

Sander loopt voor spieren

'Ik zie welke invloed dystrofie heeft'

Ineke Vroling

BROEK OP LANGEDIJK Sander Kunst, in het dagelijks leven werkzaam bij het Hoogheemraadschap Hollands Noorderkwartier, bereidt zich voor. Op 2 maart loopt hij maar liefst 50 kilometer, van Den Helder naar Daalmeer. Alleen en met een nobele reden, meer aandacht creëren voor spierziekten, met name dystrofie. Een ziekte waar zijn schoonmoeder nu al jaren mee kampt en die zich pas op latere leeftijd manifesteerde.

IMPACT Sander vertelt: "De vorm die mijn schoonmoeder heeft, is post-traumatische dystrofie (CRPS). Het heeft een grote impact op haar leven en verloopt met 'ups-and-downs'. Ze was altijd erg actief, nu is ze zo beperkt dat ze niet meer kan werken en is haar toekomst onzeker." De ziekte leidt vaak tot onbegrip van de omgeving, wat jammer is. Sander vertelt hierover: "Mensen zien aan de buitenkant niets, dus hoe kan het dan dat het de ene dag zoveel beter gaat dan de andere. Wanneer mijn schoonmoeder zich beter voelt, is ze actiever. Momenteel is het echter zo dat ze niet zonder haar scootmobiel op pad kan. Sander vervolgt: "Een tijd geleden zat zij zelfs langere tijd in een rolstoel. Door haar kracht en vechtlust is ze hier toch weer uitgekomen, terwijl artsen dit niet voor mogelijk hielden."

BEWUSTWORDING Graag ziet Sander dat er meer geld beschikbaar komt voor onderzoek. Voor geen enkele vorm van deze spierziekte is tot op de dag van vandaag een medicijn. Er is vaak sprake van ernstige pijnklachten, beperkte mobiliteit en invaliditeit. Elke patiënt heeft een andere behandeling nodig, de juiste



■ Sander traint voor zijn 'Doei Dystrofie Loop'

vorm is vaak lastig te achterhalen. Dat maakt deze groep van ziekten erg complex. Sander: "Naast het ophalen van geld is mijn doel dat er bij mensen meer bewustwording komt over spierziekten. Ik weet nu dat het iedereen kan overkomen."

ACTIE Sander: "Ik kwam er via het Beatrixfonds achter dat het eenvoudig was om zelf een actie op te zetten. Met mijn gezonde spieren kan ik me zo inzetten voor mensen met een spierziekte. Voor mij is deze sportieve actie een logische keuze." Sander legt uit: "Ik ben altijd al sportief geweest, tot drie jaar geleden was ik jaren voetballer in het eerste van SV Koedijk en daarvoor een jaar in De Rijk." De laatste jaren richt hij zich meer op hardlopen. Het geeft hem

veel rust en ontspanning. Er is veel training nodig. Sander: "Mijn langste afstand tot nu toe is 20 kilometer, dus 50 kilometer is een nieuwe uitdaging. Eens in de paar weken loop ik een lange afstand. Daarnaast loop ik kortere afstanden en fiets veel."

LOOP MEE Sander start vrijdag 2 maart om 11.00 uur bij Restaurant Landsend in Den Helder, nabij de boot van Texel. Hierna volgt de buitenkant van de dijk en een stuk duinen. Bij Callantsog legt Sander 5 kilometer strand af naar Sint Maarten. De route wordt vervolgt over de Westfriese Zeedijk en de laatste 5 kilometers gaan vanaf het Geestmerambacht naar Daalmeer. Sander: "Iedereen is welkom de laatste kilometers mee te lopen voor support.

Vanaf 15.00 uur wordt verzameld aan de Noordzijde van het Geestmerambacht. De eindstop is bij het huis van mijn schoonmoeder. Het is de dag dat zij jarig is. Dit zal een mooie gebeurtenis worden."

DONATIES Vijftig kilometer hardlopen tegen dystrofie over dijken, strand, duinen en grasvelden. Steun Sander door te doneren via www.spiersactie.nl/actie/doeidystrofie. Het geld gaat naar het Beatrixfonds, dat onderzoek stimuleert en financiert om deze ziekten uiteindelijk te genezen en te zorgen voor een betere levenskwaliteit van patiënten.

Meer informatie over de actie is te vinden op de Facebookpagina: Doeï Dystrofie Loop.

ADVERTORIAL

Nieuwe natuurlijke oplossing bij oorklachten

Wist je dat ruim 80% van de Nederlanders wel eens last heeft van oorklachten? Veel gehoorde klachten zijn overmatig oorsmeer, oorsmeerprop, verstopt gevoel in het oor, jeuk en zwemmersoor. Een groot deel doet niets aan de klachten. Zonde, want er is wat aan te doen.

Zelfreinigend vermogen van het oor

Het oor is een zelfreinigend orgaan. Het zorgt normaal gesproken voor een goede balans tussen de aanmaak en afvoer van oorsmeer. Soms kan deze balans verstoord raken. Bij het ouder worden kan oorsmeer droger en harder worden. Ook het gebruik van gehoorapparaten of oordoppen kunnen de aanmaak en afvoer van oorsmeer verstoren. Er kan dan een zogenoemde oorsmeerprop ontstaan.

Oorsmeerklachten

Nieuw bij oorsmeerklachten is A.Vogel Oorspray¹ Oorsmeer. Deze handige spray verzacht

oorsmeer en bevordert zo de natuurlijke afvoer ervan. Overmatig oorsmeer wordt op die manier voorkomen. Bij regelmatig gebruik gaat het de vorming van oorsmeerprop tegen en vermindert de noodzaak tot uitspuiten van het oor. De samenstelling is op basis van zeezout, Ectoin en Plantago. Ectoin is een nieuw natuurlijk ingrediënt met ontstekingsremmende, celbeschermende en hydraterende eigenschappen.

'Bij oorsmeerprop, irritatie en jeuk'

Jeuk in het oor

Een andere veelvoorkomende oorklacht is jeuk. De gehoorgang is een kwetsbare plek. Door ingedroogd oorsmeer, zwemmen en eczeem kan de gehoorgang uitdrogen of geïrriteerd raken. Hierdoor ontstaat jeuk en het gevolg is dat mensen gaan krabben en peuteren. Helaas verergeren de klachten hierdoor.

Oplossing bij jeuk

Voor jeuk is er de nieuwe A.Vogel Oorspray Jeuk¹. Deze spray op basis van olie verzacht en kalmeert de droge huid in de gehoorgang. Het verlicht daardoor de jeuk en ondersteunt het herstellend vermogen van de huid. Ook te gebruiken ter voorkoming van een zwemmersoor. De samenstelling is een combinatie van kokosolie, zonnebloemolie en calendula-extract.



Verkrijgbaar bij drogist, apotheek en gezondheidswinkels. ¹Medisch hulpmiddel. Lees voor gebruik de gebruiksaanwijzing.

Workshop voor ouder en kind

HEERHUGOWAARD Bij Studio Dru Yoga in het Zakenstation aan het Stationsplein 99 (vm. Bevelandseweg) wordt op 7 maart de workshop 'Jij en ik, workshop voor ouder en kind' gehouden.

Van 15.00 tot 16.00 uur zijn ouders met kinderen van 4 tot 7 jaar welkom, van 16.30 tot 17.30 uur ouders met kinderen van 8 tot 11 jaar. In die uren gaan de aanwezigen allerlei activiteiten doen. Hoe doe jij dat samen met je kind, hoe doet jouw kind dat samen met jou? Voelen jullie elkaar goed aan, of zijn jullie elkaar ook wel eens helemaal kwijt? Misschien doen we ook wel een activiteit met de hele groep, daar ontdek je vast weer andere dingen. Er zijn twee uren na elkaar om de jongere en oudere kinderen te splitsen. Plaatsing in de andere groep in overleg (bijvoorbeeld bij deelname met twee kinderen uit één gezin).

De kosten van deelname aan deze 'ouder en kind' workshop zijn 5 euro per volwassene, kinderen doen gratis mee. De locatie is Dru Yoga Heerhugowaard in Het Zakenstation op loopafstand van het station en vlakbij praktijk Hapsis. Voor meer informatie en aanmelding kunnen mensen contact opnemen met Praktijk Hapsis, 072-7601535 of info@haptonomieheerhugowaard.nl.

Verbeter je cv bij de Walk&Talk

LANGEDIJK In bibliotheek Langedijk aan de Bosgroet 4 in Zuid-Scharwoude wordt donderdag 8 februari van 14.00 tot 16.00 uur, weer een Walk&Talk gehouden voor werkzoekenden. Tijdens deze W&T staat het cv centraal. Deelnemers kunnen hun cv op papier en digitaal meenemen. De mensen gaan met elkaar aan de slag om verbeteringen aan te brengen. Soms is een nieuwe opmaak al voldoende voor een professionelere uitstraling. Deze donderdagmiddag laat de organisatie van de Walk&Talk zien hoe eenvoudig de mogelijkheden zijn. Natuurlijk is er ook aandacht voor de inhoud van de cv. Deelname is gratis. Van te voren aanmelden wordt op prijs gesteld en kan via info@bibliotheeklangedijk.nl of 0226 313304. Een W&T is een maandelijks bijeenkomst waar werkzoekenden andere werkzoekenden ontmoet. Tijdens deze bijeenkomsten leren ze over solliciteren en doen ze ideeën op voor hun zoektocht naar werk.

Lezing over schaatsen bij De Brink

HEERHUGOWAARD De heer Plugboer verzorgt donderdag 8 februari een lezing over schaatsen bij sociëteit de Brink aan de Middenweg 168 in Heerhugowaard. De lezing begint om 14.00 uur en duurt tot ongeveer 16.30 uur. de entree bedraagt 3,50 euro voor gasten en 3 euro voor leden van de sociëteit.

Tekenworkshop tijdens De Ochtenden

HEERHUGOWAARD In de serie De Ochtenden kunnen senioren op donderdag 15 februari in de bibliotheek in Heerhugowaard meedoen aan een workshop tekenen. De workshop wordt begeleid door Cora de Vries. De deelnemers gaan tekenen. Het gaat in deze workshop meer om het plezier in tekenen te beleven, te (her)ontdekken. Het proces is belangrijker dan het resultaat. De mensen allerlei tekenoefeningen en experimenten met verschillende materialen. Hoe was het ook weer, gewoon maar wat tekenen? Kom meedoen! Bibliotheek Kennemerwaard locatie Heerhugowaard Centrum organiseert iedere maand op een donderdagochtend een programma voor senioren met als titel De Ochtenden. Deze ochtenden, van 10.00 tot 12.00 uur, staan in het teken van cultuur en informatie, maar ook gezellig samenzijn en nieuwe mensen ontmoeten. De toegang is 3 euro, inclusief een kopje koffie of thee. Aanmelden kan via de website www.bibliotheekkennemerwaard.nl of bij de Klantenservice in bieb.

Origami vouwen in De Noord

HEERHUGOWAARD In het Dorpshuis in Heerhugowaard De Noord aan de Middenweg wordt donderdag 8 februari weer origami-vouwen gehouden. Deelnemers zijn 's morgens tussen 9.30 uur en 11.30 uur of 's avonds van 20.00 uur tot 22.00 uur welkom. De kosten bedragen 6 euro, inclusief modellen en koffie/thee.