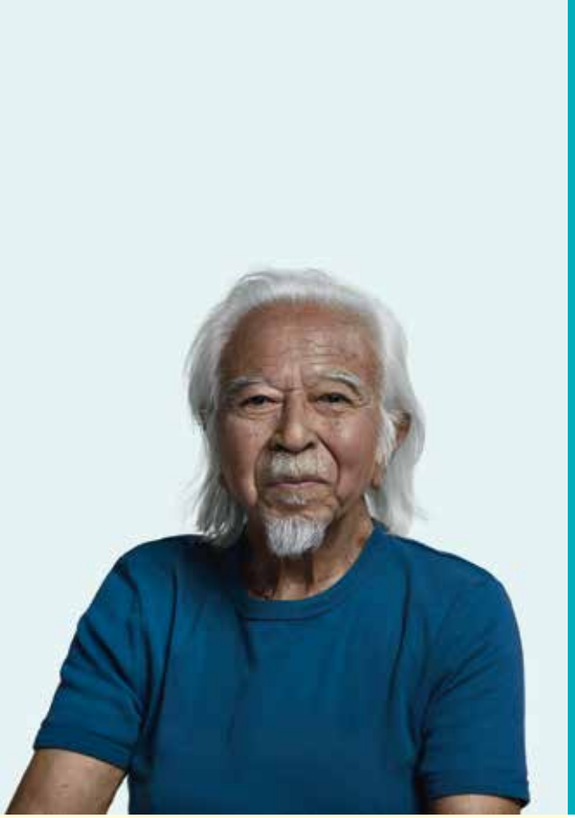
Vertel...
ZOMERSPECIAL
Dansend door het leven
Met puzzels, uitjes, recepten en de mooiste verhalen
Maak er een vrolijke zomer van



Wat je vraag of behoefte ook is.

MediReva is een medisch speciaalzaak, die hulpmiddelen en verzorgingsmaterialen levert. Wij verlenen zorg zoals we die zelf zouden willen krijgen: professioneel en kundig, met een flinke portie persoonlijke aandacht. En dat gaat verder dan een snelle bezorging van jouw bestelling. Bij MediReva geloven we dat je met de juiste begeleiding gestimuleerd kan worden om je eigen veerkracht te vinden en de draad weer op te pakken.

Dit zijn onze zorggebieden:

stoma
continentie en retentie
wond
medische voeding
darmspoelen
mobiliteit

Benieuwd wat we voor jou kunnen betekenen?
Kijk dan op **www.medireva.nl**.

MediReva is er voor je.

Zing, vecht, huil, bid, lach, werk en bewonder. Bekende woorden uit het gelijknamige liedje van Ramses Shaffy. Een nummer dat je goed kunt toepassen op je (dagelijks) leven. Maar eigenlijk is Ramses een heel belangrijk woord vergeten. En wel te weten: DANS! Want dansen is niet alleen leuk. Het ontspant. Verbindt. En geeft kleur aan ons leven. Laat je door deze laatste zomerspecial inspireren om (meer of weer) dansend door het leven te gaan.

Voortaan gaat Vertel... namelijk online verder. Na ruim tien jaar slaan we een andere weg in, waarover later meer. Wij willen iedereen bedanken die een bijdrage heeft geleverd aan de magazines. Bijzonder hoe openhartig en veerkrachtig mensen zijn na een ingrijpende gebeurtenis. Uiteraard blijven we er voor je zijn. De boeiende, persoonlijke en inspirerende verhalen en praktische tips zoals je ze kent uit de magazines zijn terug te vinden op **medireva.nl/vertel-online**. Volg ons snel via Facebook of Instagram, zodat je niets mist.

Team MediReva

Dansen geeft kleur

medireva.nl/vertel-online
facebook.com/MediRevaMedischeHulpmiddelen
instagram.com/vertel_online

HEKA

Voor elke wond
een oplossing

Vanaf nu verkrijgbaar: Heka Retail!

Heb je een snijwond, brandwond of schaafwond? Kies dan voor Heka. Producten van medische kwaliteit gewoon in je keukenla. Vraag ernaar bij jouw apotheek of neem contact met ons op.
www.hekawondzorg.nl

Scan mij!

VAN HEEK MEDICAL
Onderdeel van Mosadex Groep

Macroweg 10 | 5804 CL Venray | NL | KvK 17140703
Rubensstraat 104 | 2300 Turnhout | BE | KBO 0743.375.336
T +31 88 220 88 22 | E info@vanheek.com | www.vanheek.com

6 Ilona gaat helemaal los

18 Open over incontinentie

24 Leven terug dankzij urinestoma

En verder

12 Wat muziek met je doet
14 De littekens van Janneke
20 Dansen maakt gelukkig
28 Zomerfestivals
32 Zomerse desserts met medische voeding
34 Mayke over haar ziekte EDS

colofon

Vertel... Zomerspecial
Is het cadeautijdschrift voor klanten van MediReva en verschijnt één keer per jaar.

Redactie
Lianne Strijbos (MediReva, hoofdredacteur),
Monique Hemmes (Axioma, bladmanager),
Mirjam Herrebrugh (Axioma, art director)

Redactieadres: Weerhuisweg 4, 6226 NC Maastricht, vertel@medireva.nl

Concept en realisatie
Axioma Communicatie, Baarn, 035 548 81 40, axioma.nl

Advertenties
CrossMedia, 010 742 10 20 gezondheidszorg@crossadvertising.nl

Aan dit nummer werkten mee
Carolien Drijfhout, Lisette Jongerius, Otje van der Lelij, Annelien Nijland, Janita Sassen

Druk
Drukkerij Roelofs, Enschede

Disclaimer de artikelen in Vertel... zijn met de grootst mogelijke zorg gemaakt. Desondanks is het mogelijk dat informatie niet geheel volledig of juist is. We bieden mensen de ruimte om hun verhaal te doen, maar dit hoeft niet de mening van MediReva te zijn.

“Ik blijf dansen zolang ik kan”

De muziek speelt, adrenaline giert door je lijf, er is publiek in de zaal... Ilona Brugman (39) danst al haar hele leven. Tot de ziekte MS alles op z’n kop zette. Haar rolstoel betekent opnieuw leren dansen, maar nu schijnt ze weer op het podium!

“Dansen is voor mij: alles vergeten en helemaal losgaan. Dansen geeft me energie en maakt me blij. Ik geniet ervan toe te leven naar optredens of wedstrijden: de choreografieën uitdenken, passende muziek zoeken, kostuums ontwerpen. Zo gaaf als alles dan bij elkaar komt en er iets moois ontstaat! Het hoogtepunt is als ik uiteindelijk op de vloer sta. De adrenaline die door je lijf pompt, de muziek die je opzweept... het geeft elke keer weer een kick.”

Ziek

“Toen ik zes jaar was, begon ik met dansles. Ik groeide min of meer bij de dansschool op, mijn ouders stonden er achter de bar, ik had er mijn vriendinnen. Ik heb er zoveel geleerd, talloze shows en wedstrijden gedaan en later zelf lesgegeven. Naast mijn studie en later mijn baan als juf ben ik altijd blijven dansen. Ook mijn man Richard ontmoette ik op de dansschool, dus dansen is ook echt iets van ons samen. We stonden regelmatig als paar op de vloer. Tot ik ziek werd. Na de bevalling van mijn dochter zeven jaar geleden, waarbij ik bekkeninstabiliteit had, herstelde mijn lichaam niet.

Meer stijlen
Ilona kijkt samen met mensen binnen de Stichting Rolstoeldansen Nederland, revalidatiecentra en zorginstellingen of *streetdance* en *fun dance* binnen het rolstoeldansen een plek kunnen krijgen. “Dat maakt rolstoeldansen misschien nog interessanter voor jongeren.”

Zit je in een rolstoel en wil je ook gaan dansen? Stichting Rolstoeldansen Nederland helpt je graag zo dicht mogelijk bij je woonplaats een dansgroep te vinden. Kijk op **rolstoeldansen.nl**

Ik ging juist alleen maar achteruit. Na twee jaar onderzoeken bleek dat ik MS heb, in de meest progressieve vorm die er is.”

Weerstand
“Tja, wat gebeurt er dan? Frustratie, verdriet, ontkenning. Ik kwam in een langdurig rouwproces en heb lang in de weerstand gezeten. Het dansen ging steeds moeizamer en zag er niet meer uit zoals ik wilde. Dus stopte ik ermee. Een tijdlang gaf ik nog wel trainingen, tot door corona ook dat stil kwam te liggen. Ik miste het dansen enorm! Mijn nicht heeft toen een wens voor mij ingediend bij Hart in Aktie. Het resultaat? Ik mocht een mini-optreden geven voor mijn man en dochter, met een dans waar ik stiekem voor oefende. Ín een dansrolstoel. Ik wist natuurlijk wel dat rolstoeldansen bestond, maar de wens bij Hart in Aktie stimuleerde mij om het zelf een kans te geven.”

Rolstoeldansen
“Ik zal dat mini-optreden nooit vergeten. Toen ik daar stond op de dansvloer, liep mijn man weg! Ik dacht: ‘Serieus, vindt hij het zo erg?’ Maar wat bleek? Hij kwam naar me toe. Ook hij had stiekem al die danspassen geleerd, dus dansten we samen. Het was zo bijzonder! Op dat moment voelde ik: dit kan ook, dit is ook mooi. Het is echt het startmoment geweest om samen te gaan rolstoeldansen. Toen het na corona weer kon, zijn we daar vol voor gegaan. Na de lockdowns ging ook de dansschool weer open. Ze zeiden tegen mij: linksom of rechtsom, jij doet net als altijd mee in de eindshow. Daar danste ik de eerste keer in mijn rolstoel voor publiek. Het was een grote stap en voelde me kwetsbaar. Rolde ik daar als enige tussen al die staande dansers, op het podium waar ik zelf ook zoveel jaren had gestaan.”

Loslaten en verder komen
“Rolstoeldansen is echt opnieuw leren dansen. Het gaat met vallen en opkrabbelen, steeds weer ontdekken wat wel en niet kan. Maar sinds een paar maanden heb ik het gevoel dat de stoel een verlengstuk van mezelf is geworden. Het is zo fijn weer te kunnen dansen! In het begin was ik vooral gefocust op terugkomen op mijn oude niveau. Maar dat heb ik moeten loslaten. Nu vergelijk ik niet meer, ik ben nu eenmaal niet meer wie ik was. We gaan alsnog snel vooruit, hoor ik van iedereen. Afgelopen december dansten mijn man en ik mee bij meerdere shows van André Rieu, een nieuwe droom die uitkwam! Ook doen we weer mee aan wedstrijden.”

Vreugde delen
“Ik weet niet hoe de toekomst eruit gaat zien, maar ik weet wel dat ik blijf dansen zolang ik kan. Ik wil daarin een voorbeeld zijn voor andere rolstoelers. Daarom geef ik, samen met anderen, workshops en demonstraties op beurzen, in zorginstellingen en op scholen. Het is prachtig om te zien wat dans met mensen doet. Laatst was ik in een kinderhospice met ernstig meervoudig beperkte kinderen. Ik dacht eerst: wat kan ik hier nu brengen? Maar zodra de muziek aanging, zag je die lach komen. We lieten de kinderen naar elkaar rollen en weer uit elkaar gaan, in cirkels rijden en rondjes draaien. Ze zaten zo te genieten! Dat maakt mij ook weer blij. Het plezier dat dansen brengt, gun ik iedereen.”

Ilona heeft MS en is moeder. Welke invloed heeft deze ziekte op haar gezin? Ilona vertelt erover op **vertel-online.nl/ilona**

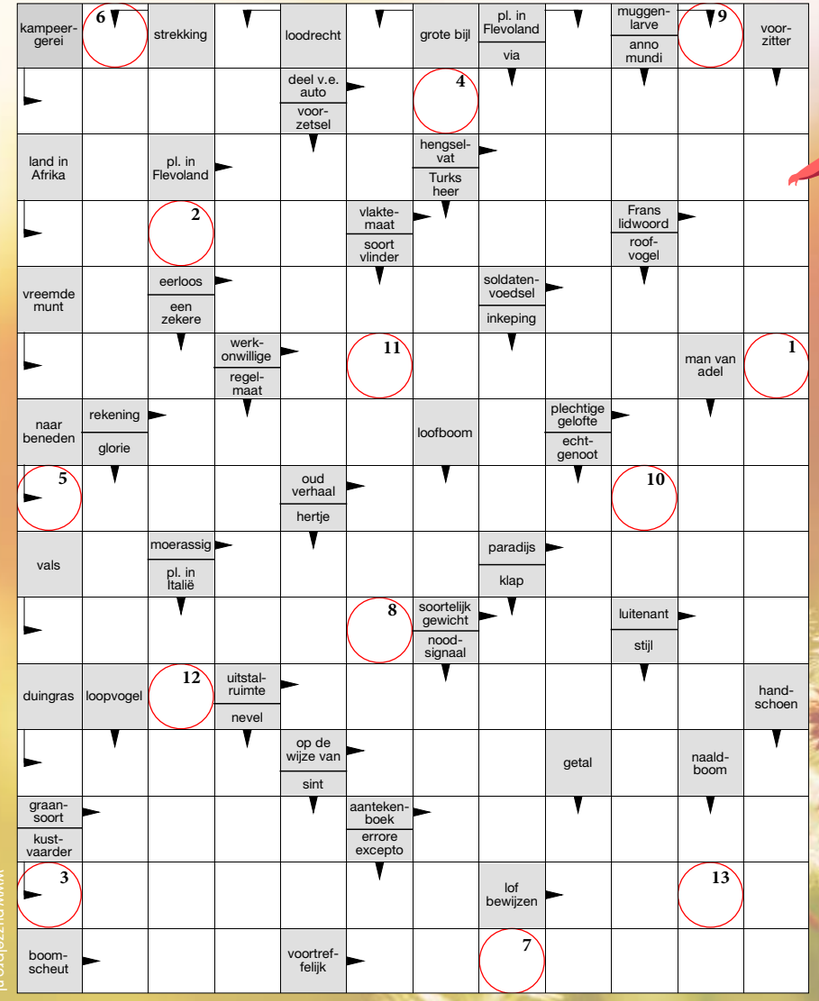
Leukomed® skin sensitive –
Zachte eilandpleister met siliconen kleeflaag.
Voor de gevoelige en kwetsbare huid.

#HealingMeSoftly

Scan de QR code
en vraag een
gratis sample aan!

Leukoplast®
Wound care in best hands

Zweedse puzzel



www.puzzelpro.nl

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13

Zet de letters in de genummerde vakjes achter elkaar. Samen vomen ze een woord, dat is de oplossing.

De magie van muziek

Wist je dat muziek eigenlijk altijd invloed heeft op hoe jij je voelt? Je emoties worden erdoor beïnvloed. Maak jezelf gelukkiger met muziek.

Feit

Vrolijk door muziek

Onderzoek laat zien dat bepaalde liedjes een positieve stemming stimuleert. Ook is wetenschappelijk bewezen dat je twee hersenhelften beter samenwerken onder invloed van muziek. Werken met de radio aan kan dus wonderen doen voor je productiviteit! Verder hebben psychologen ontdekt dat fijne deuntjes een positief effect kunnen hebben op onze gezondheid.

Wist je dat...

...baby's veel kalmer worden van het luisteren naar kinderliedjes, klassieke muziek en soepele jazz dan naar het luisteren van een stem?

3x

Verrassende muziekworkshops

1. Afrikaanse of Zuid-Amerikaanse muziekworkshop

Leer ritmes spelen op afvaltonnen of Afrikaanse trommels (djembés). En wat te denken van Zuid-Amerikaanse instrumenten (Latin Percussie of Cajon). **maxmusic.nl**

2. Gospel workshop

Hier waan je je binnen de kortste keren in een swingende zwarte kerk zoals in de films 'Sister Act' of 'Blues Brothers'. Met veel energie, meerstemmigheid en soul leer je gospelliederen als 'Oh Happy Day'. **blackgospelworkshop.nl**

3. Cello spelen

Cello leren spelen moeilijk? Echt niet! Binnen vijf minuten kun je lekker meespelen, zónder noten lezen. Er wordt geoefend met nummers van Candy Dulfer, Prince en James Brown. **workshoppen.nl/workshops/cello-workshop**

De ultieme zomermuziek van 2 VERTEL-lezers

'Can't stop the feeling' van Justin Timberlake

Claudia Koehoorn (54)

"Als ik de eerste twee tonen van 'Can't stop the feeling' hoor, waan ik me altijd weer eventjes op Aruba. En word ik instant happy! Mijn man en ik komen al jaren op het eiland, elke keer voelt dat echt een beetje als thuiskomen. Als we in de auto zitten of ergens zijn en we horen dit nummer, dan kijken mijn man en ik elkaar aan en zeggen tegelijkertijd: Aruba! Het is echt ons vakantieliedje én ook ons momentje met zijn tweetjes."

Claudia is altijd positief. Lees haar verhaal en tips op **Vertel-online.nl/claudia**

'Jerusalema' van Master KG

Niek van den Adel (40)

"In de zomer van 2021 was ik met mijn vrouw, onze drie dochters en mijn beste vriend en zijn gezin in Scheveningen. Een spontaan plan. Iets waar ik erg van hou, maar met een druk gezin én mijn rolstoel is spontaniteit niet altijd even haalbaar. Het was zo'n zeldzame dag in het voorseizoen: aangenaam warm, maar zonder massa's mensen. Zaten we daar op de eerste rij van het strandpaviljoen: de volwassenen aan de mojito's, de kids gezellig met elkaar aan het spelen. En toen kwam dit liedje voorbij. Sowieso was ik al fan van dit nummer; je kunt niet anders dan er vrolijk van worden. Maar toen gaf het nog eens een extra laagje aan de dag. Echt een zomers cadeautje!"

Check **medireva.nl/vertel/niek** en lees hoe Niek in een rolstoel terecht is gekomen.

Muziek als medicijn

Muziek als medicijn? Jazeker! Muziektherapie wordt al jaren toegepast bij hersenbeschadigingen, depressie of Alzheimer. Onderzoek laat zien dat het een meetbaar effect heeft op je bloeddruk en hartslag en stressverlagend en ontspannend werkt. De muziek die het meeste effect heeft? Klassieke muziek én natuurlijk de lievelingsliedjes van patiënten.

Lang leve littekens

Soms kunnen littekens je behoorlijk onzeker maken. Maar dit geldt niet voor Janneke Pastoors (36). Zij laat haar littekens gewoon zien. Op straat, op het strand én... tijdens buikdansen!

"Een vriendin zei het laatst nog tegen me. 'Ik vind het zo stoer dat je gewoon die croptop draagt en anderen je buik kunnen zien'. Daar moest ik wel een beetje om lachen. Voor mij is het inmiddels zo gewoon om mezelf te kleden hoe ik dat wil. Oók in de zomer. Mezelf bedekken omdat anderen problemen hebben om naar mijn flubberbuik vol littekens te kijken? Nee, dank je. Dan kijken ze maar de andere kant op. Ik draag lekker wat ik wil!"

Rare teen

"Littekens, ik ben er maar al te bekend mee. Op mijn wang heb ik er eentje van een paar centimeter. Toen ik puber was, is er een hek op me gevallen. Met als resultaat een flinke snee op mijn gezicht en vijf hechtingen. Dat is mooi genezen, je ziet het alleen als je erop let. Op mijn teen heb ik een litteken dat wél nogal opvalt. Ooit heb ik daar een televisie op laten vallen. Die wond raakte goed ontstoken nadat ik me kort daarna stootte aan een picknicktafel. Een tijdlang zat er wild vlees rondom mijn teen en het is niet netjes genezen, inclusief vervormde nagel. Het weerhoudt me er echter niet van om in de zomer slippertjes te dragen; ik ga echt niet met warme voeten lopen vanwege dat litteken. Alleen mooi, dat is anders. Om de boel te maskeren, doe ik wel altijd een nagellakje op."

Littekens horen erbij

"Vooral mijn buik heeft een hoop te verduren gehad. Zo heb ik een 'keizersnede-afdakje'. Maar die littekens zitten onder mijn bikinibroekje, dus dat valt niet zo op. Bovendien: de keizersnedes hebben mijn kinderen letterlijk het leven gegeven. Dus die littekens staan voor wat ik overwonnen heb. Waar ik meer moeite mee heb, is het litteken dat ik overhield aan twee operaties voor een buikwandbreuk. Omdat deze echt in het oog springt. Dat gezegd hebbende: ik schaam me er absoluut niet voor. Littekens zijn een onderdeel van het leven, vind ik. Net als dat die buikwandbreuk ooit onderdeel van mij is geweest. Het grappige is: ik krijg eigenlijk nooit commentaar over mijn buik en littekens. Ik denk dat ik uitstraal dat ik lekker in mijn vel zit, dat ik mezelf accepteer en tevreden ben met mijn lijf. Dat scheelt een hele hoop!"

Tip van Janneke

"Draag kleding waar jij je prettig in voelt. Ga niet forceren, je moet niks. Wél kan het nuttig zijn om voor jezelf te bedenken: waar komt de schaamte om jezelf te laten zien vandaan? Is je eigen geluk en eigen comfort niet belangrijker dan het oordeel van mensen die jou niet kennen? En is het echt zo erg als iemand iets van jouw littekens vindt? Denk daar eens goed over na."

Bij **Pietsje Hannema** is in 2010 haar linkerbovenbeen geamputeerd. Lees meer over hoe ze haar weg terugvond naar positiviteit. Scan de QR-code

"Een leven zonder buikdansen, dat kan ik me echt niet meer voorstellen"

Meer lichaamsacceptatie

"Ik heb me niet altijd zo comfortabel in mijn lijf gevoeld. Er was een tijd dat ik worstelde met flink wat overgewicht. Het proces van lichaamsacceptatie begon zo'n veertien jaar geleden. Een vriendin van me deed aan buikdansen en was er zo enthousiast over, dat ik dacht: misschien is dat ook wel wat voor mij. En ik besloot om met haar naar een open dag te gaan. Daar ging een wereld voor me open. De docent had dezelfde brede heupen als ik, was heel voluptueus. Maar hoe zij bewoog, raakte me diep. Ze was zo vloeiend, zo soepel, zo sensueel. Ik dacht echt: wauw! Het was echt een eyeopener dat je niet een slank poppetje hoeft te zijn om mooi te kunnen dansen. En zo besloot ik het erop te wagen en op buikdansen te gaan. Dit was – en ís – heel erg helend voor me geweest. Een leven zonder dansen, dat kan ik me na tien jaar echt niet meer voorstellen! Ook heb ik zoveel bewondering voor wat mijn lijf allemaal kan. Of je nu dik of dun bent, het maakt bij buikdansen niet uit. Bovendien dans je met een blote buik, je kunt jezelf simpelweg niet verstoppen. Mijn lichaamsacceptatie kreeg later nog eens een flinke slinger toen het uitging met mijn toenmalige vriend. Hij had altijd wat op mij aan te merken. Toen het uit ging, werd mijn instelling: mijn lijf, daar heeft niemand wat over te zeggen, behalve ikzelf. Piercings nemen en tatoeages laten zetten, ik deed het allemaal. Dat hielp."

convatec
– forever caring –

Esteem® + Uro Accuseal™

Met een Durahesive™ huidplaat en terugslagklep, ontworpen om lekkages tegen te gaan en de huid gezond te houden

HET ENIGE URINESTOMA ZAKJE DAT JE NODIG HEBT

NIEUW

HUIDVRIENDELIJK

VOLLEDIGE ZICHTBAARHEID

PROBLEEMLOZE AFVOER

VEILIGE AANSLUITING

Vraag gratis een proefpakket aan om de voordelen van Esteem®+ Uro Accuseal™ zelf te ervaren:

website: www.convatec.nl/stomazorg
telefoon: 0800-33 00 010
mail: info.convatec@convatec.com

PUZZEL

Sudoku

De cijfers 1 tot en met 9 moeten op zodanige wijze worden ingevuld dat op elke horizontale rij en in elke verticale kolom het cijfer slechts 1 keer voorkomt. De cijfers in de gekleurde vakjes vormen de oplossing.

	5						2	
7				2		8		1
4		2			6			3
8					3			6
		7				1		
6			4					7
5			9			2		4
2		8		3				5
	9						6	

Win!

We geven 5 boeken Overwinnen weg van Femke Oepts. Kans maken? Mail de oplossing naar vertel@medireva.nl o.v.v. sudoku.

Welland Hecht aan mensen.

Huidproblemen en/of lekkages?

Manuka honing kan een gezonde huid rondom de stoma bevorderen.

Gratis proefmateriaal aanvragen en/of meer informatie?

Scan de QR-Code!

Kenmerken Manuka honing

Werkt antibacterieel

Zuivere honing uit Nieuw-Zeeland

Heeft een ontstekingsremmend effect

facebook.com/WellandNL @wellandnederland Welland Nederland BV + 31 6 305 82369

Welland®, Welland™ en Aurum® zijn trademarks van CliniMed (Holdings) Ltd.

Distributeur: Welland Nederland BV • Muskushouwsestraat 33 • 6666 MA Heteren
T + 31 (0)88 6670066 • E info@welland.nl • I www.welland.nl

Schaamteloos genieten

Incontinentie en zomer. Een combinatie waar sommigen tegenop zien. Hoe ga je hiermee om? Ervaringsdeskundige Waldo Kolk (53) vertelt.

Zo'n dertig jaar geleden kreeg Waldo te maken met incontinentieproblemen. Het begon met een blindedarmoperatie, die leidde tot urineverlies. "Ik bezocht tig specialisten, maar de oorzaak werd niet gevonden", vertelt hij. "Met de jaren ging 'de kraan' steeds vaker en meer lekken. Wat moet je dan? Op een gegeven moment zei een arts tegen me: Waldo, je kunt door blijven dokteren. Maar je kunt óók zeggen: dit is het. Hier moet ik het mee doen en ik ga leren ermee om te gaan. Toen dacht ik: daar heb je een punt. Ik was echt klaar met al die onderzoeken."

Levensgeluk

Dat Waldo al heel lang incontinentiematerialen gebruikt, staat zijn levensgeluk niet in de weg. "De ware beperking is in hokjes denken. Ik heb mijn weg gevonden en leef gewoon mijn leven. Jarenlang ben ik fanatiek duiker geweest en ook reed ik graag motor. En zwemmen, dat doe ik gewoon in een normale zwembroek." Volgens Waldo is de grootste aandoening niet de kwaal, maar hoe je er zelf over denkt. "Hoe anderen je zien, van dat idee moet je af", zegt hij stellig. "Incontinentie is niet iets om je voor te schamen. Alleen het stukje spier dat het plassen regelt, werkt niet. Dat hoeven we toch niet raar te vinden? Het maakt mij ook niets uit of iemand mijn incontinentiemateriaal ziet of hoort. Bovendien: laat jij je leiden door wat een ander van je denkt? Of is je eigen comfort en geluk belangrijker?"

Met vertrouwen de zomer tegemoet

Hoe kijkt Waldo naar de zomer? Iets waar hij tegen opziet? "Nou, nee hoor. Ik bereid mij erop voor (zie kader – red.). Bovendien: niemand kijkt er raar van op als een zwembroek nat is. Dus op het strand gebruik ik niets! Als je last hebt van ontlastingincontinentie, dan werkt dat natuurlijk niet. Maar daarvoor heb je weer speciale badkleding."

Waldo's tips voor een schaamteloze zomer

1. "Draag (korte) broeken die één maat groter zijn dan je eigen maat. Dan zie je je 'eendenkont' een stuk minder."
2. "Er bestaat speciaal ondergoed dat geschikt is om (zwaar) incontinentie-materiaal in te dragen."
3. "Informeer bij de gespecialiseerde verpleegkundigen van MediReva naar het lichtere incontinentiemateriaal, dat is ideaal voor de warmere dagen of vraag welke alternatieve hulpmiddelen behalve absorberend materiaal geschikt zijn.."
4. "Babypoeder voorkomt geurtjes. Dat werkt super en is ook nog goedkoop!"
5. "Schroom niet om bij mensen aan te kaarten dat je incontinentieproblemen hebt. Wees open en praat erover, op een manier die voor jou veilig voelt. Soms maak je het erger in je hoofd dan het in werkelijkheid is."

"De grootste aandoening is niet de kwaal, maar hoe je er zelf over denkt"

Voel je vrij en dans!

Het is zomer, de zon schijnt. Vier het leven met een dansje. Want dansen maakt blij én gelukkig.

Wist je dat...

... je gemiddeld zo'n 300 calorieën per uur verbrandt als je lekker uit je bol gaat?

Het is gezond!

- Dansen vermindert stress en helpt spanning los te laten.
- Wil je afvallen? Dan is dansen vaak effectiever dan sporten.
- Het vergroot het lichaamsbewustzijn en zelfvertrouwen.
- Dansen is goed voor je hart; je bloeddruk daalt en de bloedcirculatie verbetert.
- Je krijgt stevigere spieren en sterkere botten.
- Je verbetert je lenigheid, kracht, lichaamshouding en conditie.
- Begin je jong? Dan is dansen ook nog eens goed voor de ontwikkeling van je motoriek, concentratievermogen en geheugen.

Waarom dans jij?

Dansen is een breed begrip. Het is een **kunstvorm**, uit te oefenen of te bewonderen op het podium. Het is een **sport**, al dan niet compleet met wedstrijden. Ook is dansen een **vorm van sociale interactie**, op een feestje of in de club of kroeg. En het is een **manier om je emotioneel** te uiten. Dat laatste kan in alle boven-genoemde settingen maar natuurlijk ook lekker in je eigen woonkamer.

Tips om thuis los te gaan

Lukt dansen niet zo makkelijk buiten de deur? Het kan natuurlijk ook thuis! Of je nu alleen bent of met vrienden, haal je beste dansmoves uit de kast en maak er een feestje van. Doe je voordeel met deze vier tips:

1. Gebruik spiegels. Jezelf zien bewegen motiveert, helpt om je dansmoves te verbeteren en stimuleert om nieuwe dingen te proberen.
2. Leer van YouTube. Er zijn veel tutorials en video's te vinden van mensen die verschillende stijlen en bewegingen uitleggen én voordoen. Zo kun je ideeën opdoen en je danskunsten verbeteren.
3. Ga voor een 'silent disco'. Hierbij hoor je de muziek via een koptelefoon met meerdere frequenties. Je kunt dus zelf je muziek kiezen, maar ook op elkaar afstemmen. Voordeel: de buren hebben nergens last van. Je kunt silent disco's huren, bijvoorbeeld via goedebuursilentdisco.nl.
4. Houd een lichtshow. Met een paar gekleurde (LED-)lampen creëer je al een fijne sfeer waarin je nog makkelijker ontspannen danst.

"Laat de muziek je leiden in je dansbewegingen, improviseer en laat je mee-voeren. De belangrijkste regel hierin: het hoeft er niet mooi uit te zien, als het maar fijn is!"

- **Mouna Laroussi** is danseres, choreograaf en theatermaakster

Mouna was ernstig ziek door colitis ulcerosa maar gaat dankzij haar stoma weer dansend door het leven: medireva.nl/vertel/schijtziek-op-de-planken

De populairste dansstijlen

Over de hele wereld zijn er talloze dansvormen, met daarbinnen nog weer allerlei combinaties en variaties. De meest populaire stijlen in Nederland:

- **Ballet** – gestileerde poses en passen in combinatie met vloeiende bewegingen en figuren (zoals sprongen en draaien).
- **Hiphop** – 'coole' en losse, nonchalante stijl van bewegen, vaak uitgevoerd met een groep of in 'battles'. Streetdance is een variant.
- **Jazz** – geïsoleerd bewegen van lichaamsdelen (hoofd, schouders, bekken), met licht gebogen benen.
- **Tap** – focust zich op het maken van ritmische klanken op de vloer: drummen met je voeten.
- **Modern** – veel ruimte voor improvisatie en interpretatie, vaak primitieve bewegingsimpulsen (ademen, vallen, opstaan, lopen).
- **Salsa** – partnerdans 'op de plek' met de nadruk op beweging van het hele lichaam, vaak zonder vaste volgorde.
- **Latin** – partnerdans met een snel ritme, waarbij het bewegen van de heupen centraal staat.

De beste dansfilms

1. Dirty Dancing: een klassieker. Met gave dansscenes én een prachtig liefdesverhaal.
2. Singin' in the Rain: oud - uit 1952! - maar nog altijd een must see, met dank aan de tapdansende Gene Kelly (in de stromende regen).
3. Footloose: dansen is het symbool van rebellie en vrijheid in deze swingende film.
4. Saturday Night Fever: met John Travolta als de disco-koning van de dansvloer! Deze film maakte hem een superster.
5. Flashdance: een mooi verhaal, maar werd vooral een succes vanwege de vele dansscènes en fantastische muziek (het leverde grote hits op!).

Weetje

Dansen heeft een positief effect op de houding en het hele beweegpatroon van mensen met Parkinson. Deze mensen worden soepel in de bewegingen en het heeft zelfs een gunstig effect op de mimiek.

Shinen in een game

Dansen kan ook in betoverende 3D-werelden op je scherm! In de games van Just Dance dans je op je favoriete nummers, binnen een groeiende muziekcatalogus. Hoe beter je de danspassen nadoet, hoe meer punten je krijgt. Je kunt het in je eentje doen of samen met anderen, offline én online. Beschikbaar op Nintendo Switch, Xbox series X|S en PlayStation 5.

Zoals muzikaal duo Dazzled Sticks zingt: "Dans. 't Is niet zo moeluk. Dans."

Weetje

Tijdens het dansen maken we het gelukshormoon endorfine aan. Iemand die minstens één keer per week danst, heeft een grotere kans op een gelukkig leven.

Dansen begint met muziek

Op welke nummers jij graag danst, is natuurlijk heel persoonlijk. Geen idee waar te beginnen? Zoek deze openbare playlists eens op in Spotify:

- Massive Dance Classics
- DanceFloor Classics
- Feestje Thuis | Dansen in de woonkamer

“Ik leef weer”

Als er bij Jeroentje de Jong (67 jaar) blaaskanker wordt ontdekt, zijn haar klachten zo heftig dat ze niet meer wil leven. Dankzij een urinestoma na een blaasverwijdering krijgt ze haar leven terug. “Ik noem mezelf weleens Jeroentje 2.0. Ik kan weer genieten van het leven.”

“Mijn klachten begonnen sluimerend, met steeds vaker moeten plassen. In plaats van één keer moest ik er ’s nachts soms wel vier keer uit. Niet voor een paar druppeltjes, maar voor een gewone, normale plas. Ook kreeg ik last van blaaskrampen die soms wel uren konden duren.

Mis

Mijn huisarts dacht eerst aan stress. Mijn man had hartproblemen en moest een bypassoperatie ondergaan. Door de spanningen thuis kreeg ik een zenuwbeklemming in mijn nek, die richting mijn bekkenbodem ging. Ik heb zelf een praktijk aan huis voor natuurgeneeskunde, en was ervan overtuigd dat mijn blaas op deze manier werd getriggerd. Om de stressklachten en zenuwbeklemming te verminderen heb ik werkelijk alles geprobeerd: fysiotherapie, acupunctuur, medicijnen, Mensendieck-therapie, gesprekken met een psycholoog. Niets hielp. Ook toen mijn man succesvol was geopereerd bleef ik klachten houden. In de zomer van 2021 ging het helemaal mis. Ik moest elke 45 minuten naar de wc om te plassen. De pijn was niet meer te doen. Vanaf mijn vakantieadres heb ik de huisarts geschreven dat ik een onderzoek wilde in het ziekenhuis - ik wist gewoon dat ik iets mankeerde.

Kanker

Ik kwam in de medische molen terecht. Uit het onder- zoek van de gynaecoloog kwam niks geks naar voren, alles was in orde. Maar de uroloog had geen goed nieuws voor me: ik had blaaskanker (CIS), de meest ernstige vorm. De behandeling bestond uit blaasspoelingen met medicijnen tegen de kanker. Ik had fantastische artsen en verpleegkundigen om me heen, maar mijn blaas was zo overgevoelig dat ik de spoelingen amper kon verdragen. De behandeling sloeg wel aan. Op een bepaald moment was ik kankervrij, wat fantastisch nieuws was. Maar ik moest nog doorgaan met de blaasspoelingen.

Ondraaglijk

Lichamelijk ging het nog steeds heel slecht met me. Ik was oververmoeid en de pijn was ondraaglijk. Ik dacht dat ik er nooit meer vanaf zou komen. Er was niks over van de sociale, actieve vrouw die ik ooit was. Ik zong altijd in twee koren, had een praktijk aan huis, een grote vriendenkring. Maar ik kon alleen nog in de bank hangen en televisiekijken. De kleinste dingen konden een blaasaanval uitlokken die dagen kon duren. “Als dit mijn leven is, dan hoeft het voor mij niet meer,” zei ik tegen mijn man. Ik wilde euthanasie. We hadden alles al op papier gezet.

Erop of eronder

Een dokter bij wie ik terecht kwam, stelde voor om te stoppen met spoelen en mijn blaas een tijdje rust te geven zodat deze kon herstellen. Mijn man en ik gingen op vakantie naar Frankrijk om bij te komen, maar ik heb alle nachten met helse pijnen op de wc

“‘De pijn is weg’, was het eerste wat ik tegen mijn man zei”

Continu luisteren wij naar de wensen en behoeften van onze gebruikers. Zo ontwikkelden wij de eerste compacte katheter en ook de eerste katheter die er niet-medisch, maar als een cosmetisch product uitziet.

95% Van de Coloplast compacte vrouwenkatheter gebruikers is (zeer) tevreden over de katheter.[2] Niet voor niets zijn de vrouwenkatheters van Coloplast de meest gebruikte katheters onder vrouwen die zelfkatheteriseren in Nederland.[1]

Probeer nu geheel vrijblijvend één van de SpeediCath Compact katheters voor vrouwen en ontvang tevens een klein make-up tasje gratis (zolang de voorraad strekt). Ga naar **www.coloplast.to/vrouwen** of bel **0800 022 98 98**.

1 Coloplast sales data (Data-on-file), September 2022
2 Gebruikersonderzoek eenmalige katheters, MediReva/Coloplast, juli/augustus 2020, n=917

Coloplast

SpeediCath® Compact

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2023-05.
Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S.

doorgebracht. Er was nog maar één oplossing: mijn blaas moest eruit. De arts kon niet beloven dat de pijn na de operatie weg zou zijn. Het was erop (de behandeling zou slagen) of eronder (de pijn zou er nog zijn en ik zou euthanasie plegen). Ik weet nog goed dat ik mijn ogen opendeed na de operatie. De pijn die altijd aanwezig was, was er niet meer. 'De pijn is weg,' was het eerste wat ik zei tegen mijn man. Ik was vrij snel het ziekenhuis uit en - na een paar tegenslagen – knapte ik helemaal op. Het was geweldig, ik kreeg een tweede kans om te leven.

Genieten

De eerste stomazakjes die ik gebruikte voor mijn urinestoma, lekten. Met de stomamaterialen die ik nu gebruik, gaat het fantastisch. Dit materiaal vormt zich naar mijn buik, dus ik voel niet dat ik een stoma draag. Sommige mensen vinden een stoma vreselijk, maar ik heb door de stoma mijn leven teruggekregen. Ik noem mezelf weleens Jeroentje 2.0. Ik kan weer genieten van het leven. Is het leuk om een stoma te hebben? Nee, het is niet mooi en ik heb de hulp van mijn man nodig om de stoma te verzorgen. Maar ik ben er weer. Ik werk tweeënhalve dag, zing in een popkoor en een theaterkoor en kan zelfs weer zwemmen. Ik was altijd al een levensgenieter, maar nu leef ik nóg bewuster en geniet ik nóg meer van de kleine dingen in het leven: het fluiten van de vogels, een weekendje weg met mijn zoon. Toekomstdromen heb ik niet. Ik ben niet meer zo van het vooruitdenken, maar ben meer in het vandaag. In het genieten van dít moment, van déze dag. Ook wil ik nog lang blijven werken. Ik heb zelf ervaren hoe fijn het is als artsen, verpleegkundigen en stomaverpleegkundigen naar je verhaal luisteren. Ik wil daarom ook een luisterend oor bieden aan mensen die in mijn praktijk komen.”

De leukste festivals

Doe een dansje, haal wat eten bij een foodtruck of ga heerlijk ontspannen in een zomers zonnetje. Je hoeft je deze zomer geen moment te vervelen.

Foto: Erik van 't Hof

De Parade
De Parade is een rondreizend theaterfestival. Er spelen zo'n tachtig theater-, dans-, mime- en muziekvoorstellingen voor jong en oud in theatertenten. Volop gezelligheid in Eindhoven, Den Haag, Utrecht en Amsterdam.
deparade.nl

Rave festival
Met pure techno als basis, is Rotterdam Rave sterk gegroeid in de techno scene van Rotterdam, met meer dan 50.000 bezoekers per jaar. Komende zomer vindt Rotterdam Rave Festival plaats op 2 september! Markeer in je agenda als je een techno liefhebber bent!
rotterdamrave.com

Central Park festival
Op 17 & 18 juni 2023 kun je weer met plezier kijken naar de beste bands en artiesten van Nederlandse bodem. Omringd door foodtrucks waar je de lekkerste dingen kunt halen! Dus kom gezellig naar Park Transwijk in Utrecht.
centralparkfestival.nl

bron: Latin Village

Latin Village
Ben jij helemaal gek op Latin muziek? Dan is Latin Village een aanrader! Dit festival vindt plaats op 19 & 20 augustus. Met o.a. artiesten als Benny Rodrigues en Bokoesam. latinvillage.nl

North Sea Jazz
North Sea Jazz is een festival waar onder één dak drie dagen lang jazzmuziek uit het verleden, heden en de toekomst wordt gepresenteerd. Swing op 7 t/m 9 juli mee op dit gezellige event in Rotterdam.
northseajazz.com/nl

Wonderfeel
Hou jij meer van klassieke muziek? Dit driedaagse buitenfestival is dan perfect voor jou. Van 21 t/m 23 juli kun je genieten van de ongedwongen sfeer van een popfestival, maar dan met klassieke muziek in 's-Graveland.
wonderfeel.nl

Toe aan een dagje rust?
Een dagje ontspannen in alle rust? De VECHT-schippers organiseren visuitjes vanaf een rolstoel-toegankelijke elektroboot op de Overijsselse Vecht bij Ommen. Je hoeft geen ervaren visser te zijn om mee te gaan. Er wordt gezorgd voor alle benodigde hengelmaterialen, een zwemvest en (als het nodig is) warme dekens.

Meer weten?
Scan de QR-code

NU GRATIS!
OP=OP

Gaat u binnenkort op vakantie of een weekendje weg?
Alles voor onbezorgd reizen met een stoma vindt u in de stoma travel kit.

Vraag de kit nu gratis aan!

Coloplast

Het Coloplast logo is een geregistreerd merk van Coloplast A/S. © 2023-05. Alle rechten voorbehouden Coloplast A/S.

Ja, ik ontvang graag de gratis stoma travel kit

Naam | Voorletter(s) | Dhr/Mevr*

Adres | Postcode | Woonplaats

Telefoon | E-mail

Ik gebruik: gesloten-/ open-/ urostomazakjes* | Ik heb een stoma sinds: / /

Ik gebruik stomazakjes van: ◯ Coloplast ◯ Anders, namelijk: | Diameter mm

Ligging stoma: op bolling / egaal / in kuil* | Stoma opening: boven / op / onder huidniveau*

Stuur de volledig ingevulde coupon in een envelop zonder postzegel naar
Coloplast® Care, Antwoordnummer 40, 3800 VB Amersfoort

* Omcirkel uw keuze, alleen volledig ingevulde coupons worden in behandeling genomen, één productaanvraag per adres.

Door het verstrekken van uw persoonlijke informatie aan ons, geeft u akkoord aan Coloplast, inclusief door Coloplast aangestelde derde partijen, deze informatie op te slaan en te gebruiken om u op de hoogte te houden van producten en diensten van Coloplast middels telefoon, sms, e-mail, brief, social media en andere communicatiemiddelen. U kunt op elk gewenst moment contact met Coloplast opnemen voor het verwijderen van persoonlijke data of verzoeken om alle communicatie te stoppen. Meer informatie over uw rechten en hoe Coloplast met uw gegevens omgaat kunt u vinden op www.coloplast.nl, via nlcare@coloplast.com of bel 0800 022 98 98. Door het indienen van dit formulier bevestig ik dat ik meerderjarig ben en deze toestemmingsverklaring gelezen en begrepen heb. Deze actie loop tot 30 oktober 2023.

NL_OC_SERVICE_OFFLINE_ADVERTISEMENT_MEDIREVA_JUN23

WOORDZOEKER

De woorden zitten horizontaal, verticaal en diagonaal in alle richtingen in de puzzel verstopt. Ze kunnen elkaar overlappen. Zoek ze op en streep ze af. De overblijvende letters vormen achter elkaar gelezen de oplossing.

O	G	T	A	L	D	I	F	E	I	T	A	T	S	E
M	R	N	E	P	O	L	N	A	A	B	R	K	A	D
I	E	A	I	B	O	T	E	N	E	A	O	A	R	E
N	M	P	A	R	T	S	T	P	A	S	M	S	G	O
E	M	S	I	L	O	H	T	K	S	A	U	H	E	M
D	O	K	U	L	D	B	E	E	E	L	H	M	E	E
A	K	A	C	L	N	R	S	C	L	T	U	I	Z	I
R	M	D	K	C	O	N	T	A	C	T	A	R	M	D
G	O	R	R	C	B	B	E	R	G	V	O	L	K	E
I	K	O	S	E	R	O	N	D	P	O	M	P	E	N
B	A	O	M	N	E	T	E	M	R	O	O	D	I	C
B	I	D	P	O	V	F	E	R	E	A	M	B	T	L
I	M	B	V	J	D	E	S	N	E	V	O	L	S	U
R	L	A	N	J	E	R	T	O	R	N	O	T	E	B
K	A	A	K	R	E	D	N	O	S	A	H	E	O	P
L	S	R	O	C	K	M	U	Z	I	E	K	N	K	S
M	E	S	T	E	N	W	O	L	C	S	M	A	A	K

www.puzzelpiraat.nl

AANLOPEN	CONTACTARM	KASHMIR	ORAAL
AKOESTIEK	DAKSPANT	KOMKOMMER	OVAAL
ANJER	DENIM	KOPJE	POEHA
APOSTEL	DOMOOR	KRIBBIG	ROCKMUZIEK
BASALT	DOORMETEN	KRULSPELD	RONDPOMPEN
BERGVOLK	ECARD	LOVEN	ROODBAARS
BETONROT	EEDVERBOND	MEIDENCLUB	SALMIAK
BOEREN	EREAMBT	MESOSFEER	SCOREKAART
BOLUS	GASBORING	MESTEN	SMAAK
BOTEN	GRADEN	MOEDE	STATIEF
CLOSE	HOLISME	MUSEA	VROUW
CLOWN	HUMOR	ONDERKAAK	ZEEGRAS

Zomerse desserts

Medische drinkvoeding kan in veel gerechten verwerkt worden. Door te variëren met drinkvoeding, kun je het gebruik wat gemakkelijker maken. Kijk maar naar deze suggesties voor zomerse desserts.

Tiramisù

Ingrediënten voor 1 persoon
- 1 cupje Nutridrink crème chocoladesmaak
- 3 lange vingers
- 2 el. koffielikeur
- 1 snufje cacaopoeder
- Slagroom (opgeklopt of uit de spuitbus)

Extra benodigdheden
- Schaaltje van ongeveer 10x10 cm

Bereidingswijze
1. Bedek de bodem van het schaaltje met de lange vingers.
2. Besprenkel de lange vingers met de koffielikeur.
3. Verdeel vervolgens de Nutridrink crème over de lange vingers.
4. Plaats het schaaltje afgedekt in de koelkast voor zo'n 3 uur zodat de lange vingers zacht kunnen worden.
5. Haal uit de koelkast, schep op een bordje en bedek met een laag slagroom.
6. Bestuif met wat cacaopoeder.

Vlaflip

Ingrediënten voor 1 persoon
- 1 cupje Nutridrink crème vanillesmaak
- 100 ml vanillevla
- 50 ml limonadesiroop, bijvoorbeeld aardbeiensmaak

Bereidingswijze
1. Schenk de limonadesiroop in een schaaltje.
2. Schep hier de Nutridrink crème op.
3. Doe hier vervolgens de vanillevla overheen.

Extra lekker met verse aardbeien en een toef slagroom.

Pannenkoeken

Ingrediënten voor 1 persoon
- 100 ml. drinkvoeding op melkbasis, bananen- of vanillesmaak
- 100 g bloem
- 1 ei
- Boter om in te bakken

Bereidingswijze
1. Doe de drinkvoeding, bloem en het ei in een kom.
2. Roer tot het een glad beslag is.
3. Verhit een klontje boter in de pan en schenk het beslag in de pan.
4. Bak aan beide kanten goudbruin.

Extra lekker met een bolletje ijs, verse vruchten of stroop.

Moeilijke eters: als je ouder bent herken je dat vast wel. Maar wat als er méér aan de hand is? Lees het verhaal van Tiffany Zijda over haar kinderen.

“Elke dag een feestje”

Mayke Zaman-Kikstra (36 jaar) heeft het Ehlers-Danlos syndroom waardoor haar organen zijn aangetast en ze moet darmspoelen. Een uitdaging, maar Mayke is positief. “Het leven is te mooi om er niet van te genieten.”

“Het Ehlers-Danlos syndroom (EDS), ik had er nog nooit van gehoord. Tot er op een dag een vrouw voor mijn deur stond die spullen kwam ophalen die ik had gedoneerd. Ik vroeg haar waarom ze een polsbrace droeg. Ze was benieuwd waarom ik dat vroeg. Of ik zelf misschien ook klachten had? Toen ik vertelde waar ik tegenaan liep, vroeg ze of ik niet net als zij EDS had? Toen ze me meer vertelde over deze aandoening, dacht ik: dit zou het weleens kunnen zijn. Korte tijd later is in het ziekenhuis de diagnose gesteld. Dat was heel dubbel. Aan de ene kant begreep ik eindelijk wat er met me aan de hand was. Aan de andere kant moest ik leren leven met een chronische aandoening.”

Gewrichten uit de kom

“Het Elhers-Danlos syndroom is een erfelijke bindweefselaandoening. Het bindweefsel dat alle onderdelen in het lichaam bij elkaar houdt en steun geeft aan de organen, functioneert bij mij niet goed. Mijn lichaam is continu bezig met het bij elkaar houden van mijn gewrichten, wat bakken energie kost. Het gevoel dat je hebt na een triatlon, dat heb ik 24/7. Ik ben een optimistisch en positief persoon en probeer van elke dag het beste te maken. Maar door mijn aandoening laad ik nooit volledig op. Mijn huid is heel rekbaar, wondjes genezen slecht en bij elke stap die ik zet, schiet mijn heup gedeeltelijk uit de kom. Ook mijn pols schiet regelmatig uit de kom. Om mijn gewrichten te ondersteunen draag ik kniebraces, heupbraces, schouderbraces, vingerbraces, polsbraces, een nekbrace en orthopedische schoenen. Als ik al mijn hulpmiddelen draag, zeg ik weleens voor de grap dat ik net een robot ben.”

Spoelen

“Mijn aandoening heeft ook invloed op mijn darmen en blaas; die werken niet goed. In mijn blaas blijft soms wel een liter urine achter. En ik weet niet anders, dan dat ik slechts één keer in de twee weken ontlasting heb, met de ongemakken die daarbij komen kijken: buikpijn, misselijkheid, drollen als tennisballen en aambeien. Om goed leeg te kunnen plassen gebruik ik tegenwoordig een katheter. Sinds kort heb ik ook een PEC-sonde, een slangetje uit mijn buik waardoor ik mijn dikke darm kan spoelen. Elke avond als de kinderen op bed liggen ga ik spoelen. Eerst pomp ik een liter water via de sonde door mijn dikke darm. Als dat onvoldoende helpt, spoel ik er nog wat laxeermiddel doorheen. Soms gebruik ik hiervoor een elektrische pomp, maar dat apparaat is best zwaar en pompt vrij hard. En soms gebruik ik een handzak, die hoog moet hangen zodat het water vanzelf naar binnen kan stromen. Dit systeem werkt alleen niet optimaal als mijn ontlasting hard is. Ik ben mijn weg hier nog in aan het zoeken.

Het spoelen kost tijd, zo’n 30 à 45 minuten per dag, maar heeft mijn leven enorm verbeterd. Dankzij de hulpmiddelen kan ik weer een redelijk normaal leven leiden. Ik hoef geen tennisballen meer uit te poepen en heb minder last van aambeien. Het lastigste vind ik het voor mijn kinderen van 4 en 5 jaar die het spannend vinden dat er slangetje uit mama’s buik steekt.”

Genieten van de kleine dingen

EDS is erfelijk, de kans dat mijn kinderen het zouden krijgen is vijftig procent. Toch hebben mijn man en ik bewust voor kinderen gekozen. Ook mét EDS kun je een mooi leven leiden. Mijn kinderen zijn te jong voor een officiële diagnose, maar volgens de artsen hebben ze alle symptomen. Ze zijn snel moe en moeten bij langere afstanden in een rolstoel. Natuurlijk zit ik weleens bij de pakken neer, maar wij proberen van elke dag een feestje te maken. Mijn man is mantelzorger van ons drie en we hebben een superlieve hulphond. Met elkaar maken we er het beste van. Het mooie van een chronische aandoening is dat wij van de kleine dingen kunnen genieten. Samen op de bank knuffelen, een gezelschapsspelletje doen, daar genieten wij intens van. Iedereen heeft een meerwaarde in het leven. Wij kunnen andere mensen laten zien dat je ook met het kleine gelukkig kunt zijn en hoe mooi het is als je elkaar kunt steunen en helpen.”

“Bij elke stap die ik zet, schiet mijn heup gedeeltelijk uit de kom”

Welke invloed heeft EDS op het gezin van Mayke? Je leest het op ons platform. Scan de QR-code

LESJE LEVENSGELUK
Tineke Veenstra (32) heeft leren balanceren tussen goede periodes en tijden van tegenslag

MediReva is er voor je.

47364