

# Praatje maken met de cardioloog op IJmuidense gezondheidsbeurs



© foto united photos/remco van der kruis.

De Gezondheidsmarkt in sporthal Zeewijk trok honderden bezoekers.

## Kees de Boer

Een cardioloog of een longarts spreken, gebeurt meestal in de entourage van een ziekenhuis. Zondag kon het laagdrempelig op de 'Gezondheidsbeurs' in sporthal Zeewijk in IJmuiden.

Honderden bezoekers maakten van de gelegenheid gebruik een kijkje te nemen in de wereld van de persoonlijke gezondheid.

Het aanbod is divers: van advies van een diëtiste tot een aanbieder van taoïstische Tai Chi, van een praktijk voor voettherapie tot een pedicure. Er is overal volop ruimte voor het stellen van vragen.

Een bezoeker wil van podoloog Erica Last weten waar de oorzaak kan liggen van haar regelmatig slapende voeten. Die weet raad: „Dat kan te maken hebben met een verdikte zenuw, mevrouw. Als de zenuw afgekneld wordt, kan dat een slapend gevoel in de voet geven.”

Ze adviseert de dame een keer langs te komen bij haar praktijk in Driehuis. De vrouw knikt, dat zal ze doen.

„Het idee achter deze gezondheidsbeurs is, naast het krijgen van informatie, ook om mensen kennis te laten maken met andere vormen van bewegen”, zegt medeorganisator Nicole Sheridan van Stichting Welzijn Velsen.

Dat wordt duidelijk in de sporthal. Je kunt een partijtje tennis spelen met een zachte schuimen bal en in de hoek is een groep mensen druk met een les in line-dancing.

### **Rookstopcoach**

Een trekker in de lange rij van kramen is 'Rookstopcoach' Ingrid Sprengers. „Ik kan mensen helpen met stoppen”, zegt ze.

„We gaan samen op zoek naar iemands motivatie. Waarom wil iemand stoppen? Wat vindt diegene moeilijk? Vaak denkt men dat een sigaret helpt tegen de stress, maar dat is aantoonbaar niet zo. Ik help mijn klanten op een andere manier om te gaan met een stressmoment.”

Bezoekster Juliette Schut staat in de stand van de GGZ met een virtual reality-bril op een game te spelen: 'Stressjam', gamen met je eigen stresssysteem. In

dit spel verkeer je in een nieuwe wereld. „Ze kunnen met deze game je stresstoestand meten en ermee leren omgaan”, zegt Schut.

### **Ex-vriend**

„Ik moest sneller ademen en mijn spieren spannen om stress op te wekken. Maar daarvoor had ik een veel simpeler manier: ik dacht gewoon aan mijn ex-vriend. Dan kwam de stress vanzelf.”

In het 'Cardiologiecentrum' kun je als bezoeker bloeddruk en cholesterol laten meten. En na de check duiding en advies vragen bij cardioloog Krista Miedema. „Als iemand een te hoge bloeddruk heeft, wil hij of zij van mij weten hoe dat komt”, zegt de specialist. „Bij mij krijgt iemand een oriënterend en informerend gesprek. Wanneer de bezoeker dat wil, geef ik een brief mee voor de huisarts.”

Ze vervolgt: „Ik hoop dat we er vandaag enkele mensen voortijdig hebben uitgevist. Mensen die nog preventief maatregelen kunnen nemen op het gebied van voeding en bewegen. Dat is veel beter dan dat ze mij ooit echt nodig hebben.”