



www.copdvzw.be

NIEUWSBRIEF

**Jaargang 7
Nr. 4 – oktober 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
AI (Artificiële intelligentie)	5
Prikkelbare darmen	6
Klopt je hart te traag of te snel?	8
Urineverlies	10
Brilglazen	14
Ambulancekosten	15
Familiale verzekering	17
Minnelijke invordering	18
Een factuur verjaart	18
Individueel Maatwerk	19
EU Disability Card	20
Neem deel aan :	
- Gezondheidsmonitoring thuis	22
- Communiceren over je ziekte op het werk	24
- Bevraging Actieve levensstijl	25
Vaccinatie	26
COPDvzw leeft	28

LIEVE LEZERES, BESTE LEZER



Oktober! Volop oogsten! Hopelijk een hele tijd genieten van het geogste fruit, de geogste groenten, de geogste gewassen.

De weerkundige zomer is al even voorbij. Nog heel wat heerlijk nazomerweer in september gekregen. Hopelijk heb je met volle teugen en relaxed genoten van al wat in de voorbije maanden op je pad kwam.

EN ZEER BELANGRIJK : "JE GEZONDHEID LIET DIT ALLES TOE!"

Onze uitstappen, cultureel, culinair, zowel als natuur-gerelateerd waren een – naar de commentaren die we mochten ontvangen – werkelijk een schot in de roos. Dit nemen we zeker mee naar volgend werkjaar. De volledige evaluatie staat op het werkschema na de WERELDCOPDDAG, dus na 15 november. Noteer die datum nu al in je agenda.

Een internationale dag om, aan "God en klein Peerke", van politici tot man/vrouw in de straat, onze aandoening onder de aandacht te brengen.

MET Z'N ALLEN ZULLEN WE TONEN DAT WE, NET ALS IEDEREEN, RECHT HEBBEN OP EEN MENSWAARDIG LEVEN, OP GEWONE AANVAARDING ZOALS WE ECHT ZIJN EN OP WAARDERING VOOR WIE WE ZIJN.

Niet alleen op WERELDCOPDDAG, maar **ALTIJD EN OVERAL** durven we onze aandoening kenbaar maken. Zo zullen we er zelf voor helpen zorgen dat we de erkenning krijgen, die nodig is om COPD daadwerkelijk te laten aanvaarden.

Over de WERELDCOPDDAG en al wat er die dag en de dagen ervoor en erna op het programma staat, lees je allemaal in onze extra Nieuwsflashes, die daaromtrent zullen verschijnen. Hou de website en je mailbox in de gaten.

We hopen jullie op één of andere activiteit, waar ook te lande, te ontmoeten. Hopelijk kunnen we ook op jullie beroep doen om onze COPD-patiëntenvereniging mee in de kijker te plaatsen.

Vic Nevelsteen, COPDvzw-Bestuursteam

**Wat als
ademen
moeite
kost...**

15 november
Wereld COPD-dag

www.vriendenvanciro.nl



ARTIFICIELE INTELLIGENTIE

Wat kan je met artificiële intelligentie? We deden even de test.

Schrijf een gedicht over COPD.

En hier is 't resultaat :

**In de adem van het leven, een strijd zowaar.
COPD, een last die we dragen, jaar na jaar.
De longen zuchten, ademen met pijn.
Maar in onze harten zal hoop altijd zijn.**

**De lucht lijkt dunner, maar we vechten door.
Met moed en doorzetting, steeds weer, steeds voor.
Samen staan we sterker, hand in hand.
Trotseren we de stormen, aan deze zijde van 't land**

**COPD mag ons vertragen, maar niet verslaan.
Want in ons hart blijft de wil bestaan.
Om te ademen, te leven, vol kracht en moed.
In de strijd tegen COPD blijven we altijd goed.**

**“Om gezond te blijven
Moet je eten wat niet smaakt,
drinken wat je niet lust
en doen waar je geen zin in hebt”.**

Martialis, Romeins schrijver (40-103 n.C.)

PRIKKELBARE DARMEN

Heb je geregeld krampen, buikpijn of ontlastingsproblemen? Dan lijdt je misschien aan het prikkelbaredarmsyndroom (PDS). De klachten verschillen vaak van persoon tot persoon en worden uitgelokt door het eten van bepaalde voedingsmiddelen. Ga in dialoog met een diëtist(e) om samen naar oplossingen te zoeken.

Oorzaak

Bij PDS is geen ontsteking of schade aanwezig, maar is er mogelijk een verstoorde darmbeweging, overgevoeligheid of verandering van darmflora. Over de oorzaak zijn nog veel onduidelijkheden. Een recente studie wijst uit dat het immuunsysteem bij mensen met PDS afweercellen vrijzet in de darmen als reactie op bepaalde voedingsmiddelen. Dat zorgt voor ongemakken in de darmen, zoals samentrekkingen, obstipatie of diarree.

Triggers

Welke voeding je darmen overprikkelst, is vaak voor iedereen verschillend. De eerste stap is een gezond en regelmatig eetpatroon. Zo kan het nuttig zijn bepaalde voedingsmiddelen te beperken. Denk aan koffie, alcohol, vetrijke of sterk gekruide voeding. Die lokken het meest ongemakken uit. Ook licht verteerbare voeding kan voor mensen met minder uitgesproken klachten vaak comfort bieden. Zo vermijd je best de meeste koolsoorten en onrijp fruit met schil.

Tips

- Eet gezond en gevarieerd volgens de voedingsdriehoek.
- Eet regelmatig, langzaam en kauw goed. Vermijd grote porties.
- Drink voldoende water, minstens 1 tot 1,5 liter per dag.
- Neem voldoende voedingsvezels op uit volkoren producten : dagelijks 300 g groenten en een stuk fruit.
- Zorg voor voldoende fysieke activiteit : elke beweging telt. Zit niet urenlang stil, maar sta om het halfuur even recht. Bouw geleidelijk aan op en wissel je bewegingen af gedurende de dag.
- Stress? Ontspan en beweeg voldoende.

Schrap zeker niet zomaar bepaalde voedingsmiddelen zonder begeleiding of advies, ook al blijven je klachten aanhouden. Onder begeleiding van een diëtist(e) kan je een voedings- en klachtendagboek bijhouden om zo samen aanpassingen te doen naar een licht verteerbaar voedingspatroon.

Voor PDS bestaat helaas geen eenduidig advies. Probeer samen met je diëtist(e) klachten en voedingsmiddelen aan elkaar te koppelen. Zo kan een gepersonaliseerd voedingsschema uitgewerkt worden dat volwaardig en gezond is. Zelfs kleine aanpassingen aan je voedingspatroon kunnen je helpen bij het verminderen van je klachten.

(Bron : Gezond thuis Wit-Gele Kruis)

Arbeid adelt, werken loont!

Anoniem

KLOPT JE HART TE TRAAG OF TE SNEL?

Een hart dat volgens een te traag ritme bonst, vormt na voorkamerfibrillatie de voornaamste geleidingsstoornis bij 50-plussers.

Op latere leeftijd kan het hartritme plots vertragen (bradycardie) doordat sommige structuren die deze elektrische geleiding moeten ondersteunen het laten afweten. Meestal is er sprake van wanneer er minder dan 60 hartslagen per minuut worden opgetekend. Dat is te traag om voldoende zuurstofrijk bloed rond te pompen om het lichaam vlot te laten functioneren. Dat geeft natuurlijk een gevoel van uitputting maar ook kortademigheid, duizeligheid en zelfs flauwvallen. Hartziekten, erfelijke aanleg, een traag werkende schildklier en leeftijd kunnen dit fenomeen veroorzaken. Ook heel wat medicatie geeft een trager ritme als ongewenste bijwerking. Als het vertraagde ritme niet via een van de oorzaken kan verholpen worden, komt er meestal een pacemaker aan te pas. Via sensoren detecteert de pacemaker het natuurlijke hartritme en controleert of dit voldoende hoog is. De pacemaker voelt zo zelf aan wanneer hij in actie moet komen en het hart moet stimuleren om het tempo te verhogen door elektrische pulsen af te geven. De nieuwe generatie toestellen worden minimaal invasief ingeplant via de lies met een katheter, waarna je snel weer op de been bent. Is er sprake van hartritmestoornissen, de gevaarlijke vorm, die kan leiden tot hartstilstand en plotse dood, dan wordt een hartdefibrillator ingeplant, een toestel dat pacemaker en defibrillator combineert. Dat controleert en

regelt zowel het hartritme en kan een elektrisch stroomstootje geven om hartstilstand te voorkomen. Afhankelijk van de oorzaak van de kamerfibrillatie worden patiënten behandeld via ablatie, een stent of bypassoperatie en medicatie. Zij worden sowieso van heel nabij opgevolgd.

Te snel

Een regelmatig maar veel te hoog ritme in rust komt vooral voor bij jongere vrouwen. Dit raakt alle lichaamsfuncties. Zowel slapen als normaal bewegen worden na verloop van tijd erg moeilijk omdat alle energie wegvloeit door die continue hoge hartslag. Tot nu toe werd dat behandeld via een pacemakerimplant wat natuurlijk niet evident is bij jongere mensen. Om de zoveel jaar is een nieuwe ingreep nodig om de batterij te vervangen.

Wist je dat?

Elk hart dagelijks gemiddeld zo'n 300 overslagen maakt zonder dat dit een probleem vormt? Dat gebeurt onder meer wanneer je abrupt rechtstaat of opschrikt. Meestal zijn ons daar niet van bewust, maar bij mensen met langdurige ritmestoornissen blijft dat geluid van die overslag wel op de voorgrond en versterkt het zo de ongerustheid.

Bij ritmestoornissen slaagt het hart er niet meer in om zich aan te passen aan wat zich afspeelt in je dagelijks leven.

(Bron : Plusmagazine)

In een ruim hart krijgen veel dingen een plek. Anselm Grün

URINEVERLIES

Alert zijn is de boodschap.

Veel voorkomend gezondheidsprobleem.

Urineverlies, ook wel bekend als incontinentie, treft mensen van alle leeftijden. Het kan echte meer uitgesproken en complex zijn bij senioren. De oorzaken zijn uiteenlopend, maar meestal volledig te verhelpen. Vaak laat men het probleem onbehandeld omdat te beschaamd is om naar de dokter te stappen. Het treft zowel mannen als vrouwen, al hebben vrouwen er gemiddeld meer last van. Waarom vrouwen meer last hebben is vooral anatomisch. Vrouwen hebben een plasbuis van 5 cm en geen prostaat. Mannen hebben een vrij harde structuur rond de plasbuis en lopen het risico op prostaatkanker.

Oorzaken van urineverlies.

Spierzwakte

Spierzwakte in de bekkenbodem, vooral bij vrouwen, is een veel voorkomende oorzaak. Dit kan leiden tot stressincontinentie, waarbij druk op de blaas, zoals niezen en hoesten, tot urineverlies kan leiden.

Veroudering

Bij ouder worden neemt de elasticiteit en spierkracht van de blaas en de omliggende structuren af. Urine vasthouden wordt moeilijker, wat kan leiden tot aandrangincontinentie, waarbij men de drang om te

plassen niet kan onderdrukken. Veroudering kan ook leiden tot een vergrote prostaat, wat bijdraagt tot plasproblemen.

Medische aandoeningen

Diabetes kan de zenuwen die de blaas reguleren beschadigen, wat kan leiden tot incontinentie. Overgewicht legt extra druk op de blaas en kan de spieren verzwakken. Bepaalde neurologische aandoeningen kunnen de communicatie tussen de hersenen en de blaas verstoren.

Medicatie

Sommige geneesmiddelen, waaronder diuretica die overtollig vocht afdrijven en bepaalde antidepressiva, kunnen incontinentie als bijwerking hebben.

Menopauze

De hormonale veranderingen tijdens de menopauze kunnen de bekkenbodemspieren en de urethra beïnvloeden. Menopauzale incontinentie.

Gevolgen van urineverlies.

Verminderde levenskwaliteit

Urineverlies kan leiden tot ernstige emotionele stress en schaamte. Het kan sociale activiteiten en relaties beïnvloeden en het zelfvertrouwen aantasten.

Sociale isolatie en eenzaamheid

Personen met urineverlies vermijden bijeenkomsten met vrienden en familie uit angst voor ongelukjes.

Huidproblemen

Contact met urine kan huidirritatie veroorzaken, vooral bij ouderen met een verminderde huidintegriteit.

Financiële last

De kosten van incontinentiematerialen en medische zorg kunnen aanzienlijk zijn, vooral voor senioren met beperkte inkomsten. Het is belangrijk om weten dat er financiële hulp en subsidies beschikbaar kunnen zijn om de kosten te dekken. Een gesprek met een zorgverlener kan helpen bij het vinden van passende oplossingen.

Gevaren van urineverlies.

Urineweginfecties

Herhaalde infecties kunnen leiden tot nierproblemen en gezondheidscomplicaties.

Decubitus

Mensen met verminderde mobiliteit en incontinentie lopen een verhoogd risico op doorligwonden.

Valrisico

Oudere volwassenen met urineverlies hebben een verhoogd risico om uit te glijden en te vallen, vooral 's nachts als ze naar het toilet gaan.

Behandeling van urineverlies.

Bekkenbodemoefeningen

Deze zijn cruciaal voor het versterken van de bekkenbodemspieren. De juiste techniek is essentieel.

Medicatie

Het gebruik moet zorgvuldig overwogen worden omdat het bijwerkingen kan hebben

Chirurgie

Een grondig gesprek met een uroloog is noodzakelijk.

Incontinentieproducten

Deze kunnen nuttig zijn om ongelukjes op te vangen en de dagelijkse activiteiten voort te zetten.

Preventie van urineverlies.

- ACTIEF BLIJVEN
- ROKEN VERMIJDEN
- GEWICHT BEHEREN
- BEKKENBODEMSPIEROEFENINGEN

(Bron : Sennet)

**VERANDER JE WENSEN IN DOELEN EN JE HEBT JE LOT
IN EIGEN HAND.**

Washington Irving

BRILGLAZEN : Terugbetaling

Sinds 1 augustus komen meer brilglazen in aanmerking voor terugbetaling door de ziekteverzekering. Het RIZIV zal zo op jaarbasis voor ruim 10 000 meer mensen een terugbetaling van brilglazen kunnen doen. De brilsterkte, die voor een betere tussenkomst in aanmerking komt, wordt naar 7,00 verlaagd.

Wie een bril nodig heeft moet die ook kunnen betalen. Een goed zicht moet evident zijn voor iedereen.

De dioptriedrempel voor terugbetaling werd eind 2021 al verlaagd naar 7,75 voor de leeftijdsgroep 18 – 65. Sinds 1 augustus ligt de drempel op 7,00.

Voor kinderen jonger dan 18 worden brilglazen al terugbetaald vanaf 0,00 dioptrie. Voor 65-plussers kunnen multifocale brilglazen al worden terugbetaald vanaf een dioptrie van 4.25.

Enkel erkende opticiens kunnen de brilglazen voorschrijven en afleveren. Het gaat om een volledige terugbetaling voor mensen zonder voorkeurregeling bij een geconventioneerde opticien en voor mensen met voorkeurregeling bij, zowel een geconventioneerde als niet-geconventioneerde opticien. De terugbetaling zonder voorkeurregeling bij een niet-geconventioneerde opticien is 75%.

(Bron : Leefmagazine)

**EEN ERGERE HANDICAP DAN DE BLINDHEID VAN HET
OOG IS DE BLINDHEID VAN HET HART.**

Marlee Matlin

AMBULANCEKOSTEN

Geen spoedgeval? Contacteer dan niet de eerste de beste ambulancedienst. Vergelijk de prijzen, want het verschil tussen dringend en niet-dringend vervoer kan tot het vijfvoud bedragen.

Je betaalt steeds hetzelfde forfaitaire tarief voor een interventie met een ambulance, die via de noodnummers 100 of 112 wordt aangevraagd. Je huisarts kan de spoeddienst contacteren en je een voorschrift meegeven met de vermelding "vervoer naar de spoeddienst".



Vast tarief : Sinds 1 januari 2023 bedraagt de vervoerskost per ambulance 67,53 euro. Er worden geen supplementen aangerekend en het maakt niet uit waarom je wordt overgebracht of hoeveel kilometers je aflegt, zolang het om een dringende interventie gaat. Enkel ambulancediensten, erkend door de FOD Volksgezondheid, passen dit tarief toe.

En tussen twee ziekenhuizen? Dan gelden andere regels en zijn de kosten voor eigen rekening, tenzij het alweer om een dringende interventie gaat. Een niet-dringende interventie kan tot vijf keer meer kosten dan een spoedgeval. De kosten worden verrekend via de ziekenhuisfactuur.

Komt de hospitalisatieverzekering tussen? Hiervoor kijk je **BEST** je overeenkomst met de verzekeraar na.

En de ziekenfondsen? Bij sommige ziekenfondsen bedraagt het jaarlijks terugbetalingsplafond voor niet-dringend vervoer 500 euro. Bij dialyse-, radio- of chemotherapievervoer kan dat zelfs 1500 euro bedragen. Bij zulk transport moet je wel een attest aan de chauffeur voorleggen, waaruit blijkt dat het vervoer noodzakelijk is. Ook hier is navragen de boodschap.

Dekt de terugbetaling de kosten? Helaas niet altijd. Voor niet-dringend vervoer plan je best vooraf. Je contacteert verschillende bedrijven en vergelijk hun prijzen. Zo kan je opteren voor de beste en voordeligste formule, aangepast aan je specifieke situatie. Informeer zeker ook bij je ziekenfonds. Zij hebben goedkopere diensten voor niet-dringend vervoer voorhanden. Je kan alzo heel wat besparen op je vervoerskosten.

Meer dan 600 euro voor een ambulance is geen uitzondering.

CONTACTEREN, VERGELIJKEN EN DAN BESLISSEN!!!

De tijd is traag voor wie wacht, te snel voor wie bevreesd is, te lang voor wie treurt, te kort voor wie zich verblijdt, maar voor wie liefheeft, duurt de tijd eeuwig.

Lady Jane Fellowes

FAMILIALE VERZEKERING

De verzekering BA Privaat Leven, meestal gekend als “familiale verzekering” is niet duur en heel nuttig.

Het is een verzekering, die onze burgerlijke aansprakelijkheid dekt in de omgang met andere burgers. Ze dekt jouw burgerlijke aansprakelijkheid als aangetoond is : jij (of iemand van je gezin) maakt een fout, een derde persoon (buiten jouw gezin) lijdt schade en er is een oorzakelijk verband tussen de fout en de schade. Iedereen kent wel de meest voorkomende gevallen. Bv. Een bal in de ruit van de buurman.

In fout als zwakke weggebruiker. En nu?

Zwakke weggebruikers zijn voetgangers, fietsers, gebruikers van een step, passagiers (in de wagen, in de bus, achterop de motor, ...). Heb je bv. als fietser een aanrijding met een voertuig, dan wordt jouw lichamelijke schade (dus ook loonverlies, rolstoel of prothese, morele schade enz.) en de schade aan je kleren (ook bril en hoorapparaat) vergoed door de verzekeraar van het betrokken voertuig. Hierop heb je in België automatisch recht. Was je in fout, dan wordt de schade aan je fiets niet vergoed evenals de schade die jij toebracht aan het voertuig. **HEB JIJ EEN FAMILIALE VERZEKERING, DAN ZIJN DEZE KOSTEN WEL GEDEKT (buiten de franchise)**

Een extraatje : Brengt je poetshulp schade toe aan je burens, dan komt jouw familiale verzekering tussen. Je poetshulp is dus mee gedekt in jouw contract.
(Bron : Plusmagazine)

MINNELIJKE INVORDERING

Sinds 1 september 2023 gelden nieuwe regels voor de minnelijke invordering. Zo is de eerste herinnering gratis en kan een bedrijf pas een schadevergoeding vragen na die herinnering en is het bedrag van de schadevergoeding beperkt.

De nieuwe regels gelden voor alle schulden, die ontstaan uit een overeenkomst of factuur na 1 september. Voor de schulden, die je op 1 september al had, blijven de **oude regels** gelden. Als je na 1 september 2023 schulden krijgt uit een overeenkomst van voor die datum, dan gelden de **oude regels** ook nog.

EEN FACTUUR VERJAART

VERJARING : Artikel 2219 van het Burgerlijk Wetboek bepaalt dat een onbetaalde factuur na een bepaalde termijn niet meer kan worden gevorderd.

WELKE TERMIJN? Alle facturen voor persoonlijke vorderingen verjaren na 10 jaar. Voor alle zakelijke vorderingen (zoals eigendomsrecht op onroerend goed) geldt een verjaringstermijn van 30 jaar. Dit is de algemene regel, maar voor particulieren heeft de wet enkele specifieke termijnen ingevoerd :

- 6 maanden voor hotel- en restaurantkosten
- 1 jaar voor de verkoop van goederen door een handelaar(voeding, kleding)
- 1 jaar voor deurwaarderskosten
- 2 jaar voor dokters- en ziekenhuiskosten
- 5 jaar voor water, energie, telecom, lonen van advocaten en experts, btw en belastingen.

HOE JE RECHT OP VERJARING LATEN GELDEN?

Door een aangetekende brief te sturen met vermelding van de aard en de referenties van de factuur, waarin je aangeeft dat je, gezien de verjaringstermijn in burgerlijke zaken, meent dat je deze factuur niet meer moet betalen. Blijft de zaak aanslepen, neem dan contact via consumentenombudsdienst.be

(Bron : Helder recht)

INDIDUEEL MAATWERK

De premie "individueel maatwerk" bestaat sinds 1 juli 2023.

Hoe werkt het?

Je werkgever krijgt een premie als je arbeidsbeperking of gezondheidsprobleem invloed heeft op je job. Ben je bv. vaker afwezig door ziekte, heb je meer tijd nodig voor bepaalde taken of een speciaal computerscherm? Een financiële premie voor je werkgever zal de kosten die daarbij horen vergoeden. Dat is de loonpremie.

Daarnaast is er een begeleidingspremie. Daarmee kan je werkgever extra begeleiding voorzien voor jou. De loonpremie en de begeleidingspremie vormen samen de premie individueel maatwerk. Die laatste vervangt de Vlaamse ondersteuningspremie (VOP). Had jij al een VOP? Dan blijft dat gewoon lopen. De premie individueel maatwerk is enkel voor personen, die nieuw instappen. Ook zelfstandigen hebben er recht op.

Hoe ga je ermee van start?

- Het eerste wat je moet doen is uitzoeken of je recht hebt op de premie. Daarbij kan VDAB je helpen. Je leest alle voorwaarden op hun website :
<https://www.vdab.be/orienteren/gezondheidsprobleem/individueel-maatwerk>
- Heb je recht op de premie? Dan kan je een aanvraag indienen. Hoe je dat doet, vind je op :
<https://www.vdab.be/arbeidsbeperking/recht-aanvragen>
- Aanvraag goedgekeurd? Dan kan je werkgever de premie aanvragen bij het departement Werk en Sociale Economie

(Bron : VPP)

EU DISABILITY CARD

Wat is de European Disability Card?

Het is een kaart, die je kan gebruiken wanneer je deelneemt aan cultuur-, sport- en vrijetijdsactiviteiten. Met deze kaart kan je rekenen op allerlei voordelen. Welke voordelen je krijgt hangt af van de partner die de kaart aanvaardt. Bekijk daarom, voordat je vertrekt, de website, sociale media of reclame van de plaats die je bezoekt of neem contact met de partner zelf.

Met de kaart toon je aan dat je **erkend bent voor een handicap, ook als die onzichtbaar is.**

Je kunt de kaart niet alleen in **België**, maar ook in **Cyprus, Estland, Finland, Italië, Malta, Slovenië en Roemenië** gebruiken.

De kaart is **gratis** en je kan ze eenvoudig online aanvragen. Vanaf **1 januari 2024** krijg je de kaart zelfs **automatisch**.

Wie kan de kaart aanvragen?

Je kan de kaart aanvragen als je erkend bent door of hulp krijgt van een instelling bevoegd voor personen met een handicap. Ook kinderen, die een zorgtoeslag krijgen, hebben recht op de kaart.

Bij volgende instellingen kan je terecht :

- **FOD Sociale Zekerheid**
- **Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap (VAPH)**

Hoe kan je de kaart aanvragen?

Je vraagt de kaart aan bij de instelling, waarbij je erkend bent.

Je bent erkend bij de FOD Sociale Zekerheid :

Je kan de kaart online aanvragen via het **digitale loket My Handicap**. Weet je niet hoe het moet? **Je vindt hulp op de site van de dienst Directie-generaal Personen met een handicap**.

Je kan de kaart aanvragen door het **contactformulier** van de Directie-generaal Personen met een handicap in te vullen.

Je kan ook een brief sturen naar :

FOD Sociale Zekerheid

Directie-generaal Personen met een handicap
Kruidlaan 50 bus 150
1000 Brussel

Je bent erkend het VAPH

Je kunt je kaart online aanvragen via het **digitale loket van VAPH**.

NEEM DEEL AAN :

GEZONDHEIDSMONITORING THUIS.

De **zorgproeftuin HAPPY AGING** is een gemeenschap voor én door ouderen. In onze proeftuin stellen we de eindgebruiker centraal en testen ouderen en zorgverleners nieuwe producten of ideeën uit en leveren waardevolle feedback. Op die manier geven wij een stevige boost aan gebruiksgerichte innovaties die leiden tot meer kwaliteitsvolle zorg.

Binnen het onderzoeksproject **ChroNoct** werken we mee aan de ontwikkeling van een innovatief contactloos toestel dat gezondheidsparameters zoals hartslag, ademhaling en lichaamsbeweging monitort. Het doel is om chronische ademhalingsstoornissen bij oudere volwassenen vroegtijdig te voorspellen, diagnosticeren en behandelen. Het toestel kan eveneens bijdragen aan het optimaliseren van de behandeling van COPD-patiënten. Momenteel zijn we geïnteresseerd in de monitoring en feedback van personen met COPD over het gebruiksgemak en de bruikbaarheid van het ChroNoct toestel.

Interesse :

- Personen met COPD ouder dan 60 jaar komen in aanmerking (geen pacemaker of vergelijkbare implantaten)
- Gezondheidsmonitoring bij je thuis : met onze hulp installeer je het apparaat gedurende 1-2 maanden in je slaapkamer. Na installatie registreert het apparaat je vitale parameters. Je hoeft zelf verder niets te doen.
- Deelname aan gebruikerstesten zijn volledig vrijwillig en het onderzoek vormt generlei risico.

- De regelgeving inzake gegevensbescherming zal worden nageleefd en jij, als deelnemer, hebt ten allen tijde het recht om je gegevens in te kijken.

DEELNEMEN OF VRAGEN? MAIL naar happy.aging@in4care.be of bel 011/28 69 06



JE HEBT NIETS AAN VRIJHEID ALS JE NIET OOK DE
VRIJHEID HEBT OM FOUTEN TE MAKEN.

Mahatma Gandhi

EEN BEETJE VET IS GEEN VERLET. MEN RUST ERMEE EN
'T GEEFT EEN BETERE SNEE

Anoniem

COMMUNICEREN OVER JE ZIEKTE OP HET WERK.

Het voelt vaak heel onwennig aan om na een lange periode van afwezigheid omwille van je **chronische aandoening terug aan de slag te gaan**. Een herstart verloopt ook voor iedereen anders. De ene staat te popelen om de draad weer op te nemen, de ander gaat met een klein hartje terug aan 't werk. Allerlei vragen houden je bezig. Kan je je job nog blijven doen? Zijn er aanpassingen of hulpmiddelen nodig? Hoe zullen je collega's reageren op je terugkeer? Wat zeg je best wel of niet? Wil je met dit thema aan de slag gaan? Dan ben je welkom op de vorming, georganiseerd door het Vlaams Patiëntenplatform en Trefpunt Zelfhulp.

Donderdag 16 november van 9.30u tot 16.00u.
Lokalen van het Vlaams Patiëntenplatform,
Groenveldstraat 15, 3001 HEVERLEE.

Voor wie?

- Personen, die momenteel niet aan het werk zijn, maar het werk wel graag willen hervatten.
- Personen, die opnieuw aan het werk zijn na een periode van afwezigheid wegens ziekte
- Personen, die lid zijn van een patiëntenvereniging.

Inschrijven

<https://vlaamspatientenplatform.be/nl/agenda/vorming-hoe-communiceer-ik-over-mijn-ziekte-op-het-werk-2>

BEVRAGING ACTIEVE LEVENSTIJL MET VOLDOENDE BEWEGING.

KU Leuven en G-sport Vlaanderen sloegen de handen in elkaar voor “Vervolgstudie sportparticipatie”

Een actieve levensstijl met voldoende beweging is cruciaal voor zowel onze fysieke als mentale gezondheid. Voor mensen met een chronische aandoening, COPD bv., levert een actief leven nog extra bijkomende gezondheidsvoordelen.

Er zijn echter nog al te vaak verschillende drempels, waardoor de gevaren van een sedentaire levensstijl op de loer liggen. Door deze bevraging zal men die drempels op grote schaal in kaart brengen en trachten die weg te werken. Er wordt onderzoek gedaan naar de bewegingsdeelname bij iedereen tussen 6 en 80 jaar met visuele, verstandelijke, fysieke, auditieve beperking, psychische kwetsbaarheid, autisme of chronische aandoening.

Als patiëntenorganisatie, COPD vzw, kregen we de vraag van de onderzoekers om jullie deze bevraging voor te leggen. Wij krijgen hier dus ook de kans om onze stem te laten horen.

Klik op onderstaande link, ga naar de studie en deel je mening :

https://kuleuven.eu.qualtrics.com/jfe/form/SV_7QEgyL47R7pPwNw

**VANDAAG ZIJN DE GOEDE OUDE TIJDEN WAAR WE OVER
10 JAAR OP TERUGKIJKEN.**

Peter Ustinov

VACCINATIE

Preventie van ernstige pneumokokkeninfecties

De jaarlijkse inenting tegen griep en recent ook een covid-vaccinatie zijn weer volop in de media. En voor COPDers zeker terecht. Naast deze inenting is er ook de minder besproken inenting met het pneumokokkenvaccin. Nochtans even belangrijk.

Wat is het? Een pneumokokkeninfectie wordt veroorzaakt door een bacterie. Zo'n infectie is de belangrijkste oorzaak (30-40%) van longontsteking. Je kan de bacterie "dragen" zonder er ziek door te zijn. De bacterie zit dan in je neusholte. Door te niezen en te hoesten, komt de bacterie in de lucht. Pneumokokken veroorzaken ook middenoorontsteking en sinusitis. Als de bacterie in je bloedbaan of zenuwstelsel terechtkomt, spreekt men van een invasieve of veralgemeende pneumokokkeninfectie. Je wordt dan ernstig ziek.

Kinderen, jonger dan 5 jaar lopen dan meestal een bloedvergiftiging of herenvliesontsteking op. Volwassenen kunnen een ernstige longontsteking krijgen. Pneumokokkeninfecties komen vaker voor bij jonge kinderen en personen ouder dan 65 jaar. Tot de grootste risicogroep voor veralgemeende infecties behoren :

- Oudere personen
- Mensen met verminderde afweer
- Personen bij wie de milt werd verwijderd.

Hoe voorkom je een ernstige infectie?

VACCINATIE TEGEN PNEUMOKOKKENINFECTIE!!!

De vaccins worden niet terugbetaald. Wel voor zuigelingen(8 en 16 weken) en jonge kinderen(12 maanden). Het vaccin maakt deel uit van het basisvaccinatieschema.

Vaccinatie is aan te raden voor :

Volwassenen met een verhoogd risico o.a. door

- Een verminderde weerstand, bv. na transplantatie
- Afwezigheid van een (werkzame) milt
- Bepaalde erfelijke vorm van bloedarmoede

Volwassenen met chronische aandoeningen zoals

- Hart-, long-, lever- en nierfalen
- Roken en alcoholmisbruik
- Bepaalde erfelijke spierziekten
- Diabetes

Gezonde personen vanaf 65 jaar.

Je arts kiest een passend vaccin en schema. Daarvoor kijkt hij steeds naar je leeftijd en de risicogroep waartoe je behoort. Je arts raadpleegt je medisch dossier en volgt op. Zelf hoef je je schema niet bij te houden.

Bijwerkingen : De bijwerkingen beperken zich doorgaans tot een gevoelige plek op de injectieplaats. Dat komt voor bij 3% na de eerste vaccinatie en 11% na hervaccinatie. Ernstige bijwerkingen zijn zeldzaam. Ontwikkelde je een ernstige **overgevoeligheidsreactie** op een vorige dosis of een van de bestanddelen van het vaccin?

DAN MAG JE HET VACCIN NIET TOEGEDIEND KRIJGEN.

(Bron : Gezondheid en Wetenschap)

TWIJFELEN MAG, AARZELEN NIET.

Anoniem

COPDVZW LEEFT !!!

Als patiëntenvereniging werken we mee aan :

- Ontwikkelen van apps i.v.m. de aandoening.
- Opstellen van brochures over de aandoening.
- Uitrollen van een zorgpad voor COPD-patiënten.
- Deelname aan bevestigingen en enquêtes.
- Deelname aan wetenschappelijk onderzoek en studies.
- Leden verzoeken om aan dergelijke bevestigingen, enquêtes, onderzoeken en studies deel te nemen.
- Feedback verlenen bij hogergenoemde items.

Als patiëntenvereniging nemen we deel aan en zijn aanwezig op :

- Congressen van longartsen, huisartsen, zorgverleners.



- Workshops van farmaceutische bedrijven.
- Meetings Vlaams Patiëntenplatform en Trefpunt Zelfhulp.
- De Bike-Challenge in klinieken/revacentra n.a.v.de WereldCOPDdag op 15 november.
- Extra's i.v.m. de WereldCOPDdag.
- Samenwerkingsakkoorden met ziekenhuizen.
- Werkvergaderingen pneumopersoneel.

Als patiëntenvereniging organiseren we zelf :

- Infonamiddagen, -avonden in klinieken en revacentra
- Symposia
- Ontspannende, culturele en culinaire uitstappen.

Als patiëntenvereniging

ZIJN WE ER VOOR ONZE LOTGENOTEN EN HUN
NAASTEN.

SAMEN STERK !!!

Onze medewerking aan, aanwezigheid bij, enz. leidt tot samenwerkingen, die de COPD-patiënt ten goede komen. Zo lazen we, na onze deelname aan het uitrollen van een zorgpad voor COPDers door het Wit-Gele Kruis Limburg, een artikel over COPD in hun blad "Gezond Thuis".

"TIPS VOOR COPD-PATIËNTEN" :

- **Leef in een rookvrije omgeving** : Stop met roken; Vermijd rokerslucht; Vraag advies aan je arts.
 - **Blijf bewegen** : Dit hoeft geen sport te zijn; Ook een kinesist kan je ondersteunen
 - **Hou je gewicht in de gaten** : Vermijd zoutrijke maaltijden; Eet genoeg eiwitten; Eet regelmatig
-

kleine maaltijden; Neem contact met je huisarts voor nazicht en advies.

- **Zorg voor mentaal welzijn** : Zorg voor "succeservaringen" door iets te doen wat haalbaar is en je aangenaam vindt; Verzorg je sociale contacten en laat je ondersteunen; Laat negatieve gedachten niet overheersen, spreek erover met je huisarts.
- **Neem je medicatie** : Volg de voorschriften; Neem je medicatie juist; Klachten? Bespreek met je arts.

EIGEN ACTIVITEITEN :

- **Laatste buitenactiviteit :**
Donderdag 19 oktober om 14.00u :
ROMBERAMA te LOENHOUT
Nieuwsflash 23/33
- **PATIENTENSYMPOSIUM IN UZ LEUVEN :**
Donderdag 26 oktober om 14.00u
Nieuwsflash 23/32

NOG SLECHTS ENKELE PLAATSEN VRIJ!!!

- **WereldCOPDdag : Bike-Challenge**
Donderdag 15 november
VERSCHILLENDE DEELNEMENDE
ZIEKENHUIZEN, VERSPREID OVER
VLAANDEREN :

AZ KLINA Brasschaat
AZ Sint-Dimpna Geel
AZ Sint-Maarten Mechelen
UZA Edegem
Sint-Franciscus Heusden-Zolder
UZ Gent

UZ Leuven
AZ Delta Roeselare
AZ Groeninge Kortrijk
AZ Sint-Jan Brugge

**ALLE INFO IN EEN SPECIALE NIEUWSFLASH.
ANDERE ACTIVITEITEN WORDEN EVENEENS
MEDEGEDEELD IN ONZE NIEUWSFLASHES.**

**KIJK OP DE WEBSITE
KIJK IN JE MAILBOX
KIJK IN JE BRIEVENBUS (postleden)**

Komen en gaan :

In een bestuursploeg begroeten we nieuwe mensen en moeten we soms ook afscheid nemen.

WELKOM PHILOMENA ACHTEN.

Limburg heeft er een nieuwe vooruitziende, vooruitstrevende en vooruitdenkende kracht bij. We weten ondertussen dat heel de COPD-familie op jou kan rekenen.

DANK JOSEPH (SEPPE) van der veer.

Het lezen van je ontslagmail deed mij haast spontaan denken aan de profetische woorden van Luc De Vos, zanger van Gorki – ons veel te vroeg overleden – in het lied Mia, namelijk “Sterren komen, sterren gaan”. Trouwens een waarheid als een koe! Ook mensen komen,

mensen gaan. Ook in een vereniging komen en gaan mensen. Eveneens in een bestuursploeg.

Ik denk terug aan onze eerste ontmoeting bij de wandelactiviteit aan het kasteeldomein van Leut in Maasmechelen. Onze auto's stonden toevallig naast elkaar op het kerkplein. In het dorpscafé legden we de eerste contacten en nodigde ik je uit op onze volgende bestuursvergadering. Je aanvaardde en was aanwezig. De medebestuurders vonden jou een competent persoon om deel uit te maken van het team. In de jaren, dat we in de groep samenwerkten, kwamen je capaciteiten steeds meer tot uiting. Een gedreven, gewaardeerde kracht.

Je hielp mee aan de verdere uitbouw en ontplooiing van de vzw. Je wierp je op als pleitbezorger voor het vervangen en vernieuwen van de website. Je enthousiasme om dit werk tot een goed einde te brengen kende haast geen grenzen. HOED AF!

We zullen met waardering terugdenken aan de vele positieve ervaringen, die we samen als bestuursploeg beleefden.

DANK SEPPE voor alles wat je voor de COPDVZW hielp realiseren ten bate van de COPD-patiënten.

Het ga je goed in al wat je doet!

LAAT WAT KOMT KOMEN!

LAAT WAT GAAT GAAN!

Isaac Shapiro

FOCUSGROEP

Onlangs kregen we de vraag van Professor Dokter Stephanie Everaerts van UZ Leuven om een tiental mensen, COPDers, bij mekaar te brengen voor het vormen van een focusgroep.

Doel : Medewerking/Feedback verlenen bij het opstarten, tijdens de looptijd en na het beëindigen van een Wetenschappelijke studie.

Leden : Philomena Achten, Nicky De Ronde, Greet Eelen, Agnes Suys, Brenda Van Grootel, Roel Bloemen, Ward Faes, Vic Nevelsteen, Ludo Schrijvers, Jean-Pierre Stas, Joseph van der veer, Patrick Willems

