



www.copdvzw.be

NIEUWSBRIEF

**Jaargang 7
Nr. 3 – juli 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

Voorwoord	3
Bevraging door het VPP	4
Zonne- of hittedslag	5
Geneesmiddelen die de zon schuwen	7
Een betere nachtrust	10
Het medicatienazicht	12
Ondersteuning bij hoge medische kosten	15
Persoonsgerichte zorg in een WZC	19
Citaten : Minister Crevits	21
Over Ons	23

BESTE LOTGENOTEN

BESTE LEDEN



De tijd gaat snel. Gebruik hem wel. Hoe vaak wordt deze uitdrukking gebruikt? Terecht? Soms wel, soms niet. Dat maakt ieder voor zich uit. Het hangt trouwens ook af van : " In welke omstandigheden we dit gezegde gebruiken".

Wat onze VZW-werking betreft kunnen we stellen dat het inderdaad vooruit gaat. De voor dit jaar geplande activiteiten met jullie schieten heel goed op. We zijn haast halverwege.

Onze nieuwe website is sinds een maand een feit. Een volledig nieuw concept. Heb je al een kijkje genomen? Neen? NU DOEN!

Geniet van je zomer! Maak er het beste van!

Vic Nevelsteen, voorzitter

BESCHIKBAARHEID GENEESMIDDELEN.

Het VPP = Vlaams Patiëntenplatform, waarvan wij als patiëntenvereniging lid zijn, vraagt ons om volgende bevraging aan jullie voor te leggen. We doen dit graag .

Hun vraag :

"Maak jij het soms ook mee dat jouw geneesmiddel plots niet meer te verkrijgen is bij de apotheek? Of heb je dit nog niet ervaren, maar maak je je wel zorgen? Heel vervelend! Zeker als je omwille van je chronische ziekte heel wat medicatie moet nemen en dit belangrijk is voor je kwaliteit van leven. Omdat het Vlaams Patiëntenplatform hier vaak klachten over krijgt en het ook een actueel thema is in de media, willen we hiermee aan de slag.

Via deze vragenlijst wil men in kaart brengen hoeveel patiënten hiermee geconfronteerd worden, wat de gevolgen hiervan zijn voor jouw kwaliteit van leven en hoe je hierover geïnformeerd wordt. Jouw deelname helpt om dit in kaart te brengen en stappen te ondernemen naar het beleid. Laat het VPP via de bevraging weten of jij hier al mee geconfronteerd werd.

De bevraging kan je terugvinden via de volgende link :

<https://nl.surveymonkey.com/r/onbeschikbaarheden>

Deze kan ingevuld worden tot en met 16 juli 2023."

LAAT DEZE GELEGENHEID NIET VOORBIJ GAAN. Het kost je niet veel tijd noch moeite.

*ZODRA HET SPEL UIT IS, GAAN DE KONING EN DE PION
DEZELFDE KIST IN.
GEEN ZOON BEGRIJPT ZIJN VADER VOOR HIJ ZELF
VADER IS.*

Beide ANONIEM

ZOMER : JA! ZON : JA! HITTE?

Let bij grote hitte op voor een zonne- of hittedslag

Bij hoge zomertemperaturen is voldoende afkoelen een must. Zo niet, riskeer je een zonne- of hittedslag, waarbij je lichaamstemperatuur ernstig ontregeld raakt. Je lichaamstemperatuur kan oplopen tot 40-42° C. Onmiddellijk ingrijpen is noodzakelijk.

Zelfs als je keurig op uur en tijd zonnecrème smeert is dat geen vrijgeleide om op warme dagen lange tijd in de zon te zitten. Je zal dan misschien niet verbranden, maar wie niet tijdig verkoeling zoekt en onvoldoende drinkt, riskeert een zonne- of hittedslag. Daarom is in slaap vallen in de zon echt uit den boze.

Ook zonder rechtstreekse zon, maar in een vochtige tropische warmte kan je een hittedslag oplopen. Zweten is immers een normale manier om ons lichaam af te koelen. Het verdampende zweet onttrekt warmte aan ons lichaam. In een vochtige warmte werkt dit afkoelingssysteem echter onvoldoende omdat het zweet niet kan verdampen.

Hetzelfde gebeurt als je kledij draagt in synthetische stoffen, die het verdampen van het zweet tegenhoudt. Dat, in combinatie met het feit dat ze te weinig drinken, stelt wel eens problemen bij ouderen op warme dagen.

(Sportieve) inspanning in een warme omgeving kan eveneens tot een hittedslag leiden. Denk maar even aan werken in een serre, werken in de nabijheid van een hittebron, ...

Welke klachten?

Een zonne- of hittedslag herken je aan :

- Stijging van de lichaamstemperatuur (kan oplopen boven de 40° C)
- Misselijkheid
- Duizeligheid

- Hoofdpijn
- Snelle hartslag (meer dan 100 slagen/minuut)
- Oppervlakkige ademhaling
- In extreme gevallen : stuipen, bewustzijnsverlies en zelfs coma

Wat moet je doen?

Een *milde hittedslag* met lichte temperatuurverhoging kan je zelf aanpakken.

- Ga onmiddellijk uit de zon of doe de persoon in kwestie onmiddellijk in de schaduw plaatsnemen.
- Leg koele, natte handdoeken op het hoofd of in de nek.
- Plaats de persoon, indien mogelijk, bij een ventilator.
- Laat veel water drinken met kleine slokjes.

Bij een *ernstige hittedslag* met hoge stijging van de lichaamstemperatuur, moet meteen de hulp van een arts of de hulpdiensten (112) ingeroepen worden. Ernstige gevallen kunnen gepaard gaan met stuipen, slapte, verwardheid en bewustzijnsverlies.

De lichaamstemperatuur moet zo snel mogelijk terug onder de 38° C worden gebracht. Breng de persoon zo snel mogelijk naar een koele of minstens schaduwrijke plaats. Doe in afwachting van de komst van de arts of de hulpdiensten zoveel mogelijk kleren uit en bedek de blote huid met natte, koele doeken. Je kan ook water druppelen, gieten of sproeien op de hele huid en tegelijk met een luchtbron blazen om verkoeling te brengen. Het gebruik van icepacks of het lichaam onderdompelen in water wordt afgeraden.

GEEF DE PERSOON IN DIT GEVAL NIET TE DRINKEN!

Wat kan je doen om het risico op een hittedslag te beperken?

- Drink voldoende
- Draag een pet of hoedje
- Blijf niet te lang stil zitten in de zon

- Draag lichte, ademende kledij
- Laat bij warm weer nooit iemand achter in een afgesloten wagen, zeker geen kinderen!



10 geneesmiddelen die de zon schuwen

Voor de meeste geneesmiddelen vormt warmte, zelfs een hittegolf, geen probleem. Maar met een aantal medicijnen moet je omzichtiger omspringen in de zon.

1. INSULINE.

Bij warm weer kunnen mensen met diabetes sterker reageren op insuline, waardoor de bloedsuikerspiegel kan dalen. Anderzijds doet warmte de suikerspiegel in het bloed stijgen. Deze schommelingen vragen om overleg met de arts en eventueel aanpassing van de insulinemedicatie.

Bewaar insuline altijd in de **koelkast**. Vraag een medisch attest aan je arts voor (vliegtuig)reizen naar het buitenland. Insuline houd je best in de handbagage en niet in de laadruimte. De temperatuur schommelt er teveel. Vliegtuigbagage raakt wel eens zoek.

2. DIURETICA.

Deze vochtafdrijvende medicatie wordt onder meer genomen bij een te hoge bloeddruk of hartproblemen. Het middel wordt meestal 's ochtends genomen omdat je hiervan meer moet plassen. In warme periodes, wanneer je meer transpireert, kan dat ertoe leiden dat je teveel vocht verliest. Dat verhoogt het risico op uitdroging, zeker tijdens een hittegolf. Tracht altijd voldoende te drinken.

Diuretica bewaar je op een **droge plek**, waar het niet warmer is dan 25 graden. Bewaar geen geneesmiddelen in de badkamer of de keuken. Daar kan de luchtvochtigheid te hoog oplopen.

3. ANTIBIOTICA.

Wie antibiotica slikt, moet altijd uitkijken in de zon. Dat geldt meest voor **tetracyclines en chinolonen**. Tijdens een antibioticakuur blijf je best zoveel mogelijk binnen. Antibiotica maken de huid beduidend gevoeliger voor zonnebrand. Moet je toch de deur uit, draag een zonnehoed en smeer je huid royaal in met een zonnecrème factor 50.

Bewaren op een **droge plek**, tenzij anders vermeld.

4. ONTSTEKINGSWERENDE GEL.

Ketoprofen gel, een ontstekingswerende gel, kan fototoxische en zelfs zware fotoallergische reacties geven wanneer de ingesmeerde huid in de zon komt. Bij deze reactie reageert het lichaam zo sterk dat er huiduitslag kan ontstaan op andere plekken dan die welke werden ingesmeerd. Dergelijke reactie kan maandenlang hinder geven. Elke minieme blootstelling aan zonlicht kan de huidaandoening opnieuw uitlokken. Gebruik van ontstekingswerende gels en van ontstekingsremmers verhoogt de zonnegevoeligheid.

5. MEDICATIE TEGEN HARTRITMESTOORNISSEN.

Amiodaron, medicatie tegen hartritmestoornissen, kan in combinatie met de zon huidreacties en huidpigmentatie geven.

6. SINT-JANSKRUID.

Dit **geneeskrachtige kruid**, dat vrij verkrijgbaar is en vaak wordt ingezet bij een sombere gemoedstoestand en depressie, maakt de huid veel kwetsbaarder in de zon. De schaduw opzoeken of regelmatig een dikke laag zonnecrème aanbrengen is hier ook de boodschap.

7. ASPIRINE EN ONTSTEKINGSREMMERS.

Aspirine en ontstekingsremmers zijn bij hogere temperaturen mogelijk risicovol voor de nieren door de grotere kans op uitdroging.

8. EPILEPSIEMEDICATIE.

Het epilepsiemiddel **carbamazepine** verhoogt het risico op fotodermatose : een abnormale reactie van de huid op een normale blootstelling aan zonlicht. Wie deze medicatie neemt houdt zich dus best ver weg van het zonlicht en de uv-stralen.

9. CREME TEGEN HUIDVLEKKEN.

Fluorouracil crème wordt gebruikt bij actinische keratosen, kleine huidkleurige tot lichtbruine ruwe huidplekjes, die vanaf 40 jaar vaak voorkomen op het gelaat en de handrug door jarenlange blootstelling aan zonlicht. Dit geneesmiddel verhoogt dan ook het risico op huidreacties bij zonblootstelling.

10. ANDEREN.

Fibraten, een klasse van cholesterolverlagende middelen, kunnen soms ook fototoxiteit (huidirritaties door zonlicht) veroorzaken.

En **hormonen** kunnen onder invloed van zonlicht huidpigmentatie veroorzaken.

(Bron : Plusmagazine)

GLIMLACH, ADEM EN NEEM JE TIJD. Thich Nhat Hann

EEN BETERE NACHTRUST

Ruim 90% van de Belgen vindt een goede slaapkwaliteit zeer belangrijk, maar toch blijkt uit onderzoek dat 60% onvoldoende onder de wol gaat en dat 7 op 10 ronduit slecht slaapt. Slaapverstoorders herkennen en via drie simpele stappen kan je je nachtrust al enorm verbeteren.

Enkele slaapverstoorders :

- Piekeren en gedachten, die maar blijven doorrazen
- Algemene angsten
- Zorgen om de persoonlijke financiële situatie
- Ontbreken van een donkere en voldoende stille slaapkamer
- Gebruik van alcohol en cafeïne
- Stress en digitale gewoonten

Drie simpele stappen

1. Dagelijkse deconnectie

Beter slapen start overdag door regelmatig te pauzeren en te deconnecteren. Vele mensen zijn 's avonds uitgeput, maar nog altijd geconnecteerd. Daarom neem overdag adempauzes tijdens je werk en thuis. Een prima manier is hartcoherent ademen. Je ademt 6 seconden in via de neus en 4 uit via neus of mond. Herhaal dat gedurende enkele minuten en je ervaart rust in je hoofd. Werk je vaak aan je bureau, las dan ook kleine beweegpauzes in, waarbij je rechtstaat en je armen stretcht, je knieën plooit of wat trappen op en af loopt. Door zo'n micropauzes bouw je stress af, wat gunstig is voor je herstellende slaap de volgende nacht.

2. Vervang je schermen door een slaapritueel

Je dag tijdig afbouwen om je klaar te maken voor je nachtrust is de volgende stap. Het ideale tijdvenster tussen je laatste werktaak en je slaap is drie uur. Tijdens die drie uur maak je tijd om te ontspannen, wat huishoudelijke klusjes te doen, een leuke

babbel met vrienden, sporten, lezen, televisie kijken,... De laatste twee uur voor bedtijd zwier je best alle blauwlichtschermen aan de kant om actief te ontprikkelen. Het laatste uur dim je best je licht en kies je voor ontspannende activiteiten zoals mediteren, stretchen, rustige muziek luisteren. Maak bewust je hoofd leeg van piekergedachten. Visualiseer met gesloten ogen.

3. Creëer een ideale slaapplek.

Een comfortabele, duistere en rustige slaapomgeving heeft een grote invloed op hoe we de nacht doorbrengen. Dit zoekt ieder voor zichzelf uit.

(Bron : Plusmagazine)



=====

EVEN BIJ STILSTAAN!

Ook al ben je oud,
Doet je hart af en toe wat stout,
Zijn je oren niet meer al te best,
Zijn je ogen niet meer zo scherp,
Gaat alles niet meer zo naar wens,
Ik ben er zeker van :

Je bent nog lang niet uitgeteld!

W.A. HEIRBAUT

HET MEDICATIENZAICHT

Vraag je huisapotheker om samen je medicatie op punt te stellen!

Neem je meerdere geneesmiddelen per dag?
Ben je niet helemaal zeker dat je ze correct inneemt?
Vergeet je ze af en toe in te nemen?
Voel je je soms niet goed nadat je een geneesmiddel hebt genomen?
Heb je vragen over je medicatie?

Je huisapotheker kan je helpen!

Om je vragen over je medicatie te beantwoorden, om je te helpen bij een correcte inname van je geneesmiddelen en om er zeker van te zijn dat jouw behandeling wel degelijk de verwachte voordelen oplevert, kan je **huisapotheker** je een **persoonlijke begeleiding** aanbieden : een **“Medicatiezicht”**.

Wat houdt een “medicatiezicht” in?

Het is de gelegenheid om het gebruik van je geneesmiddelen, hun gunstige effecten en hun eventuele bijwerkingen te bespreken met je huisapotheker. Afhankelijk van je verwachtingen en je noden kan hij/zij oplossingen voorstellen om het **gebruik van je medicatie te verbeteren** en **het effect van je behandeling te optimaliseren**. Deze dienst wordt volledig terugbetaald door je ziekenfonds en is dus gratis voor jou.

Heb ik hier recht op?

Als je **elke dag vijf of meer** (terugbetaalde) geneesmiddelen neemt kan je, in principe, genieten van een medicatiezicht in de apotheek. Vraag advies aan je **huisapotheker**. Hij/zij zal nagaan of je in aanmerking komt voor terugbetaling van deze dienst.

Moet ik mijn dokter op de hoogte brengen?

Het medicatienazicht is een begeleiding op maat, die aanvullend is op die van je huisarts. Je huisapotheker brengt je huisarts op de hoogte en brengt verslag uit van het medicatienazicht. Als je apotheker voorstelt om je behandeling aan te passen zal dat gebeuren in overleg met je huisarts, die je voorschrift zal aanpassen.

Hoe bereid je jouw medicatienazicht voor?

Je apotheker kan je vragen om vooraf op te schrijven welke medicatie je gebruikt : geneesmiddelen met en zonder voorschrift die je vaak neemt, maar ook vitamines, producten op basis van planten, homeopathische geneesmiddelen, ... zelfs als je die niet in de apotheek hebt gekocht. Noteer ook hoeveel je ervan neemt en wanneer.

Weet je niet zeker of je lijst volledig is? Dat geeft niet. Alle informatie, zelfs gedeeltelijke, is nuttig. Schrijf ook alle vragen op die je aan je apotheker wil stellen.

Neem je lijst en je vragen mee naar je eerste afspraak in de apotheek. Je kan dan ook de geneesmiddelen, die je neemt, meebrengen.

Het medicatienazicht in de praktijk.

Een "medicatienazicht" is een begeleiding op maat, die bestaat uit twee gesprekken op afspraak met je huisapotheker.

Tijdens het eerste gesprek

Je apotheker overloopt samen met jou het gebruik van je geneesmiddelen. Hij/zij zal je enkele vragen stellen om je verwachtingen over je behandeling beter te kennen en om na te gaan of je problemen of praktische moeilijkheden ondervindt met je medicatie. Je apotheker zal bekijken of ze allemaal goed werken, of ze nog nodig zijn en of het mogelijk is om je behandeling te verbeteren. Je krijgt ook de gelegenheid om al je vragen over je medicatie te stellen.

Je apotheker zal die informatie vervolgens grondig analyseren om, indien nodig, voorstellen te doen om het gebruik van je geneesmiddelen te verbeteren en het effect van je behandeling te optimaliseren.

Tijdens het tweede gesprek

Je apotheker kijkt samen met jou de verschillende aanpassingen die hij/zij eventueel voorstelt. Na het gesprek werkt hij/zij je medicatieschema bij. Op dat schema staan niet alleen de geneesmiddelen die je neemt, maar het bevat ook informatie die je kan helpen om ze correct te gebruiken. Neem het mee naar elke medische afspraak. Zo hebben jouw andere zorgverleners een overzicht van je behandeling. Het is ook heel nuttig om mee te nemen als je in het ziekenhuis wordt opgenomen.



(Bron APB)

**OOK DE DONKERSTE NACHT EINDIGT MET HET OPKOMEN VAN
DE ZON.**

Victor Hugo

ONDERSTEUNING BIJ HOGE MEDISCHE KOSTEN

Bij een chronische aandoening horen vaak hoge (medische) kosten. Soms moet je ook (tijdelijk) beroep doen op een vervangingsinkomen. Die combinatie kan je in een financieel nijpende situatie brengen.

WELKE HULPMIDDELEN BESTAAN ER?

De overheid riep een aantal maatregelen in het leven om de financiële toegang tot zorg te verzekeren. Zowel federaal, Vlaams als lokaal draagt het beleid hier zijn steentje aan bij. Maar door die opsplitsing is het niet eenvoudig om je weg te vinden in dit doolhof van maatregelen.

Statuut chronische aandoening

Wanneer heb je hier recht op?

Je hebt **hoge medische kosten** : tijdens **acht opeenvolgende kwartalen (twee kalenderjaren) heb je elk kwartaal minstens 337,69 euro*** aan medische kosten. Zowel het deel dat wordt terugbetaald door het ziekenfonds als het remgeld (wat je als patiënt nog zelf moet betalen) wordt hier meegerekend. Zo'n statuut krijg je voor twee jaar. Nadien kan het **telkens met een jaar verlengd** worden. Personen met een **zeldzame ziekte** krijgen het statuut **voor vijf jaar**, als ze bij hun ziekenfonds een attest indienen. Willen ze dit verlengen? Dan brengen ze opnieuw een attest binnen. De financiële voorwaarde geldt niet meer.

Je hebt recht op het **forfait voor chronische zieken** (het zorgforfait) : dit krijg je als je hoge medische kosten en een hoge graad van zorgafhankelijkheid hebt.

Wat zijn de voordelen?

Je kan een beroep doen op de **derdebetalersregeling bij huisartsen, specialisten en tandartsen**.

Het plafond van de **maximumfactuur** (MAF) wordt **verlaagd** met 112,62 euro*.

*Bedragen voor 2022. Deze worden jaarlijks geïndexeerd.

Belangrijke maatregelen

Wanneer je arts de derdebetalersregeling toepast, **betaal je enkel nog het remgeld**. Het deel dat je ziekenfonds betaalt hoef je niet langer voor te schieten. Je ziekenfonds betaalt dit rechtstreeks aan je zorgverlener.

Sinds **1 januari 2022** kunnen **artsen en tandartsen** de derdebetalersregeling toepassen voor alle geneeskundige zorgen voor alle patiënten (ook personen die niet het statuut chronische aandoening hebben). Opgelet : als je (tand)arts **niet geconventioneerd** is (d.w.z. de afgesproken tarieven niet volgt), betaal je ook nog **supplementen**, naast het remgeld. Je ziekenfonds betaalt die supplementen niet terug.

De **maximumfactuur** (MAF) beschermt gezinnen tegen hoge medische kosten. De medische kosten die je zelf moet betalen (remgelden) van je hele gezin worden daarvoor opgeteld. Zodra je een maximum bedrag bereikt, worden ook de remgelden terugbetaald.

Tegemoetkomingen van de Federale Overheidsdienst (FOD) Sociale Zekerheid

Voor wie? Personen met een beperking, tussen 18 tot 65j oud.

Je hebt recht op een **inkomensvervangende tegemoetkoming** als je omwille van je **beperking niet kan gaan werken**. Of je kan wel gaan werken, maar wat je kan verdienen is beperkt tot 1/3 van wat een ander persoon op de arbeidsmarkt kan verdienen.

Een **integratietegemoetkoming** compenseert de **extra kosten** die je hebt omwille van je **beperking**. De FOD kijkt hier naar je **zelfredzaamheid**. Wat kan je nog zelf en waarbij heb je hulp nodig?

**“Zelfredzaamheid
betekent niet:
mensen aan hun lot
overlaten!”**



Zorgbudgetten

De Vlaamse sociale bescherming is een verzekeringssysteem voor mensen die langdurige zorg en ondersteuning nodig hebben. Met de zorgpremie, die we allemaal jaarlijks betalen, financiert de Vlaamse sociale bescherming drie zorgbudgetten :

Voor zwaar zorgbehoevenden : mensen die omwille van ziekte, een handicap of hoge leeftijd veel zorg nodig hebben in de thuissituatie of in een zorginstelling met verblijf.

Voor ouderen met een zorgnood : 65+ers met een beperkt inkomen en een zorgnood.

Voor mensen met een handicap : kinderen en volwassenen met een erkende mentale of fysieke beperking.

Heb je door ziekte, ouderdom of een beperking een hulpmiddel nodig om je te verplaatsen? Je kan via de Vlaamse sociale bescherming ook een mobiliteitsmiddel kopen of huren.

Pijlers van het VAPH

Het Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH) biedt ondersteuning aan op drie pijlers :

Persoonsvolgend budget of Persoonlijk-assistentiebudget : hiermee kan je zorg en ondersteuning inkopen binnen je eigen

netwerk, bij vrijwilligersorganisaties, individuele begeleiders, professionele zorgverleners of vergunde zorgaanbieders.

Tegemoetkomingen voor een **hulpmiddel** of aanpassing in de thuissituatie : dit gaat over zeer uiteenlopende hulpmiddelen, van een trapeuning tot incontinentiemateriaal of pedagogische hulp bij hogere studies.

Rechtstreeks toegankelijke hulp : beperkte ondersteuning voor wie af en toe hulp nodig heeft. Je kan daarvoor rechtstreeks aankloppen bij een aanbieder en verschillende ondersteuningsvormen : individuele begeleiding of groepsessies, dagopvang of verblijf met overnachting.



(Bron : VPP)

=====

Vakantie :

Zee en zand,
Blote voeten
En verder niets
Dan alleen een boek
Even weg van het alledaagse
Geen sleur en geen haast
Rust in mijn lijf en in mijn hoofd
Tot de zon ondergaat.

Anne Vanderhaegen

=====

EEN HUIS IS NOOIT GEZELLIGER DAN ZIJN BEWONERS!

PERSOONSGERICHTE ZORG IN EEN WZC.

Uit een onderzoek naar "persoonsgerichte zorg" in een wzc komen volgende zes tips :

1. Laat ouderen zelf beslissingen nemen en deze (deels) uitvoeren. Laat ze sommige handelingen zelfstandig uitvoeren en daardoor eigen regie voeren. Geef ruimte om bv. na hulp bij het douchen zelf make-up aan te brengen, sieraden uit te kiezen en parfum op te doen.
2. Laat ouderen eigen regie voeren door proactieve beïnvloeding. Als een oudere zelf kan beslissen, maar deze beslissing niet kan uitvoeren, neem dan ruimte om te achterhalen wat deze wensen zijn. Bv. door ze zelf te laten beslissen of de gordijnen open op dicht moeten. Doe dit als het kan of leg uit waarom het niet mogelijk is.
3. Geef ouderen de kans om de regie over te dragen aan anderen. Hen bewust een keuze over te laten dragen is een vorm van eigen regie. Bv. een slechtziende kan een kledingaankoop over laten aan een kind. Het vertrouwen, dat die ander de wensen en behoeften kent, zorgt ervoor dat iets gebeurt zoals de oudere dat graag wil.
4. Laat ouderen zelf besluiten hoe ze de ruimtes om hen heen willen gebruiken. Laat ze zelf een keuze maken op welke wijze ze gebruik willen maken van de ruimtes in het wzc. Dat is een manier om eigen regie te voeren. Bv. de ene blijft graag op de eigen kamer met de deur dicht en andere bewoners houden de deur graag open.
5. Laat ouderen zelf beslissingen nemen over hoe ze hun tijd willen besteden. Geef hen de mogelijkheid om tussen de vaste momenten, zoals zorg- en maaltijdenmomenten, eigen regie te voeren door bv. vrienden te ontmoeten, breien, schilderen, tv kijken, muziek beluisteren, kinderen en kleinkinderen zien, ...



6. Geef ouderen de kans om zelf te beslissen over belangrijke zaken.

Eigen regie wordt soms opgevat als zelf doen, onafhankelijk zijn. Maar juist dat "zelf doen" is vaak niet meer of nog maar deels mogelijk voor mensen in een wzc. Wat vaak nog wel kan is zelf beslissen over hoe je iets wil en dit duidelijk maken aan de mensen om je heen. Maar een wzc kent heel veel structuren zoals dienstroosters, pauzetijden en protocollen allerlei. En tegelijkertijd hebben medebewoners ook wensen en behoeftes en moet personeel keuzes maken. Om ouderen op een persoonsgerichte manier eigen regie te laten voeren, helpt het als het zorgpersoneel hen heel goed kent.

Andere tips zijn : goed naar de wensen luisteren of het leren herkennen van gebaren.

(Bron : Zorg Beter Kennisplein)

=====

EEN WARME GLIMLACH IS DE UNIVERSELE TAAL VAN DE VRIENDELIJKHEID.

William Arthur Ward

EEN GLIMLACH IS EEN RAAM NAAR JE ZIEL.
LACHEN IS DE DEUR.

N.D.Walsch

EEN ONVERWACHTTE GLIMLACH KAN EEN MENSENLEVEN REDDEN.

Boeddhistische Wijsheid

CITATEN MINISTER CREVITS

In "SAMENSPRAAK", tijdschrift van het VPP (Vlaams Patiëntenplatform) lazen we een interview met Minister Crevits, verantwoordelijk voor de bevoegdheden welzijn, gezin en volksgezondheid in de Vlaamse regering.

Enkele citaten uit haar persoonlijke ervaringen als mens en daarbij aansluitend : chronische aandoeningen, vrijwilligers in patiëntenverenigingen en ervaringsdeskundigen, geven we graag mee.

"Ik was fysiek en mentaal uitgeput en me even terugtrekken deed me enorm deugd. Mijn eerste tip is dus : durf erkennen dat je even helemaal op bent en durf tijd nemen voor jezelf. En op de tweede plaats : zonder openheid blijft stress zich opstapelen".

"De idee dat mensen met een chronische aandoening de hele dag thuis moeten zitten, moet absoluut de wereld uit. **Ik wil werkgevers oproepen om hen net wel een kans te geven. Kijk verder dan iemands ziekte**".

"Ook in het vrijwilligerswerk zijn er veel opties. Door een goede buurtwerking kunnen mensen in contact komen met vrijwilligerswerk en de netwerken eromheen".

"Iemand met een chronische aandoening is niet minder waard dan iemand anders".

"Patiëntenverenigingen kunnen een grote rol spelen in iemands herstel. Alleen al een gesprek met iemand, die uit eigen ervaring weet wat je doormaakt, kan een groot verschil maken".

"Contact met lotgenoten werkt helend. **Iedereen is uniek, maar het doet deugd om te weten dat je niet alleen bent.** Lotgenotencontact gaat echt in twee richtingen, ook de vrijwilliger (of de geveer) is er mee geholpen".

“Patiëntenverenigingen zijn bijna volledig afhankelijk van eigen middelen en werken grotendeels met vrijwilligers. De meerwaarde van lotgenotencontact is duidelijk, dus we moeten ervoor zorgen dat ze kunnen verder bestaan”.

“Ervaringsdeskundigen bewijzen de laatste jaren steeds meer hun meerwaarde. Hun ervaringskennis (ik weet hoe het is om met die ziekte te leven) vult de kennis van de zorgverleners (die vaak uit boeken komt) perfect aan. Er wordt gewerkt aan een beroepskwalificatiedossier rond ervaringsdeskundigen. Zo’n beroepskwalificatie legt vast wat je moet kennen en/of kunnen voor een bepaald beroep. Daarmee willen we de inzet van ervaringsdeskundigen kunnen versterken. Aan zo’n beroepskwalificatie hangt een statuut vast en daardoor kan je ook een correcte vergoeding voorzien. Je creëert dus een echte job”.

(Bron : Samenspraak VPP)



OVER ONS

WEBSITE : www.copdvzw.be

Sinds iets meer dan een maand is onze nieuwe website online. Reeds heel wat positieve "WAUWS" mochten we ontvangen. Seppe, onze webman verdient zeker een ferme pluim. Fijn werk, man! Dat er nog kleine foutjes her en der te vinden zijn? Uiteraard. Het omgekeerde zou onlogisch zijn. Maar globaal : EEN ZEER GOED UITGEBALANCEERD CONCEPT.

Je vindt op deze website alles terug wat je ook maar wil vinden. Het zoeken verloopt ook zeer vlot. Na een paar keer vind je er je weg haast blindelings.

Bovenaan vind je de verschillende items.

EEN KLIK EN JE BENT ER!

Het facebookicoontje **f** verwijst naar de COPDVZW-FACEBOOKPAGINA. Ook hier :

EEN KLIK EN JE BENT ER!

Je leest er alle verslagen, opgesmukt met foto's over de voorbije activiteiten. Je vindt er de aankondiging van nieuwe activiteiten, evenals allerlei andere aangename, nuttige info. Ook hier een ferme pluim voor onze facebookman, Patrick. Knap werk, man! Je bent geen facebookgebruiker? Je hebt geen facebookaccount? Helemaal geen probleem. Je kan alles volgen. Je kan alles lezen. Je kan alles bekijken. Enkel reageren kan je niet.

Het mailicoontje : enveloppe : info@copdvzw.be

Wens je contact via mail? Heb je een mededeling te doen?

Wil je medewerken aan ...

STUUR EEN MAIL.

Onze secretaris Greet zal je zeker een antwoord bezorgen.

Je kan ook nog steeds op ons COPDVZWnr terecht.

Elke dinsdagavond van 20.00u tot 22.00u.

BEL : 0470 83 32 99

FISCAAL ATTEST :

Kreeg je een voorstel tot vereenvoudigde aangifte? Je gift(en) werd(en) niet opgenomen. Volg dit op en dien bezwaar in zodra je je definitieve aanslag krijgt.

Heel veel leden storten 40euro en meer om een fiscaal attest te krijgen.

DANK, MEERMAALS DANK!

Vergeet een belangrijk gegeven zeker niet :

VERMELD BIJ DE MEDEDELING : GIFT of DONATIE.

Je bespaart alzo Maurice, onze penningmeester, kopzorgen en jij bent zeker dat je volgend jaar jouw fiscaal attest ontvangt.

Ons rekeningnummer : **BE50 9734 3211 4018**

ACTIVITEITENPLAN :

Bij het publiceren van ons activiteitenplan wezen we er op dat noodgedwongen wijzigingen zich steeds kunnen voordoen.

Zulks is, buiten onze wil om, ondertussen ook gebeurd.

Doorgevoerde wijzigingen (hopelijk blijft het hierbij :

- Zondag 09/07 : Boottocht Gent-Brugge : geannuleerd
- Donderdag 24/08 : Waterburcht Ooidonk Deinze verschoven naar vrijdag 22/09
- Donderdag 31/08 : Kaasmakerij Catharinadal Achel : bijgevoegd
- Donderdag 14/09 : Bedrijfsbezoek Suikerfabriek Tienen vervangen door Koffiebranderij Java Rotselaar
- Vrijdag 22/09 : Fleuramour Alden Biesen Bilzen : geannuleerd

Deelnemen aan opgegeven activiteiten :

Je schrijft in zodra de uitnodiging via een Nieuwsflash is verschenen. Dit kan heel eenvoudig.

De uitnodigingen verschijnen een maand vooraf.

Na inschrijving ontvang je een week voor de activiteitsdatum de laatste nodige info.

Ken jij een leuke, aangename voor COPDers doenbare activiteit?
Geef een seintje via onze info@copdvzw.be

In de huidige kalender zitten er twee door lotgenoten
aangebracht. Dank je, Guy! Dank je Guido!

=====

Op bladzijde 22 presenteerden we heel wat handen.

HELPEDE HANDEN!!!

Voel je 't kriebelen om je dienstbaar te maken voor lotgenoten?

Spreekt deelnemen aan initiatieven op kleinere schaal, in je eigen
omgeving/regio je aan?

Kan je digitaal een woordje meepraten?

Heb je interesse om bestuurlijk een bijdrage te leveren?

Heb je ideeën, die de vzw-uitbouw ten goede komen?

Wens je deel uit te maken van een groep lotgenoten om samen
deel te nemen aan activiteiten?

..... ?????

KORTOM : IEDEREEN VAN HARTE WELKOM.

OOK JE PARTNER KAN ZICH ENGAGEREN.

=====

NEEM GEEN GENOEGEN MET EEN MINDER LEVEN DAN
WAARTOE JE IN STAAT BENT.

Nelson Mandela

HET GEHEIM VAN HET LEVEN VAN JE DROMEN LEIDEN,
IS ER DIRECT MEE TE BEGINNEN, IN ALLES, HOE KLEIN
OOK WAT JE DOET.

Mike Dooley

Recent ontvingen we van Tine van Ingelgem, psycholoog en psychotherapeut en tevens lijdend aan een chronische aandoening een presentemplaar van haar boek :



Boek Levend verlies

LEVEND VERLIES
OMGAAN MET ROUW BIJ CHRONISCHE
VERMOEIDHEID, ZIEKTE & PIJN
TINE VAN INGELGEM

EEN PRAKTISCHE GIDS
DIE JE HELPT IN HET
OMGAAN MET ROUW
BIJ CHRONISCHE
ZIEKTE.

WWW.DEKUNSTVANHETZIEKZIJN.BE

Wanneer je te maken krijgt met een chronische aandoening, krijg je eveneens te maken met heel wat verlies. Je gaat door een rouwproces. Je rouwt om het verlies van je oude leven en je oude zelf. Voeling met je eigen rouwproces. Praktische gids.

Wanneer je het boek aankoopt via de webshop krijg je 1 euro korting en wordt een deel van de winst gestort aan COPDVZW.

Gebruik code COPDVZW en ga naar :

<https://www.dekunstvanhetziekzijn.be/boeklevendverlies>



***DANK VOOR JULLIE
STEUN***