



ALTIJD ACHTER 'T STUUR

Bijna 80% van alle ouderen is vast van plan tot hun overlijden te blijven autorijden. Dit blijkt uit onderzoek onder een kleine 1150 leden van seniorencommunity Goedenwel, een initiatief van verzekeraar Achmea. Wel kennen de meeste senioren hun eigen beperkingen; lastige en chaotische verkeerssituaties gaan zij uit de weg. Een ruime meerderheid van de Nederlandse ouderen rijdt al ruim tien jaar schadevrij. Meer dan de helft van de ondervraagden vindt het nergens voor nodig om opnieuw rijexamen te doen. Eenderde zegt echter graag opnieuw examen te willen afleggen omdat het hen scherp houdt.



KWETSBAARE OGEN

door **JESSICA KOLENBERG**
foto's: **DIJKSTRA BV, FRANK DE RUITER**

„Ik ben echt geschrokken van de resultaten van de pilot van Specsavers, waarbij 3000 mensen een preventieve netvliescreening ondergingen. Acht procent van hen kon direct door naar de oogarts; nog eens acht procent bleek risico op een aandoening te lopen en moet dus goed in de gaten worden gehouden”, zegt oogarts Rolf Zandbergen van Best Eye Care, de zorginstelling die meewerkt aan het initiatief van de opticienketen Specsavers. Dit project wordt van harte ondersteund door het Oogfonds.

Preventie is hot. Hoe langer hoe meer mensen willen exact weten hoe (on)gezond ze zijn, bijvoorbeeld met behulp van een bodyscan. Ook de kwetsbare ogen kunnen aan een dergelijk onderzoek worden onderworpen door foto's van het netvlies te analyseren. Bij Specsavers kan iedereen vanaf 45 jaar deze test gratis ondergaan. De van oorsprong Britse opticienketen is bezig vrijwel 106 filialen in Nederland van speciale netvliescamera's te voorzien; in oktober moet dit proces zijn afgerond. „Wij zijn de eerste keten die deze check op zo'n grote schaal aanbiedt”, vertelt projectmanager Pauline Schenk, tevens optometrist. „We willen verder kijken dan een reguliere opticien. Met preventie kun je mensen veel ellende besparen of eventuele behandelingen versimpelen.”

De aandoeningen waarop de check zich focust, zijn de invloed van diabetes op het zicht, hoge oogdruk (glaucom) en netvlieslijtage (maculadegeneratie). „Verlies je eenmaal zicht, dan krijg je dat niet meer terug”, waarschuwt Pauline Schenk. „Daarom is het zaak om erbij te

• „Een netvliescheck kan aandoeningen aantonen die ik niet kan ontdekken”, vertelt opticien Ton Zwart, die met een speciale camera foto's van de ogen van een klant maakt. Rechtsboven: Zeer fijne bloedvaten kunnen veel verraden.



Kosteloze netvlies-check kan veel leed voorkomen

zijn voordat er symptomen optreden. Vaak gaan oogandoeningen zich vanaf het 45e levensjaar aftekenen; tegen je 60e wordt het risico op een afwijking steeds groter. In het netvlies bevinden zich hele fijne bloedvaten die een variëteit aan afwijkingen kunnen laten zien. Ook loslating van het netvlies, wat zeer ernstige consequenties kan hebben, hebben wij via de test een aantal keren geconstateerd, maar dat is gelukkig vrij zeldzaam.”

„Oogaandoeningen zijn een

ENORME LICHTFLITS

De netvlies-check duurt slechts een paar minuten. Middels enorme lichtflitsen - druppels zijn onnodig - worden foto's van de binnenkant van beide ogen gemaakt. Vervolgens wordt bij Best Eye Care met name gekeken op drie aandoeningen die bij vroegtijdige ontdekking redelijk effectief kunnen worden behandeld. Ten eerste de mogelijke invloed van diabetes op het zicht. Een symptoom van suikerziekte is bijvoorbeeld dat nieuwe zwakke bloedvaten in het netvlies gaan bloeden. Lasers kan uitkomst brengen. Hoge oogdruk is het resultaat van een verstoorde balans tussen de toe- en afvoer van de aanwezige oogvloeistof, waardoor oogzenuwen beschadigd kunnen raken. Druppels kunnen dit proces voorkomen of vertragen. Bij netvlieslijtage sterven kegeltjes in het centrale deel van het netvlies af, waardoor het zicht sterk wordt verminderd. Medicijnen kunnen helpen.

den volgens oogarts Zandbergen zo'n 3000 mensen getest. Hij benadrukt dat de netvlies-check niet op zich staat, maar in combinatie met een uitgebreide oogmeting wordt verricht. „Zonder complete anamnese - iemands voorgeschiedenis, inclusief eventuele aandoeningen in de familie - kun je de foto's niet beoordelen.” Nadat Best Eye Care de netvliesfoto's heeft geanalyseerd, krijgt de klant binnen een week - doorgaans per e-mail - de uitslag. Mochten er onverhoopt afwijkingen zijn gevonden, dan is sprake

van een begeleidende brief en wordt er daarnaast met de cliënt gebeld. Met een schriftelijke samenvatting wordt de klant vervolgens geacht naar de huisarts stappen, zodat deze naar een oogarts kan doorverwijzen. „Wij kunnen de gezondheidszorg veel geld besparen”, stelt Zandbergen. „Als je er vroeg bij bent, voorkom je immers dat de kosten oplopen.” Opticien Ton Zwart vindt de netvlies-check 'een veilig idee'. Hij runt al zo'n dertig jaar, waarvan de laatste zeven jaar in een joint venture met Specsavers, een brillenzaak aan de Koninginneweg in Amsterdam. Hij is blij met de nieuwe technieken. „Tien jaar geleden voelde ik me nog Fred Flintstone”, lacht hij. „Nu kunnen met zo'n check afwijkingen aan het licht komen die ik helaas niet kan ontdekken.”

„Ik voel me completer nu ik weet dat ik de wetenschap achter me heb staan. Ik denk dat zo'n check over een paar jaar standaard zal worden”, aldus Zwart, die vanwege de check flink wat nieuwe aanloop constateert. Overigens krijgt Specsavers de uitslag van de netvlies-check niet te horen; om privacyredenen blijven deze medische gegevens bij Best Eye Care. Deze zorginstelling werkt ook mee aan landelijk onderzoek naar oogandoeningen. „Voor mij is dat het meest interessante aspect van deze onderneming”, stelt oogarts Zandbergen, die schat dat er inmiddels zo'n 15.000 Nederlanders via Specsavers zijn getest. „Met deze gegevens kunnen we de oogandoeningen en de aard daarvan in Nederland in kaart brengen. Glaucom is bijvoorbeeld veelvoorkomend. In feite is het een groot epidemiologisch onderzoek.”

WIND IN DE RUG



door **JAN-JAAP DE KLOET**

Als of je altijd met de wind in je rug rijdt: zo is fietsen op een e-bike het best te omschrijven. Inmiddels is het al jaren dé hit in de fietsbranche. Ook tijdens de 50PlusBeurs zullen de verschillende merken aandacht trekken. Zeker omdat er een klein parcours is uitgezet waar een testrit kan worden gemaakt. Daar kan worden ervaren wat trapondersteuning echt inhoudt. Maar het elektrische vervoer gaat verder, want ook op scootergebied zijn de benzineloze uitvoeringen niet meer weg te denken. Het gebruik is gemakkelijk en milieuvriendelijk. Want als de batterij op is, stop je de stekker van de oplader in het stopcontact en is de tweewieler na een paar uur weer rijklaar.



EXTRA TOETEREN...

Met de snelle afname van de fossiele brandstoffen is het 100% elektrisch rijden steeds populairder. Ook scooters komen in een elektrische versie op de markt. Nog afgezien van het feit dat je nooit meer naar het tankstation hoeft, hebben de elektrische scooters het voordeel dat ze nauwelijks geluid maken. Een keerje extra toeteren is soms wel handig om de overige weggebruikers te laten horen dat je eraan komt. Gezien de bouw van het frame is het vaak niet aan het uiterlijk te zien dat het een elektrisch aangedreven vervoermiddel betreft. Niet dat dat een probleem is, want met bijvoorbeeld de fraai vormgegeven Nimoto Trendy 1000 wordt een stap naar meer comfort gezet. De wielen zijn namelijk 14 inch, waardoor de scooter stabiel rijdt en comfortabel

stuurt. Ook over de details is nagedacht. Veel opbergruimte, een brede middenbok en een comfortabel uitgevoerde buddyseat die groot genoeg is om een passagier mee te nemen. Dat is gezien de actieradius geen overbodige luxe, want volgens de fabrikant kun je op één opgeladen accu maar liefst 75 kilometer rijden.

www.nimoto.nl



STAPELEN MAAR!

Nog steeds is er ruimte voor nieuwigheden op e-bikegebied. Het merk Infineum heeft de afgelopen twee jaar aan de ontwikkeling van een nieuwe fiets gewerkt. Sinds afgelopen voorjaar is deze bij een groot aantal dealers te koop. Op de beurs in Utrecht wordt de nieuwste loof aan de e-bikeboom getest. Hoewel techniek en afwerking zeer belangrijke punten zijn, geldt dat ook voor de actieradius. Want hoever kun je ermee rijden voordat de accu leeg is? Daartoe komt Infineum met een nieuw systeem: de stapelbare accu (foto linksboven). Zo kan iedereen zelf bepalen wat de actieradius van zijn of haar fiets zou moeten zijn. Met elke accu die erbij komt (met behulp van een eenvoudig kliksysteem) neemt de actieradius met zo'n 40 kilometer toe. Waar de lithium-ion batterij inmiddels gebruikelijk is, heeft Infineum een nieuwigheid door gebruik van lithium-polymeer te maken. Dunner dan andere batterijsorten, wat weer gemakkelijk is bij het stapelen.

www.infineum.nl



ONZICHTBARE ACCU

Hoewel het uiteraard geen schande is om erop te rijden, wordt er zoveel mogelijk aan gedaan om de fiets met trapondersteuning op een 'gewone' fiets te laten lijken. Veel fabrikanten zijn zich daarvan bewust. Zoals Koga Miyata. Klinkt Chinees, maar komt uit Heerenveen. De Koga E-tour heeft de accu (lithium-ion) in het frame weggevoerd, waardoor hij niet meer zichtbaar is. Naast de ondersteuning bij het trappen (in sterkte regelbaar met een display op het stuur) heeft de E-tour dat ook bij het duwen van de fiets. E-bikes zijn door de technische toepassingen van accu en motor vaak zwaarder dan reguliere fietsen. Die duwondersteuning komt goed van pas wanneer je met de elektrische fiets aan de hand loopt.

www.koga.nl

37 VERTREKKEN VANAF NEDERLAND IN 2012

Ontdek onze bestemmingen met vertrek vanaf Nederland 2012:

- ✓ Noordkaap route 12 dagen vanaf €1139 p.p.
- ✓ IJsland route 12 dagen vanaf €1139 p.p.
- ✓ Atlantische route 9 dagen vanaf € 599 p.p.
- ✓ St. Petersburg route 11 dagen vanaf € 889 p.p.
- ✓ Ierland route 12 dagen vanaf €1139 p.p.

Boek vóór 15 oktober 2011 en ontvang € 100 zakgeld per persoon!
U HERKENT MSC CRUISES IN ELK DETAIL

Voor meer informatie, voorwaarden en reserveringen neem contact op met uw reisbureau of cruisespecialist.

www.msccruises.nl

Er geweldig uitzien kan op elke leeftijd

Echte schoonheid komt van binnenuit. Want wanneer u lekker in uw vel zit, straalt u vanzelf. Zijn er dingen aan uw uiterlijk waar u zich aan stoort? De specialisten van Velthuis Kliniek geven u eerlijk en helder advies en vertellen wat u eraan kunt laten doen. Van rimpelbehandeling tot borstvergroting, van facelift tot buikcorrectie: voor alle cosmetische behandelingen hebben wij de beste plastisch chirurgen in huis. Wij kiezen niet voor grote veranderingen, wel voor een natuurlijk resultaat. U blijft uzelf - maar dan mooier.

Bel 0900 - 7777 555 voor een vrijblijvende afspraak. Kijk voor meer informatie en alle behandelingen op www.velthuiskliniek.nl

Eindhoven | Hilversum | Rotterdam | Velp | Enschede

Velthuis Kliniek
een equipe zorgbedrijf