

6 de JAARGANG Nr. 1

NIEUWJAAR 2022



BESTE LEZER(ES)

Als tweede jaar op rij

Ging 2021 met horten en stoten voorbij.

Vaak floot die verfoeide pandemie ons terug

Maar telkens rechtten we opnieuw de rug.

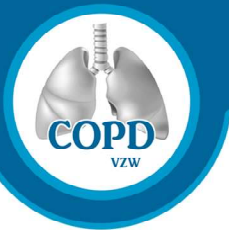
Was er het verlies van een geliefd iemand?

Zoek steun bij elkaar, reik mekaar de hand.

Moge 2022 ons geven GEZONDHEID en NIEUWE MOED

Denk aan Martine Tanghes : “ALLES KOMT GOED!”

Vic Nevelsteen, voorzitter



KERSTWEETJES

In deze periode mogen enkele kleine dingetjes over Kerst aangereikt worden :

WAAR KOMT DE KERSTBOOM VANDAAN?

2000 jaar geleden...

In de oudheid werden vooral bomen gezien als een symbool van vruchtbaarheid en geluk. De boom was een belangrijk natuurelement.

Daarom wordt wel eens gesproken over de “levensboom”.

De oude Germanen

Zij geloofden in boomgeesten, die bijzondere krachten hadden. Deze boomgeesten zorgden voor een goed leven. Om de boomgeesten blij te maken en te zorgen dat ze snel weer terug zouden komen, versierden ze de bomen.

Bij de christenen

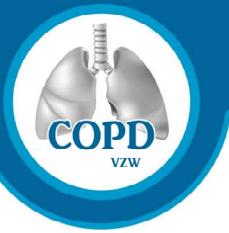
Lange tijd werd de kerstboom juist **niet** als een christelijk symbool gezien. De boom werd zelfs verboden in de kerk.

De moderne tijden

Pas na de 2^{de} wereldoorlog werden kerstbomen toegelaten in alle huizen en zien we ze nu dus bij veel gezinnen rond de kerstdagen. In de jaren '50 kwamen nieuwe versieringen op de markt. Zo ontstond dus ook het engelenhaar en de fameuze kerstballen. De groene den, destijds door de Germanen gebruikt, werd meer en meer vervangen door de sneller groeiende en mooiere spar.

WIST JE DAT...

- Men enkel in België en Nederland de ongeschreven regel heeft, dat men pas na Sinterklaas (6 december) de kerstboom mag zetten en men hem pas na het vertrek van de drie koningen (6 januari) mag afbreken.



- Kerstballen pas in de 17^{de} eeuw voor het eerst werden gemaakt. Het was voor een wedstrijd “wie blaast de grootste bol?”
- De piek is christelijk. Deze symboliseert de ster die de drie koningen naar Jezus toe leidde.
- De heidenen brandden kaarsen in de boom en vereerden zo de geboorte van de zon.
- De christenen gaven aan het licht de betekenis van nieuw leven.

(Bron : Oude Hollandse Kerstverhalen)

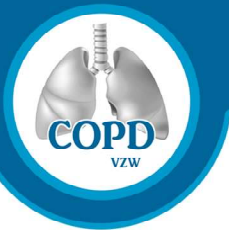


**Het voornaamste
geschenk dat we iemand
kunnen geven, is onze
aandacht**

THICH NHAT HANH

**Kerstmis zonder sneeuw is
als een kerstkoek zonder
witte suiker.**

OUD VLAAMS GEZEGDE



DROGE WINTERHUID ? SMEREN IS DE BOODSCHAP !

In de winter is onze huid vaak droger. Ze heeft het hard te verduren.

De vochtigheidsgraad van de buitenlucht is lager, waardoor meer vocht uit de huid verdampt. Tegelijkertijd staat de verwarming hoger en douchen we warmer. Van nature heeft de huid een vetlaagje, dat de verdamping van water in de huid tegenhoudt. Hoe meer water in de huid, hoe soepeler deze aanvoelt. Maar het vetlaagje kan ook gemakkelijk verdwijnen; bijvoorbeeld omdat je het weg wast door lang en heet te douchen met veel zeep. Het belangrijkste is de huid zo vet mogelijk te houden. Smeer met producten, die je lekker vindt en wees niet te zuinig. Je huid voelt niet alleen beter aan, maar raakt ook minder snel beschadigd of geïrriteerd. Schadelijke bacteriën dringen namelijk makkelijker door een poreuze huid dan door een huid die goed ingevet is.

Hoe ouder je wordt, hoe meer je moet smeren.

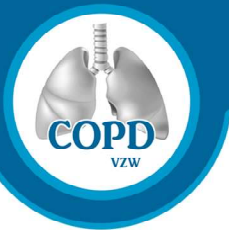
Met het klimmen der jaren wordt de huid steeds dunner. Doordat ook de vetlaag vermindert, verdampt het water in de huid gemakkelijker en wordt deze sneller droog. Je moet dus meer smeren naarmate je ouder wordt.

Pas op met heet douchen en met zeep.

Mensen genieten vaak van warm en lang douchen. Het scheelt echter al enorm als je de kraan iets minder heet zet. En gebruik alleen zeep op de plekken waar het echt nodig is. Ben je toch erg gehecht aan je douche- of badritueel, dan moet je simpelweg meer smeren. Smeer bij voorkeur direct nadat je je hebt afgedroogd.

Gebruik reinigende badolie in plaats van zeep.

Idealiter was je jezelf alleen met lauw water. Het is dan wel een stuk lastiger om jezelf schoon te houden. Een goed alternatief is reinigende badolie. Het maakt de huid schoon, maar laat tegelijkertijd een dun olielaagje achter op de huid.



Het maakt niet veel uit waarmee je smeert, als het maar lekker voelt en vet is.

Er wordt veel beweerd over de heilzame effecten van huidcrèmes. De beste crème is die, die het lekkerst aanvoelt op jouw huid. En dat is dus heel persoonlijk. Is een product erg vloeibaar, dan zit er water in verwerkt. Dit is niet ideaal, want water droogt de huid juist uit. Kies daarom liever een crème dan een lotion.

Meerdere malen per dag.

We denken vaak dat het voldoende is als we onszelf 's ochtends na het douchen insmeren. Als je een erg droge huid hebt, is het beter om meerdere malen per dag te smeren. Je moet de huid eigenlijk continu vet houden. Let wel op met je kleding en beddengoed. Vette crèmes kunnen vlekken geven. Wacht daarom even tot de crème goed is ingetrokken.

(Bron : Plus Magazine)





VEILIG VERBLIJF IN HET ZIEKENHUIS.

13 TIPS VOOR EEN VEILIG VERBLIJF IN HET ZIEKENHUIS.

VOOR JE ZIEKENHUISBEZOEK

1) **Vraag vooraf uitleg over de behandeling of het onderzoek.**

Enkele voorbeelden van vragen, die je kan stellen :

- Hoe zal de behandeling of het onderzoek mijn gezondheidstoestand verbeteren of veranderen?
- Welke ongewenste effecten of risico's zijn eraan verbonden?
- Is het pijnlijk?
- Hoelang zal het duren?
- Zijn er alternatieven?
- Hoe dringend is het?

2) **Informeer je grondig en beslis mee over je behandeling.**

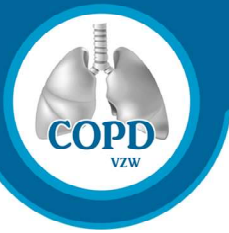
- Als je uit meerdere ziekenhuizen kan kiezen, vraag dan advies aan je huisdokter. Welk ziekenhuis biedt de beste zorg voor jouw situatie?
- Je kan de kwaliteit van zorg per zorgvoorziening zelf opzoeken via www.zorgkwaliteit.be
- Meer onderzoeken en meer behandelingen zijn niet altijd beter. Durf ook daarover vragen stellen.

3) **Noteer belangrijke informatie over je gezondheid.**

Zoals allergieën en vaccinaties en bezorg die aan je zorgverleners in je ziekenhuis.

4) **Zorg er voor dat je een actueel overzicht van de medicatie, die je neemt, ter beschikking hebt.**

Zo kan je de verpleegkundigen en artsen in het ziekenhuis makkelijk informeren. Je apotheker kan zo'n overzicht voor jou maken.



TIJDENS JE ZIEKENHUISVERBLIJF

5) Laat van je horen.

Begrijp je iets niet helemaal, gebeurt er iets dat je niet verwachtte of loopt er iets anders dan afgesproken? Wees dan niet bang om vragen te stellen en je te laten horen. Vertel het ook als je pijn hebt of andere ongemakken ervaart. Uit onderzoek blijkt, dat patiënten hun twijfels over zaken, die ze horen of zien, vaak voor zich houden. Helemaal niet nodig. Door de juiste vragen te stellen, kan je fouten helpen voorkomen.

6) Vraag een familielid of vriend om je bij te staan.

Zij kunnen je helpen bij het onthouden van alle informatie, die je krijgt of door vragen te stellen, waar jij misschien niet aan denkt.

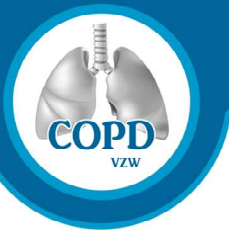
7) Laat je steeds identificeren en zorg dat je weet, wie er aan je bed staat.

8) Word je geopereerd? Bespreek dan het verloop van je operatie.

Laat de dokter met een stift op je huid aanduiden waar je geopereerd wordt.

9) Als je medicatie krijgt in het ziekenhuis dan kan je volgende tips gebruiken.

- Controleer of het geneesmiddel, dat je krijgt, voor jou bedoeld is. Laat de zorgverlener, die het geneesmiddel bezorgt of toedient uitdrukkelijk je naam noemen.
- Verwittig een van je zorgverleners als het geneesmiddel er plots anders uitziet.
- Krijg je nieuwe geneesmiddelen? Vertel dan aan de zorgverlener welke allergieën of negatieve bijwerkingen je ervaren hebt bij andere geneesmiddelen.
- Vraag waarvoor geneesmiddelen dienen, maar ook hoe, wanneer en hoelang je ze moet nemen.
- Vraag naar bijwerkingen en eventuele zaken (voedingsmiddelen, drank of activiteiten), die je moet vermijden terwijl je de geneesmiddelen neemt.



10) **Hygiëne.**

- Let erop dat zorgverleners en bezoekers steeds hun handen wassen of ontsmetten.
- Ook je eigen hygiëne is belangrijk. Pas daarom een goede lichaamshygiëne toe. Ontsmet en was geregeld je handen met water en zeep.

11) **Valincidenten voorkomen.**

- Meld gevaarlijke situaties, die een val zouden kunnen veroorzaken, aan één van de zorgverleners (natte of gladde vloeren, een kapotte infuushouder of rollator, loszittende vloerbekleding, oneffenheden, verlichting die niet werkt, enzovoort).
- Roep altijd de hulp in van het ziekenhuispersoneel als je te onzeker bent om te wandelen zonder ondersteuning. Beter een keer teveel hulp vragen, dan te weinig.

12) **Doorligwonden voorkomen.**

- Blijf niet te lang in dezelfde houding zitten of liggen zonder te bewegen.
- Inspecteer zelf of laat dagelijks je huid op roodheid inspecteren. Roodheid is een alarmsignaal en wijst op het mogelijk ontstaan van doorligwonden.

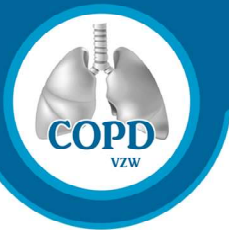
Meer tips over het voorkomen van doorligwonden vind je op de website <https://www.gezondheidenwetenschap.be/richtlijnen/voorkomen-van-doorligwonden>

NA JE ZIEKENHUISVERBLIJF

13) **Super, je mag naar huis !**

Zorg dat je weet, wat je thuis te wachten staat. Daarvoor kan je volgende vragen stellen :

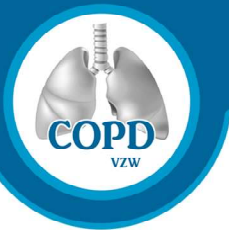
- Hoelang zal het herstel duren?



- Is er nog nabehandeling nodig (bijvoorbeeld kinesithérapie, geneesmiddelen, verzorging van wonden, ...)?
- Zijn er signalen of symptomen waar ik op moet letten (bijvoorbeeld pijn, het opengaan van wonden,...)? Wat moet ik doen als deze signalen optreden?
- Moet ik later nog eens op controle komen? Zo ja, waar, wanneer en bij wie? Moet ik een afspraak vastleggen voor de controle?
- Met wie kan ik contact opnemen als ik de resultaten van bv. onderzoeken of testen niet ontvang?

(Bron : Vlaams Patiënten Platform : Samenspraak)





EEN ZORGVOLMAGHT voorkomt moeilijke situaties.

Een zorgvolmacht opstellen is een manier om, buiten het gerecht om, beslissingen te kunnen nemen in de plaats van iemand anders, vaak je partner of ouder. Met een zorgvolmacht voorkom je moeilijke situaties, zoals bijvoorbeeld bij de verkoop van de gezinswoning.

Een “gewone” volmacht stopt wanneer de persoon wilsonbekwaam is. Een zorgvolmacht niet. Met een zorgvolmacht kun je op voorhand aangeven wie je goederen mag beheren of beslissingen mag nemen over persoonlijke zaken (bv. naar een woonzorgcentrum gaan) als je dat zelf niet meer kunt.

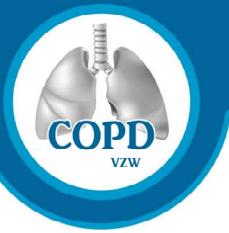
Kies zelf het moment

Het grote voordeel van de zorgvolmacht is dat de lastgever zelf **kies wanneer de volmacht uitwerking heeft**. Dat kan perfect wanneer hij/zij nog wilsbekwaam is. Denk bijvoorbeeld aan de situatie waarbij iemand te slecht te been is om zelf naar de bank te gaan of het ziekenhuis. De lastgever kan ook perfect bepalen dat zijn lasthebber (die persoon aan wie hij de zorgvolmacht geeft) slechts een volmacht krijgt op het moment dat hij/zij zelf niet meer wilsbekwaam is. In die zin kan een zorgvolmacht ook een **belangrijke rol spelen bij vermogensplanning**. Je moet immers nog wilsbekwaam zijn om te schenken of een testament op te stellen. Een zorgvolmacht opstellen, zorgt ervoor dat je zelf een “planning” kan opstellen, die gevolgd zal worden, ongeacht je gezondheidstoestand. Zo wordt je vermogen niet nodeloos “geblokkeerd”.
(Bron : notaris.be)

Gezinswoning verkopen

Met een zorgvolmacht kan iemand in jouw plaats handelingen stellen en vermijd je dat jouw partner of kinderen voor allerlei beslissingen naar de vrederechter moeten.

Een situatie, waarin het handig is als partners op voorhand een zorgvolmacht hebben opgesteld, **is de verkoop van de gezinswoning.**



Want dan is altijd de toestemming van beide echtgenoten vereist. Wordt één van de partners onbekwaam door bijvoorbeeld een auto-ongeluk of een hersenbloeding, dan kan de andere de gezinswoning niet zomaar verkopen. Die partner zal dan naar de vrederechter moeten stappen om een bewindvoerder aan te stellen. Dit kan je voorkomen door een zorgvolmacht op te stellen, waarbij je aan een vertrouwenspersoon, bijvoorbeeld je partner of je kinderen, een volmacht geeft om jouw vermogen te beheren als je onbekwaam zou worden. Je bepaalt zelf wat de gevolmachtigde allemaal mag doen, zoals de verkoop van de gezinswoning.

(Bron : Plus Magazine)

Medische Volmacht

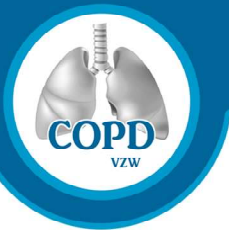
Hierbij verleen ik (voornaam, achternaam), geboren te (geboorteplaats) op (geboortedatum), thans wonende te (adres) een medische volmacht aan (voornamen, achternaam), geboren te (geboorteplaats) op (geboortedatum), thans wonende te (adres). Ik herroep de medische volmachten die ik eventueel voor heden heb verleend.

Mijn gevolmachtigde is bevoegd om mijn belangen als patiënt te behartigen in de behandelingsrelatie met hulpverleners. Indien ik niet meer in staat kan worden geacht tot een redelijke waardering van mijn belangen, is mijn gevolmachtigde bevoegd om in mijn plaats op te treden. De verplichtingen die voor een hulpverlener uit de wet jegens mij als patiënt voortvloeien, moeten door de hulpverlener dan worden nagekomen jegens mijn gevolmachtigde.

Mijn gevolmachtigde mag namens mij beslissen over het al dan niet aanvangen met, wijzigen van, doorgaan met of staken van een voorgenomen onderzoek of een voorgestelde behandeling. Ik wil bij dergelijke beslissingen zoveel mogelijk worden betrokken. De volmacht ziet ook op paramedische aangelegenheden en beslissingen over plaatsing in en overplaatsing van en naar medische en/of verzorgingsinstellingen.

Ik geef mijn behandelende artsen en andere hulpverleners toestemming om aan mijn gevolmachtigde medische inlichtingen te verstrekken over mij en inzage in of een afschrift te geven van mijn medische gegevens of mijn medisch dossier (ook na mijn overlijden).

Getekend te (plaats) op (datum),
(je handtekening)



JE APOTHEKER ADVISEERT

Koester je slaap !

Hoe laat ga jij slapen? Antwoord jij ook steevast “te laat”? Studies wijzen uit dat we steeds minder slapen. Onze gejaagde levensstijl laat immers weinig ruimte voor slaap. Nochtans is de impact van een stevige nachtrust op ons welzijn enorm groot. En de voordelen voor onze gezondheid zijn legio. Misschien is één van je goede voornemens : “WAT MEER SLAPEN”!

Goed slapen ...

Biedt jouw hart de mogelijkheid om te “ademen” en vermindert zo het risico op hartaandoeningen

Boost jouw immuunsysteem

Versterkt jouw geheugen, zowel het kortetermijn- als het langetermijngeheugen

Helpt gewichtstoename beperken

Vermindert stress, angst en depressieve gevoelens

Stimuleert je libido

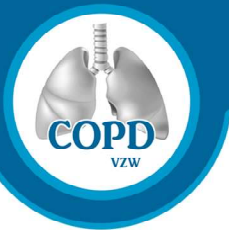
Beschermt de gezondheid en elasticiteit van je huid

Vermindert het risico op diabetes

Ondersteunt de werking van jouw hersenen, wat het risico op neurodegeneratieve ziekten vermindert

Herlaadt jouw batterijen voor meer intensieve dagen

(Bron : Welkom bij je huisapotheker : Winter 2021-2022)



KAN VOEDING LONGKLACHTEN BIJ COPD VERBETEREN?

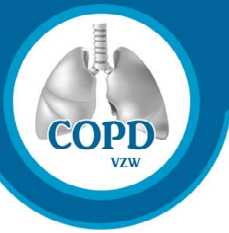
De rol van voeding bij chronische aandoeningen zoals diabetes, hartaandoeningen of kanker is al uitgebreid onderzocht. De VEELVOORKOMENDE LONGZIEKTE COPD hinkt op dit terrein achterop. Toch zou voeding ook bij respiratoire klachten een positieve invloed kunnen hebben op bepaalde klachten.

Noorse onderzoekers probeerden wat licht in de duisternis te brengen en verzamelden alle tot nu toe uitgevoerde studies over de impact van voeding op de longaandoening COPD. Bij deze chronische aandoeningen raken de longen beschadigd, wat een normale ademhaling en voldoende zuurstofopname sterk bemoeilijkt. Dat geeft klachten zoals kortademigheid, benauwd gevoel, een gebrek aan energie, hoesten en slijmvorming. De ziekte is nog steeds ongeneeslijk en meestal is ze het gevolg van actief of passief roken. Luchtverontreiniging neemt steeds meer en meer een belangrijke plaats in als oorzaak. Ook erfelijke aandoeningen kunnen aan de basis liggen.

Westers dieet

Na analyse van de bestaande studies ontdekten onderzoekers dat er een verband was tussen een ongezond westers dieet, rijk aan bewerkt vlees, suikers en bereide gerechten en het risico op COPD. Veel minder eenduidig waren de gevolgen van de inname van bepaalde voedingssoorten op de longfunctie, op ontstekingen en de fysieke capaciteiten.

Een dieet rijk aan eiwitten zou volgens sommige studies voordeel opleveren voor COPD-patiënten, meer bepaald voor hun fysieke conditie. Voldoende eiwit is een belangrijke bouwstof voor de spieren. Zeker mensen met laag gewicht of ondergewicht, wat vaak voorkomt bij COPD, hebben hier baat bij. Dat effect was er ook bij voeding rijk aan vitamine D. Ook de aanbeveling om fruit en groenten rijk aan antioxidanten te eten tijdens longrevalidatie bleek meestal een gunstige impact te hebben.



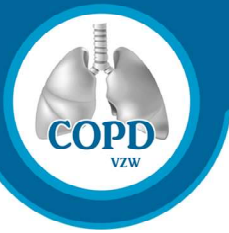
Ontsteking

De levenskwaliteit van mensen met COPD is grotendeels afhankelijk van het terugdringen van symptomen, aangezien de ziekte ongeneeslijk is. Hoe minder de klachten – door bijvoorbeeld een verhoogde inname van voeding rijk aan antioxidanten – hoe beter de levenskwaliteit. De meeste studies vonden echter geen significante effecten van een verhoogde inname van groenten en fruit op ontstaan van inflammatie. Een enkele studie vond die positieve effecten dan weer wel.

Een sluitend beeld heeft deze analyse van bestaande onderzoeken nog niet kunnen brengen, al is wel duidelijk dat het de moeite loont om hierover verdere studies op te starten, naar het voorbeeld van andere chronische aandoeningen.

(Bron : Knack Magazine)





WERELDCOPDDAG

IEDER JAAR : 3de WOENSDAG VAN NOVEMBER

17 NOVEMBER 2021

*Was het de 5^{de} verjaardag van de patiëntenvereniging COPDvzw, die er voor zorgde, dat de **WERELDCOPDDAG** dit jaar heel wat aandacht kreeg of waren er andere redenen?*

EINDELIJK!!!

KORTOM het resultaat loonde de moeite. Een overzicht.

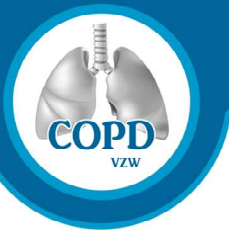


Op de voorpagina van dit magazine zagen we een titel, die onze nieuwsgierigheid opwekte. Bij het doorbladeren ontdekten we, ongeveer in het midden, een vier bladzijden vullende be- en omschrijving van COPD.

Aan het einde van het artikel stelden we tot onze algehele tevredenheid en trots vast dat men verwees naar de website van de COPDvzw.

EN OOK NAAR 17 NOVEMBER.

Tevens werden onze belangrijkste doelstellingen aangehaald.



En zo kwam dan **17 NOVEMBER**. Op de scheurkalender “**DE DRUIVELAAR**” zien we “**INTERNATIONALE DAG VAN DE STUDENT**” en “**WERELDCOPDDAG**”.

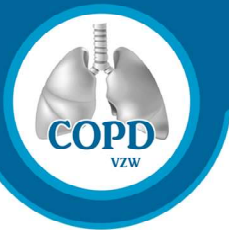
Als fervent Radio 2-luisteraar hoor ik om 09.17u een verzoekplaat, aangevraagd door één van onze lotgenoten. De presentator hoorde het blijkbaar in Keulen donderen, maar na de uitleg van ons lid BRUNO antwoordde hij : “Het volgende plaatje voor alle mensen, die last hebben om behoorlijk te ademen”.

Sinds een paar jaar wordt op “Werelddag” in verschillende klinieken en revalidatiecentra, verspreid over het hele land een “BIKE-CHALLENGE” georganiseerd.

Dit is een initiatief van CHIESI in samenwerking met BeRS (vereniging van Belgische longartsen) en COPDvzw.



Patiënten en zorgverleners nemen het tegen mekaar op om zoveel mogelijk kilometers te verzamelen. Vorig jaar liet “corona” een dergelijke organisatie niet toe. Voor dit jaar zag het er in eerste instantie behoorlijk uit. Maar opnieuw liepen de besmettingen op. Heel wat ingeschreven klinieken en revalidatiecentra meldden, uiteraard te begrijpen, af. Uiteindelijk bleven er in Vlaanderen nog vier aan boord. Het event vond enkel in UZA plaats met aanwezigheid van externen. Onze bestuurders Jean-Pierre en Joseph tekenden present om de vzw te vertegenwoordigen. De andere maakten er een intern gebeuren van.



In het Koningin Elisabeth Instituut (KEI) in Oostduinkerke werd op 4 fietsen 351.7 km bij mekaar gefietst.



In het AZ RIVIERENLAND in Bornem zorgden patiënten en zorgverleners voor 184.5 km. Zij deden het op 2 fietsen.



Het UZA deed het ook met 2 fietsen en behaalde 140.44 km. Of onze Jean-Pierre en Joseph zich ook waagden aan een beurt????



Het AZ Vesalius in Tongeren zorgde voor 227.5 km. Hier had men de hulp ingeroepen van Guy Vandersmissen, oud-voetballer van Standard Luik. Hij trad ook een 20-tal keren op voor het Belgische Elftal.

Op elke plaats was er persaandacht.

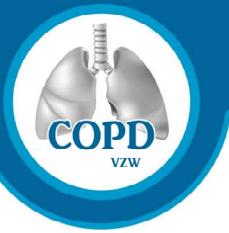


Naast de vorige vier deed ook het AZ Sint-Elisabeth Zottegem zijn duit in het zakje om COPD meer op de kaart te helpen zetten.



In de inkomhal werd een prachtige infostand geplaatst. Bezoekers vonden er allerlei folders en zelfs kopieën van de COPDvzw-Nieuwsbrief.

In de namiddag konden we met een delegatie van de patiëntenvereniging aanwezig zijn in het Federaal Parlement om nadien een wandeling te maken in het Warandepark. We kregen er de kans om aan parlementsleden te vertellen hoe achtergesteld onze aandoening nog is. Ook Gitta Vanpeborgh, kamerlid en indienster van een voorstel tot resolutie betreffende een integrale aanpak van COPD, was aanwezig en drukte ons op 't hart dat dit niet bij een éénmalig iets zou blijven. **Over deze activiteit kon je reeds uitgebreid verslag lezen op onze website en facebook.**



Dezelfde woensdag namiddag hielp ZORGZAAM LEUVEN ook aan de verdere verspreiding van de kennis over de ongeneeslijke aandoening COPD. Op de wekelijkse markt van Kessel-Lo hadden zij een info-stand voorzien.

Onze ondervoorzitter Jean-Pierre nam er, gedreven zoals steeds, de “honneurs” waar.

En nu duimen omhoog en hopen dat we eindelijk op weg zijn om volledige herkenning en bijhorende erkenning.



Dokter Theresa Laperre, hoofdarts longafdeling UZA, in interview.

