeuren minder in huis bleven hangen.’

Lief voor mijn lijf Direct na de chemokuren krijgt Lysbeth een metaalachtige smaak in haar mond. Daarna wordt alles vlak. Ze krijgt daardoor vooral zin in etenswaren met een uitgesproken smaak. ‘Andere dingen proef ik gewoon niet zo goed. En door de medicijnen tegen de misselijkheid krijg ik trek in vetten en koolhydraten. Ik eet nog steeds veel groente, het liefst zelfs uit mijn eigen moestuin, maar ben ook ineens gek op kaas en chips. Laatst heb ik zelfs een broodje hamburger speciaal naar binnen gewerkt! Ik probeer mezelf niets te verbieden. Want hoe rot deze situatie ook is, het is ook een kans om te ontdekken hoe ik voor mezelf kan zorgen. Hoe ik lief voor mijn lijf kan zijn. Soms is dat door juist gezond te eten, soms verwen ik mezelf met iets waar ik écht zin in heb.’

Zoet en zuur In het Antonius Ziekenhuis in Sneek leert Lysbeth omgaan met haar veranderde smaak. ‘Eerst is onderzocht wat ik wel en niet meer goed proef. Op basis daarvan heb ik tips gekregen om mijn eten toch smakelijk te maken. Zo kan ik het zoet en zuur in gerechten versterken met bijvoorbeeld verse kruiden, mosterd of tafelzuur.’ Haar artsen verwachten dat Lysbeth haar smaak uiteindelijk weer helemaal terugkrijgt. ‘Eten en koken geeft me zoveel vreugde: ik kijk ernaar uit om dat plezier weer helemaal terug te hebben.’ ■



‘Ineens ben ik gek op kaas en chips’

SMAAKSTURING Stichting De Friesland heeft bijgedragen aan de ontwikkeling van Smaaksturing in het Antonius Ziekenhuis. Een kok van het Antonius Ziekenhuis onderzoekt dan samen met de patiënt welke smaken veranderd zijn en hoe iemand er zelf voor kan zorgen dat eten weer lekkerder gaat smaken. Mensen die behandeld worden voor kanker én mensen die opgenomen zijn in het ziekenhuis komen in aanmerking voor zo’n smaaktest. Is dit niet aan de orde, maar wil je wel een smaaktest laten doen? Dat kan op eigen kosten. Ga voor meer informatie naar mijnantonius.nl/geriatrie/smaaksturing



Bakkersfamilie Lenes:

‘In de oliebollentijd werkt ons hele gezin mee’

‘Ik trouw nooit met een bakker, die is altijd aan het werk.’ Het liep anders voor Geertje Lenes. Want toen ze bakkersleerling Piet ontmoette, was het meteen raak. Inmiddels bestaat hun bakkerij in Heerenveen veertig jaar. Zoon Douwe Jan zit ook in het bedrijf. Een familie met veel liefde voor elkaar én voor het ambacht!

Piet Lenes (66) is boerenzoon. In zijn familie was geen bakker te bekennen. Toch wist hij als kind al wat hij wilde worden: bakker. ‘Lekker en goed eten heeft me altijd gefascineerd. De geur, de smaak, koken en bakken... daar lag mijn interesse. Ik koos daarom voor de bakkersvakschool in Heerenveen. Mijn ouders steunden me, maar vonden het wel jammer dat ik geen boer werd.’ In 1979 begint Piet samen met de zoon van zijn (toenmalige) werkgever Bakkerij Jelle Wijnja. Enkele jaren later komt ook zijn vrouw Geertje (60) bij het bedrijf. Net als Piet opgegroeid in een boerengezin. Geertje: ‘Ik had dus nooit gedacht te trouwen met een bakker. Maar het leven loopt soms anders en daar ben ik blij om.’

Keihard werken

Als in 1999 hun compagnon besluit te stoppen, staat het echtpaar voor een lastige keuze. Piet: ‘Dit leek het einde van de bakkerij, want hoe moesten we het financieren? Geertje was resoluut. Ze zei dat het ook háár klanten waren, dat we het bedrijf niet mochten verliezen. We hebben toen alles op alles gezet om de bakkerij helemaal over te nemen. En dat is gelukt.’ Zoon Douwe Jan (29) is, in tegenstelling tot zijn ouders dus wél opgegroeid met de bakkerij. Of eigenlijk: in de bakkerij. ‘Mijn kinderbox stond in de zaak. Ik vond het toen al prachtig. Zodra het mocht, wilde ik helpen. Bakplaten poetsen, bakringen schoonmaken. Ik scharrelde er graag rond. Wél zag ik dat mijn ouders altijd keihard moesten werken. Dat is de keerzijde van dit beroep.’

Puur

Het houdt Douwe Jan niet tegen om ook naar de bakkersvakschool te gaan. Net als zijn twee broers, Nanne-Piter en Marco. Zij besluiten later toch een andere weg in te slaan. Douwe Jan is sinds enkele jaren mede-eigenaar van bakkerij Lenes. ‘Dit is een ontzettend mooi vak. We krijgen pure grondstoffen binnen en maken daarvan goede, smaakvolle producten voor onze klanten. Dat ambachtelijke vind ik belangrijk. Het geeft voldoening om alles zelf te maken en klanten te zien genieten.’

‘Mijn kinderbox stond in de zaak’

Hecht team

Ze werken nu dagelijks intensief samen; Piet, Geertje en Douwe Jan. ‘We zitten continu op elkaars lip’, vertelt Geertje. ‘En toch gaat dat heel goed. Iedereen heeft zijn eigen rol en we geven elkaar ruimte. Ik vind het mooi dat Douwe Jan in het bedrijf zit. Wel heb ik hem in het begin gewaarschuwd voor de werkdruk. Maar dat schrok hem niet af.’ Douwe Jan: ‘Het is fijn om met mijn ouders te werken. Voor mij is het belangrijk dat ik doorzet wat mijn ouders hebben opgebouwd. Inmiddels zijn er twee winkels en bestaat ons team uit ongeveer zestien mensen.’ Het is een hecht team, volgens Piet. ‘Veel medewerkers werken hier al lange tijd. En in de dagen vóór oud & nieuw staan onze zoons Marco en Nanne-Piter ook in de bakkerij. Dan vliegen de olieballen je om de oren. De beste week van het jaar!’ »

Trends in de bakkerij

Oliebollen, taarten, gebakjes, tientallen broodsoorten... het assortiment is eindeloos. Vooral wat betreft brood is er veel veranderd sinds de start van de bakkerij. Piet: ‘Wit brood en bruin brood. Dat waren toen de twee toppers. Langzaamaan kwam er steeds meer vraag naar volkoren. Klanten willen nu vooral volkoren of meergranen, het liefst in allerlei variaties. Er is nauwelijks meer vraag naar wit. Logisch ook, want de vezels in brood zijn belangrijk voor de gezondheid.’ Ook andere trends bereiken de bakkerij. Douwe Jan: ‘Steeds vaker wordt gevraagd naar koolhydraatarme, glutenvrije of lactosevrije producten. Voor sommige mensen is het noodzaak, anderen voelen zich er beter bij. Dinsdag is bij ons de “koolhydraatarm-brood-bakdag”. Het loopt als een tierelier. Producten zonder gluten of lactose kopen we in. Zo kunnen we garanderen dat het brood ook écht gluten- of lactosevrij is. Want kwaliteit en betrouwbaarheid staan bij ons voorop.’

Ook de vraag naar desem groeit, merkt familie Lenes. Geertje: ‘We ontwikkelen daarom meer producten met desem. Toch lopen we niet zomaar mee met alle trends. Dat past niet bij ons. We zijn nuchter en houden van “doe maar gewoon”. Voor ons betekent dat ambachtelijk, lekker en goed. Hier weet je wat je eet.’

‘Dinsdag is bij ons de koolhydraatarm-brood-bakdag’

Verleiding

Elke dag een bakkerij vol lekkere verse producten. Is de verleiding dan groot om veel te snoepen? Piet: ‘Als je er de hele dag tussen staat, wordt die behoefte juist kleiner. Vroeger aten we elk weekend gebak bij de koffie. Nu niet meer. Wél hebben we onze favorieten hoor. Voor mij is dat het saucijzenbroodje en ik weet dat Geertje de Healewize het lekkerste vindt: een mix van suiker- en krentenbrood.’ Douwe Jan: ‘Nou, onze oranjeboek is het dus voor mij. Maar niet te vaak natuurlijk. Om in vorm te blijven staan we alle drie wekelijks op de ski’s in de indoor skibaan van Heerenveen!’

Geen voedselverspilling

Fijn voor de klant, zo’n goed gevulde bakkerij. Maar er blijft ook wel eens wat over. En voedselverspilling? Daar houdt de familie niet van. Piet: ‘We zijn aangesloten bij Too Good To Go, een landelijk initiatief. Via een site kunnen we producten aanbieden die nog nét verkocht mogen worden. Particulieren kopen dan een verrassingspakket voor een klein prijsje. Daarnaast komt de lokale Voedselbank dagelijks bij ons langs en een boer uit de buurt haalt oud brood voor zijn dieren. Onze afvalcontainer is steeds minder vol!’ De familie kijkt met vertrouwen naar de toekomst. Douwe Jan: ‘De nieuwe generatie Lenes is inmiddels geboren. Mijn dochter Lieke is nu één jaar en gaat soms mee naar de zaak. Dan bakken we samen koekjes. Ze moet vooral haar eigen pad kiezen. Maar als dat pad richting bakkerij gaat... zou ik dat zeker heel mooi vinden!’ ■

Wie betaalt de huisarts?

Vragen en antwoorden over het inschrijftarief voor huisartsenzorg.

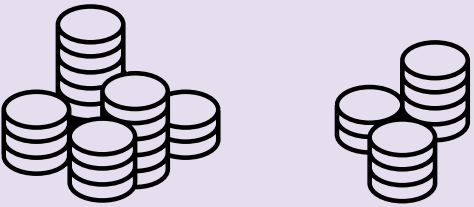


1. Ik ben niet bij de huisarts geweest. Waarom worden er toch kosten gedeclareerd?

In Mijn De Friesland kun je een overzicht van je zorgkosten bekijken. Hierin zie je dat De Friesland ieder kwartaal kosten vergoedt aan je huisarts, óók als je niet op consult bent geweest. Je huisarts ontvangt namelijk iedere drie maanden een vergoeding voor iedere patiënt die bij hem is ingeschreven. Dit noemen we het inschrijftarief. Je kunt het inschrijftarief vergelijken met een abonnement: doordat je huisarts elk kwartaal een kleine vergoeding ontvangt, kun je altijd bij hem of haar terecht als dat nodig is.

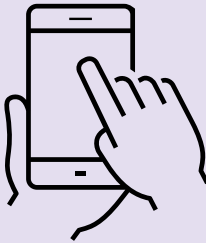
2. Hoe hoog is het inschrijftarief?

De inschrijftarieven liggen tussen de € 15,00 en € 50,02 en zijn vastgesteld door de Nederlandse Zorgautoriteit (NZa). De daadwerkelijke hoogte van het inschrijftarief verschilt per persoon en is afhankelijk van verschillende factoren. Zo wordt er gekeken naar je leeftijd, je gezondheid – ben je chronisch ziek of kerngezond? – en de wijk waarin je woont. Mensen die in een zogenoemde aandachtswijk wonen, hebben een hoger inschrijftarief. Inwoners van deze wijken hebben doorgaans een andere zorgbehoefte en gemiddeld vaker zorg nodig.



3. Welke kosten zijn er nog meer?

Naast het inschrijftarief kan een huisarts nog andere toeslagen krijgen. Dit noemen we periodieke modulekosten. Een huisarts krijgt zo'n toeslag als hij bijvoorbeeld meedoet aan projecten en verbetertrajecten van de zorg voor zijn patiënten. Hierbij kun je denken aan een speciaal programma voor patiënten met diabetes. Ook als in een huisartsenpraktijk een praktijkondersteuner aanwezig is, ontvangt de huisarts een toeslag. Bovendien krijgt de huisarts een vergoeding voor de zorg die hij verleent, bijvoorbeeld als hij een (telefonisch) consult of huisbezoek doet of een kleine chirurgische ingreep uitvoert.



5. Hoe krijg ik inzicht in mijn zorgkosten?

Nieuwsgierig hoe het bij jou zit? In Mijn De Friesland kun je zelf zien welke kosten zijn betaald aan de huisarts. Ga naar mijn.defriesland.nl en login met je DigiD.

4. Wanneer wordt mijn eigen risico wel en wanneer niet aangesproken?

Huisartsenzorg is uitgezonderd van het eigen risico. Een bezoek aan de huisarts kost je dus niks en wordt vergoed uit de basisverzekering. Dit geldt ook voor de kwartaaltarieven en de periodieke modulekosten. Soms betaal je wél eigen risico. Bijvoorbeeld als de huisarts je doorverwijst naar een specialist in het ziekenhuis, als hij geneesmiddelen voorschrijft of een laboratoriumonderzoek wil laten uitvoeren. De zorg die je dan krijgt, is namelijk geen huisartsenzorg meer. Daarom wordt hiervoor je eigen risico aangesproken.

Edwin Spieard (51) corrigeert en reconstrueert lichamen van overledenen. Hij werkt in uitvaartcentra, bij mensen thuis en in zijn Special Death Care Unit; een “rijdende operatiekamer voor overledenen”.

Als een uitvaartondernemer zich geen raad weet, wordt Edwin gebeld. ‘Ik reconstrueer ernstig verminkte lichamen, om nabestaanden een bevestiging te kunnen geven dat het gaat om hun dierbare.’ Ook corrigeert hij lichamen, zodat ze vaak tot de uitvaart zonder verdere complicaties kunnen worden opgebaard. ‘Daarvoor gebruik ik verschillende technieken; van het aanbrengen van make-up om verkleuring te camoufleren tot thanatopraxie, waarbij ik het bloed van een overledene vervang door een andere vloeistof.’

Edwin ervaart zijn werk niet als mentaal belastend. ‘Als ik ergens kom, ga ik direct op mijn doel af: de overledene. Ik ben zakelijk correct, “doe mijn ding” en probeer zoveel mogelijk weg te blijven van de emoties van nabestaanden. Zo voorkom ik dat ik daar mijn rugzak mee vul.’ Aan de andere kant: Edwin is geen robot en wordt zeker wel eens geraakt. ‘Het is afschuwelijk als ouders hun kind verliezen. Maar als een tachtigjarige afscheid moet nemen van de man met wie ze zestig jaar samen was, gaat me dat ook door merg en been. Ik ben er alleen niet om mee te huilen, maar om te helpen. En dat geeft me veel voldoening.’

Soms kan hij veel meer bereiken dan mensen verwachten. ‘Dat vertel ik dan met stralende ogen, waarna ik kan rekenen op een knuffel of een zoen. Ik maak mensen niet gelukkig, maar wel minder ongelukkig. Dankzij mijn werk kunnen ze een geliefde langer bij zich houden. Een kleine ingreep is soms al van enorme waarde.’ En zelfs als Edwin niks kan betekenen, zijn nabestaanden blij met hem. ‘Omdat ik dan duidelijkheid en rust breng.’ Neemt hij zijn werk mee naar huis? ‘Nee. Als ik klaar ben en weer in de auto zit, neem ik wat te eten en dan ben ik het kwijt. Dat maakt dat ik dit werk kan volhouden en al achttien jaar met veel plezier doe.’

‘Ik kan rekenen op een knuffel of een zoen’

Ballast in je hoofd

Als je op je werk iets vervelends meemaakt, ben je dat vaak niet zomaar vergeten. Maar wat als je dagelijks met de dood of ernstige trauma’s te maken hebt? Hoe ga je daarmee om? Drie mensen met een mentaal zwaar beroep vertellen hoe zij in balans blijven.

‘We lachen veel in het hospice. Dat geeft ruimte’

Interesse in mensen. Dat heeft Rudolf de Boer (69) altijd gehad. Zes jaar geleden werd hij vrijwilliger bij een hospice in Groningen. Een huiselijke plek voor mensen in hun laatste levensfase. De dood is er altijd dichtbij. Dat maakt het werk moeilijk én mooi tegelijk.

Bij een voorlichtingsdag van Humanitas hoorde hij over het Groninger hospice. ‘Na mijn pensioen wilde ik graag iets zinsvols doen. In mijn werk was ik al gewend om met verschillende mensen in allerlei situaties om te gaan. Mensen en hun verhalen boeien me. Als iemand naar een hospice gaat, is dat vaak spannend en moeilijk. Juist dán is het belangrijk om jezelf te kunnen zijn, je thuis te voelen. Om je verhaal te kunnen delen als je dat wilt. Daar kan ik als vrijwilliger een beetje bij helpen.’

Rudolf werkt tien uur per week in het hospice en doet ook pr-werk. Hij ondersteunt bij de verzorging van gasten, houdt kamers netjes en biedt een luisterend oor. Als gasten wensen hebben, probeert hij dit te regelen. Rudolf: ‘Elke gast is anders en heeft andere behoeften. Maar ik merk dat echt contact voor bijna iedereen belangrijk is. Er is diepgang in gesprekken, je komt snel tot de kern. Ook is er vaak verdriet, zeker als iemand nog jong is en bijvoorbeeld een gezin achterlaat. Dat raakt me.’

Soms laat het hem niet los. Vooral als hij in het donker weer naar huis fietst. ‘Dan neem ik een glas wijn en praat erover met mijn vrouw. Verder wandel, schaats en fiets ik graag, om goed in balans te blijven. Ook humor is belangrijk. We lachen veel in het hospice! Met alle vrijwilligers en met de gasten. Dat geeft ruimte.’

Nadia Thiel (39) werkt als psycholoog in het traumacentrum van GGZ Drenthe. Daar behandelt ze mensen die ernstige dingen meemaakten. Naast verdriet ziet ze veel veerkracht. Ze helpt cliënten om weer balans te vinden en houdt ondertussen zichzelf in balans.

Een trauma is een ingrijpende gebeurtenis in het verleden, die nu voor klachten zorgt. Voorbeelden zijn misbruik, geweld of pesten. Als iemand over een trauma vertelt, voelt Nadia het soms in haar lijf. ‘Dan krijg ik bijvoorbeeld koude handen of een hogere ademhaling. Het raakt me altijd. Ik probeer – tot op zekere hoogte – mee te voelen en dit te benoemen. Zo ben ik een spiegel voor emoties en blokkades bij de ander. Dat is best pittig, maar geeft ook voldoening. Als je samen iemands trauma kunt “opruimen”, wordt het leven leuker en minder zwaar.’

In balans zijn. Voor Nadia heeft dat te maken met energie die vrij kan stromen. ‘Wat mij helpt is voldoende afwisseling in het werk. Naast de gesprekken met individuele cliënten, doe ik bijvoorbeeld onderzoek en werk ik met groepen. Ook heb ik fijn contact met mijn collega’s. Verder merk ik dat het belangrijk is om regelmatig te bewegen én voldoende tijd te maken voor mijn gezin.’

Nadia wandelt graag en gaat eropuit met haar kinderen. ‘Zonder dat ze het weten, helpen ze mij om negatieve spanning los te laten. Kinderen brengen je in het hier en nu. Ook kijk ik graag films, het liefst met positieve afloop. Dan ben ik even in een andere wereld en laat ik dingen makkelijker los. Als gevoelens zich vastzetten, kan dat klachten veroorzaken. Daarom is mijn tip: deel wat je voelt, stap soms uit je hoofd en kom in beweging!’ ■

‘Mijn kinderen helpen me om spanning los te laten’

Hoe zit het precies met wachtlijstbemiddeling?

Als je lang moet wachten op een medische behandeling, kan dat heel vervelend zijn. Daarom biedt De Friesland wachtlijstbemiddeling: we onderzoeken dan of je in een ander ziekenhuis of behandelcentrum in de buurt sneller kunt worden behandeld. Maar hoe werkt dat precies? En wanneer kom je voor wachtlijstbemiddeling in aanmerking? We vroegen het Bea de Jong, medewerker wachtlijstbemiddeling bij De Friesland.

HOE ONTSTAAT EEN WACHTLIJST?

‘Iedere zorgverlener heeft een bepaalde capaciteit. Die wordt onder meer bepaald door het aantal operatiekamers, bedden en personeelsleden. Soms wordt er meer zorg gevraagd dan een zorgverlener kan bieden. Bijvoorbeeld omdat er een langdurig personeelstekort of ziekte onder het personeel is. Ook de vergrijzing draagt bij aan het ontstaan van wachtlijsten.’

HOE LANG IS ZO’N WACHTLIJST GEMIDDELD?

‘Als je zorg nodig hebt, maar jouw situatie geen spoedeisende hulp vereist, wordt je behandeling ingepland. Dan kán het gebeuren dat je op een wachtlijst wordt geplaatst. Voor elke behandeling is door de overheid bepaald welke wachttijd acceptabel is: dit wordt de treetnorm genoemd. Voor de meeste behandelingen geldt dat je binnen vier tot zeven weken geholpen moet worden. Op defriesland.nl/treetnormen staan alle treetnormen.’

Mevrouw Sieswerda maakte onlangs gebruik van onze hulp: ‘Omdat u zo goed bemiddeld heeft, kan ik een maand eerder door de MRI scan. Hartelijk dank daarvoor.’

WANNEER KAN IK GEBRUIKMAKEN VAN WACHTLIJSTBEMIDDELING?

‘Als je wachttijd bekend is en langer dan de treetnorm, kun je een beroep doen op wachtlijstbemiddeling. Je zorgverlener informeert je meestal over deze mogelijkheid. Als je in aanmerking komt, kun je contact met ons opnemen. Wij onderzoeken dan of je op een of andere manier tóch sneller kunt worden behandeld. Vaak proberen we eerst te bemiddelen bij je eigen zorgverlener. Lukt dit niet? Dan kijken we of je in een ander ziekenhuis of behandelcentrum terecht kunt. In overleg met jou kijken we ook naar zorgverleners buiten je regio. Zo krijg je meestal sneller de juiste zorg. Gemiddeld kunnen we de wachttijd met 43 dagen verkorten.’

KAN IK ZELF OOK IETS DOEN?

‘Als je sneller geholpen wilt worden, kun je dat zelf bij je zorgverlener aangeven. Soms is er namelijk een uitvallijst waarop je geplaatst kunt worden.’

WAARIN KAN DE FRIESLAND NOG MEER BEMIDDELEN?

‘We bemiddelen niet alleen op het gebied van wachtlijsten. Je kunt bijvoorbeeld ook bij De Friesland terecht als je een second opinion wilt aanvragen bij een ander ziekenhuis of andere zorginstelling. We kijken dan waar je het best en eventueel het snelst terechtkunt. Ook als je voor een zeldzame aandoening in een ander ziekenhuis behandeld wilt worden of als je een alternatief voor een behandeling in het buitenland wilt, kunnen we je helpen. Daarnaast bieden we informatie over zorgverleners. Dat is handig als je bijvoorbeeld een nieuwe huisarts of tandarts zoekt of graag informatie wilt over een specialist.’



ZO VRAAG JE WACHTLIJSTBEMIDDELING AAN

Wil je wachtlijstbemiddeling aanvragen? Bel dan op werkdagen tussen 8.30 en 17.00 uur telefoonnummer (058) 291 33 00. Op basis van jouw wensen kijken we samen naar de mogelijkheden. Je bent niet verplicht om voor een andere zorgverlener te kiezen. De uiteindelijke beslissing maak je zelf.



ALLE JUISTE VOEDINGSSTOFFEN BINNENKRIJGEN

Als veganist eet je helemaal geen dierlijke producten. Dus geen vlees, vis, zuivel, eieren en E-nummers van dierlijke oorsprong. Wil je veganistisch eten, let dan goed op of je voldoende eiwit, ijzer, vitamine B1, B2, B12 en calcium binnen krijgt. Dit zijn voedingsstoffen in dierlijke producten die je dus ergens anders uit moet halen. Op de website www.voedingscentrum.nl vind je meer informatie.

Hij trakteert zijn collega's op kantoor het liefst elke dag op de lekkerste vegan hapjes. Veganist **Sytse Monsma** (32) is off- en online een ware smaakmaker.

‘Sinds 2016 ben ik veganist en eet ik geen voedsel waar dierlijke producten in zitten. Ook leer, wol, zijde en andere dierlijke producten vermijd ik. Daarin ben ik best streng voor mezelf. Zo laat ik een stoere spijkerbroek liggen wanneer er een leren labeltje op zit. En ik poets mijn tanden sinds kort met vegan tandpasta. Ik krijg regelmatig verbaasde gezichten wanneer ik dit vertel. Sommige mensen reageren best heftig en verwijten me bijvoorbeeld dat ik wél met het vliegtuig op vakantie ga. Wanneer ik uitleg dat ik de CO2-uitstoot van mijn vlucht altijd compenseer, zijn ze stil. Er kleeft nog steeds een geitenwollensokken-imago aan het woord vegan, terwijl dat echt onzin is.

Er zijn anno 2019 zoveel diervrije varianten, je moet alleen even weten waar je het moet zoeken. In het begin liep ik wel drie uur door de supermarkt voor mijn boodschappen. Om het iedereen wat gemakkelijker te maken, neem ik zelf eten mee wanneer ik bij familie of vrienden ga borrelen. En ik laat ze ook graag proeven dat vegan net zo lekker is. Deze recepten zet ik ook op mijn blog hetgroenebroertje.nl. Probeer gerust, wie weet krijg je net als ik de smaak te pakken!’

‘Ik laat ze graag proeven dat vegan net zo lekker is’

Kliekjeskoning



Naam: Willem Verbeek
Leeftijd: 37
Werk: adviseur duurzaamheid bij een woningcorporatie
Favoriete lunchgerecht: pitabroodjes met falafel en gegrilde groente

Een beetje overgebleven pasta, een paar oud geworden boterhammen... Bij de familie Verbeek verdween regelmatig eten in de container. Het was de jongste van het gezin, de achtjarige Britt, die daar verandering in bracht. Op school had ze gehoord over verspillings. Dus toen Willem na het avondeten een restje broccoli een enkeltje prullenbak wilde geven, zei Britt: ‘Waarom gooi je eigenlijk iets weg wat je kunt eten?’ Die opmerking zette Willem aan

het denken. Als adviseur duurzaamheid is hij dagelijks bezig met een groenere wereld. Hij onderzoekt en adviseert over duurzame oplossingen voor vastgoed. Waarom zou hij die groene visie thuis ook niet uitdragen?

Het gezin maakte de gezamenlijke afspraak dat iedereen zou proberen om zo weinig mogelijk eten weg te gooien. De dertienjarige Dennis beloofde zijn boterhammen op school niet meer

weg te gooien, Britt zou voortaan haar bord beter leeg eten en Willem en zijn vrouw Denise spraken af om minder eten in huis te halen, zodat er minder over datum zou gaan. Willem kreeg de smaak te pakken en ontpopte zich tot de “kliekjeskoning”. Restjes van het avondeten tovert hij inmiddels moeiteloos om tot een prima lunch. Zijn favoriete kliekjeslunch? Pitabroodjes. ‘Wat je er ook in stopt, het wordt altijd lekker.’

Dokter Vraag het Appke

Al veel verzekerden stelden een vraag via de app Dokter Appke. Hieronder vind je het antwoord op een aantal binnengekomen vragen.

TOM

Afgelopen weekend heb ik een teek opgelopen. Ik heb deze verwijderd met een tekenpen, maar weet niet precies wanneer hij me heeft gebeten. De teek kan dus 2 of 3 dagen op mijn huid hebben gezeten. Ik ben er niet gerust op. Moet ik me alsnog laten onderzoeken door de huisarts?

Dokter Appke

Hoi Tom, goed dat je appt. 1 op de 5 teken is besmet met de Borrelia bacterie. Dat is de bacterie die de ziekte van Lyme overbrengt. Als de teek langer dan 24 uur in je huid heeft gezeten, wordt de kans op Lyme groter.

Omdat dit bij jou vermoedelijk het geval is, is mijn advies om contact op te nemen met je huisarts. Mogelijk heb je antibiotica nodig. Ik hoop dat ik je vraag zo voldoende heb beantwoord.

LISA

Ik heb een blaar van ongeveer 1 bij 2 centimeter op mijn hiel. Wat kan ik het beste doen om er zo weinig mogelijk last van te hebben? De blaar is nu nog heel. Ik ben verder helemaal gezond en gebruik geen medicijnen.

Dokter Appke

Hoi Lisa, vervelend dat je een blaar hebt. Mijn advies is om deze niet door te prikken. Om te voorkomen dat de blaar opengaat, kun je ‘m afdekken. Gebruik hiervoor geen gewone pleister, maar een blarenpleister, leukoplast of sporttape. Zorg dat de pleister of tape ruim over de blaar zit, plooi-vrij is en niet kan gaan schuiven. Gaat de blaar toch kapot? Dan mag je de randen voorzichtig en steriel afknippen. Breng daarna een blarenpleister aan. Als je blaar niet goed geneest of rood of warm wordt, adviseer ik je om je huisarts te bellen.

PIEN

Ik ben gisteravond mijn anticonceptiepil vergeten, maar heb wel geslachtsgemeenschap gehad. Ik heb de pil de volgende ochtend meteen ingenomen. Dit was zo’n 10 uur later dan normaal.

Ik gebruik trouwens de Microgynon 30 en zit in de derde week van mijn strip. Wat moet ik nu doen?

Dokter Appke

Hoi Pien, je hoeft je geen zorgen te maken. Je bent voldoende beschermd en loopt geen risico om zwanger te worden.

Als je één pil bent vergeten en die binnen 12 uur alsnog hebt ingenomen, is er niks aan de hand.

Slik de volgende pil op het tijdstip dat je gewend bent. Je neemt dan dus eenmalig twee pillen op één dag. Daarna kun je weer verder gaan met het normale schema.

Heb je ook een gezondheidsvraag?

Je krijgt via Dokter Appke antwoord van een team ervaren medisch verpleegkundigen van Medicinfo. Om tot een goed advies te komen, stelt de verpleegkundige vaak enkele aanvullende vragen.

Dokter Appke is de hele week bereikbaar. Op maandag tot en met vrijdag van 7.00 tot 23.00 uur. In het weekend en op feestdagen van 9.00 tot 21.00 uur.

Je kunt de app downloaden via de Google Play Store of App Store.

Lieve Sandra

André Mulder bedankt Sandra en Mervyn Oud. Hij eet elke week een gezond hapje mee en werd hun familievriend.

'Ik ken Sandra en Mervyn nu zo'n drie jaar, maar het lijkt al veel langer. Bij de wijkvereniging Bilgaard werkte ik samen met Mervyn aan buurtpreventie. We begonnen onze ronde vaak bij hem thuis. Daar ontmoette ik ook zijn partner Sandra. Steeds vaker zei Sandra na afloop van ons werk: 'Ik heb te veel eten gemaakt, eet je mee?' En zo ben ik uitgegroeid tot familievriend. De ene week ga ik één keer langs, de andere week wel drie of vier keer. In het weekend voor een kop koffie of een biertje en doordeweeks eet ik 's avonds vaak mee. Zelf koken vind ik eigenlijk heel leuk. Maar ik woon alleen en koken voor één persoon vind ik niks. Dat geeft me geen voldoening. Vaak wordt het dan een snelle maaltijd, in plaats van iets gezonds. Sandra vertelde laatst dat ze ook dáárom voor mij kookt. Zodat ik een beetje m'n vitamientjes binnenkrijg. Ik heb geen favoriet gerecht. Alles wat Sandra tot nu toe heeft gemaakt was lekker. Ik ben een makkelijke eter hoor, er is weinig dat ik niet lust. Ik vind het vooral erg gezellig om bij Sandra en Mervyn aan te schuiven. Of bij hun dochter Elyanne en haar vriend. Ook daar eet ik wel eens mee. Het is een hele open en gezellige familie. Ik waardeer het enorm dat de deur altijd voor mij openstaat!'

Sandra: 'Leuk, dit bedankje! Ik doe het graag hoor. Ik houd van koken voor een grote groep en vind het altijd heel gezellig als André er is. Het is bijna vanzelfsprekend voor ons. We zeggen weleens tegen elkaar: André, die hoort bij de inboedel!' ■

De leukste en ontspannendste uittips voor jong en oud

Helder licht

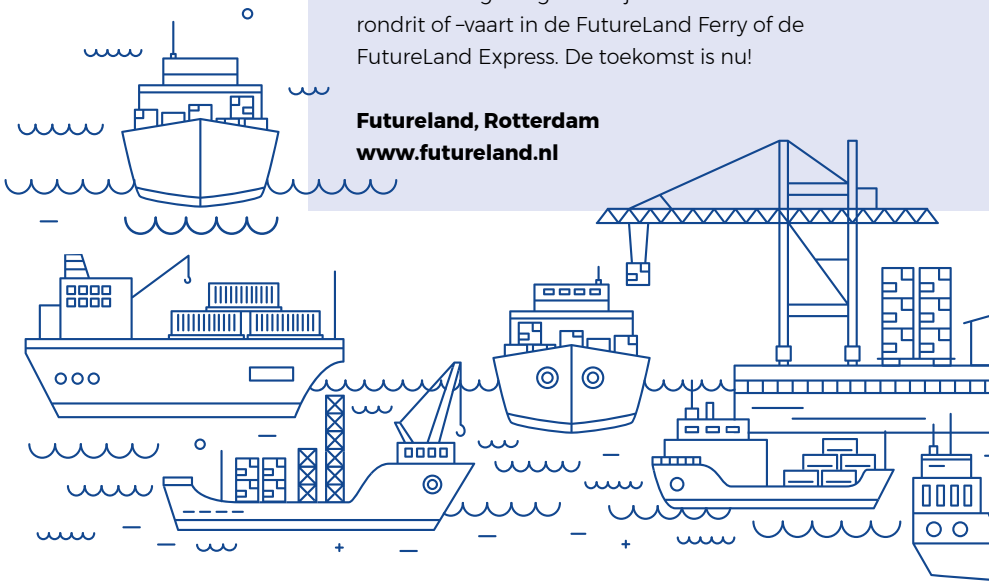
Als de avond valt, ontwaakt in de Drentse bossen de Pixi. Wie? Pixi, een uniek lichtkunstwerk van kunstenaarscollectief WERC. Met zijn kleine lichtjes wijst Pixi je de weg door het duister. Laat je meevoeren en bewandel een pad vol flonkeringen... Wil je Pixi met eigen ogen bewonderen? Staatsbosbeheer organiseert elke vrijdag en zaterdag wandelingen langs het kunstwerk. Reserveren is noodzakelijk.

Pixi t/m 4 januari 2020
www.staatsbosbeheer.nl/pixi

Back to the FutureLand

Bij een gezinsuitje denk je misschien niet meteen aan de havens van Rotterdam. Totdat je FutureLand binnen stapt. In dit informatiecentrum ontdek je de Rotterdamse Maasvlakte op een wel heel futuristische manier! Vlieg bijvoorbeeld met een VR-bril over de haven van het jaar 2066 of waan je een heuse kraanoperator in de game Drop the Box. Wil je de modernste haven van Europa liever met eigen ogen bekijken? Maak dan een rondrit of -vaart in de FutureLand Ferry of de FutureLand Express. De toekomst is nu!

Futureland, Rotterdam
www.futureland.nl



Fan van korting

Een dagje naar de dierentuin, lekker naar de sauna of zelfs een weekendje weg... alles wordt leuker met korting! In de Fan van Fit-webshop van De Friesland kun je nu je Fan van Fit-punten inruilen voor korting op een dagje uit. Of kies natuurlijk uit een van onze andere fijne aanbiedingen.

Fan van Fit
www.defriesland.nl/fanvanfit

Kijk smakelijk

Wat aten Groningers in de middeleeuwen? Hoe kookten zij hun voedsel? En wanneer deed eigenlijk de eerste koelkast zijn intrede? De tentoonstelling "Bereiden en bewaren" in Museum Stad Appingedam toont de ontwikkeling van Groninger eettradities. De tentoonstelling neemt je mee van vroeger tot nu: van de eerste aardappel die in de provincie arriveerde tot het 20e-eeuwse wecken en inmaken - en alles daar tussenin.

Tentoonstelling Bereiden en Bewaren
Museum Stad Appingedam t/m 1 maart 2020
www.museumstadappingedam.nl



Koud kunstje

Ook deze winter zijn de IJsselhallen in Zwolle - of moeten we IJshallen zeggen? - weer het decor voor het jaarlijkse Nederlands IJsbeelden Festival. Deze editie is bovendien een bijzondere, want dit jaar worden de hallen omgetoverd tot Winter Wonderland. Zo geniet je in winterse sferen van de prachtigste ijsbeelden. Wil je jouw bezoek aan het festival combineren met een dagje Zwolle? Een treintje brengt alle bezoekers gratis naar de binnenstad.

Nederlands IJsbeelden Festival, Zwolle
14 december 2019 t/m 1 maart 2020
www.ijsbeelden.nl

In de vingers

Bijna nergens in Nederland wordt de kunst van het vlechten zo goed verstaan als in Noordwolde. Daar stond ooit de Rijksrietvlechtschool én vind je nu het Nationaal Vlechtmuseum. Het museum vertelt het unieke en bijzondere verhaal van de vlechtkunst in Noordwolde en omstreken. Wil je het vlechten ook in de vingers krijgen? Meld je dan aan voor het Vlechtcafé of één van de workshops die regelmatig in het museum worden gegeven.

Nationaal Vlechtmuseum Noordwolde
www.vlechtmuseum.nl

Wandelen met Epke en Ireen

Zeg je Heerenveen, dan zeg je Thialf. Of Abe Lenstra Stadion. Of Sportstad Heerenveen. Kortom: zeg je Heerenveen, dan zeg je sport. De wandelroute Walk of Fean leidt je langs de drie sportpaleizen. Onderweg hoor je via een interactieve app de verhalen van bekende sporters als Epke Zonderland, Sjoerd Feenstra, Ireen Wüst en vele anderen. Download de Walk of Fean app in de App Store of Google Play Store.

Walk of Fean, Heerenveen
www.ngoudenplak.nl/walkoffean



In Nederland kennen we ‘m eigenlijk als palmkool, maar deze prachtige bladgroente maakt de laatste jaren een ware comeback onder de chique naam cavolo nero. Hij voelt zich helemaal thuis in een traditionele Italiaanse soep, maar doet het ook heel goed in een hippe bowl met rijst en zalm.

Bowl

Ingrediënten (voor 4 personen)
4 zalmmoten
75 milliliter sojasaus
+ extra om te serveren
300 gram zilvertviesrijst
1 bos cavolo nero
4 eetlepels sesamzaad
200 gram edamame
(sojabonen)

Bereiding
Snijd de zalmmoten in stukken. Marineer ze circa 15 minuten in de sojasaus. Kook intussen de zilvertviesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Rooster de sesamzaadjes in een droge koekenpan tot ze goudbruin zijn. Zet aan de kant. Verhit in dezelfde pan een klein beetje olie en roerbak hierin de cavolo nero in ongeveer 10 minuten gaar. Bak intussen de zalmmoten in zo'n vier minuten rondom goudbruin. Schep de rijst in een kommetje. Verdeel de zalm, cavolo nero en edamame erover. Bestrooi met de geroosterde sesamzaadjes en besprenkel naar smaak met sojasaus.

Ribollita

Ingrediënten (voor 3 tot 4 personen)
olijfolie
circa 350 gram witte bonen, gekookt
1 grote rode ui, gesnipperd
3 teentjes knoflook, fijngehakt
2 stengels bleekselderij, in (halve) ringetjes gesneden
1 grote winterwortel, in stukken
1 bos cavolo nero
2 rijpe tomaten, grof gehakt
1 grote aardappel, in stukjes
1 liter groentebouillon
1 theelepel gedroogde tijm
4 sneden stevig brood

Bereiding
Verwijder de nerf uit het blad van de cavolo nero. Was de bladeren en snijd ze grof. Fruit de ui en voeg na enkele minuten de knoflook, bleekselderij en wortel toe. Voeg de helft van de witte bonen toe aan de helft van de bouillon en pureer. Giet bij de pan met het uimengsel. Voeg ook de andere helft van de bouillon, de tomaten, aardappelen, tijm en cavolo nero toe. Breng aan de kook en laat een uur zachtjes pruttelen. Proef en breng eventueel op smaak met peper en zout. Leg in ieder bord een snee brood en schenk de soep eroverheen. Maak af met een klein scheutje olijfolie.

palmkool



Wij hebben een droom: de gezondste en meest vitale gemeenschap van Nederland vormen. Hoe we dat doen? Samen met jou! Ons nieuwe online communityplatform Doe je mee? is voor iedereen die gezond wil bewegen, eten, werken en mentaal fit wil blijven. Of je nu volgt, deelt, reageert óf meedoet aan challenges: het kan allemaal op doejemee.nl. Lees hieronder wat de verschillende communities jou te bieden hebben. Doe je mee?

BLIJ IN JE BREIN



Ben jij al blij in je brein?

Ontdek met ons de mogelijkheden van je brein. En hoe jij dit kan beïnvloeden. Je kunt namelijk meer dan je denkt! Breinboeken, blogs over omgaan met werkdruk en uitdagende (online) challenges. In de community "Blij in je Brein" lees je alles over je mentale gezondheid. Ga naar doejemee.nl/blij-in-je-brein en doe met ons mee!

WIJS MET JE SPIJS



Win een diner bij De Walrus!

Ga je weleens met kinderen uit eten? Dan is je vast opgevallen dat het kindermenu vaak alleen ongezonde opties bevat. Zonde! Daarom organiseren we samen met de koks van Grand Café De Walrus (Leeuwarden en Sneek) een leuke winactie: "gezond voor de kleine mond". We gaan op zoek naar een lekker én gezond kindergerecht. Stuur dus jouw gezonde gerecht vóór 1 februari 2020 in via doejemee.nl/wijs-met-je-spijs. De winnaar krijgt een geheel verzorgd diner voor het hele gezin én ziet zijn gerecht een maand lang terug op de specialkaart van De Walrus!

LAB



Sleutel mee aan Dokter Appke

Wil jij meedenken en meepraten over de innovaties die De Friesland en haar partners ontwikkelen? Dat kan! Als lid van het Lab kun je ervaringen en ideeën delen, feedback geven én als eerste innovaties testen. Denk bijvoorbeeld met ons mee over Dokter Appke. Hoe kunnen we ervoor zorgen dat de app nóg beter aansluit bij jouw wensen? Ga naar doejemee.nl/lab en laat het ons weten!

Colofon Fam. is een magazine voor verzekerden van De Friesland.

Redactie De Friesland: Leonie van der Gun (hoofdredactie), Niké van Eenenaam-Pillen, Nienke Hainja, Elleke Jansen, Reinou Keuning en Ella van der Velde **Strategie, concept**

en creatie GH0 Communicatie, gh0.nl **Bladcoördinatie** Marrit Mulder (GH0 Communicatie) **Tekst** Winneke Kok, Maartje Visser en Jan Willem Wessels (GH0 Communicatie) en Nynke van

der Zee **Ontwerp en vormgeving** Margriet Schonenburg (GH0 Communicatie) **Fotografie** Frank Meester **Contact** fam@defriesland.nl **Drukwerk:** SMG groep

Met dank aan iedereen die aan deze Fam. heeft meegewerkt.



De Friesland

