

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor alle leden van de KBO-afdelingen in Zeeland

Nummer **145** d.d. 09-03-2021



Inhoud: Van de redactie – Rookmelders straks verplicht!
Een echte winterwandeling op Westenschouwen – De pollen komen er weer aan!
Zorgzaam geslaagd voor kwaliteitsexamen – Pas op met iPhone 12 bij pacemaker
Nieuwe oplichtingstruc: bank-aan-huis oplichting – Huishoudklassiekers
Manifest Waardig Ouder Worden 2.0 – Colofon

Van de redactie

Beste lezer(es),

‘Niets is zo veranderlijk als het weer’ luidt een oude wijsheid. Vorige maand hebben wij dat ervaren: begin februari sneeuw en nachtvorst, waardoor de schaatsen weer ondergebonden konden worden. Een week later leek het wel zomer met temperaturen van 20°. Een verschil van 30°! Afgelopen dagen was het weer koud met nachtvorst en had je weer handschoenen nodig. Daarom in deze NieuwsFlitZ onder andere een verslag van een winterwandeling én een artikel dat past bij het voorjaar: over hooikoorts. Ook al heeft u hier last van, dan hopen we dat u toch kunt genieten van de voorjaarsbloemen en de uitbottende bomen en struiken.

Verder in dit nummer aandacht voor uw veiligheid en het manifest over waardig ouder worden. En moet bij u in huis dit voorjaar ‘alles weer spic en span’ zijn? Lees bladzijde 6 over middelen die vroeger gebruikt werden.

Veel leesplezier.



Rookmelders straks verplicht!

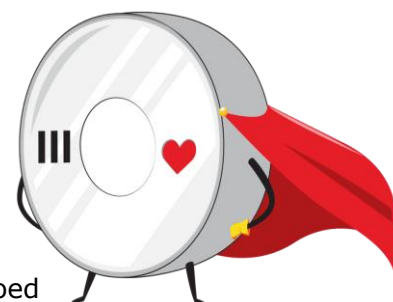
Rookmelders redden levens

De meeste slachtoffers bij brand vallen door het inademen van rook. Als je slaapt, ruik je niets, je neus werkt niet. Alleen je gehoor werkt nog. Als je wasdroger kortsluiting maakt en brand veroorzaakt, word je van de rooklucht dus niet wakker. Doordat rook veel giftige gassen bevat, raak je snel in een diepe bewusteloosheid, vaak al binnen enkele minuten.

Rookmelders zijn van levensbelang, en niet alleen als je slaapt! Hoe sneller je een brand ontdekt, des te meer tijd en kans heb je om je huis veilig te verlaten.

Vanaf 22 juli 2022 verplicht

Heeft u al rookmelders in uw woning? In nieuwbouwwoningen zijn ze verplicht, maar vanaf 1 juli 2022 ook in bestaande woningen. Kijk voor meer informatie op de website van de [rijksoverheid](https://rijksoverheid.nl).



Maar voor uw eigen veiligheid doet u er goed aan uw woning nu al te voorzien van rookmelders.

Op elke verdieping waar gewoond wordt, moet er ten minste één hangen. Uit TNO-onderzoek is gebleken dat goede rookmelders het risico op dodelijke slachtoffers bij brand verminderen. Mocht er toch brand uitbreken dan kan een rookmelder uw leven redden.

U kunt de komende weken op de website <https://rookmelders.nl/> een op maat gemaakt advies krijgen over het aantal rookmelders dat in huis nodig is. Ook kunt u gebruik maken van het rookmeldersteam. Zij hangen rookmelders kosteloos voor u op de juiste plekken.

Brandweer Nederland en de Brandwonden Stichting hebben jarenlang gestreden om rookmelders in alle woningen verplicht te stellen. Om deze reden is besloten hier met het thema van de [Brandpreventieweken](https://brandpreventieweken.nl/) op in te spelen. Daarom zal het campagne-thema: ‘Rookmelders redden levens’ de komende twee jaar centraal staan.

Voorkomen is beter dan...

Op de [site](https://www.brandweer.nl/brandveiligheid) van KBO-PCOB vindt u veel tips om brand te voorkomen. Of kijk op <https://www.brandweer.nl/brandveiligheid>

BRON: NICO BAART. FOTO'S: SHUTTERSTOCK.

Een echte **winterwandeling** op Westenschouwen

Verkorte weergave van het verslag van Nico Baart in 'Blik op de regio'.

Iedere twee weken gaat een groepje KBO-ers van KBO-Schouwen-Duiveland met veel plezier samen wandelen. Nico organiseert vaak deze wandeltochten voor de leden.

Nico had al enkele jaren aan de leden van KBO-Schouwen-Duiveland beloofd een winterwandeling te regelen als het gesneeuwd had. Juist nu we niet goed met elkaar op pad kunnen, lagen de bossen van de Domeinen er prachtig bij na de sneeuwval van 6 op 7 februari.



Op de weg erheen genoten we al van het mooi zwart/wit getekende winterlandschap. Zo hadden we het al een paar jaar niet meer gezien. Vanaf de Kraaijsteinweg waar we parkeerden, liepen we naar de doorgang voor de Domeinen en de nu zwart/witte bossen van Schouwen. We moesten extra oppassen bij het klimmetje om niet uit te glijden, want er waren al meer wandelaars langsgekomen!

Wat een verademing om hier in alle witte rust te kunnen wandelen. Door de sneeuw staken de bomen met hun donkere silhouetten prachtig af. Het groen op de dennentakken werd mooi afgedekt door de sneeuw. Hier

en daar dooide het al, wat zorgde voor iets meer reliëf. Het voordeel van al dat wit: je kunt tot ver tussen de bomen alles zien, het zicht wordt weinig belemmerd. Tussen de bomen lagen veel omgehakte stammetjes en kreupelhout.

Normaal valt dat niet op, maar nu werd het prachtig getekend door de zwart/witte laagjes in de sneeuw. Ook zag je de vogels sneller, vooral de merels en de mezen, die meestal niet opvallen. De zonnestralen lichtten het hele gebied extra op en het duurde niet lang vóór we het eerste damhert te zien kregen. Even later stak een kleine roedel het pad over, één voor één, alsof ze een snelweg moesten oversteken. Het blijft boeien, zo'n onverwachte ontmoeting met de levende natuur. In wat meer open terrein viel het op dat er veel vogels laag bij de grond actief waren om daar hun voedsel te zoeken zoals insecten, want bessen zijn nu bijna niet meer te vinden. De koperwieken met hun opvallende koperkleurige oksels en gele wenkbrauwstreep vielen meer op dan de blauw/grijze kramsvogels.



De koperwiek

Het leek of al deze wintergasten zich in het bos verstopt hadden.

Ook de boomkruiper vloog van de ene naar de andere onderkant van de dennen. De meeste vogels zochten onder de 1 m., zoals ook het roodborstje en het winterkoninkje. Een heerlijke belevenis vergeleken met het bos in de zomer. We zagen nog wat met sneeuw bedekt groen van hulstbomen en klimop, wat hier en daar nog voortwoekerde.



Een damhert

Halverwege tussen de schuur en ons eindpunt, zagen we tegen een helling een mannetjes damhert met het karakteristieke gewei. Het deed zijn uiterste best om met zijn gewei de onderste groene takken van een hulstboom of klimop een klap te geven, zodat er wat bessen zouden vallen die hij kon opeten. De vrouwtjes waren er niet van onder de indruk, ze bleven "unimpressed" in de sneeuw liggen. Voor die paar bessen gingen zij geen energie verspillen. Tegen het einde van de tocht hoorden we al een voorbode van de lente: een specht was volop aan het kloppen; om een vrouwtje te lokken? Of was hij op zoek naar voedsel? Wat had nu zijn prioriteit?

'n Gezonde wandelgroet van Nico Baart.

BRON: RIVM. FOTO: SHUTTERSTOCK.

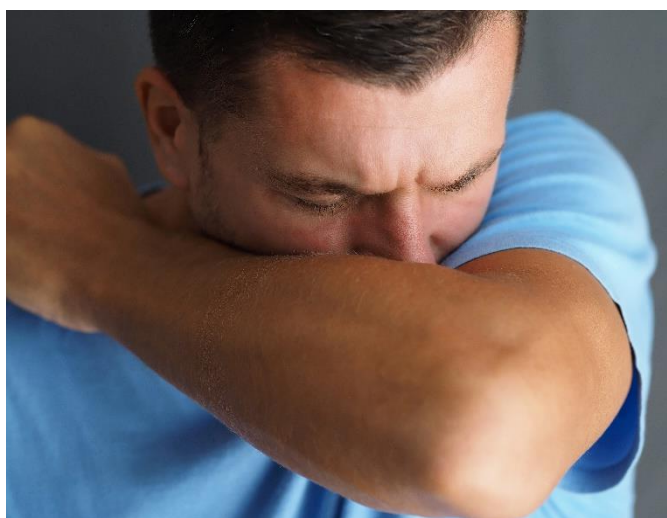
De pollen komen er weer aan!

Het plotselinge mooie weer was een welkome verandering voor velen, maar niet voor iedereen. De pollen vliegen namelijk weer in het rond en dat betekent afzien voor mensen met hooikoorts. Veel mensen zullen last hebben van niesbuien. Het dragen van mondkmaskers kan een uitkomst zijn. Maar let op: verwar hooikoorts niet met corona!

De Wageningen Universiteit berekende vorig jaar dat ruim twee miljoen Nederlanders met een graspollenallergie ernstige hooikoortsklachten hebben ondervonden zodra de pollen rondwaarden.

Temperatuurverschillen

Hooikoortspatiënten kunnen zich opmaken voor niesbuien doordat de natuur de afgelopen dagen een groeisput onderging. Dat is normaliter al niet fijn, maar in tijden van corona – waarin iedere niesbui met arendsogen wordt bekeken – al helemaal niet. De elzenpollen kunnen nu al gaan groeien. Dat was eerder ook al zo. Door de kou van afgelopen week is het opgehouden, maar nu ontwikkelen de bloemen zich snel. Helaas zijn de pollen niet kapotgevroren.



Probleem is dat een deel van de hooikoortsklachten ook passen bij de symptomen voor corona. Volgens het RIVM zijn bijvoorbeeld een loopneus en waterige of jeukende ogen typische hooikoortsverschijnselen, maar kan een loopneus en niezen ook het begin zijn van corona.

Andersom is hoesten typisch corona, maar ook mensen met hooikoorts doen dat. Alleen koorts hoort bij corona en, anders dan het woord doet vermoeden, niet bij hooikoorts.

RIVM: Als je weet dat je [hooikoorts](#) hebt, kun je beginnen met het vroegtijdig gebruiken van medicatie om de symptomen zo snel mogelijk de kop in te drukken. Zo voorkom je dat je telkens vervelende bliken krijgt als je met een snotterige neus over straat loopt. Het advies blijft: blijf bij twijfel thuis en laat je testen!

Mondmasker

Een mondkapje zou ook verschil kunnen maken. Er zijn speciale mondkapjes FFP2-maskers, en die zouden de grotere én kleinere deeltjes van de pollen kunnen tegenhouden. Er zijn studies gedaan die aantonen dat het dragen van zo'n mondkapje de symptomen reduceert.

Helemaal wegnemen zal toch lastig zijn, want je komt toch weleens in contact met pollen die in de lucht zijn. Maar het kan zeker helpen om te klachten te verminderen.

BRON: BN DE STEM. FOTO: ZORGSAAAM.

BRON: SENIORWEB.NL

BRON: OPGELICHT?! FOTO: SHUTTERSTOCK.



ZorgSaam geslaagd voor kwaliteitsexamen

De Zeeuws-Vlaamse zorginstelling, actief in onder meer de ouderen-, thuis- en ziekenhuiszorg is geslaagd voor een kwaliteitsexamen, afgenomen door het onafhankelijke instituut Qualicor Europe.

Vorige maand heeft Qualicor, voorheen het Nederlands Instituut voor Accreditatie in de Zorg (NIAZ), de zorgverlening bij ZorgSaam onder de loep genomen.

De onderzoekers hebben diverse afdelingen bezocht en met een aantal medewerkers meegekeken tijdens hun werk, onder meer om te beoordelen of alle werkafspraken goed worden toegepast, hygiëne-regels worden nageleefd en medicatie juist wordt toegediend.

ZorgSaam bleek te voldoen aan alle internationale veiligheids- en kwaliteitseisen en krijgt daarom een vier jaar geldend certificaat.

Piet van der Maas, lid van de Raad van Bestuur, noemt het 'allereerst een compliment voor ons personeel en het werk dat zij elke dag leveren'. Ook ziet hij het als 'een stimulans te blijven werken aan de kwaliteit'.

Apple waarschuwt: Pas op met iPhone 12 bij pacemaker

Een belangrijke waarschuwing van Apple: houd afstand tussen een iPhone 12 en een pacemaker. De magneten in de telefoon zouden een pacemaker van zijn stuk kunnen brengen.

Apple meldt dit op de eigen website: medische apparatuur zou kunnen reageren op de magneten in een iPhone 12. En dat kan tot verstoringen leiden die natuurlijk absoluut niet gewenst zijn.

Afstand houden

Het advies is om de telefoon altijd minstens 15 centimeter van de pacemaker vandaan te houden. Dat betekent dus dat u de telefoon beter niet in een borstzak kunt dragen als u een pacemaker heeft. Tijdens het draadloos opladen van de iPhone moet de afstand minstens 30 centimeter zijn.

Wie het vermoeden heeft dat de apparaten elkaar beïnvloeden, doet er goed aan om dit met een arts te bespreken.

Ook andere elektronische apparaten met magneten kunnen reageren met een pacemaker.

Wees daarom altijd voorzichtig hiermee en volg het advies van een arts.

Nieuwe oplichtingstruc: bank-aan-huis- oplichting

Een oplichter belt en doet zich voor als iemand van uw bank. Het telefoonnummer waarmee de oplichter belt, kan het echte nummer van de bank zijn, maar is het niet. Dat is het spoofing-gedeelte. De nep-bankmedewerker maakt de persoon aan de andere kant van de lijn eerst bang met een smoes, door bijvoorbeeld te zeggen dat er een verdacht grote betaling vanaf diens bankrekening is gedaan, dat diens computer niet meer veilig is of dat een betaalpas of inlogapparaatje vervangen moet worden. Daarna maakt de nep-bankmedewerker het slachtoffer wijs dat er iemand van de bank langs moet komen ('tja, corona, u kunt niet naar het kantoor komen, dus we komen naar u') om de problemen op te lossen of om een pas of inlogapparaat op te halen. Sommige boeven zijn zo brutaal dat ze zich een weg naar binnen weten te banen om even te helpen met de computer.



Trap er niet in!

Uw bank vraagt **nooit** om uw pincode, betaalpas of inlogapparaat en zal deze **nooit** bij u ophalen!

Ga hier naar de website van Veilig Bankieren, met meer informatie.

Kijk regelmatig op [opgelicht.nl/?!](https://www.opgelicht.nl/)

Huishoudklassiekers

Producten die vroeger normaal waren maar tegenwoordig volstrekt onbekend zijn of helemaal niet meer te koop zijn behoren tot de bekende categorie zand, zeep en soda. Lekker ouderwets zijn ook het schuurmiddel VIM, boenwas van Pelikaan, Silvo zilverpoets en het reinigingsmiddel Spic & Span. De laatste is een populair ingeburgerd gezegde geworden in de loop der jaren: 'alles is weer Spic & Span'.



Grote schoonmaak tijdens de coronacrisis

In deze coronacrisis rijpen veel Nederlanders de gelegenheid aan om huis en haard eens goed onder handen te nemen. Door het vele thuiszitten valt pas goed op dat de plinten nodig een lik verf moeten hebben, de kasten een flinke sopbeurt behoeven en de kleding eens goed gelucht moet worden. Dit klinkt naar lang vervlogen tijden, toen onze moeders en grootmoeders twee keer per jaar voorjaar- en najaar schoonmaak hielden.

Groene zeep is universeel, het helpt zelfs bij piepende scharnieren!

Bij ons thuis boenden wij het sanitair ermee, gaven de vloeren een goede dweilbeurt, sopten de plinten, kozijnen en deuren eens goed,

wasten dagelijks de deurklinken en als de nood aan de man was gebruikten we groene zeep ook om de witte was mee te doen. Een lik groene zeep en een schep soda in een emmer met heet water, goed opkloppen met de garde en boenen maar! Probaat middel tegen alle kwalen en het kost een prikkie. Groene zeep helpt zelfs bij piepende deurscharnieren en stroef lopende kast- en keukenlades. En uw huis ruikt fris en fruitig alsof de groene natuur bij u een frisse wind heeft laten waaien!



Vroeger wreef men de meubels en kasten met boenwas om een mooie glans te krijgen en het rook altijd zó lekker! En het hele huis is weer spic en span!

Baksoda en huishoudsoda is een wereld van verschil!

Baksoda of baking soda is een minerale stof die van nature voorkomt in gesteenten. Het wordt ook wel natriumwaterstofcarbonaat, zuiveringszout, maagzout, dubbel koolzure soda, baksoda of E500 genoemd. Officieel staat baksoda te boek als natriumbicarbonaat. En voor alle duidelijkheid het is geen soda die u gebruikt als poetsmiddel opgeklopt in heet water en groene zeep. Schoonmaaksoda is veel agressiever en kan daarom absoluut niet gebruikt worden om mee te bakken. Baksoda is geschikt voor het rijzen van deeg en beslag in een mix met appelazijn. Dan komt er koolzuur vrij en gaat het bakmengsel mooi rijzen!

BRON: KBO-PCOB; FOTO: SHUTTERSTOCK.

MANIFEST WAARDIG OUDER WORDEN 2.0

De ChristenUnie, Omroep Max en KBO-PCOB, hebben samen met verschillende maatschappelijke organisaties, waaronder De Koepel, het Manifest “Waardig Ouder Worden 2.0” ondertekend.

In het manifest staan tien voorstellen voor een samenleving waarin ouderen kunnen blijven meedoen en zich gezien en gewaardeerd voelen. Waarin jong en oud niet tegenover elkaar staan, maar naast elkaar. Waarin ruimte is om te wonen, elkaar te ontmoeten en voor elkaar te zorgen. Het is een vervolg op het Manifest ‘Waardig Ouder Worden’ uit 2017.

Het manifest 2.0 luidt kort samengevat: ‘Wij geloven in een samenleving waarin jong en oud zich gezien en gewaardeerd voelt. Een samenleving waarin iedereen meedoet, ook als men ouder wordt.

Ouder worden betekent niet dat je een ‘voltooid’ leven hebt, maar dat er een waardevolle derde levensfase aanbreekt.

Wij willen een samenleving waarin ouderen zo lang mogelijk zelf de regie hebben, gewaardeerd worden om wie ze zijn, goede zorg en liefdevolle aandacht krijgen en een plek hebben die zij met recht ‘thuis’ kunnen noemen. Dat is de samenleving die ons voor ogen staat.’

De punten uit het manifest zijn:


1. Zet in op een brug tussen jong en oud; we hebben elkaar nodig!
2. Investeer in generatiewoningen en kleinschalige concepten .
3. Help toekomstige senioren zich voor te bereiden op de oude dag.
4. Stimuleer en beloon mantelzorgers en vrijwilligers.
5. Gebruik de maatschappelijke diensttijd om jong en oud bij elkaar te brengen.
6. Zorg voor voldoende ontmoetingsplekken voor jong en oud.
7. Maak Nederland dementie vriendelijk.
8. Investeer in passende en palliatieve zorg .
9. Borg de toegang tot geestelijke verzorging.
10. Houd oog voor de ouderenzorg in en na de coronatijd.



COLOFON

KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 facebook.com/kbo.zeeland.3
en
 [twitter](#).

Voor al het andere nieuws vanuit KBO-Zeeland kijkt u op onze website www.kbozeeland.nl

Secretariaat: George de Vijlder,
Dreef 40, 4586 AP Lamswaarde
Tel. 0114-690415, e-mail
gdevijlder@zeelandnet.nl

Redactie
KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ:
Jan van den Boom
Lillianne van der Ha
Maria van Waterschoot
E-mailadres
kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Indien u als KBO-afdeling iets te melden hebt voor de NieuwsFlitZ of de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u dit melden via e-mail:

kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl

Kijk voor het laatste nieuws op de site van KBO-PCOB

www.kbo-pcob.nl