

# ONZE 5 ZINTUIGEN

Alles wat ons leven (on-)aangenaam maakt

OKTOBER 2010

smartmedia

## Ooglaseren

Ken uw arts, ken uw mogelijkheden

## Cochleaire Implantaten

Herstel van een 'verloren' zintuig

## Geumarketing

Hoe ruikt ambitie?

## RSI

De trend voorbij?

## Angelique Schmeinck (CuliAir) en Peter Klosse (De Echoput)

Een interview over smaak, proeven en alles wat daarbij komt kijken

Stichting Pijn Platform Nederland: 1 op 5 heeft langdurige pijn

Stimuleren van de zintuigen

ambius creëert stimulerende werkomgevingen

  
ambius

ambius.com

# De 5 zintuigen

Ik mis één zintuig, het zicht. Je kan mij brillen aanmeten wat je wilt, beter wordt het er niet op. Maar dat geeft niet, ik moet eerlijk zeggen, ik mis het niet, het zicht. Ik zie niets, dat zegt men, maar ik zie wel degelijk. Ik kijk niet, maar zien, vind ik, doe je met al je zintuigen. Maar vandaag even niet. Ik hoor aan mijn eigen stem dat ik er niet goed uitzie vandaag, ik voel me niet lekker en niets heeft smaak. Ik ben verkouden, al voor de tweede keer deze herfst. Een irritanter kwaaltje bestaat er niet. Mijn tastzin is het enige zintuig dat nog werkt. Ik lees de hele dag, ik lees braille. Ik zou iedereen willen aanraden het te leren, dan kan je 's nachts als je partner slaapt gewoon lekker in het donker lezen.

O wat zou ik graag willen dat ik weer smaak en geur had.

Gelukkig is het leed altijd al gauw weer geleden.

Wat zou ik moeten zonder mijn oren en mijn neus. Ik kijk ermee, zie ermee. Mijn vingers zijn ogen aan lange stokken.

Ik haal er uit wat er in zit, ik leef, en dat doe ik met hersens en zintuigen, maar vandaag even niet. Mijn kop zit vol met watten. Ik hoor zoals je vroeger in het zwembad hoorde, na drie baantjes rugzwemmen. De espresso smaakt en ruikt naar water. De Old Amsterdam, de lekkerste oude kaas die ik ken, is een soort smakeloze gum. Ik lees braille en ik wacht tot alles weer terugkomt. Tot ik weer kan genieten van de geur van versgebakken brood, de smaak van basilicum, het geluid van de stad, de muziek, de stemmen van de lieve mensen.

Drie dagen later is de verkoudheid weg. Het hoofd is helder. Passerende vrouwen ruiken weer naar hun parfums, mannen weer naar hun (meestal veel te overdadige) aftershave. Terwijl ik het batterijtje van mijn gehoorapparaat vervang, denk ik: wat leven wij toch in een prachtige wereld, je moet het alleen wel willen zien.

Gehoorapparaat? Jazeker, ik vergat het net, maar ik draag gehoorapparaten. Dat klinkt bejaard, maar dat komt door het woord, ik noem ze altijd oortjes. De oortjes moest ik toen ik 20 was, mijn gehoor ging achteruit, dat was een bonus bij de blindheid.

Ik beschouw ze als zoiets als een bril, en ze zijn tegenwoordig van een dusdanige kwaliteit dat je er uitstekend mee kunt horen.

Eigenlijk gaat het er niet om hoeveel zintuigen je hebt, het gaat erom hoe je ze gebruikt. Gebruik ze goed, dan is het leven heel veel waard.

Zo, en nu ga ik een hele mooie wijn drinken, zo een met een geur met een toets van vanille en eikenhout, en met een smaak die langzaam van voorzichtige koffietinten overloopt in karamel.



Vincent Bijlo, columnist van het hoorJournal – een uitgave van Stichting HoorProf's

FOTOGRAFIE MARCEL KOELMAN



04 ALLES OVER OOGLASEREN

05 BETERE BRIL DANKZIJ VIRTUAL REALITY

06 COCHLEAIR IMPLANTAAT HAALT DOVEN UIT HUN STILLE WERELD

08 PROEVEN DOE JE MET AL JE ZINTUIGEN

10 HOE RUIKT AMBITIE?

11 EEN KOUTJE IS ZO GEVAT

12 RSI: DE TREND VOORBIJ

14 PIJN: EEN ONWELKOME BONDGENOOT

## ONZE 5 ZINTUIGEN

**Project Manager: Teye Brandsma** teye.brandsma@smartmediapublishing.com

**Productieleider: Siemon van Dam** siemon.vandam@smartmediapublishing.com

**Tekst:** Hanne Reus en Annelies Roon

**Grafische vormgeving:** Fleur Westendorp, DTP Publishing

**Drukkerij:** Drukkerij NoordHolland

Voor meer informatie kunt u een e-mail sturen naar [siemon.vandam@smartmediapublishing.com](mailto:siemon.vandam@smartmediapublishing.com)

Smart Media Publishing Holland B.V. Sint Antoniesbreestraat 16, 1011 HB Amsterdam, The Netherlands

Tel +31 20 79 600 80 [www.smartmediapublishing.com](http://www.smartmediapublishing.com)

## Over Smart Media

Smart Media ontwikkelt, produceert en financiert themabijlagen die via landelijke, gerenommeerde kranten worden verspreid. Elke themabijlage wordt gemaakt door zorgvuldig samengestelde redactieteams. De grafische productie wordt verzorgd door creatieve vormgevers met gevoel voor de productie van moderne tijdschriften. Onze basisgedachte is een sterke onderwerpgerichtheid. Door zichtbaar te zijn in onze themabijlagen bereiken onze klanten het gehele verspreidingsgebied van de dragende krant. En selecteren ze automatisch de doelgroep die in de markt is voor de producten en diensten van het bedrijf. Smart Media is een jonge en dynamische onderneming met hoge doelstellingen. Wij ontwikkelen ons snel en onze planning is erop gericht een van de toonaangevende bedrijven van Europa in ons vakgebied te worden. Op dit moment zijn we vertegenwoordigd in Zweden, Noorwegen, Zwitserland en Nederland.

smartmedia

DIT IS EEN BIJLAGE BIJ DAGBLAD DE TELEGRAAF. DE INHOUD VAN DEZE BIJLAGE VALT NIET ONDER DE HOOFDREDACTIONELE VERANTWOORDELIJKHEID

# Gratis

## 2 flessen vloeistof Toplensen No Rub\*

\*Kijk op [toplensen.nl](http://toplensen.nl) voor de voorwaarden

**toplensen.nl**

t.w.v.  
**€10,50**

Zo vertrouwd als bij de opticien maar dan voordelig

# De behandeling van glaucoom

Glaucoom is wereldwijd een van de belangrijkste oorzaken van blindheid en slechtziendheid. Het is een chronische oogaandoening die gepaard gaat met een beschadiging van de oogzenuw en gezichtsuitval. Glaucoom kan worden behandeld met oogdruppels, maar sommige patiënten hebben problemen met druppels die conserveermiddelen bevatten.

Ons land telt circa 107.000 glaucoompatiënten, terwijl waarschijnlijk nog eens zo'n 85.000 mensen nog niet beseffen dat zij deze oogziekte hebben of aan het ontwikkelen zijn. Wereldwijd wordt het komende decennium een aanzienlijke toename verwacht van het aantal glaucoompatiënten: 30% ten opzichte van het jaar 2000. Belangrijkste reden van de toename van glaucoom in Nederland is de dubbele vergrijzing in ons land. Enerzijds worden méér mensen ouder dan 65 jaar, anderzijds leeft deze groep ook een stuk langer.

Glaucoom is een aandoening die vaak gepaard gaat met droge ogen. De conserveermiddelen die aan de glaucoommedicatie zijn toegevoegd, kunnen de klachten over droge ogen verergeren.

Naast droge ogen, hebben patiënten door de conserveermiddelen ook meer kans op pijn, branden, prikken, tranen en jeuk. Deze bijwerkingen kunnen minder worden als de patiënt glaucoommedicatie zonder conserveermiddelen gebruikt.

Het gebruik van glaucoommedicatie zonder conserveermiddelen kan naast het verminderen van bijwerkingen uiteindelijk leiden tot betere therapietrouw van de patiënt. Dit zou het effect van de glaucoomtherapie kunnen verbeteren en daarmee de kwaliteit van leven van de patiënt.

Daarom zou voor patiënten die gevoelig zijn voor conserveermiddelen de conserveermiddelvrije medicatie de standaard moeten worden. Ook kunnen patiënten die naast

glaucoom ook last hebben van aandoeningen aan het oogoppervlak, patiënten die twee of meer glaucoommiddelen gebruiken of patiënten die eventueel chirurgisch aan hun ogen moeten worden geholpen baat hebben bij conserveermiddelvrije medicatie. Datzelfde geldt voor patiënten die langdurig medicatie nodig hebben.

Indien een patiënt klachten heeft, dan is het advies om met de behandelend arts te overleggen.



**GENIET VAN EEN HEERLIJK GLAS**

Al vier generaties Gallo maken met veel liefde, zorg en toewijding hun wijnen. Het resultaat is een heerlijke wijn, een echte traktatie voor iedere gelegenheid.

[www.gallofamily.nl](http://www.gallofamily.nl)  
Alcohol onder de 16, natuurlijk niet.

**Gallo. FAMILY VINEYARDS**  
GRENACHE ROSE CALIFORNIA

**Gallo. FAMILY VINEYARDS**  
MERLOT CALIFORNIA

**Gallo. FAMILY VINEYARDS**  
SAUVIGNON BLANC CALIFORNIA

© 2010 E. & J. Gallo Winery, Modesto, CA. Alle rechten voorbehouden. 1.010.GFY.129.002.40

## Alles over ooglasetherapie

# Ken uw arts, ken uw mogelijkheden

Nooit meer een bril of lenzen? Het kan, met ooglasetherapie. Maar hoe weet u of u wel aan het goede adres bent? Tips van twee oogartsen.

TEKST HANNE REUS FOTOGRAFIE MARC DE HAAN

Wanneer u een bril, of lenzen draagt, heeft u vast wel eens aan lasertherapie gedacht. Nooit meer problemen bij het sporten, nooit meer de vraag waar die bril nu weer is. Geen zorgen of uw lenzen niet aan vervanging toe zijn en zorgeloos in slaap vallen, zonder dat u ze eerst uit moet doen. Gewoon helder zien, zonder hulpmiddelen. Maar dan komen de vragen: hoe weet ik of mijn ogen ervoor in aanmerking komen, is het niet gevaarlijk, wat kost het en hoe weet ik dat ik in goede handen ben? We stelden deze vragen aan twee oogartsen.

### KEN DE MOGELIJKHEDEN

Bij ogen die een kijklafwijking hebben zoals bijziendheid, of een cilinderafwijking, valt het licht niet goed op het netvlies. Bij lasertherapie wordt het hoornvlies, het laagje voor de pupil, dunner gemaakt, waardoor de kromming verandert en het licht weer op de juiste plek valt. Helaas komt niet elk oog in aanmerking voor lasertherapie.

### "Zo'n twintig procent is niet geschikt voor laseren"

Hester van Nouhuijs is als oogarts verbonden aan het Diaconessenhuis in Leiden en werkt in de Rijnsicht Oogkliniek als refractie (oogcorrectie) chirurg. Zij zet de basiseisen waaraan ogen moeten voldoen voor lasertherapie op een rijtje: "Ogen moeten uitgegroeid zijn, dus iemand moet achttien jaar of ouder zijn. Het oog moet gezond zijn en ook moet het hoornvlies dik genoeg zijn. Zo'n twintig procent blijkt niet geschikt voor laseren. Bij een ooglaserkliniek worden in een persoonlijk vooronderzoek de ogen op deze eisen beoordeeld."

### KEN DE TECHNIËK

Als aan alle voorwaarden is voldaan, is er de keuze uit een aantal lasertechnieken. Bij de Lasik methode wordt eerst de toplaag van het doorzichtige weefsel voor het oog omgeslagen, daarna wordt lasertherapie toegepast en vervolgens wordt de toplaag weer 'teruggeklapt'. Van Nouhuijs: "Het voordeel hiervan is dat het zicht zeer snel herstelt en dat de ingreep niet pijnlijk is."

Een andere methode is de PRK Lasik methode. Van Nouhuijs: "Hier wordt het oppervlak van de toplaag met een soort

elektrische tandenborstel weggewreven, waarna de laser methode wordt toegepast. Hier heb je de eerste dagen wat last van, maar het kan bij sommige ogen veiliger zijn." Wanneer de afwijkingssterkte hoger is dan min acht, heeft lensimplantatie de voorkeur. Van Nouhuijs: "Dan wordt een klein contactlensje vóór de eigen lens in het oog geplaatst. In een enkel geval wordt de eigen lens ook vervangen."

### KEN UW ARTS

Er zijn in Nederland en in het nabije buitenland veel oogklinieken die lasertherapie toepassen. Welke te kiezen? Om er achter te komen of u in goede handen bent, kunt u in Nederland natuurlijk kijken of de kliniek het ZKN- en het NOG-certificaat draagt. Voor het laatste beoordeelt het Nederlands Genootschap van Refractie Chirurgen (NGRC) door middel van visitatie de oogarts. Het ZKN-certificaat wordt verkregen na controle van de laserapparatuur en de kliniek zelf. Deze certificaten zijn echter niet verplicht en het wil dus niet zeggen dat een arts of kliniek zonder deze certificaten, per definitie niet goed is.

### "Arts of kliniek zonder certificering niet per definitie niet goed"

Nico Trap, refractie chirurg en voorzitter van het NGRC, adviseert mensen die een kliniek op het oog hebben daarom eerst een informatieavond van een kliniek te bezoeken. "Het is van belang dat u de arts dan zelf kunt spreken en dat u begrijpt wat u wordt verteld. Kijk dus of de verantwoordelijke arts van de kliniek aanwezig is bij zo'n bijeenkomst. En zorg dat u ook echt snapt wat er gaat gebeuren."

### KEN DE KOSTEN

Regelmatig stunten diverse oogklinieken met ooglaseraanbiedingen en natuurlijk willen we, als rechtgeaarde Hollanders, niet te veel betalen. Het is echter erg belangrijk op te letten wat u precies voor die prijs krijgt. Hester van Nouhuijs: "Een laserbehandeling kost zo tussen de 1500 en 2000 euro per oog. Maar dat is ook voor de informatie, het vooronderzoek, de voorbehandeling, de nabehandeling en de nazorg." Ze wijst dan ook op het belang om bij aanbiedingen na te gaan of dit



PRK behandeling

alles wel inbegrepen is. "Soms is het een 'vanaf' prijs en komt er later nog van alles bij. En het is wel zo prettig dat je even langs kunt komen, zonder dat er meteen een prijskaartje aan hangt." Ook Nico Trap benadrukt dat u op moet letten hoe de behandeling wordt aangeboden. "De oogarts dient zowel bij het vooronderzoek betrokken te zijn, als zelf de behandeling uit te voeren. Al is de apparatuur nog zo goed, het gaat om wie deze bedient."

### "Laseren is inmiddels beproefde behandelingsmethode met een extreem laag percentage complicaties"

Win dus informatie in, zorg dat u de arts kent, laat uw ogen goed beoordelen en ga niet voor 'uitgeklede' aanbiedingen. Tegen wie zich overigens zorgen maakt of ooglasetherapie niet nog in de kinderschoenen staat, wil Trap zeggen: "Laseren is inmiddels een beproefde behandelingsmethode. De Lasikmethode wordt bijvoorbeeld al twintig jaar toegepast." Is ooglaseren nu dan zonder risico's? Trap: "Niets is zonder risico's, maar refractiechirurgie heeft een extreem laag percentage complicaties vergeleken met andere chirurgische ingrepen."



www.bho.de

**Zonder Conserveermiddel**  
Te gebruiken 12 weken na opening  
300 druppels · 10 ml

## HYLO®-GEL : intensieve verbeterde bevochtiging voor uw ogen

- 0,2 % Hoogwaardig Natriumhyaluroonaat
- Lange contacttijd - geen wazig zicht
- Ideaal na de laserbehandeling
- Chronische droge ogen, Sjögren-syndroom
- Geschikt voor alle type contactlenzen

Te koop bij uw apotheek of opticien



**URSAPHARM** Arzneimittel GmbH, Industriestraße, D-66129 Saarbrücken, Tél. : +49(0)6805 9292-0, Fax : +49(0)6805 9292-88, info@ursapharm.de, www.ursapharm.de | Correspondentie/correspondance : **URSAPHARM** Benelux B.V., Steenovenweg 5, NL-5708 HN Helmond, Tél. : +31-492-472473, Fax : +31-492-472673, info@ursapharm.nl, info@ursapharm.be, www.ursapharm.nl, www.ursapharm.be



# Betere bril dankzij virtual reality

Vermoeide ogen, hoofdpijn en een vervormd beeld. Voor veel mensen is dat een noodzakelijk kwaad na de aanschaf van een nieuwe bril. Niet nodig, want de laatste ontwikkelingen in oogmeettechniek zorgen met behulp van virtual reality voor ontspannen focussen, ook in beweging.

TEKST HANNE REUS

In Nederland hebben zes op de tien mensen een bril of lenzen nodig. Wanneer door deze groep de drempel naar een opticien is genomen, een montuur is gekozen en de ogen met behulp van een lettertest gemeten zijn, weet de toekomstige brileigenaar eigenlijk nog niet hoe het is om écht met die bril te leven. Tien keer in de winkel in de spiegel kijken is immers niet representatief voor hoe je een hele dag je ogen gebruikt. Achter de computer, bij het autorijden en vooral tijdens het sporten - eigenlijk de hele dag door - gebruik je je ogen op een andere, voor jouw ogen unieke manier. Het liefst zou je dan ook een 'testdrive' doen, oftewel een dag je leven leiden met de nieuwe bril op. Helaas leent geen opticien een bril een dag uit, en doorgaans duurt het een aantal dagen voor de bril klaar is.

## "Aanschaffen van een bril niet langer een lijdensweg"

### 'HET IS EVEN WENNEN'

Als de nieuwe bril eenmaal klaar is, moeten veel mensen 'even wennen' aan de glazen met de gemeten sterkte. Een proces dat vaak gepaard gaat met vermoeide en branderige ogen, soms zelfs met lichte hoofdpijn. Om er vervolgens achter te komen dat standaard geslepen brillenglazen de ogen een blijvend vervormd beeld aanleveren. Dit is merkbaar wanneer we vanuit de ooghoeken kijken, tijdens het sporten een bal missen, of bij het omschakelen van ver weg naar dichtbij niet direct scherp kunnen zien. Het aanschaffen van een bril lijkt zo een lijdensweg die eindigt met de vraag of het eindresultaat dat allemaal wel waard is.

### SIGHT SIMULATOR

Met de nieuwe technieken en apparatuur op het gebied van oogmeten behoort deze lijdensweg tot het verleden. Harry Dickhoff, eigenaar van trainingsbedrijf Optical Support, traint opticiens in de laatste ontwikkelingen op het gebied van optiek. Dickhoff: "De basis voor deze technologie is de toepassing van een sight simulator. Daarvoor zijn de ogen van duizenden brildragers met een virtual reality bril getest in allerlei dagelijkse, dynamische situaties. Net als bij een flight simulator bevindt de testdrager zich daarbij in een omgeving die precies lijkt op de werkelijkheid. Zo zie je bijvoorbeeld een kast, waarbij aan de planken te zien is of het beeld door



de brillenglazen wordt vervormd, loop je een trap af, of rijd je auto en kijk je tussendoor even op de TomTom. De onderzoekers kunnen de ogen hiermee nu ook echt in actie meten. Deze techniek vormt een perfecte aanvulling op de traditionele lettertest."

## "Opticien wordt een soort kijkcoach"

### OOGBEWEGER OF HOOFDBEWEGER?

Behalve het meten van de benodigde sterkte van de bril, wordt daarom nu in veel optiekzaken ook een dynamische oogdiagnose gesteld. De kijkdynamiek van de ogen wordt getest met behulp van een hightech, digitaal camera-systeem. Dickhoff: "Zo kunnen we bijvoorbeeld zien of iemand een oogbeweiger of een hoofdbeweiger is. Dus of men tijdens afwisselende

kijkbewegingen vooral het hoofd of vooral de ogen meedraait. Dat is verschillend per persoon." Daarnaast spelen hobby's en het soort werk van de klant een belangrijke rol, want ook dat is bepalend voor waar je precies door de brillenglazen zal kijken. Het geeft de opticien een andere rol dan voorheen, stelt Dickhoff. "Die moet nu nog meer geïnteresseerd zijn in de lifestyle van de persoon, en niet alleen in de sterkte van het oog. Hij wordt een soort kijkcoach met kijkoplossingen op maat."

## "Moderne technieken als HD en 3D, vragen steeds meer van het oog"

### DIGITALE OOGCODE

Door deze nauwkeurige meetmethode kan het brillenglas veel nauwkeuriger geproduceerd worden. De fabrikant krijgt uiteindelijk van de opticien naast de sterkte van de glazen ook de persoonlijke, digitale oogcode van de klant door. Dickhoff: "De producent weet nu precies waar en hoe de brildrager door het gekozen brilmontuur zal kijken. Dankzij deze oogcode kan nu, met digitale bewerkingstechnologieën, de exact benodigde sterkte op de juiste plaats in het brillenglas worden aangebracht. Hierdoor zal de brildrager in één vloeiende beweging scherper en contrastrijker kijken, zonder dat het oog telkens kleine beeldfoutjes moet corrigeren. Dat spaart energie en is dus minder vermoeiend."

### OPTIMAAL GENIETEN

Het pijnlijke 'even wennen' wordt dus voorkomen, net als onnodige beeldvervalsingen in zijwaartse kijkrichtingen. Ontspannen scherp zien is onmisbaar in deze tijd, waarin tachtig procent van de informatie ons via het oog bereikt. Moderne technieken vragen ook steeds meer van het oog, aldus Dickhoff. "Denk bijvoorbeeld aan het kijken naar HD-televisie, foto's met een scherpte van 25 megapixels, of films in 3D. Dat zijn zulke haarscherpe en dynamische beelden. Dan mag je jezelf ook best een 'state of the art' bril gunnen waarmee je daar optimaal van kunt genieten." Brillen die met behulp van deze oogmeetmethode worden aangeschaft, vallen overigens gewoon onder de gangbare verzekeringsvoorwaarden.

Custom-made eyecode™ brillenglazen bieden **5x** meer scherpte

Kom voor 5 december langs en ontvang bij aankoop van een bril met Varilux glazen een speciale, extra luxe editie van het boek 'Great Migrations' cadeau.\*

\* Kijk voor uw dichtstbijzijnde deelnemende opticien en de voorwaarden op [www.varilux.nl](http://www.varilux.nl)

MET ONZE EYECODE TECHNOLOGIE WORDEN UW BRILLENGLAZEN EXACT AFGESTEMD OP:  
 • ÚW OOGEIGENSCHAPPEN • ÚW SPECIEFIEKE MANIER VAN KIJKEN • ÚW MONTUUR  
 HET GEVOLG? MEER KIJKCOMFORT EN EEN ONGEKENDE BEWEGINGSVRIJHEID.

KIJK VOOR MEER INFORMATIE OVER EYECODE, CUSTOM-MADE BRILLENGLAZEN EN DE DICHTSTBIJZIJNDE OPTICIEN OP [WWW.EYECODE.NL](http://WWW.EYECODE.NL)

NATIONAL GEOGRAPHIC VARILUX by essilor

BINNENKORT TE ZIEN OP TV

**Crizal**® brillenglazen rekenen af met de 5 vijanden van helder zicht

De beste en meest complete bescherming voor uw brillenglas is een ongeëvenaard staaltje van nanotechnologie. Voor een Crizal coating worden maar liefst 18 microscopisch dunne laagjes op het glas aangebracht.

DE 5 VIJANDEN VAN HELDER ZICHT

- REFLECTIES
- VET EN VUIL
- KRASSEN
- STOF
- WATERDRUPPELS

Kijk op [www.crizal.nl](http://www.crizal.nl) voor meer informatie

**Crizal**®  
Live life in the clear

# CI haalt doven uit hun stille wereld

In de jaren negentig was het de experimentele fase nog nauwelijks ontgroeid: het plaatsen van een zogeheten cochleair implantaat (CI) bij doven en slechthorenden. Nu geeft het elektronische apparaatje dat de gehoorzenuw prikkelt jaarlijks honderden doven hun gehoor terug. Voor een belangrijk deel tenminste.

TEKST ANNELIES ROON

'Cochleair' betekent 'betrekking hebbende op de cochlea', of wel het slakkenhuis. Een cochleair implantaat, kortweg CI genoemd, is een soort gehoorapparaat dat bestaat uit een inwendig en een uitwendig deel. Het uitwendige deel bestaat uit een microfoon die geluiden opvangt en een spraakprocessor die deze geluiden omzet in elektrische pulsen. Deze worden naar een ontvanger onder de huid gestuurd en daarvandaan via een elektrode naar het slakkenhuis, het middenoordeel dat de gehoorzenuw prikkelt. Op die manier kunnen dove en zeer slechthorende mensen toch weer horen.

## JONGE KINDEREN

Het eerste CI werd geplaatst in 1986. De laatste tien jaar is het aantal ingrepen enorm toegenomen, doordat de kwaliteit van de implantaten aanzienlijk is verbeterd. Naar schatting hebben inmiddels bijna 1200 kinderen en 1500 volwassenen in Nederland een CI. Elk academisch ziekenhuis heeft tegenwoordig een CI-team: zij plaatsen jaarlijks zo'n 450 CI's, waarvan ruim 100 bij kinderen. Vooral jonge kinderen kunnen enorm veel baat hebben bij een CI. Uit onderzoek blijkt

dat hoe eerder dove kinderen een CI krijgen, hoe kleiner de achterstand is die ze oplopen in hun taal- en spreekvaardigheid. Wanneer het CI al vóór het tweede levensjaar is geplaatst, spreekt het kind in groep 3 van de basisschool vaak net zo goed als zijn leeftijdgenoten, bleek dit jaar uit een promotieonderzoek.

Dat juist jonge kinderen hun spraak- en taalachterstand zo goed inlopen door een CI, wordt wel verklaard vanuit de 'afnemende plasticiteit van de hersenen'. Pasgeboren



kinderen zijn tot hun tiende maand in staat om verschil te horen tussen klanken uit verschillende talen. Daarna raken de hersenen steeds meer gefocust op klanken uit de eigen taal. Hoe eerder het brein met geluiden geconfronteerd wordt, hoe beter het er op raakt ingesteld.

## VERBETERING

Hoewel vroege plaatsing van een CI dus de voorkeur lijkt te hebben, verbetert ook bij 'oudere' kinderen en volwassenen het spraak- en taalbegrip. Hoe sterk die verbetering is, verschilt sterk per persoon. De oorzaak van de doofheid speelt een rol en ook het lerend vermogen van degene die het CI krijgt. Horen met een CI moet je leren. "Eerst hoorde ik vooral heel veel lawaai", vertelde Mattie Rasker vorig jaar op SchoolTV. "Maar nu hoor ik alles. Mijn vader en moeder en mijn logopedist leerden me alle geluidjes en hoe ik moest praten. Vooral de stemmen van de mensen zijn belangrijk om te horen."

## BLIJVEN TRAINEN

Op het forum van de website Doof.nl wisselen doven en slechthorenden met een CI

## Hoe klinkt een CI?

Op [www.doof.nl/Hoe-klinkt-een-cochleair-implantaat-CI---3-1304.htm](http://www.doof.nl/Hoe-klinkt-een-cochleair-implantaat-CI---3-1304.htm) staat een impressie.

ervaringen uit. Karin meldt dat intensief blijven trainen resultaat laat zien. "In het begin vergt dit veel energie en soms frustratie en onmacht, maar na verloop van tijd merk je dat er vooruitgang in zit", schrijft zij over haar pogingen om met een CI naar muziek te luisteren.

Pascal adviseert om kenmerken van de muziek af te leiden uit recensies. "Bijvoorbeeld: 'Dansbaar ritme, onheilspellend sfeertje. [...] Lekker fris met de vioolpartijen.' Vervolgens vraag ik me af of ik dit ook herken, of ik deze instrumenten waarneem (of ze bijvoorbeeld ook als violen klinken), of de sfeer onheilspellend is etc. Hier kun je enorm veel van leren."

Een CI biedt dus (nog) geen volwaardig gehoor, maar wel een spectaculair herstel van een 'verloren' zintuig. En ook op dit vlak zal de technologie ongetwijfeld nog verbeteren.

## Ben je klaar voor zelfstandig ondernemerschap?



- Wil jij vrij merkenbeleid?
- Ga jij voor kwaliteit i.p.v. kwantiteit?
- Wil jij een eigen zaak beginnen en daarin begeleid worden?
- Wil jij support bij financiële en/of juridische zaken?
- Wil je kunnen kiezen uit een breed assortiment hoortoestellen?
- Wil jij een sterke partner, die je altijd op de hoogte houdt van de laatste ontwikkelingen?

**Kun jij de meeste vragen met JA beantwoorden?** Dan ben je meer dan welkom bij de HINK Groep. Wij kunnen je begeleiden bij het starten van een eigen zaak.

**Of ben je op zoek naar een nieuwe baan?** Ok dan ben je bij de HINK groep aan het juiste adres. Wij bemiddelen vrijblijvend bij vacatures van zelfstandige audiciens.

(Vanzelfsprekend zullen alle reacties strikt vertrouwelijk behandeld worden.)



HINK Groep b.v. • Contactpersoon Zeger Koelewijn • Basicweg 5, 3821 BR • Amersfoort  
Tel 033 451 90 25 • E-mail [reactie@hinkgroep.nl](mailto:reactie@hinkgroep.nl)

[hinkgroep.nl](http://hinkgroep.nl)

## OPTIMAAL HOREN BEGINT NU MET INIZIA

Een goed begin is het halve werk! Met Inizia maakt Bernafon de toegang tot de wereld van kwaliteitshoortoestellen wel heel gemakkelijk. Inizia is uitgerust met bewezen technologie en is verkrijgbaar tegen een betaalbare prijs.

### INIZIA:

- beschikt over een omvangrijke keuze aan producten en modellen
- biedt oplossingen voor vrijwel elk gehoorverlies
- beschikt over een geweldige geluidskwaliteit
- is beschikbaar in 2 prestatie- en prijscategorieën



Neem nu contact op met uw audicien of vul het onderstaande antwoordformulier in voor meer informatie en een leuk presentje.



SWISS+ Engineering [www.bernafon.nl](http://www.bernafon.nl)

## ANTWOORDFORMULIER

Als u dit antwoordformulier invult en in een envelop opstuurt naar Bernafon (postzegel is niet nodig), ontvangt u een Inizia informatiepakket, inclusief een leuk presentje.

**Ja, ik ontvang graag een Inizia informatiepakket**

Naam: .....  
Adres: .....  
Postcode: .....  
Woonplaats: .....

Stuur het antwoordformulier op naar:  
**Bernafon Nederland B.V.**  
Antwoordnummer 14325,  
5170 ZX Waardenburg

**bernafon**  
Your hearing • Our passion

## Doof of slechthorend?

# Tolknet helpt je aan een tolk

Het zal je maar gebeuren. De ene dag ben je nog slechthorend en een dag later ben je doof. Helemaal doof. Het overkwam Wouter Bolier toen hij achttien was. Dankzij een enorme dosis doorzettingsvermogen rondde hij ruim een jaar geleden een universitaire studie af. Tolknet hielp hem aan tolken die zijn studie mogelijk maakten.

TEKST ANNELIES ROON FOTOGRAFIE TOLKNET

“Op 8 januari 2003 ben ik doof geworden”, vertelt Wouter. “Links was ik al doof en rechts slechthorend.



Maar tot die tijd kon ik me aardig redden. In de kerstvakantie, ongeveer vier maanden voor mijn eindexamen VWO, hoorde ik van de ene dag op de andere niks meer. Dat heeft mijn leven op de kop gezet. Ik durfde de straat niet meer op. Bijna al mijn vrienden lieten me als een baksteen vallen en ik voelde me heel eenzaam en buitengesloten. Ik zat alleen maar thuis achter de computer of keek tv.”

Wouter liet een CI plaatsen, een soort inwendig gehoorapparaat. Daardoor kreeg hij weer een deel van zijn gehoor terug. “Met een CI functioneer ik als een matig tot zwaar slechthorende. In een 1-op-1 gesprek kan ik goed uit de voeten. Maar in een rumoerige omgeving lukt het me niet om te volgen wat er gebeurt.” Wouter pakte na een moeilijke tijd de draad van zijn bestaan weer op en het lukte hem alsnog om zijn eindexamen af

te ronden. Hij vond zelfs een studie die bij hem paste: Algemene Taalwetenschappen, met specialisatie in Gebarentaalwetenschappen.

Toen Wouter bestuurslid werd bij de Stichting Plotsdoven, kwam hij aan aanraking met schrijftolken en gebarentolken. “Ik ben eens gaan rondvragen hoe ik het makkelijkste tolken kon vinden en aanvragen. Mijn collega bestuursleden wezen mij op Tolknet en hun website Tolkmatch. Toen ben ik ook begonnen met het inschakelen van tolken bij mijn studie. Wat een wereld van verschil! Voor die tijd kon ik, dankzij mijn zogenaamde ‘soloapparatuur’ alleen de docent verstaan, maar niet mijn medestudenten. Met een tolk kon ik opeens de discussie in de klas volgen. Daardoor ging ik zelf ook actiever meedoen. Dat maakte het studeren een stuk aangenamer.”

W Tijdens zijn studie gebruikte Wouter soms 20 tot 30 tolkuren per week, die hij aanvraagde via Tolknet. “Tolknet heeft me veel informatie gegeven over hoe je een tolk kan aanvragen en wat je rechten en plichten zijn bij een tolkopdracht. Gaandeweg heb ik mijn eigen lijstje met ‘voorkeurstolken’ opgebouwd. Die tolken benader ik tegenwoordig altijd eerst zelf. Nu ik ben afgestudeerd gebruik ik vrijwel altijd tolken bij bestuursvergaderingen, (grotere) familiefeesten, congressen en bijeenkomsten. Als het me zelf niet lukt om een tolk te vinden, of ik heb niet genoeg tijd om te zoeken, dan zet ik de aanvraag op Tolkmatch zodat Tolknet een tolk voor mij zoekt. Dat werkt hartstikke goed.”



Tolknet is een landelijke organisatie waar doven en slechthorenden terecht kunnen voor kosteloze hulp en advies bij het inzetten van een tolk. Daarnaast bemiddelt Tolknet bij tolkaanvragen. Ook organisaties en horenden kunnen tegen vergoeding van onze diensten gebruik maken. Tolknet heeft jarenlange ervaring en bemiddelt bij zo'n 15.000 tolkaanvragen per jaar. Meer informatie is te vinden op [www.tolknet.org](http://www.tolknet.org)

## HOOR DE WERELD MET HARMONY®

's Werelds Beste  
Hoorprestatie



AutoSound™ - past zich automatisch aan de constant veranderende luisteromgevingen aan, net zoals een normaalhorend oor, zodat je geen knoppen of schakelaars moet verzetten om optimaal te kunnen horen en verstaan.

ADVANCED BIONICS N.V.  
Waterfront Research Park  
Galileilaan 18 - 2845 Niel, België  
Tel.: +32 (0)3 450 76 76  
Fax: +32 (0)3 450 76 79

[www.BionicEar.eu](http://www.BionicEar.eu)

MK\_AUTOSND09\_NL\_Adv\_C

Er wacht een wereld vol geluid op je  
Harmony HiResolution Bionic Ear System by Advanced Bionics

## Heeft u liever dat een ander uw hoortoestel niet ziet?



## Klein, kleiner, OtoLens

OtoLens is een op maat gemaakt hoortoestel, dat volledig onzichtbaar is! Wilt u meer weten? Kijk op [www.faida.nl](http://www.faida.nl)

faida®

T. 030 - 691 39 11 • [info@faida.nl](mailto:info@faida.nl) • [www.faida.nl](http://www.faida.nl)

## ANGÉLIQUE SCHMEINCK EN PETER KLOSSE

## Proeven doe je met al je zintuigen

Over smaak valt te twisten. Maar over smaak valt ook prima te praten. Vier uur lang zaten we aan tafel met smaakgoeroe Peter Klosse en meesterkok Angélique Schmeinck, waarbij het ene na het andere prachtige gerecht geserveerd werd. Terwijl we bij de open haard van Peters restaurant De Echoput in Hoog Soeren bij Apeldoorn zitten te wachten op de komst van Angélique, zet Nederlands grootste autoriteit op het gebied van smaak al direct een eerste gangbare opvatting op zijn kop.

TEKST ANNELIES ROON FOTOGRAFIE RON TETTEROO

“Eigenlijk kun je smaak niet zonder meer bestempelen als één van de zintuigen”, zegt hij. “Smaak is bij uitstek een multisensorische ervaring. Alle zintuigen spelen daarbij een rol. Natuurlijk zijn geur en smaak sterk met elkaar verweven. Maar ook hoe het eten eruitziet, is ontzettend belangrijk. Een geschilde appel die even heeft gelegen smaakt nog prima, maar is bruinig geworden en daardoor niet meer aantrekkelijk. Je associeert de kleur met overrijp en verwacht dat de appel niet meer zal smaken. En dan smaakt hij ook niet meer.”

### "Smaak is bij uitstek een multisensorische ervaring"

#### Zijn verwachtingen zo belangrijk bij de beleving van smaak?

“Ontzettend belangrijk! Een mooi opgemaakt bord schept hoge verwachtingen, maar dat geldt ook voor de omgeving. In een snackbar met tl-licht eet je anders dan hier. Zelfs de omschrijving van een gerecht op een menukaart is van invloed. Zo'n omschrijving moet met chirurgische precisie tot stand komen, want als die niet aansluit op de verwachtingen van de klant, dan gaat dat ten koste van de smaakbeleving.”

#### En geluid? Doen je oren ook mee als je eet?

“Absoluut. Geluiden in de omgeving schep- pen natuurlijk een bepaalde sfeer, maar ook het geluid van het eten zelf is van belang.

Sla moet knapperig zijn, noten geven een doffer, lager breekgeluid. Een chipsfabrikant had jaren geleden een geweldige slogan: “Ze smaken zoals ze kraken”. Daarmee raakte die fabrikant de kern. Als chips niet kraken, gooi je ze weg. Ook al smaken ze eigenlijk nog precies hetzelfde.”

#### Dan hebben we de tastzin nog. Hoe speelt die een rol?

“Je voelt de structuur van voedsel op je tong. Ook op dat vlak hebben we verwachtingen waaraan voldaan moet worden, omdat het anders ‘niet klopt’. Pittige smaken neem je ook waar met je tastzin: heet eten doet pijn.”

Op dat moment komt Angélique binnen, die direct na een enthousiaste begroeting een exemplaar van haar recent verschenen boek ‘Smaakvrienden’ uitpakt en het trots overhandigt. Peter kent het boek al. Sterker nog, zijn ideeën over eten vormen voor Angélique een belangrijke inspiratiebron. Binnenkort willen ze samen een onderzoek doen naar de impact van beleving en avontuur op de zintuigen. “In mijn restaurant CuliAir eten mensen in een luchtballon”, zegt Angélique. “Ervaring heeft geleerd dat in zo'n spannende omgeving je zintuigen veel meer open staan. Daar houd ik rekening mee in mijn smaakcomposities. Dat moet kloppen. Het moet bijzonder zijn, maar niet te extreem, want dan raak je als het ware overprikkeld.” Aan tafel komt het gesprek op ‘smaakstijlen’, het concept waarmee Peter de basis legde voor de moderne smaakwetenschap.

“Sinds Aristoteles was er niks nieuws meer toegevoegd aan de theorie en de terminologie van de smaak”, vertelt hij. “Aristoteles heeft het keurig gedaan hoor, toen hij de basis legde voor de moderne wetenschap, maar op dit vlak heeft hij wel wat laten liggen. Hij benoemde de basismaken zoet, zuur, zout en bitter en daarnaast onderscheidde hij ook astringent (samentrekkend bitter) en pikant. In dat begrippenkader zijn we daarna nogal blijven hangen.”

### "Het spel van de smaak is niet een kwestie van toevoegen, maar juist de kunst van het weglaten"

#### Het zijn ook wel weinig woorden voor zó veel verschillende smaken.

“Precies. Met als gevolg dat men vaak maar wat zegt om een smaak te omschrijven. Tonen van rood fruit in de wijn? Geen hond zal je tegenspreken, maar slaat het ook echt ergens op? Ik wilde uitzoeken of je smaak kon opsplitsen in meer universele facetten of begrippen. Zoals wit licht bij breking uiteenvalt in de kleuren van de regenboog. Bij het nadenken over combinaties tussen wijn en spijs, gebruikten we in de praktijk vaak de begrippen mondgevoel en smaakrijkdom. In mijn promotieonderzoek heb ik geprobeerd een wetenschappelijke basis te leggen voor die terminologie.”

Angélique vult aan: “Jaren geleden zat ik in een van de eerste cursussen van Peters Academie voor Gastronomie. Ik kan me nog precies herinneren hoe hij het spectrum van mondgevoel toen omschreef. Als je sinaasappelsap goed proeft, met je hele mond, geeft dat een heerlijk gevoel van ‘hè, lekker fris’. Dat is een ‘strak mondgevoel’. Een hap honing, die zich met z'n volle zoetheid aan je mond vasthecht, en nog een tijd blijft hangen,



(advertorial)

## Mars brengt kauwgum in stickvorm terug in Nederland

Mars Nederland introduceert, vanuit zijn kauwgumsegment Wrigley, een nieuwe soort kauwgum in Nederland: 5GUM®. Deze kauwgum smaakt niet alleen verfrissend, maar oogt ook bijzonder door de retro-stickvorm in een luxe, zwarte verpakking. Met 5GUM® wil Wrigley de zintuigen nog meer stimuleren dan gewoonlijk al gebeurt bij het eten van een kauwgum. “Op kauwgum kauwen is een bijzondere sensatie voor de zintuigen. Zeker bij een frisse, prikkelende smaak. Het laat je bovendien rustiger én krachtiger voelen”, aldus Bob Cramwinckel, directeur van het Centrum voor Smaakonderzoek en expert op het gebied van de invloed van kauwgum op de zintuigen.

*“Bij het kauwen gaan de zintuigen in de mond op ingenieuze wijze aan de slag om te controleren wat er naar binnen gaat”.*

vertelt Bob Cramwinckel, van het Centrum voor Smaakonderzoek. “Voelt de structuur goed aan? Bevalt de smaak?” De mond neemt waar door te voelen, door te proeven en de smaaksensaties te ervaren.

#### Kauw-oordeel

Dat gebeurt allemaal tegelijk en uiteindelijk moet daar één oordeel uit komen: “Dit is goed voor mij. Als je dit oordeel hebt doorgekregen, kun je genieten van het product”, licht Cramwinckel toe. Kauwgum zorgt daarbij voor een extra dimensie. Je blijft voortdurend kauwen, terwijl normaal gesproken het kauwen alleen kortstondig dient om het voedsel kleiner te maken.

#### Rust en kracht

Kauwgum kauwen geeft tegelijkertijd een rustig en een dynamisch gevoel. “Kauwen maakt rustig omdat het een herhaalde beweging is”, legt Cramwinckel uit. “Het is een van de eerste handelingen die je beheerst als je op de wereld komt. Je kunt immers direct zuigen, wat een vorm van kauwen is. Het is net als ademen een directe uiting van vitaliteit. Door de rust die kauwen brengt, verhoog je je concentratievermogen.

geeft een 'filmend mondgevoel'. Dat zijn de twee uitersten van het spectrum. In combinatie met een hoge of lage smaakrijkdom levert dat acht verschillende smaakstijlen op. Dit stukje kreeft heeft bijvoorbeeld een mooie balans van strakke en filmende elementen, een gemiddeld smaakgehalte en vooral frisse tonen door het gebruik van watermunt en citroengras."

#### Werk jij ook met smaakstijlen, Angélique?

"Het begrippenkader heeft me op een heel andere manier naar eten leren kijken. Wanneer je het ambacht koken tot in de puntjes beheerst, kun je je serieus gaan bezighouden met smaakcreatie. Het spel van de smaak is niet een kwestie van toevoegen, maar juist de kunst van het weglaten, zodat je de eigenschappen van de afzonderlijke ingrediënten herkent. En dan ga je spelen met combinaties. In mijn boek 'Smaakvrienden' neem ik groenten als uitgangspunt en breng ik in kaart met welke ingrediënten zij 'het goed kunnen vinden'. Zo zijn tomaten, basilicum en mozzarella

klassieke boezemvrienden, terwijl sinaasappel, vanille, saffraan, dragon, watermeloen, pompoen en zachte geitenkaas minder bekende, maar wel heel spannende vriendschappen hebben."

### "Zes culinaire succesfactoren"

#### Wat maakt een combinatie tot een goede combinatie?

Peter: "Daar heb ik in het tweede deel van mijn proefschrift onderzoek naar gedaan. Vast staat dat goede combinaties universeel gewaardeerd worden. Maar waarin schuilt het geheim van een goede combinatie? Ik heb achttien chefkoks geïnterviewd over hun signature dish, hun meest succesvolle gerecht. Op basis daarvan heb ik zes culinaire succesfactoren geformuleerd. Gerechten waarin alle succesfactoren waren verwerkt, scoorden stevast het hoogst bij een gezelschap proevers.

#### Wat zijn die succesfactoren? Of is dat het geheim van de chef?

"Nee hoor, die mag iedereen weten. Om te beginnen moet de verwachting kloppen, waar we het eerder op de avond al over hadden. De geur moet aangenaam zijn. Er moet een goede balans bestaan tussen de basissmaken." Angélique: "Daarbij worden de meeste fouten gemaakt met zoet. Kijk, hier bij dit hertenvlees komt het zoet uit een stukje biet. Dat is prima. Beginnende koks maken vaak de fout om te snel naar fruit te grijpen voor zoet. Of naar honing." "Of naar suiker!" roept Peter. "Nog erger! Weg met die suikerpot!"

#### We zitten op drie. Welke succesfactoren zijn er nog meer?

"Een mix tussen hard en zacht, Net als in de amuses die we net hadden", verduidelijkt Angélique. "Dat knapperige hoorntje met dat bolletje wortelijfs. Het ijs was al even uit de vriezer, anders was het contrast niet groot genoeg geweest en dan zou het niet werken. Maar het hoorntje mag ook niet te lang staan, anders smelt het ijs en wordt het hoorntje slap." Peter: "Er kan ontzettend veel misgaan met een gerecht. Vooral omdat zulke details echt meewegen."

Als vijfde succesfactor noemt Peter umami, ook wel aangeduid als 'de vijfde smaak'. "Maar niet door mij!" benadrukt hij. "Umami is op zich een aparte smaaksensatie. Het gaat daarbij om het aminozuur glutamaat, dat we kennen als vetsin. Maar het belangrijkste is dat umami als het ware bruggen legt in de mond. Het laat de smaken van verschillende ingrediënten in bepaalde combinaties beter tot hun recht komen. Dat effect komt vooral vrij bij fermentatieprocessen. Denk aan de kristallen in oude kaas, of de smaak van Pata Negra ham." Bij de zesde factor, een hoog smaakgehalte en rijpe tonen, heeft Peter zelf een kanttekening. "Tijdens mijn proefnemingen kwam die factor naar voren, maar het is geen universele voorwaarde voor een goed gerecht. Je kunt ook een heerlijk gerecht hebben dat vrij

#### Peter Klosse

Peter Klosse (54) is eigenaar van restaurant De Echoput en oprichter van de Academie voor Gastronomie. Hij doet onderzoek naar de wortels van de gastronomie en probeert de dynamiek van smaakcombinaties te verklaren. In 2004 promoveerde hij aan de Universiteit van Maastricht op zijn smaakstijlenconcept. Hij is ook de schrijver van de meest gebruikte boeken op dit gebied, zoals 'Het proefboek, de essentie van smaak' en 'Aan de slag met wijn'.



neutraal van smaak is, zoals een lekker frisse salade."

#### Angélique, jouw boek is geen klassieke opsomming van recepten, je wilt mensen uitdagen zelf combinaties te maken. Is het dan handig om die succesfactoren te kennen?

Nog voor Angélique kan antwoorden, zegt Peter: "Jouw boek gaat nog een stap verder. Jij hebt het over het matchen van aroma's. Daarmee voeg je een bijna mystieke dimensie toe."

Het dessert is afgeruimd, een viertal kleine, zoete hapjes naast de koffie moet haastig worden geproefd, want de laatste trein vertrekt bijna. "Nou hebben we het de hele avond

#### Angélique Schmeinck

Angélique Schmeinck (46) is een van de twee vrouwelijke meesterkoks van Nederland, de hoogste graad van bekwaamheid. Ze kookte op sterrenniveau en houdt zich bezig met alle facetten van smaak. Ze schreef een aantal kookboeken, waarvan 'Een Mond vol Kunst' werd uitgeroepen tot het meest innovatieve kookboek van de wereld. Onlangs verscheen van haar 'Smaakvrienden Groenten'. Met haar bedrijf Taste to Taste inspireert ze zowel het bedrijfsleven als de foodbranche op het gebied van smaak en creativiteit met behulp van het Theater van de Smaak en inspiratiesessies.

Haar restaurant CuliAir is het enige luchtballonrestaurant ter wereld, waarin de ballon zelf als heteluchtoven wordt gebruikt.



over smaak gehad, maar niet over de zintuiglijke gewaarwording van smaak: proeven", zegt Peter. "Want smaak betreft het gerecht; proeven gaat over de fysieke gewaarwording door sensoren in je mond." Dat is waar. Dan moeten we nog maar eens terugkomen. Om weer met al onze zintuigen te proeven van een regenboog aan smaken.



Kauwen stimuleert daarnaast het actiegevoel. Het maakt dat je je krachtig voelt. Een frisse, prikkelende smaakimpressie past daar perfect bij. Het spoort de andere zintuigen aan."

### Smaaksensatie

De nieuwe 5GUM® maakt van kauwen een extra speciale belevenis door de langdurige smaaksensatie. Het is de eerste kauwgum in stickvorm die Wrigley sinds eind jaren zestig weer in Nederland introduceert. De kauwgum is bovendien een lust voor het oog door de stijlvolle zwarte designverpakking met artistieke graphics. 5GUM® is dan ook kauwgum waarmee je zeker gezien mag worden: mysterieus, intrigerend en daardoor zeer aantrekkelijk.

### Drie smaken 5GUM®

5GUM® is er in drie frisse en verrassende smaken: Electro (een tintelende groene mintsmaak), Cobalt (een verfrissende pepermuntmaak) en Pulse (een knapperige citrussmaak). Er zijn single-verpakkingen met 12 sticks (alle smaken) en multipacks met 2 x 12 sticks (de smaken Electro en Cobalt). Na de succesvolle introductie in de VS, Australië en Europa is 5GUM® nu ook eindelijk overal in Nederland verkrijgbaar.



NOTHING FEELS THE SAME AFTER 5

# Hoe ruikt ambitie?

Geur speelt een belangrijke rol in onze beleving. Onze neus wordt dan ook een steeds interessanter zintuig voor de reclamewereld. Maar hoe werkt geurmarketing?

TEKST HANNE REUS FOTOGRAFIE CRISPIXX PRINT

Je loopt langs een pas gemaaid grasveld en opeens denk je aan hoe je vroeger elke zaterdagochtend op het voetbalveld stond. En aan die verrekte middenvelder, die je eens hard onderuit schopte. Toch mooi dat je toen in de laatste minuut nog scoorde. Waar komt die herinnering opeens vandaan?

## "Ruiken is praktisch gelijk aan het voelen van emoties"

### PROUST-EFFECT

"Dat is wat we noemen het Proust-effect." Aan het woord is drs. Tanja Deurloo (43), chemicus en geurexpert. Vanuit haar geurexpertisecentrum Annindriya adviseert ze bedrijven en particulieren over het gebruik van geuren en parfums. Als geen ander kent ze de geheimen van het reukorgaan. "Het Proust-effect betekent dat we specifieke geuren koppelen aan eerdere ervaringen.

Marcel Proust legde die link al in de negentiende eeuw. Iedereen bouwt gedurende zijn leven zo een eigen geurbibliotheek op."

### RUIKEN IS VOELEN

Die intense beleving van geuren komt doordat de neus het enige zintuig is dat signalen direct naar de oerhersenen seint. "De reukzenuw, de zenuw die een geur vertaalt naar de hersenen, bevindt zich namelijk hoog bovenin de neus, zeg maar achter de wenkbrauwen. Deze is direct gekoppeld aan de oerhersenen (het limbisch stelsel), het deel van de hersenen waar gevoel, emotie en herinnering huizen. Daardoor is de zintuiglijke ervaring van geur praktisch gelijk aan het voelen van emoties."

## "Sensory branding is aan een opmars begonnen"

### SENSORY BRANDING

Deze bijzondere eigenschap van de neus begint nu door te dringen tot de wereld van marketing en reclame. Maar het is nog niet zo lang geleden dat bedrijven zich hier ook daadwerkelijk bewust van werden, vertelt Deurloo. "Nog geen vijf jaar geleden bleek uit een onderzoek dat bedrijven meer dan tachtig procent van hun communicatiebudget uitgaven aan visuele en auditieve marketing. Terwijl ze zelf aangaven dat andere zintuigen, waaronder de neus, ook van groot belang zijn voor hun merken. Sindsdien is sensory branding aan een opmars begonnen."

### HOE RUIKT EEN MERK?

Tanja Deurloo werkt voor bedrijven als geurvertaler. "Ik ben als het ware de tolk tussen de cliënt en de 'neus', de parfumeur die de geur maakt." Ze overlegt met het bedrijf waar het merk voor staat en welk gevoel het wil aanspreken. "Je kunt daarbij denken aan een

specifiek product, bijvoorbeeld een kledingmerk, maar ook aan een heel bedrijf.

Zo heb ik voor een werving- en selectiebureau een geur bedacht die zakelijk en ambitieus aanvoelt, maar ook mensen op hun gemak stelt. Geur is dan, net als muziek, belichting, of kunst, een onderdeel van de presentatie."

### EFFECT OP GEDRAG

Behalve een bijdrage aan een imago leveren, kan geur ook het gedrag van mensen beïnvloeden. Zo hebben onderzoekers een 'schone' geur gecreëerd, waardoor mensen zich ook echt netter bleken te gaan gedragen. "Er is ook getest of geur invloed heeft op de inschatting van prijzen. Het bleek dat in dezelfde setting, maar met een andere geur, dezelfde schoenen op een hogere prijs geschat werden."

Het mag duidelijk zijn: geurmarketing heeft effect op ons. Deurloo: "Maar het is niet zo simpel dat een

### Geur en gevoel

Vanille – geborgen  
Citrus – schoon  
Hout – krachtig, leidinggevend  
Rock rose – dierlijk  
Lavendel – ontspannen, agressie verlagend



Isadora en Tanja

geur direct de kooplust opwekt. Een geur is verleidend, net als een etalage, en kan er toe leiden dat je je ergens meer op je gemak voelt, waardoor je langer blijft. Maar laat je niet voor de gek houden: een geur kan de consument echt niet aanzetten tot het aanschaffen van iets wat die niet wil."

[WWW.ANNINDRIYA.NL](http://WWW.ANNINDRIYA.NL)

**brise**<sup>®</sup>

**Relaxing Zen**<sup>™</sup>  
De geur van kalmte en ontspanning

Een van de rijke geuren uit het Brise<sup>®</sup> assortiment is Relaxing Zen<sup>™</sup>. Met een heerlijke melange van delicate, witte bloemen. En de subtiele geur van sappig fruit. Het resultaat? Een kalmerende en ontspannende geur. Geniet ervan!

Brise<sup>®</sup> Sense & Spray<sup>™</sup>      Brise<sup>®</sup> One Touch<sup>®</sup>      Brise<sup>®</sup> geurkaars      Brise<sup>®</sup> spray

**Johnson**  
A FAMILY COMPANY  
UNE ENTREPRISE FAMILIALE

# Een koutje is zo gevat

Het wordt weer kouder en hoe dik ingepakt we ook de deur uit gaan, we snotteren wat af met z'n allen. Die neusverkoudheid loop je echter vooral binnenshuis op.

TEKST HANNE REUS FOTOGRAFIE JELMER TEN HOEVE

Niezen, een verstopte neus en geïrriteerde slijmvliezen: in deze maanden zijn we bijna allemaal wel een keer verkouden. Dus pakken we ons goed in, want 'een koutje is zo gevat', zegt men. Het woord 'koutje' leidt ons echter enigszins om de tuin. "We worden niet verkouden van 'kou'. Je loopt een verkoudheid eerder op tijdens je werk, op school, of in de metro." Aan het woord is Nico de Vries, KNO-arts bij de polikliniek van het Sint Lucas Andreas ziekenhuis in Amsterdam. "Verkoudheid is een virus. Door niezen en fysiek contact komen virusdeeltjes vrij waar we verkouden door worden. Dit zal minder snel buiten gebeuren dan binnen."

## "Voorkomen is beter dan genezen"

### NEUSVIRUS

Per jaar worden we zo'n vier tot zes keer verkouden. Dat het telkens terugkomt, heeft te maken met het mutatiekarakter van het virus. De Vries: "Verkoudheid behoort, net als griep, tot de rhinovirussen (rhin betekent neus in het Grieks, red.). Daar zijn er verschillende van en die veranderen minstens elk jaar weer

een beetje, waardoor je vaak niet de juiste antistoffen bezit. Dat is op zich niet zo erg, want doorgaans gaat het na een paar dagen al over. Je hoeft er dus niet veel aan te doen, hooguit wat stomen en neusdruppels gebruiken."

### TRILHAARTJES

Als het niet vanzelf overgaat, slaat de verkoudheid soms over naar de holtes. "In feite maakt het virus de trilharen in de neus kapot. Die trilhaartjes voeren normaal het slijm af naar de keel. Bij verkoudheid werkt dat systeem dus niet meer en loopt je neus vol. Dan kan een ontsteking volgen. In dat geval is het verstandig een dokter te raadplegen." Een bacteriële ontsteking is doorgaans te herkennen aan de kleur van het snot. "Hoe meer kleur, hoe meer afvalstoffen dat bevat. Als het snot dus waterig en transparant is, hoef je je in de regel niet veel zorgen te maken."

## "Je wordt niet verkouden van kou"

### DE 'R' IN DE MAAND

Verkouden worden we dan wel niet van kou, de gemiddelde temperatuur van het

jaargetijde heeft er wel iets mee te maken volgens de KNO-arts. "Bij meer kou gedijen virussen beter en misschien is het afweergestel dan iets zwakker." Dat is natuurlijk waarom we massaal aan de echinacea forte druppels en vitamine C gaan, zodra de 'r' weer in de maand komt. De Vries: "Begrijpelijk, maar vitaminetabletten en vroeg naar bed gaan zullen je niet echt beschermen. Daar is althans geen wetenschappelijk bewijs voor."

### INVESTEREN IN AFWEER

Maar hoe kunnen we ons dan wél tegen 'een koutje' verweren? De Vries noemt een paar voorzorgsmaatregelen. "Je kunt natuurlijk voortdurend je handen wassen, maar dat houden de meeste mensen niet vol. Belangrijker is dat, als je verkouden bent en niest, je je hand voor je mond en neus houdt en een zakdoek gebruikt. Je kunt ook antiseptische handgels gebruiken."

Carel van Buchem, directeur van een producent van alcoholische desinfectanten die ook veel tandartsen gebruiken, vertelt over de werking van deze gels die alcohol bevatten: "Als er ten minste 70 procent ethanol in zit, worden bacteriën en virussen binnen een halve minuut gedood. Let wel op dat het om natuurlijke en



Arts Nico de Vries

heel goed gezuiverde ethanol gaat, dan is de kans op huidirritatie ook kleiner."

## "Bij kou gedijen virussen beter"

In sommige situaties is er echter moeilijk tegenop te smeren. De Vries: "Op scholen bijvoorbeeld. En op middelen als antibiotica kun je beter zuinig zijn. Hardnekkige virussen worden hier langzaam resistent tegen. Dat begint wereldwijd nu echt een grote zorg te worden. Wat dat betreft kun je zo nu en dan een verkoudheidje het beste beschouwen als een investering in je afweersysteem."

Royal  
**Nedalco**

As *Clean* as can be.



In uw vak speelt de kleur wit een grote rol, de kleur wit staat voor zuiver. Echter, smetteloos wit staat niet altijd voor smetteloos schoon. Nedalco daarentegen wel. Met de desinfecterende producten van Nedalco kunt u ervan op aan dat alles wat u nodig heeft voor een optimale uitoefening van uw beroep op een veilige, uiterst hygiënische en natuurlijke manier wordt gedisinfecteerd. Uw handen, maar ook uw werkplek en instrumenten waarmee u werkt. Nedalco Specialties produceert desinfectieproducten op basis van zeer zuivere alcohol van natuurlijke oorsprong. Deze bevatten geen zeep of giftige methanol en aldehyden, zijn ongeparfumeerd en zeer handig in gebruik. Des-G 70% handalcohol, Des-L 70% handgel en Des-O 80% oppervlakte desinfectiealcohol zijn verkrijgbaar als handzame kleinverpakkingen in: 100ml, 500ml flacons en in 5 liter cans. Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Nedalco Specialties B.V.

**MAKING QUALITY ALCOHOL NATURALLY**

Koninklijke Nedalco B.V. - PO Box 6 - 4600 AA Bergen op Zoom - T. +31 (0)164 213400 - E. info@nedalco.nl - www.nedalco.com

## Verkoudheid & luchtzuivering

Davos kuurolie is een 100% natuurlijke aromatherapeutische compositie met de essentiële oliën van eucalyptus, pepermunt, akkermunt en den. Door het verdampen van de Davos kuurolie of het sprayen met Davos airspray kunnen bacteriën, schimmels en virussen in de lucht worden uitgeschakeld, maar ook de ademhaling wordt gemakkelijker en dieper. Meer weten? Lees dan het artikel over luchtzuivering op de homepage van onze website [www.chi.nl](http://www.chi.nl)

Bij mensen die reeds verkoudheidsverschijnselen hebben kan deze aromatherapeutische compositie uitstekend helpen om de klachten te verminderen: Davos opent de luchtwegen, maakt vastzittend slijm los en voert het overtollige slijm af. Naast de kuurolie en air spray is in deze serie verkrijgbaar:

- Davos roller (Classic, Forte en For Kids): slijmoplossend bij verkoudheid en vastzittende hoest. Ook te gebruiken als roller voor op de slapen en in de nek.
- Davos keelpastilles: verzacht en desinfecteert de keel en bevordert de ademhaling.
- Davos spier & verkoudheidsolie: pijnverdovend en herstellend bij spierpijnen en zuiverend en slijmoplossend bij luchtwegklachten.
- Davos badolie: voor een stoombad bij verkoudheid of luchtwegklachten en pijnlijke spieren. In de zomer ook te gebruiken voor een verkoelend bad.

Kijk op [www.chiwinkel.nl](http://www.chiwinkel.nl) voor meer informatie en andere Davos producten.

Bestel uw Davos producten nu via [www.chiwinkel.nl](http://www.chiwinkel.nl) met maar liefst 15% korting!

[www.chi.nl](http://www.chi.nl) • [www.chiwinkel.nl](http://www.chiwinkel.nl)



**Davos**  
KUUROLIE



- ✓ voor gezonde luchtwegen
- ✓ om vrijer te kunnen ademen
- ✓ zuiverend en slijmoplossend
- ✓ luchtzuiverend
- ✓ voor frisse lucht in huis en auto
- ✓ ook geschikt voor in de sauna



# RSI: De trend voorbij

Het leek een modewoord te zijn: RSI. Maar arm- nek- en schouderklachten op het werk kosten Nederland nog steeds miljarden euro's. Ook bij het 'Nieuwe werken' ligt RSI op de loer.

TEKST HANNE REUS FOTOGRAFIE ERWIN SPEKLÉ

Tintelende vingers, pijnlijke schouders, of een weigerende bovenarm. We hebben er bijna allemaal wel eens last van gehad tijdens het werk. Enige tijd terug was er veel aandacht voor deze RSI (Repetitive Strain Injury) klachten. Verstelbare bureaustoelen, laptopstandaards en speciale computer pauze programma's moesten het euvel verminderen en RSI raakte uit de schijnwerpers. Ten onrechte. Het begrip RSI mag dan 'uit de mode' lijken, de klachten zijn er nog steeds. En hoe. Uit onderzoek van het Nederlands Centrum voor Beroepsziekten (NCvB) blijkt dat bijna de helft van de beroepsziekten bestaat uit aandoeningen aan het bewegingsapparaat. Daarin staan RSI van de schouder en bovenarm en de tenniselleboog – een RSI fenomeen – op de nummers 2 en 3, na pijn in de onderrug. Wanneer je deze twee echter zou optellen, staat RSI bovenaan.

## "Bijna de helft van de beroepsziekten bestaat uit aandoeningen aan het bewegingsapparaat"

Behalve dat het heel vervelend is om RSI-klachten te hebben, kost dit bedrijven ook een hoop geld. Zo wordt in Nederland jaarlijks 962 miljoen euro uitgegeven aan ziekteverzuim door RSI. De totale kosten als gevolg van RSI voor de Nederlandse maatschappij bedragen jaarlijks zo'n 2.1 miljard.

### TELEGRAFISTENZIEKTE

"RSI-klachten zijn er wereldwijd." Erwin Speklé is senior expert bij Arbo Unie en doet wetenschappelijk onderzoek naar de aandoening. "Onder het paraplubegrip RSI vallen veel verschillende diagnoses. Maar het gaat altijd gepaard met werkgerelateerde klachten in de arm, nek en schouderregio met als gevolg niet goed kunnen functioneren. Iets wat veel voorkomt, vooral in de geïndustrialiseerde landen, maar het is van alle tijden. Wij noemen het nu RSI, maar de klachten zijn er al honderden jaren. Denk aan de kalligrafisten-, wevers- en telegrafistenziekte. Allemaal voorlopers van RSI."

### ASSEPOESTER

Wat er precies in je lichaam gebeurt bij RSI-klachten, daar wordt nog steeds onderzoek naar gedaan. Er zijn meerdere theorieën, maar een bekende is de Cinderella-, oftewel de Assepoester-hypothese. Net als Assepoester als eerste begon met werken en als laatste ophield, terwijl haar stiefzusjes niets deden, stelt deze theorie dat maar een klein gedeelte van de spiervezels als eerste geactiveerd wordt en onder spanning blijft tot het einde van het werk, terwijl de rest haast niet belast wordt. Speklé: "Zeker bij relatief lichte werkzaamheden als computerwerk, dat een statische houding en een repeterende component kent, zou dit het geval kunnen zijn. Als er dan ook nog sprake is van psychische druk, is RSI vlakbij."

## "Men gaat in recessietijd wellicht minder snel naar de bedrijfsarts"

### 'JE GAAT ER NIET DOOD AAN'

Speklé ziet wel verandering in de klachten anno 2010. "Uit onderzoek onder 17.000 bedrijven blijkt dat er minder meldingen zijn, maar dat de gevallen erger zijn. Mensen werken nu langer door met klachten, 'je gaat er immers niet dood aan', is de leuze. Maar dat leidt veelal tot een langere herstelperiode. Daarnaast functioneren deze mensen niet optimaal, wat een vorm van verborgen inkomstenderving is voor de werkgever. Presentism noemen we dat: wel aanwezig, maar door klachten minder productief. Verder is men in recessietijd misschien ook minder snel geneigd naar de bedrijfsarts te stappen."

### VOORKOMEN IS BETER

Gelukkig werkt al zo'n vijftien procent van de grote Nederlandse bedrijven aan preventie van RSI. Speklé: "Bijvoorbeeld door voorlichting aan werknemers, of via een enquête, om mensen met een verhoogd risico op RSI zichtbaar te maken. Veel bedrijven winnen tegenwoordig ook ergonomisch advies in, voorafgaand aan de bouw van werkplekken." Een andere mogelijkheid is een quickscan van de werksituatie, waarbij naar alles wordt gekeken. "RSI is lang niet altijd

opgelost met een nieuwe stoel of ergonomische muis. Als blijkt dat iemand de hele dag onder hoge druk staat, bijvoorbeeld bij weinig sociale steun, dan ligt de oplossing elders." En dat is toch vaak een gevoelig onderwerp binnen bedrijven, weet ook Speklé. "Maar het komt zelden als een verrassing. Bedrijven weten alleen vaak niet wat ze eraan moeten doen. Daar heeft de Arbo weer arbeids- en organisatiepsychologen voor."

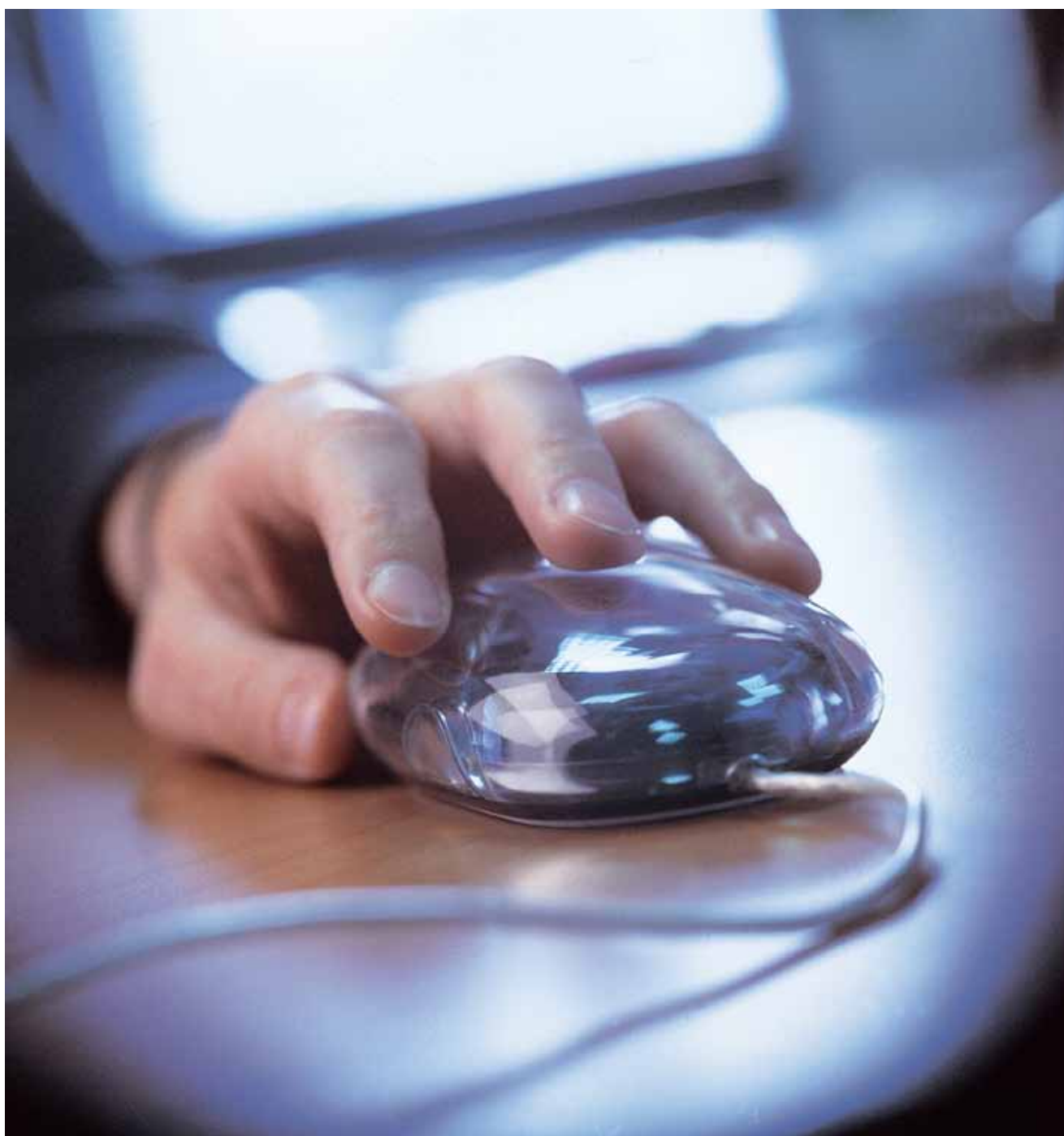
## "Het Nieuwe Werken geeft nieuwe risico's"

### HET NIEUWE WERKEN

In deze tijd van het Nieuwe Werken doet zich weer een nieuw risico voor. Het Nieuwe Werken houdt kortweg in dat werknemers niet meer elke dag van negen tot vijf in hetzelfde gebouw aan hetzelfde bureau werken. Ze werken vaak vanaf een laptop die overal en elk moment opengeklapt kan worden. Daarnaast is het kantoor vaak een kantoortuin geworden met flexplekken die niemand meer exclusief toebehoren. "En dus is geen enkele werkplek meer helemaal op één persoon afgesteld." Dat is op zich makkelijk op te lossen met simpel, verstelbaar meubilair waarvan iedereen ook weet hoe het werkt. Speklé: "Het gevaar van het Nieuwe Werken zit er meer in dat vaak thuis gewerkt wordt. Er zijn nu wel regels voor de werkplek op kantoor, maar in de privésfeer heeft een werkgever geen zicht op hoe iemand achter zijn laptop zit. En dat kan ook aan de keukentafel op een kruk zijn. Met alsnog het risico op ziekteverzuim door RSI-klachten. Daar moet nog iets op bedacht worden."



Kees Hummel



# RSI voorkomen met Dataflex

Dataflex is ontwikkelaar, producent en leverancier van ergonomische werkplekaccessoires. Hiermee bedoelt men alle producten die aan een werkplek worden toegevoegd om deze maximaal comfort te laten bieden aan de werknemers en hun productiviteit te verhogen.

De standaard werkplek is vaak alleen een bureau, stoel en pc. Met een goed bureau (NEN 2449) en een goede stoel (NEN 1813) kom je al een heel eind. Maar vaak zijn het de accessoires die vergeten worden. Enkele essentiële accessoires zijn o.a. monitorarmen, documenthouders, voetensteunen, computerhouders en notebooksteunen.

## MONITORARMEN

Met een goede monitorarm is het mogelijk de monitor onafhankelijk in hoogte en diepte te verstellen. Hierdoor is het makkelijker een ideale kijkhoogte en leesafstand te creëren, zit u rechter op en kruipt u minder naar uw scherm. Ook zorgt een monitorarm voor een zee van vrij werkoppervlak en biedt het werkblad ineens ruimte voor een documenthouder. Een documenthouder wordt tussen het keyboard en de monitor geplaatst en plaatst uw documenten 'in lijn' met uw



ErgoDoc® Documentenhouder



ViewMaster monitorarm

monitor. Door een gelijke leesafstand en kijkhoek hoeft men het hoofd niet te bewegen en de ogen niet steeds te her-focussen. Hierdoor ontstaat er minder spanning in nek en schouders.

## THUISWERKEN

Naast thuiswerken, wat steeds populairder wordt, is er nu ook 'het nieuwe werken' of werken 2.0. Hiermee wordt kort door de bocht bedoeld dat standaard werkuren vervagen en door o.a. technologische ontwikkelingen mensen hun werk kunnen doen wanneer en vooral waar ze willen.

Als je bijvoorbeeld om 21.00 uur op de bank met je laptop de laatste



ErgoFold II Notebookstand

hand legt aan een voorstel of offerte is er geen arbo-coach of collega die je attendeert op je houding. Echter de werkgever is verplicht de thuiswerker te voorzien van een ergonomisch verantwoorde werkplek. Ook hiervoor heeft Dataflex oplossingen. De nieuwe ErgoFold II is een hoogtestelbare laptopsteun die ingevouwen niet dikker is dan 6 mm. Met zo'n steun en een los toetsenbord en muis mag je wel langer dan 2 uur aan een notebook werken en neem je hem gemakkelijk overal mee naartoe.



Katame CPU houder

## COMPUTERHOUDERS

Met een computerhouder of CPU-houder monteert u de computer onder het bureaublad, van de vloer. Hierdoor zuigt de PC minder stof aan, is er onder het bureau makkelijker schoon te maken, ontstaat er meer beenruimte en is de computer veel minder kwetsbaar.

Voor meer producten kijkt u op [www.dataflex-int.com](http://www.dataflex-int.com) of bel voor ergonomisch advies met Dataflex Benelux (0180-515444)



## Katame

De Katame CPU Houders houden de PC vast in een niet aflatende omklemming. Hierdoor hangt de computer stevig onder het bureaublad. De Katame CPU houder is vervaardigd van gerecycled kunststof (ABS).

De uitschuifbare elementen maken het mogelijk om computers van verschillende afmetingen volledig rondom te ondersteunen. De Katame's kunnen zowel verticaal als horizontaal geplaatst worden en zijn zeer eenvoudig onder het bureaublad te monteren/installeren. De meegeleverde montagebeugels zijn er in twee varianten, een lage en een hoge (optie), om zelfs bij verschillende bureau constructies, montage te kunnen waarborgen.

Door te kiezen voor ABS als grondstof, werd een revolutionair en duurzaam ontwerp mogelijk gemaakt.

Katame (fonetisch KA-TA-MEE) is Japans voor greep (een begrip uit de Japanse verdedigingssporten).

Myriam van Haften: "Iedere patiënt is anders, dat vraagt om persoonlijke behandeling"

# Nieuwe ontwikkelingen in pijnstilling

Het zal je maar gebeuren. Dagelijks last van pijn, die voelt als prikkende spelden, elektrische schokjes of messteken. Een tintelend gevoel dat soms sluimert, soms hevig opvlamt, maar altijd aanwezig is. Dit is hoe patiënten neuropathische of zenuwpijn ervaren. Een complexe, moeilijk te behandelen pijn, die om maatwerk vraagt als het om pijnstillers gaat.

Stel: door een ongeval loopt u een verwonding aan uw voet op. De beschadigde zenuwen in uw voet proberen zich te herstellen. In dit proces worden kleine zenuwuitlopers gevormd. Soms bundelen deze zich en ontstaat er een pijnlijke knobbel. De uitlopers van de zenuwen geven stroomstootjes af die een scherpe, branderige pijn veroorzaken. Het gebied rondom de beschadigde zenuwen wordt overgevoelig. Zelfs een kleine, streeklachte aanraking kan de pijn in het hele gebied verergeren. Dit is een voorbeeld van neuropathische pijn die ontstaat bij beschadiging van zenuwen aan de buitenkant van lichaam. Beschadigingen van zenuwen aan het centrale zenuwstelsel zijn nog ingrijpender. Een beschadiging in het ruggenmerg geneest niet vanzelf. Daarvoor is operatief ingrijpen vaak nodig en zelfs dit is geen garantie tot succes. Met alle pijnlijke gevolgen van dien.

## DE IMPACT VAN PIJN

"Pijn tast de kwaliteit van leven behoorlijk aan, en dat zou vaker voorkomen kunnen worden," aldus Myriam van Haften van Mundipharma Pharmaceuticals in Hoevelaken. In Nederland gaan twee miljoen mensen gebukt onder chronische

pijn waaronder ook zenuwpijn. Dagelijkse bezigheden als traplopen, slapen of gewoonweg met je kinderen spelen kunnen daarmee bijna onmogelijk worden. Van Haften: "Leven met constante pijn kan iemand echt in een isolement of depressie doen raken."

Er is geen standaard behandeling voor moeilijk te behandelen pijnsoorten. Iedere patiënt is anders, en vraagt om maatwerk. Sommige pijnstillers hebben heftige bijwerkingen, zoals buikkrampen of ernstige verstopping. Die bijwerkingen kunnen soms zo ernstig zijn dat



patiënten hun pijnstillers niet meer innemen. "Een vicieuze cirkel die een effectieve behandeling en kwaliteit van leven in de weg staat," aldus Van Haften. "Daarom is het goed dat er ook op het gebied van krachtige middelen meer beschikbaar is. De arts kan samen met de patiënt de beste of optimale keuze maken. Ook Mundipharma streeft er naar bestaande therapieën te optimaliseren."

## PIJNPLEISTERS

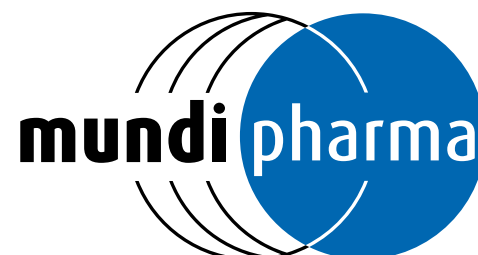
Van Haften is zeer te spreken over de ontwikkelingen rond de behandeling van chronische pijn. "Zo zijn het aanbod en de gebruiksmogelijkheden van pijnpleisters toegenomen. Patiënten met verschillende pijnachtergronden en -sterkte hebben nu ook de mogelijkheid behandeld te worden met een pijnpleister."

## MUNDIPHARMA

Mundipharma ontwikkelt krachtige pijnstillers die worden ingezet bij de behandeling van matige tot ernstige (chronische) pijn. De onderneming zet zich al jaren in voor een grotere acceptatie van sterke pijnstillers bij de juiste pijnpatiënten. Hun betrokkenheid bij het werkveld uit zich in investeringen in voorlichting over pijn en pijnbestrijding, en

na- en bijscholing van de medische sector. "Het allerbelangrijkste is de kwaliteit van leven van een patiënt. Mensen moeten op een acceptabele manier door het leven kunnen gaan. Waarbij de beperkingen door pijn, bijwerkingen of angsten geminimaliseerd worden." Nederland lijkt op het gebied van pijnbestrijding behoudender dan andere landen. "Niet alle pijn is te behandelen of te voorkomen, maar vaak kan er verlichting worden geboden zonder de gebruikelijke bijwerkingen. Iedereen verdient namelijk een optimale kwaliteit van leven."

Mundipharma Pharmaceuticals B.V.  
Postbus 74 3870 CB Hoevelaken  
[www.mundipharma.nl](http://www.mundipharma.nl)  
[info@mundipharma.nl](mailto:info@mundipharma.nl)



# Pijn: een onwelkome bondgenoot

Pijn is een verzamelnaam voor de meest vervelende zintuiglijke gewaarwording die we kennen. We willen geen pijn. Pijn is naar. Toch is het maar goed dat we pijn kunnen voelen.

TEKST ANNELIES ROON

Wie niet in staat is om pijn te voelen, is in levensgevaar. Dat klinkt misschien vreemd, maar wie niet voelt dat er stroom op een defecte schakelaar staat, kan het waarschijnlijk niet navertellen. Een minder extreem voorbeeld van het nut van pijn: wanneer je een hete pan aanraakt, trek je razendsnel je hand terug, zonder erbij na te denken. Naast de zogenoemde grove tastvezels in de huid zitten pijnvezels. Die sturen op topsnelheid prikkels naar de hersenen: ALARM! De prikkel is uitermate onaangenaam en dat moet ook: des te sneller wil je er vanaf. Naast deze 'snelle pijn', bestaat er ook 'trage pijn', die via een ander type vezels aan de hersenen wordt doorgegeven. Wanneer die zeurende buikpijn maar niet weggaat, maken we toch maar eens een doktersafspraak. Beide soorten pijn vormen samen een essentieel waarschuwingssysteem. Dankzij pijn weten we dat er ergens in ons lichaam iets niet goed gaat en dat we moeten (laten) ingrijpen.

## KORT OF LANG

De plotselinge pijn die ons wijst op direct gevaar noemen we acute pijn. Maar er bestaat ook chronische pijn, die maanden- of zelfs jarenlang aanhoudt. Met tussenpozen soms, maar wel elke keer opnieuw, en vaak zonder goede vooruitzichten op volledig herstel. Chronische pijn kan een gevolg zijn van een ziekte als reuma, migraine, botontkalking of kanker. Weefselschade door een eerder medisch ingrijpen kan ook een oorzaak zijn. Maar het komt ook nogal eens voor dat er geen duidelijke oorzaak is aan te wijzen. Omdat er geen sprake is van een duidelijk letsel of ziekte, óf omdat de oorspronkelijke bron van de pijn al weg is. Fantoompijn is hiervan het meest tot de verbeelding sprekende voorbeeld: pijn aan een ledemaat dat is geamputeerd.

## "Eén op de vijf Nederlanders heeft last van langdurige pijn"

### TWINTIG PROCENT

Volgens de Stichting Pijn Platform Nederland, een organisatie die de belangen behartigt van mensen met pijn, heeft maar liefst één op de vijf Nederlanders last van langdurige pijn. "Iedereen heeft in zijn omgeving

een aantal mensen met chronische pijnklachten: hoofdpijn, rugklachten, nekproblemen...", zegt Hilda Wieberneit, initiator en directeur van het Pijn Platform. "Mensen lopen er alleen niet mee te koop. Wie chronisch pijn heeft, kan vaak op veel onbegrip uit de omgeving stuiten. 'Ach, iedereen heeft wel eens pijn', krijgen ze dan te horen. Of: 'Wordt het niet eens tijd dat je jezelf er overheen zet?' Dat onbegrip willen wij uit de wereld helpen. Door voorlichting aan hulpverleners, bijvoorbeeld. Door aandacht te vragen voor het onderwerp en door de belangen te behartigen van patiëntenverenigingen op het gebied van pijn."



## CONSEQUENTIES

Aandacht voor het fenomeen pijn is van groot belang, vindt Wieberneit. "De maatschappelijke consequenties zijn namelijk enorm. Afgezien van de vaak dramatische persoonlijke gevolgen, hebben pijnproblemen ook impact op de samenleving als geheel. Patiënten gaan vaak eindeloos 'shoppen' in het medische circuit, in een wanhopige poging om een behandeling te vinden die wél helpt. Dat kost natuurlijk een hoop geld. Bovendien kunnen pijnpatiënten vaak – tijdelijk – gedeeltelijk, of zelfs helemaal niet meer werken. Als je kijkt naar de aantallen, heeft dat behoorlijke economische consequenties."

## "Pijn heeft behoorlijke economische consequenties"

Door 'pijn' als één samenhangend probleem te benaderen, kunnen de consequenties in kaart worden

gebracht en kan er gericht worden gezocht naar oplossingen of verbeteringen, benadrukt het Pijn Platform.

## PIJN OP ZICHZELF

Ook in de medische wereld staat de aandacht voor 'pijn als verschijnsel' nog in de kinderschoenen. Althans, in vergelijking tot de ons omringende landen. Pijnspecialist Henk Koning schat dat veertig tot vijftig Nederlandse ziekenhuizen een speciale pijnpolikliniek hebben. Sinds een paar jaar komen daar ook zelfstandige pijncentra bij, nu zo'n tien in totaal. Koning is opgeleid als anesthesioloog en zette eind jaren tachtig een afdeling pijnbestrijding op in het Medisch Centrum Leeuwarden. Sinds 2009 is hij verbonden aan het DCIPijncentrum Almere en het Medisch Centrum Jan van Goyen in Amsterdam. Jaarlijks komen zo'n 1200 nieuwe patiënten bij hem met pijnklachten. "Ze komen naar een pijncentrum als hun klachten belemmerend werken", vat hij samen. "Verreweg de meeste patiënten hebben rugklachten, maar er komen ook veel mensen met nek-, hoofd- en rugklachten, of aangezichtspijn. En patiënten met een ziekte die pijn met zich meebrengt, zoals kanker of gordelroos."

## "In sommige gevallen kunnen we de pijn niet helemaal wegnemen"

### WERKEN AAN PIJN

De behandeling van de klachten loopt net zo ver uiteen als de aard ervan, maar vaak werkt een combinatie van medicatie en gerichte behandeling het meest effectief, is Konings ervaring. Die behandeling kan dan bijvoorbeeld bestaan uit het inbrengen van een irritatietermende vloeistof, of het gericht vernietigen van (een deel van) de pijnvezels. "Na één of twee behandelingen heeft 75 procent van de patiënten al merkbaar of zelfs aanzienlijk minder pijn." Ook kan revalidatie worden ingezet bij wijze van pijnbestrijding. "Daarbij werkt een team van bijvoorbeeld een psycholoog, een fysiotherapeut en een revalidatiearts samen om de patiënt als het ware te leren omgaan met pijn. Want in sommige gevallen kunnen we de pijn niet helemaal wegnemen, daar moeten we eerlijk in zijn."

## Hoe subjectief is pijn?

Pijn is per definitie subjectief. En dat hoort ook zo. Pijn móet een onaangename sensatie zijn, zodat degene die het ondervindt, er alles aan doet om de pijn weg te nemen. Als er een wetenschappelijke of andere aanneembare reden voor is, kan iemands pijngrens worden bepaald - door hem of haar een hand in een bak met ijswater te laten houden. Door te meten hoe lang het duurt voor de pijn ondraaglijk wordt, zijn de diverse resultaten met elkaar te vergelijken.

Ook kan de intensiteit van pijn worden gemeten door deze een score toe te kennen op een schaal van 1 (geen pijn) tot 10 (de meest afschuwelijk pijn die ik ooit heb ervaren). Voor kinderen wordt daarbij vaak een reeks gezichtjes gebruikt.



# “De witte strepen op de weg maakten een bocht”

“Ik functioneer normaal en ben niet melaats.” “En ik schrijf met een zwarte stift in plaats van met een ballpoint.” Petra Pronk (46) en Jan Plak (47) zijn beiden slechtziend. Petra vanaf haar geboorte en Jan vanaf zijn 40e.

TEKST CHRIT WILSHAUS

“Het begon ermee dat ik autoreed en de witte strepen op de weg een bocht maakten, althans dat zag ik”, vertelt Jan. “Mijn opticien adviseerde mij toen met vakantie te gaan omdat ik het zo druk had. Dat hielp natuurlijk niet en uiteindelijk kwam ik in het Oogziekenhuis Rotterdam terecht. Daar stelde men de diagnose PXE.” Pseudoxanthoma elasticum is een erfelijke aandoening die het zicht geleidelijk aantast. Jan: “Met mijn linkeroog heb ik nog een restvisus van vijf procent en met mijn rechteroog zie ik nog tussen de 30 en 40 procent.

## “Het is een rouwproces waar je constant mee bezig bent”

Het vervelende is dat mijn oogziekte niet stabiel is en ik dus steeds slechter ga zien. Het is eigenlijk een rouwproces, waar je constant mee bezig bent. Want als ik heel eerlijk ben, had ik dit liever niet gehad.” Petra werd geboren met de oogaandoening nystagmus, ook wel wiebelogen genoemd. Daarbij gaan de

oogbollen ritmisch heen en weer zonder dat ze dit kan beïnvloeden.” Mijn zicht is ongeveer 20 procent maar ik kan niet beoordelen wat 100 procent is. Mijn aandoening is stabiel en ik weet niet beter dan dat ik zie hoe ik zie.”

Zowel privé als op zijn werk, Jan is Business Unit Manager, benadrukt hij als gevolg van zijn oogaandoening vooral een energieprobleem te hebben. “Voor je gevoel presteer je 300 procent maar je omgeving ervaart dat als 100 probeert. Dat is iets wat je niet onder stoelen of banken steekt. Ik heb mijn werk bijvoorbeeld anders moeten organiseren. Ik plan nu meer, besteed meer uit en heb twee secretaresses die mij fantastisch ondersteunen.



Petra Pronk, Jan Plak

Maar mijn carrièrelijn is behoorlijk afgebogen. Ik concentreer mij op wat ik heb. Daarbij geholpen door allerlei hulpmiddelen. Zoals vergrotingssoftware, een beeldschermloop om teksten onder te leggen en te kunnen vergroten en heb ik verschillende brillen. Veel neem ik in een koffertje op wielen met me. Maar als het helpt vind ik dat niet erg.” In tegenstelling tot Jan maakt Petra, die werkzaam is op een administratiekantoor voor het onderwijs in Rotterdam, bijna geen gebruik van hulpmiddelen. “Mijn beeldschermen staan iets dichterbij en af en toe zet ik het scherm wel eens op 150 procent maar ik werk niet met vergrotingssoftware of spraakondersteuning.

## “Al met al red ik mij wel”

Daarnaast doe ik veel op mijn gehoor en hoor dingen soms eerder dan dat ik ze zie. Al met al red ik mij wel, hoewel de lettertjes op de verpakkingen in de supermarkt wel steeds lastiger te lezen zijn.”

Volgens Petra en Jan is het van groot belang dat slechtzienden hun situatie onder ogen zien

maar ook dat de omgeving daarbij worden betrokken. “Iedere 6 weken krijg ik een injectie in mijn oog. Mijn 11-jarige dochter is dan heel zorgzaam voor me maar zodra het lapje weer van mijn oog af is, is dat weer over”, zegt Jan. Als hoofdbestuursleden van de NVBS, de Nederlandse Vereniging van Blinden en Slechtzienden, zetten Petra en Jan zich in voor de doelgroep. Jan: “Het is een hartstikke mooie club maar we kunnen nog veel meer doen dan we al doen. Vooral voor slechtzienden.” “We willen af van het imago dat we de blindenbond zijn, Blindheid is bij het grote publiek meer bekend dan slechtziendheid; het is vaak ook moeilijk om te zeggen wat je precies wel ziet en wat niet”, weet Petra. “We zijn er uiteraard voor blinden maar ook voor slechtzienden. Vandaar dat we ook op zoek zijn naar jonge slechtzienden die vaak actief bij de samenleving betrokken zijn. Zij kunnen voor andere jongeren een voorbeeld en inspiratiebron zijn.” Jan: “Wij willen hen graag betrekken bij de eerste Landelijke Slechtziendendag, Ziende(r)ogen, die we 22 januari volgend jaar organiseren.” (Zie voor meer informatie elders op deze pagina, red.).

# “Ideeën moeten van jongeren zelf komen”

Voor visueel gehandicapte jongeren moet je geen bingo organiseren. Kanovaren of een survivalweekend in de Ardennen valt meer in de smaak.

TEKST CHRIT WILSHAUS

Angeliek van der Velden, 21 en slechtziend met haar linkeroog, is lid van de activiteitencommissie van de NVBS (Nederlandse Vereniging van Blinden en Slechtzienden) afdeling Noord- en Midden-Limburg en organiseert activiteiten voor jongeren. “Zo zijn we gaan kanovaren in Amsterdam, hebben vliegtuigen bekeken, zijn gaan skiën, zijn op survivalweekend geweest en regelmatig ga ik snowboarden met een goedziende vriend.”

Marc Marcelissen, 30 en nagenoeg blind en contactpersoon voor de NVBS in Limburg,

ging samen met een vriend naar de activiteiten van de NVBS omdat die hen wel leuk leken.

“We hebben onder andere geskate en aan karaoke gedaan. In Skiën was ik geen held maar ik kon het toch doen en ervaren doordat het enigszins was aangepast en er begeleiding bij was. Verder vond ik het hartstikke leuk met een survivaltocht mee te gaan.” Bowlen was ook aan hem besteed. “En als je dan de gootjes omhoog zet, blijft je bal op de baan en kun je met wat aanwijzingen zelfs een strike behalen!” Vooral het met andere visueel gehandicapten

onder elkaar zijn, beviel Marc goed. “Je hoeft ook niet steeds uit te leggen wat je hebt.” Suzanne Stevens 28, ook slechtziend, is eveneens betrokken bij het NVBS-bestuur in Limburg. “Door persoonlijke contacten met jongeren kun je ze bij activiteiten betrekken. Met jongeren moet je natuurlijk niet gaan bingoën maar shoppen of een kroegentocht kan ook heel goed als ze tenminste zelf betalen”, lacht Suzanne. Ideeën moeten volgens haar ook van jongeren zelf komen. Daarbij ontbreekt het nog wel eens aan goedziende begeleiders. Suzanne: “Die zijn hartelijk welkom. En voorlichting blijft heel belangrijk!”



Snowboarden landgraaf 2009



Kanovaren 2010

## NVBS organiseert Ziende(r)ogen

TEKST CHRIT WILSHAUS

Ziende(r)ogen is de titel van de eerste Landelijke Slechtziendendag die de Nederlandse Vereniging van Blinden en Slechtzienden (NVBS) op zaterdag 22 januari 2011 tussen 10:30 en 15:30 uur in het Driestar Educatief College in Gouda organiseert.

Hoewel blinden en slechtzienden belangen delen, zijn er ook verschillen. Daar wil de NVBS met Ziende(r)ogen aandacht voor vragen. Bovendien wil de NVBS met de bijeenkomst benadrukken ook de belangen van slechtzienden te behartigen en daaraan meer bekendheid te geven bij het Nederlandse publiek.

Ziende(r)ogen biedt een gevarieerd en levendig programma met als gasten Joop Atsma, FNV-bestuurder Leo Hartveld, trainer Joost Rigger en Annemiek van Munster. Zij schreef over haar slechtziendheid het onlangs verschenen boek +23. Ook zijn er workshops.

In de aanloop naar Ziende(r)ogen organiseert de NVBS een schrijfwedstrijd. Thema is slechtziendheid.

Ziende(r)ogen wordt gehouden op het Driestar Educatief College, Burgemeester Jamessingel 2, 2803 PD Gouda. De toegangsprijs, inclusief lunch, bedraagt vijf euro. Dat is inclusief lunch.

Meer informatie (ook over de schrijfwedstrijd): [www.nvbs.nl](http://www.nvbs.nl), Landelijk Bureau: 030-293 1141, [bureau@nvbs.nl](mailto:bureau@nvbs.nl). NVBS is nu ook te volgen op: Hyves, Facebook en Twitter.

In Nederland zijn 16.000 mensen volledig blind en meer dan 300.000 slechtziend (ook met bril of lenzen).

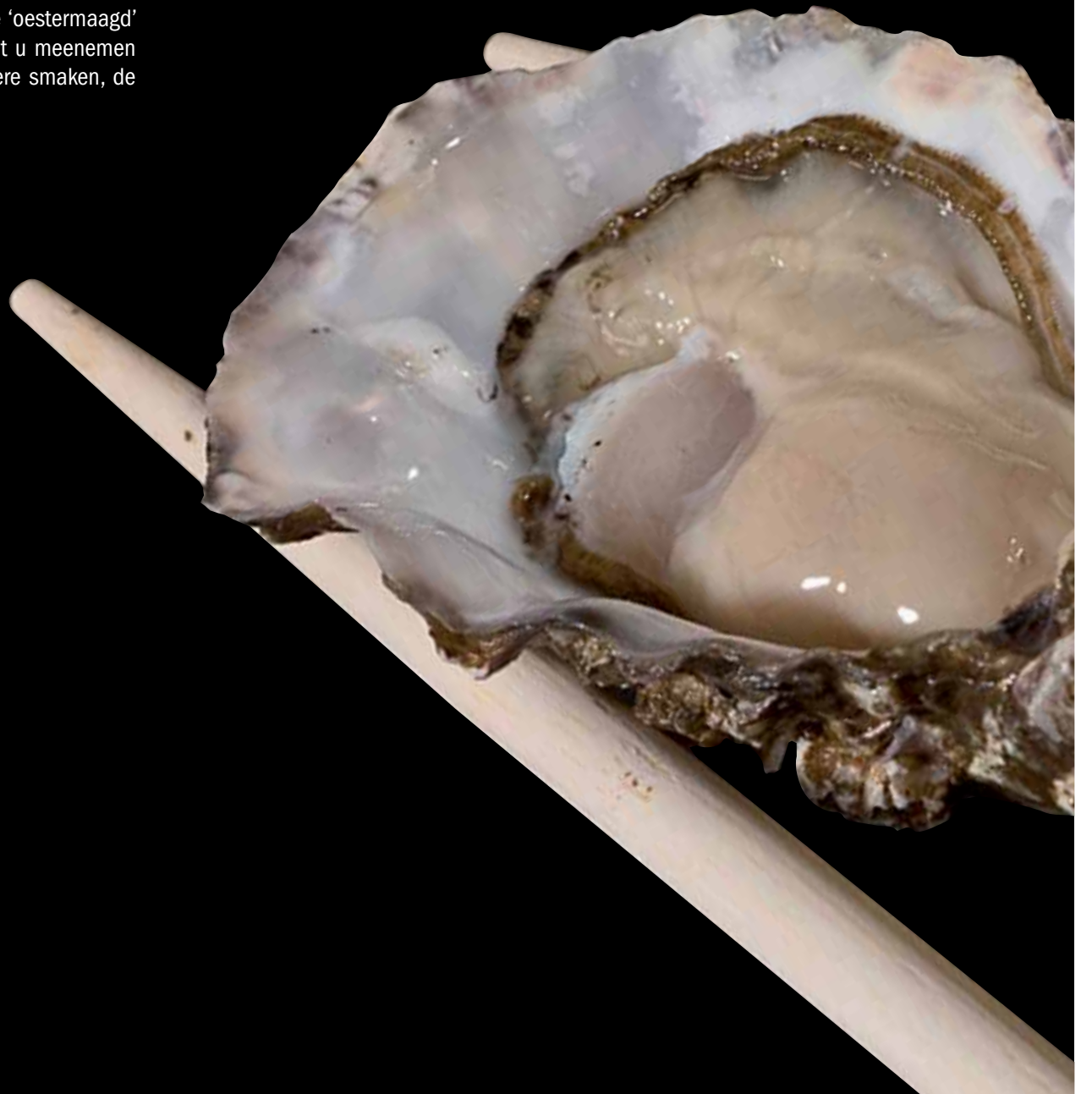
  
OOG VOOR U

Meer informatie of voor 32 euro per jaar lid worden van de NVBS? Surf naar: [www.nvbs.nl](http://www.nvbs.nl) of mail [bureau@nvbs.nl](mailto:bureau@nvbs.nl) of bel 030-293 1141 (maandag tot en met donderdag).

# “discover your 5th taste”

## UMAMI OYSTERS

Kom op wereldreis en ontdek uw 5de smaak: Umami. Een oester met diverse kenmerken als hartig, zoet, romig, zilt en vol met pit en finesse. Dit is de essentie van Umami. De Umami oester zal menige ‘oestermaagd’ laten smelten van genot en doen vragen naar meer. Laat u meenemen door onze vakspecialisten en leer meer over de bijzondere smaken, de laatste trends en de nieuwste ideeën bij HANOS-ISPC.



Waar je ook woont of werkt in deze wereld, er is altijd meer buitenland dan binnenland. Grenzen hoeven echter geen barrière te zijn, zeker niet als het om culinaire scheidslijnen gaat. In de wereld van HANOS-ISPC komen oost, west, noord en zuid samen.

**Vraag nu gratis de wereldpas aan op [www.hanos.nl](http://www.hanos.nl) en maak een culinaire ontdekkingsreis door de wereld van HANOS-ISPC!**

[www.hanos.nl](http://www.hanos.nl)

versvishandel  
**Jan van As**  
PARTNER VAN HANOS-ISPC

**HANOS**  
**ISPC**

INTERNATIONALE HORECA GROOTHANDEL

Delicatessen · Drinken · Veel Vers

Wild · Non Food · Snacks · Food

Er gaat een wereld voor u open