

LEKKENDE AGENT

Mike D. zocht ook zichzelf op

MAASTRICHT
DOOR HANS GOOSSEN

De van lekken verdachte oud-rechercheur Mike D. haalde met enige regelmaat ook zijn eigen naam door de politiecomputers. Tot verbazing van de rechtbank.

Kerkradenaar Mike D. wilde als rechercheur graag weten wat er speelde in de wijk waar hij woonde en werkte. Om die 'kennis te vergaren' haalde hij met enige regelmaat een rijtje namen door de politiecomputer om te kijken of daar informatie over hen te vinden was, zo verklaarde D. gisteren voor de Maastrichtse rechtbank.

Zwijgrecht

De Kerkradenaar had zich urenlang vooral beroepen op zijn zwijgrecht, maar aan het eind van de zitting reageerde hij toch op de beschuldigingen aan zijn adres. Politie en justitie zitten volgens hem mis met de veronderstelling dat hij vertrouwelijke informatie deelde met derden, onder wie zijn neef Coen D. en kennis Marc I. En zeker als ze vermoeden dat hij die info verkocht. Op abonnementsbasis, tegen bedragen variërend van 250 tot 1000 euro per maand. Daarmee zou hij volgens een berekening van de politie sinds 2010 bijna 118.000 euro hebben verdiend.

Tot verbazing van de rechtbank doorzocht de inmiddels ontslagen politieaan de databases ook enkele keren op zijn eigen naam, die van zijn echtgenote en haar kapsalon. „Bij mijn eigen naam zal wel sprake zijn geweest van instructies aan collega's die het systeem nog niet beheersten”, probeerde D. die verbazing weg te nemen. De vraag waarom hij de namen van zijn vrouw en de kapsalon intikte, beantwoorde hij met een schouderophalen.

Undercoveragenten

D. liep begin 2015 tegen de lamp toen hij ook informatie tegen betaling zou hebben verkocht aan Eddy de Bruin en Karin Bakker, die tot de kennissenkring van de rechercheur wisten door te dringen. De Bruin en Bakker bleken undercoveragenten. Vandaag krijgen D. en vijf medeverdachten te horen welke straf zij volgens het Openbaar Ministerie diene te krijgen. Een oom en tante van D. worden verdacht van betrokkenheid bij de drugshandel van Coen D. en Mark I. De vijfde medeverdachte is een Sittardenaar die informatie van Mike D. gekocht zou hebben.

Discussieavond over Vredesweek

VALKENBURG
DOOR ONZE VERSLAGGEVER

In Valkenburg wordt de komende dagen uitgebreid stilgestaan bij de Week van de Vrede. Elke avond zijn er bijeenkomsten in de katholieke of de protestantse kerk. Morgen is in de Kloosterkerk een discussie over het centrale thema van de week: Vrede, wie durft. Aanvang 19.00 uur.

Accepteer de achteruitgang niet. En blij in beweging. Dat is het advies dat 1500 zeventigplussers krijgen die meedoen aan het Europees onderzoek Sprintt. Onder hen vijftig Zuid-Limburgers, die meer en vaker bewegen en daarmee de achteruitgang van hun spierkracht proberen tegen te gaan.

Supersimpel, maar zo effectief

REPORTAGE BEWEGEN

DOOR HENNIE JEUKEN

Als je elkaar tegenkomt, geef de high five. Mét gestrekte arm, zo hoog mogelijk. „Een dan nu de low five.”

Door de knieën dus. Gymdocent Nick Smeets (25) houdt, op een sympathieke manier, het tempo erin. De deelnemers - allemaal zeventigplussers - volgen gemotiveerd zijn aanwijzingen op. Ze lopen als warming-up rondjes in de zaal van de Maastrichtse studentensporthal. Zetten zijwaartse stappen, tillen het ene been op en vervolgens het andere, marcheren kris kras door elkaar, draaien korte rondjes voor een betere balans. Ieder op zijn eigen tempo en niveau.

Een uur duurt deze bewegies en dat tweemaal per week. Er wordt een beroep gedaan op het uithoudingsvermogen, want een pauze is er niet. „Pas op hè, ze zijn continu in beweging, ze zetten toch al gauw zo'n drieduizend stappen”, laat hoogleraar Annemie Schols zich ontvallen terwijl ze het gezelschap gade slaat. De professor, die aan het hoofd staat van het onderzoek in Maastricht, is aangenaam verrast over de ontwikkeling van sommigen. „Ze lopen nu als een kievit. Toen ik ze een halfjaar geleden zag, was dat beslist anders. Daarbij is het sociale aspect ook belangrijk: kijk ze plezier hebben.”

Soepeler

Dat er vooruitgang geboekt wordt, bevestigen ook de senioren zelf. „Ik heb hier echt baat bij, alles gaat een stuk soepeler. Ik voel me veel beter”, zegt de 87-jarige Johan Loffeld uit Valkenburg. Smeets, de dagelijkse coördinator van het onderzoek, vult aan: „Ze trainen dagelijkse bewegingen zoals voeten optillen, wat je ook doet als je een trottoir oploopt of een trap. Hun spier-

kracht neemt toe. Het alledaagse leven wordt gemakkelijker. Ze ondernemen meer, komen vaker buiten en laten soms zelfs het middagdutje schieten.” De kwaliteit van hun leven verbetert, benadrukt hij. De bloeddruk, voor en na iedere les gemeten, daalt bij de meesten, het uithoudingsvermogen groeit. De training verlaagt het risico op botbreuken en stopt botontkalking. Daarbij krijgen ze voedingsadvies. „Sommige mensen laten nu eten en drinken staan dat niet goed voor ze is. Ze namen bijvoorbeeld te veel frisdrank of alcohol. Hier krijgen ze een gezond voedingsadvies met behoorlijk wat eiwitten, want ook daardoor neemt de spiermassa toe.”

De training is heel simpel, maar effectief, vindt Smeets. „Je hebt geen materiaal nodig.” In feite zou je de spier- en botversterkende oefeningen gewoon thuis kunnen doen. Maar niet zonder een degelijke instructie. En deelnemers moeten het inbouwen in hun dagelijks systeem. „Dat is ook de kracht van dit project, dat het twee jaar duurt. De mensen raken er aan gewend, dus ze blijven het straks ook zonder ons doen.”

Afgerond

Over ruim een jaar wordt het onderzoek, waarbij via allerlei metingen de gezondheidstoestand van de deelnemers is gevolgd, afgerond. Smeets hoopt dat dit soort trainingen geplanteerd worden in wijken en dorpen. Dat er bewegessen worden gegeven in bijvoorbeeld gemeenschapshuizen. „Mensen blijken door de oefeningen minder te vallen, de kans dat ze iets breken is dus geringer. Ze blijven langer zelfstandig dingen doen. Ik ben er van overtuigd dat de training behoorlijk kostenbesparend kan werken.”

Reageren?
hennie.jeuken@delimburger.nl





Zuid-Limburgers in Europees onderzoek

Afgelopen maand publiceerde de Gezondheidsraad nieuwe bewegingsrichtlijnen, waardoor het risico op hart- en vaatziekten, diabetes en depressie en - bij ouderen - ook op botbreuken wordt verlaagd. Volwassenen zouden wekelijks tenminste 2,5 uur matig intensief moeten bewegen. Daarbij worden spier- en botversterkende activiteiten aanbevolen. En dat is nu precies wat het zogeheten Sprint-project beoogt.

Het Maastrichtse Academische Ziekenhuis en de universiteit zijn betrokken bij deze internationale studie waaraan acht Europese landen deelnemen. Aan het onderzoek, dat afgelopen jaar startte, nemen 1500 zeventigplussers, onder wie vijftig Zuid-Limburgers deel. Doel is te bekijken of ouderen door gedragsverandering (dus meer en vaker bewegen) de achteruitgang van hun spierkracht kunnen tegen gaan, waardoor ze bijvoorbeeld gemakkelijker en langer kunnen lopen. In het onderzoek wordt de gezondheidstoestand van de deelnemers aan de beweglessen via allerlei metingen twee jaar gevolgd.

Ouderen trainen onder begeleiding van gymdocent Nick Smeets hun spieren waardoor ze in het dagelijkse leven gemakkelijker bewegen. FOTO'S ROB OOSTWEGEL

'Het lopen gaat vlotter, bewegen wordt echt gemakkelijker'

Johan Loffeld (87) uit Valkenburg

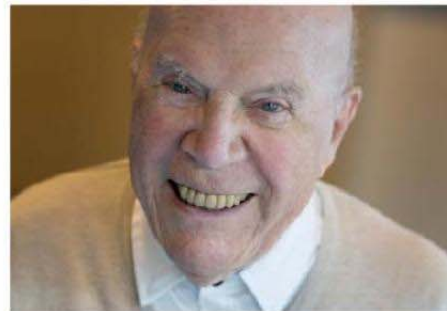
„Toen ik de advertentie zag dat ze ouderen zochten, dacht ik: als ik hier aan mee doe, kijken ze eens goed naar mij, ik was al zo lang niet naar een dokter geweest. En dat is ook gebeurd. Ze meten mijn bloeddruk, ik heb een scan gehad, een bloedonderzoek en nog meer. Kijk, dat krijg je anders niet. Ik ben niet ziek of zo. Wel de oudste uit de groep. Misschien verdien ik daarom een premie?

Maar serieus, ik ben echt blij dat ik mee doe. Ik woon alleen en doe twee keer per week boodschappen. Daarvoor moet ik een stukje een berg op. Dat is nu veel gemakkelijker dan voorheen. Het lopen gaat vlotter, mijn spieren zijn soepeler. Voordat ik

aan deze training begon, een klein jaar geleden, ging alles toch moeilijker. Ik was stijver. Onzeker over met name mijn evenwicht. Dat is nu stukken beter.

Ik ben nooit een liefhebber geweest van gymnastiek. Niet op school, niet tijdens militaire dienst. Het is dus niet mijn hobby, maar dit helpt en daarom oefen ik thuis braaf iedere dag en ga ik twee keer per week naar de les in Maastricht.

Dat kost me 2,5 uur reistijd op zo'n dag, maar dat vind ik niet erg. Ik heb toch niets anders te doen. Maar vooral: bewegen wordt echt gemakkelijker. Ik ben vorige maand nog met de trein naar Berlijn geweest en daarvoor op excursie naar München. Zonder deze training had ik dit alles niet meer gedaan. Denk ik.”



'Dat ik hieraan mag deelnemen, is een cadeautje voor mij'

Felicie Beckers (73) uit Maastricht

„Ik heb veel baat bij deze oefeningen. Mijn pijn aan vallen zijn sterk afgenomen. Ik heb osteoporose (botontkalking, red). Ik mis een stukje uit mijn wervelkolom waardoor, bij sommige bewegingen, bepaalde puntjes tegen de zenuwen aan drukken. Dat zijn vreselijke aanvallen, het voelt als zenuwpijn. Ik krijg daar morfine voor, maar die gebruik ik nu dus minder. Ik heb het idee dat mijn rug sterker is geworden door dit bewegingsprogramma. De spieren zijn steviger, die vangen als het ware bepaalde bewegingen op. De groepslessen motiveren me. Ik doe ook iedere dag trouw thuis oefeningen, hoor. Ik heb een mapje gekregen, zodat ik weet wat ik precies kan doen. Dat ik

aan dit programma mag deelnemen, is een cadeautje voor mij; ik heb veel minder pijn en ik beweeg soepeler. De sfeer in de groep is erg leuk. Iedereen kan in zijn tempo mee doen, elke oefening wordt goed uitgelegd. In het begin dacht ik: ik loop hier alleen maar rondjes in de zaal. Maar inmiddels weet ik wel beter: ze starten rustig en voeren het op. Kijk maar, ik transpireer van de les van zojuist. Je bent toch een vol uur aan het sporten en daarna moe. Maar dat geeft zo'n voldoening. Ik val zeker niet tussentijds af. Dit is goed voor mijn gezondheid en nog gezellig ook. Ik kende de mensen hier niet, nu ben ik al eens met iemand van de groep naar de schouwburg geweest en met een ander gaan wandelen. Nee, ik heb hier absoluut geen spijt van.”

