

## Slaap kindje slaap



Kinderen hebben meer slaap nodig dan volwassenen. Maar hoeveel dan? Slaapexperts hebben van bijna negenhonderd slaapstudies de resultaten gecombineerd om erachter te komen hoeveel slaap kids nodig hebben. Dit zijn de uitkomsten: baby's: 12 tot 16 uur, 1-2 jarigen: 11 tot 14 uur, 3-5 jarigen: 10 tot 13 uur, 6-12 jarigen: 9 tot 12 uur en tieners: 8 tot 10 uur. Kinderen die te weinig slapen, kampen vaker met aandachtsstoornissen en leerproblemen. Te veel slaap is ook niet goed: de onderzoekers linken dat weer aan depressie, obesitas en hoge bloeddruk. Genoeg slapen – niet te veel, niet te weinig – komt volgens de onderzoekers de gezondheid van kinderen dus ten goede.

## Koude douche



foto: freeimages

De een moet er niet aan denken, de ander zweert erbij: koud douchen. Of afwisselend warm en koud of in elk geval de laatste twee minuten van je douchebeurt alleen koud water. Uit diverse onderzoeken blijkt dat koud douchen heel goed voor je kan zijn. Je hele lijf krijgt er een boost van: het is goed voor je immuunsysteem, het stimuleert de bloedcirculatie, je krijgt er meer energie van, het verbetert je huid en je valt er – op lange termijn - nog van af ook, omdat het de vetverbranding stimuleert. Juist voor koukleumen kan een regelmatige koude douche uitkomst bieden: je bent namelijk beter bestand tegen kou.

## Sport & mineralen



Of je nu topsport bedrijft, op amateurniveau presteert of voor jezelf lekker bezig bent: sporters hebben soms wat meer nodig dan niet-sporters. Magnesium bijvoorbeeld, om je spieren soepel en je botten sterk te houden en kramp en blessures te voorkomen. Het mineraal is goed voor ontspanning in de spieren, het ritme van je hart en de aanmaak van energie. Sinds vorige week heeft Zechsal een speciale sportlijn aan hun magnesium-assortiment toegevoegd. Zechsallsport bevat hoog gedoseerd magnesium met een toevoeging die de opname van het magnesium stimuleert. Het is verkrijgbaar in gel en (voeten)badvlokken..

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

Foto's: tenzij anders vermeld: [www.pixabay.com](http://www.pixabay.com)

## Revalideren in de Spaanse zon



Het klinkt bijna te mooi om waar te zijn. Na een knieoperatie nog drie weken revalideren in de Spaanse zon en zonder krukken weer het vliegtuig in, naar huis. Toch kan het, mits het Spaanse ziekenhuis en de zorgverzekeraar daar afspraken over hebben gemaakt.

In Hospital Clinica Benidorm (HCB) ligt Ans (58) nog bij te komen van de knieoperatie. Naast haar ligt het boekje 'Hoe en wat Spaans'. Maar eigenlijk heeft ze het niet nodig: 'Bijna iedereen spreekt hier Nederlands', vertelt ze.

Een paar weken geleden. Na wat uitzoekwerk op internet ontdekt Ans dat haar zorgverzekeraar ook knieoperaties in Spanje vergoedt. En niet alleen de operatie zelf, ook drie weken revalidatie aan de Spaanse kust worden vergoed. In Nederland is iemand na een knie- of heupoperatie snel weer thuis. 'Rapid recovery' wordt dat genoemd. Na de operatie ga je nog een aantal keer naar het ziekenhuis voor oefentherapie en wordt er vooral veel van jezelf en de omgeving verwacht. Herstel kan lang duren. In Spanje gaat het anders. Ans: 'Na mijn operatie ga ik drie weken naar een appartement en in hetzelfde complex krijg ik dertig uur per week therapie.

En daarom ben ik hier. Niet voor de zon, niet zozeer voor de operatie, want dat kunnen ze in Nederland ook heel goed, maar voor de excellente nazorg. Straks kan ik, als alles goed gaat, zelf weer het vliegtuig in stappen'. Eenzaam hoeft de 'Spaanse' patiënt niet te zijn: een partner of vriend(in) mag voor 35 euro per dag blijven logeren.

Ans is niet de enige Nederlandse in het ziekenhuis: 30 tot 35 procent van de patiënten van HCB in Benidorm komt uit Nederland en het privéziekenhuis heeft meerdere Nederlandstalige artsen, chirurgen en verplegend personeel in dienst. HCB heeft afspraken gemaakt met zorgverzekeraars Univé, VGZ, IZA en Trias en is in onderhandeling met andere Nederlandse zorgverzekeraars.

### Meer weten?

Neem contact op met de eigen zorgverzekeraar over de mogelijkheden, voorwaarden, eigen risico en vergoedingen van operaties en behandelingen in het buitenland. Op de website van Zorginstituut Nederland staat meer informatie over dit onderwerp.

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

[www.hospitalclinicabenidorm.com](http://www.hospitalclinicabenidorm.com)

## Haal jij 250 gram?

We weten allemaal dat het goed voor ons is: groente. Er zitten vitamines, mineralen en voedingsvezels in die we nodig hebben. Het advies van het Voedingscentrum is elke dag 250 gram groente te eten. Dat hoeft echt niet alleen bij de warme maaltijd te gebeuren. Met komkommer en tomaat op brood, een paar radijsjes of worteltjes tussendoor, een salade als lunch en 's avonds een stengel bleekselderij als snack kom je – samen met de groente van je avondeten - ook al een heel eind. Om te checken of je de 250 gram per dag haalt, staat op de site van het Voedingscentrum een test.

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

