



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. 95
24 jaargang Nummer 3
juni-juli-augustus 2023
Afgiftekantoor: Brakel

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

Oost-Vlaamse Vereniging voor Gelaryngectomeerden



Contactadres & verantwoordelijke uitgever

Ludo Van Achter
Warrande 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



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



Koningsstraat 217 1210 Brussel

Tel: 02/227.69.69

Elke werkdag

van 9 tot 12 uur en van 13 tot 17 uur

www.kankerlijn.be

kankerlijn@komoptegenkanker

Nuttige Websites:

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



Aarzel niet om onze vereniging te contacteren voor vragen of inlichtingen: mail naar het secretariaat Ludo Van Achter, gsm 0477 44.43.64, e-mail ludo.vanachter@telenet.be

Atos

Atos Medical Your voice

Pastoor Cooremansstraat 3

1702 Dilbeek

Tel : 02/218.55.50



Woordje van de voorzitter



Op 22 april kwam ATOS langs, het werd een leerrijke ervaring!



**Een paaseitje,
Voor een klein
hongertje!**

En ons eerste semester werd afgesloten met een spetterend optreden en een wel héél gezellig samenzijn





Digitalisering van de zorg onder de loep: Kom op tegen Kanker vraagt patiënten om hun ervaringen te delen



Brussel, 5 juni 2023 – Kom op tegen Kanker roept patiënten op om hun ervaringen met de digitalisering van de zorg te delen. Dat kan (anoniem), zowel via komoptegenkanker.be/deeljouwervaring als via de Kankerlijn op het gratis nummer 0800 35 445. Met de bevraging wil Kom op tegen Kanker de mogelijkheden en valkuilen van de digitalisering in de zorg in kaart brengen en op basis daarvan beleidsaanbevelingen formuleren die voor elke patiënt de beste zorg garanderen.



Impact van digitalisering

De digitalisering van de zorg, of zorg waarbij het internet steeds meer komt kijken, heeft een impact op verschillende aspecten, bijv. de toegankelijkheid van de zorg (instellingen), communicatie met de arts, opvolging van de patiënt ...

Toegankelijkheid

Een afspraak maken bij de dokter, het ziekenfonds of het OCMW, aanmelden in het ziekenhuis,

terugbetalingen aanvragen ... steeds vaker moeten patiënten dat doen met hun computer, gsm of elektronische identiteitskaart. Voor sommigen, zoals Johan is dat handig en eenvoudig.

Johan: 'Afspraken maken bij de dokter, mijn statuut bij het ziekenfonds raadplegen, documenten aanvragen ... ik doe het allemaal digitaal. Bij eventuele problemen kan ik nog steeds telefonisch contact opnemen. Voor mij werkt dat prima zo.'

Maar niet iedereen kan met deze digitale ontwikkelingen overweg. Uit cijfers van Statbel blijkt namelijk dat 46 % van de Vlamingen tussen 16 en 74 jaar de nodige digitale basisvaardigheden mist om online informatie op te zoeken en te controleren, online te communiceren of om te gaan met computers en elektronische apparaten. Een te drastische overstap naar digitalisering brengt dus mogelijk de toegankelijkheid van de zorg in het gedrang.

Digitale zorg

Anderzijds wordt de zorg zelf steeds meer digitaal. Zo kunnen consultaties bijv. ook via videobellen plaatsvinden, gebeurt diagnosestelling soms al online en wordt de behandeling van patiënten opgevolgd via apps.

Johan: 'Ik gebruik de apps niet enkel voor mijn administratie, maar ook voor de opvolging van mijn medicatieschema, voorschriften en medisch dossier. Zo heb ik alle informatie steeds bij de hand en is het erg makkelijk om mijn behandeling op te volgen.'

Toch is het belangrijk om aandacht te hebben voor de psychologische impact van deze apps en websites. Sarah ontdekte bijv. dat medische informatie zelf kunnen raadplegen ook nadelen heeft. Zeker als het gaat om resultaten van onderzoeken die de patiënt nog niet met de arts kon bespreken.

Sarah: 'Op een vrijdagavond, toen ik alleen thuis was, las ik online de resultaten van een scan van mijn borstkas. Toen ik de moeilijke woorden uit het verslag opzocht, kwam ik op webpagina's gelinkt aan longkanker terecht. Via de praktijk van mijn huisarts kon ik de week erna bij de longspecialist terecht. Uiteindelijk bleek dat ik een tumor in mijn zwezerik had. Ik heb daarna nooit meer verslagen van onderzoeken en scans durven bekijken voordat de dokter ze met mij besproken had.'

Beleidsaanbevelingen met oog op de beste zorg voor iedereen

Kom op tegen Kanker wil met de bevraging de voor- en nadelen van de digitalisering in de zorg in kaart brengen.

Els Meerbergen, expert kankerzorg bij Kom op tegen Kanker: 'We willen zoveel mogelijk ervaringen van patiënten met de digitalisering van de zorg verzamelen, zowel positieve als negatieve. Alleen zo krijgen we een goed zicht op de mogelijkheden en valkuilen. Ook in een wereld die steeds meer digitaal wordt, hebben alle patiënten recht op de beste zorg. Dankzij de getuigenissen kunnen we concrete beleidsaanbevelingen formuleren om de voordelen van de digitalisering nog meer te benutten en de pijnpunten zoveel mogelijk weg te werken.'

Kankerpatiënten en mensen met een andere ernstige aandoening kunnen hun ervaringen (anoniem) delen via komoptegenkanker.be/deeljouwervaring als via de Kankerlijn op het gratis nummer 0800 35 445.



Vlaams
patiënten
platform

Wij eisen actie: borstkanker overleven mag niet afhangen van in welk ziekenhuis je belandt.

30% meer risico om te overlijden aan borstkanker afhankelijk van in welk ziekenhuis je behandeld wordt. Zo concludeert een studie van het KCE (Federaal Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg) die vandaag, donderdag 16 maart verscheen.

De studie toont het verschil in overlevingskansen tussen vrouwen met een invasieve borstkanker behandeld in een ziekenhuis met een erkenning voor borstkanker en diezelfde patiënten behandeld in een ziekenhuis zonder erkenning.

“Dat cijfer is ongemeen hoog en onaanvaardbaar. Een patiënt moet op een eenvoudige manier kunnen terugvinden welke de erkende borstklinieken zijn en ook duidelijk geïnformeerd worden over de voordelen ervan.” Zo zegt Anja Legein, voorzitter van patiëntenvereniging LenaBeau.

Ondanks het grote verschil in overlevingskansen is er tot op dit moment geen verbod op behandeling buiten de erkende borstkankerlinieken.

Gebrek aan monitoring en evaluatie

Daarnaast blijkt dat patiënten de hoogste overlevingskansen hebben in centra waar 125 of meer nieuwe patiënten per jaar worden behandeld. Dat cijfer (125 nieuwe diagnoses per jaar) is daarom het wettelijk opgelegde minimum om jezelf een erkende borstkliniek te mogen noemen. Toch behaalde in 2018 één op drie van de erkende borstklinieken dit activiteitenvolume niet.

“Wij vragen met aandrang dat er monitoring en evaluatie komt van de erkende borstklinieken”, aldus Else Tambuyzer, directeur van het VPP. “Het resultaat van die evaluatie moet openbaar gemaakt worden, zodat elke burger er toegang toe heeft. De aanbeveling van het KCE om bepaalde onderdelen van een behandeling (zoals chirurgie, het multidisciplinair oncologisch consult ...) enkel nog in erkende borstklinieken te laten plaatsvinden moet zo snel mogelijk in de praktijk worden gebracht. We spelen letterlijk met levens zolang dat niet het geval is.”

Misleidende reclame

Ook toonde het onderzoek aan dat patiënten hun vertrouwen in ziekenhuiscampussen stellen op basis van misleidende reclame. Zo geven verschillende ziekenhuiscampussen zich uit voor ‘borstklinieken’ of ‘borstcentra’ zonder hiervoor een erkenning te hebben.

We zijn het eens met de aanbeveling in het rapport dat er een lijst moet komen van erkende borstklinieken die vlot raadpleegbaar is door patiënten en die actueel wordt gehouden. Deze lijst kan bijvoorbeeld zichtbaar gemaakt worden op www.zorgkwaliteit.be waar je ook al andere kwaliteitsindicatoren rond borstkanker kan raadplegen. Patiënten moeten informatie over kwaliteit van zorg en patiëntveiligheid op één centrale plaats kunnen terugvinden.

Mannen

Mannen met borstkanker konden niet worden opgenomen in de studie omdat ze een te kleine groep vormen. Maar ook voor hen gelden deze aanbevelingen van het KCE. Ook zij hebben recht op meer kwaliteitsvolle zorg.

Dit is een gezamenlijk persbericht van het Vlaams Patiëntenplatform en haar aangesloten patiëntenverenigingen die actief zijn rond borstkanker.

Meer informatie: Vlaams Patiëntenplatform vzw - www.vlaamspatiëntenplatform.be



Vlaams patiëntenplatform
Samen sterker

Nieuwe gezondheidsapp ZoekGezond als tegengewicht voor "dokter Google"

Wim De Maeseneer

woensdag 19 april

Wat moet je doen als je gebeten bent door een teek? Of plots vol huiduitslag staat? Meestal is de eerste reflex om de antwoorden op het internet te zoeken. Maar daar vind je vaak tegenstrijdige of verkeerde informatie. Welke websites zijn betrouwbaar, welke niet? En moet ik me nu zorgen maken of juist niet?



Als tegengewicht voor "dokter Google" ontwikkelde het Belgisch Centrum voor Evidence-Based Medicine (Cebam) al de website [Gezondheid en Wetenschap](#). Nu is er ook een versie voor de smartphone: [ZoekGezond](#).

"We weten dat meer dan 90 procent van de burgers lukraak gaan googelen wanneer ze een kwaaltje voelen. Maar meer dan de helft van de gezondheidsinformatie op Google is fout", zegt Marleen Finoulst van Gezondheid en Wetenschap.

"Onze informatie is betrouwbaar en gebaseerd op wetenschappelijke bewijzen. We zetten ook alles om in toegankelijke taal voor burgers en patiënten. Heel belangrijk aan onze app is dat we al de informatie up-to-date houden. Als er dus nieuwe gegevens komen rond een bepaalde aandoening wordt die informatie ook aangepast in de app."

« Patiënten zien soms door de bomen het bos niet meer en komen uiteindelijk toch bij de huisarts terecht »

Jeroen Van den Brandt, voorzitter Domus Medica

Het is de bedoeling dat ZoekGezond ook het werk van huisartsen kan verlichten.

"Patiënten worden op het internet vaak op het verkeerde been gezet, zien door de bomen het bos niet meer en komen uiteindelijk toch bij de huisarts terecht", zegt Jeroen Van den Brandt, voorzitter van huisartsenvereniging Domus Medica. "Dat brengt vaak extra werk met zich mee."

"Via ZoekGezond kan je lezen wat je zelf kan doen, wat je zelf niet kan doen en wanneer je de hulp van een huisarts wel of niet moet inroepen. Wat als je bijvoorbeeld

een zwangere mama bent en je krijgt te horen dat er een bepaalde kinderziekte rondgaat in de crèche? Je kan dan eenvoudig opzoeken of dat kwaad kan voor jou."

« **Het is belangrijk dat mensen snel de correcte gezondheidsinformatie vinden en zo wat meer gerustgesteld worden** »

Hilde Crevits, Vlaams minister van Volksgezondheid (CD&V)

Gezondheid en Wetenschap wordt grotendeels gefinancierd door de Vlaamse overheid. Voor de app trok Vlaanderen een extra ondersteuning uit van 20.000 euro. "Voor mij is het belangrijk dat mensen snel bij de correcte gezondheidsinformatie terechtkomen", zegt Vlaams minister van Volksgezondheid Hilde Crevits (CD&V).

"Het is belangrijk dat dokters ook kunnen verwijzen naar een plaats waar patiënten zelf meer informatie kunnen vinden. Via het juiste kanaal kunnen ze misschien ook wat meer gerustgesteld worden dan wat ze op het internet lezen. Ik hoop dan ook dat veel mensen de weg naar de app zullen vinden."

vrt nws

"Een getrouwde man mag steeds van job veranderen, zijn baas blijft steeds dezelfde..."

Waarom kun je een muis niet melken?
Er past geen emmer onder...

"Ik heb vandaag mijn BMI eens berekent, ik ben blijkbaar te klein voor mijn gewicht..."

"Ik volg al 3 weken een dieet, raad eens wat ik al kwijt ben..."
"Juist ja, 3 weken..."

Een man met zwarte kleren loopt op het midden van de weg. De straatverlichting is uit en opeens komt er een zwarte auto met gedoofde lichten, recht op hem afgereden. Toch kan de auto de man nog op tijd ontwijken. Hoe kan dat?

Het is gewoon overdag en alles is prima zichtbaar!



Wat is het toppunt van dementie?
Ik weet het niet meer.

Houdbaarheid: hoelang blijft zonnecrème goed?



April 2023 - Beschermen zonnebrandcrèmes en -sprays van vorige zomer onze huid nog voldoende? In principe kunnen zonnecrèmes langer meegaan dan een jaar na opening, al zijn daar voorwaarden aan verbonden. Onderzoek suggereert enkele gevaren van 'verjaarde' crèmes, maar daar bestaat nog veel onduidelijkheid over.

Houdbaarheidsdatum zonnecrème

Op de verpakking van cosmetica staat geen vervaldatum zoals bij voedingsproducten, maar een 'periode na opening' (PNO). Voor zonnecrème is die periode 12 maanden, aangeduid op de verpakking als 12M. Dat wil echter niet per se zeggen dat het product na een jaar niet meer gebruikt kan worden, het verliest na een jaar enkel zijn optimale rendement. Na die 12 maanden vermindert de werking van de UV-filters, die beschermen tegen de schadelijke zonnestraling, maar dat proces gaat traag. Volgens dermatologen kan een zonnecrème ongeveer twee jaar meegaan na opening, daarna gooi je ze in ieder geval best wel weg.

Tips om zonnecrème te bewaren

Om ze lang bruikbaar te houden, moet je de zonnecrèmes wel goed bewaren, op een koele en donkere plaats. Leg de flesjes en tubes altijd uit de zon, indien nodig bijvoorbeeld in een handdoek gewikkeld of in je koeltas. Temperatuurschommelingen tasten de UV-filters namelijk aan, net als lichtschommelingen. Zorg er ook voor dat de tube goed sluit: hoe minder zuurstof erin geraakt, hoe beter. Een spray is daarvoor erg handig, ook omdat de crème dan amper in contact komt met bacteriën van buitenaf, die de werking eveneens kunnen aantasten.

Letten op geur, kleur en textuur

Het valt niet altijd met het blote oog vast te stellen of een zonnecrème nog voldoende werkt of niet, maar er zijn wel bepaalde belangrijke aanwijzingen. Als de crème een slechte geur of een rare kleur heeft, gebruik je ze beter niet meer. Hetzelfde geldt als het product een vreemde textuur heeft en moeilijk aan te brengen is.

Hormoonverstoorders in crèmes

Recent onderzoek van Franse en Amerikaanse wetenschappers, die 17 verschillende zonnecrèmes hebben geanalyseerd, wijst wel op een mogelijk gevaar van verjaarde zonnecrème. Dat eventuele risico houdt verband met de stof benzofenon, die specifiek voorkomt in zonnecrèmes met de zonnefilter octocryleen. Benzofenon heeft een slechte reputatie, omdat er vermoedens zijn dat de stof kankerverwekkend en een hormoonverstoorder is, vermoedens waar echter geen hard bewijs voor bestaat.

Wat de studie aantoont, is dat verjaarde crèmes met octocryleen een iets hogere concentratie benzofenon bevatten. Hoewel er geen onmiddellijk gezondheidsrisico is, kun je helemaal op veilig spelen door tubes zonnecrème een jaar na opening in de vuilbak te kieperen en er nieuwe aan te schaffen.

Bron: www.gezondheid.be

Soorten huidkanker: welke vlekjes zijn mogelijk kwaadaardig?

Huidkanker is een van de meest voorkomende vormen van kanker in Europa. Schadelijke UV-blootstelling vermijden, is de sleutel om je kans op huidkanker te verkleinen. Dat betekent: onnodige blootstelling aan de zon vermijden, je huid insmeren met zonnecrème en beschermende kleding dragen.

Huidkanker kan bij iedereen en op elke leeftijd voorkomen. Het komt het meest voor bij mensen ouder dan 50 jaar of bij mensen met een langdurige en/of intense zonblootstelling.

Door de tekens van huidkanker te kennen en regelmatig zelfonderzoek van je huid te doen, kan je beginnende verdachte letsels ontdekken en behandelen voordat ze ernstiger worden.

Huidkanker is te behandelen als het vroegtijdig ontdekt wordt. Als je een vlek hebt die er verdacht uitziet, raadpleeg dan je arts.

Soorten huidkanker

1. Melanoom



© Getty Images / melanoom

Dit is de minst voorkomende vorm van huidkanker, maar wel de gevaarlijkste want deze kan uitzaaien. In vergelijking met de baso- en spinocellulaire carcinomen komen melanomen vaker voor in jongere leeftijdsgroepen. Ze zien eruit als gepigmenteerde vlekken. Deze vlekken kunnen donkerder worden of onregelmatige randen ontwikkelen, vaak met verschillende kleuren en dit kan in een tijdspanne van weken tot maanden gebeuren. De vlekken kunnen ook beginnen als een rozerode bobbel zonder pigment, deze groeien meestal sneller. Onmiddellijke behandeling is noodzakelijk.

2. Basaalcelcarcinoom



© Getty Images / basaalcelcarcinoom

Dit is de meest voorkomende vorm van huidkanker maar gelukkig ook de minst gevaarlijke. Deze kankers nemen de vorm aan van een verheven, meestal huidkleurige bobbel met een parelachtige, glanzende rand, of een wonde die niet geneest. Het kan ook een knobbel met korst zijn die langzaam groeit. Dit type huidkanker zaait zich niet uit naar andere delen van het lichaam. Indien een basaalcelcarcinoom niet behandeld wordt, kunnen de letsels verzweren en doorgroeien in de diepere weefsels van de huid.

3. Spinocellulair carcinoom (plaveicelcarcinoom)



© Getty Images / plaveicelcarcinoom

Dit is de tweede meest voorkomende vorm van huidkanker, die vooral voorkomt op delen van de huid die veel aan de zon werden blootgesteld, zoals het gelaat en de hoofdhuid. Meestal is het een korstachtig gezwelletje, die snel kan groeien en ulcereren. Deze letsels kunnen snel uitbreiden, vooral op de lippen, de oren en de vingers, of in geval van verminderde werking van het immuunsysteem (verminderde weerstand). Chirurgische behandeling is noodzakelijk.



Actinische keratose kan evolueren tot spinocellulair carcinoom

Deze roodbruine, schilferige, ruw aanvoelende huidvlekjes komen meestal voor bij personen van middelbare leeftijd en ouderen. Ze bevinden zich op de aan de zon blootgestelde delen van de huid, zoals gezicht, nek, oren, de rug van de hand en de hoofdhuid bij kalende mannen. Deze letsels komen vaak voor en wijzen op een intense zonblootstelling. Deze letsels zijn precancereus (kunnen kanker veroorzaken) en in 10 tot 15 procent van de gevallen evolueren deze vlekjes in een spinocellulair carcinoma.

© Getty Images / actinische keratose

4. Merkelcelcarcinoom



© Getty Images / Merkelcelcarcinoom

Merkelcelcarcinoom is een agressieve vorm van huidkanker die snel kan uitzaaien. Een merkelcelcarcinoom is een roze, rode of roodpaarse glanzende bobbel die vooral opduikt op delen van de huid die vaak aan de zon worden blootgesteld, zoals het hoofd, de hals of de armen. De bobbel is meestal pijnloos, voelt stevig aan en wordt in enkele weken tijd 1 à 8 centimeter groot. Deze vorm van huidkanker komt niet vaak voor.

Hoe zien kwaadaardige vlekjes eruit?

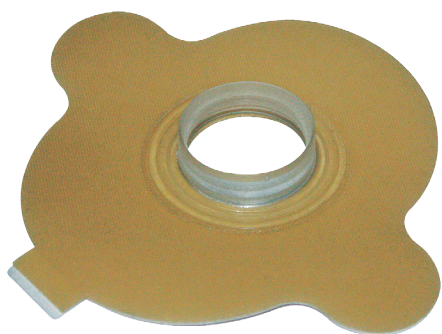
Let op vlekken die:

- veranderen van vorm, kleur en grootte
- er anders uitzien dan de andere vlekken
- asymmetrisch zijn
- een onregelmatige boord hebben
- ruw of schilferig aanvoelen (soms voelt je deze vlekjes eerder dan dat je ze ziet)
- verschillende kleuren door elkaar hebben
- jeuken
- bloeden of vocht afscheiden
- een parelmoerachtige glans hebben
- er uitzien als een wondje dat niet geneest

Als je twee of meer van deze waarschuwingstekens ziet, raadpleeg dan je huisarts of een dermatoloog.

Bron: www.gezondheid.be

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

Heeft Provox Life™ een positief effect op pulmonaire symptomen?

KLINISCHE STUDIE
Longobardi et al. 2022

Onderzoekers hebben onderzocht wat er gebeurde wanneer patiënten Provox Life™ gebruiken, in vergelijking met hun gebruikelijke Provox® producten.

De onderzoekers bekeken:

- De impact van het veelvuldig ophoesten van slijm op dagelijks leven
- Het aantal uur per dag dat patiënten een HME droegen
- Het moeten verwijderen van een HME door benauwdheid
- Irritatie van de huid



Het aantal keer ophoesten van slijm **verminderde met 1/3** met Provox Life™



Een algehele **afname van 50%** in het gebruik van slaapmedicatie tijdens de nacht



De resultaten van de studie tonen duidelijk aan dat patiënten door het dragen van beter presterende HME's minder last hadden van hoesten en slijm

De resultaten van de studie tonen aan dat door het gebruik van Provox Life™ producten, patiënten 's nachts minder slaapmedicatie nodig hadden.

Minder gevoel van benauwdheid met Provox Life™



39% afname van gemiddeld aantal dagen met **huidirritatie**



Kortademigheid kan mensen ervan weerhouden een HME te dragen. Provox Life™ is speciaal ontworpen om een uitstekende bevochtiging te bieden en tegelijkertijd gemakkelijk door te ademen. De bevindingen van het onderzoek helpen dit te bevestigen.

Huidirritatie weerhoudt mensen er vaak van een HME te dragen, wat essentieel is voor een goede longgezondheid. Van Provox Life™ producten is aangetoond dat ze huidirritatie verminderen.

SODA



*Baking SODA is de Engelse term voor bakpoeder (Natriumbicarbonaat) en is dus een rijsmiddel. Het doet beslag of deeg rijzen. Het wordt ook vaak gebruikt in het huishouden, bijvoorbeeld als schoonmaakmiddel, om haren te wassen, als deodorant en om de tanden te poetsen!

Je kan natriumbicarbonaat gebruiken om gele vlekken uit witte t-shirts te krijgen: meng baking soda (natriumbicarbonaat) en warm water tot een pasta en breng die aan op de vlekken. Laat enkele uren inwerken en was het kledingstuk daarna in de wasmachine.

*Schoonmaak SODA is krachtig en agressief en komt voor in poeder maar ook in de vorm van kristallen.

De chemische naam van huishoudsoda lijkt erg op de chemische naam van baking soda maar is toch anders. Hieronder staan ze allebei op een rijtje zodat je goed het verschil kunt zien:

Na_2CO_3 – Natriumcarbonaat (Schoonmaaksoda)

NaHCO_3 – Natriumbicarbonaat (Baking soda/bakpoeder)

Het is heel belangrijk dat je de twee niet door elkaar haalt, want je moet dus echt geen koekjes gaan bakken met de schoonmaaksoda!

Gebruik SODA als schoonmaakmiddel in de plaats van talrijke andere schoonmaakmiddelen.

- Maak het **terras** schoon met SODA en groene zeep. (3 eetlepels soda, 5 eetlepels groene zeep in een emmer water). Mos en algen verdwijnen na enkele minuten inwerken en schrobben met een harde borstel.
- Een kopje soda in het **toilet** en een kopje azijn. 10 minuten laten inwerken en daarna borstelen.
- Wat soda op een natte spons en daarna boent u vuile **voegen** stralend schoon.
- In de stalen **gootsteen** 2 eetlepels soda strooien en met een vochtige doek inwrijven. Een beetje azijn over het oppervlak gieten en alles laten schuimen. 10 minuten laten inwerken en alle vuil komt los. Naspoelen.
- Doe een beetje schoonmaaksoda in een vaas met **snijbloemen** en ze blijven langer mooi



Vitamine D



Vitamine D is voor iedereen belangrijk, maar sommige mensen hebben er meer van nodig dan anderen.

Wat is vitamine D?

Vitamine D is eigenlijk geen vitamine, maar een in vet oplosbaar hormoon dat zorgt voor de opname van calcium en fosfaat in het lichaam. Het hormoon is aanwezig in bepaalde soorten voeding en in voedingssupplementen.

Vitamine D

In vet-oplosbaar hormoon dat van nature voorkomt in voeding

CC(C)CCCC(C)[C@H]1CC[C@@H]2[C@@]1(CC[C@H]3[C@H]2CC=C4[C@@]3(CC[C@@H](C4)O)C)C

We maken zelf ook vitamine D aan met behulp van UV-straling

Waar zit het in?

Levertraan	Haring & makreel	Eieren
		
	Zalm & sardientjes	Oesters
		

Wat is het belang?

-  Goede werking immuunsysteem
-  Groei en behoud van Stevige tanden/botten
-  Goede werking van spieren

Hoeveel nodig?

10 tot 20 microgram (μg)



0 10 20 30 40

 Raadpleeg een diëtist voor het juiste supplement

“Soms heb je meer vitamine D nodig, bijvoorbeeld als je huid weinig UV-straling ontvangt of als je ouder bent”

Het grootste deel van onze vitamine D maakt ons lichaam echter zelf aan. Dit gebeurt wanneer ultraviolette (UV) straling van de zon je huid raakt. Hierdoor wordt vitamine D3 (cholecalciferol) in de huid gevormd en als niet-actieve stof opgeslagen in het vetweefsel van ons lichaam.

Cholecalciferol kan vervolgens in de lever en nieren omgezet worden tot de actieve vorm van vitamine D3 (1 α ,25-dihydroxyvitamine D3).

Belang van vitamine D

Vitamine D is nodig voor de opname van calcium en fosfaat uit voeding.

Het heeft daarom een belangrijke rol in verschillende lichamelijke processen:

- Groei en behoud van stevige botten en tanden
- Werking en herstel van spieren
- Goede werking van het immuunsysteem

Waar zit vitamine D in?

Zonlicht (UVB-straling) is normaal gesproken de belangrijkste bron van vitamine D voor het lichaam.

Daarnaast zit er veel vitamine D in Levertraan en bepaalde soorten visolie (is ook rijk aan omega 3). Natuurlijk kun je vitamine D ook voor een deel uit voeding halen.

Hoeveel vitamine D heb ik nodig?

Afhankelijk van de leeftijd en behoefte is een inname tussen de 10 tot 20 microgram (μg) vitamine D3 per dag 'voldoende'. Dat staat in het tijdschrift van voedingswetenschappen (Journal of Nutritional Science) van de Cambridge Universiteit.

Soms staat er op de verpakking of bij de dosering 'IE', wat staat voor Internationale Eenheid. 400 IE vitamine D staat gelijk aan 10 microgram (μg).

Koen Kuijper - Zorgwijzer

Voor vrouwen en mannen van 65 jaar of ouder wordt een adequate inname van 20 microgram (800 IE) per dag gesteld.

Vitamine D-tekort

Een lage vitamine D-spiegel komt veel voor, met name bij ouderen. Een groot deel van de ouderen in België heeft een matig tot ernstig tekort aan vitamine D.

Symptomen

Een vitamine D-tekort kent verschillende symptomen, zoals:

- Vermoeidheid of tekort aan energie
- Zwakkere botten
- Bloedend tandvlees
- Pijn, trillingen of kramp aan spieren en gewrichten
- Lusteloosheid
- Angstaanvallen

Deze klachten kunnen uiteraard ook een andere oorzaak hebben. De enige manier om vitamine D-tekort aan te tonen is dan ook door middel van een bloedonderzoek.

Risicogroepen

Er zijn bepaalde groepen waarbij het risico op een tekort aan vitamine D groter is. Voor hen kan een verantwoord vitamine D-supplement verstandig zijn:

- Veganisten en vegetariërs
- Mensen die overdag weinig buiten komen of bedekkende kleding dragen
- Mensen met een donkere huidskleur
- Ouderen
- Zwangere vrouwen
- Mensen die ongezond eten of veel alcohol drinken
- Mensen die een vetarm/vetvrij dieet volgen

Belangrijk: laat een arts of apotheker je helpen bij het bepalen van een goede dosering.

Bron [zorgwijzer.nl](https://www.zorgwijzer.nl), Hoge Gezondheidsraad België

Het droevig verlies van twee lotgenoten

*In de tuin
langs de gelijnde betonpalen
en de omgespitte aarde
gaat Vader nu niet meer.*

*En ook in het huis
met de kat en de duif
en de grote witte muren
zal hij niet meer voor
het venster staan kijken
als naar iets dat veraf is
en niemand begrijpt.*

*Hij zal vanavond hier niet zijn.
Wij zullen hem de hand
niet meer kunnen drukken.
De goede sterke hand van een mens.
Hij is nu weg. Al lijkt
het mij of hij slechts
even buiten is.*

Roland Jooris, Bij de dood van vader Raveel

Liefdevol aandenken aan

Jef Verstappen

echtgenoot van Alfonsine De Mulder

° Buggenhout, 25 november 1936

† Dendermonde, 13 maart 2023



Dank voor je aanwezigheid en medeleven.

Bedroefd nemen we afscheid van

de heer

André De Clercq

echtgenoot van mevrouw Daniëlla D'Hondt

geboren te Heusden op 14 december 1946
en thuis overleden op 24 april 2023.

De uitvaartplechtigheid, waartoe u vriendelijk
uitgenodigd wordt, zal plaatsvinden op
dinsdag 2 mei 2023 om 14u30
in de aula van het crematorium
"Westlede", Smalle Heerweg 60 te Lochristi,

Samenkomst in de inkomhal vanaf 14u20.

Aansluitend zal de asverstrooiing plaatsvinden
op de strooiweide van het crematorium.

We zullen je missen...

Daniëlla D'Hondt

zijn echtgenote,

Johan De Clercq en Peggy De Cleene

Anneke De Winter

zijn kinderen,

Emmy De Clercq en Robin Balthazar

Juul Balthazar - De Clercq

Nina De Clercq en Jari Clauwaert

zijn kleinkinderen en achterkleinkind.

Dank aan allen die hem met zorg en liefde
omringd hebben.

Online condoleren:
www.condoleances.be/andredeclercq

Nuttige adressen en telefoonnummers Bestuur



Ludo Van Achter

**Voorzitter – Secretaris - Webmaster –
Patiëntenbegeleider**

Warande 110
9660 Brakel
Tel: 055/61.56.61
GSM: 0477/44.43.64
E-mail: Ludo.vanachter@telenet.be



Inge Delfosse

Vice Voorzitter

Zoomlaan 17
1000 Brussel
GSM: 0488/81.31.84
E-mail: inge@md-and-partners.com



Carlos Van Autreve

**Ondervoorzitter - Penningmeester
Patiëntenbegeleider**

Gentpoortstraat 32
9800 Deinze
Tel: 09/386.19.72

Ankerleden: de steun en toeverlaat van het bestuur



Eliane Van Kerckhove
09/348.93.84



Antoinette De Grootte



Zuster Maria Van De Putte

Rekeningnummer OVG: BE19 8901 2437 1512

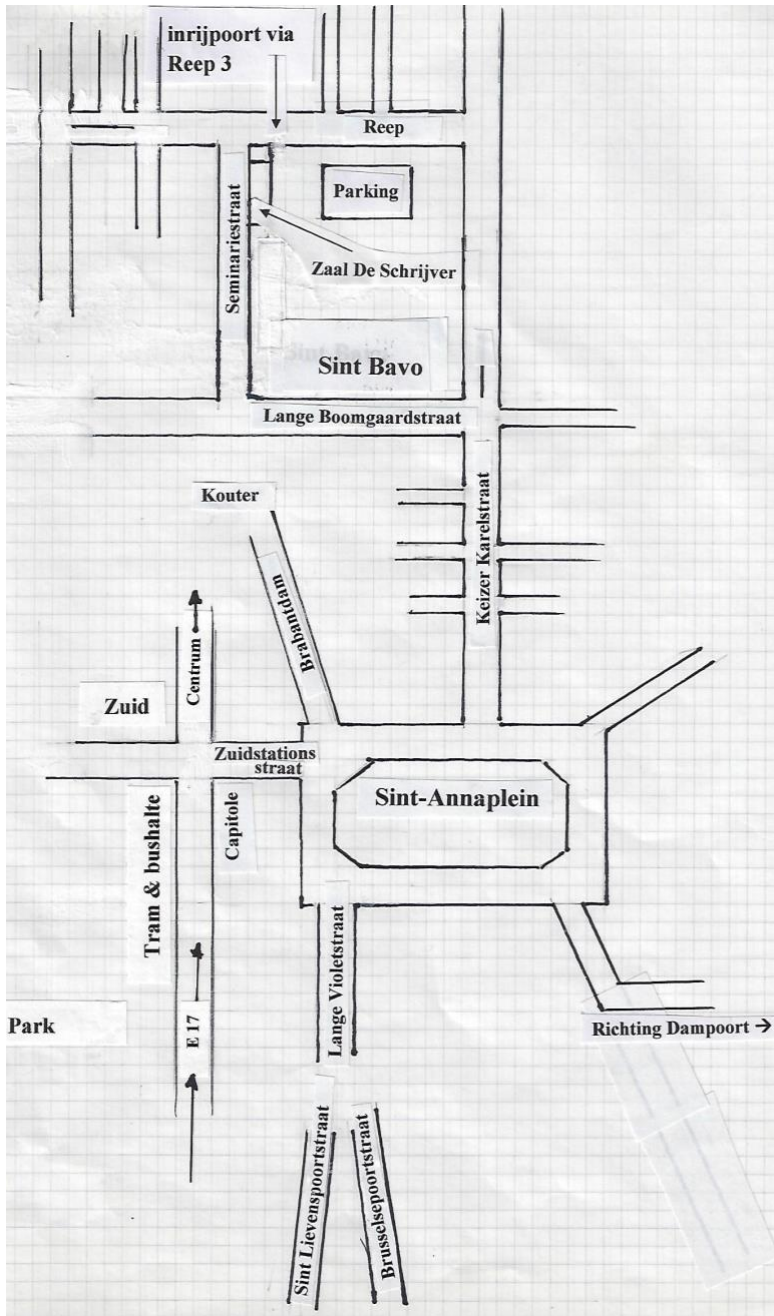
Data volgende samenkomsten:

zaterdag 16 september
zaterdag 28 oktober: Voorstelling producten T-Stoma
zaterdag 18 november
zaterdag 16 december: Kerstfeest



info: bij bestuur of via website

**Alle bijeenkomsten zijn kosteloos voor lotgenoten, hun partner, familieleden en sympathisanten.
Kinderen & kleinkinderen zijn ook welkom.**



Wegbeschrijving voor voertuigen naar: Sint-Bavo, Reep 4 te Gent

Afrit E17 Centrum Gent - Centrum blijven volgen – voorbij theater Capitole (rechts) – rechts de zuidstationsstraat in. Via Sint-Annaplein (richting Parking Reep volgen), Keizer Karelstraat in, 5^{de} straat links de Reep in. Bruine inrijpoort (naast huisnummer 3) in en binnenin parkeren. (Opgepast: smalle inrijpoort)

Samenkomst is in zaal “De Schrijver”.

Zaal is ook toegankelijk voor rolstoelgebruikers.

- Indien inrit poort gemist: geen probleem, blokje rondrijden: voorbij inrijpoort links Seminariestraat in, einde Seminariestraat links Lange Boomgaardstraat in, einde Lange Boomgaardstraat rechts (verboden links) Keizer Karelstraat in, rond het Sint-Annaplein dan opnieuw via Keizer Karelstraat de Reep in.
- Opgepast: in de Seminariestraat is ook de inrit van de betalende ondergrondse parking Reep; die niet nemen.

Opnieuw naar huis.

Bij het buiten rijden onmiddellijk links af (niet rechts zoals vroeger). Na +/- 10 meter links af de Seminariestraat in, op het einde links af de Lange Boomgaardstraat in. Op het einde rechts af de Keizer Karelstraat in. Dan via het Sint-Annaplein naar huis.

Bijkomende info:

- Het Sint-Annaplein is te bereiken via:
 - Brusselsepoortstraat dan Lange Violetstraat
 - Brabantdam
 - Zuid (afrit E17 Gent Centrum)



Met tram naar Sint-Bavo:

Aan het Sint-Pietersstation **tram 1** (centrum) nemen na +/- 5 minuten **Halte Korenmarkt**. Via Emile Braunplein en Limburgstraat naar Reep (+/- 10 minuten te voet)