



België - Belgique
PB
9660 Brakel
BC 10862

Stembandlozen

**OOST -
VLAANDEREN**



WWW.STEMBANDLOZEN-OOST-VLAANDEREN.BE

Zelfhulpgroep, vriendenkring, patiëntenvereniging
voor
GELARYNGECTOMEERDEN

Met steun van
Kom op tegen Kanker



P 602 180

Driemaandelijks tijdschrift nr. 93
24 jaargang Nummer 1
jan-feb-mrt 2023
Afgiftekantoor: Brakel

Afzender & V.U.
Van Achter Ludo
Warande 110
9660 Brakel



Contactadres & verantwoordelijke uitgever

Ludo Van Achter

Warande 110

9660 Brakel

☎ 0477/44.43.64

ludo.vanachter@telenet.be

www.stembandlozen-oost-vlaanderen.be

De Liga voor Gelaryngectomeerden VZW (LvG) heeft een eigen website en e-mailadres.

www.ligavoorgelaryngectomeerden.be

info@ligavoorgelaryngectomeerden.be

De Kankerlijn van
Kom op tegen Kanker
kankerlijn.be - 0800 35 445



Koningsstraat 217 1210 Brussel

Tel: 02/227.69.69

Website:

www.kankerlijn.be
kankerlijn@komoptegenkanker.be

Elke werkdag

van 9 tot 12 uur en van 13 tot 17 uur

Het Kankermeldpunt van
Kom op tegen Kanker
kankermeldpunt.be - 0800 35 444



Waar kan ik op mijn PC nuttige informatie vinden ?

www.komoptegenkanker.be

www.ligavoorgelaryngectomeerden.be : (LvG)

www.laryngectomie-tracheotomie.be : gelaryngectomeerden Antwerpen (AVG).

www.stemband.be : gelaryngectomeerden West-Vlaanderen.

www.lzvg.be : gelaryngectomeerden Limburg (LZVG).

www.gelaryngectomeerden.be : gelaryngectomeerden Vlaams-Brabant

www.komoptegenkanker.be : onder de rubriek: zelfhulpgroepen voor gelaryngectomeerden.

www.kanker.be : stichting tegen kanker.

www.zelfhulp.be : zelfhulp.

www.pvhh.nl : patiëntenvereniging Hoofd en Hals (Nederland).

www.verderzonderstemanden.nl: een begeleid zelfzorgprogramma

www.tracheostoma.nl

www.vlaamspatientenplatform.be

Of vragen om inlichtingen aan onze vereniging: mail naar het secretariaat ludo.vanachter@telenet.be of SMS naar 0477/44.43.64



Atos

Pastoor Cooremansstraat 3

1702 Dilbeek

Tel : 02/218.55.50

Atos Medical **Your voice**



Woordje van de voorzitter

Beste vrienden

*365 keer wens ik je geluk
365 keer kan de vreugde niet meer stuk
365 keer zullen de dagen prettig zijn
365 keer wens ik niemand pijn
laten we in 2023 gelukkig zijn*



*Ik wens je voor 2023
12 maanden vreugde
52 weken plezier
365 dagen succes
8760 uren gezondheid*

*Ik wens je het komende jaar
veel vreugde en zonnenschijn,
zodat je elke dag opnieuw
tevreden en gelukkig mag zijn.*

*Denk iets goeds en denk iets lekker
denk iets gekks of nog iets gekkers.
denk iets aardigs, denk iets liefs,
maar hoe dan ook iets positiefs!*

2023 een jaar vol nieuwe kansen & dromen.

Mijn wens voor jullie:

Dat deze allemaal snel uit mogen komen!

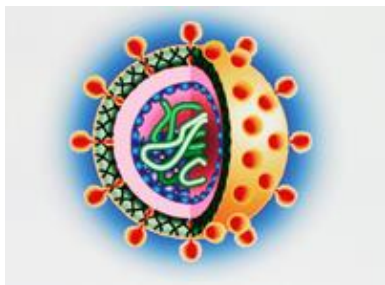
Samenkomsten tot 22/04/2023

Zaterdag 21/02/2023 om 14.30 u

Zaterdag 18/03/2023 om 14.30 u

Zaterdag 22/04/2023 om 14.30 u Voorstelling atos producten

Antibiotica - beter en minder vaak gebruiken



- **VIRUSSEN** zijn verantwoordelijk voor heel wat gekende infecties zoals griep, mazelen, rode hond, bof, aids, enz. Ook bronchitis en de meeste verkoudheden en vele vormen van keelpijn en diarree worden veroorzaakt door virussen. Antibiotica hebben geen enkel effect op virussen.
- **BACTERIEN** liggen aan de basis van onder meer oorontstekingen (otitis), sommige vormen van hersenvliesontsteking (meningitis) en longontsteking (pneumonie), abcessen, diarree, enz. Bacteriën kunnen

worden bestreden met antibiotica.

Wat zijn bacteriën?

Er bestaan miljoenen soorten bacteriën die leven in het water of in de grond. De overgrote meerderheid is totaal onschadelijk voor de mens, vele kunnen zelfs niet overleven in onze leefomgeving.

- Een aantal bacteriën hebben zich perfect aangepast aan mensen, dieren of planten. Die bacteriën noemen we 'commensalen', letterlijk tafelenoten. Ze vervullen een nuttige taak.

Iedere mens is gastheer van miljoenen commensalen die op onze huid leven, in onze mond, het maagdarmkanaal, enz. Men noemt dit ook wel de bacteriële microflora. Zonder het te beseffen wisselen mensen dagelijks commensalen uit: door een handdruk, een kus, een hoestbui, enz. Ons lichaam past zich voortdurend aan door antistoffen tegen deze bacteriën te produceren waardoor ze slechts zelden problemen veroorzaken. Meer zelfs, ze stimuleren onze verdedigingsmechanismen. In zekere zin beschermen ze dus tegen andere, mogelijk gevaarlijke bacteriën. Men kan het vergelijken met een parking: de ongevaarlijke bacteriën waaraan ons lichaam gewend is, hebben alle beschikbare plaatsen ingenomen waardoor er geen plaats meer is voor gevaarlijke nieuwkomers.

- Slechts een beperkt aantal bacteriën kunnen min of meer ernstige infecties veroorzaken. In dat geval spreken we van pathogenen of ziekteverwekkers. Maar zelfs indien we in contact komen met deze pathogenen worden we niet altijd (ernstig) ziek.

1 Hoe ontstaat een bacteriële infectie?

Of we al dan niet ziek worden hangt af van verschillende factoren:

- de agressiviteit van de pathogene bacteriën
- onze algemene gezondheidstoestand (we hebben minder weerstand indien we oververmoeid of gestresseerd zijn, als we onevenwichtig eten, als we lijden aan andere ziekten, enz.)
- de snelheid waarmee ons verdedigingssysteem reageert op vreemde indringers.

Soms wordt een bacteriële infectie voorafgegaan door een virale infectie (bijvoorbeeld een griep) waardoor we tijdelijk verzwakt zijn. We spreken dan van een bacteriële surinfectie. Antibiotica nemen om dit te voorkomen is niet alleen zinloos maar zelfs gevaarlijk. De antibiotica hebben namelijk geen enkel effect op de virussen. Bovendien dreigen ze de ongevaarlijke commensale bacteriën te doden. Zo wordt er plaats geruimd voor mogelijk gevaarlijke, resistente ziekteverwekkende bacteriën.

Een bacteriële of virale infectie kan uiteenlopende reacties of symptomen veroorzaken: koorts, hoofdpijn, stijfheid, vermoeidheid, hoestbuien, diarree, pijn, een lopende neus of rode ogen, enz. Antibiotica verhelpen deze symptomen niet.

2. De meeste infecties genezen spontaan

man-neus-snuiten.jpgDe overgrote meerderheid van de infecties, zowel viraal als bacterieel, geneest spontaan.

Dat is bijvoorbeeld meestal het geval bij bronchitis, angina, diarree en bij middenoorontsteking

Indien we in zo'n situatie na enkele dagen antibiotica zouden nemen, kunnen we ten onrechte de indruk krijgen dankzij die 'miraculeuze' antibiotica te genezen, terwijl het eigenlijk om een natuurlijk genezingsproces gaat.

Het immuunstelsel van ons lichaam produceert na enkele dagen voldoende antistoffen en verdedigingscellen om de vreemde indringers uit te schakelen.

Bij sommige ernstige bacteriële infecties (zoals hersenvliesontsteking of longontsteking) is ons natuurlijk afweersysteem niet in staat snel genoeg te reageren. In dergelijke gevallen zijn antibiotica noodzakelijk om de infectie te bedwingen. Enkel een arts kan oordelen over de ernst van een infectie. Om de juiste beslissing te kunnen nemen moet de arts een precieze diagnose stellen; hij zal soms verdere onderzoeken moeten uitvoeren (bloedonderzoek, radiografie, uitstrijkje van de keel, enz.). Hij weegt daarbij de voor- en nadelen af (mogelijke resistentie; bijwerkingen, enz.) van een behandeling met antibiotica.

Daarom mag men nooit zonder medisch onderzoek antibiotica gebruiken (bijvoorbeeld een antibioticum uit de huisapotheek). Dat is zinloos en bovendien bemoeilijkt dit de diagnose van de arts.

Lees ook: Longontsteking of pneumonie: symptomen en behandeling

3. Genezen we sneller door antibiotica?

Antibiotica zijn ALLEEN actief tegen bacteriën, NIET tegen virussen (die bijvoorbeeld griep of een verkoudheid veroorzaken).

Bij de meeste bacteriële infecties verminderen antibiotica de ernst van de infectie. Zij beletten dat de bacteriën zich vermenigvuldigen en geven het lichaam de kans om zich te verdedigen. Antibiotica zorgen er dus niet voor dat u sneller geneest, behalve in uitzonderlijke gevallen. Maar ze geven het lichaam bij een ernstige infectie meer tijd om een natuurlijke weerstand op te bouwen.

- We kunnen ons verdedigen tegen de meest infecties.
- Antibiotica kunnen het verloop van een ernstige bacteriële infectie gunstig beïnvloeden.
- Maar door antibiotica genezen we niet sneller.

Doen antibiotica de koorts zakken?

Koorts is vaak een van de eerste tekenen van een infectie. Wanneer de infectie voorbij is, verdwijnt ook de koorts. Antibiotica hebben geen enkel rechtstreeks effect op die koorts, ze helpen alleen de infectie bestrijden.

Voor de ontdekking van de antibiotica waren ziekten zoals longontsteking of hersenvliesontsteking vaak dodelijk. Dankzij antibiotica kan men die dodelijke ziekten nu meestal genezen. Het zijn dus erg belangrijke geneesmiddelen.

Er bestaan verschillende types van antibiotica. Sommige zijn slechts actief tegen specifieke bacteriën. Men noemt ze daarom selectief. In de mate van het mogelijke zal de arts deze antibiotica voorschrijven omdat ze enkel de schadelijke bacteriën bestrijden die verantwoordelijk zijn voor de infectie en niet andere, nuttige of onschadelijke bacteriën.

Andere antibiotica hebben een bredere werking en zijn actief tegen meerdere bacteriën. Men noemt ze breed spectrum antibiotica. Soms zijn ze noodzakelijk omdat men de precieze ziekteverwekker niet kent, of omdat er meerdere ziekteverwekkers in het spel zijn.

Het probleem is evenwel dat de antibiotica waarover we nu beschikken om ernstige infecties te bestrijden, over enkele jaren onwerkzaam dreigen te worden.

De bacteriën die verantwoordelijk zijn voor die ziekten worden namelijk in toenemende mate ongevoelig voor die antibiotica.

4. Waarom worden bacteriën resistent tegen antibiotica?

Bacteriën evolueren permanent om te overleven in een vijandig milieu.

In de natuur hebben bacteriën allerlei mechanismen of 'trucs' ontwikkeld om zich te wapenen tegen de natuurlijke antibiotica die door hun concurrenten worden afgescheiden. De bacteriën worden met andere woorden resistent tegen de natuurlijke antibiotica. Dit is gewoon een toepassing van de aloude natuurwet van 'het overleven van de sterkste'.

Bovendien geven ze deze resistentie door aan hun nageslacht én aan andere bacteriën die in hun omgeving leven. De bacteriën die van nature bij de mens voorkomen (de commensalen) en de ziekteverwekkende bacteriën die aanvankelijk wel gevoelig waren voor antibiotica, hebben deze resistentiemechanismen overgenomen en verder ontwikkeld.

Het gebruik van antibiotica bevordert de verspreiding van resistente bacteriën.

Antibiotica maken geen onderscheid tussen de ongevaarlijke (commensalen) en de ziekteverwekkende (pathogene) bacteriën. Ze maken alleen een onderscheid tussen gevoelige bacteriën die dus vernietigd worden, en ongevoelige bacteriën die overleven.

4 Hoe komt het dat resistente bacteriën steeds talrijker worden?

Commensalen die gevoelig zijn voor antibiotica zullen vernietigd worden, maar ze worden snel vervangen door andere bacteriën. Die bezetten met andere woorden de parkingplaatsen die zijn vrijgekomen. Als deze nieuwe commensalen resistent zijn, dan worden wij in toenemende mate drager van resistente bacteriën, die wij ook kunnen overdragen aan onze omgeving. Iemand die dikwijls antibiotica neemt, wordt dus drager van resistente bacteriën die kan ze ook doorgeven aan mensen die zelden of nooit antibiotica nemen. Als een groot deel van de bevolking regelmatig antibiotica krijgt, dan blijven er uiteindelijk alleen nog resistente bacteriën over.

Het gebruik van antibiotica bij dieren veroorzaakt slechts een beperkte resistentie, met name bij sommige bacteriën die bij de mens diarree kunnen veroorzaken.

We kunnen besmet worden door ziekmakende bacteriën die resistent zijn geworden. Onnodige toedieningen van antibiotica veroorzaken dus een risico op resistentie, niet alleen voor diegene die antibiotica neemt, maar ook voor zijn onmiddellijke omgeving.

Lees ook: Hoe ontstaat antibioticaresistentie en wat zijn de gevolgen?

5 Wat kunnen wij doen?

Antibiotica zijn enorm belangrijk bij het bestrijden van ernstige infecties.

Om hun effect in de toekomst veilig te stellen, is het nodig ze minder vaak en efficiënter te gebruiken.

De oplossing ligt niet in de ontdekking van nieuwe antibiotica. Indien die ook slecht worden gebruikt; zullen ze even snel hun effect verliezen.

Minder vaak

Wij gebruiken vandaag te vaak antibiotica waar ze eigenlijk niet nuttig of nodig zijn om te genezen. Deze overconsumptie is er de oorzaak van dat steeds meer bacteriën resistent worden. Als we hieraan niets doen, zullen in de toekomst steeds meer infecties veroorzaakt worden door deze resistente bacteriën. Antibiotica kunnen ons dan niet meer helpen.

Beter

Sommige infecties kunnen enkel genezen worden door middel van antibiotica. In dat geval moet de inname zo doeltreffend mogelijk gebeuren:

- De juiste dosis moet worden gerespecteerd,
- zonder een inname over te slaan,
- gedurende de ganse periode die door de arts wordt aanbevolen.

Zelfs indien er snel een verbetering optreedt, moet de behandeling worden voortgezet.

Bewaar nooit restjes antibiotica, maar lever ze onmiddellijk na de behandeling in bij de apotheker.

Indien er geen beterschap te merken valt twee tot drie dagen na het begin van de behandeling, moet u terug contact opnemen met de behandelende geneesheer.

Om de werking van antibiotica voor de toekomst veilig te stellen moeten we ze minder frequent en beter gebruiken. Dit is de verantwoordelijkheid van iedereen, zowel van arts als van patiënt.

6. Hebben kinderen vaker antibiotica nodig dan volwassenen?

medic-oranje.jpg Als ouders zijn we uiteraard zeer bezorgd om de gezondheid van onze kinderen. Kinderen blijken doorgaans veel meer antibiotica te gebruiken dan volwassenen. Reden om er hier even speciaal aandacht aan te besteden.

Net als bij volwassenen zullen de resistente bacteriën bij regelmatig antibioticagebruik in toenemende mate de plaats innemen van de niet-resistente bacteriën die worden gedood. Die resistente bacteriën kunnen verantwoordelijk zijn voor infecties bij uw kind zelf, maar ze kunnen ook worden doorgegeven aan ander kinderen en aan iedereen die in de omgeving van het kind leeft.

Alleen door minder antibiotica te gebruiken en enkel wanneer het echt nodig is, kunnen we onze kinderen beschermen tegen die resistente bacteriën en ervoor zorgen dat ze ook in de toekomst nog gebruik kunnen maken van antibiotica.

Moet een kind bij een infectie altijd een antibioticum krijgen?

Neen. Ten eerste wordt de overgrote meerderheid van de infecties bij kinderen veroorzaakt door een virus waartegen een antibioticum geen enkeleffect heeft.

Bovendien genezen de meeste infecties, zowel virale als bacteriële, spontaan na enkele dagen.

Is een antibioticum soms nodig?

Ja, voor bepaalde ernstige bacteriële infecties om het lichaam de tijd te geven zijn afweersysteem voldoende te organiseren.

Soms is een antibioticum het enige middel om een ernstige bacteriële infectie zoals hersenvliesontsteking of longontsteking te bestrijden.

Zoals bij volwassenen moet de juiste dosis worden gerespecteerd, zonder een inname over te slaan, en dat gedurende de periode die door de arts wordt aanbevolen.

Zelfs indien het kind zich snel beter voelt, moet de behandeling worden voortgezet. Indien er echter geen beterschap te merken valt twee tot drie dagen na het begin van de behandeling, moet u terug contact opnemen met de behandelende geneesheer.

Waarop moet u letten als een kind een infectie oploopt? Bij één van volgende alarmtekens moet u een arts raadplegen:

- het kind heeft dieprode vlekjes op de huid
- het eet en speelt niet meer
- het ademt zeer moeilijk of luidruchtig
- het is zeer onrustig of integendeel slaperig en futloos
- het braakt herhaaldelijk
- het heeft koorts boven 39°C die niet daalt door een koortswerend middel of die meer dan 3 dagen aanhoudt

Hetzelfde geldt als de toestand na 3 tot 5 dagen spontaan niet verbetert, of na 2 tot 3 dagen na de start van een antibiotica-behandeling.

Kinderen beneden twee jaar zijn zeer gevoelig voor bacteriële infecties. In geval van koorts is het steeds aan te raden om een arts te raadplegen.

Lees ook: Wanneer spreken we van koorts en hoe wordt koorts behandeld?

Atos

Atos Medical Your voice

Pastoor Cooremansstraat 3
1702 Dilbeek
Tel : 02/218.55.50

T-STOMA

Akenkaai 69 19G 1000 Brussel
02 660 62 30
www.t-stoma.eu / info@t-stoma.eu



Kerstfeest 2023

Hier enkele sfeerbeelden van ons gezellig samen zijn

**Sofie & FRIENDS treden 2,5 u live op met 2 zangeressen, 1 accordeon ??
en live trombone als instrumenten**









Gerechten voor personen met slikproblemen

Warm winterfruit met kaneelroom

INGREDIËNTEN

2 appels geschild en in kleine stukjes
2 peren geschild en in kleine stukjes
1 el citroensap
1 ei
250 ml slagroom
2 tl kaneelpoeder
2 el suiker
50 g pecannoten gehakt



INSTRUCTIES

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Meng de appel- en perenstukjes met het citroensap.
Klop een ei los en meng het met de slagroom, de kaneel en de suiker.
Verdeel het mengsel over 4 ovenschaaltjes.
Meng de rozijnen met het fruitmengsel en verdeel dit over de schaaltes. Schenk nu de room eroverheen en strooi ten slotte de gehakte nootjes erover.
Zet de schaaltes 15-20 minuten in de voorverwarmde oven en laat het dessert garen en goudbruin worden.

NOTITIES

Totale voedingswaarde: 1900 kcal en 20 g eiwit
Per portie: 475 kcal en 5 g eiwit

Alternatieve bereiding

Maak de compote met een staafmixer helemaal glad en fijn en daerneer met een toefie slaaroom.

Warme gevulde tomaat

MaaltijdVoorgerecht

Ingrediënten

4 vleestomaten
4 eieren
4el groene pesto
40gr geraspte Parmezaanse kaas

Instructies

Verwarm de oven voor op 200 graden.
Dompel de tomaten 5 seconden onder in kokend water en vervolgens in koud water. Verwijder de velletjes, snijd het bovenste kapje eraf en hol de tomaten uit met een lepel.
Vul beide tomaten met een halve eetlepel pesto.
Breek de eieren en giet deze in de tomaten.
Verdeel er nu 1,5 eetlepel pesto overheen en strooi er Parmezaanse kaas over.
Leg de gevulde tomaten in een ovenschaal en laat ze 25 minuten in de oven garen (totdat de eieren gestold zijn).

Notities

Totale voedingswaarde: 550 kcal en 50 gram eiwit
Per portie: 140 kcal en 13 g eiwit

Alternatieve bereiding

Maak een laagjesgerecht van tomatenmousse en roerei en serveer in een glaasje.

Moppen

SLIMME BELG

Op een goede dag liep Gaston over de markt in Turnhout, toen hij plotseling z'n maat Camile zag rijden in een zo goed als nieuwe jeep. Hij herkende de jeep, die was van Lieve. Camile stopte bij Gaston met een grote grijns op z'n gezicht. "Allee, Camile, hoe komt gij aan die jeep?" "Die heeft Lieve aan mij gegeven", antwoordde Gaston. "Aan u gegeven?? Ik weet dat ze u gère ziet, maar een nieuwe jeep, da's toch wel straf!" "Awel Gaston, laat me u vertellen hoe dat komt: we reden samen in de jeep ergens op een zandweg in nergenshuizen. Plotsklaps zet Lieve de jeep in 4-wiel-aandrijving en sjeest de bossen in. Ze parkeerde de jeep, stapte uit, deed al haar kleren uit en zei: "Camile,neemt wat ge wilt!" Dus nam ik de jeep "Camile, verdulleme, ge zijt 'ne slimme vent! Die kleren hadden u toch nooit gepast . !!!!" Je ziet er zijn ook hele slimme Belgen!

BELG GAAT NAAR DE BIOSCOOP

Er komt een Belg bij de bioscoop en vraagt aan de mevrouw 1 kaartje voor de film. "Dat word dan 7,50", zegt de mevrouw. De Belg betaalt, neemt het kaartje aan en gaat naar de filmzaal. Even later loopt de Belg terug naar de vrouw en vraagt nog een kaartje. De vrouw begrijpt het niet maar vraagt er niet naar. De man loopt weer naar de bioscoopzaal. Even later loopt de Belg weer terug naar de vrouw en vraagt weer een kaartje. Dit doet de man zo nog 6 keer. "Waarom ga je niet naar de film meneer?" Vraagt de mevrouw. "Bij de ingang van de bioscoopzaal scheurt iemand heel de tijd mijn kaartje kapot", antwoordt de Belg treurig.

IS MIJN UUR GEKOMEN?

Een vrouw van 46 krijgt een hartaanval en ligt in het ziekenhuis. Terwijl ze op de operatietafel ligt, dichtbij de dood, krijgt ze een visioen. Ze ziet God en vraagt: 'Is mijn uur gekomen?' God antwoordt: 'Nee, je hebt nog 43 jaar, 2 maanden en 8 dagen tegoed'. Bij het ontwaken uit de verdoving, besluit ze een facelift en een liposuctie te laten doen, haar lippen te laten opspuiten met collageen, haar borsten te laten corrigeren... Kortom: ! 'The Works'. Nu ze weet dat ze nog lang te leven heeft, loont het ruim de moeite. Na haar laatste operatie komt ze totaal gerenoveerd uit het ziekenhuis en wordt gegrepen door een ambulance bij het oversteken van de straat. Dood. In de hemel aangekomen vraagt ze aan God: 'Ik dacht dat ik nog meer dan 40 jaar tegoed had ! 'Waarom heb je me laten omver rijden door die ambulance ?' Zegt God: 'Meid, ik had je niet herkend !!

BROMMER KOPEN

Een jongen wil een brommer kopen en zit avonden lang op internet te speuren. Zijn vader is benieuwd wat hij toch aan het zoeken is en vraagt: "Wat zoek je mijn zoon?" "Ik zoek een brommer pa", antwoordt hij. Waarop pa zegt: "kun je beter niet doen, ik heb je moeder ook van internet, en ik loop er meer naast dan ik er op zit!"

Guy (73) en Frank (64) zingen in Spaanse opera en dat doen ze... zonder stembanden

AALST
LEEN DE SMEDT

In de opera *Caridad*, tijdens een van de meest gewaardeerde kunstfestivals in Spanje, vertolken Guy Vandaele (73) uit Nieuwerkerken en Frank Mees (64) uit Haasrode vanaf dit weekend de rollen van moordenaars. Op zich al bijzonder, maar nog maar omdat ze zingen... zonder stembanden.

Guy en Frank zijn kameraden en zangers bij het koor Shout at Cancer uit Aalst, met leden uit alle uithoeken van het land, gedirigeerd door Andries De Winter. Ze zijn het eerste koor zonder stembanden in Vlaanderen en repeteren sinds 2019 in een zaaltje van bibliotheek Utopia. De leden van het koor ondergingen na een kankerbehandeling een laryngectomie, een operatie waarbij het strottenhoofd wordt verwijderd. Ademen gebeurt sindsdien via een opening in hun hals. Door een ventielte dicht te duwen, kunnen ze praten via hun slokdarm, die de functie van de stembanden overneemt.

Met heel wat supporters die volgen vanop het thuisfront zijn Guy en Frank vertrokken naar het Spaanse Girona om deel te nemen aan de opera *Caridad* van Angelica Lidell, een van de hoogtepunten van de Temporada Alta, een van de meest gewaardeerde kunstfestivals van Spanje.

Evident is dat niet want net als de rest van de Vlaamse tak van Shout at Cancer, opgericht door de Aal-



Enkele koorleden van links naar rechts: Anne uit Oostende, Inge uit Gent, Frank uit Oud-Heverlee, Dirk uit Zelzate en Guy uit Nieuwerkerken. Achteraan begeleidt Andries De Winter op de piano. © LOS

sterse neus-, keel- en oorarts Thomas Moors die in Londen woont en kunst in de gezondheidszorg integreert, hebben zij geen stembanden meer.

7,5 meer druk nodig

"Het zingen gebeurt zoals het praten: we sluiten de opening in de voorkant van onze hals af, waardoor de lucht uit onze longen zich door een ventielte perst, die werkt als stemprothese", zegt Frank. "De luchtverplaatsing doet de slokdarm trillen, wat onze stem is die vertaald wordt in woorden via articulatie. De moeilijkheid van de opera ligt in het ademen tijdens de

GUYVANDEALE

ZANGER UIT NIEUWERKERKEN

"Sinds ik in het koor zit, voel ik me als een plantje dat weer de juiste zon en water krijgt"

tekst, want daar is weinig tijd voor. En om stem te vormen, hebben we 7,5 keer meer druk nodig dan mensen met stembanden, dus het is niet evident om een stuk te brengen dat geschreven is voor normale zangers, met langebogen in de

zanglijn."

Guy en Frank werden niet gecast als mannen zonder stembanden, maar kwamen er terecht via Thomas Moors – oud-leerling van het Aalsterse Sint-Maarteninstituut – en spelen moordenaars die veroordeeld werden tot de guillotine. "We vertolken hen als geesten, en zingen in het theaterstuk de hymne *The Lord is my shepherd*, en vragen zo om vergiffenis", zeggen ze. "Het wordt gebracht in het Spaans en in het Frans."

"We zijn best nerveus", zegt Guy. "Het is ook uniek om dit te mogen doen in Spanje. Gelukkig hebben we als derde man Andrew, een En-



Guy en Frank op de luchthaven, op weg naar Girona. © RF

gelsman die de tekst kent en ons helpt met de uitspraak. Zo kunnen we hem eventueel volgen. We hebben er al een pak repetities op zitten, en dat helpt, maar het zal toch even slikken zijn op de avond zelf. De zaal is volledig uitverkocht."

"Zingen is eerst en vooral een leuke en sociale activiteit. De kameraderie is groot en onze uitwisselingen zorgen voor steun, ook voor onze partners", zeggen Guy en Frank. "Door middel van zangwerken we aan onze stemcontrole. De concerten en de aanloop zijn spannend. Het is een grote drempel die we telkens weer overwinnen. Sociaal isolement loert om de hoek wanneer je moeilijkheden hebt met communicatie, en deelnemen aan zulke avonturen, die buiten onze comfortzone liggen, geven een boost aan onze zelfzekerheid. Sinds ik in het koor zit, voel ik me als een plantje dat weer de juiste zon en water krijgt", zegt Guy.

Het Aalsterse koor verwelkomt graag nog leden die een laryngectomie ondergingen. Je kan dirigent en koorleider Andries De Winter contacteren op tel. 0472-72.30.71.

Ai, ik ben verstopt

Verstopping of constipatie is een vervelend euvel dat verschillende oorzaken kan hebben. Maar vaak is het een kwestie van levenswijze. Niet ontbijten, zich geen tijd gunnen om naar het toilet te gaan, de toiletgang uitstellen, onvoldoende vezelrijke voedingsmiddelen gebruiken en onvoldoende drinken staan garant voor stoelgangproblemen. Een langdurig bestaande constipatie kan ernstige gevolgen hebben voor de gezondheid. Nonchalance is hier dus niet op zijn plaats.

Verstopping

We spreken van verstopping wanneer de ontlasting minder dan drie keer per week of alleen na hard persen tot stand komt. Op reis kan je er mogelijk extra last van hebben door de verandering van het dagritme, doordat je minder vers groenten en fruit eet en mogelijk meer witte broodsoorten, doordat je niet altijd de gelegenheid hebt om naar het toilet te gaan of je je niet helemaal op je gemak voelt op andermans toilet.

Een kwestie van levenswijze

Wanneer constipatie te wijten is aan een verkeerde levenswijze zijn een aanpassing van de eet- en leefgewoonten en het heropvoeden van de darm cruciaal en meestal ook afdoende. De raadgevingen zijn relatief eenvoudig en sluiten perfect aan bij de aanbevelingen van een gezonde en gevarieerde voeding.

- Neem een vezelrijk en gevarieerd ontbijt. Hiermee maak je je darmen als het ware wakker.
- Stel de toiletdrang niet uit. De toiletdrang treedt vooral op bij het ontwaken, na voedselinname en bij het nemen van beweging. Het is belangrijk dat de reflex wordt beantwoord: een prikkel die niet wordt beantwoord, verdwijnt; een prikkel die nooit wordt beantwoord, ontstaat niet meer. Het voortdurend negeren van de toiletdrang betekent het telkenmale icrugsturen van de stoelgang met alle mogelijke gevolgen van enen voor de gezondheid.
- Neem voldoende tijd voor de toiletgang. De krant lezen op het toilet is misschien nog niet zo'n slecht idee.
- Maak er een gewoonte van vezelrijke voedingsmiddelen te gebruiken zoals volkorenbrood en ander volkorenproducten (bv. müsli, havermout), peulvruchten, groenten (300 g per dag) en fruit (2 stukken per dag). Een vezelrijk dagmenu bevat ongeveer 30 gram vezels per dag. Een koude aardappel- of pastasalade kan ook een gunstig effect hebben op de darmwerking.
- Drink voldoende
, namelijk 1,5 tot 2 liter per dag. Zonder voldoende vocht kunnen de vezels hun werk niet doen in de dikke darm. Vezels houden vocht vast waardoor de ontlasting meer volume krijgt en zachter wordt.
- Een glas (lauw) water drinken op de nuchtere maag (door het volume) of een kop koffie kunnen extra behulpzaam zijn.
- Laxerende voedingsmiddelen zijn ook karnemelk, yoghurt, ontbijtkoek (peperkoek), stroop, sap van citrusvruchten.

- Stoppende voedingsmiddelen zijn banaan, beschuit, bosbessensap, kaneel, witte rijst, langgetrokken thee, toast, rode wijn.
- Neem voldoende en regelmatig lichaamsbeweging, loop tijdens de lunchpauze eens vaker een blokje om, neem vaker de benenwagen en de trap in plaats van de auto en de lift.
- Vermijd zoveel mogelijk laxeermiddelen, -thee en -kruiden want zij kunnen de darm lui maken waardoor je op de duur nog meer last krijgt van verstopping. Wanneer de eigen maatregelen na enkele weken niet helpen of je naast verstopping ook nog andere klachten hebt, is het verstandig de huisarts te raadplegen.

Lezing in vesalius verpleegkunde



Getuige **Annet Kuin**

Mijn man zegt altijd: ‘Tel je zegeningen. Treur niet om wat je niet meer kunt, maar geniet van wat je wel kunt.’ Ik ben gelaryngectomeerd en heb een buismaag. Dat zorgt voor beperkingen, maar wij zijn gewoon andere dingen gaan doen. Niet meer uit eten gaan, maar vaker naar het theater *of* een leuk evenement, naar een kleine tentoonstelling, of eventjes een terrasje pakken. Dat lekkere gebakje eten we meestal thuis.



Ik zie er graag verzorgd uit, want dan voel ik me goed. Daarmee help ik ook andere mensen mij positief te benaderen. Mensen waarderen het als je doet wat je wél kunt. Ik maak ook gebruik van de hulp die ze me aanbieden, maar ik wil wel als volwaardig persoon worden beschouwd. Iemand zei eens, gewoon waar ik bij stond, ‘Ik ben maar even mee gegaan met Annet, omdat ze niet zo goed kan praten.’ Diegene bedoelde het wel goed, maar voor mij voelde het betuttelend. Toch beseft ik dat ik er nu eenmaal mee moet leven dat ik dit heb en dat anderen daar soms op een voor mij onplezierige manier mee omgaan.

Ondanks alles voel ik me soms gelukkig

In gezelschappen van meer dan vier mensen voel ik me al gauw een muurbloempje. Echt lastig vind ik het als ik plotseling niet kan praten vanwege een slijmprop of een lekkende prothese of pleister. Maar er zijn allerlei momenten waarop het me hindert, tijdens sporten, eten koken, huishoudelijke klusjes, kort na het eten, bij de dokter. Soms zelfs liggend in bed, terwijl het moment voor het slapen gaan zo geschikt is voor een fijn gesprek. Ik schik me erin, maar ben soms wel verdrietig. **Toch voel ik me af en toe ondanks alles gelukkig.” Annet Kuin**

Bron Hoofd Hals Nederland

Wicher



Wicher had al een tijdje last van aanhoudende heesheid. Via de huisarts belandde hij uiteindelijk bij de KNO-arts in het ETZ. Het bleek helemaal mis te zijn. In het ziekenhuis zagen ze namelijk een kwaadaardige tumor op zijn strottenhoofd. Ook waren er inmiddels uitzaaiingen naar de klieren. Wicher had dus alleen last van heesheid en verder niks. Dat toont hoe gevaarlijk hoofd-halskanker kan zijn.

Even leek het erop dat Wicher geen zware operatie hoefde te krijgen. Na het slechte nieuws kon hij kiezen tussen bestraling of een operatie. Voor hem was dat geen keuze. “Ik ging natuurlijk voor bestraling om zoveel mogelijk intact te laten”, vertelt Wicher. Maar: radiologen moesten nog wel kijken of de tumor met bestraling goed behandeld kon worden. Dat bleek niet zo te zijn. Daarom was een operatie tóch noodzakelijk.

Wicher Mars blijft optimistisch in zijn strijd tegen hoofd-halskanker. Dat was een zware ingreep. Zijn strottenhoofd, schildklier, stembanden en andere lymfeklieren zijn toen verwijderd. Hierdoor kan Wicher niet op eigen kracht praten. Door een stemknopje kan hij dat inmiddels weer wel. “Als ik dat dichtdruk, gaat de lucht van mijn luchtpijp naar mijn slokdarm. Mijn slijmvliezen werken daardoor als stembanden.”

Na de operatie was Wicher nog niet klaar met zijn behandeling. De snijranden bleken niet goed te zijn. Daardoor moest hij alsnog chemoradiatie krijgen. Dat is een combinatie van bestraling en chemotherapie. “Dat was heftig”, voegt hij er meteen aan toe. Meteen daarna wordt duidelijk wat er zo heftig aan was. “Ik heb alleen maar in het ziekenhuis gelegen. Als ik dan mijn ontslag kreeg, lag ik twee à drie dagen later weer in het ziekenhuis”, herinnert Wicher zich. “De eerste chemokuur ging nog wel, maar bij de tweede was het klaar.” Hij doelt hiermee op het feit dat hij er ontzettend ziek van werd. “Zoals mijn casemanager zei: ‘De reus was geveld.’”

Dat is ook niet zo gek, want chemoradiatie is een heftige behandeling. Je conditie moet daar ook goed voor zijn. Voor Wicher was het een kwestie van ondergaan en

accepteren dat de situatie zo is. Zelf hield hij vertrouwen en dat is kenmerkend voor zijn karakter. “Ik sta positief in het leven, we moeten vooruit.”

Tóch kwam, hoe positief hij ook is, de boodschap bij Wicher hard aan. “Ik ben in mijn jeugd geconfronteerd met mijn vader die kanker kreeg. Hij was veertig en ik zeven toen hij overleed. Een groot deel van mijn leven dacht ik: als ik de 41 maar haal.” Later overleed ook zijn moeder aan de vreselijke ziekte. “Natuurlijk ben ik op momenten ook emotioneel. Daarnaast ben ik ook redelijk nuchter en als het mijn tijd is, is het mijn tijd.”

Ook zijn gezin schrok van het nieuws. “Mijn vrouw was er wisselend onder. Het ene moment hadden we de grootste lol en het andere moment kon ze alleen maar huilen”, aldus Wicher. “Mijn kinderen lieten het niet echt merken. Soms stelde ik wel de vraag of het allemaal lukte en of ze er goed mee omgingen. Dan moesten ze huilen en waren ze even de weg kwijt.”

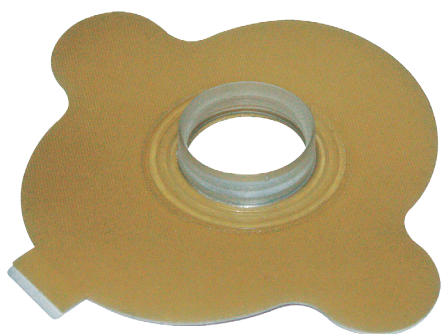
Naast zijn familie heeft Wicher ook veel vrienden. Samen met zijn vrouw sprak hij veel met ze af. “Er was altijd wel ergens wat te doen”, vertelt hij. Toen hij ziek werd had hij de invloed daarvan op hun vrienden wat onderschat. “Eigenlijk ben je daar niet mee bezig. Iedereen waar we contact mee hadden, was erg geschrokken. Daar stonden wij niet helemaal bij stil.” Het was zelfs zo dat Wicher zijn vrienden en kennissen vaak moest troosten. Hij kan zich één moment nog goed herinneren: “Er kwamen vrienden bij ons eten en naderhand deden we nog een borrel. Toen voelde ik dat ik even moest gaan liggen. Een van die jongens kwam toen op mij af en begint ineens te huilen. Hij was zó onder de indruk.”

Wicher merkte ook dat mensen het spannend vonden om hem te zien. “Die denken dan dat ze zo’n kale, magere man te zien krijgen”, vertelt hij. Juist daarom vindt hij het ontzettend belangrijk om mensen te blijven ontmoeten. “Ze zijn dan opgelucht als ze mij zien. Dat is ook de bedoeling. Dan weten ze dat het goed met mij gaat.” Hij gelooft in dat soort situaties niet in mailtjes of appjes. Het hoeven voor hem ook niet per se lange sessies te worden. “Soms is het genoeg om gewoon even aan de deur te komen en te zeggen: ‘Het gaat goed, houdoe!’”

Inmiddels heeft de 53-jarige Tilburger het moeilijkste gedeelte gehad. Nu is hij vooral dankbaar. Zo bedankte hij het ETZ via Facebook met een uitgebreid bericht. “Er wordt goed voor je gezorgd. Dat is hartverwarmend.” Hij wil graag nog iets zeggen tegen mensen die hetzelfde meemaken: “Maak je niet al te druk, want je bent in goede handen. Hoe meer weerstand je biedt, hoe lastiger het wordt.

Delen

Fabrikant
Fahl (Duitsland)



Tape Comfort, zeer flexibel
en blijft tot 4 of 5 dagen
goed kleven



Fabrikant
Inhealth (USA)



SpeakFree HME, een
nieuw filtercassette met
een geïntegreerd, regelbaar
hands-free spreekventiel

ZIJN DE PRODUCTEN VAN TWEE VERSCHILLENDE FABRIKANTEN COMBINEERBAAR?

Ja, op voorwaarde dat de fabrikanten de aansluitdiameter van 22mm respecteren.

Door gebruik te maken van deze conventie die meerdere jaren geleden is vastgesteld, heeft dit bijgedragen aan de patiëntveiligheid en het gemak voor zowel patiënten als voorschrijvende medici.

Elke HME-cassette of handsfree spreekventiel kan zich aanpassen aan elke laryngectomiecanule of stoma klever. Behandelende artsen en patiënten kiezen steeds de beste combinatie, afhankelijk van elke situatie. Dit om steeds de beste en voordeligste combinatie voor de patiënt aan te bieden.

DE FABRIKANTEN DIE WIJ VERTEGENWOORDIGEN VERBINDEN ZICH ERTOE OM DE 22 MM CONVENTIE TE RESPECTEREN.

Voor meer informatie en stalen kan je ons steeds contacteren

T-STOMA

Akenkaai 69 - 19G • 1000 Brussel
Mail: info@t-stoma.eu • www.t-stoma.eu