

GROTER FORMAAT
= MEER INHOUD!

Mi Salú

GEZONDHEIDSMAGAZINE VAN LABDEMED • EDITIE #5 • 2019

OMGAAN
MET STRESS



Bo tabata sa?

• LAST VAN STUIESTRESS? • FITNESS AT
HOME • PIONERS IN INNOVATIE •
LUISTEREN NAAR JE LICHAAM • MINDFULNESS
TEGEN STRESS • STRIPJE ROCKY & MEDI •



40
YEARS

LABdeMED

Laboratorio de Medicos

Druk, druk, druk

Beste lezer,

Heb jij weleens het gevoel dat je jezelf voorbij rent? Dan ben je zeker de enige niet! We zijn er allemaal dagelijks druk mee: werk, studie, gezin, familie, vrienden, buurtgenoten, sporten, etc. Soms is de grens bereikt en slaat de stress toe... In deze vijfde editie van *Mi Salú* legt stress-specialist Clemens Evertsen uit waar stress vandaan komt en wat je er tegen kunt doen. Mindful leven bijvoorbeeld. Verder geven we jongeren én hun ouders praktische tips tegen schoolstress en is er een leuk stripverhaaltje voor de kleintjes.

Ook bij LabdeMed hebben we het druk, in positieve zin. Dit jubileumjaar staat bol van de innovaties. In dit nummer vertel ik meer over de laatste ontwikkelingen. Het blijft spannend om als eerste medisch lab op Curaçao bepaalde stappen te zetten. Toch doen wij het, omdat wij het belangrijk vinden dat onze zorg nog beter afgestemd wordt op de behoefte van de patiënt. Zo is en blijft LabdeMed relevant voor de Curaçaose samenleving! Veel leesplezier!

Rudy A.E. Le Blanc
Directeur
LabdeMed



Inhoud

Last van school- of studiestress? 3

Lees onze tips!

Be healthy be fit 5

Fitness at home

Luisteren naar je lichaam 6

Interview met Clements Everts

Mindful leven, het beste medicijn tegen stress 9

Echte pioniers op het gebied van innovatie 10

Interview met Rudy Le Blanc

Welkom Dr. Nasser E. Ajubi 12

Nieuw medewerker managementteam

Medi & Rocky stripje 12

Kidz corner

Colofon:

Mi Salú is een gratis uitgave van LabdeMed (Laboratorio de Medicos). Het magazine verschijnt 4x per jaar en wordt in een oplage van 7500 exemplaren verspreid onder de prikposten van LabdeMed, dokterspraktijken, botika's en deelnemende adverteerders op Curaçao.

Vormgeving & coördinatie:

Passaat Graphic & Web Design, Monique Rosalina
monique@passaatdesign.com T: 5999-8697267

Tekst & eindredactie:

Tekst Compleet, Jacomine Lagas (info@tekstcompleet.com)

Sales: Marjolijn Verwater T: +5999-5187800

De inhoud van deze uitgave is met zorg samengesteld. Diagnose en behandeling moet altijd gebeuren onder begeleiding en verantwoordelijkheid van een arts. LabdeMed en de samen-stellers van *Mi Salú* stellen zich niet aansprakelijk voor eventuele schade voortvloeiend uit eventuele onjuistheden of onvolledigheden in de artikelen.

Copyright:

Niets uit deze uitgave mag op enige wijze vervaelvoudigd en/of openbaar gemaakt worden zonder voorafgaande, schriftelijke toestemming van de uitgever.



Last van school- of studiestress?

Deze tips helpen je er voorgoed vanaf!

Nieuw school- of studiejaar begonnen, sporten, chillen, daten en je social media checken. Je bent er maar druk mee! Niet gek dat je je af en toe minder relaxed voelt. Met deze tips houd jij het hoofd koel, op school en thuis.

Help, stress!

Ken jij iemand die nooit last heeft van stress? Waarschijnlijk niet, want ieder mens – en dier – heeft stressmomenten. Gelukkig maar, want zonder stress kunnen we niet presteren en zelfs niet overleven! Sterker nog: jij bestaat dankzij het oersterke stress-systeem van je prehistorische voorouders.

Gezonde spanning is 'cool'

Oké, heel normaal dus die stress. Zeker voor examens, proefwerken, SO's en op andere spannende momenten. Stress is niets anders dan een seintje dat je lichaam en geest alert zijn om de druk van de situatie aan te kunnen. Hierdoor kun je je extra goed concentreren en lekker presteren. Mooi meegenomen, toch?

Strak van de stress

Minder positief wordt het als je de hele tijd gespannen bent. Ook op momenten waarop dat niet nodig is. Dit heet chronische stress. Je systeem raakt dan 'overbelast' waardoor je je lichamelijk of in je hoofd niet fijn voelt. Hoeveel stress jij aankunt, is afhankelijk van je eigen spanningsboog. Bewaak je grens dus goed!

Kijk op de volgende pagina's voor onze tips!

Hoe kun je als ouder helpen bij school- of studiestress?

- Stel niet te hoge eisen. Kijk goed naar wat je kind kan en wil.
- Beloon inzet en geef positieve feedback.
- Leer je kind huiswerk te plannen.
- Ondersteun door te vragen of en hoe je kunt helpen.
- Leer je kind om te gaan met tegenslagen.
- Zorg voor een gezond eetpatroon en goede nachtrust.
- Geef oudere kinderen voldoende ruimte om zelf te ontdekken wat werkt.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging. 10 tot 20 minuten bewegen per dag verlaagt het stresshormoon cortisol.
- Probeer gebruik van social media te beperken tijdens huiswerk. Geef zelf het goede voorbeeld!

Chronisch gestrest? Praat erover!

Voel jij je continu gespannen, door school of door je thuis-situatie? Dan is het verstandig om met iemand te praten over je gevoelens. Dit kan een vertrouwd familielid of een goede vriend(in) zijn, maar ook een mentor op school. Schaam je niet om hulp te vragen, je bent niet de enige!

Tips bij studiestress:

Maak een planning en houd je eraan!

Een planning geeft overzicht. Je ziet in één oogopslag wat je *nu* moet doen en wat *later* kan. Vind je het lastig om een planning te maken? Vraag dan hulp, je kent vast wel iemand die het je kan leren.

Begin op tijd met leren

Deze heb je zeker vaker gehoord. En niet voor niks, want het werkt als een drolle. Op tijd beginnen geeft je alle ruimte om te herhalen en opnieuw te herhalen. Hierdoor blijft de stof beter in je hoofd hangen. Zeg maar bye tegen die *last minute stress!*

Neem af en toe pauze

Concentratie en het jongerenbrein gaan niet lekker samen. Uren achter elkaar studeren heeft dan ook weinig zin. Neem af en toe een korte pauze van 10 minuutjes. Eet iets, ren een rondje om het huis, mediteer, luister naar je favoriete nummer of chill gewoon even. Plan in het weekend iets leuks om te ontspannen.

Zet je telefoon uit

Social media, YouTube, Netflix, je muziek ... eigenlijk kun je ze geen moment missen. Toch is het beter om je telefoon in de vliegtuigstand te zetten tijdens het leren. Zo word je niet constant afgeleid door appjes, filmpjes en Insta. *Stay focused!*

Vertrouw op jezelf!

Schiet niet in de stress vlak voordat je aan een proefwerk of SO begint. Je hebt er goed voor geleerd, dus vertrouw op jezelf. Toch gespannen? Sluit je ogen en haal een paar keer diep adem: inademen door je neus, even vasthouden en uitademen door je mond. *Pfff...*



Be healthy, be fit

FITNESS AT HOME

Trainen kan prima met de spullen die je al in huis hebt. Zo bespaar je tijd en geld en je hoeft de deur niet uit!



'WARMING-UP'

Begin altijd met een korte warming-up:

- 5 minuten loopas op de plaats,
- 5 minuten touwtjespringen en
- 5 minuten een springoefening, bijvoorbeeld jumping jacks*.



'SIT-DOWN'

De wall sit* is een simpele oefening die je overal waar een muur is kunt doen:

- Ga met je rug tegen een muur staan.
- Zak rustig door je knieën alsof je op een stoel gaat zitten.
- Hou vol zolang je kunt.



GEEF JE CONDITIE EEN 'BOOST'



Maak van een paar stevige betonblokken een laag trapje – 2 treden is genoeg – en stap erop en eraf. Houd dit minimaal 10 minuten vol in een pittig tempo. Simpel, maar wel zo effectief!

SPIEREN KWEKEN MET WASMIDDEL



Arm- en schouderspieren kun je trainen door oefeningen te doen met behulp van twee flessen vloeibaar wasmiddel, met handvat. Je kunt ze ook gebruiken voor de kettlebel-swing.

EXTRA BALLAST BIJ HET PLANKEN

Planken* is een oefening waarbij je gestrekt steunt op je tenen en ellebogen. Wanneer je meer uitdaging zoekt kan je iets op je rug leggen. Bijvoorbeeld een zwaar boek of – veel leuker! – vraag of je kind op je rug klimt. Plezier en resultaat verzekerd!



CALORIEËN VERBRANDEN? GA SCHOONMAKEN!

Geen echte training maar wel mooi meegenomen: tijdens een uurtje stofzuigen verbruik je gemiddeld 250 calorieën. Nog meer huishoudelijke taken waarvan je fit wordt: dweilen (312), bedden verschonen (136) en zelfs strijken (137).



+essentia
Hydratashon Perfekshoná

Awa ku un PH di 9.5

Un di e mihó Awa di Bebe optenibel na Kòrsou.

E ta sin chlor - Sin Fluoride!
i e bôter ta liber di BPA.

Naturalmente optenibel serka bo tienda di salú HARMONIA

Health Food Stores
Prof. Kernkampweg z/n • Curacao ☎ +599-9 737-9075
Orario: Djaluna pa djabièrnè 8:00-13:00 i di 14:00-18:00
De Savaan 117 • Curacao ☎ +599-9 868-5433
Orario: Djaluna pa djabièrnè 8:00-12:00 i di 14:00-18:00
Djasabra tur 2 filial ta habri di 9:00 pa 17:00 nònstòp

40 Años
Tienda di Salú

40 Aña tur loko bo mester pa bo salú!

*Kijk online voor de juiste uitvoering van deze oefeningen.

Luisteren naar je lichaam

Interview met Clemens Evertsen, eigenaar Body Stress Release

Een pijnlijke nek, migraine, benauwdheid, maagklachten. Allemaal signalen waarmee ons lichaam aangeeft dat er iets mis is. Vaak is stress de boosdoener. Body en mind kunnen veel aan, maar op een gegeven moment is de grens bereikt. Die grens ligt voor ieder mens anders. Clemens Evertsen van Body Stress Release Curaçao adviseert: luister altijd goed naar je lichaam!

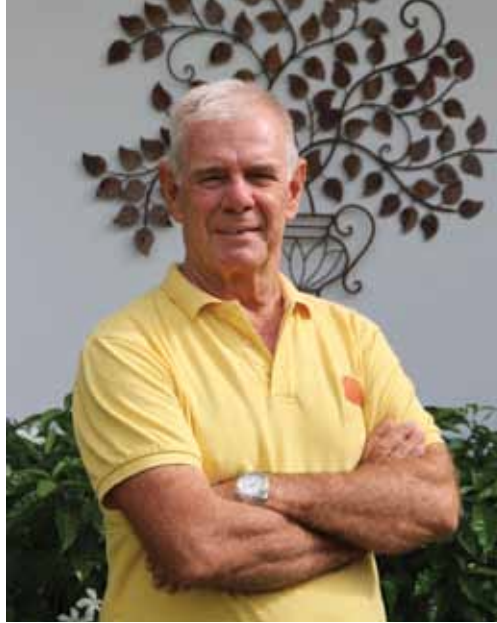
Clemens Evertsen behandelt sinds 2009 cliënten met stressklachten volgens de methode Body Stress Release (BSR). Vanuit zijn praktijk aan de Alexanderlaan legt hij uit waar stress vandaan komt en wat je ertegen kunt doen.

Vechten of vluchten?

‘Stress heeft meestal een negatief imago’, aldus Clemens. ‘Toch kun je niet zonder, je hebt het op bepaalde momenten zelfs nodig. Bijvoorbeeld als je gespannen bent voor een belangrijke presentatie of speech. Dan zorgt ons oeroude ‘vecht-of-vluchtmechanisme’ ervoor dat je optimaal alert bent en beter kunt presteren.’

Positieve of negatieve stress

Stress is een ‘natuurlijke’ kracht die zowel positief als negatief kan werken. Je zult het als een positief gevoel ervaren als het je helpt in een spannende situatie. Maar als stress tegen je werkt kan dit vervelende gevolgen voor je welzijn hebben. Een teveel aan stress verstoort het evenwicht in je lichaam, je raakt als het ware overbelast.



Signalen herkennen

‘Overbelasting uit zich vaak in lichamelijke signalen’, gaat de stress-specialist verder. ‘Dat komt omdat negatieve stress via het autonome zenuwstelsel opgeslagen wordt in het fysieke lichaam. Zodra je over jouw grens gaat, zal je lichaam dit laten merken door signalen te geven. Dit kan variëren van pijnprikkels, lusteloosheid, tintelingen, vermoeidheid tot krampen. Terwijl die stressgrens voor ieder mens anders ligt, zijn de effecten bij iedereen gelijk.’

Verschillende vormen van stress

Clemens legt uit dat er drie vormen van stress zijn.

Fysieke stress door bijvoorbeeld een val, aanrijding of langdurige belasting door zwaar werk of een verkeerde houding. Vaak gaat dit samen met rug-, schouder-, nekklachten, RSI-klachten of een hernia.

Emotionele/mentale stress door emoties die je moet verwerken na een ingrijpende levensgebeurtenis of door de mentale druk die je dagelijks ervaart. Deze stress kan zich uiten in een verkrampte houding, maag-, darm- of hartklachten, hoofdpijnen, migraine, hyperventilatie, burn-out of een depressiviteit.

Chemische stress als gevolg van chemische verontreiniging van je lichaam door bepaalde soorten voedsel, medicijnen, cosmetica of luchtverontreiniging. Dit kan hoofdpijn, nekklachten en borstpijn veroorzaken.

Bodystress

Door stressgerelateerde klachten kun je te veel spierspanning opbouwen en vastzetten in je lichaam. Dit heet bodystress. Omdat de communicatie met de zenuwen verstoord wordt, zal je lichaam minder efficiënt gaan functioneren.

Wat kun je tegen bodystress doen?

Gelukkig kun je veel doen om bodystress te vermijden. Clemens adviseert goed te luisteren naar je lichaam: ‘Je lichaam vertelt je alles. Ben je vermoeid? Zorg dan voor voldoende rust en slaap. Loopt je hoofd over? Pak je ontspanning. Als je er zelf niet uitkomt kan een BSR-behandeling helpen.’

Sporten voor soepele spieren

‘Sporten als lopen en zwemmen helpen om gespannen spieren weer soepel te maken. Een betere doorbloeding zorgt ervoor dat er meer voeding en zuurstof in de spiercellen en spierlagen komt. Een drukbezet hoofd kun je tot rust brengen met activiteiten die je juist ‘uit je hoofd’ halen. Denk aan yoga, mindfulness of tai chi.’

Wat is Body Stress Release?

Body Stress Release (BSR) is een techniek die het lichaam stimuleert om de vastgezette spierspanningen (bodystress) los te laten. Hierdoor kunnen de signalen weer door de zenuwbanen stromen. De communicatie in het lichaam wordt daardoor hersteld. Dat ondersteunt het zelfhelende vermogen van het lichaam en bevordert de gezondheid. Body Stress Release helpt dus het lichaam zichzelf te genezen.

Gezonde leefstijl

Clemens sluit af: ‘Zorg voor voldoende beweging en een gezond en gevarieerd eetpatroon. Een gezonde leefstijl doet wonderen voor je body en mind, echt!’

Body Stress Release Curaçao

Alexanderlaan 10, Curaçao

T 5999 666 6462

M clemens.evertsen@gmail.com

FB BodyStressRelease.Curacao

Body Stress Release is een autonome, aanvullende gezondheidstechniek.

Body Stress Release is zuiver een techniek die het lichaam stimuleert om de vastgezette spierspanning (bodystress) los te laten, waardoor de signalen weer door de zenuwbanen kunnen stromen en de communicatie in het lichaam wordt hersteld. Hierdoor wordt het zelfhelende vermogen van het lichaam ondersteund en de gezondheid bevorderd. Body Stress Release helpt dus het lichaam zichzelf te genezen.



Body Stress Release
CURAÇAO

**‘Luister naar het
fluisteren van je lijf,
zodat het niet hoeft
te schreeuwen.’**

Alexanderlaan 10, Curaçao
T 5999 666 6462
clemens.evertsen@gmail.com
FB BodyStressRelease.Curacao

Wish you had results in an hour instead of days?



Clinical Impact of the FilmArray® Blood Culture Identification (BCID) Panel



Clinical Impact of the FilmArray® Gastrointestinal (GI) Panel



Clinical Impact of the FilmArray® Respiratory Panels*



Clinical Impact of the BioFire® FilmArray® Pneumonia Panel



Clinical Impact of the FilmArray® Meningitis/Encephalitis (ME) Panel

Faster Diagnosis is now possible for:

- Sepsis
- Meningitis/Encephalitis
- Gastrointestinal infection
- Upper respiratory tract infection
- Pneumonia

With the Biofire Filmarray technology labs can test up to 33 bacteria, viruses, parasites and resistance genes in one simple test.

This test takes only one hour!

- Reduce unnecessary exposure to antibiotics
- Save healthcare costs by giving the correct treatment faster



Need a Biofire Filmarray test?
Contact LabdeMed, (Laboratorio de Medicos)
for more information, tel: +5999 736 1030

Farminpex



Your first choice partner in laboratory automation

Mindful leven, het beste medicijn tegen stress

Mindfulness, dat is toch zweverig gedoe? Niets is minder waar! Mindfulness is juist een praktische tool die je de hele dag door kunt toepassen waar en wanneer je maar wilt. Het vergt enige oefening, maar zodra je de basisprincipes onder de knie hebt zul je merken dat deze manier van bewuster leven je veel rust geeft.

Mindfulness betekent kort gezegd 'met aandacht aanwezig zijn in het hier en nu'. Maar hoe doe je dat? En waar is het eigenlijk goed voor?

Automatische piloot

Omdat onze gedachten de hele dag door afdwalen zijn wij geneigd om op de automatische piloot te leven. Dat begint vaak 's ochtends al: tijdens het ontbijt pieker je over die meeting van straks. Onderweg naar het werk maak je in gedachten een boodschappenlijstje voor in de pauze. Die prachtige bougainville langs de weg merk je niet op en heb je eigenlijk wel ontbeten? Altijd maar bezig zijn met gebeurtenissen in de toekomst – of in het verleden – geeft onrust en zorgt voor een gejaagd en gestrest gevoel. Mindfulness helpt je om meer 'in het moment' te zijn.

Volledig bewust zijn

De truc zit 'm in het bewust zijn van de handeling waarmee jij op dit moment – in het hier en nu – bezig bent. En dat kan iets heel simpels zijn, bijvoorbeeld een cappuccino op het terras. Die kun je gedachteloos drinken terwijl je je telefoon checkt. Maar je kunt je ook concentreren op de geur en de smaak en aandachtig de omgeving observeren. Je neemt hierdoor even afstand van je dwalende gedachten.

Acceptatie

Het vraagt enige oefening maar na verloop van tijd helpt mindful leven je ook om negatieve gedachten beter te accepteren. Je zult merken dat je er minder waarde aan gaat hechten en minder piekert.

Werkt mindfulness?

Inmiddels is wetenschappelijk bewezen dat mindfulness helpt tegen lichamelijke en psychische problemen en dat het stress vermindert. Het is een methode die over de hele wereld wordt beoefend, met succes!

Hoe kan ik het leren?

Kennismaken en oefenen met mindfulness kan thuis met behulp van YouTube-filmpjes, apps en boeken. Wil je daarna serieus aan de slag? Volg dan de officiële 8-weekse mindfulness-training die ook op Curaçao aangeboden wordt.

**'You can't change the waves,
but you can learn to surf.
Go with the flow'**

Jon Kabat-Zinn (bedenker mindfulness-methode)

‘Wij willen relevant zijn voor Curaçao’

Interview met Rudy Le Blanc, directeur LabdeMed

Voor LabdeMed is 2019 niet alleen een jubileumjaar, maar ook een jaar vol innovaties. Het medisch lab zit bepaald niet stil en barst van de plannen voor de toekomst. Tijd voor een gesprek met directeur Rudy Le Blanc over de laatste ontwikkelingen bij LabdeMed. ‘Onze zorg wordt steeds beter op de behoefte van de patiënt afgestemd.’

Allereerst: waarom is innoveren zo belangrijk?

‘Innovatie is een essentieel onderdeel van onze filosofie’, aldus Le Blanc. ‘Het is geen doel op zich, maar een onmisbaar hulpmiddel voor een betere kwaliteit van de zorg. LabdeMed wil zo efficiënt mogelijk inspelen op de behoefte van de patiënt. Hiermee volgen we een internationale trend: de zorg wordt steeds meer maatwerk en daardoor beter afgestemd op de patiënt. Bij ons ligt de focus op goed luisteren en meedenken met de patiënt en behandelend arts. Door onze dienstverlening en technologie continu aan te passen aan veranderingen binnen het zorgsysteem blijven wij relevant voor de Curaçaose samenleving.’

Welke innovaties zijn er inmiddels doorgevoerd?

‘Een van de belangrijkste innovaties van dit jaar is de introductie van POCT-apparatuur bij enkele van onze partners’, vervolgt hij. ‘De methode POCT (Point of Care Testing) laat na meting gelijk het resultaat zien. Bij POCT – ook wel bedside testing genoemd omdat de test zo dicht mogelijk bij de patiënt wordt uitgevoerd – kan de arts direct ingrijpen als dat nodig is. Bij een pasgeboren kindje bijvoorbeeld, kan bilirubine-bepaling (geelzien bij baby’s) ter plekke met POCT een snelle diagnose geven. Voor deze kinderen kan dit van levensbelang zijn!’

Op Curaçao gebruiken momenteel meerdere instellingen POCT- apparatuur van LabdeMed. (Red.)



Patiëntenportaal

LabdeMed streeft naar meer empowerment voor de patiënt. Le Blanc: ‘Wij willen patiënten de kans bieden om zich medeverantwoordelijk te voelen voor hun eigen gezondheid. Daarom hebben we een online patiëntenportaal ontwikkeld waarin je je labuitslagen zelf kunt bekijken; 24/7 en rustig in je eigen omgeving. De meeste uitslagen staan er al tussen 4 en 24 uur in. Je kunt ze downloaden op je computer, tablet of telefoon en vervolgens meenemen naar je arts om te bespreken.’

LdMApp

Nog zo’n innovatieve tool is de nieuwe app van LabdeMed waarmee informatie wordt gedeeld met de patiënt. Le Blanc vertelt er enthousiast over: ‘Met onze LdMApp kunt je onder andere snel naar het patiëntenportaal voor je testresultaten, een afspraak maken voor het prikmobiel en opzoeken welke vestiging voor jou het dichtstbij is. Of botika na warda checken. In de toekomst gaan we ook gezondheidstips via de app delen.’

Wij komen naar je toe!

De volgende innovatie staat al in de startblokken. Een mobiele labservice die volgens de bevroren directeur hard nodig is: ‘Een van onze medewerkers heeft een mooie slogan bedacht: “Si bo no por yega serka nos, nos ta yega serka bo!” (Als jij niet naar ons kunt komen, komen wij naar jou!). Nog steeds zijn er mensen op het eiland die onze zorg niet kunnen bereiken, omdat ze geen eigen vervoer hebben of de financiële middelen hiervoor ontbreken.

‘Si bo no por yega
serka nos,
nos ta yega serka bo!’

Wij vinden dat onacceptabel. Iedereen heeft recht op zekerheid over zijn of haar medische situatie. Daarom trekken wij binnenkort de wijken in en kunnen wijkbewoners gratis gebruikmaken van onze mobiele labservice. De zorg moet voor iedereen toegankelijk zijn.’

Echte pioniers op het gebied innovatie dus!

De directeur lacht: ‘Zo zou je het wel kunnen noemen! Wij willen onze patiënten zekerheid en helderheid bieden en dan moet je blijven innoveren. Innovatie leidt volgens ons tot kwaliteitsverhoging en uiteindelijk tot een hogere welzijnsstandaard. En niet te vergeten tot een betere kostenbeheersing van de zorg!’

Nieuwsgierig?

Wil je meer weten over LabdeMed? Kijk dan op onze vernieuwde website www.labdemed.org en volg ons op FB. Of lees onze folders, je vindt ze bij de 17 LabdeMed-vestigingen.

Beschikbaar in de ‘App stores’

Met de nieuwe LdMApp kunt u snel naar ons patiëntenportaal

LAB de MED
Laboratorio de Medicos

Available on the App Store

GET IT ON Google play

Even kennismaken

Het managementteam van LabdeMed heeft versterking gekregen van Dr. Nasser E. Ajubi. Hij trad op 5 juli 2019 in dienst als klinisch chemicus lab specialist bij LabdeMed. Dr. Ajubi was eerder werkzaam als directeur van St. Maarten Laboratory Services.

Wij heten onze nieuwe collega van harte welkom!



ROCKY MOET NAAR DE PRIKZUSTER!

