

www.copdvzw.be

NIEUWSBRIEF

**Jaargang 7
Nr. 2 – april 2023**

INFO

COPDvzw
Wouter Haecklaan 16 Bus 25
2100 Deurne (Antwerpen)

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

INHOUD

Welkom Lente	3
Dank en Welkom	4
Cholesterol	5
Luchtvervuiling in huis	7
Kan men jouw cash geld weigeren?	10
Vragen over zorgvolmacht en bewind	11
COPDvzw werkt mee aan :	
- Een website over opstoten, exacerbaties	13
- Een multidisciplinair transmuraal zorgpad COPD	14
- Info's, workshops, ... in klinieken	15
Aandachtspunten	17

BESTE LOTGENOTEN, BESTE LEDEN.



*De lente is er weer
Bijtjes zoemen op en neer
Bloesemblaadjes klein en teer
De lente is er weer
En doet verlangen naar meer.*

Het jaar gaat met rasse schreden verder. Dit komt hoogst waarschijnlijk door de drukke bezigheden, die er steeds zijn bij het begin van een nieuw werkjaar. Ook het lengen van de dagen, de zon die stralen terug laat schijnen zullen hier zeker een rol in spelen. Pasen komt er zo aan.

Voor jullie allemaal :

EEN VROLIJK PASEN!!!

Vic Nevelsteen, voorzitter.



Noodgedwongen dienden we opnieuw afscheid te nemen van een van onze bestuurders. Jean-Pierre Baillon, ondervoorzitter en mede-opstarter, nam om gezondheidsredenen ontslag. We zullen hem missen. Gedreven, steeds gemotiveerd. Een man uit één stuk. Op hem kon eenieder steeds rekenen. Altijd en overal bereid te helpen. Voor om 't even wie altijd een glimlach, een woord, een schouderklopje klaar. Begaan met alle lotgenoten. De vzw lag jou nauw aan het hart en we zijn ervan overtuigd dat zulks zal blijven. Jean-Pierre, het ga je goed in al wat je doet. Geniet dagdagelijks van al wat kan en mag.

Hertelijk
Welkom!

Op onze Algemene Vergadering van 20 maart mochten we twee nieuwe bestuursleden verwelkomen. Patrick Willems, sinds vorige zomer al actief deelnemend aan onze werkzaamheden en reeds langer de zeer gewaardeerde COPD-facebookbeheerder en COPD-Whatsappgroepje-duivel-doet al werd door de AV aanvaard als bestuurder. Tijdens dezelfde bijeenkomst stelde Jean-Pierre Stas zich spontaan kandidaat om een bestuurdersfunctie op zich te nemen. Ook hij werd aanvaard. Beiden van harte WELKOM. Tevens kunnen we steeds rekenen op Philomena Achten en Roel Bloemen om de vzw-werking in Limburg verder mee uit te bouwen. Guy Fransen neemt dezelfde taak voor zijn rekening voor de regio Bonheiden/Mechelen. Ook aan deze drie extra vrijwilligers oprecht WELKOM.

IEDEREEN BEZIT EEN SCHATKIST GEVULD MET ... TALENT!

CHOLESTEROL?

Goed (HDL) en slecht (LDL) cholesterol : hoe zit dat precies?

CHOLESTEROL is een vetachtige stof die je lever aanmaakt. Het bestaat uit bolletjes die zijn opgebouwd uit een aantal soorten eiwitten waaronder LDL en HDL. Cholesterol wordt via je bloed vervoerd naar verschillende delen in je lichaam, omdat je het continu nodig hebt voor de bouw van je celwanden en hormonen. Je kunt dus niet zonder cholesterol, maar een teveel ervan is niet goed.

Wat doet cholesterol?

LDL (Lage Dichtheids-Lipoproteïnes) is het eiwit dat het vervoer van de cholesterol verzorgt in het lichaam. Onderweg blijft het overtollige cholesterol makkelijk "plakken" in de wanden van de slagaders. Zo kunnen er vernauwingen in de vaten ontstaan die alle spieren en organen van zuurstofrijk bloed voorzien. HDL (Hoge Dichtheids-Lipoproteïnes) voert het teveel aan cholesterol naar de lever af, waar het wordt afgebroken. Daarmee beschermt het HDL-cholesterol je tegen hart- en vaatziekten, terwijl het LDL-cholesterol juist het risico erop verhoogt.

Wat wordt er gemeten?

Door bloed af te nemen, kan je bij iemand het cholesterol meten. Daaruit volgen drie uitslagen : het totaal cholesterol, het "slechte" cholesterol (LDL) en het "goede" (HDL). Leuk ezelsbruggetje om die laatste twee uit elkaar te houden : HDL, het goede cholesterol, kan je lezen als "Hoop Doet Leven". Als het totaalcholesterol onder de 5 blijft, ben je gezond. De waarde van het LDL-cholesterol mag niet boven 3 uitkomen en voor HDL geldt dat waarden groter dan 1,3 als goed worden beschouwd.

Belangrijk is dat LDL-cholesterol laag is.

Hoe lager het cholesterol, hoe lager de kans op een hartinfarct is. Dat geldt voor iedereen; man of vrouw, jong en oud. Het fijne is : je bent dus nooit te oud om je cholesterol te verlagen en daarmee de kans op (nog) een infarct te verkleinen.

Hoe kun je je cholesterol verlagen?

Je kunt vier dingen doen om je cholesterol te verlagen : stop, slik, eet en beweeg. De belangrijkste is : stop met roken! En natuurlijk je voorgeschreven medicijnen die het cholesterol omlaag brengen, trouw innemen. Die medicatie is er speciaal voor gemaakt om het LDL-cholesterol te verminderen en verlaagt daarmee de kans op een nieuw hartinfarct. Daarnaast helpt gezond (maar ook wat minder!) eten en genoeg beweging enorm. Hoe ingewikkeld dat in de praktijk ook moge zijn. Talloze wetenschappelijke onderzoeken tonen aan hoe een *GEZONDE LEEFSTIJL* de kans op hart- en vaatziekten verlaagt. Wellicht kan dat motiveren om de knop nu echt om te zetten en gezonder te gaan leven.



(Bron : Mijn Gezondheidsgids)

HET GESTAAG NAVOLGEN VAN EEN DOEL DAT DE MOEITE
WAARD IS, IS HET GEHEIM VAN EEN WAARDEVOL LEVEN.

Herbert Casson

GLIMLACH NAAR DE MENS IN DE AUTO NAAST JOU

Anoniem

LUCHTVERVUILING IN HUIS

Wat is het?

Bij de term luchtvervuiling denk je vooral aan de vervuiling van de leefomgeving buiten. Maar luchtvervuiling kan ook in **woningen en gebouwen** voorkomen.

Wij brengen ongeveer 80% van onze tijd binnen door : thuis, op kantoor, op school, in winkels, op restaurant, ... De kwaliteit van de lucht die je er inademt is dan ook belangrijk voor je gezondheid. Vervuilde binnenlucht kan **nadelige gevolgen hebben voor je gezondheid**.

Oorzaken van luchtvervuiling in huis

Verschillende factoren kunnen binnenlucht vervuilen. Herkenbare activiteiten en bronnen van luchtvervuiling :

Roken en verbranding

Tabaksrook

De belangrijkste chemische vervuiler in huis is tabaksrook. Je ademt de **schadelijke stoffen** in zowel wanneer je actief als passief rookt.

Schadelijke gassen

Komen ook in de binnenlucht voor en kunnen zelfs **vergiftiging** veroorzaken : koolstofmonoxide (CO), koolstofdioxide (CO₂) en stikstofdioxide (bv. gasfornuis)

Bouwen, klussen, reinigen

Vluchtige organische stoffen (VOS) vind je bijvoorbeeld in : verf, lijmen, harsen; reinigings- en ontsmettingsproducten; insecticiden; bouwmaterialen; nieuwe meubels.

Anorganische gassen zoals ammoniak

Vezels, bijvoorbeeld *asbest*, komen vrij wanneer het materiaal waar ze in zitten, bewerkt wordt (boren of slijpen).

Gevolgen van luchtvervuiling in huis

Luchtvervuiling in een woning of een gebouw waar je veel tijd doorbrengt, kan **gezondheidsproblemen veroorzaken of verergeren**. Het gaat onder meer om : irritatie van je ogen en je luchtwegen; hoofdpijn; allergieën; astma; COPD; sommige kankers.

Zwangere vrouwen, kinderen, oudere en zieke personen zijn het meest kwetsbaar.

Herken je volgende **signalen**? Dan heeft luchtvervuiling in huis mogelijk een effect op je gezondheid : je klachten keren terug; je ervaart de symptomen op een bepaalde plaats; meerdere personen in je omgeving hebben gelijkaardige klachten.

Wat kan je zelf doen?

Verbeter de kwaliteit van de lucht in huis met volgende algemene maatregelen : Neem zoveel mogelijk bronnen van luchtvervuiling weg. Zorg voor verse lucht.

Bronnen van luchtvervuiling wegnemen:

- **Vermijd schadelijke stoffen en gassen**
- **Ga verstandig om met schoonmaakmiddelen**
- **Vermijd vocht en schimmels**
- **Vermijd huisstofmijt**

Verse lucht voorzien

Verlucht en ventileer binnenruimten voldoende. Zo creëer je een gezond milieu in huis en bescherm je je gezondheid.

Doe dat zeker wanneer er :

- **Extra vocht in de binnenlucht** komt
- **Tijdelijk vervuilende stoffen** vrijkomen
- Een groep **mensen samen in huis** zijn

Verluchten

Zet ramen en deuren wijd open.

Ventileren

Ververs de lucht in huis voortdurend.

Zet klepraampjes of roosters die tegenover elkaar liggen open. Zo stroomt de **vervuilde lucht naar buiten** en wordt deze **vervangen door versere buitenlucht**

Heb jij of iemand van je gezin klachten of gezondheidsproblemen en denk je dat de **omgeving waarin je leeft** deze veroorzaakt, ga dan naar je **huisarts**

Denk je dat je **werkomgeving** de bron kan zijn van je klachten, ga dan naar je **arbeidsarts**

Heb je vragen of wil je iets melden over dit onderwerp? Neem dan contact op met :

- Je gemeente (afdeling milieu/gezondheid)
- De Vlaamse infolijn 1700

(Bron : Gezondheid en Wetenschap)

**NIETS IS ZO KRACHTIG ALS ZACHTMOEDIGHEID.
NIETS ZO ZACHT ALS WARE KRACHT.**

Franciscus Van Sales

**NEE ZEGGEN TEGEN DINGEN DIE ER NIET TOE DOEN, SCHEPT
RUIMTE VOOR DE DINGEN DIE ER WEL TOE DOEN.**

Olaf Hoenson

**OP DE ACHTERRUIT VAN EEN AUTO : "NIET ZO DICHT TEGEN ME
AAN, IK KEN JE AMPER.**

Anoniem

CASH GELD

KAN MEN JOUW CASH GELD WEIGEREN?

Het antwoord is neen. Want volgens de wet blijft cash geld het eerste betaalmiddel. Het kan dus slechts uitzonderlijk worden geweigerd.

Wanneer?

Als het om volledig geautomatiseerde handel gaat en er dus niemand is om geld in ontvangst te nemen.

De betaling moet in verhouding zijn tot de aankoop. Bv. Wanneer je een frisdrank koopt en wenst te betalen met een bankbiljet van 200 euro, kan de handelaar dit wettelijk weigeren.

De regel luidt : weigeren is wettelijk toegestaan als het bedrag minder dan de helft van de waarde van het biljet bedraagt.

De handelaar mag ook weigeren als het biljet beschadigd is of als hij denkt dat het vals is.

Cash weigeren kan ook als de veiligheid en hygiëne in het gedrang komen, zoals ten tijde van de coronaperiode.

Wordt het recht van de consument om te betalen hoe hij dat wenst geschonden, dan kan hij klacht indienen bij de FOD Economie : economie.fgov.be/nl/ons-contacteren

(Bron : Plus Magazine)

EEN ONGELUK KOMT NOOIT ALLEEN, ZEI DE PILOOT, EN HIJ
VIEL MET ZIJN PARACHUTE OP ZIJN BRANDEND VLIEGTUIG.

Zeispreuk

WAT WE ZIEN IS SLECHTS HET ZICHTBARE DEEL VAN DE
REALITEIT.

Paulo Coelho

ER ZIJN MEER MENSEN DIE HET KLEINE ZIEN IN HET GROTE
DAN HET GROTE IN HET KLEINE.

Petrus Sirius

VRAGEN OVER ZORGVOLMACHT EN BEWIND

Moet je naar de notaris voor een zorgvolmacht?

Niet noodzakelijk. Je kan een onderhandse zorgvolmacht opmaken. Komt er een schenking of verkoop van een onroerend goed aan te pas, dan ben je verplicht naar de notaris te gaan. Een zorgvolmacht kan ook enkel doorwerken bij wilsonbekwaamheid van de persoon, als de volmacht geregistreerd is in het **Centraal Register voor Lastgevingen (CRL)**. Sluit je een onderhandse zorgvolmacht, dan moet je zelf voor de registratie zorgen. Je hebt een eensluidend verklaard afschrift van de overeenkomst nodig, die je dan neerlegt op de griffie van het vredegerecht. De griffier zorgt voor de registratie.

Kan je volmacht geven om in jouw plaats een testament te maken?

Neen. Een testament moet je nog altijd zelf maken en je moet op dat moment wilsbekwaam zijn. Een testament kan ook nooit een zorgvolmacht tegenspreken. De zorgvolmacht laat immers toe om beslissingen te nemen voor iemand anders en stopt als deze persoon er niet meer is. Dan pas valt het testament open, niet eerder.

Kunnen lasthebbers aan zichzelf schenken?

Neen. Lasthebbers kunnen schenkingen doen als dat zo in de zorgvolmacht staat, maar niet aan zichzelf. Maar daar worden in de praktijk oplossingen voor bedacht. Er kan worden gewerkt met een lasthebber ad hoc - een extra lasthebber die enkel voor dit welbepaalde punt moet tekenen. Zijn er bijvoorbeeld twee lasthebbers, dan kan je in de zorgvolmacht bepalen dat er voor de schenking aan een van de lasthebbers maar één handtekening nodig is. Zo kunnen lasthebbers kruiselings aan mekaar schenken.

Kan de echtgeno(o)t(e)-lasthebber de gezinswoning verkopen?

Net dankzij de zorgvolmacht kan jouw vader of moeder, wanneer die aangeduid is als lasthebber, het huis alleen verkopen. Althans, als de verkoop van de gezinswoning opgenomen is als een van de handelingen die hij/zij als lasthebber kan stellen. Is er geen zorgvolmacht, dan is het moeilijker. Dan moet jouw vader of moeder ofwel zijn/haar partner eerst onbekwaam laten verklaren (en onder bewind laten plaatsen) en daarna een machtiging tot verkoop aanvragen bij de vrederechter. Ofwel in het kader van het goed bestuur van het huwelijksvermogen aan de rechtbank een machtiging vragen om de gezinswoning te mogen verkopen.

Bewind en zorgvolmacht kunnen naast mekaar bestaan. Hoe werkt dat concreet?

Voor de handelingen die opgenomen zijn in de zorgvolmacht, primeert de zorgvolmacht. Maar het kan best zijn dat je iets over het hoofd hebt gezien. Bv. : er is niet voorzien dat de lasthebber de vennootschap kan ontbinden. Dan kan je daarvoor een bewindvoerder aanduiden via de vrederechter en een machtiging vragen om die handeling te laten uitvoeren door de bewindvoerder.

(Bron : Plus Magazine)

*JE ZULT MET JE KOUDE HANDEN IN DE DOOD SLECHTS
MEENEMEN WAT JE IN HET LEVEN ZELF MET WARME HANDEN
HEBT GEGEVEN.*

Valeer Deschacht

*HOE MEER ZIELEN, HOE MEER VREUGD, EN TOCH HOUDEN
MENSEN NIET VAN EEN KERKHOF.*

Doke Dilen

*ZODRA HET SPEL UIT IS, GAAN DE KONING EN DE PION
DEZELFDE KIST IN.*

Anoniem

COPDvzw werkt mee aan :

Als patiëntenvereniging werken we mee aan allerlei initiatieven, workshops, info's, wetenschappelijk onderzoek, ...
Hieronder enkele voorbeelden :

Beste leden,

Wij zijn verheugd aan te kondigen dat de website <https://www.alertvoorlongopstoten.be/> voor de ondersteuning van patiënten met COPD of chronisch obstructief longlijden gelanceerd is in België. Deze website maakt deel uit van een campagne van Astra Zeneca in samenwerking met COPDvzw en BPCOasbl.

De campagne en website hebben het doel om patiënten te informeren en in staat te stellen om zelf na te denken over de verslechtering van hun toestand en COPD-symptomen en hen te ondersteunen om actie te ondernemen.

Dit is wat je kan vinden :

- Een quiz om je te helpen bij het herkennen van een longopstoot of exacerbatie, of als je risico loopt op een verslechtering van je symptomen.
- Een gids om je voor te bereiden op je volgende afspraak met je behandelende arts.
- Video's met getuigenissen van patiënten en gezondheidswerkers.

Dit project versterkt de visie van Astra Zeneca om COPD als belangrijkste doodsoorzaak te bannen en de zorg voor COPD-patiënten te optimaliseren.

Voor meer info, bezoek <https://www.alertvoorlongopstoten.be/>

Deze website werd gemaakt en gefinancierd door Astra Zeneca in samenwerking met COPDvzw en BPCOasbl.

Multidisciplinair transmuraal zorgpad COPD Limburg valt in de prijzen bij het Health Campus Zorginnovatiefonds.

Naar schatting zijn er zo'n 700 000 Belgen die een vorm van COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease) hebben. Wanneer je dit omrekent naar Limburg, zijn dit ongeveer 60 000 patiënten waarvan er vele zich nog onder de radar bevinden, of een milde vorm hebben. Eén Limburger per dag overlijdt aan de gevolgen van COPD. Het gaat hierbij om een chronische pathologie waarbij de patiënten regelmatig worden (her)opgenomen in het ziekenhuis owv een exacerbatie of opstoot van het ziektebeeld. Hiervoor willen we 'over de muren van de organisaties heen' samenwerken om de zorg van onze patiënten met COPD te verbeteren en te optimaliseren. Hierbij houden we de focus op de thuissetting. In de hoop het aantal hospitalisaties te verminderen en de levenskwaliteit van onze patiënten met COPD te verbeteren. Een holistische aanpak is essentieel.

Wie zijn 'we'?

Vanuit onze organisaties : Ziekenhuis Oost-Limburg, Jessa Ziekenhuis en het Wit-Gele Kruis Limburg slaan we de handen in elkaar om deze zorg intramuraal en transmuraal te verbeteren! Hiervoor hebben we samen een aanvraag ingediend bij het Health Campus Zorginnovatiefonds voor ondersteuning. Naast - of eerder bij - deze organisaties zijn er ook andere eerstelijnszorg partners betrokken zoals huisarts, kinesist, ergotherapeut, diëtiste om dit samen uit te werken.

De belangrijkste partner - de patiënt met COPD - werd van bij de opstart van dit project betrokken! Vic Nevelsteen, voorzitter van de CODvzw, neemt deze taak actief ter harte.

We zijn dan ook zeer blij en trots dat ons project weerhouden werd!!!

Naast een financiële vergoeding van 35 000 euro, kunnen we rekenen op ondersteuning van een promotor van UHasselt, met aantoonbare realisaties inzake systeem- en procesinnovatie, gedurende 2 jaar.

*Deze ondersteuning zal ons een grote boost geven om ons project verder uit te bouwen en zo de hoofddoelstelling van dit zorgplan te verwezenlijken, namelijk : **DE ZORG VOOR ONZE PATIENTEN MET COPD TE VERBETEREN!***

INFONAMIDDAG IN REVALIDATIECENTRUM St.-FRANCISCUS HEUSDEN-ZOLDER

In de reva-afdeling van AZ Sint-Franciscus Heusden-Zolder had op dinsdag 28 maart in de namiddag een zeer interessante en leerrijke info plaats voor COPD-patiënten. Partners en/of mantelzorgers waren ook aanwezig.

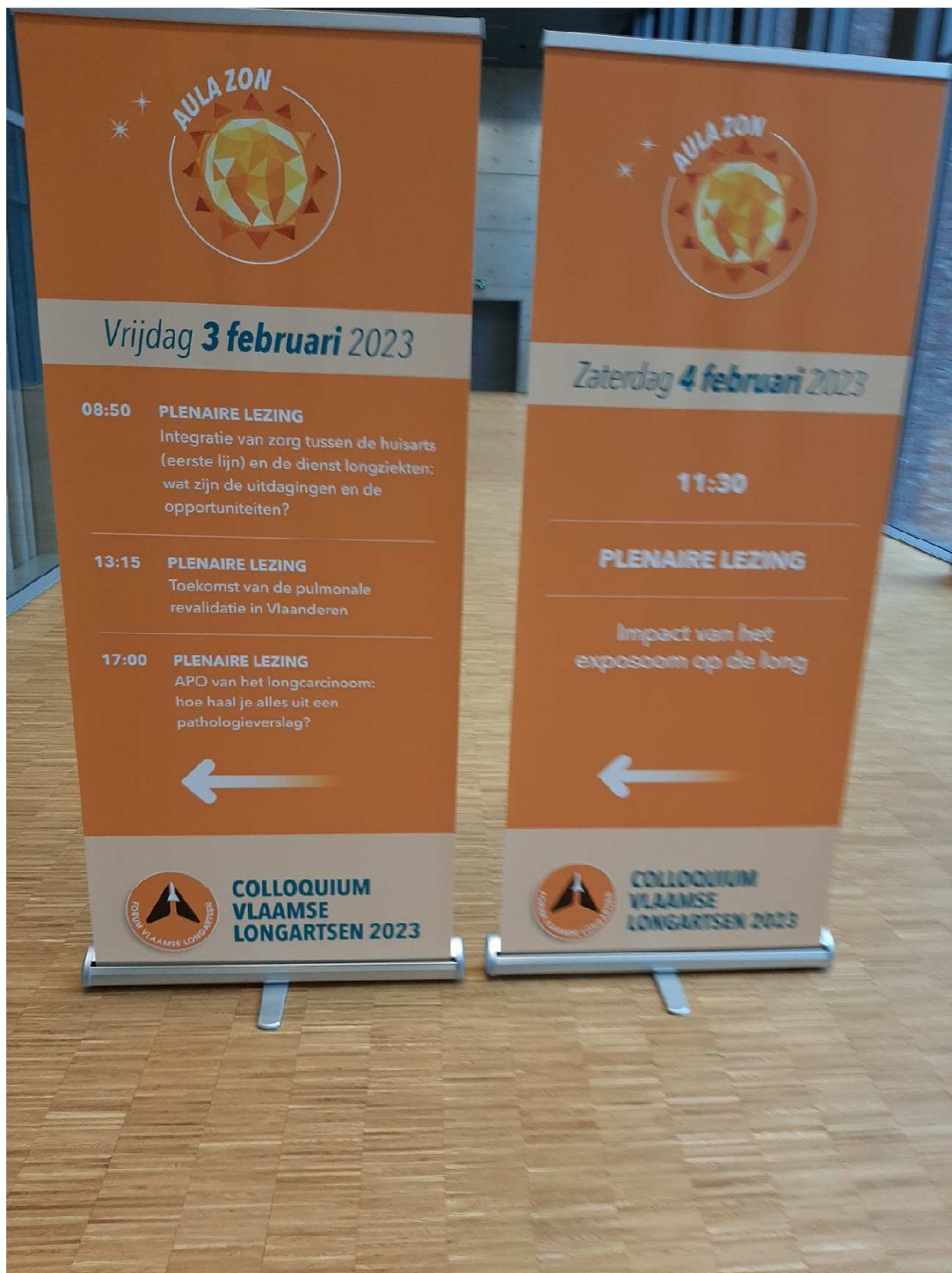
Longarts Dr. Kluyt mocht de spits afbijten. Na een algemeen beeld over COD werd vooral aandacht besteed aan "opstoten of exacerbaties".

Nadien was het aan psychologe Goedele Vandersloten om meer duidelijkheid te brengen over de toch wel delicate items "Wilsverklaring en Euthanasie". Het taboe, de onwetendheid evenals heel wat misvattingen werden haarfijn onder de aandacht gebracht. De gestelde vragen vanuit de zaal toonden aan dat er inderdaad hierover nog heel wat onduidelijkheden e.d. bestaan. Dr. Jennes, revalidatiearts, bracht in zijn betoog "het bewegen en aanverwanten" duidelijk in beeld. Ook een COPDer heeft meer dan baat bij wat de dokter aanbracht. Tevens verwees hij hierbij dat sociaal contact ook heel belangrijk is.

De patiëntenvereniging COPD kreeg de mogelijkheid om de aanwezigen te wijzen op het belang van een patiëntenvereniging. Hoe meer zielen, hoe meer vreugd. Dus HOE MEER LEDEN, HOE STERKERE DUKKINGSGROEP.

Een greep uit andere aanwezigheidsactiviteiten :
Bijscholingen/meetings ZOPP Limburg, Vlaams Patiëntenplatform, Trefpunt Zelfhulp. Nieuwe samenwerkingsovereenkomsten met klinieken, o.a. AZ Voorkepen Malle. Evaluaties van samenwerkingen met klinieken.

Workshops/personeelsvergaderingen, o.a. AZ Sint-Jan Brugge, RZ Tienen. Tweedaags Congres Vlaamse Longartsen te Brugge



Congres Brugge



Deze grote banner viel zeker op het Congres van de Vlaamse Longartsen te Brugge.

AANDACHTSPUNTEN :

Fiscale attesten :

De fiscale attesten voor je aangifte in de personenbelasting "inkomsten 2021", "aanslagjaar 2022" werden je recent bezorgd door ons secretariaat.

NIET ONTVANGEN?

STUUR EEN MAILTJE AAN info@copdvzw.be

VAN HARTE EN OPRECHT BEDANKT VOOR JE STEUN.

DOE EEN GIFT VAN MINIMAAL 40 euro op rekeningnummer :

BE50 9734 3211 4018

ACTIVITEITENKALENDER :

We starten dit seizoen in Oost-Vlaanderen, met name in Dendermonde op donderdag 20 april voor een gegidste stadswandeling. Deze seizoensopener kwam tot stand in samenwerking met de longafdeling van AZ Sint-Blasius Dendermonde. Inschrijven kan nog tot 10 april.

Ondertussen kregen jullie ook reeds de inschrijvingen voor De Gavers Harelbeke en Tabloo Dessel. Bekijk de inschrijvingsdata.

Bekijk regelmatig onze website voor nieuwe uitnodigingen. Ook de Nieuwsflashes geven de activiteiten weer.

Voor de CRUISE van Hasselt naar Kanne op dinsdag 27 juni schreven zich 32 mensen in. **MOOI GETAL.** Vergat je je in te schrijven? Over 't hoofd gezien? Er is nog mogelijkheid. Snel zijn is wel de boodschap.

Boottocht Gent – Brugge met bezoek en diner in brouwerij De Halve Maan op zondag 9 juli.

HIER ZIJN NOG HEEL WAT PLAATSEN VRIJ.

Vrees je parkeerproblemen? Hieraan wordt gewerkt om het je zo comfortabel mogelijk te maken.

Je hebt de mogelijkheid om van een prachtige daguitstap met lotgenoten te genieten. Wij kijken er althans naar uit om jou te ontmoeten.

Eventuele wijzigingen in de kalender worden tijdig meegedeeld. Wie inschreef voor deelname aan een activiteit, kreeg een mail ter bevestiging en zal ongeveer een week voorafgaande aan de activiteit via mail de laatste nodige info ontvangen.

