

GEZOND & WEL

Ongelijke borsten

PRIVÉ CONSULT
door
Werner Beekman
(plastisch chirurg)



Ik heb twee verschillende borsten, kunnen deze gelijk gemaakt worden?

AMSTERDAM, RIA VAN DAELE

Het komt vaak voor dat de borsten bij vrouwen niet gelijk zijn. In de meeste gevallen betreft het een klein verschil, wat als normaal kan worden beschouwd. In sommige gevallen blijft een borst in de puberteit in ontwikkeling achter, waardoor er verschillen kunnen ontstaan tot twee cupmaten. Ook kan het voorkomen dat na borstvoeding een borst zich meer ontwikkelt dan de andere, of juist andersom, dat een borst in omvang duidelijk afneemt. In beide gevallen dient u zich af te vragen welke borst u het meest bevalt: de grotere of de kleinere. In het eerste geval zal de kleinere met een prothese moeten worden vergroot, soms gepaard gaande met een enkelzijdige of dubbelzijdige borstlift. In het tweede geval zal de grotere borst moeten worden verkleind.

Talgklier

Moet een talgklier altijd verwijderd worden?

DEVENTER,
WIM DE BRUIJN

In de huid zitten talgklieren die de huid als het ware van een onderhoudslaagje voorzien, een zeer kleine hoeveelheid talg komt uit een opening in de huid tevoorschijn. Als deze opening verstopt raakt, verzamelt de talg zich in een klierzakje. De talgklier groeit dan vervolgens, totdat deze zichtbaar wordt als een zwelling onder de huid. Een talgklierzwelling is dus goed-aardig en hoeft niet altijd verwijderd te worden. Er ontstaat pas een probleem als er een bacterie in het zakje terecht komt en de talgklier gaat ontsteken. Daarom is het niet juist om zo'n talgklier uit te knijpen, dat verhoogt de kans op infectie. Dat kan zeer pijnlijk zijn en dan zal een snee in de zwelling moeten worden gemaakt om de inhoud eruit te laten. Voorkomen is beter dan genezen: de talgklier moet verwijderd worden als hij groeit.

Buigpees

Ik heb een pijnlijke duim, mijn huisarts zegt dat het een 'triggerfinger' is. Wat houdt dat in?

ZAANDAM, D. JANSSEN

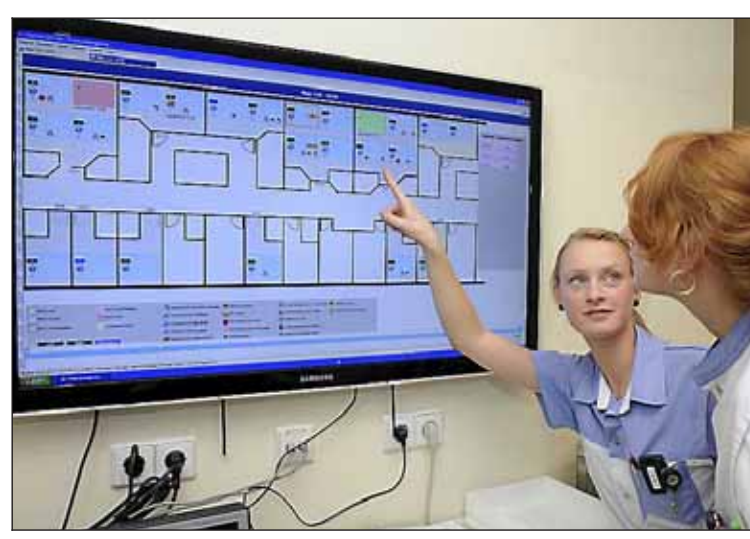
Het probleem bestaat uit het vastzitten van de buigpees van de aangedane vinger in een peeskoker in de handpalm. Iedere vinger heeft verschillende peeskokers, die in een rij liggen. Deze dienen om de pees langs de vinger te geleiden om de vinger optimaal te laten functioneren. Normaal past de buigpees in de duim precies in de koker en glijdt tijdens de beweging soepel door alle kokers. Soms kan de koker wat vernauwd zijn of de pees wat verdikt, bijvoorbeeld na een dag klussen. Dan

PATIËNT HELEMAAL IN BEELD

door ARIANNE MANTEL

HOORN - Moet een patiënt nog gewogen worden? Of is de zieke jarig? Vanaf deze week weet de verpleegafdeling chirurgie van het Westfriesgasthuis in Hoorn dat allemaal. Hier vindt het personeel de landelijke primeur plaats van het visueel in kaart brengen (CS Maps) van een verpleegafdeling.

CS Maps is een visuele weergave van de verpleegafdeling. Alle gegevens die in het elektronisch patiëntendossier (EPD) worden geregistreerd, geeft CS-Maps op gemakkelijkke wijze grafisch weer. Met iconen wordt bijvoorbeeld aangegeven of een patiënt nog gewogen moet worden, op de operatiekamer (OK) ligt of jarig is. Het proces op de verpleegafdeling moet hierdoor overzichtelijker en



• De kunst is nu om alle icoontjes weg te werken...

persoonlijker worden. Ook zou er beter gestuurd kunnen worden op kwaliteit en prestatie.

Door de invoering van CS-Maps is de zorg voor patiënten overzichtelijker geworden.

staan ook andere noodzakelijke activiteiten aangegeven, zoals een gepland onderzoek, wanneer de patiënt naar de OK moet en of het bed moet worden verschoond na ontslag.

Verpleegkundigen kunnen te allen tijde zien wat er moet gebeuren: in de teamkamer hangt een groot scherm waarop 'CS-Maps' wordt getoond, daarnaast is het programma ook beschikbaar op alle computers en mobiele werkplekken op de afdeling. Volgens het ziekenhuis zal het voor de verpleegkundigen bijna een sport worden om alle icoontjes weg te werken en zo optimale zorg te bieden.

Van onze medische redactie
UTRECHT - Verpleeghuizen in Nederland zijn niet goed op de hoogte van de oogaandoeningen van hun bewoners. De helft van de visuele klachten wordt niet in een dossier geregistreerd, waardoor de kwaliteit van verzorging voor deze bewoners onvoldoende is. Dit concludeert drs. Marianne Sinoo, verbonden aan het Kenniscentrum Innovatie van Zorgverlening van Hogeschool Utrecht in een onderzoek naar de visuele beperkingen bij ouderen in het verpleeghuis.

KRIJG WEER ZIN IN SEKS...

Van onze medische redactie
NEW YORK - Een actief seksleven is goed voor het hart, het geheugen en het immuunsysteem. Een regelmatige vrijetijd biedt zelfs bescherming tegen verkoudheid en griep. Maar als je liefdesleven nu eens op een laag pitje staat? Geen nood, stelt de Amerikaanse antiverouderingsexpert dr. Eric Braverman in zijn nieuwste boek 'Younger (Sexier) You'. „Neem een kop koffie of een handje pinda's!”



asperges. Ze zijn rijk aan vitamine E en stimuleren de productie van hormonen, die nodig zijn voor actieve seks. Voor de heren bananen inslaan, want die zitten vol enzymen die goed zijn voor hun libido. En daarbij leveren ze ook nog eens veel energie... En sla dan ook eens een beetje selderij in, want dat bevat andosteron, een mannelijk hormoon dat vrouwen weet op te winden.

Ook vijgen verhogen het libido en het seksuele uithoudingsvermogen omdat ze veel aminozuren bevatten, nodig voor de aanmaak van dopamine. En ja, de oesters natuur-

lijk voor wie ervan houdt. Ze zijn rijk aan zink, nodig voor de productie van het mannelijke hormoon testosteron, en aan dopamine. Ook zeevruchten bevatten veel ijzer, calcium en jodium en zijn lustopwekkend.
Dr. Braverman verwijst ook naar eerdere studies, uitgevoerd aan de universiteit in Belfast. Drie tot vier keer seks per week dringt het risico van een hartaanval of beroerte bij mannen met de helft terug. Onlangs is ook gebleken dat grotere seksuele activiteit bij oudere mannen beschermt tegen prostaatkanker.

Let gewoon op je voeding en alles komt goed, belooft de wonderdokter. „Koffie bijvoorbeeld pakt een wegwijnend libido aan, terwijl pinda's de opwindende vergroten. Bruine rijst helpt dan weer bij de bestrijding van seksuele aversie, terwijl avocado het seksplezier vergroot.” Dus snel naar de supermarkt,

want hij noemt nog meer producten die op geen enkel boodschappenlijstje mogen ontbreken. Zoals

Re-integratie belangrijk onderdeel van revalidatie

WERKEN na KANKER

door ANITA ZIJLSTRA

AMSTERDAM - Hoe moet het nu met mijn werk? Heb ik straks nog wel een inkomen? Moet ik mijn baas vertellen welke ziekte ik heb? Na de diagnose kanker loopt het hoofd van de patiënt doorgaans over met vragen. Toch is het raadzaam om naast de schrik, emotie en angst zo snel mogelijk ook over werkhervatting te gaan nadenken. „Zowel werknemer als werkgever hebben er alleen maar baat bij.”

Dat stellen onafhankelijke journalisten in het boek 'Werken na kanker' (uitgeverij Theoris). Elk jaar krijgen zo'n 37.000 mensen in de beroepsbevolking kanker. En het aantal mensen dat die ziekte overleeft, neemt door vroege ontdekking en verbeterde behandelingen alleen maar toe: gemiddeld halen drie van de vijf de eerste vijf jaar.

Flexibiliteit „Omgerekend gaat het momenteel om ruim 200.000 werkende mannen en vrouwen die kanker achter de rug hebben. Ze leven weliswaar dagelijks nog met de gevolgen van de ziekte, zoals vermoeidheid en pijn. Maar dat wil niet zeggen dat ze aan de zijlijn moeten worden gezet”, zegt Ragna van Hummel, initiatiefnemer van het boek. „Met de nodige aanpassingen en flexibiliteit van beide partijen, hoeft je als kankerpatiënt en als baas geen schade te lijden.”

Te weinig werknemers en werkgevers weten echter

dat hun rechten en plichten zijn. „Vroeger werd een werknemer met kanker per definitie afgeschreven en belandde in de wao. Veel behandelingen duren driekwart jaar, het herstel vaak een half jaar, dan zing ik die twee jaar wel uit, denken sommige werkgevers. 'Neem gerust je tijd', is dan ook de boodschap die veel kankerpatiënten meekrijgen. Dat klinkt heel meellevend, maar velen realiseren zich niet welke gevolgen dat voor ze zou kunnen hebben. Ben je ziek, verlies je straks ook nog je baan!”

Nog steeds weten veel werkgevers niet hoe ze de terugkeer moeten aanpakken. Coauteur Maria Hendriks: „Een bedrijfsarts ziet per jaar gemiddeld zo'n drie kankerpatiënten. Omdat er ook nog eens zo veel soorten kanker zijn, kan hij of zij niet of nauwelijks varen op praktijkervaring; het

gaat immers niet om rugklachten of een burn-out. Vaak wordt met de werknemer een plan van aanpak opgesteld. Maar wat veel patiënten niet weten is dat dat in overleg met de werknemer hoort te gebeuren. Zo willen sommige mensen tijdens hun behandeling gewoon blijven doorwerken. Als dat lichamen en emotioneel mogelijk is, moet dat kunnen. Eventueel met de nodige aanpassingen, zoals andere werktijden of tijdelijk aangepast werk.”

Zelf belande Maria Hendriks (64), nadat ook zij bijna 25 jaar geleden door kanker werd getroffen, gedeeltelijk in de wao, die toen nog bestond. „Ik ben nooit meer volledig hersteld. Door mijn chronische vermoeidheid werkte ik als journaliste op een gegeven moment nog maar 12 uur per week. Uiteindelijk werd ik, zonder overleg, helemaal afge-

keurd. Gelukkig is dat vandaag de dag allemaal wel veranderd.”

In het meer dan informatieve, overigens zeer toegankelijk boek wordt geleit voor een vaste contactpersoon in het ziekenhuis, die zo snel mogelijk ook actief met het nazorgplan aan de slag gaat. Ragna van Hummel: „Ongeveer de helft van de kankerpatiënten heeft problemen bij de terugkeer naar werk. Dat zijn te veel waardevolle arbeidskrachten. De meesten willen zelf ook niet anders dan zo snel



• Maria Hendriks (links) en Ragna van Hummel.

FOTO'S: MATTY VAN WIJNBERGEN



gewoon nachtdiensten te laten draaien. Maar met een beetje goede wil van beide partijen zijn er vaak meer mogelijkheden dan aanvankelijk werd gedacht. Lukt dat niet binnen het bedrijf, dan moet er samen naar een andere oplossing worden gezocht als outplacement of detachering. Daarbij wordt vaak pas veel te laat de hulp van een re-integratiebureau ingeschakeld.”

Dat je niet bent afgeschreven als je kanker overleeft, weet ook Ragna van Hummel (38) als geen ander. Zes jaar geleden werd bij haar borstkanker geconstateerd. „Na de behandelingen wilde ik weer aan het werk als consultant, maar ik kreeg geen enkele steun van mijn werkgever bij mijn werkhervatting. En dat bracht me op een idee. Met mijn re-integratiebureau Re-turn begeleid ik nu zelf (ex-)kankerpatiënten naar bestaand of nieuw werk!”

Verantwoord frituren

RIJSWIJK - De Campagne Verantwoord Frituren heeft zijn doelstelling behaald: circa 75% van de cafetaria's in ons land gebruikt vloeibaar frituurvet, zo blijkt uit onderzoek van de Consumentenbond.

De afgelopen zeven jaar hebben Koninklijke Horeca Nederland (KHN) en het Voortlichtingsbureau Margarine, Vetten en Oliën (MVO) zich ingespannen om het gebruik van vloeibaar frituurvet te laten stijgen onder cafetariaondernemers.



Volgens de laatste meting van de Voedsel en Waren Autoriteit gebruikte medio 2008 zo'n 56% van hen vloeibaar frituurvet, een flinke stijging ten opzichte van de start van de campagne in 2004. Vloeibaar frituurvet is gezonder dan vast frituurvet, omdat het veel onverzadigde vetzuren bevat die helpen het cholesterolgehalte te verlagen.

Slaap je slank

CHICAGO - Een gebrek aan slaap in het weekend maakt kinderen dikker, zo blijkt uit Amerikaans onderzoek.

Wetenschappers volgden een week lang de slaapgewoonten van 300 kinderen tus-



• Nachtrust is meer dan goed voor kinderen.

sen 4 en 10 jaar. Zij ontdekten dat degenen met overgewicht minder slapen en vaker een onregelmatig slaappatroon hebben dan hun slankere leeftijdsgenoten. „Hoe minder je slaapt, hoe meer je eet en hoe minder je sport omdat je moe bent, waardoor je dikker wordt”, verklaart David Gozal, verbonden aan de universiteit van Chicago, zijn bevindingen.

Kinderen slapen gemiddeld acht uur. Degenen die al 20 minuten minder nachtrust hebben tijdens het weekend zijn doorgaans zwaarder. Deskundigen adviseren overigens tegenover slaap voor schoolgaande kinderen. Slaaptiekort inhalen heeft effect: het risico op overgewicht daalt met vijftig procent.

Gezond visje

ROME - Nog nooit is er wereldwijd zo veel vis gegeten als in 2010: gemiddeld aten we per persoon maar liefst 17 kilo, meldt de wereldvoedselorganisatie FAO van de Verenigde Naties.

Mensen zijn een stuk gezonder gaan eten. „Vis geeft veel en goede proteïnen”, aldus de FAO. Een portie van 150 gram vis levert ruim de helft van de dagelijks benodigde proteïnen voor een volwassene. Vooral Chinezen consumeren tegenwoordig fors meer vis.



• Vis hoort bij een gezonde levensstijl.

Verpleeghuis blind voor oogproblemen

Van onze medische redactie
UTRECHT - Verpleeghuizen in Nederland zijn niet goed op de hoogte van de oogaandoeningen van hun bewoners. De helft van de visuele klachten wordt niet in een dossier geregistreerd, waardoor de kwaliteit van verzorging voor deze bewoners onvoldoende is. Dit concludeert drs. Marianne Sinoo, verbonden aan het Kenniscentrum Innovatie van Zorgverlening van Hogeschool Utrecht in een onderzoek naar de visuele beperkingen bij ouderen in het verpleeghuis.

Van de Nederlandse bevolking heeft 5% een visuele beperking, in verpleeghuizen gaat het om een kwart van de bewoners. De meest voorkomende aandoening is cataract (staar). Aandacht voor slechtziendheid is van belang voor verpleeghuisbewoners, omdat het de kwaliteit van hun bestaan kan verbeteren. Als de omgeving wordt aangepast door meer licht en meer kleuren en contrasten toe te passen, kan de patiënt beter zien en functioneren. En als zorgverleners de oogproblemen beter signaleren, kan de kwaliteit van de verzorging verbeteren.



• De oogzorg voor ouderen is ontorekend.

Hiervoor krijgen slechtzenden niet de juiste zorg.

Op basis van de uitkomsten is een pakket met voorlichtings- en lesmateriaal ontwikkeld voor verpleeghuizen, zorgprofessionals en familieleden. Marianne Sinoo: „Oudere mensen hebben veel meer licht nodig dan jonge mensen om goed te kunnen

zien. Door met contrast en kleuren te werken, bijvoorbeeld door rode plaatsers en servetten te gebruiken op een witte tafel met witte borden, kunnen mensen veel beter zien. Eenvoudige en goedkope aanpassingen kunnen een groot verschil maken in het dagelijks leven van kwetsbare ouderen.”