



www.copdvzw.be

NIEUWSBRIEF

**Jaargang 7
Nr. 1 – winter 2023**

INFO

COPD vzw
Wouter Haecklaan 16 Bus 25
2100 Deurne

E-mail: info@copdvzw.be
RPR Antwerpen 0666641408
Bankrekening: BE50 9734 3211 4018

INHOUD

Nieuwjaarswensen Voorzitter	3
Jaaroverzicht	4
Palliatieve zorg	5
Veranderingen per 01-01-2023	8
Tips het lezen waard	11
Recht en Geld	15
COPD vzw leeft	16

BESTE LOTGENOTEN, BESTE LEDEN



**TELKENS OPNIEUW IEDER JAAR
WENSEN WE AAN ELKAAR
VEEL VOORSPOED EN GELUKKIG ZIJN
DEZE WENSEN ZIJN ERG FIJN.**

**MAAR EEN GOEIE GEZONDHEID VOORAL
MOET ZEKER STAAN BOVENAL.
ER ZIJN MINDERE DAGEN IN ONS LEVEN
MAAR DAN NOG KUNNEN WE ELKAAR GEVEN**

**LIEFDE, VRIENDSCHAP, GEDULD, VERDRAAGZAAMHEID.
OPRECHT GEGEVEN RAAK JE HET NOOIT KWIJT.**

**DURF JE BLIJVEN GEVEN
GELUK EN VREDE KOMEN VANZELF IN JE LEVEN!**

Vic Nevelsteen, voorzitter

JAAROVERZICHT 2022

Bij een jaareinde hoort een terugblik op het afgelopen jaar . Stilaan groeide 2022 terug naar een ietwat normale leven. En dat hebben we als patiëntenvereniging met graagte omgezet tot heel wat activiteiten van verschillende orde.

Zondag 24 april startten we met dubbel enthousiasme. In Sint-Truiden kwamen zowel de fietsers als wandelaars aan bod om het nieuwe seizoen op gang te trekken. Meteen was de toon gezet om er een heerlijk positief groepsgebeuren van te maken in de net gestarte jaargang. Na een bevraging bij de leden in het 4^{de} kwartaal van 2021 zochten en vonden we voor elke provincie een viertal "perfect doenbare" mogelijkheden. Naast fietsen en wandelen werden ook vijf boottochten georganiseerd. Niet alleen varen, maar ook genieten van een leuk gezelschap, mooie omgeving en lekker eten. Wat kan je nog meer wensen!

Opnieuw konden met medewerking van klinieken - longartsen en paramedisch personeel - infosessies georganiseerd worden.

We kregen de mogelijkheid om in een aantal, voor onze vereniging nieuwe, klinieken onze vzw en de werking voor te stellen aan dokters en verplegend personeel. Telkens met een positieve weerklank.

Nieuwe samenwerkingsakkoorden met ziekenhuizen kwamen met medewerking van Trefpunt tot stand. De reeds bestaande overeenkomsten werden geëvolueerd, bijgeschaafd waar nodig.

Om onze aandoening evenals onze vzw meer in de kijker te plaatsen, kregen we ook een aantal mogelijkheden, die we met beide handen aangrepen :

- Goedkeuring van de resolutie in de commissie Gezondheid van het Federaal Parlement
- Philippe Poncet, Franse COPD-ambassadeur rijdt een rit van zijn Ronde van Frankrijk in Vlaanderen, nl. van Antwerpen naar Leuven.
- Piepende longen-event in Brussel Centraal
- Bike-Challenge in 13 Vlaamse klinieken n.a.v. WereldCOPDdag
- Tweedaags Congres Longartsen in Brussel.

Op naar 2023. Hopelijk kunnen we 2022 evenaren of ons schrap zetten en zodoende zelfs beter doen. De lat mag opnieuw wat hoger liggen. Met z'n allen zullen we daarin lukken.

PALLIATIEVE ZORG

(vervolg op 6^{de} jaargang nr. 4)

Hoe kan je zelf de regie houden over je levenseinde?

Door het invullen van je **wilsverklaringen** kan je zelf blijven bepalen hoe je levenseindezorg er zal uitzien op het moment dat je je wil niet meer kan uitdrukken. Door hier vooraf al goed over na te denken en de documenten in te vullen met je arts of een andere hulpverlener, zorg je er voor dat je wensen voor later al bekend zijn en iedereen op een lijn zit over de zorg die je wel of niet meer wil op het moment dat je wilsonbekwaam bent geworden.

Indien je nog wilsbekwaam en mondig bent, heb je deze wilsverklaringen uiteraard (nog) niet nodig en kan je mondeling meedelen wat je nog wel of niet wenst. Je kan de wilsverklaringen ook steeds aanpassen als je nog wilsbekwaam bent.

SOORTEN:

De **negatieve wilsverklaring:**

Met dit document kan je vastleggen welke onderzoeken of behandelingen je niet meer wenst wanneer je op dat moment zelf de beslissing niet meer zou kunnen nemen als gevolg van wilsonbekwaamheid (zoals coma, dementie, verwardheid, hersentumor of ...)

De **wilsverklaring euthanasie:**

De wet voorziet de mogelijkheid om een wilsverklaring op te stellen waarin men vraagt dat er euthanasie wordt verricht indien men op onomkeerbare wijze het bewustzijn verliest. Tijdens de besprekingen in het parlement heeft men besloten dat hieronder alleen comateuze patiënten vallen. (Let op : de wilsverklaring euthanasie is niet hetzelfde als een actueel euthanasieverzoek).

De **wilsverklaring teraardebestelling:**

Men kan de keuze voor haar/zijn uitvaart officieel bekendmaken. Zowel nabestaanden als de begrafenisondernemer zijn verplicht met deze wensen rekening te houden.

De **wilsverklaring orgaan-, weefsel- en celdonatie:**

Volgens de wet is iedereen die in het bevolkingsregister is ingeschreven een potentiële donor, tenzij hij/zij zich daartegen verzet heeft. Toch gaan er jaarlijks nog heel wat organen verloren omdat de familie twijfelt of weigert en de artsen daaraan tegemoet komen. Om dit te vermijden is het niet

onbelangrijk dat de (toekomstige) donor zijn wensen vooraf aan zijn familie meedeelt.

Lichaamsschenking aan de wetenschap:

Men kan bepalen dat na de dood het lichaam moet worden afgestaan voor wetenschappelijk onderzoek.

Het LEIFplan met de wilsverklaringen is **gratis verkrijgbaar** bij elke Vlaamse apotheek en in de Huizen van de Mens.

Welke levenseindebeslissingen zijn er?

Vandaag wordt bij bijna 5 op 10 Vlamingen het tijdstip van overlijden medisch beïnvloed door één of andere beslissing. In de praktijk onderscheiden we vier grote categorieën van beslissingen bij het levenseinde.

Niet opstarten of stoppen van een behandeling:

De medische wetenschap maakt steeds meer mogelijk. Dat betekent niet dat elke medische behandeling ten allen tijde moet doorgevoerd worden. Jij (of je arts) kan ervoor kiezen om een behandeling niet op te starten of te stoppen als :

- De behandeling niet langer zinvol of doeltreffend is.
- De behandeling de levenskwaliteit van de patiënt aantast.

Opdrijven pijnstilling:

Indien een patiënt aan het einde van zijn/haar leven teveel pijn ervaart, kan men ervoor kiezen om de pijnstillende medicatie op te drijven zodat deze persoon toch pijnvrij kan overlijden.

Wanneer het lijden zo ernstig is dat gewone pijnstilling niet meer volstaat, kan ervoor geopteerd worden om de patiënt, tegelijk met het verderzetten van pijnstilling, diep en continu te sederen. De communicatie met patiënt en omgeving hierover is zeer belangrijk.

Palliatieve sedatie:

Het opzettelijk verlagen van het bewustzijn van een patiënt in de laatste levensfase of het gebruik van sederende producten om zijn/haar ondraaglijk lijden te verlichten met bewustzijnsverlaging van de patiënt als gevolg. De graad van bewustzijnsverlaging hangt af van de graad van lijden. Palliatieve

sedatie wordt uitgevoerd bij mensen waarvan de levensverwachting nog hoogstens twee weken is, maar heeft geen levensverkortende intentie.

Bijkomende voorwaarden :

- Bij wilsbekwame patiënt moet palliatieve sedatie gebeuren mits toestemming van de patiënt zelf.
- Bij een wilsonbekwame patiënt kan de arts beslissen tot palliatieve sedatie, liefst na overleg met vertrouwensperso(o)n(en)

EUTHANASIE:

Dit is de opzettelijke levensbeëindiging door een arts op uitdrukkelijk verzoek van de patiënt. Voor een actueel euthanasieverzoek dient de arts een bepaalde procedure te volgen en de patiënt moet aan de volgende grondvoorwaarden voldoen :

- De patiënt moet wilsbekwaam zijn. Dat wil zeggen dat hij zelfstandig beslissingen kan nemen.
- Het verzoek is vrijwillig, herhaald en duurzaam.
- De patiënt lijdt aan een ongeneeslijke aandoening die veroorzaakt wordt door een fysieke of een psychiatrische ziekte of door een ongeval.
- De patiënt lijdt ondraaglijk door die aandoening.

Voor meer informatie hierover kan je terecht op de website van LEIF vzw :

<https://leif.be/home/>

Meer info?

Wil je meer informatie over palliatieve zorg? Je kan steeds terecht op de website van het Forum Palliatieve Zorg :

<https://www.forumpalliatievezorg.be> of stuur een mailtje naar info@forumpalliatievezorg.be

Ik neem geen afscheid, maar vier de dag dat wij elkaar ontmoet hebben.

Boeddhistische Wijsheid

VERANDERINGEN per 01/01/2023



Zoals ieder jaar verandert er heel wat vanaf 1 januari. We vermelden ze en bij sommige krijg je een woordje uitleg.

GEZONDHEID:

Raadpleging huisarts stijgt naar 30 euro

Het tarief voor een consultatie bij de huisarts en bepaalde specialisten wordt opgetrokken tot 30 euro. Voor jou als patiënt verandert er echter niets.

Responsabilisering langdurig zieken van start

Bedrijven met relatief veel langdurig zieke werknemers kunnen een financiële sanctie krijgen. De langdurig zieke zelf verliest 2.5% van zijn/haar uitkering als hij/zij na lang aandringen blijft weigeren om mee te werken aan het re-integratieproces.

Leerkrachten kunnen na lange ziekteperiode eenvoudiger terug naar de klas

Vlaamse vaccinatiecentra sluiten de deuren

De COVID-vaccinatie zal voortaan via het normale vaccinatiecircuit verlopen, onder meer via de huisartsen.

Arbeidsongeschikte zelfstandigen kunnen weer aan de slag zonder voorafgaandelijke toelating van de adviseur

Niet meer roken noch vaperen op het perron

Dit geldt ook in open lucht.

RECHT EN GELD:

Lonen van meer dan miljoen werknemers stijgen met 11%

Koopkrachtpremie mogelijk in winstgevende bedrijven

Winstgevende bedrijven kunnen een eenmalige koopkrachtpremie toekennen aan hun werknemers. Daarvoor moeten vakbonden en werkgevers wel eerst een akkoord bereiken op sectoraal niveau. In bedrijven met winst kan de premie maximaal 500 euro bedragen. In bedrijven met "uitzonderlijke winsten" kan de premie gaan van 500 tot 750 euro.

Sociale tarieven voor elektriciteit en aardgas gaan omhoog

Het elektriciteitstarief stijgt gemiddeld met 7,8% en gaat naar 28,579 cent/kilowattuur inclusief btw. Dat van aardgas stijgt met 9,7% en zal zo 3,729 cent/kilowattuur worden, inclusief btw.

Langdurig werklozen moeten gemeenschapsdienst doen

Dit geldt voor wie langer dan twee jaar werkloos is. Deze dienst krijgt men bij het lokaal bestuur. Het kan voor maximaal 64 uur per maand. De werkloze behoudt zijn uitkering, die wordt aangevuld met een vergoeding van 1.30 euro/uur.

Bijkomende RSZ-bijdrage moet overmatig gebruik van dagcontracten in de interimsector beperken

Geboorteverlof voor vaders en meemoeders wordt opgetrokken naar twintig dagen

Verkeersbelasting voor oldtimers stijgt naar 100 euro

Inkomensplafonds verhoogd voor weduwen/weduwnaars met overlevingspensioenen

De verhoging komt overeen met 5 000 euro/kind ten laste en dit op jaarbasis.

Meer dan 17 000 meewerkende echtgenoten krijgen toegang tot minimumpensioenen

Wie zich in dergelijke situatie bevindt, neemt best contact op met de gemeentelijke pensioendienst.

Capaciteitstarief geldt op een deel van de stroomfactuur

Voor de Vlaamse gezinnen wordt een deel van de stroomfactuur bepaald door het piekverbruik. Concreet zal 7% van de factuur worden bepaald door het piekverbruik of hoe zwaar het stroomnet wordt belast. Het overgrote deel van de factuur blijft dus afhankelijk van het verbruik.

Dienstencheques worden in Brussel een euro duurder

Proximus verhoogt tarieven

Een groot deel van de diensten wordt verhoogd met gemiddeld 4 à 6 procent.

Orange verhoogd de tarieven vanaf 15 januari.

Terugkeer naar normale procedure (zoals voor corona) voor het invoeren van tijdelijke werkloosheid

Drinkwater wordt iets duurder

Een gemiddeld gezin met een gemiddeld gebruik op jaarbasis zal ongeveer 17 euro meer betalen voor de component drinkwater op de waterfactuur.

Aangepaste belastingschalen doen nettolonen met minstens 600 euro/jaar stijgen

Fiscaal gunstregime voor auteursrechten teruggeschroefd

Brieven en pakjes verzenden wordt duurder

Fiscaal voordeel voor installeren van laadpalen wordt verlaagd

IMMO:

Premie voor zonnepanelen halveert

Hervorming notariaat moet kosten voor aankoop woning met 1 000 euro doen dalen

Verplicht EPC voor middelgrote appartementsgebouwen

Nieuwe huiseigenaars krijgen vijf jaar tijd voor energiezuinige renovaties

Verbod op aardgas bij grote nieuwbouw

Verlaagd btw-tarief voor sloop en heropbouw verlengd

Brussels Gewest verlaagt steun voor zonnepaleneigenaars

Woning kopen in Brussel wordt iets goedkoper

(Bron : Plus Magazine)

TIPS, HET LEZEN WAARD!!!

GEZONDHEID:

DUIZELIGHEID :

Wat is duizeligheid?

Er zijn drie types. Draaiduizeligheid, waarbij je de omgeving ziet draaien. Een licht gevoel in het hoofd, alsof je zal flauwvallen. En bewegingsonzekerheid, waarbij je een onvast gevoel in de benen hebt dat verdwijnt zodra je gaat zitten. Duizeligheid kan gepaard gaan met angst, zweten, geeuwen, misselijkheid, braken, gehoorverlies en oorsuizen.

Wat zijn oorzaken?

Bij draaiduizeligheid gaat er iets mis tussen het evenwichtsorgaan en de hersenen. Je hersenen verwerken informatie over de ruimte waarin je je bevindt en de positie die je lichaam daarin inneemt. Meestal gaat het om een probleem in het evenwichtsorgaan.

Bij een licht gevoel in je hoofd zijn de oorzaken vaak angst en stress, heftige emoties en bijwerkingen van geneesmiddelen. Ook abrupt rechtstaan kan het lichte gevoel veroorzaken.

Bij bewegingsonzekerheid spelen een slecht zicht, een minder goede conditie met verzwakte beenspieren, pijnlijke gewrichten en bijwerkingen van geneesmiddelen een rol.

Wat kun je zelf doen?

Probeer je activiteiten te hernemen zodra het beter gaat. Neem voldoende rust en ontspanning, zorg voor goede slaap en ga zo goed mogelijk om met stress. Beweeg dagelijks minstens een half uur en kom regelmatig buiten. Eet gezond en evenwichtig. Beperk het gebruik van alcohol en rook niet. Snel duizelig wanneer je rechtop komt? Neem je tijd en zoek steun en blijf 's morgens even op de rand van je bed zitten.

Wanneer ga je naar de dokter?

Als je ongerust bent omdat de duizeligheid erger wordt, ze je hindert bij je dagelijkse activiteiten of als het probleem langer dan vier weken duurt. Bij duizeligheid die gepaard gaat met dubbelzien, slecht horen, minder goed kunnen praten, slikken of lopen, krachtverlies, hoofdpijn, een gevoel van vallen of flauwvallen, contacteer dan zo snel mogelijk je arts. Doe dit ook bij plotse duizeligheid als je ouder bent dan 65 jaar, een verhoogd risico op hart- en vaatziekten hebt of in het verleden een beroerte had.

(Bron : Leef)

URINEVERLIES: DROOG KAN OOK!

HOE VOORKOMEN?

Goede gewoonten helpen om urineverlies te voorkomen en minder ongemak te ervaren.

Drink niet te veel, maar ook niet te weinig : sterk geconcentreerde urine kan je blaas prikkelen en zo aandrangincontinentie uitlokken.

Stop met roken om het risico op chronische hoest te beperken.

Spring matig om met alcohol en koffie want die irriteren de blaas.

Hou je gewicht onder controle. Overgewicht zet extra druk op je blaas en de omliggende spieren.

Voorkom constipatie. Het rectum ligt achter je blaas, zodat geblokkeerde stoelgang druk kan uitoefenen op je blaas en aldus urineverlies veroorzaken.

Bovendien kan je perineum beschadigd raken als je te hard moet persen om stoelgang te maken.

Neem rustig de tijd om te plassen en laat de blaas helemaal leeglopen. Bij onvolledige lediging van je blaas voel je al snel opnieuw plasaandrang en kan er urineverlies optreden. Bovendien kunnen de aanwezige kiemen gaan woekeren en een urineweginfectie veroorzaken.

(Bron : Plus Magazine)

SLAAP JE GOED? SLECHT?

Bevordert de nachtrust :

Beweeg voldoende, maar sport niet in de uren voor je gaat slapen.

Hou je biologische klok stabiel met buitenlucht en daglicht.

Creëer regelmaat in het uur waarop je gaat slapen en opstaat, ook in het weekend.

Zorg voor een ontspannend slaapritueel.

Hou je slaapomgeving koel, rustig en donker.

Hou een bewust piekermoment overdag.

Nadelig voor de nachtrust :

Beeldschermen in de slaapomgeving of vlak voor het slapengaan.

Opwekkende middelen (cafeïne, nicotine, ...) en alcohol in de uren voor je gaat slapen.

Gaan slapen met een volle of lege maag.

Wakker in bed blijven liggen (sta even op als je langer dan een halfuur wakker blijft)

Een wekker in het zicht.

MEDITEER:

Regelmatig zo'n bewust moment nemen voor jezelf kan veel betekenen voor je welzijn. Maak het jezelf comfortabel, adem bewust in en uit, breng je aandacht volledig naar het hier en nu ... en ervaar de voordelen van meditatie voor je gezondheid!

Sommige ziekenfondsen betalen je het gebruik van enige meditatie-apps gedeeltelijk terug. **Doe navraag!!!**

Dagelijks mediteren ...

Verbetert je **slaapkwaliteit**

Versterkt je **immuunsysteem**

Reduceert **pijn**
Werkt tegen **verslaving**
Bestrijdt **depressie** en helpt **emoties regelen**
Versterkt het **geheugen** en de **concentratie**
Vertraagt het **verouderingsproces**
Verlaagt het **cortisolgehalte** in het bloed en vermindert **stress**
Reguleert de **bloeddruk**
Verhoogt het **energieniveau**

(Bron :Je huisapotheker)

TIPS VOOR EEN DEUGDDOEND DUTJE:

Ook last van een dipje kort na de middag? Een dutje doen is dan verleidelijk. Is het een goed idee? Helpt zo'n hazenslaapje je om daarna energiek de dag voort te zetten? Ja, maar er zijn een aantal voorwaarden aan verbonden.

"Als je nachtslaap kwalitatief en lang genoeg is, heb je geen nood aan een dut".

- 1) DOE HET ENKEL ALS JE OVERDAG SLAPERIG BENT.
- 2) DUT NOOIT LANGER DAN TWINTIG MINUTEN.
- 3) KIES HET JUISTE MOMENT.
- 4) DOE HET LIGGEND IN HET DAGLICHT.
- 5) MAAK ER GEEN DAGELIJKSE GEWOONTE VAN.
- 6) OVERSCHAT HET EFFECT NIET.

(Bron : Leef)

*SPANNING is wie je denkt te moeten zijn.
ONTSPANNING is wie je bent.*

Oosters Gezegde

Kies er voor om OPTIMISTISCH te zijn. Dat voelt beter

Dalai Lama

RECHT EN GELD

WOONPOLIS DEKT NIET ALLE WATERELLEENDE

Vooraf : **Algemene voorwaarden steeds GOED LEZEN.**

Altijd gedekt, tenzij slecht onderhouden :

- 1) Schade veroorzaakt door problemen met leidingen.
- 2) Schade veroorzaakt door een lek.
- 3) Schade veroorzaakt door water dat door het dak sijpelt.
- 4) Schade veroorzaakt door water afkomstig van de sanitaire installatie of elektrische toestellen, zoals een wasmachine enz.

Is nooit gedekt :

Er is één regel bij woonpolissen : alles wat in de algemene voorwaarden niet uitdrukkelijk is uitgesloten, is verzekerd. Uitsluitingen worden dus altijd in je contract vermeld.

Even de belangrijkste :

- 1) Water dat door muren, wanden, scheidingswanden en vloeren sijpelt.
- 2) Water dat zijdelings infiltreert door schoorstenen.
- 3) Schade veroorzaakt door zijdelingse of ondergrondse infiltratie van regenwater of grondwater of door opstijgend vocht.
- 4) Schade veroorzaakt aan een deel van het dak dat niet waterdicht is.
- 5) Schade veroorzaakt door condensatie of door een slecht geventileerde woning.
- 6) Schade veroorzaakt tijdens bouw-, sloop-, herstellings-, verbouwings- of renovatiewerken. Tenzij je kan bewijzen dat er geen oorzakelijk verband bestaat tussen de werken en de opgelopen schade.

Schade veroorzaakt door het overlopen of opstuwen van openbare riolen was voorheen niet gedekt door de woonpolis, maar is intussen wel opgenomen in de algemene voorwaarden onder de garantie natuurrampen

Julia

Het vermogen tot genieten ligt in de gave van aandacht. Cameron

STOPZETTEN DOMICILIERING:

Als klant moet je aan je leverancier vragen om een domiciliëring stop te zetten. Je betaling bij de bank blokkeren haalt contractueel niet veel uit. Een verzoek tot annulering van een domiciliëring en van het mandaat bij een schuldeiser moet schriftelijk gebeuren. Het volstaat daarbij je contract- of abonnementsnummer te vermelden en te vragen om de domiciliëring onmiddellijk in te trekken. Dateer en onderteken je verzoek en vergeet je contactgegevens niet te vermelden. Je doet dit best aangetekend.

OPZEGGEN OPERATORCONTRACT:

Je wenst over te stappen naar een nieuwe operator, je gsm- en/of internetabonnement op te zeggen?

Zeg je contract bij voorkeur op via een aangetekende brief. Zelfs als je nieuwe operator belooft om zelf de opzegging te regelen kan je aangetekend schrijven veel problemen voorkomen. Je vermeldt het contractnummer en de datum waarop je het contract wil beëindigen. Vraag altijd naar de bevestigde activeringsdatum bij je nieuwe operator om niet het risico te lopen dagen of zelfs weken zonder verbinding te zitten. Je internetprovider is verplicht om je nog 18 maanden na afloop van je abonnement toegang te verlenen tot je mailaccount bij je provider. Verstandig is om een neutraal mailadres aan te maken, dat niet gekoppeld is aan een provider. Zo kan je doorheen de jaren altijd hetzelfde e-mailadres blijven behouden, wie ook je provider is.

(Bron : Plus Magazine)

Geen mens men vindt, die altijd wint!

Anoniem

COPD vzw LEEFT

FISCAAL ATTEST:

Heel wat leden steunden ook dit jaar onze vzw door een gift te doen.

VAN HARTE EN OPRECHT BEDANKT.

Het fiscale attest voor je gift zal je in de loop van de maand maart ontvangen. Ook in 2023 zijn giften welkom. Vanaf een bedrag van 40 euro bekom je een belastingvermindering. Die bedraagt 45%.

Je kan ook maandelijkse stortingen doen.

Ons rekeningnummer : **BE50 9734 3211 4018**

KOMENDE ACTIVITEITEN:

2022 was een zeer goed activiteitenjaar. Tof om zo vaak zoveel mensen te ontmoeten en gelukkig te zien omdat ze kunnen deelnemen aan diverse ontspannende activiteiten. Ieder vindt er zijn gading.

Voor het seizoen 2023, dat van start gaat net na Pasen, kan je , **ZELFS HEEL GRAAG**, mogelijke activiteiten in jouw buurt doorgeven. Gewoon een mailtje aan info@copdvzw.be en we trachten jouw aangebrachte activiteit in onze jaarkalender te verwerken. De nieuwe kalender verschijnt in de loop van maart en zal je via Nieuwsflash worden bezorgd.

Samen maken we er opnieuw een succes van.

RELAAS VAN DE RECENT AFGELOPEN ACTIVITEITEN:

Sinds onze vorige Nieuwsbrief (HERFST) namen we nog heel wat activiteitenhooi op onze vork. Het merendeel van deze activiteiten zette onze aandoening en ook onze patiëntenvereniging **EXTRA IN DE KIJKER**. Aan de hand van een aantal foto's en korte verslagen nemen we jullie op de volgende pagina's mee, zodat je een beeld krijgt van onze deelname aan diverse activiteiten. Veel lees- en kijkgenot. Ben jij er volgend jaar ook bij?

Zondag, 9 oktober, werd de "SCHIPTREKKERSROUTE" in de Denderstreek gefietst. Een fijne tocht van 30 km, voor iedere COPDer een haalbare, fijne fietstocht.



Een gezellig terras in Denderleeuw : Nagenieten bij een "goei" pint en allerlei ervaringen uitwisselen. Tevreden terugblikken op weer een zeer geslaagde samenkomst.

**Dergelijke fietstochten zijn een aanrader voor elkeen.
Op 17 november vond de laatste wandelactiviteit van 2022 plaats in
Oud-Rekem.**



**In 't mooiste dorp van Vlaanderen werd verzamelen geblazen om een
unieke ervaring op te doen. Teveel om op te noemen. Een zeer ervaren
en welbespraakte gids wist ons enorm te boeien.
Zoals je ziet kunnen ook mensen met rolstoel van onze wandelingen
genieten.**

**De Ronde van Frankrijk in Vlaanderen.
De Franse COPD-ambassadeur Philippe Poncet rijdt de 5^{de} rit van ZIJN
RONDE om COPD onder de aandacht te brengen.**



Na een rit in Italië en drie in Frankrijk fietste deze COPD-patiënt ook in Vlaanderen om de aandoening COPD ECHT IN DE KIJKER TE PLAATSEN. Begeleid door zijn eigen dokter en een team van paramedici, vooraf gegaan door motards en gevolgd door volgwagens reed Philippe op 13 oktober van Antwerpen naar UZ Leuven.

Die avond gaf hij een lezing voor long- en huisartsen in het provinciehuis van Vlaams-Brabant. Onze vereniging was zowel bij de start in Antwerpen als de aankomst aan Gasthuisberg evenals in het provinciehuis aanwezig.





Patiëntenverenigingen en farmaceutische bedrijven rond dezelfde



gesprekstafel. Luisteren naar mekaar. De deontologische code voor de farmabedrijven leren begrijpen en er de nodige lessen uit trekken.

Tijdens de week van de patiënt konden we onze COPDvzw tonen aan bezoekers en personeel in de inkomhal van het AZ VESALIUS te Tongeren.



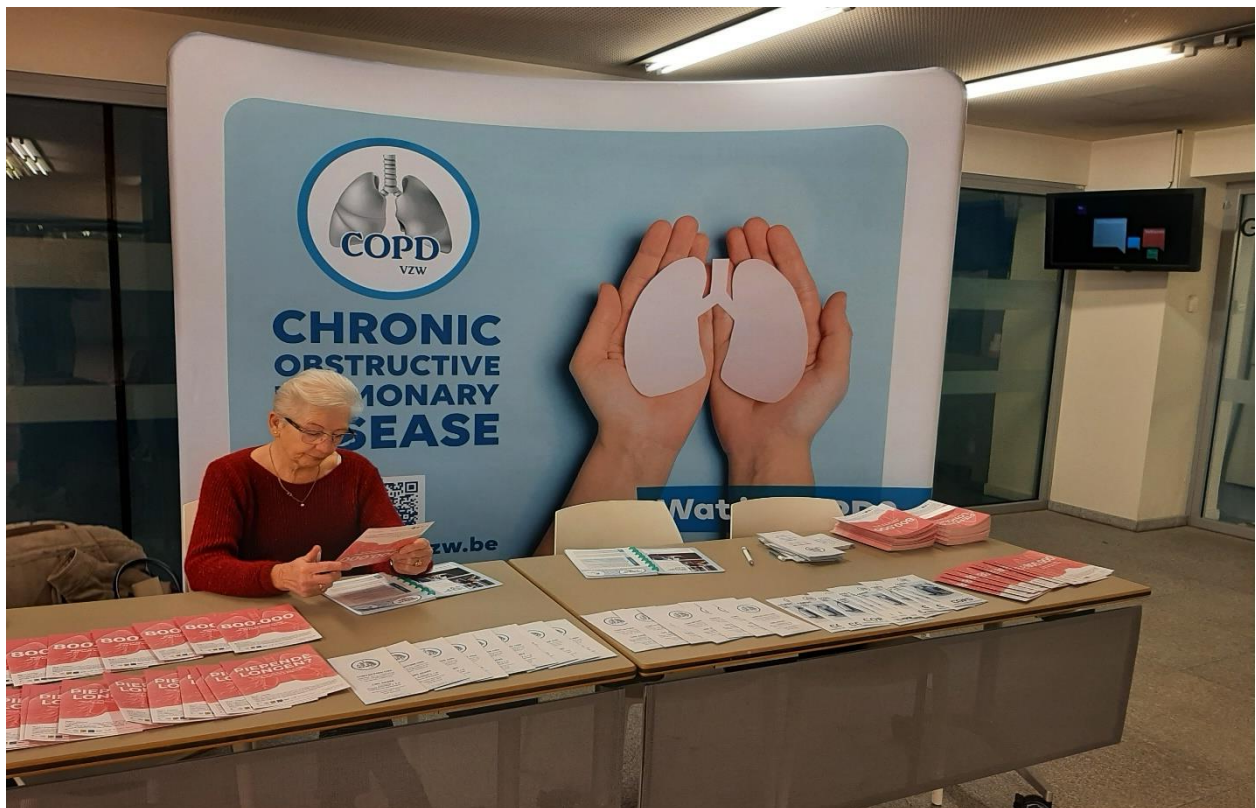
Ook op congressen en symposia van longartsen, huisartsen en paramedisch personeel tonen we door onze aanwezigheid dat COPD een aandoening is die heel wat meer aandacht verdient dan dat zulks gebeurt.

Sinds dit jaar zijn we samen met onze Waalse collega's (BPCO-asbl) aanwezig op de nationale congressen en symposia.

In de ons toegemeten gesprekstijd trachten we duidelijk te maken dat er op alle mogelijke terreinen : de dokters- praktijk, de politiek, de pers en de hele samenleving nog **HEEL VEEL WERK AAN DE WINKEL IS om COPD niet langer stiefmoederlijk te behandelen.**



**Long- en huisartsencongres
Longartsensymposium**



CENTRAAL STATION BRUSSEL : PIEPENDE LONGEN.

800.000*

Belges ont **BPCO** et la moitié ne le savent pas.

Belgen hebben **COPD** en de helft weet het niet.

BPCO est une **maladie pulmonaire chronique** qui endommage poumons irréversible.
 COPD is een **chronische longziekte** die je longen onomkeerbaar beschadigd.

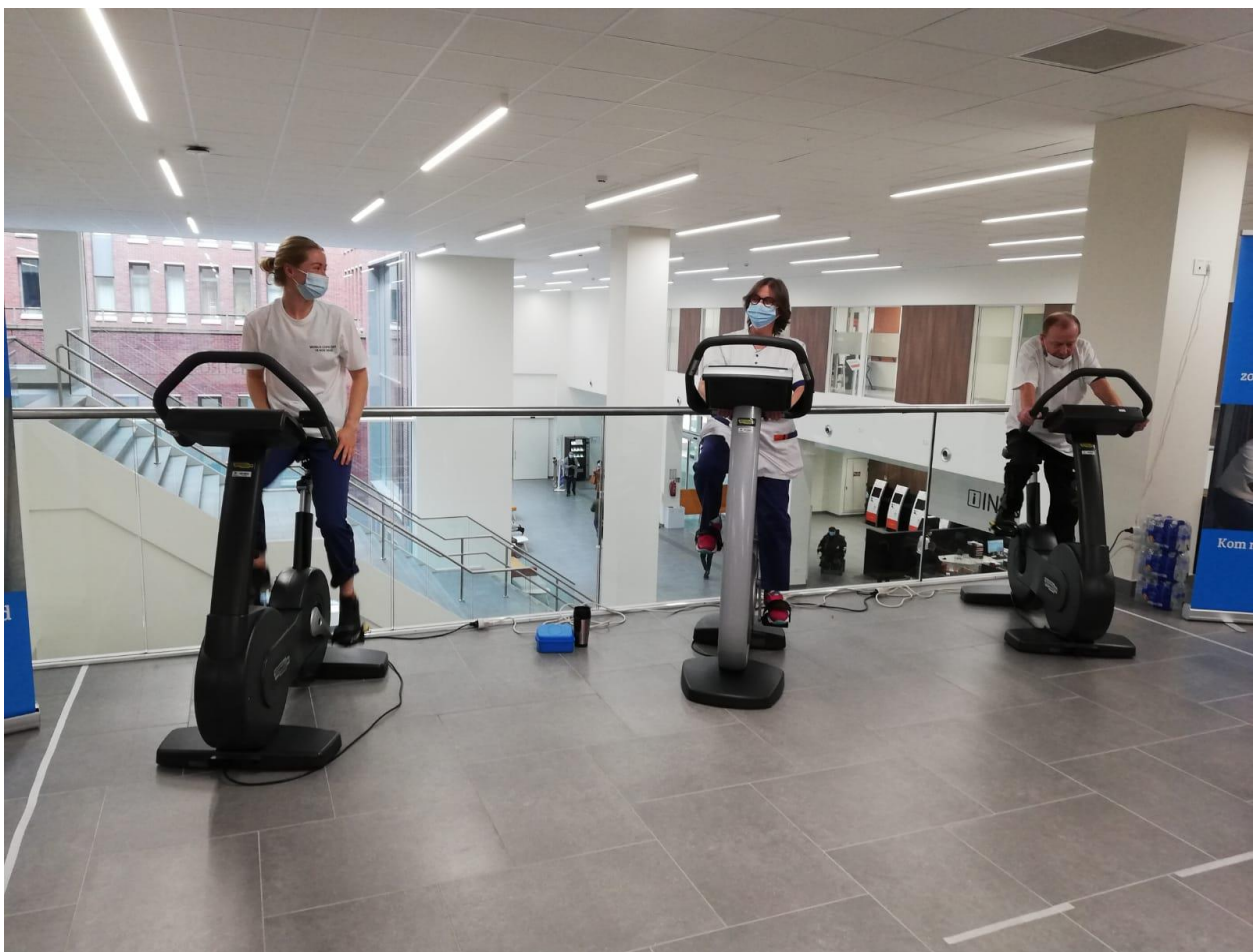
SOURCE | BRON: LOREM IPSUM DOLOR SIT AMET, CONSECTETUR ADIPISCING ELIT, SED DO EUISMOD TEMPOR INCIDIDUNT UT LABORE ET DOLORE MAGNA ALIQUA. APPROVAL NUMBERS: 0000000000

<p>MORTALITÉ STERFTE</p> <p>2018 4580</p> <p>12 /JOUR /DAG</p> <p>800.000</p> <p>AVEC BPCO MET COPD</p> <p>400.000</p> <p>NE SAVENT PAS WETEN HET NIET</p> <p>3 ÈME DE</p> <p>PLUS GRANDE CAUSE DE DÉCÈS GROOTSTE DOODSOORZAAK</p>	<p>BPCO</p> <p>maladie pulmonaire chronique qui endommage poumons irréversible.</p>	<p>COPD</p> <p>chronische longziekte die je longen onomkeerbaar beschadigd.</p>	<p>PARTENAIRES PARTNERS</p> <p> </p> <p>AVEC LE SOUTIEN FINANCIER DE MET DE FINANCIËLE STEUN VAN</p> <p> </p>	<p> Toux / Hoesten </p> <p> Production de bave / Slijmproductie </p> <p>Symptômes reconnaissables ?</p> <p>CONTACTEZ VOTRE MÉDECIN.</p>	<p> Respiration siffante / Piepende ademhaling </p> <p> Esoufflement / Kortademigheid </p> <p>Herkenbare symptomen?</p> <p>CONTACTEER UW ARTS.</p>
--	--	--	---	--	---

In de lokettenzaal van Brussel Centraal had op donderdag 10 november een waar COPD-evenement plaats. De ganse dag werden flyers uitgedeeld en uitleg verschaft over de ziekte COPD. Stapte men over de op de grond liggende longen dan hoorde men inderdaad een piepend geluid. Het geluid dat wij COPDers maar al te goed kennen. Tussen 12 en 13u werden toespraken gehouden. Ook politica GITTA VANPEBORGH wees op de belangrijkheid om COPD steeds onder de aandacht te brengen. "COPD een miskende en onderschatte ziekte".



Tijdens de WERELDCOPDDAG, gespreid over 15 en 16 november had een Bike-Challenge plaats in 13 Vlaamse ziekenhuizen. Het opzet : Gedurende vier uur fietsten patiënten enerzijds tegenover dokters, paramedici, personeelsleden, bezoekers, ... anderzijds. Bij de bezoekers troffen we politici, burgemeesters, sporters, tv-presentatoren/journalisten anderzijds aan. In de Vlaamse klinieken werd alzo 2 307.4 km bij elkaar gefietst. COPD-vrijwilligers en bestuurders hielpen dit alles in goede banen leiden. Een succesvol initiatief waardoor COPD weer extra aandacht kreeg.

















GSK