

ZORGZEKER

THUISVERPLEEGKUNDE

Seizoenskrantje winter 2019 | 10^e jaargang | Nummer 38



Verantwoordelijke uitgever: ZorgZeker VZW

Inhoudstafel:

De kluchtjeshoek

Kokkerellen

Thema: de kunst van het ongelukkig zijn

Thema: Veerkracht

Thema: optimisten leven langer

Zweedse puzzel

Woordzoeker

Kleurplaat voor volwassenen

Sudoku

Wist je dat?

Thema: de lach onder de loep van de wetenschap

E-box

Nuttige informatie



De kluchtjeshoek

Man tot echtgenote: "Wat wil je voor Kerstmis?" Zij: "Een echtscheiding!" Hij: "Heb je niet iets goedkoper?"



Een man wordt beschuldigd van diefstal en moet voor de rechter komen.
 Rechter: "Hoe komt u aan al die nieuwe kerstspullen" Verdachte: "Ik heb heel vroeg kerstinkopen gedaan, edelachtbare!" Rechter: "Hoe vroeg dan?" Verdachte: "Een uur voordat de winkel open ging!"



De kerstman staat bij de bushalte:

'Meneer, heeft u een windje gelaten?'.
 Antwoord: 'Ja, natuurlijk, dacht u dat ik altijd zo stonk?'



Robin komt thuis met een slecht kerstrapport. Vader zegt: "Dit is een pak slaag waard." "Vind ik ook," zegt Robin. "Kom, ik weet waar de meester woont."

Bron: <http://www.1001moppen.be/>

Kokerellen

Ovenschotel met aardappelen, prei en kip

Tussen alle drukte van de feestdagen door, een heerlijk receptje van 'comfort-food'. Je kan dit heel eenvoudig van te voren klaarmaken. Succes verzekerd!

Benodigdheden:

- 500 g kippenfilet;
- 800 g gesneden preiwit;
- 800 g aardappelen;
- 7 dl halfvolle melk;
- 50 cl room;
- 50 g geraspte emmentaler;
- 50 g geraspte mozzarella;
- 2 el olijfolie;
- 1 blokje kippenbouillon;
- 1 kl kippenkruiden;
- peper en zout.



Methode:

- Verwarm de oven voor op 180 °C;
- Schil de aardappelen en snijd in gelijke schijfjes (0,5 cm);
- Doe de aardappelschijfjes samen met de prei en de melk in een grote kookpot;
- Verkruiemel er het bouillonblokje over en kook 15 min;
- Verhit intussen de olijfolie in een braadpan;
- Snijd de kippenfilets in kleine blokjes en kruid met kippenkruiden;
- Bak kort aan in de pan (3 min);
- Doe de aardappelen en de prei met de room in een ovenschaal en meng er de kippenblokjes onder;
- Kruid met peper en zout en bestrooi met de mozzarella en de emmentaler;
- Bak 20 min. in de voorverwarmde oven.

Smakelijk!

Thema: de kunst van het ongelukkig zijn

Een artikel die we wilden delen met onze lezers:

Psychiater Dirk De Wachter: "Ik denk dat burn-out veelal te maken heeft met te weinig aandacht, en niet met te veel werkuren"

Hij onthult geen grote waarheden en zegt het ook niet voor het eerst, stemt psychiater en hoogleraar Dirk De Wachter welwillend in. Maar tot zijn eigen verwondering werd nagenoeg gevocht om zijn essay voor de maand van de filosofie. Dus werd 'De kunst van het ongelukkig zijn' een boekje. Niet om miserie te prediken in grotere oplage, wel om – in alle consequentie – te pleiten voor meer verbinding tussen mensen. "Af en toe wat lastigheid in het leven, valt niet te vermijden. Als we die niet inslikken maar durven delen, dan hebben we denk ik een goed bestaan."

Hij is geen mens van trucjes, zegt hij. Als een 'kunstje' om tegenslagen te pareren, moeten we de titel van zijn boek dus niet begrijpen. "Ik denk ook dat kunst geen trucje is; dat kunstenaars wel degelijk een wezenlijkheid van zichzelf in hun werk leggen. Over schoonheid gaat mijn pleidooi zeker wel – over het wonder van de verbinding en hoe dat precies verschijnt wanneer we lastigheden en tekorten niet uit de weg gaan. Die paradox maakt de kern uit van mijn boek. **De definitie van vriendschap en liefde? Voor mij is dat: op moeilijke momenten iemand in vertrouwen kunnen vinden.**"

Het taboe uitspreken

Hij spreekt in bedachtzame zinnen over 'het uittreden uit de bolster', over 'bunkering', 'liefdevolheid', 'vervulling' en 'koestering'. Moeilijke woorden, zelfs al komen ze zo vanzelfsprekend voort uit de innemende basstem van een man met autoriteit. Hij wil een tegenklank bieden, zegt hij, tegenover ons collectieve instinct om de handen af te trekken van ongeluk. "In een tijd waarin we alleen maar 'leukigheid' en 'plezantigheid' voor ogen hebben, ligt ongelukkig zijn moeilijk. Onze cultuur zet heel sterk in op het autonome, het 'ikkige', het succes."

"Iedereen zegt: zwijg over je tegenslagen, verbijt ze, wees flink. **Nochtans voelen veel mensen intuïtief aan dat een beetje verdriet in het leven onvermijdelijk is.** Waar de grens ligt van wat normaal, draaglijk of behandelbaar is? Ik wil dat niet op een flowchart zetten. Dat is zeer individueel, net zoals ook de oplossingen haute couture zijn en geen prêt-à-porter. Sommige problemen en kwetsuren zijn ook niet zomaar op te lossen. Maar voor de meeste *ambetantigheden* in het leven bestaat er een soort primaire preventie. Mijn boodschap: **als je het bij momenten lastig hebt met je lief, met je kinderen, met ouder worden, met je baas of met je centen, vergeet niet met elkaar te praten.** Dat kan enorm vervullend zijn, zowel voor wie spreekt als voor wie luistert."

Let op, ik heb niets tegen de nieuwe media, een fantastische uitvinding is dat om verbinding te maken. Maar dan moet je ze wel zo gebruiken!

De kunst van het ongelukkig zijn, is het ongeluk eerst en vooral bespreekbaar durven maken, stelt de psychiater. En dat in de vertrouwelijkheid van een liefdevolle relatie, niet op Facebook of Instagram voor 100.000 volgers. “Let op, ik heb niets tegen de nieuwe media, een fantastische uitvinding is dat om verbinding te maken. Maar dan moet je ze wel zo gebruiken. Dus ik zeg: stuur een WhatsApp-berichtje naar je broer, vader, kind of beste vriendin, spreek af op een terrasje en vertel je verhaal. En dan drink je een koffietje, je pakt elkaar vast, kijkt samen naar de mensen en het is een goede tijd. **Als we allemaal wat meer elkaars psychiater zouden kunnen zijn, dan zouden mijn wachtlijsten misschien een stukje korter zijn.**”

Luisteren als levensvulling

Niet iedereen is ervoor in de wieg gelegd om van luisteren zijn beroep te maken, erkent De Wachter. Hij heeft het geluk dat hij elke dag mag doen wat hij in zijn boeken vertelt. **“Mijn beroep is dan ook het mooiste ter wereld – mijn excuses voor jou, journalistiek komt op een goede tweede plaats omdat het ook altijd over mensen gaat. Het is wel zo: wat ik doe, is bij momenten erg zwaar, het gaat per definitie over het verdriet van mensen. Bij mij komt men niet om te zeggen dat alles goed gaat, het gaat altijd over miserie en moeilijkheden. Maar daarnaar luisteren en mensen erin proberen bij te staan, dat geeft een zeer grote betekenis aan het leven. Mijn job brengt mij veel vervulling en zinvolheid en dat is een diepgaander, essentiëler geluk dan ‘plezantigheid’.”**



Dat mensen via hun job zin willen geven aan het leven, is een perfect valabele benadering, vindt de psychotherapeut. En het kan in eender welke betrekking. “Ik moet oppassen dat ik mijn voorbeelden niet te academisch kies. De poetsvrouw die hier mijn bureau komt poetsen, heeft een zeer zinvolle job. Ik ben namelijk een ongelooflijk slordige mens. ’s Middags eet ik een broodje aan mijn computer, je kan het je al voorstellen. Dus dat zij hier de zaken een beetje op orde houdt, is voor mij heel waardevol. Ik zeg het haar ook af en toe. Ze antwoordde me een keer met tranen in de ogen: ‘Dokter, u bent nu de enige in jaren die dat tegen mij zegt.’ Op zo’n moment denk ik wel: komaan, mensen, hoe is het mogelijk?”

Gezien worden

Of er minder burn-outs zouden zijn als we ook op de werkvloer wat meer moeite zouden doen om oog en oor te hebben voor elkaar? “Zonder twijfel, burn-out associeer ik met anonimiteit, met je best doen, doordraven en niemand die zegt: ‘Goed gedaan’. **Ik denk dat burn-out veelal te maken heeft met te weinig aandacht, en niet met te veel werkuren.** Daaraan wil ik misschien nog wel eens een boek wijden. De essentie is natuurlijk altijd hetzelfde: de verbinding tussen mensen. Voor een mens is het nodig om gezien te worden, van betekenis te zijn, een band te kunnen voelen met anderen.”

Een schouderklopje heeft dus in essentie meer impact op ons goedbevinden op het werk dan een premie of promotie? “Absoluut. Waarmee ik de deur niet wil openzetten voor uitspraken in de trant van: prima, dan geef ik al mijn medewerkers een dikke duim en houd ik mijn centen op zak. **Wansmakelijk vind ik dat soort interpretaties.**”

“Natuurlijk zijn bevorderingen en geldelijke beloningen belangrijk in onze maatschappij. Maar als ik het heb over waarachtige erkenning, dan gaat het over de manager die níet op de een of andere snelcursus geleerd heeft om complimenten uit te delen of valse vriendelijkheid voor te wenden; over de baas die bij zijn medewerker aanklopt, oprecht vraagt hoe het met hem gaat, informeert naar zijn zoontje dat in het ziekenhuis is opgenomen en echt tijd maakt om te luisteren.”

Voorbij de selfie

“Die hele hippe business rond *brand marketing* en *employer branding* werkt voor mij volledig **contraproductief**”, stelt De Wachter ferm. “Ik denk dat er met dat soort zaken heel veel valse verbindingen worden gemaakt. Ik denk dan aan de baas die binnenkomt met een tandpastaglimlach op het gezicht en zegt: ‘Hé, hoe is het? Alles top? Weet je wel hoe fantastisch je bent?’ En de week erna heb je je ontslagbrief. Al dat artificieel gebeuzel dat op coachingweekends is aangeleerd, ik ben daar heel streng over. Ik wil voorbij het imago kijken, voorbij de selfie.”

Al dat artificieel gebeuzel dat op coachingweekends is aangeleerd, ik ben daar heel streng over. Ik wil voorbij het imago kijken, voorbij de selfie.

“De schoonheid van het leven zit in de kleine dingen. In ’s avonds thuiskomen na een lastige dag en daar een geliefde aantreffen die zegt: ‘Wat is er schat, vertel eens. Zal ik een gin tonic maken en een liedje opzetten van vroeger? Je hoeft daarvoor zelfs niet veel te tateren, dat gaat allemaal heel eenvoudig. En het is een pak vervullender dan al die exclusieve wellnessweekends die maken dat je tijdens de week nog eens zo hard moet werken om ze te kunnen veroorloven.”

“Voor alle duidelijkheid, ik heb daar niets op tegen, die dingen mogen óók. **Maar doodgewoon in je hof zitten, op een bank of op een terrasje met een cola van twee euro, daarin zit veel meer wezenlijke schoonheid dan in al die opgefokte leukigheidstoestanden waar mensen zich blauw aan betalen.** Als je geluk daarvan afhangt, dan ben je niet goed bezig. Je geluk moet afhangen van de mensen rondom je.”

Thema: veerkracht

'Als het leven je uitdaagt met tegenslagen,
daag jezelf dan uit om sterker te worden.'

Wat is veerkracht?

Het leven zit vol uitdagingen, kleine en grote. Dagelijks komt er heel wat op ons af. En dat kan veel van je vragen.

Maar hoe komt het dat sommigen daar beter mee omgaan dan anderen? Het antwoord: veerkracht.

Veerkracht is het vermogen om je aan te passen aan stress en tegenslag. Je 'veert' als het ware terug. Mensen met een hoge veerkracht laten minder snel de moed zakken. Ze gaan door, wat er ook gebeurt. Meer nog, ze komen er zelfs sterker uit! 'What doesn't kill you makes you stronger' is hun motto.

Is je veerkracht laag? Dan stapelt stress zich op. Elke bijkomende uitdaging weegt door. Soms stijgt de spanning al op voorhand als je weet dat er (mogelijk) een zware uitdaging zit aan te komen.

Veerkracht is niet 'statisch', dat wil zeggen dat het van moment tot moment kan verschillen. Een hoge veerkracht wil niet zeggen dat je onkwetsbaar bent. Net als een lage veerkracht niet wil zeggen dat je er niets aan kan doen. Net zoals je een spier traint kan je ook je veerkracht trainen!

Hoe vergroot ik mijn veerkracht?

Goed nieuws, je kan je veerkracht trainen! Mensen met een hoge veerkracht maken meer gebruik van 'positieve emoties'. Ze zijn optimistisch en zetten problemen in een ruimer perspectief. Ze stellen doelen en zoeken afleiding in dingen waar ze blij van worden. Je veerkracht wordt eigenlijk voor een groot deel bepaald door jouw vaardigheden om met problemen en stress om te gaan.

- Maak jij gebruik van de hulpbronnen die rond jou aanwezig zijn (durf je rekenen op vrienden of durf je hulp vragen, ...)?
- Durf je praten over wat in je omgaat of krop je op?
- Pak jij problemen aan of ga je ze liever uit de weg?
- Denk je bij een probleem enkel aan alles wat misloopt en dat het voor jou nooit goed loopt of zie je een probleem eerder als een uitdaging?
- Heb je goede manieren gevonden op eens stoom af te laten?
- Geloof je vanbinnen dat uiteindelijk alles wel op zijn pootjes valt?

Al deze zaken kan je oefenen. Ze zorgen ervoor dat jouw goed gevoel beschermd wordt tegen tegenslag. Je kan leren hoe je met een negatieve gebeurtenis toch positief kan omgaan.

Wat is coping?

Hoe ga jij om met problemen? Reageer je eerder afwachtend, ga je de dingen een beetje ontwijken of zoek jij onmiddellijk een oplossing voor het probleem? Deze verschillende reacties, dat heet coping (Uit het Engels: 'To cope with' = omgaan met).

Kort gezegd: het gaat over alle gedachten en gedragingen die jij stelt om met een probleem om te gaan. Er zijn effectieve manieren en minder effectieve manieren.

Effectieve manieren om een probleem aan te pakken:

- Er daadwerkelijk wat aan doen, je pakt het probleem aan
- Steun zoeken bij vrienden, familie, ...
- Ontspanning zoeken
- Je gevoelens uiten
- Jezelf troosten met de gedachte dat alles op zijn pootjes terechtkomt.

Minder effectieve manieren om een probleem aan te pakken:

- Doen alsof het probleem er niet is
- Je piekert en piekert
- Je reageert het niet af: je praat niet, je ontspant niet
- Je gelooft niet in jezelf, je gelooft niet dat je het kan oplossen

Hoe vergroot ik mijn coping vaardigheden?

Je kan je coping vaardigheden ook oefenen.

Let wel: er is een verschil tussen

- **Probleemgerichte coping:** alle inspanningen die je doet om een probleem op te lossen. Je doet daadwerkelijk iets, je onderneemt actie.
- **Emotiegerichte coping:** je probeert controle te krijgen over de emoties die gepaard gaan met het probleem. Soms kunnen dingen je verdrietig of boos maken. Je probeert ze te aanvaarden, te veranderen en je past je aan de nieuwe situatie aan.

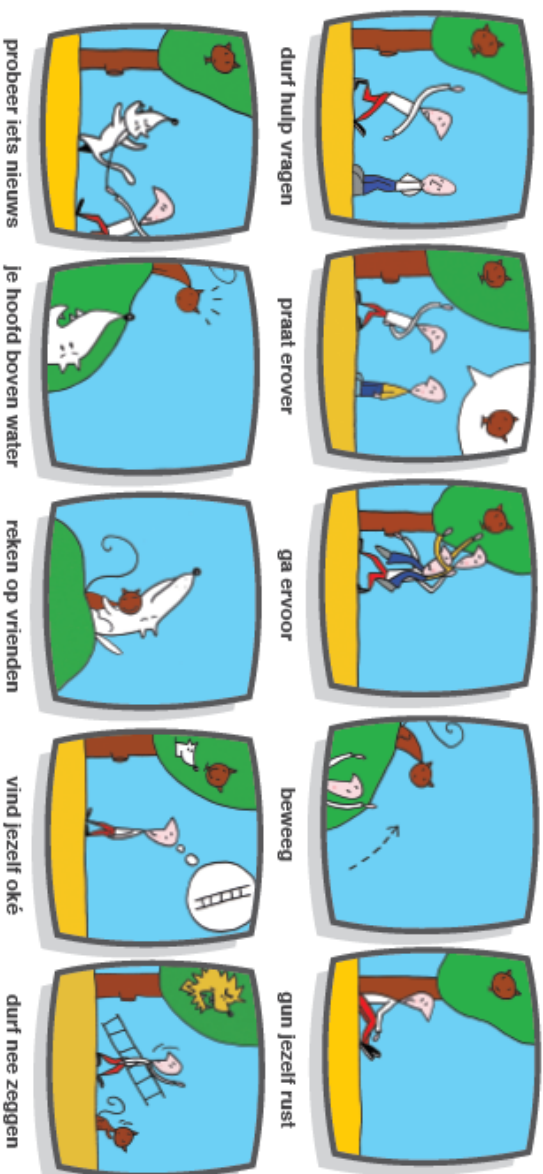
Probleemgerichte coping kan je het beste toepassen **als je de mogelijkheid hebt om iets aan het probleem te doen**. Voorbeeld: je hebt ruzie of een meningsverschil met een familielid. Je gaat naar de persoon toe om alles uit te praten en een oplossing te zoeken voor het probleem.

Emotiegerichte coping kan je het beste toepassen als je **geconfronteerd wordt met een probleem waar je niets aan kan veranderen**. Ziek worden bijvoorbeeld, of het verlies van een dierbare. Hier kan je het beste proberen om te gaan met je emoties, en aanvaarden wat is.

Problemen brengen steeds stress met zich mee. Je gedachten afleiden kan dan helpen. Je kan verschillende dingen doen om een deel van de spanning weg te nemen. Er zijn positieve manieren, zoals sporten of afspreken met vrienden. En negatieve manieren zoals drugs- of alcoholmisbruik bijvoorbeeld.

10 stappen

Fit in je hoofd, goed in je vel.



www.fitinjehoofd.be

Ontdek **10 stappen** die je gezonder en veerkrachtiger maken.
Doe de veerkracht-test en leef je uit op je eigen online werkplek.
Want wie zich Fit in zijn Hoofd voelt, zit Goed in zijn Vel.



Thema: optimisten leven langer

Uit onderzoek is gebleken dat optimisme je kan helpen om langer te leven. Volgens de onderzoekers van de universiteit van Harvard kan een positieve levenshouding het risico op hart- en vaatziekten zelfs met 50% doen afnemen. Ze ontdekten ook dat een hoge mate aan tevredenheid en geluk het voortschrijden van ziekte kan vertragen. Allemaal prima redenen om je optimisme te optimaliseren dus.

Optimisme wil niet zeggen je het leven door een roze bril ziet, en het heeft ook niets te maken met 'magisch denken'. Het is gewoon een manier van denken die allerlei voordelen heeft voor onze lichamelijke en geestelijke gezondheid. Optimisme wil zeggen dat je jezelf toestaat om te rekenen op een gunstige uitkomst voor de gebeurtenissen in het leven, en daarnaar te handelen. Want wat telt voor onze hersenen, is niet zozeer wat ons overkomt, maar wel de manier waarop we daarop reageren.

De voordelen van optimisme

In de jaren 90 begonnen de neurowetenschappers zich te verdiepen in de vraag hoe optimisme precies werkt. Ze gingen na in hoeverre optimisme een rol speelde bij spontaan herstel van een ziekte, en onderzochten de positieve psychologische invloed van lachen, het effect van geestelijk welzijn op het ouder worden en ook het placebo-effect. Uit de resultaten kwam naar voren dat aangename emoties een positieve rol spelen bij de gezondheid. Zo levert een positieve instelling onder andere de volgende voordelen op:

- een hogere levensverwachting;
- minder depressie;
- beter met stress kunnen omgaan;
- meer zelfvertrouwen;
- grotere fysieke weerstand;
- geestelijk welzijn;
- een natuurlijke aanleg om sterke banden te smeden;
- meer voldoening in het leven;
- meer geslaagd zijn op alle domeinen;
- meer gemoedsrust en meer vertrouwen...

Wat je kunt leren van positieve psychologie

Als je meer positief in het leven staat, ontwikkelen je lichaam en geest zich anders: ze werken samen om je sterker en bekwaamer te maken. Optimisme is een positieve houding naar de toekomst toe, maar het is meer. Het is een hoopvolle emotie waardoor je de uitdagingen van het leven beter aankunt en problemen kunt overwinnen. De positieve psychologie doet een beroep op de innerlijke krachten en het dynamisme van de mens om te ontwikkelen wat er goed is in zijn leven (sterke punten, talenten, kwaliteiten).

Het principe berust op het feit dat je je leven niet moet verspillen met het piekeren over problemen, maar het lichter moet maken door de goede kanten van de dingen te zien. De bedoeling is dat je het vermogen ontwikkelt om zin te geven aan je daden en verantwoordelijkheid te nemen voor de dingen die je kunt veranderen. Door het leven op elk moment van de dag als een wonder te zien, en door de schoonheid en de intelligentie van de natuur om je heen te vieren, en je te laten ontroeren door muziek, voel je dat je leeft!

Optimist zijn kun je leren!

Het woord optimisme komt van het Latijnse 'optimus', een superlatief van 'bonus' dat goed betekent. Volgens het woordenboek zou optimisme vanuit psychologisch standpunt een doctrine zijn die 'de wereld zo mooi en zo gelukkig mogelijk ziet'. Er zijn dus evenveel definities voor optimisme als er mensen op aarde zijn, en elk van ons kan er zijn eigen voorstelling van maken. Lukt dat niet? Als je vijf jaar lang in Sinterklaas hebt geloofd, kan je toch wel vijf minuten geloven dat het leven mooi is? Lukt dat nog niet? Volg dan toch je dromen. Wie weet wat ervan komt...

Optimisme in 10 stappen

In haar boek 'Osez l'optimisme!' geeft Catherine Testa, oprichtster van de site loptimisme.com, 10 sleutels om blijer in het leven te staan. Met een vleugje humor en praktische oefeningen zet deze kleine gids je ertoe aan tot meer liefhebben, creatief zijn, positief te zijn, ademhalen, geven, bewegen, bedanken en niet te vergeten glimlachen. Hier alvast tien stappen op de weg naar meer optimisme.

1. Een van de voornaamste kenmerken van optimisme is dat je kunt dromen van een andere toekomst en weten dat die écht zo kan (en zal) worden. Om te vermijden dat je je focust op wat je niet wilt, nodigt Catherine Testa je uit om te luisteren naar wat je wilt en je verlangens duidelijk te omschrijven.
2. **Creëren.** Of: uit je comfortzone komen om een andere wereld te onderzoeken. Begin met een creatieve activiteit, of het nu schilderen of koken is, want daardoor kom je in een 'flow' (en dat is een van de drie elementen van het geluk).
3. **Positief denken.** Hoe leer je de dingen anders zien? Dat kan met de techniek van de 'three good things' die Martin Seligman in de positieve psychologie

introduceerde. Je kunt je humeur en je kijk op het dagelijks leven blijvend veranderen door een kleine routine in te lassen

4. Onze ademhaling zegt veel over onze emoties... 'Goed ademen' heeft allerlei voordelen: het detoxt het lichaam, vermindert stress, verbetert je concentratie, maakt dat je beter slaapt, het helpt je spijsvertering en geeft energie. Met een paar praktische oefeningen kom je een heel eind.
5. In theorie weten we het allemaal: sport is goed voor lichaam en geest (er komt dopamine en serotonine vrij, je voelt je tevreden over je prestaties...) Nu wordt het tijd er dus aan te beginnen – en het vol te houden.
6. Geven heeft alles te maken met gulheid, en het is wetenschappelijk bewezen dat goed doen aan anderen een snelweg naar het geluk is. Een klein gebaar kan soms een groot verschil maken. Geef je tijd, je talent, een luisterend oor, bewijs iemand een dienst... we hebben allemaal veel te bieden.
7. Een glimlach kan wonderen doen. Het kost niets, maar het opent zoveel deuren en harten... En bovendien is er het 'spiegeleffect': het is een uitstekende manier om te maken dat jij en de mensen om je heen zich beter voelen. Dus glimlachen maar!
8. Geluk is niet: alles hebben wat je wilt, maar dankbaar zijn voor wat je hebt. Door elke dag dankbaar te zijn, verandert je kijk op de wereld.
9. **In het heden leven.** We hebben het vaak zo druk dat we van het een naar het ander rennen zonder ooit op de pauzeknop te drukken. Hoe je dat kunt veranderen? Begin er meteen mee. Doe de dingen met plezier, organiseer je beter en beperk het aantal afspraken zodat je meer tijd en ruimte hebt om te doen wat je graag doet.
10. Als je in harmonie leeft met wat je bent kan je liefde verspreiden om je heen. Probeer je zelfvertrouwen op te krikken via autosuggestie of positieve post-its die je overal plakt. Voor Catherine Testa is de liefde het geheime ingrediënt om alles in je leven te doen slagen.

Meer lezen? Het boek 'Word Optimist' van de Vlaamse Ambassadeur van Geluk en Levenskwaliteit Leo Bormans geeft je negen toetsstenen voor een positief leven.

Bron: www.leobormans.be/word-optimist/112
--

Zweedse puzzel

predi- kante	↙	seintaal	↙	veevoer	↙	formaat	↙	vrucht	↙	twee- stemmig gezing	karaat afk.
↘						vals haar	→				↘
water- scooter		vlekken- water		niet goed snik	→			tuchtigen		lidwoord	
↘		↘				chemi- sche ver- binding	→	↘		↘	
onzin	kostjuf- frouw		op dit moment	plaatse- lijke zwellling	→				landen- teken Amerika		slaapje
↘	↘		↘	palm- soort		vaatwerk	lomp mens	→	↘		↘
ijswa- gentje		houterig persoon	→	↘		↘	deel van een fiets	→		deel- genoot	
↘					weg- bedek- king	→				↘	
kranten- huisje		ontken- ning	→				finan- ciële term		Griekse letter		term bij tennis
↘					onbe- drukt	al	→	↘	↘		↘
kunst- meststof		pijn onder- vinden	niet-aan- wezig	→	↘					appel- soort	
↘		↘	↘	vervoe- ging van zijn		pagina op inter- net		artikel afk.	→	↘	
soort verkla- ring	koelkast	→				↘		maat- schappij afk.	hakbijl		gene- tische stof
↘			xenon afk.	niet één persoon	→			↘	↘		↘
verle- genheid	juist	→	↘				waar- merken	→			
↘				uitroep van schrik	→			halt!	→		

Bron: De denker

Woordzoeker

ANTOINETTE

ASHALS

BASALTGLAS

BOOROLIE

DAKBALK

DAMESBROEK

DONDERDAGS

DOORSLAAND

DWANG

GEVLOKT

IMPORTZAAK

INHALIGE

KEIZER

KLEINKUNST

KOPIE

KROPSLA

KUSTHOOFD

KWARKTAART

LASOGEN

LISSE

MARSROUTE

NIJLGANS

NITRAAT

NOTARIS

ONTGLIPPEN

PESETA

PIEUS

RAADSEL

SALONBOOT

SCHAARS

SJORS

SPITSVOGEL

STAAF

TAKKERIG

THORN

TUIEN

VLIEGKAMP

VOORLIJN

VRACHTLOON

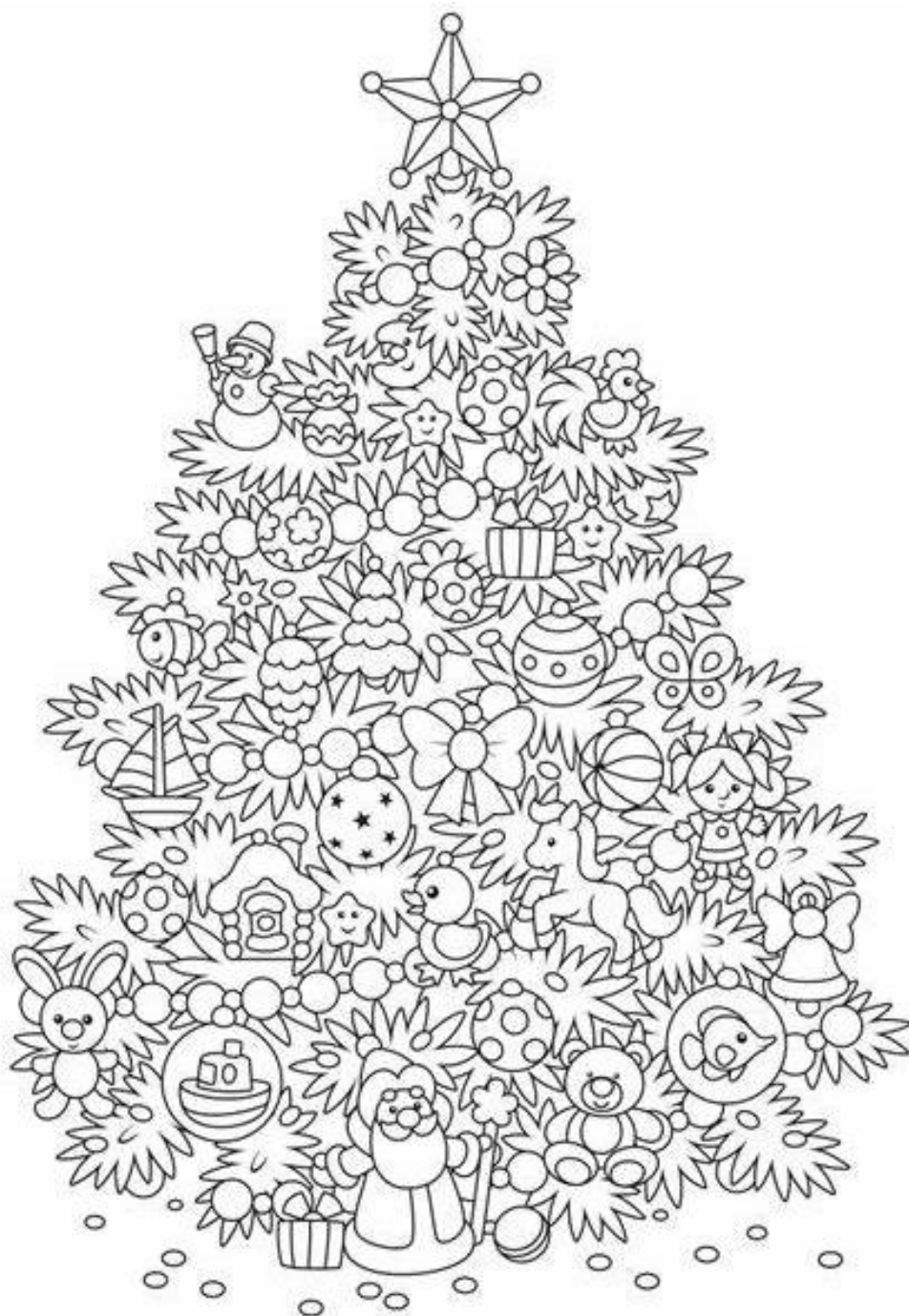
WAARLANGS

WATERPROOF

WIJKVLAK

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

Bron: De denker



Sudoku

Makkelijk

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

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

Moeilijk

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

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

Thema: de lach onder de loep van de wetenschap

Lachen is gezond. Maar is dat écht zo? Wat doet een lach precies met ons lichaam en onze geest? En lachen we nog om dezelfde dingen als vroeger?

Zullen we vrienden zijn?

Ons gezicht zou ongeveer 20 spieren gebruiken als we lachen. We kunnen onze mondhoeken naar boven bewegen dankzij de grote jukbeenspier, een spier in ons gezicht die loopt van buiten op het jukbeen naar de mondhoeken.

“Er bestaan theorieën die de lachende grimas van de chimpansee als een voorloper van de menselijke lach zien. Waarschijnlijk is het een gezichtsplooi die het minst agressief overkomt. Een die uitstraalt dat de chimpansee in kwestie te vertrouwen is en dat hij een vriendschapsband met de andere wil aangaan. De menselijke lach wil hetzelfde signaal geven”.

Lachen werkt stress verlagend en geruststellend

En dan de vraag: is lachen écht gezond? “Er zijn onderzoeken die aantonen dat lachen een positief effect heeft op ons immuunsysteem en stress verlagend werkt. Onze hersenen maken tijdens het lachen endorfine en dopamine vrij. Endorfine verzacht de pijn en zorgt voor een geluksgevoel. Dopamine is een prikkelende neurotransmitter. Deze stoffen zorgen voor een aangenaam, ontspannen gevoel”, licht de professor toe.

“Kijk hoe mensen, na een begrafenis waar de emoties groot zijn, aan de koffietafel lachen om de onnozelse dingen. Alsof het ons lichaam helpt om ons stresspeil te verlagen.” Bovendien kan lachen soms echt geruststellen. “Stel dat je iemand ontmoet die je bedreigend lijkt, maar die plots naar je glimlacht. Dan voel je een last van je schouders vallen.

Lachen vanuit de hersenen

Een lach wordt aangestuurd door de basiscentra van onze hersenen. “Neem baby’s. Een van de 1ste dingen die ze kunnen, is lachen. Pas naarmate we ouder worden, geven we aan onze lach ook een abstracte betekenis. Dan wordt hij mee aangestuurd door onze frontale cortex. Het gaat van lachen om een mop tot meewarig lachen en iemand uitlachen. Lachen wordt plots een stuk complexer”.

Sociale rol

Lachen kan ook therapeutisch werken. “De lach wordt tegenwoordig ook ingeschakeld in de psychotherapie of yoga. In het begin is hij soms ‘zuur’, maar na een tijdje zie je dat hij rendeert. Al is het maar om de band tussen de therapeut en de patiënt te versoepelen”, zegt de professor.

“Ook hier speelt de sociale rol van het lachen mee. Alleen lachen is minder krachtig dan in groep lachen. Je komt ergens binnen en iedereen is aan het lachen. Wat gebeurt er? Je lacht mee, om dichterbij elkaar te komen. Weinig emoties zijn sociaal zo dwingend om mee te doen.”

Samen lachen

Wat we grappig vinden is cultureel bepaald. “Niet overal ter wereld wordt om hetzelfde gelachen. Over het algemeen vinden we in het Westen een goedaardige overtreding van de beleefdheidsregel wel grappig. Een wind laten in het openbaar bijvoorbeeld. Daar lachte men al mee in de Griekse komedies.”

Door de jaren wijzigde onze humor, zo blijkt. “Vroeger tapte men vooral moppen aan de toeg, nu gaan we naar een comedyshow, waar de humor vaak harder en explicieter is. Maar laten we vooral niet vergeten om samen te lachen. Omdat het ons dichterbij elkaar brengt, maar vooral omdat het heel plezierig is.”



Wat gebeurt er nu in ons lichaam als we lachen?

- **Lachen gaat stress tegen**
Door te lachen worden stresshormonen zoals cortisol en adrenaline teruggedrongen. Dit zorgt ervoor dat je lichaam ontspant. Ook is het zo dat lachen in tijden van stress helpt om beter met de situatie om te gaan.
- **Betere bloedsomloop**
Wanneer je lacht, neemt de vasculaire doorstroming van het bloed toe (doorstroming van de bloedvaten). Dit is positief, aangezien een goede bloedsomloop ervoor zorgt dat stoffen zoals voedingsstoffen, afvalstoffen en zuurstof beter worden vervoerd.
- **Spieren worden getraind**
Doordat je tijdens het lachen veel spieren aanspant, train je (onbewust) spieren in je buik, gezicht, benen en rug. Dat je soms, wanneer je lang en hard lacht, pijn in je buik krijgt, betekent dus eigenlijk dat je bezig bent met een goede en pittige work-out!
- **Verlaging van de bloeddruk**
Dankzij de ontspanning die door lachen ontstaat, daalt je bloeddruk. Lachen zorgt dus voor een gecontroleerde bloeddruk en verlaagt de kans op een te hoge bloeddruk.
- **Een hoger zuurstofgehalte in het bloed**
Wanneer je lacht, verhoogt je hartslag en de hoeveelheid zuurstof in je bloed. Hierdoor wordt de hersenactiviteit gestimuleerd en je geheugen, alertheid en creativiteit verbeterd.
- **Verbetering immuunsysteem**
Door de toename van immuun cellen zoals Gamma Interferon en T-cellen wordt je immuunsysteem positief beïnvloed. Heel belangrijk, aangezien een goed immuunsysteem je gezond houdt!

Lachen is gezond!

Redenen genoeg om altijd te blijven lachen, toch? Het helpt je lichaam te functioneren, is goed voor de spieren en houdt je gezond.



Bron: <https://www.gidsingezondheid.nl/zorgen/het-effect-van-lachen-op-je-gezondheid/>

Wist je dat?

Wist je dat er de komende maanden meerdere verpleegkundigen binnen ons team verjaren?

Proficiat aan:

- Margaux Deconinck wordt op 11 december 25 jaar.
- Stephanie Baelde wordt op 14 december 26 jaar.
- Valérie Dambre wordt op 28 december 28 jaar.
- Martine Braem wordt op 30 december 60 jaar.
- Iben Vancaeyzeele wordt op 30 december 21 jaar.
- Christophe Vanfleteren wordt op 4 januari 44 jaar.
- Rika Declercq wordt op 21 maart 80 jaar.

Wist je dat:

- Collega Aline De Smet zwanger is van haar tweede kindje?
De bevalling is voorzien voor eind dit jaar. (Het is dus voor elk moment....)
- Collega Astrid ten huwelijk werd gevraagd door haar (ondertussen verloofde) Thibaut.
Inderdaad, ze zei volmondig: JA! Hun huwelijk is gepland op 14 november 2020.
- Er binnen onze praktijk heel wat opleidingen worden gevolgd?
Collega's Nele en Margaux volgen momenteel hun brugopleiding in de verpleegkunde.
Collega Brecht is gestart met een 2- jarige opleiding praktijkmanagement in de thuisverpleegkunde.

Wist je dat:

- We tussen de leeftijd van 5 en 6 jaar het meest lachen, tot 400 keer per dag?
- Er mensen zijn die niet hardop kunnen lachen? Onderzoekers hebben het verschijnsel 'aphonogelia' genoemd.
- We in de jaren 50 ongeveer 18 minuten per dag lachten en nu nog maar 6 minuten? Dat blijkt uit onderzoek van de Duitse psycholoog dr. Michael Titze.
- Op 9 september 1950 in de Amerikaanse Hank McCune Show voor het eerst een lachband werd gebruikt?

Vergeet niet op regelmatige basis uw e-Box te consulteren!

Wat is my e-box?

My e-box is een beveiligde interface/ postbus waarmee je documenten, die overheidsinstellingen en organisaties belast met een openbare dienstverlening in my e-box ter beschikking stellen, kunt inzien en beheren.

STEEDS MEER OVERHEIDSDOCUMENTEN ZIJN BESCHIKBAAR IN MY E-BOX

De overheid streeft voluit naar digitalisering en de verhoging van het gebruiksgemak van haar online diensten. Steeds meer overheidsorganisaties kiezen er nu ook voor om verschillende documenten elektronisch beschikbaar te stellen via my e-box. Op die manier boeken ze zelf aanzienlijke efficiëntiewinsten, maar bieden ze vooral een betere service aan hun klanten. De papierwinkel neemt af, en als burger kan je jouw documenten raadplegen wanneer je wil, en waar je wil.

Momenteel publiceren onderstaande organisaties hun documenten in my e-box:

- Rijksdienst voor Jaarlijkse Vakantie (RJV)
- Sigedis
- Rijksdienst voor Arbeidsvoorziening (RVA)
- Famifed
- Hulpkas voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering (HZIV)
- Rijksdienst voor Sociale Zekerheid (RSZ)
- Corilus
- Nationaal Intermutualistisch College (NIC)
- OVP
- Openbare Instellingen voor Sociale Zekerheid (OISZ)
- Zenito Sociaal Verzekeringsfonds
- InterOP
- OCMW Antwerpen
- Fonds tot vergoeding van de in geval van Sluiting van Ondernemingen ontslagen werknemers (FSO)
- Federaal agentschap voor beroepsrisico's (FEDRIS)
- e-Gezondheid
- POD Maatschappelijke Integratie (POD MI)
- **Het bewijsstuk van verpleegkundige zorgen**

U kunt uw EBox consulteren via de website: www.ebox.be.

Dit met je identiteitskaart en de bijhorende pin-code met behulp van een kaartlezer die is ingebouwd of aangesloten op je computer.

Indien je hiertoe zelf niet in de mogelijkheid bent kan je steeds een beroep doen op iemand van je familie of vertrouwenspersoon.

Het spreekt voor zich dat deze lijst voortdurend zal aangroeien, met als doel om er op termijn voor te zorgen dat je als burger al jouw documenten kan raadplegen in één centrale, beveiligde omgeving.

Nuttige informatie

Aids en SOA telefoon	078 15 15 15		Federale politie	101
Ambulance / brandweer	112		Kankerfoon	0800 15 802
Ambulance	100		Liga voor mensenrechten	09 223 07 38
Anonieme Alcoholisten	03 239 14 15		Medische spoeddienst	100
Antigifcentrum	070 245 245		Meldpunt bejaardenmishandeling	078 15 15 70
Brandwondencentrum	02 268 62 00		Rode Kruis Vlaanderen	105
Card stop	070 344 344		Touring pechverhelping-reisbijstand	+32 70 344 777
Child focus	116 000		VAB pechverhelping-reisbijstand	+32 70 344 666
Civiele bescherming	050 81 58 41		Vertrouwenscentrum Kindermishandeling	0800 970 79
Diabetes infolijn	0800 96 333		Zelfmoordpreventie	02 649 95 55
Dorpsdienst NESTOR	057 46 96 02			
Dopinglijn	1700			
Druglijn	078 15 10 20			
Elk vermoeden van geweld	1712			
Eurocross	02 272 09 00			
Europees noodnummer	112			

Wachtdiensten huisarts en apotheek:

Regio Poperinge: 057 33 83 63

Regio Ieper: 057 21 74 74

Regio Heuvelland: 057 44 83 83

Regio Komen-Waasten: 1733

www.huisartsenwesthoek.be: 1733

Wachtdienst apotheek: 0900 10 500

**Kapsters aan huis**

Baelen: tel 057 20 40 81 te Ieper

Coiffure Lydia: tel 057 33 68 96 te Roesbrugge

Debal Lindsay: tel 057 36 06 63 te Reningelst

Dehouck: tel 057 21 49 47 te Watou

Deprez Hans: tel 057 33 65 21 te Poperinge

Dumortier Agnes: tel 057 20 26 00 te Vlamertinge

Dumeez Martine: tel 0478 44 58 57 te Poperinge

Pedicure aan huis

Alting Ineke: 0494 48 12 24 te Nieuwkerke

De Hondt Hilde: 057 44 76 19 te Kemmel

Timperman Elise: 056 55 70 47 te Houthem (Komen-Waasten)

Lamerant Linda: 0473 26 39 08 te Wulvergem

Groepspraktijk Thuisverpleegkunde ZorgZeker VZW:

Centraal nummer: **057 48 64 23** (24/24u) ! **nieuw nummer !**

Hoofdbureau: Ieperstraat 2, 8957 Mesen

Coördinator: Martine Braem

Regio Mesen - Komen-Waasten - Ieper - Heuvelland

Lies Mares: 0477 72.66.15

Aline De Smet: 0479 66.10.75

Edith Declercq: 0478 70.59.59

Maité Hellem: 0493 30.38.46

Katrien Vanassche: 0496 83.16..67

Regio Poperinge - Heuvelland - Ieper

Brecht Liefoghe: 0494 23.22.07

Valérie Dambre: 0499 47.03.77

Edith Declercq: 0478 70.59.59

Astrid Quaghebeur: 0497 29.58.65

Stephanie Baelde: 0496 07.71.22

Ondersteunende (ziekenhuis)verpleegkundigen en zorgkundigen

Christophe Vanfleteren: 0472 38.03.00

Cindy Bostyn: 0472 87.06.64

Margaux Deconinck: 0474 03.80.07

Nele Masschelin: 0499 48.91.67

Ilse David: 0497 85.14.33

Iben Vancaeyzeele: 0499 30.95.59

Brunna Gomes: 0499 21.97.68

Romain Deleeuw: 0496 90.63.76

ZORGZEKER
THUISVERPLEEGKUNDE