



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

# NIEUWSBRIEF

**Jaargang 8  
Nr. 3 – juli 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

# INHOUD

Voorwoord	3
Ter nagedachtenis : PHILIPPE CORDEMANS	5
TILLY TARTAGLIA	7
Juist puffen	10
Vetlever, de nieuwe pandemie	12
Eerste hulp bij kortademigheid	15
Vervoer naar spoed	17
Weinig eetlust?	18
Eenvoudige fitnessoefeningen thuis	20
Hoelang documenten bewaren	24
Mededelingen van onze COPD vzw	26



# ***BESTE LOTGENOTEN, LIEVE LEZERESSEN, BESTE LEZERS,***

**ZOMER !!!** Ja, zeg dat wel.

Over het weer zullen we niet klagen noch zagen.

De oorlogen, de ellende en zo kunnen we nog wel even doorgaan ...

Gelukkig is niet alles kommer en kwel.

Eénieder van ons weet het wel.

Probeer steeds, hoe moeilijk soms ook, positief in het leven te staan en er echt voor te gaan. Het negatieve negeren, het positieve ambiëren.

## **ZOMER !!!**

De kermis- en pretparkattracties zijn volop aan de gang. Ook onze COPD vzw draait op volle toeren. De "buiten"-activiteiten volgen mekaar snel op. Gestart op 11 april in West-Vlaanderen, kaasmakerij Baliehof te Jabbeke, kunnen we reeds terugblikken op zeer geslaagde en door de deelnemers zeer gesmaakte samenkomsten. Reeds 1/3 van de voorziene kalender kreeg zijn beslag. Elke provincie kwam al minstens aan bod. Telkens mochten ook nieuwelingen begroet worden. Zij voelden zich meteen opgenomen in de groep. We zijn lotgenoten. We begrijpen mekaar, kennen mekaars problemen en weten hoe we met mekaar best omgaan. Dat is het mooie aan dergelijke activiteiten. **IEDEREEN VOELT ZICH BEGREPEN, GEWAARDEERD, KORTOM MEN VOELT ZICH ER THUIS.**

Als COPDers weten we dat er nog andere longaandoeningen zijn. Minder of beter gekend/bekend? Dat laten we even terzijde. Zo zijn er ook patiënten, die lijden aan NTM. N(on)T(uberculeuze)M(ycobateriële) longinfectie. Een infectie, waarbij bacteriën betrokken zijn die longschade kunnen veroorzaken. Een 700-tal zijn er momenteel gekend in België. Wij geven hen de mogelijkheid tot onze vereniging tot te treden. Eerstdaags kan je op onze website meer informatie hierover vinden.

Ondertussen had ook een zeer geslaagde "TOUR ASEM" plaats in Borgloon. Een event, op de kaart gezet door Muco-patiënt Nico, ter vervanging van Climbing for Life. Proficiat aan Nico en zijn team. Wij konden deelgenoot zijn, waarvoor dank. Op naar een volgende editie. Geniet van al wat deze zomer op je programma staat, van welke aard dan ook.

Vic Nevelsteen, COPD vzw-Bestuursteam

# TER NAGEDACHTENIS AAN :

## *PHILIPPE CORDEMANS*



Als recent opgestarte patiëntenvereniging trok COPD vzw Vlaanderen rond om mensen kennis te leren maken met deze aandoening. NUTTIG EN NODIG.

April 2017 : Een druk bijgewoonde info-avond in AZ Sint-Jan Brugge. Na het "officiële" gedeelte van zo'n avond werden contacten gelegd met de aanwezige lotgenoten en hun partner/mantelzorgers. In Brugge was het niet anders. Zo leerden we daar een integer man, Philippe Cordemans, kennen. Het klikte meteen. Hij stelde zich

ook dadelijk kandidaat om die nieuwe vereniging in zijn Brugge te vertegenwoordigen met de woorden : "Jullie kunnen altijd op me rekenen, behalve voor een bestuursfunctie. Als vrijwilliger wil ik hier de verbindingsman zijn". Dit mochten we als COPD vzw STEEDS ervaren. Philippe was ER en zeer belangrijk ALTIJD even overtuigend en met de glimlach. Een waar genot om hem te kennen en mee samen te werken. Ook de buitenactiviteiten lagen hem nauw aan het hart. Liet zijn gezondheid het toe Philippe en partner Christine waren van de partij. Een vriendelijk, aangenaam in de omgang, koppel. In dat typisch Westvlaams, Brugs, kon hij zeer rustig, maar fijn humoristisch uit de hoek komen. Een toffe man, een ware vriend, een lotgenoot die zeer goed wist hoe om te gaan met de aandoening en even belangrijk hoe anderen een hart onder de riem te steken. We zouden heel wat anekdotes, belevenissen en ervaringen kunnen aanhalen.

Christine en Familie, moge wat volgt een steun en troost zijn bij het heengaan van je partner, vader, grootvader.

**PHILIPPE ZAL STEEDS IN DE HARTEN EN GEDACHTEN AANWEZIG BLIJVEN VAN ALLEN, DIE HEM OP EEN OF ANDERE MANIER MOCHTEN ONTMOETEN EN MET HEM KONDEN SAMENWERKEN!**

**VOOR ALTIJD UIT HET OOG,  
MAAR VOOR ALTIJD IN HET HART.**

**HET IS BETER OOIET IETS MOOIS TE MOETEN  
VERLIEZEN DAN HET NOOIT GEHAD TE HEBBEN!**

**ZOEK DE STEUN BIJ ELKAAR OM DIT TE  
VERWERKEN.**

## **TILLY TARTAGLIA**



Dag Tilly, dag medestichter, dag medebestuurder, dag MEVROUW, dag VRIENDIN.

Dit zijn maar enkele woorden om deze DAME correct aan te spreken. Ere wie ere toekomt.

29 april 2016. Zij was één van de "gegadigden", die uitgenodigd werden door vier Vlaamse longartsen,

waarbij Dr. Marc Daenen van ZOL Genk, om samen de kar te trekken voor het opstarten van een patiëntenvereniging voor mensen die lijden aan COPD. Tijdens die samenkomst viel het meteen op : Tilly, dat is een dame met pit, dat is er eentje die hier op haar plaats is. Dit werd meermaals bewezen in de bijna zeven jaar dat zij als medebestuurder de vereniging hielp leiden en telkens mee verder op de kaart hielp zetten.

Wanneer tijdens een vergadering in augustus werd gepolst naar wie welke taak in het te vormen bestuur op zich zou nemen, werd haast spontaan door alle aanwezigen in haar richting gekeken om de zware functie van secretaris op te nemen. Iedereen had al langer aangevoeld : Tilly is een zeer bekwame dame, zij heeft uitstraling, zij is de geknipte persoon om het secretariaat te leiden. Tot eenieders voldoening aanvaardde zij. Dat zij een goeie secretaris was, heeft ze gedurende al die jaren met gedrevenheid, correctheid, eerlijkheid en vastheid bewezen. Ze was streng en correct voor zichzelf en kon en mocht dus ook van de medebestuurders een degelijke gedrevenheid en inzet verlangen, wel zeer goed beseffend dat allen vrijwilligers waren en tevens patiënten. Zij wist als geen ander dat je vandaag enorm veel kan en morgen moet vaststellen : "Oei, het is heel wat minder nu. Ik moet me gedeisd houden".

Kortom, Tilly was een secretaris, waar vele andere verenigingen, maar ook onze contactpersonen in klinieken en bedrijven naar opkeken. De vele blijken van medeleven, die wij als COPD vzw mochten ontvangen, zijn een teken van de erkentelijkheid en de waardering voor wat zij als secretaris maar ook als mens uitstraalde/betekende. Zij liet telkens een grote indruk na. Zoals zij ook begin 2022, bij het noodgedwongen afscheid omwille van haar gezondheid, een onvergetelijke indruk naliet. Alles was tot in de puntjes in orde. De



overnemende secretaris kon met een gerust hart de zware taak verder zetten.

Tilly was een dame, van vele markten thuis, heel bekwaam op allerlei vlakken.

Of het een dame was? Een diva van Italiaanse afkomst. Slank, netjes, oog voor schoonheid.

Van vele markten thuis, heel bekwaam op allerlei vlakken? Ik had het geluk met haar heel wat uren/kilometers in de wagen door te brengen. Samen op weg naar een vergadering, naar een bespreking met longartsen, het afsluiten van een overeenkomst met klinieken, naar een congres van long- en/of huisartsen, naar een beurs. Ik pikte haar op in Lummen op de carpoolparking. De eerste minuten van de heenrit ging het gesprek over de vzw en al wat daar bij hoort. Bij de het begin van de terugreis kwam het behaalde resultaat aan bod. De rest van onze reizen konden we met mekaar praten over alles : van politiek over cultuur in al zijn vormen tot zelfs sport. Alle muziekvormen interesseerden haar. Muziek, haar vleugelpiano lieten haar toe ontspannen te genieten. Wat men niet zou verwachten. Tilly had een speciale humor en kon genieten van een goeie mop, een fijnzinnige grap.

Tilly, vriendin, velen zullen je missen.

---

**ZWAAR WERDEN DE DAGEN EN LANG DUURDE DE NACHT.**

**HOE MOEILIJK IS HET VECHTEN BIJ HET ONTBREKEN VAN DE KRACHT.**

**MAAR ONDANKS JE VERLIES VAN DE STRIJD OM HET LEVEN HEB JE ONS EEN HEEL STUK GELUK EN ONTZETTEND VEEL LIEFDE GEGEVEN.**

# PUFFEN EN COPD

“Je levenskwaliteit gaat snel achteruit als je je geneesmiddelen niet goed gebruikt of als je het opgeeft om ze te gebruiken”, stelt minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke. Die uitspraak deed hij naar aanleiding van de lancering van een nieuw initiatief waarbij chronische longpatiënten gratis begeleiding kunnen krijgen bij de apotheker.

Onderzoek toont dat inhalatiemedicatie, de zogenaamde puffers, door een op drie personen met COPD verkeerd wordt gebruikt. Dat heeft een direct effect op de levenskwaliteit. Je hebt dan meer last van kortademigheid. Een campagne, waarbij apothekers je aanleren hoe je moet puffen, moet daar een antwoord op bieden. Het is aan te bevelen om gebruik van een puffer te laten controleren. Er zijn veel systemen met verschillende technieken. Veel mensen beseffen niet dat ze verkeerd puffen.

Sinds 1 april nemen apothekers, op initiatief van minister Frank Vandenbroucke, een actieve rol op bij de begeleiding van mensen met COPD.

Er bestaat **geen genezende behandeling**, maar patiënten krijgen wel een puffer voorgeschreven. Dat is een geneesmiddel dat je moet inhaleren tijdens diepe inademing. Het geneesmiddel verwijdt de luchtwegen, zodat je weer vrijer kan ademen. Zo'n puffer gebruiken is echter niet eenvoudig. Veel mensen doen het inderdaad verkeerd, zonder dat ze dat door hebben.

In een internationaal onderzoek filmde wetenschappers 1 434 personen met COPD terwijl ze het gebruik van hun puffer demonstreerden in een toestelletje dat meet hoeveel medicatie er door stroomt.

Het onderzoek toonde dat **29% (één op de drie) de puffer niet goed gebruikt** en dat dat **leidt tot een verminderde levenskwaliteit.**

De **meest voorkomende fouten** waren :

- Niet volledig uitademen voor je puft
- De adem vervolgens niet goed vasthouden
- Een verkeerde houding aannemen.

Bij verkeerd gebruik van een puffer komt er te weinig geneesmiddel in je longen terecht, waardoor je je **kortademig** blijft voelen. Dat komt je levenskwaliteit inderdaad niet ten goede. Een puffer gebruiken is om diverse redenen niet zo simpel als het lijkt :

- Voor sommige systemen moet je de **knop indrukken en tegelijkertijd inademen.**
- Druk je **te vroeg of te laat**, dan komen de medicijnen niet in je longen, maar in de omgevingslucht terecht. Zo kunnen ze niet werken. **Resultaat** : je gaat nog vaker puffen om het effect te vergroten. Of je stopt er helemaal mee omdat je denkt dat het toch niets uithaalt.
- Er bestaan **verschillende systemen met vaak een andere inhaleertechniek.** Dat aanleren is niet zo vanzelfsprekend. Het vraagt oefening en vooral een goede uitleg en iemand die het juist voor doet, een apotheker bijvoorbeeld.
- Op dat vlak schieten de **bijsluiters van deze geneesmiddelen** te kort.

De Belgische vereniging van longartsen biedt de app MyPuff aan met duidelijke filmpjes over alle puf-systemen. Je kan de app gratis downloaden.

Nog makkelijker is het als je apotheker je aanleert hoe je je puffer correct gebruikt. Van die dienst kan je voortaan gratis gebruik maken.

(Bron : Gezondheid en Wetenschap)

# VETLEVER

## DE NIEUWE PANDEMIE

Dat alcohol slecht is voor de lever, weten we ondertussen allemaal. Maar ook vet en suiker zorgen steeds vaker dat onze lever, het grootste orgaan in ons lichaam, in de problemen raakt. Stilaan spreken artsen van een pandemie.

**30%** van de mensen heeft teveel buikvet

**2 tot 3%** van de bevolking loopt risico om levercirrose te ontwikkelen

**20%** van de mensen drinkt te veel alcohol

**1/3** van alle levertransplantaties heeft te maken met vetlever

**15%** van de donorlevers blijkt te vet voor transplantatie

Je hoeft maar om je heen – of in de spiegel – te kijken om te zien dat vetlever een probleem is in onze samenleving. Heb je een buikje? Dan is de kans groot dat je bij de 30% van de bevolking hoort, die een te vette lever heeft. Ons grootste orgaan krijgt het de laatste decennia steeds zwaarder te verduren. De lever is een heus centraal station in het lichaam, waar meer dan 500 complexe processen plaatsvinden die van levensbelang zijn voor onze gezondheid. Gifstoffen verwerken, vitamines produceren, rode bloedcellen aanmaken, lichaamstemperatuur op peil houden, suikers opslaan, vetstoffen afbreken : het zijn maar enkele van de functies, waar dat ene orgaan zich mee bezighoudt.

**BUIKVET** : De grootste bedreiging van een gezonde lever is tegenwoordig buikvet. Jarenlang werd gedacht dat die vetlaag gewoon een soort reservoir was.

Nu weet men dat het bijna een orgaan op zich is dat energie opslaat en afgeeft als we het nodig hebben. Als we het buikvet te veel belasten gaat het slecht functioneren en komen er vetzuren vrij. Dichtbij dat buikvet ligt de poortader. Via die weg belanden de vetzuren in de lever, waar ze worden omgezet en opgeslagen. Maar op den duur zitten die levercellen propvol vet, wat tot vetlever leidt.

Te veel buikvet vergroot de kans op een hele reeks levensbedreigende aandoeningen, van hart- tot bloedvaatziekten tot diabetes. En ook voor de lever kunnen de gevolgen fataal zijn. Als je de levercellen blijft volstouwen kan dat vet ontsteken. Op de duur gaan de cellen afsterven en ontwikkelt zich littekenweefsel. Momenteel gebeurt dat proces bij 2 à 3% van de patiënten met vetlever, maar dat percentage is aan 't stijgen.

**TRANSPLANTATIE** : De oplossing voor het probleem ligt voor de hand : vermageren. Makkelijk is het niet om je bourgondische levensstijl aan te passen. Toch zal het moeten, want de toename van vetlevers zet het hele gezondheidssysteem alsmaar meer onder druk. Neem bv. de levertransplantaties. Als patiënten door hun vetlever terminaal zijn, beslissen de artsen om een nieuwe lever in te planten. 1/3 van de ingrepen, die momenteel worden gedaan, hebben te maken met vetlevers. Omdat de problematiek toeneemt, stijgt de vraag naar donorlevers. Daar stoten de artsen echter op een andere hinderpaal. Net als bij alle andere mensen heeft ook 30% van de donoren een vetlever en die zijn niet geschikt voor transplantatie. De vraag neemt toe en het aanbod wordt schaarser. Regelmatig moeten donorlevers geweigerd worden. Dat is problematisch, want 12 tot 15% van de patiënten op de wachtlijst overlijdt.

**PERFUSIE** : Het systeem machineperfusie biedt de mogelijkheid om "slechte" levers te verbeteren, waardoor ze alsnog in aanmerking komen voor transplantatie. Het orgaan wordt enkele uren aan de machine gekoppeld, waardoor de kwaliteit verbetert. De eerste onderzoeken suggereren dat de lever op die manier ook zou kunnen ontvet worden. Nochtans blijft de boodschap dat we in eerste instantie moeten vermijden dat onze lever overbelast wordt. Voorkomen is nog altijd beter dan te genezen.

## **5 TIPS OM JE LEVER GEZOND TE HOUDEN :**

1. Vermijd vet en geraffineerde suikers (frisdranken)
2. Vermijd alcohol en drugs
3. Hou je BMI tussen 18.5 en 25
4. Hou je buikomvang onder 80cm (vrouw) of 94cm (man)
5. Beweeg genoeg, drie keer per week minstens een half uur vrij intensief.

(Bron : UZ Magazine)

---

**IK BEN GEEN ALCOHOLIST, IK HEB EEN DOSERINGSPROBLEEM.**

**ALCOHOL IS JE GROOTSTE VIJAND, MAAR IN DE BIJBEL STAAT "HEB UW VIJAND LIEF".**

**EEN GOED CAFE OM DE HOEK IS BETER DAN EEN VERRE BROUWERIJ.**

(Bron : Vereniging ter behoud van het nietszeggend spreekwoord)

---

# EERSTE HULP BIJ KORTADEMIGHEID

Je bent kortademig als je het gevoel hebt dat je moeilijk kan ademen.

**OORZAKEN** : Dit kan o.a. het gevolg zijn van :

- Een longaandoening zoals astma, COPD, ...
- Een hartaandoening
- Een hevige allergische reactie
- Een zware sportinspanning

**SYMPTOMEN** : Je herkent :

- Hoesten, eventueel met slijmen
- Opvallende beweging van de neusvleugels
- Angst, onrust, versnelde hartslag of hartkloppingen
- Blauwverkleuring van de lippen, nagels of neus
- Samentrekking van de hals- en schouderspieren bij het ademen
- Mogelijk kan het slachtoffer geen zinnen meer uitspreken zonder naar ademen te happen

**AANBEVELING : BEL 112 ALS :**

- De kortademigheid meerdere minuten duurt
- Het slachtoffer het bewustzijn verliest
- De lippen, nagels of neus van het slachtoffer blauw verkleuren
- De medicatie (puffer) na 5 minuten nog geen effect heeft

## **CONTACTEER EEN ARTS ALS :**

- Dit de eerste aanval van kortademigheid is
- De klachten snel opkomen
- Het slachtoffer heel kortademig is
- Het slachtoffer opgetrokken schouders en aangespannen nekspieren heeft
- Het slachtoffer geen zinnen kan uitspreken zonder naar adem te happen.

## **VERLEEN VERDERE EERSTE HULP :**

- Stel het slachtoffer gerust
- Laat haar of hem rusten
- Help haar of hem om een comfortabele houding aan te nemen. Vaak is dat voorovergebogen met de ellebogen op tafel
- Maak knellende kledij los
- Heeft het slachtoffer medicatie bij (bijvoorbeeld een puffer)? Laat die dan gebruiken
- Blijf bij het slachtoffer tot de aanval voorbij is en weer normaal ademt

(Bron : Gezondheid en Wetenschap)





# NAAR WELK ZIEKENHUIS?

## **Kan een patiënt die wordt weggebracht naar spoed zelf het ziekenhuis kiezen?**

Na een oproep via 112 wordt de patiënt vervoerd naar het dichtstbijzijnde ziekenhuis dat een erkende spoedgevallendienst heeft en dat op het ogenblik van de oproep het snelst bereikbaar is vanaf de plaats waar de patiënt zich bevindt. Zo blijft het systeem van dringende geneeskundige hulpverlening gegarandeerd.

Als de patiënt voor een heel specifiek ziektebeeld al wordt behandeld in een bepaald ziekenhuis en dat belangrijk kan zijn in het kader van verdere opvolging, dan kan er worden afgeweken. Maar enkel wanneer de extra rijtijd niet meer dan tien minuten bedraagt en er een attest is van de huisarts of behandelend specialist. In geval van nood aan specifieke diagnostische en/of therapeutische middelen, bijvoorbeeld bij ernstige brandwonden, zoekt men naar het dichtstbijzijnde adequate ziekenhuis. Ook in geval van een medisch rampenplan kan er worden afgeweken.

Maar algemeen kun je dus zelf het ziekenhuis niet kiezen. Natuurlijk is het belangrijk dat je als patiënt zo snel mogelijk verzorgd wordt, maar het kan wel een prijsverschil met zich meebrengen als je uiteindelijk zou worden opgenomen. Bij een opname op spoed mogen geen supplementen worden aangerekend. Blijkt nadien een opname in het ziekenhuis toch nodig, dan kunnen er wel ereloon- en kamersupplementen worden aangerekend wanneer je uit eigen keuze op een

eenpersoonskamer verblijft. Die supplementen verschillen per ziekenhuis.

CM pleit voor een stapsgewijze afbouw van ereloonsupplementen, die deel moet uitmaken van een bredere hervorming van de ziekenhuisfinanciering.

(Bron : Visie)

---

## **WEINIG EETLUST? Kies Energierijke Voedingsmiddelen.**

Weinig eetlust, kauw- en slikproblemen, maar ook een verminderde mobiliteit kunnen leiden tot ondervoeding. Dat is een problematiek die vaak onopgemerkt blijft, zeker bij ouderen.

### **Wat is ondervoeding?**

Ondervoeding wordt gekenmerkt door een tekort aan de nodige voedingsstoffen. Vaak verlies je hierdoor gewicht en dus ook spieren of vetmassa. Oorzaken kunnen zijn : fysieke veranderingen, onderliggende ziektes, maar ook psychische of sociale factoren. Je hebt (ongewenst) gewicht verloren, je kledij zit ruimer. Ben je meer vermoeid, heb je snel last van bloeduitstortingen of ben je verward? Ook dat kan wijzen op ondervoeding.

*Ben je te moe om te eten? Zorg dan voor voldoende rust en schakel hulp in om te koken of kies voor kant-en-klare maaltijden.*

---

## **Kies energierijke voedingsmiddelen**

Heb je weinig eetlust? Eet dan regelmatig kleine, gevarieerde maaltijden (6 à 8 keer per dag) en vermijd sterke etensgeuren. Kies voor voedsel dat je graag eet en wissel koude, warme, zoete en hartige gerechten af. Gebruik bij voorkeur energierijke voedingsmiddelen, liefst eiwitrijk.

## **Schakel hulp in**

Herken je de signalen van ondervoeding bij jezelf of bij iemand uit je omgeving? Bespreek het met je arts. De aanpak verschilt van persoon en situatie. Een diëtist(e) kan je advies op maat geven.

### **TIPS VOOR ENERGIERIJK ETEN**

1. Drink niet vlak voor de maaltijd
2. Varieer met fruitsappen, sportdranken of niet-gebonden soep. Warme dranken kan je verrijken met suiker of honing. Voeg grenadine toe aan je water
3. Gebruik een kopje bouillon om je eetlust op te wekken
4. Maak je soep energierijker met room, vleesballetjes, korstjes, gemalen kaas of kies soep op basis van erwten of bonen
5. Ga even naar buiten voor de maaltijd. Beweeg op regelmatige basis, bijvoorbeeld via een kleine wandeling of enkele rek- en stretchoefeningen

(Bron : Wit-gele kruis)

# FITNESS THUIS

Fitnessclub te duur? Je kan ook thuis aan je conditie werken, om het even hoe oud of gezond je bent.

## **GOED VOOR LICHAAM EN GEEST**

Fitness is belangrijk op elke leeftijd, maar voor senioren kan regelmatige lichaamsbeweging bijzonder voordelig zijn. Het helpt niet alleen bij het onderhouden van een goede gezondheid, maar kan ook bijdragen aan het opbouwen van conditie en het managen van gezondheidsproblemen. Hierbij spelen zowel fysieke als mentale voordelen een grote rol, wat de kwaliteit van leven aanzienlijk kan verbeteren. Beweging helpt niet alleen fysieke aandoeningen zoals hartziekten, diabetes en osteoporose te voorkomen en te beheren, maar biedt ook weerstand tegen de natuurlijke afname van spiermassa en botdichtheid die met de leeftijd komt.

## **AANPASSEN AAN ...**

Voor ouderen die kampen met mindere conditie of specifieke gezondheidsproblemen is het belangrijk dat oefeningen aangepast worden aan hun mogelijkheden. Zachte activiteiten zoals wandelen, watergymnastiek, yoga en lichte rek- en strek oefeningen kunnen enorm voordelig zijn. Het is cruciaal dat deze activiteiten regelmatig en met aandacht voor lichaamsgrenzen uitgevoerd worden om overbelasting en kwetsuren te vermijden.

## MENTALE VOORDELEN

Naast de fysieke voordelen speelt regelmatige lichaamsbeweging ook een significante rol in de mentale gezondheid. Oefeningen kunnen de symptomen van angst en depressie verminderen en bijdragen aan een beter zelfbeeld en meer zelfvertrouwen. Bovendien verbetert regelmatige lichaamsbeweging de slaapkwaliteit, wat essentieel is voor het mentaal functioneren.

## SOCIALE INTERACTIE EN COGNITIEVE FUNCTIES

Fitnessactiviteiten kunnen ook een sociale dimensie hebben, wat vooral voor ouderen belangrijk is. Groepslessen of wandelgroepen bieden de kans om in contact te komen met leeftijds- en/of lotgenoten, wat kan helpen tegen eenzaamheid en het versterken van de sociale kring. Bovendien tonen studies aan dat lichaamsbeweging bijdraagt aan het behoud van cognitieve functies, waaronder geheugen en aandacht, die met de leeftijd kunnen afnemen.

## FITNESS THUIS : ALGEMENE TIPS

1. **Begin langzaam** : Als je niet gewend bent aan regelmatige lichaamsbeweging, start dan met lichte oefeningen en verhoog geleidelijk de intensiteit.
2. **Luister naar je lichaam** : Voer oefeningen uit binnen je eigen mogelijkheden en stop als je pijn ervaart.
3. **Regelmaat is belangrijk** : Probeer een routine op te bouwen om dagelijks of om de andere dag tijd te besteden aan lichamelijke activiteit.

4. **Veiligheid eerst** : Zorg ervoor dat je een veilige omgeving hebt om oefeningen te doen. Verwijder lossen tapijten en zorg voor voldoende ruimte.
5. **Hydrateer** : Drink voldoende water, ook als je niet veel zweet.
6. **Warming-up en cooling-down** : Begin elke sessie met een lichte warming-up en eindig met stretching of rustige bewegingen om de spieren te ontspannen.

## EENVOUDIGE OEFENINGEN VOOR THUIS :

### Stoel squats

- Sta voor een stoel met je voeten op heupbreedte
- Buig langzaam je knieën en zak terug alsof je gaat zitten, houd je rug recht
- Stop net voor je de stoel raakt en kom weer omhoog

### Wand push-ups

- Sta op armlengte afstand van een muur
- Plaats je handen op schouderhoogte tegen de muur
- Buig je ellebogen en breng je borst naar de muur toe, houd je lichaam recht
- Duw jezelf terug naar de startpositie

### Knieheffingen op de stoel

- Zit op de rand van een stevige stoel
- Til afwisselend je knieën op tot heuphoogte

### Planken op de stoel

- Plaats je handen op de zitting van een stoel, strek je benen achter je uit zodat je lichaam een rechte lijn vormt
- Houd deze positie enkele seconden vast

### **Beenstrekkingen zittend**

- Zit op een stoel en strek één been uit, houd het enkele seconden in de lucht
- Wissel af tussen je benen

### **Zijwaartse beenheffingen**

- Sta rechtop en houd je aan een stoel vast voor balans
- Til je been zijwaarts op, houd even vast en breng het langzaam weer naar beneden

### **Armkrullen met een fles water**

- Houd in elke hand een fles water
- Buig je ellebogen en breng de flessen naar je schouders toe
- Laat langzaam zakken

### **Stoel twists**

- Zit rechtop op een stoel, plaats je handen op je heupen
- Draai je bovenlichaam langzaam naar de ene kant en dan naar de andere kant

### **Kuitspieren versterken**

- Sta rechtop en plaats je handen op een muur of stoel voor stabiliteit
- Ga langzaam op je tenen staan, houd vast, en kom weer langzaam omlaag

## **Nek- en schouderrollen**

- Zit op sta rechtop
- Rol je schouders langzaam naar voren en achter voor een paar rondes
- Beweeg je nek voorzichtig van links naar rechts en van voor naar achter.

*Deze oefeningen zijn bedoeld om de flexibiliteit, spierkracht en algehele conditie te verbeteren. Ze zijn gemakkelijk aan te passen aan je eigen capaciteiten en behoeften. Regelmatige lichaamsbeweging kan een wereld van verschil maken in je gezondheid en welzijn. Begin langzaam, bouw geleidelijk op en geniet van de voordelen van actief blijven op elke leeftijd.*

(Bron : [www.SeniorenNet.be](http://www.SeniorenNet.be))

---

---

## **BEWAREN VAN DOCUMENTEN**

De bewaartermijn voor je documenten :

**Kastickets** : De bewaring van kasticketjes voor kleine bedragen is **beperkt tot 1 maand**. Omruiling of terugbetaling kan enkel binnen de maand na aankoop aan de hand van je kasticket. Hetzelfde geldt voor schade of diefstal.



**Horecarekeningen** : Rekeningen van een restaurant of hotel moeten **6 maanden** bewaard worden.

**Garantiebewijzen** : Voor elektrische toestellen en meubels is de termijn **2 jaar**. Hetzelfde geldt voor de aankoopfacturen van elektrische toestellen en meubels.

**Nutsvoorzieningen** : Voor een factuur en bewijs van betaling voor nutsvoorzieningen (gas, water, elektriciteit, telefoon en gsm, internet en teledistributie) geldt **2 jaar**.

**VOLGENDE DOCUMENTEN DIEN JE 5 JAAR TE BEWAREN**

**BANKDOCUMENTEN  
BETALINGEN EN ERELONEN ADVOCATEN  
FACTUREN EN HONORARIA NOTARIS  
HUURCONTRACTEN  
HYPOTHECAIRE LENINGEN OF KREDIETEN**

**Belastingaangifte** : Kopie van je aangifte alsook alle bewijsstukken van je aangifte dien je **7 jaar** te bewaren

**DEZE DOCUMENTEN DIE JE 10 JAAR TE BEWAREN**

**BOUW- EN VERBOUWINGSDOCUMENTEN  
LOONFICHES  
VERZEKERINGSDOCUMENTEN**

**FACTUREN** : Dit hangt af van het type factuur. De FOD Economie raadt aan al je facturen hoe dan ook 10 jaar te bewaren, al hangt de wettelijke termijn af van de dienst of het product.

**PERSOONLIJKE EN/OF FAMILIALE DOCUMENTEN  
DIEN JE JOUW HELE LEVEN BIJ TE HOUDEN**  
(Bron : FOD Economie)

# COPD vzw DEELT MEE :

## VOORTAAN KAN JE ONS BEREIKEN :

TELEFONISCH op het nummer **0470 84 61 19** (liefst op dinsdagavond tussen 20.00u en 22.00u)

DIGITAAL via [info@copdvzw.be](mailto:info@copdvzw.be)  
Website [www.copdvzw.be](http://www.copdvzw.be)

SCHRIFTELIJK : COPD vzw WAAIBURG 93/3 2440 GEEL

FYSIEK : Tijdens allerlei activiteiten. Bekijk regelmatig onze website, lees onze Nieuwsbrieven en Nieuwsflashes en volg ons op Facebook.

## GIFTEN :

Je kreeg een voorstel "Aangifte 2024 – Inkomsten 2023" van de FOD Financiën. Werd er rekening gehouden met het inbrengen van het bedrag van jouw **FISCAAL ATTEST?**

Vulde je zelf je aangifte in? Je noteerde het bedrag!!!

Doe je in de loop van 2024 een "gift of donatie" van minimum 40€, dit kan eenmalig of gespreid, dan heb je recht op een **FISCAAL ATTEST** voor het totaal van jouw giften, gedaan in 2024.

## BELANGRIJK BIJ JE STORTING IS DE VERMELDING

### GIFT of DONATIE

**Ons rekeningnummer : BE50 9734 3211 4018**

## ACTIVITEITEN :

### WIJZIGING IN DE JAARKALENDER :

Donderdag 8 augustus : Dorpsbezoek LISSEWEGE wordt vervangen door "**Met de FLUISTERBOOT in de GAVERS te Harelbeke**"

Geïnteresseerd? Er zijn nog enkele plaatsjes vrij voor deze enige stilte-ervaring op het water in de natuur.

### ERVARINGEN :

Een derde van de voorziene buitenactiviteiten hadden reeds plaats. Tof vast te stellen dat er regelmatig nieuwe lotgenoten aansluiten. Die nieuwelingen, schoorvoetend aansluitend bij de reeds gevestigden, stellen dadelijk vast dat zij **meteen aanvaard worden en opgenomen in de groep.**

**ALLEMAAL LOTGENOTEN. WE BEGRIJPEN MEKAAR. ZIJN ER VOOR MEKAAR. WAARDERING!!!**

**VRIENDSCHAP!!! JE VOELT JE ER ZO THUIS!!!**

**Onze facebookpagina toont je verslag/foto's.**

**Je kan dit alleen ontdekken door eens deel te nemen. DOEN**

### INSCHRIJVEN :

Ongeveer een maand voor de datum, waarop de activiteit plaats heeft, verschijnt een Nieuwsflash op de website en krijg je een extra mededeling. Telkens heb je een tweetal weken om in te schrijven.

**Doe het zoals gevraagd via de aangegeven **KNOP****

Lotgenoten, die de uitnodiging ontvangen via POST, schrijven telefonisch in en krijgen de laatste nodige info ook per post toegestuurd.

## LUNCHEN :

Bij elke uitstap wordt ook de kans geboden om aan democratische prijzen samen te lunchen.

Uiteraard **VRIJBLIJVEND**.

Lunch en bijhorende drank voor eigen rekening.

Samen aan tafel scheidt een extra band.

Het gezamenlijk verbruik op 't einde van de uitstap wordt gedragen door COPD vzw.

Vooraf aangeven dat je mee luncht is een noodzaak. Wij dienen te reserveren. Reserveren houdt ook in dat we **ten allerlaatste dinsdagavond voor de activiteit het juiste aantal deelnemers dienen te bevestigen.**

De uitbater rekent COPD vzw het gereserveerde aantal aan. Spijtig, maar helaas, dienen wij dit door te verrekenen aan wie afwezig blijft of laattijdig annuleert. We rekenen op jullie begrip.

## JAARKALENDER 2025 :

Nu reeds kijken we uit naar mogelijkheden voor volgend jaar. Nog vroeg? Ja, maar jij, beste lotgenoot, ontdekt nu ergens een activiteit waarvan je zegt : "**DE MOEITE WAARD OM SAMEN MET LOTGENOTEN TE DOEN**".

Geef een seintje. We bekijken alle aangereikte voorstellen. We zoeken telkens in elke Vlaamse provincie een viertal activiteiten. Heb je een extra idee voor een gezamenlijke vakantie? Ook dat is meer dan welkom. Dank voor je medewerking!

## INFO-NAMIDDAG OF AVOND :

Vaak stellen we vast dat er nog heel wat onwetendheid is over onze aandoening, evenals over het feit dat er een patiëntenvereniging is en wat COPD vzw betekent en doet.

Spreek je huisarts, je longarts, je kinesist, je revalidatieverantwoordelijke hierover aan.

Bezorg haar/hem een folder van COPD vzw. Op eenvoudig verzoek zenden wij je een pakketje folders. Geef ons een seintje en de nodige gegevens en wij zorgen voor de verdere contacten en afspraken.

**SAMEN STERK!**

## SYMOSIUM :

### **Transitiezorg bij COPD Geen luxe maar noodzaak**

Dit symposium heeft plaats op zaterdag 5 oktober in Alden Biesen Bilzen. Het Wit-Gele Kruis Limburg werkte samen met een aantal partners, waarbij COPD vzw, dit zorgpad uit en stelt het geheel voor tijdens dit symposium. Bekijk het eerstdaags op onze website.

## WERELDCOPDDAG :

De derde woensdag van november, dit jaar op woensdag 20 november, is het weer zover.

De voorbereidingen voor de reeds gekende **BIKE CHALLENGE** in verschillende klinieken en/of revalidatiecentra zijn reeds volop aan de gang.

Volg op onze website waar je dit jaar je "beste beentjes aan 't werk kan zetten" om zo samen COPD verder op de kaart te zetten.

**EN WIE WEET WAT KOMT ER NOG EXTRA BIJ?**

**NIEUWSGIERIG?**

**VOLG ONZE WEBSITE EN INFO-KANALEN !**



**DANK AAN ONZE PARTNER OM JULLIE DEZE  
NIEUWSBRIEF TE KUNNEN AANBIEDEN.**