



[www.copdvzw.be](http://www.copdvzw.be)

# NIEUWSBRIEF

**Jaargang 8  
Nr. 2 – april 2024**

## INFO

COPDvzw  
Waaiburg 93/3  
2440 GEEL

E-mail: [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be)  
RPR: Antwerpen 0666641408  
Bankrekening BE50 9734 3211 4018





## ***BESTE ALLEMAAL***

Het ochtendgloren begint ons stilaan te bekoren. Wakker worden en af en toe de eerste zonnestralen reeds zien tevoorschijn komen. Het gefluit van de vogels begint steeds luider te klinken. Je ziet, hoort en voelt dat de lente langzaam maar zeker nadert. We slaken een zucht van verlichting. Eindelijk kunnen we opnieuw naar buiten om te genieten van zoveel moois dat de lente ons te bieden heeft. De natuur herleeft. Dagelijks merken we verbeteringen ten goede. Een mens kan er alleen maar gelukkiger van worden en dromen van een mooie periode, die er zit aan te komen.

Daarom ook plaatsen we onderstaande foto met veelzeggende bijhorende tekst bij het begin van deze Nieuwsbrief. Zeker even **TIJD VOOR MAKEN**, bij stilstaan, over nadenken en toepassen. **GELUK VERZEKERD!**



Vic Nevelsteen, Bestuursteam

Eén van onze leden, Bea, bezorgde ons  
volgend gedicht. Veel leesgenot!

### COPD

Een aandoening met een naam,  
maar zonder een gezicht.  
Van buiten is niet te zien  
wat het in mij heeft aangericht.

De vermoeidheid, de wanhoop,  
het verdriet, de pijn  
worden niet begrepen in een wereld,  
waar alles te zien moet zijn.

Ik lach, ik doe vrolijk,  
niet altijd even oprecht.  
Het sloopt me van binnen  
het is een lang en eenzaam gevecht.

Ik ben niet meer wie ik ooit was.  
Ik kan niet meer wat ik ooit kon.  
Maar ook voor mij schijnt nog steeds  
de warme lentezon.

Ik heb familie en lieve vrienden.  
Zij kennen mijn enige wens.  
Zij luisteren en beschouwen me niet als een zieke,  
MAAR ALS EEN MENS.

---

KONDIGT DE LENTE ZICH AAN,  
DAN WORDT ER AAN ALGEMENE KUISING  
DER STULPEN GEDAAN.

---

# **WET PATIENTENRECHTEN**

**Kan je in een wilsverklaring laten optekenen dat je nooit in een woonzorgcentrum wenst opgenomen te worden? Ook niet als je dement bent en daartoe zelf niet meer kan beslissen? Zou je zelfs voor euthanasie kunnen kiezen om dit te vermijden?**

De wet patiëntenrechten voorziet in het recht om een medische behandeling te weigeren. Dit recht is duidelijk en onweerlegbaar wanneer het wordt uitgeoefend door een wilsbekwaam persoon, die geconfronteerd wordt met een acute problematiek. De beroepsbeoefenaar dient immers de vrije en geïnformeerde toestemming van de patiënt te verkrijgen vooraleer een behandeling wordt opgestart. Een wilsbekwaam persoon met kanker kan bijvoorbeeld afzien van de zoveelste behandeling tijdens een gesprek met de oncoloog. Evengoed kan dit duidelijk gemaakt worden via een vooraf opgesteld document, de negatieve wilsverklaring, zodat deze wens ook gerespecteerd kan worden als de persoon niet meer aanspreekbaar is.

Opname in een woonzorgcentrum is echter geen zuivere medische behandeling : een WZC is louter een setting voor thuisvervangend wonen. De wet patiëntenrechten stelt ook dat elke patiënt recht heeft op een kwaliteitsvolle dienstverstrekking. Dit betekent dat de persoon volgens zijn behoeften de best mogelijke zorg ontvangt in functie van de medische kennis en van de beschikbare technologie. De zorg met het voorkomen, behandelen en verzachten van lichamelijke en psychische pijn maken integraal deel uit van de behandeling van de patiënt.

Indien de weigering met betrekking tot de opname in een WZC tot gevolg heeft dat er aan het recht op kwaliteitsvolle zorg niet kan voldaan worden, zal een opname toch onvermijdelijk plaats vinden, ook al druist dit op het eerste zicht in tegen het zelfbeschikkingsrecht van de patiënt.

Soms staat een persoon zo weigerachtig tegenover opname in een woonzorgcentrum, dat die laat optekenen dat hij voor euthanasie kiest, wanneer deze situatie zich voordoet.

Enkel een wilsbekwaam persoon, die lijdt aan een ernstige en ongeneeslijke aandoening door ziekte of ongeval en die bovendien ondraaglijk lijdt ten gevolge van deze aandoening, kan in aanmerking komen voor euthanasie.

De vrees voor een opname in een woonzorgcentrum is uiteraard nooit een voldoende voorwaarde om in te gaan op een euthanasiewens.

(Bron Peiler : de LEIFlijn)

---

---

ZIJN DE APRILSE GRILLEN DAAR, ONTDOET DE VROUW ZICH VAN OVERTOLLIG BEENHAAR.

---

---

STAAT MARIA IN DE KIJKER, WORDT DE AARDE HEEL WAT VOGELJONGSKENS RIJKER.

---

---

ALS DE ZON HAAR RUG HEEFT GEKEERD, ZIJN DE KOTEN BIJNA UITGESTUDEERD.

---

---

LUISTEREN KAN HEEL VEEL ZEGGEN!

---

---



# VERANDERINGEN AAN DE WET PATIENTENRECHTEN.

## Het toepassingsgebied van de wet :

Een **mantelzorg**er of **bekwame helper** viel niet onder de wet omdat die technisch gesproken geen gezondheidszorgbeoefenaar is. Voortaan zullen zij ook **patiëntenrechten** moeten **respecteren**.

## Samenwerking en doelgerichte zorg :

De wet spreekt niet langer over een medewerkingsplicht maar over **samenwerkingsplicht**.

Het recht op kwaliteitsvolle zorg wordt **uitgebreid met doelgerichte zorg**. Dat gaat over **levensdoelen, waarden en voorkeuren** van patiënten die centraal moeten staan in hun zorg. De wet schuift een voorafgaande zorgplanning naar voor als een denkproces tussen zorgverlener en patiënt. Zo kan je als patiënt tijdig aangeven welke zorg je in de toekomst wenst te ontvangen. Die voorafgaande zorgplanning moet ruimte geven om na te denken over levensdoelen, waarden en voorkeuren van patiënten. Zo wil de wet zorgverleners en patiënten stimuleren om hier over na te denken en in gesprek te gaan. Zorgverleners zullen vragen naar jouw voorkeuren en wensen. Communicatie moet gebeuren op jouw maat en je moet uitgenodigd worden om vragen te stellen.

## Communicatie, gegevens delen en het patiëntendossier :



De wet vraagt zorgverleners om voor **bijkomende schriftelijke informatie** te zorgen als ze dat nodig vinden. Uiteraard kan je ook nog steeds zelf om schriftelijke informatie vragen.

**Therapeutische exceptie** : bepaalde informatie niet delen als de zorgverlener denkt dat deze een nadeel kan hebben voor de patiënt. Er komt een **extra tussenstap : de informatie in stukken delen**. Zorgverleners moeten dus bekijken hoe ze die informatie in stapjes kunnen geven. De **informatie niet geven moet een uitzondering zijn**, de laatste stap.

Zorgverleners kunnen geen **persoonlijke notities, die niet kunnen ingekeken worden**, meer toevoegen.

**Vraag je inzage in je patiëntendossier dan krijg je alles te zien**. Met de nieuwe wet heb je ook het recht op een elektronische inzage van je patiëntendossier.

Vanaf nu heb je ook **recht op toelichting bij je patiëntendossier**. Uitleg over moeilijke woorden bv. Zorgverleners moeten de **gegevens van hun patiënten** via beveiligde platformen **beschikbaar maken**. Zo wil men de **samenwerking tussen de verschillende zorgverleners bevorderen**.

Ouders behouden nu het **recht om het patiëntendossier van hun overleden kind in te kijken**.

## **Vertrouwenspersoon en vertegenwoordiger :**

Je **vertrouwenspersoon** kan je vanaf nu bij elke **handeling, onderzoek, gesprek ... bijstaan**.

**Pleegouders** krijgen **officieel de bevoegdheid om op te treden als vertegenwoordiger** voor hun pleegkind.

Een **vertegenwoordiger** baseert zich bij beslissingen "**volgens de wil van de patiënt**".

Op verzoek van de patiënt kan een vertegenwoordiger nu ook **bepaalde naasten betrekken** bij het zorgproces. De zorgverlener zal in jouw belang **multidisciplinair overleg** plegen en indien jij dit verzoekt, zullen ook jouw **naasten betrokken** worden bij de zorgverlening.

## **Recht op vrije keuze van zorgverlener :**

Om geïnformeerd te kiezen van welke zorgverlener jij zorg wil krijgen, zullen de zorgverleners meer **informatie over hun competenties beschikbaar moeten maken.**

## **Klachtrecht :**

**Nabestaanden** zullen vanaf nu een **klacht** kunnen **indienen** als de patiëntenrechten van een overleden persoon niet gerespecteerd werden.

(Bron : Samenspraak VPP)

---

DE WAARDE VAN EEN GESCHENK WORDT NIET BEPAALD  
DOOR DE PRIJS!

---

EEN ONGELUK ZIT IN EEN KLEIN HOEKJE. HET GELUK  
ZIT IN DE REST!

---

JE KAN 3X VALLLEN, ZOLANG JE MAAR 4X OPSTAAT!

---

# ***EEN TESTAMENT, een delicate zaak.***

**Als je weet waarom een bepaalde beslissing werd genomen, kan je er ook meer begrip voor opbrengen.**

Testamenten kunnen mensen veel gemoedsrust brengen. Maar voor erfgenamen kunnen testamenten zeker ook delicaat zijn. Notarissen mogen cliënten niet in een bepaalde richting duwen, maar maken hen wel altijd heel bewust van de gevolgen van hun keuzes.

Januari is de maand bij uitstek, waarin mensen bij de notaris aankloppen voor een testament. Het is een beetje alsof ze tijdens de eindejaarsperiode een balans opmaken. Wie heb ik gezien? Wie heeft de moeite gedaan om contact op te zoeken met mij? Wie komt er vaak op bezoek? Sommige mensen zijn zeer resoluut. Zo worden notarissen wel eens geconfronteerd met ouders, die hun kinderen willen onterven. Soms zijn daar natuurlijk goeie redenen voor, maar dit zijn verschrikkelijke dossiers. Je berokkent als ouder echt psychologische schade, die je niet meer goed kan maken. Want al kunnen ze het juridisch aanvechten en hun minimum erfdeel opeisen, kinderen krijgen na de dood van hun ouder de kans niet meer om vragen te stellen. Daarom wordt meestal aangeraden om bij zo'n zwaarwichtige beslissingen een begeleidende brief bij het testament te voegen. Een motivatie kan veel doen voor de gemoedstoestand van wie achterblijft. Soms gaat het ook niet direct over een conflictsituatie. De ouder kan perfect begrijpbare redenen hebben. Als je als erfgenaam weet waarom een bepaalde beslissing werd genomen, kan je er ook meer begrip voor opbrengen.

EN DAT LEIDT DAN WEER TOT AANVAARDING.

Bij eigenhandige testamenten, dus testamenten, die opgesteld worden zonder tussenkomst van een notaris, kan deze geen advies geven. En dat kan zeer ongemakkelijke situaties teweegbrengen. Notarissen mogen geen oordeel vellen, maar als ze kunnen bijstaan, kunnen ze wel wijzen op de mogelijke gevolgen van het handelen.



(Bron : Plus magazine)

---

EEN VERHAAL HEEFT ALTIJD DRIE KANTEN : DE MIJNE,  
DE JOUWE EN DE WAARHEID!

---

IK HEB IN MIJN LEVEN MEER GEHAD DOOR TE  
LUISTEREN DAN DOOR TE SPREKEN!

---

TWIJFELEN MAG, AARZELEN NIET!

---

# **NUTTIGE INFO : SOCIALE BESCHERMING**

## **NIEUW : 3 verplichte afspraken bij ziekenfonds tijdens je ziekte**

Sinds **1 januari 2024** gelden nieuwe regels. Als je ziek bent, moet je **verplicht fysiek op controle bij je ziekenfonds. Je moet 3 keer afspreken met de adviserend arts van je ziekenfonds. De adviserend arts gaat na of je geschikt bent om te werken of niet.**

Dit moet gebeuren in :

- De 4<sup>de</sup> maand van je ziekte;
- De 7<sup>de</sup> maand van je ziekte;
- De 11<sup>de</sup> maand van je ziekte.

**Ga** naar je afspraak! Als je niet naar je afspraak gaat, **kan je je ziekte-uitkeringen verliezen.**

Als je al ziek was **voor 1 januari 2024** dan zijn de regels een beetje anders voor jou. De nieuwe regels gelden dan pas vanaf 1 juli 2024.

Voorbeeld : Je bent ziek vanaf 1 oktober 2023. Dan moet je niet op controle in de 4<sup>de</sup> maand(januari 2024) en niet in de 7<sup>de</sup> maand(april 2024). Die controles vallen voor juli 2024. Je moet pas een eerste keer verplicht op controle in de 11<sup>de</sup> maand. Dus in augustus 2024. Dat is de eerste controle die plaatsvindt na juli 2024.

(Bron : Helder Recht)

# PERSOONLIJKE LEVENSSFEER

## VAL ME NIET LASTIG : de bel-me-niet-meer-lijst

Om je als consument beter te beschermen werd de **bel-me-niet-meer-lijst** in het leven geroepen.

Krijg je soms een **ongewenst telefoontje**? Denk aan telefoontjes van energieleveranciers of waar de beller je een abonnement probeert te verkopen.

Dat kan je vermijden door je telefoonnummer op de **bel-me-niet-meer-lijst** te zetten. Je kan dat doen door te bellen naar 02 882 19 75.

Als je op de lijst staat, mogen bedrijven je **niet meer bellen**. Ze moeten je telefoonnummer schrappen uit hun contactlijsten.

Belt een bedrijf je toch?  
Dan kan je dat melden via "het Meldpunt".

Meer info vind je op de website van de FOD Economie.

(Bron : Helder Recht)

---

KARAKTER IS ALS EEN BOOM EN REPUTATIE ALS ZIJN  
SCHADUW. DE SCHADUW IS WAT WE ER OVER DENKEN,  
MAAR DE BOOM IS DE WERKELIJKHEID.

Abraham Lincoln

---

HET LEVEN IS EEN KWESTIE VAN EVENWICHT!

---

# ***KLACHT ALS CONSUMENT?***

## ***Je kan terecht op CONSUMER CONNECT***

**Heb je spijt van een aankoop of werd je aankoop niet geleverd? Ben je slachtoffer van misleidende praktijken. Vertoont het product dat je kocht een gebrek? Op de nieuwe website ConsumerConnect vind je het antwoord op tal van consumentenvragen.**

Als consument kan je tal van klachten of problemen hebben. Er bestonden wel al manieren om een consumentengeschil op te lossen buiten de rechtbank om, via een specifieke geschillencommissie (geschillencommissie reizen bijvoorbeeld) of ombudsdienst (banken, telecom ...). Maar soms was het toch wat zoeken voor de consument waar hij met zijn klacht of probleem terecht kon. Op de nieuwe website **ConsumerConnect** vind je voortaan het antwoord op deze en nog veel meer consumentenvragen.

**ConsumerConnect** is een initiatief van de FOD Economie. Je vindt er in een duidelijke taal wat je rechten en plichten zijn. De website is er voor consumenten, die een probleem ervaren met een onderneming en vervangt in dat opzicht het deel "consumenten" van het Meldpunt van de FOD Economie. Ondervind je als onderneming een probleem, dan kan je dat nog steeds melden op **het Meldpunt**.

Op de website van ConsumerConnect vind je vier grote pijlers :



**Vind informatie :** op een intuïtieve manier vind je hier informatie over je rechten als consument, opgesplitst per thema. Je kan rechtstreeks naar de themapagina's gaan en zelf op zoek gaan naar informatie en laat je begeleiden door onze consumentengids : je antwoordt op een aantal vragen en krijgt meteen de informatie die voor jou relevant is en welke mogelijke acties je kan ondernemen.

**Meld iets :** is er een inbreuk op de wetgeving inzake consumentenbescherming(bijvoorbeeld als je denkt dat je tijdens een aankoop bent misleid door een onderneming), dan kan je dat heel eenvoudig melden bij de Economische Inspectie van de FOD Economie. Zij ziet toe op de naleving van de economische regelgeving en analyseert alle ontvangen meldingen. Een melding lost je persoonlijke situatie niet op, maar de Economische Inspectie kan wel beslissen een onderzoek op te starten of je melding overmaken aan de bevoegde inspectiedienst. Bij het vaststellen van inbreuken wordt de betrokken partij aangemaand om de inbreuken stop te zetten of te regulariseren. Dit kan door het geven van een waarschuwing of door het opstellen van een proces-verbaal, wat kan leiden tot sancties.

**Bemiddelen :** heb je een geschil met een onderneming en vind je geen akkoord? Dan kan je een beroep doen op een ombudsdienst. Die bemiddelt dan samen met jou bij de onderneming om op die manier een oplossing te vinden voor je probleem. Op ConsumerConnect word je aan de hand van een aantal vragen begeleid naar de juiste ombudsdienst en hun contactgegevens.

(Bron : Plus Magazine)

## **DOORDENKER.**

Als je vanmorgen wakker bent geworden en je bent niet ziek, dan ben je gelukkiger dan 1 miljoen mensen, die in de komende dagen zullen sterven.

Als je nooit oorlog, eenzaamheid, honger of het lijden van gewonden hebt meegemaakt, dan ben je gelukkiger dan 500 miljoen mensen in de wereld.

Als je ergens naartoe kunt gaan zonder je bedreigd te voelen, zonder gearresteerd of gedood te worden, dan ben je gelukkiger dan 3 miljard mensen in de wereld.

Als je eten in de koelkast hebt liggen, gekleed bent, een dak boven je hoofd hebt en een bed om in te slapen, dan ben je rijker dan 75% van de bewoners van deze planeet.

Als je een bankrekening hebt en een beetje geld in je portefeuille, dan hoor je bij de 8% rijkste mensen van de wereld.

(Bron : De Druivelaar)

---

LIEFDE ZIT IN EEN KLEIN HOEKJE. JAMMER DAT DE AARDE ROND IS!

---

EEN KRUIMELTJE IS OOK BROOD. WEES DUS GELUKKIG MET WAT JE HEBT!

ZOLANG WE SPREKEN? VECHTEN WE NIET! Aristoteles.

---

# EENZAAMHEID IS EEN SLUIPEND GEVAAR



## **Onder senioren blijft het een hardnekkig taboe.**

Het belang van sociale contacten.

Sociale verbondenheid vormt een essentiële draad in het complexe weefsel van het menselijk bestaan. Het is als voedsel voor de ziel, een noodzaak die diep geworteld is in onze biologische en psychologische aard. Groepsleven en hechte relaties hebben een fundamenteel belang voor het welzijn van mensen. We gedijen best in de warmte van gemeenschap en vriendschap.

Diepgaande gevolgen van eenzaamheid.

De gevolgen van eenzaamheid reiken verder dan de oppervlakte van emotioneel ongemak. Ze dringen door tot in de diepten van ons mentale en fysieke wezen. Langdurige eenzaamheid kan leiden tot een verhoogd risico op een breed scala aan psychische aandoeningen : depressie, angststoornissen, ... De schadelijke effecten van eenzaamheid manifesteren zich ook in het lichaam :

hartziekten, beroertes, ... Het gebrek aan sociale steun en verbondenheid kan een aanzienlijke tol eisen van het lichaam en de geest van ouderen, waardoor ze kwetsbaarder worden voor ernstige gezondheidscomplicaties en vroegtijdig overlijden.

### Preventieve maatregelen

Preventieve maatregelen en interventies zijn van vitaal belang.

Gemeenschapsprogramma's, die sociale interactie bevorderen, zoals seniorencentra, buurthuizen en sociale clubs kunnen een waardevolle bron van ondersteuning zijn voor ouderen die zich geïsoleerd voelen. Naast individuele interventies en preventieve maatregelen is het belangrijk om ook bredere culturele en maatschappelijke aspecten aan te pakken.

### Technologische innovaties

De digitale technologieën bieden mogelijkheden om de eenzaamheid onder senioren aan te pakken. Men kan hierdoor verbonden blijven met familie, vrienden en gemeenschap, zelfs als men fysiek geïsoleerd is.

### Doorbreken van het taboe

*Het taboe rond eenzaamheid onder senioren is een ernstige kwestie, die aandacht en actie vereist. Door het stigma te doorbreken en ouderen aan te moedigen om openlijk over hun eenzaamheid te praten, kunnen we hen helpen zich minder geïsoleerd te voelen en een groter gevoel van verbondenheid en gemeenschap te ervaren.*

(Bron : SeniorenNet)

# MAAKT STOPPEN MET ROKEN GELUKKIG(ER)?



## GELUKSDRIEHOEK VLAAMS INSTITUUT GEZOND LEVEN

*De bouwblokken van de geluksdriehoek en roken zijn onlosmakelijk met elkaar verbonden : wie stopt met roken heeft meer kans om nadien gelukkiger door het leven te gaan. Uit literatuuronderzoek blijkt dat een rookstop poging ondernemen bijdraagt aan het mentaal welbevinden. En omgekeerd : wie zich goed in zijn vel voelt, zal makkelijker stoppen met roken en langer rookvrij blijven.*

De geluksdriehoek bestaat uit **drie bouwblokken** : jezelf kunnen zijn, je goed voelen en goed omringd zijn. Daarnaast speelt ook **de oranje bol** – de moeilijke momenten in het leven – een rol in ons mentaal welbevinden. Al deze factoren zijn gelinkt aan hoe gemakkelijk iemand **begint en stopt met roken**. Aan de hand van volgende vragen wordt duidelijk hoe bepalend rookgedrag is voor metaal welbevinden, en vice versa.

## **Wat vind je belangrijk?**

Jongeren, die **hun gezondheid** belangrijk vinden, hebben meer kans om **rookvrij** te blijven. Ook wie met een **positieve blik** naar zichzelf, anderen en de wereld kijkt, zal minder snel verleid worden door de sigaret (bouwblok “jezelf kunnen zijn”). De manier waarop we ons leven en onze omgeving bekijken, bepaalt ook mee hoe succesvol een rookstop poging zal zijn. Rokers met een positieve mindset hebben meer kans om op korte termijn **een rookstop poging** te ondernemen en om op lange termijn **ex-rokers** te worden. Ook omgekeerd is er een link : **als mensen stoppen met roken, worden ze dikwijls positiever**. Het geeft immers voldoening als ze hun doel hebben bereikt. Het zorgt ervoor dat ze trots zijn op zichzelf.

## **Hoe kijk je naar jezelf?**

Roken kan je **een kortstondig goed gevoel** geven (bouwblok “je goed voelen”). Door de nicotine komt er namelijk een grote hoeveelheid dopamine – een “gelukshormoon” – vrij. Maar **op lange termijn verdwijnt dit effect**. Moeilijke emoties kan je ook niet oplossen door ongezond gedrag te stellen : door te roken

vijl je misschien heel eventjes de scherpe kantjes van je gevoelens af, maar **het neemt de oorzaak van je probleem niet weg**. Roken is dus niet de beste copingstrategie, zeker niet op lange termijn.

Wil je van de sigaret af? Ook dan is de manier waarop je naar jezelf kijkt belangrijk. Stoppen met roken is immers **een proces van (her)vallen en opstaan**. Mild en vriendelijk zijn voor jezelf is hier de boodschap.

## **Hoe verbonden voel je je met anderen?**

Eenzaamheid heeft een grote invloed op het rookgedrag (bouwblok "goed omringd zijn"). Uit onderzoek blijkt dat **rokers zich vaak eenzaam voelen**. En mensen, die zich eenzaam voelen, roken ook **meer sigaretten per dag**. Jongeren met een gebrek aan sociale vaardigheden zullen ook sneller beginnen roken dan leeftijdsgenoten met een uitgebreide vriendenkring. **Verbondenheid met anderen** kan mensen ook **motiveren** om te stoppen met roken, terwijl eenzaamheid kan verhinderen dat ze het zelfs maar proberen. **Sociale steun** kan een rookstoppoging ook gemakkelijker maken.

## **Hoe ga je om met tegenslagen?**

Of en hoeveel iemand rookt en hoe ontvankelijk die is voor een rookstoppoging hangt ook af van de manier waarop die persoon met **tegenslagen en stresserende gebeurtenissen** omgaat (de oranje bol). Onderzoek toont bijvoorbeeld aan dat rokers het **lastiger** vinden om hun **emoties te begrijpen**. Stress, negatieve emoties en een gebrek aan vaardigheden om daarmee om te gaan, kunnen er mee voor zorgen dat jongeren beginnen te roken. Rokers, die **meer tevreden** zijn over hun leven, hebben dan weer een **grotere kans om te**



**stoppen.** Werken aan het (mentaal) welbevinden, leren omgaan met moeilijke momenten en gevoelens, draagt dus mogelijk bij aan rookstop.

(Bron : Gezond Leven)



---

ALS JE DENKT DAT ALLES TEGEN ZIT, DENK DAN  
OPNIEUW. (en grijp niet naar de sigaret)

---

ANGST IS EEN SLECHTE RAADGEVER. DUS LAAT JE NIET  
LEIDEN DOOR ANGST. (grijp niet naar de sigaret)

---

VOLHOUDEN IS NIET KEER OP KEER HERHALEN, MAAR  
TELKENS ANDERE MANIEREN ZOEKEN!

W.C. Fields

---

# **COPD vzw-WEETJES EN NIEUWTJES**

## **Bestuursteam :**

Op onze Algemene Vergadering van 25 maart 2024 werden volgende vrijwilligers opgenomen in ons team : Agnes Suys, Myriam Van de Velde, Desiré Nijs, Ludo Paps en Peter Polman.

### **ALLEN VAN HARTE WELKOM.**

Ons bestuursteam telt nu 10 effectieve leden en kan tevens rekenen op vier extra "manusje van alles"-leden. Dit geeft het bestaande team een enorme "boost" om er nog meer gedreven tegenaan te gaan.

**ALLES UIT DE KAST HALEN OM DE AANDOENING NOG MEER ONDER DE AANDACHT TE BRENGEN EN DE PATIENT ZOVEEL MOGELIJK TE GEVEN WAAR HIJ/ZIJ RECHT OP HEEFT.**

## **In het NIEUWS**

Vandaag (**2 april**) werd al een grote stap gezet. Zowel om 13.00u als om 19.00u werd in het VRT NWS journaal aandacht besteed aan COPD. Vanaf vandaag kunnen patiënten met de longziekte COPD, beter bekend als rokerslong, gratis begeleiding krijgen bij de apotheker. Het gaat om een nieuw initiatief om chronische longpatiënten meer levenskwaliteit te bieden en te vermijden dat ze zo in het ziekenhuis belanden. Je hebt recht op twee begeleidingsgesprekken. Om alles nog eens na te lezen geef je volgende tekst in om via internet het geheel te lezen :

Apotheker gaat meehelpen bij behandeling van rokerslong: "Meer levenskwaliteit bieden" | VRT NWS: nieuws

## Klinieken en Longartsen

### **SPECIALE OPROEP AAN ALLE LEDEN :**

Bij je volgend bezoek aan je longarts spreek hem/haar even over de patiëntenvereniging en vraag dat je folders van de COPD vzw mag bezorgen om patiënten op de hoogte te brengen. Je kan ook aan de ontvangstbalie van de kliniek, waar jij patiënt bent, vragen om folders te mogen bezorgen. Je kan tevens vragen of wij een korte tekst mogen bezorgen om te tonen op hun intern circuit. Ook je huisarts kan je aanspreken.

Vergeet ook je apotheker niet (**VRT NWS : nieuws**)  
**MET Z'N ALLEN MAKEN WE DE VERENIGING  
STERKER TEN BATE VAN ONS = DE PATIENTEN.**

**FOLDERS VRAAG JE VIA [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be)**

De folders worden je snel bezorgd.  
Er zijn ook affiches ter beschikking.

**DANK VOOR JE HULP !!!**

## Fiscale attesten

Eerstdaags bezorgen we je jouw fiscaal attest met de vermelding van het bedrag dat je in 2023 als gift stortte op de rekening van COPD vzw. Hetzij via mail, hetzij per post. Ontving je op 15 april je attest nog niet? Stuur een mailtje naar [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be) .

Wie nog een aangifte in de personenbelasting invult, vermeldt het bedrag bij "giften".

Wie een vooraf ingevuld vereenvoudigd voorstel ontvangt, kijkt **ZEER GOED NA** of het bedrag is vermeld.

**BESTE SCHENKER, DONATEUR : JOUW GIFT IS VOOR DE VERENIGING ZEER BELANGRIJK!!! JE DONATIE, GIFT WORDT ZEER GEWAARDEERD!!!**

**DE GANSE COPD vzw-FAMILIE DANKT JE OPRECHT EN HOOPT DIT JAAR OPNIEUW OP JE GULLE GIFT TE MOGEN REKENEN.**

## Samana StemZorgvuldig

Op 9 juni is het weer zover. Daarom lanceert Samana einde april een stemhulp, die helder en neutraal de officiële standpunten toont van de zeven Vlaamse politieke partijen rond een aantal belangrijke thema's in de zorg. Je geeft jouw standpunt op 25 tot 30 stellingen en ontdekt zo welke partij het best aansluit bij jouw opinie. Deze stemhulp werd wetenschappelijk begeleid door Dave Sinardet, professor politieke wetenschappen aan de VUB.

Waarom deze stemhulp?

**20%** van de bevolking heeft te maken met een chronische aandoening, beperking of psychische kwetsbaarheid en maar liefst **1 op 3** Vlamingen was het afgelopen jaar mantelzorger. Het spreekt dus voor zich dat het thema "**ZORG**" talloze Vlamingen raakt.

Vanaf eind april gaat StemZorgvuldig live via

[www.stemzorgvuldig.be](http://www.stemzorgvuldig.be)

# Jaarkalender Activiteiten

## Wijzigingen :

- Brouwerij Ter Dolen van donderdag 6 juni gaat door op donderdag 27 juni
- Kloosterdomein Gooreind van donderdag 20 juni gaat door op donderdag 4 juli
- Stadswandeling Roeselare van donderdag 4 juli gaat door op donderdag 20 juni
- **Aspergecruise : indien voldoende inschrijvingen (+/-30) gaat door op woensdag 5 juni. Inschrijven kan nog tot 10 april via [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be)**

## - EXTRA :

**TOURASEM IN BORGLOON OP ZATERDAG 18 MEI :**

**VOLLEDIGE UITLEG EN INSCHRIJVING VIA [www.tourasem.be](http://www.tourasem.be)**

**Volledige opbrengst voor Astma en Allergiekoepel, COPD en Muco.**

**HOE MEER VOLK, HOE GROTER DE OPBRENGST.  
Familie, Vrienden, Kennissen**

