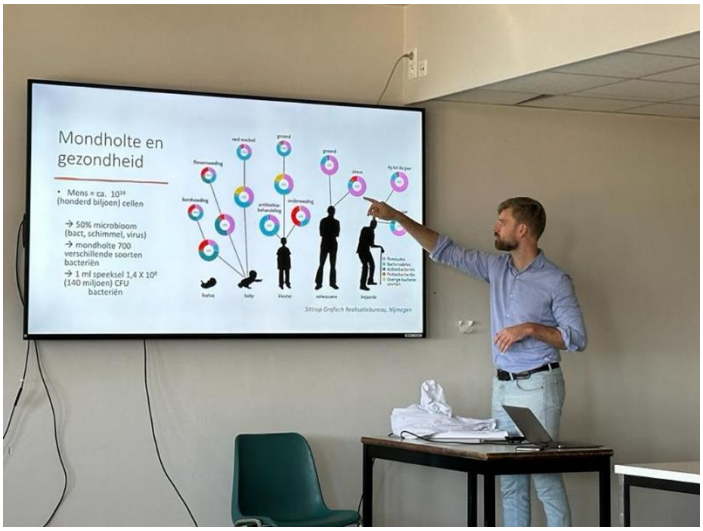
Jaargang 23
Nummer 86

November 2023

SAMENSPRAAK

Vereniging Gelaryngectomeerden, Zelfhulpgroep
Universitaire Ziekenhuizen Leuven, Vlaams-Brabant



De infonamiddag van 10.10.2023

UZ Leuven, Secretariaat NKO-GH, GE 2.1.b — **Herestraat 49, 3000 Leuven**

Tel. Verpleging NKO — **016 33 23 40**

Koffiekamer Vrijdagvoormiddag — **Raadpleging 11, Oranje straat, Poort 2, Verd. 2**

Lidgeld 2024 — **20€ per jaar per gezin**
(Gratis tijdens jaar van operatie)

Zichtrekening VGL — **BE71 4286 3064 9169**

EMAIL-adres: — **zelfhulp.VGL@gmail.com**

Met steun van Kom op tegen Kanker

www.gelaryngectomeerden.be

Beste Vrienden, lotgenoten,

Beste vrienden,
Hierbij vindt ge dan weer een nieuwe 'samenspraak'. We blikken even terug op onze voorbije activiteiten. We hadden een interessante infonamiddag met als spreker Prof. Robin Willaert die ons het belang van een goede mondzorg meegaf en ook wel de nodige zorg beschreef hoe we dit op peil kunnen houden.
En binnenkort op 9 december volgt ons jaarlijks kerstfeest. Er zijn reeds heel wat inschrijvingen. Wanneer ge de uitnodiging niet meer vindt, kunt ge altijd eens kijken op onze website. www.gelaryngectomeerden.be.

Ondertussen zijn we weer in een sombere kletsnatte herfst terecht gekomen. We geven de nodige aandacht aan onze afgestorven familieleden en vrienden. Het is belangrijk om het rouwen ook de nodige tijd te geven. Maar het geeft ons toch ook de moed om weer vooruit te denken en nieuwe plannen te maken.
Onze planning voor 2024 krijgt stilaan vorm. We gaan weer enkele infonamiddagen verzorgen, en natuurlijk ook 2 feestjes die ondertussen toch een groot succes zijn.
Natuurlijk blijft ge welkom op onze wekelijkse koffietafel, ge vindt daar dikwijls een gezellige drukte terug. Maar onze patiënten bezoek is toch wel het belangrijkste. We kunnen daar onze nieuwe lotgenoten met heel wat info een hart onder de riem steken voor een moedige revalidatie. En vanzelfsprekend moeten we onze vrijwilligers die dat op zich nemen echt wel van harte bedanken voor hun inzet!

Misschien kunt ge bij gelegenheid uw lidgeld voor 2024 ook even in orde brengen? Maar we zien mekaar zeker terug op een volgende activiteit.

Voor het bestuur,
Firmin Pieck

Noteer alvast onze volgende activiteiten!

- **Zaterdag 9 december 2023, Kerstfeest**

- **Vrijdag 19 januari 2024, Nieuwjaarsreceptie**

Elke vrijdag voormiddag bent U welkom in ons koffielokaal in de wachtruimte van NKO
Oranje straat, Poort 2, 2e verdieping
U kan er ook alle info bekomen over het gebruik van de verzorgproducten van ATOS en T-STOMA.
Wij helpen U ook graag verder met het invullen van de bestelformulieren.

LIDGELD 2024

Mogen we U vragen om **het lidgeld voor onze zelfhulpgroep,** hetzij **20 EUR per jaar per gezin,** te storten op onze zichtrekening
BE71 4286 3064 9169 vóór **einde 2023?**
Het eerste jaar na operatie bent U automatisch lid

Mededeling: lidgeld 2024 – Naam van het lid

Voor dit lidgeld bieden wij U:
We verwelkomen U graag elke vrijdagvoormiddag i**n de wachtruimte van de raadpleging NKO op de 2e verdieping**, aan de andere zijde dan de wachtruimte voor gelaryngectomeerden.
Het juiste adres is**: Oranje straat, POORT 2, Verd. 2, of OR.2.2.**
U vindt ons bij de gele beachflag.
U kan er bij een tas koffie van ideeën wisselen met andere lotgenoten en rustig afwachten tot het uw beurt is. U kan dat heel goed opvolgen met de schermen die daar ook beschikbaar zijn.

Wij bieden U daar tevens **materiaal** ter verzorging **aan kostprijs** en we helpen U graag verder bij het bestellen van verzorgingsmateriaal.

U kan tevens bij de vertegenwoordigers van ATOS en T-STOMA alle info krijgen over het gebruik van hun verzorgingsproducten.

Tevens ontvangt U van ons 4x per jaar het **tijdschrift 'SAMENSPRAAK'.** Dat bezorgt U zoveel mogelijk nuttige informatie en contactpunten.
Wij organiseren volgend jaar **weer 2 infonamiddagen, en 2 feesten** met de bedoeling om mekaar te ontmoeten en ook om nuttige info te verspreiden.

We organiseren ook in juni 2024 een daguitstap. U vindt meer info in de volgende nummers van 'Samenspraak'
We verwachten jullie dan ook talrijk terug op onze activiteiten!

En als **belangrijkste taak bezoeken we onze patiënten vlak vóór of na de operatie.** We geven heel wat informatie over de operatie en het herstel. Onze boodschap is dat er een leven is met voldoende comfort en dat men na verloop van tijd terug zal kunnen spreken.

Getuigenis van Dirk Verbieren

Dirk Is reeds sinds 2018 een vast bestuurslid van onze zelfhulpgroep. Hij brengt hier een getuigenis van zijn laryngectomie en hoe hij reeds meerdere jaren met sondevoeding leeft.

Sinds 2012 heb ik bovenop mijn totale laryngectomie ook een operatieve maag- en slokdarmverwijdering ondergaan. Daardoor ben ik toegewezen op **constante toediening van sondevoeding.**
Dit gebeurt door een **PEG-sonde** (jejunostomiesonde). De afkorting PEG staat voor Percutane Endoscopische Gastrostomie. Dit is een verbinding met de dunne darm direct door de buikwand heen. Hierdoor wordt dus sondevoeding gegeven.
Door deze sonde (dun slangetje) worden ook, indien nodig, vloeibare medicijnen toegediend.

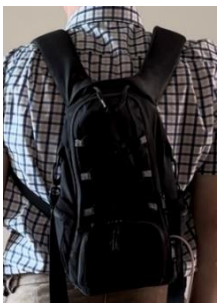
Regelmatig bij toediening (om de 1 à 2 uur) de sonde doorspoelen is absoluut nodig om verstopping te voorkomen.
De sondevoeding wordt toegediend met een **electronische pomp**. Voor deze pomp heb ik een speciaal voorziene rugzak aangeschaft (zie afbeeldingen). Zodanig ben ik tijdens mijn sondemaaltijd altijd en overal mobiel.

De dagelijkse hoeveelheid is 2250 kilocalorieën. Normaal gezien is dit met een snelheid van 100 ml/uur. Daar ik dit na verloop van jaren goed kan verdragen is de snelheid van 125 ml/uur een must voor mij. Zo ben ik op een tijdspanne van 18 uren de rest van het etmaal vrij.

Er zijn ook dagen, als ik eens een dagje op trot ben, dat ik amper aan 2000 kcal kom. Een probleem is dat zeker niet als dit niet al te frequent voorkomt.

Maximum om de 2 jaar wordt deze sonde in mijn buik vervangen. Dit heeft plaats in het ziekenhuis door een MDL-arts (maag- darm en lever).
Als de sonde niet tijdig preventief vervangen wordt en er een fit ontstaat, dan moet ik in allerijl naar de spoeddienst van het UZ Leuven.

Door middel van een stoma aan de rechterkant in mijn hals, waar een zakje aan bevestigd is, kan ik alsnog iets drinken en eventueel iets eten om zo de smaak van het voedsel nog te kunnen waarnemen.
Vermits dit voedsel in het stomazakje terecht komt heeft het dan ook geen invloed tot de nodige calorieën
Uiteraard moet dit zakje tijdig geledigd worden en om de 2 à 3 dagen vervangen worden.
Voordelen zoals nooit honger, niet hoeven af te vragen wat te eten vandaag en geen afwas zijn dan ook dikke pluspunten.



De infonamiddag van 10 oktober 2023

We kregen een interessante presentatie van Prof.dr. Robin Willaert met als onderwerp: **Mondzorg en oncologische behandeling.**

We waren met 26 leden aanwezig wat toch een goed opkomst is. En we leren heel wat bij over het algemene belang van de mondzorg.

In onze mond vinden we veel bacteriën, goede en slechte. Wanneer dit niet in orde is kunnen slechte bacteriën heel wat ongemakken bezorgen in de rest van ons lichaam.
Het speeksel zorgt voor een gezond evenwicht en houdt de zuurtegraad op peil. Bv. Tijdens het eten worden glazuur afgebouwd.

Tussen de maaltijden zorgt het speeksel voor een remineralisatie, voor het nodige herstel. Het is dus van belang om voldoende tijd te laten tussen de maaltijden. Wanneer we te weinig speeksel maken, kan dit geactiveerd worden, bv. Met kauwgom zonder suiker.

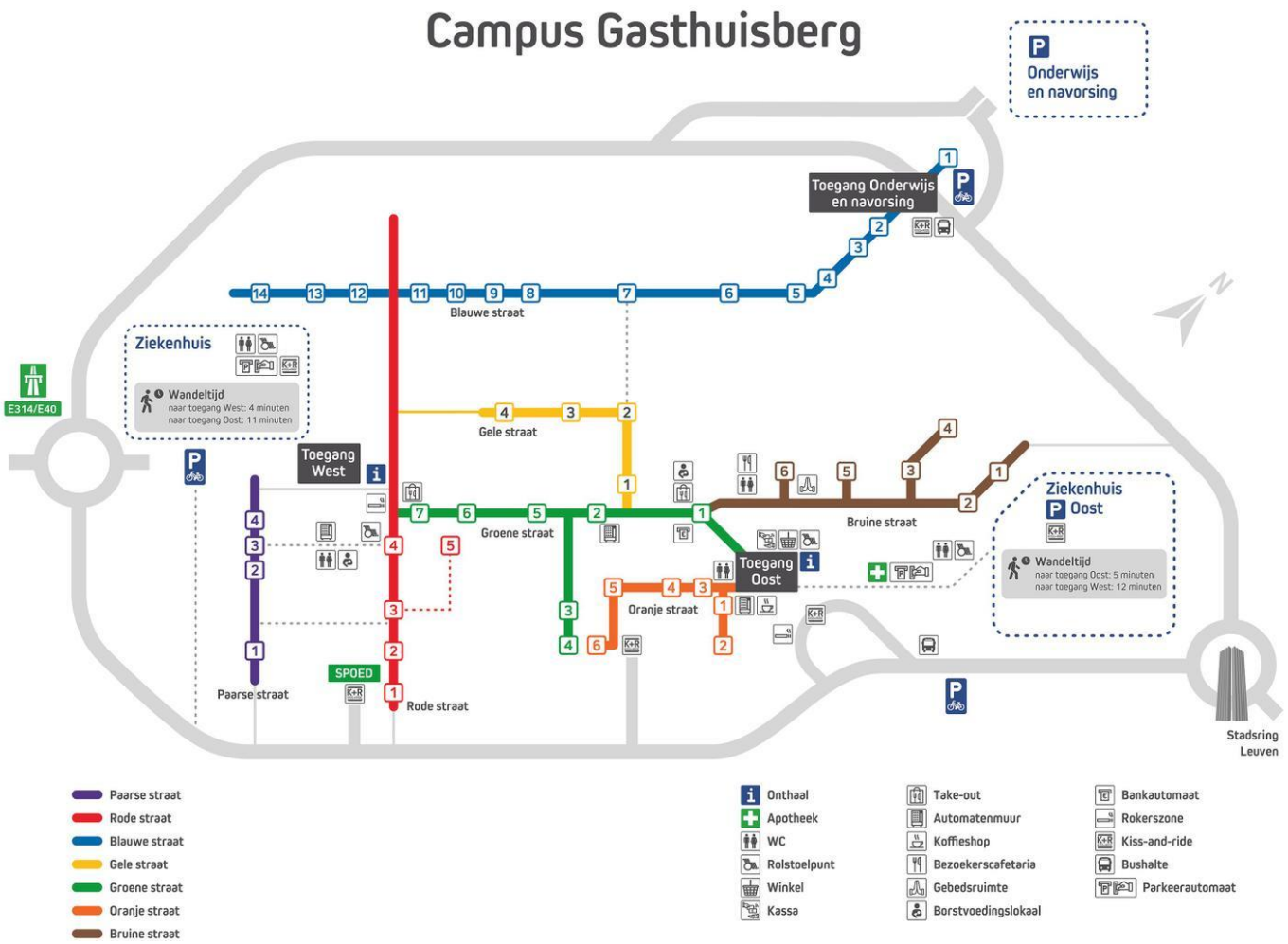
Bij bestraling verandert de kwaliteit afhankelijk van de dosis en de plaats. Het is zo dat ook het weefsel rond de tumor bestraald wordt. Met de huidige technieken wordt meer gericht bestraald en veel weefsel gespaard.

Het mondslijmvlies kan aangetast worden en dan is de hygiëne zeer belangrijk.
Een gevolg is dat sneller cariës optreedt. Het kaakbot kan afsterven. Later kan dat via implantaten in niet-bestraald gebied opgelost worden.
Preventie met de juiste voeding is dan belangrijk.

Frequente voeding bemoeilijkt ook telkens het herstel van de zuurtegraad.
Een preventie op tandsteen is altijd belangrijk. Poets uw tanden 3x per dag en ga 4x per jaar naar de tandarts.
Spoelproducten kunnen agressief zijn, neem bv. Zorgwater met bicarbonaat.
En bewaar uw prothese droog tijdens de nacht.

Welkom in stadswijk Gasthuisberg

Het kwam zelfs op de nationale en regionale TV. Vanaf 1.10.2023 is de bewegwijzering in Gasthuisberg grondig gewijzigd.



Op 1 oktober verdwijnen de kleurenpijltjes om je weg te vinden in campus Gasthuisberg. In de plaats komt een moderne manier van wayfinding die gebaseerd is op het idee van een stratenplan zoals in een stad.

Het ziekenhuis krijgt met toegang Oost en toegang West 2 volwaardige toegangszones. 7 straten, die de naam van een kleur krijgen, zorgen voor een eenvoudig systeem met centrale assen. Zoals iedereen de Leuvense Bondgenotenlaan kent, zal in de toekomst iedereen de **Groene straat kennen, de hoofdas die van oost naar west loopt** en zo beide toegangen van het ziekenhuis met elkaar verbindt. In de straat sla je af bij de poort waar je moet zijn en gaat dan naar het juiste niveau. Zo kom je vlot bij je bestemming zoals een consultatie of medische afdeling.

Wim Tambeur, operationeel directeur van UZ Leuven, vertelt hoe die nieuwe wayfinding kadert in de toekomstvisie van de Health Science campus Gasthuisberg.
“De opzet van de Health Sciences campus Gasthuisberg is duidelijk: op een centrale locatie werken wetenschappers en artsen, onderzoekers

en verpleegkundigen, studenten en docenten samen aan innovatieve gezondheidszorg. Dagelijks passeren er ook nog vele patiënten, bezoekers en leveranciers. Dat maakt van de campus een echte stad. Daarnaast zijn er een aantal zorgevoluties die voor nog meer beweging op onze campus zorgen: consultaties en dagopnames groeien pijlsnel, terwijl we als universitair ziekenhuis nog meer focussen op intensieve en complexe zorg."

Toegangspoorten

"Die evoluties vragen om een nieuwe aanpak van de publieke ruimte. We bouwen niet zomaar een campus met wat gebouwen naast elkaar, maar willen een stedelijke wijk in het Leuvense uitbouwen.
In plaats van een klassiek ziekenhuisgebouw met één ingang, evolueren we naar een stadswijk met meerdere toegangspoorten. Net zoals je Leuven kan binnenkomen via de Naamsepoort of de Tiensepoort, is onze site bereikbaar via toegang Oost, toegang West of via de noordelijke zijde, bij Onderwijs en navorsing.
Oost en West zijn de twee belangrijke toegangen van het ziekenhuis, verbonden via een brede publieke gang die de Groene straat zal heten."

Binnen & buiten

Daarnaast lopen binnen en buiten in elkaar over in het nieuwe concept van de campus.
"**We evolueren naar een afwisseling van binnenruimtes en buitenzones**: dat voelt minder artificieel en opgesloten dan een klassiek gebouw. En het is duurzamer, want je moet geen eindeloze binnengangen verwarmen.
We zien nu al dat de buitenplekjes zowel bij medewerkers als patiënten en bezoekers een groot succes zijn.

Het centrale plein bij toegang West is een voorbeeld van hoe we het hele ziekenhuis uitbouwen tot een afwisseling van straten, pleinen en kleinere hoekjes, met ontspanningsmogelijkheden en meer ademruimte. Van een klassieke ontvangsthal is geen sprake meer. Als tegen 2030 de nieuwe zone aan toegang Oost klaar is, zal je ook daar dezelfde sfeer zien."

Centrale assen

Nu die infrastructuur vorm krijgt, is het ook tijd om de manier waarop je je van punt a naar b verplaatst aan te passen. De klassieke kleurenpijlen, die ons vanuit één centrale ontvangsthal meenemen tot aan een eindbestemming, ruimen plaats voor een nieuw concept van straten, waarin de huizen een adres krijgen.
"**Zeven straten, die de naam van een kleur krijgen, zorgen voor een eenvoudig systeem met centrale assen**. De Rode straat is bijvoorbeeld de hoofdas die loopt van noord naar zuid en het ziekenhuis verbindt met Onderwijs en navorsing. In een straat heb je huisnummers, bij ons krijgen de straten poorten waar je kan binnengaan en die de belangrijkste toegangen tot de gebouwen of bouwdelen aangeven."

Vanaf nu: 1 naam én 1 adres

De bestaande naamgeving met E-nummers om afdelingen te benoemen, maakt plaats voor een naamgeving die duidelijker en toegankelijker is. Een hospitalisatieafdeling zal dus niet langer benoemd worden met een eenheidsnummer, maar een eigen naam krijgen, zoals Hospitalisatie 14 of Hospitalisatie 29.
Ook krijgt elke afdeling een eigen adres, bijvoorbeeld Groene straat, poort 4, niveau 3. Afgekort wordt dat GR 4.3.

Daarnaast komen er meer publieke functies. "Mensen werken hier niet alleen, maar willen ook afspreken, iets kopen of even tot rust komen op een bankje. Je moet mensen verwelkomen bij

een onthaal, iets te eten of te drinken aanbieden en hun informatie geven. Die interactie tussen mensen en gebouwen zal zich weerspiegelen in de nieuwe wayfinding."

Het ziekenhuis krijgt met toegang Oost en toegang West 2 volwaardige toegangszones. 7 straten, die de naam van een kleur krijgen, zorgen voor een eenvoudig systeem met centrale assen. Op die straten vormen poorten, aangegeven door een nummer, de belangrijkste toegangen tot de gebouwen of bouwdelen.

Een aantal belangrijke weetjes

E450, de dienst met de hospitalisatie NKO was reeds verhuisd in september naar paarse pijl 5e verdieping.
Het nieuwe adres is: **Hospitalisatie 27, Groene straat, poort 2, verd.5** of **GR.2.5a**

De raadpleging NKO wordt raadpleging 11. Het adres was reeds conform met de nieuwe regeling:
Oranje straat, poort 2, verd.2 of OR.2.2.
U kan ons koffielokaal vinden in de wachtruimte van raadpleging 11, OR.2.2, tegenover gang I

Het **postadres** van onze zelfhulpgroep blijft bij het secretariaat NKO
Dit krijgt de naam: Gele straat, poort 1, verd. 2, of GE.1.2b
Het postadres van de zelfhulpgroep is dan:
UZ Leuven,
Secretariaat NKO-GH, GE.1.2b
Herestraat 49
3000 Leuven

U bent elke vrijdag voormiddag welkom aan onze koffietafel!
Wanneer U op raadpleging komt kan U bij ons rustig uw beurt afwachten en dat mee opvolgen op de schermen.
Ge kunt op die manier ook bijpraten met andere lotgenoten en familie en zo wat info uitwisselen over hoe U het aanpakt gedurende de revalidatie.
En soms wordt het wel een echt gezellige bijeenkomst…..

TIPS VAN EVELINE

Eveline Vanhalewyck is diëtiste in NKO en geeft regelmatig voedingstips voor gelaryngectomeerden

Moeten we meer eten in de winter?

De winter staat voor de deur. De dagen worden korter, het wordt kouder en we zitten vaker binnen. We hebben meer zin in winterkost en 'comfort foods' op sombere dagen, maar hebben we wel meer energie nodig als het koud is?

Wanneer het koud is, verbruikt je lichaam meer energie om je lichaamstemperatuur op peil te houden. Dit verhoogt je energieverbruik maar dit is in onze contreien geen geldig excuus om meer te eten. Door het matig klimaat, verwarming binnenshuis en gepaste warme kledij worden we minder aan koude blootgesteld en is het extra energieverbruik onder invloed van de kou minimaal.
Meer lichaamsvet kweken als extra isolatie is in een land waar meer dan de helft van de bevolking kampt met overgewicht niet nodig. Wel is het belangrijk om te streven naar een gezond lichaamsgewicht. Iemand met ondergewicht zal wel sneller koud hebben.
Meer eten in de winter is dus in de meeste gevallen niet nodig. Gezond eten daarentegen wel.

Een koude winterdag goed starten doe je met een stevig ontbijt!
Een goed ontbijt bevat volgende ingrediënten: een graanproduct, fruit en een melkproduct. De invulling van deze groepen verschilt afhankelijk van de noden. Zo kiest iemand die moet aansterken beter voor volle yoghurt, terwijl iemand die wil vermageren bij voorkeur kiest voor magere yoghurt. Ook de hoeveelheden kunnen verschillend zijn van persoon tot persoon, afhankelijk van de energiebehoefte. Een jonge sportman zal meer energie en dus een uitgebreider ontbijt nodig hebben dan een vrouw van middelbare leeftijd met licht overgewicht.

5 x anders ontbijten

	Graanproduct	Fruit	Melkproduct
Klassiek	Volkoren brood besmeerd met plantaardige margarine en confituur	Kiwi	Magere yoghurt
Eiwitrijk	Volkoren brood besmeerd met plantaardige margarine, Gekookt ei of kaas	Banaan	Skyr
Energierijk	Pannenkoek met suiker Koffiekoek	Fruitsap	Volle of Griekse yoghurt
Alternatief	Havermout of granola	Frambozen en blauwe bessen	Yoghurtalternatief op basis van soja
Slikproblemen	Volkoren brood zonder korrel en zonder korsten gemixt met margarine, koffie en speculoos	Appelmoes	Milkshake

In de winter vergeten we vaker om regelmatig te drinken, terwijl we ook dan ongeveer 1500 ml vocht per dag nodig hebben. Drink regelmatig water doorheen de dag. Warme dranken zoals koffie, thee, warme melk of soep kunnen ter afwisseling genomen worden.

Tot slot, de winter is geen excuus om binnen te blijven. Kleed je warm aan en blijf buiten bewegen. Een flinke wandeling met nadien een warme tas koffie of thee is de ideale remedie tegen een winterdip!

Er is niets aan de hand!

Gedicht van prof J. Dequeker, prof. reumatologie U.Z. Pellenberg Leuven

Er is niets aan de hand en ik voel me nog fris
want ik ben nog zo gezond als een vis
't is alleen da'k wat jicht in mijn knieën krijg,
en het praten gaat soms met een piepend gehijg.
Mijn pols is wat zwak en wat dun wordt mijn bloed
maar ik ben voor mijn leeftijd nog redelijk goed

Die steunzolen onder mijn voeten dat gaat,
anders zou ik niet kunnen lopen op straat.
Soms wordt de slaap me nachten lang niet gegund,
maar ik merk dat je ook wel eens zonder kunt.
Mijn geheugen wordt minder, soms duizelt mijn hoofd,
maar dat valt niet op, geen mens die 't gelooft.
Denk niet dat ik vaak daar in zorg over zit,
want ik ben voor mijn leeftijd nog werkelijk fit.

Ze zeggen dat je de oude dag
als de gouden leeftijd beschouwen mag.
Maar af en toe twijfel ik daar toch wel aan
als ik 's avonds weer moe naar bed ben gegaan
met mijn oren in de la en mijn tanden in een glas
en mijn ogen op de tafel als ik uitgelezen was.

En voor dat ik inslaap bedenk ik me dan:
Zit er nog iets los dat ik wegleggen kan?
Terwijl het mij zo slecht nog niet zit
want ik ben voor mijn leeftijd nog tamelijk fit!

Elke morgen stof ik mijn hersens wat af
en ben blij met de dag dat God me weer gaf.
Dan haal ik de krant en lees na mijn bad
de overlijdensberichten in het ochtendblad.
Als mijn naam er niet in staat,
weet ik dat ik nog leef,
het was dus de bedoeling dat ik nog wat bleef.
Ik geloof dat er toch iets heilzaams in zit
want ik ben voor mijn leeftijd nog redelijk fit

Wat is voor dit alles tot slot de moraal
die te leren valt uit dit goedmoedig verhaal?
Voor elk die het ouder zijn glimlachend draagt
als een ander je weer eens
"Hoe maakt je het?" vraagt
is het beter te zeggen dat het best met je gaat
dan die lui te vertellen hoe het echt met je staat!!!

Plantjesweekend

Liefst 327.850 azalea's vonden een warme thuis tijdens het 29ste Plantjesweekend van Kom op tegen Kanker 15, 16 en 17 september 2023. Dat leverde 2.622.800 euro op voor steun- en zorgprojecten voor kankerpatiënten.

De warmte was overal voelbaar. Door de zon, maar vooral door het enthousiasme van onze duizenden vrijwilligers en de solidariteit van iedereen die een plantje kocht. Een enorme dankjewel!
Daarmee financieren we zorgprojecten in de vorm van een luisterend oor, activiteiten, lotgenotencontact, informatie en praktische of financiële hulp voor mensen met kanker en hun omgeving.

Pakje sigaretten vanaf 1 januari zo'n 2 euro duurder

Kom op tegen Kanker reageert positief op de maatregelen die de minister Vandenbroucke vandaag aankondigde om tabaksgebruik te verminderen. Zo zal een pakje sigaretten vanaf 1 januari 2024 ongeveer 2 euro duurder worden. Een belangrijke stap, want een prijsverhoging is de meest effectieve maatregel om het aantal rokers terug te dringen en om ervoor te zorgen dat jongeren nooit beginnen met roken. Iets waar Kom op tegen Kanker al jarenlang hevig voor pleit.

Roken is de belangrijkste vermijdbare doodsoorzaak van kanker. Bijna 90 % van de blijvende rokers is daar als jongere mee begonnen. Kom op tegen Kanker roept dan ook al jarenlang op om de jeugd te beschermen tegen een tabaks- en nicotineverslaving. Want wie nooit begint met roken, hoeft er ook niet mee te stoppen.

David Vansteenbrugge, algemeen directeur Kom op tegen Kanker: 'Een jaar geleden deden we nog een oproep om de accijnzen fors te verhogen. Niemand twijfelt aan het gezondheidseffect hiervan. We zijn dit blijven bepleiten bij ministers Van Peteghem en Vandenbroucke en zijn zeer blij dat zij daadkracht hebben tonen en onze vraag voor een fikse prijsverhoging omzetten in effectief beleid. Tijdens deze legislatuur is de prijs van een pakje sigaretten gestegen van 6,8 euro naar zo'n 10,8 euro. Erg belangrijk, want prijsverhogingen zijn de meest effectieve maatregel om het aantal rokers terug te dringen en jongeren van de sigaret te houden. Hen beschermen tegen de tabaksindustrie is onze absolute prioriteit.'

Ook andere maatregelen om roken te ontmoedigen
Naast een substantiële prijsverhoging, zorgt de aankondiging van een strenger beleid op e-sigaretten, een vermindering van het aantal verkooppunten, een uitstalverbod en strengere controles op verkoop en reclame met mogelijkheid tot sluiting ook dat we dichter bij een samenleving komen waarin niemand meer sterft aan de gevolgen van roken.

Voldoende ondersteuning voor rokers die willen stoppen
Kom op tegen Kanker is blij met de maatregelen, maar beseft dat stoppen met roken erg moeilijk is. Het is een hardnekkige verslaving. Daarom juicht de organisatie toe dat er ook extra inspanningen worden gedaan om voldoende ondersteuning te voorzien voor mensen die willen stoppen met roken.

Thuishospitalisatie bij chemo en langdurig antibioticagebruik terugbetaald na 1 juli

Patiënten kunnen vanaf 1 juli hun chemotherapie of langdurige antibioticabehandeling thuis intraveneus toegediend krijgen. Dat laat het kabinet van minister van Volksgezondheid Frank Vandenbroucke weten. "Dit is een belangrijke stap in de cultuurverandering die we in de gezondheidszorg willen doorvoeren", zegt Sandrine Daoud, woordvoerster van de minister.

Het Rijksinstituut voor Ziekte- en Invaliditeitsverzekering heeft maandag een conventie goedgekeurd die de terugbetaling voorziet van thuishospitalisatie bij oncologie of langdurig antibioticagebruik.
De keuze voor een behandeling thuis gaat dus vanaf 1 juli niet meer gepaard met bijkomende kosten in vergelijking met de traditionele behandeling van de betrokken ziektes. "Dit komt tegemoet aan de vraag van heel wat patiënten die verkiezen om in hun vertrouwde omgeving en in de nabijheid van hun naasten te worden behandeld", zegt Daoud.

Een thuisbehandeling kan overal worden uitgevoerd, zoals in een privéwoning, een verpleeghuis of zelfs een instelling voor mensen met een handicap. Ze moet gebeuren in overleg met een gespecialiseerde arts en in nauw overleg met de huisarts van de patiënt. Het ziekenhuiszorgteam zal verantwoordelijk zijn voor de coördinatie van de thuiszorg en de taakverdeling tussen ziekenhuis- en poliklinische zorgverleners.

De patiënt behoudt altijd het recht om in het ziekenhuis behandeld te worden.
Voor Jean-Pascal Labille, secretaris-generaal van ziekenfonds Solidaris, is deze nieuwe terugbetaling een echte meerwaarde voor patiënten. De socialistische mutualiteit vraagt wel meer aandacht voor geïsoleerde of meer precaire patiënten en om overleg met de verschillende federale entiteiten over deze nieuwe vorm van patiëntenzorg

Onze schenking aan het fonds 'Walter Vandeputte'

In 2018 overleed Karel Peeters. Hij was een trouw lid van onze vereniging en was aanwezig op vele activiteiten. Hij liet een testament na en schonk een legaat aan onze vereniging. Dit werd verder beheerd binnen de VZW 'Liga voor gelaryngectomeerden'

Heden werd er een deel geschonken aan het Walter Vandeputte Hoofd-en Halskankerfonds en meer specifiek ten voordele van het onderzoeksproject onder leiding van prof. dr. Clement in samenwerking met prof. dr. Swinnen dat het onderzoek naar nieuwe behandelingsmethoden van speekselkliertumoren beoogt, met focus op de rol van de cellulaire lipiden in deze tumoren.

Op deze manier gaat toch de wens van Karel Peeters in vervulling waarbij zijn bijdrage een beetje kan helpen bij het onderzoek naar hoofd-hals-kankers.

Project 'Kopzorgen'

Waarom?
Met het project Kopzorgen wil Kom op tegen Kanker werken aan meer doelgerichte* en systematische ondersteunende zorg voor patiënten met hoofd-halstumoren, zodat de levenskwaliteit van deze patiënten verbetert. De gevolgen van hoofd-halskanker hebben immers niet alleen een zware fysieke impact, maar ook een sociale en psychische.

In de meeste gevallen hebben de patiënten meerdere vormen van ondersteunende psychosociale en paramedische zorg nodig, ook op de lange(re) termijn. Vanuit de ziekenhuizen gebeuren enorme inspanningen om patiënten goed te ondersteunen, maar vaak is het roeien met de beperkte financiële riemen (en tijd) die ze hebben, zonder richtinggevend kader.

De zorg is daarnaast niet uniform georganiseerd (bijv. timing en manier van nodendetectie en opvolging), kent uitdagingen wanneer ze overgaat van het ziekenhuis naar de eerste lijn (onder meer onvoldoende kennis van de ziekte en de behandeling en problemen met beschikbaarheid van gespecialiseerde zorgverleners daardoor, weinig afstemming tussen zorgverleners, betaalbaarheid die in het gedrang komt omdat enkele maanden na de initiële ingreep behandelingen, zoals psychologische zorg, niet meer worden terugbetaald) en wordt onvoldoende afgestemd op de doelen van de patiënt. De impact van de ziekte is ook groot voor de directe omgeving van de patiënt.

Daarom dienen ook de doelen van de naasten meegenomen te worden. Op dit moment is de zorg voor hoofd-halskanker nog niet gecentraliseerd, maar daar komt verandering in. Het RIZIV is de conventie voor referentiecentra aan het uitwerken. Het momentum is er om aanbevelingen te doen en acties te ondernemen voor de plaats van psychosociale en paramedische zorg hierin, ingegeven door het perspectief van de patiënt.

***Doelgerichte zorg:**
Doelgerichte zorg verlegt de aanpak van ziekte-en probleemgerichte zorg naar zorg die vertrekt van de persoon met een zorg- en ondersteuningsnood en welke levensdoelen belangrijk zijn, wat er voor,hem/haar écht toe doet in het leven. Het gaat om een positieve benadering van gezondheid, uitgaande van de doelstellingen van een persoon én het versterken van de mogelijkheden om de levenskwaliteit te maximaliseren.

ZO TRAAG MOGELIJK OUDER WORDEN? GERIATER VERKLAPT HOE JE HET DOET

Of je het nu wilt of niet, ouder worden we helaas allemaal. Maar als het van geriater, internist en gerontoloog Andrea Maier afhangt, dan verouderen we zo traag mogelijk. "**Onze genen kunnen we niet veranderen, maar we kunnen wel onze levensstijl aanpassen om zo lang mogelijk en gezond te leven."**

"Als we naar veroudering kijken, dan zien we dat er drie factoren een rol spelen, waarvan we er eentje in de hand hebben", zegt Andrea Maier, die vanuit Singapore het Centre for Healthy Longevity leidt.
"Vijfentwintig procent van of we lang gaan leven wordt bepaald door onze genen." Die kunnen we niet zelf bepalen, maar we kunnen er wel rekening mee houden bij onze partnerkeuze. "Daar werd onderzoek naar gedaan. Als je verliefd wordt is het handig om te weten of de familie van je partner minstens twee mensen telt die negentig zijn. Zo weet je dat lang leven in de familie voorkomt, niet onbelangrijk als je aan kinderen wilt beginnen."

Ten tweede: je mag geen pech hebben in het leven. "Dat heb je deels in de hand. Maak gebruik van alle preventieve maatregelen die je aangeboden worden: laat je vaccineren, onderga een darmonderzoek als je daarvoor de leeftijd hebt, hetzelfde met borst- en kankerscreenings,...Er worden in de westerse wereld zoveel mogelijkheden geboden om vroegtijdig bepaalde aandoeningen op te sporen, dat je een groot percentage van die ziektes kan bestrijden of zelfs voorkomen."

De laatste factor, je levensstijl, heb je dan weer volledig in de hand en daarvoor heeft Maier enkele tips om het verouderingsproces te slim af te zijn:
* Blijf op gewicht. "Idealiter behoud je heel je leven lang een BMI (*Body Mass Index, een internationaal gebruikte maat om te berekenen of je een gezond gewicht hebt in verhouding tot je lengte, red.*) van 20 à 23. Het is te gemakkelijk om te zeggen, *ik word ouder dus ook de kilo's komen erbij*.

Voorkom dat je een BMI van 25 krijgt, want dat is eigenlijk al heel erg hoog. Kijk maar naar het Afrikaanse continent: daar ligt het BMI heel wat lager en hebben ze veel minder last van ontstekingen en vroegtijdige veroudering."
Om dat gewicht op peil te houden, raadt Maier aan om minder te eten. "Alles wat door de mond gaat, gaat ergens heen in je lichaam. Het klinkt ridicuul, maar eten blijft altijd wel ergens plakken."

Wie kiest voor een **mediterraans dieet** heeft een streepje voor. "Dat dieet wordt geassocieerd met een lang en gezond leven omdat de samenstelling goed zit: het bevat de energie die ons lichaam nodig heeft en met dank aan de aanwezige antioxidanten zorgt het ervoor dat je door de jaren heen minder last hebt van ontstekingen."

* **Koop geen grote borden**. "Zelf heb ik alleen maar kleine borden in huis. Als je dan opschept en je ziet die heuvel eten, dan denk je: *dat is een grote portie*. Als je hetzelfde doet op een groot bord, dan zegt je brein: *dat is veel te weinig, je gaat nog honger hebben*. Eigenlijk komt het erop neer om je brein voor de gek te houden."

Hetzelfde met de manier waarop je brood snijdt. "Als je zegt, ik ga twee sneden brood eten moet je je de vraag stellen: om welk brood gaat het? Spreken we hier over twee sneden van een groot, wit boerenbrood of twee sneetjes van een Frans stokbrood? Voor je brein zijn twee sneden, twee sneden."

Groen op je bord

* Ook belangrijk: de presentatie. “Je eet ook met je ogen. Doe een beetje groen op je bord. Het gaat hier niet zozeer om het eten van groenten, maar om het mooi maken van je bord. Studies tonen aan dat dat stukje groen alles interessanter maakt waardoor je meer geniet van je maaltijd, zelfs als die een stuk kleiner is dan gewoonlijk.”

* Naast voeding speelt ook beweging een belangrijke rol. “Poets je tanden op één been. Hierdoor wordt een dagelijkse gewoonte verbonden aan lichamelijke activiteit en train je je balans zodat je minder valt en de kans op breuken afneemt.”

* Ook naar de koelkast stappen, kan je beschouwen als een fysieke activiteit. “Als ik naar de koelkast stap, dan weet ik dat ik even ga sporten. Het doen van twee squads, omdat je bijvoorbeeld iets nodig hebt dat onderaan ligt, is een vorm van lichamelijke activiteit. Het verstevigt je spieren.” Ga je weer zitten, blijf dan enkele seconden net boven de stoel hangen voor je daadwerkelijk neerploft. “Dat heeft zelfs meerdere voordelen. Je traint je bil- en beenspieren maar je vraagt je ook af, moet ik wel weer gaan zitten? Je wordt bewuster van je acties.
Doe je dat consequent dan zal je merken dat na twee à drie maanden de huid rond je bovenbenen weer wat strakker zit doordat de spiermassa groeit en de vetmassa kleiner wordt.”

Huppelen

* Lig je in de zetel, doe dan alsof je benen op een voetensteuntje liggen. “Een denkbeeldig voetensteuntje weliswaar. Til enkele minuten je benen omhoog en je doet alweer aan sport, wat een positief effect heeft op het verouderingsproces.”

* Keer terug naar je kindertijd door te huppelen. “Misschien dat je jezelf niet meteen door de winkelstraat ziet huppelen, maar van zodra je (klein)kinderen aan het huppelen gaan, doe je gewoon vrolijk mee. Huppelen lijkt een kinderspelletje, maar het is wel degelijk belangrijk om onze lichaamsbalans te verbeteren. Ook je bloeddruk en hartslag gaan omhoog, je bent veel actiever.”

* Ga je boodschappen doen, gebruik je volle winkeltassen dan als gewichten. “Til de tassen enkele keren op voor je ze in de auto of kast plaatst. Het is een laagdrempelige manier om aan gewichtsheffen te doen. Heel wat mensen gaan 2 à 3 keer per week naar de supermarkt, zie dat als een regelmatige work-out.”

* Leg vaatwasblokjes en andere benodigdheden die je vaak nodig hebt op een moeilijk bereikbare plaats. “Maak het voor jezelf een beetje ingewikkelder om dagelijkse voorwerpen te nemen om zo opnieuw de lichamelijke activiteit te stimuleren.” Ook de indeling van kasten kan je zo veranderen. “Leg wat je vaak nodig hebt helemaal onder- of bovenaan.”
* Om osteoporose te voorkomen, spring je dagelijks tenminste twintig keer op en neer. “Dat helpt om de botdichtheid aan te sterken. Onderzoek wees uit dat de deelnemers een hogere botdichtheid hadden ter hoogte van de heupen, waardoor er minder heupfracturen voorkwamen.”

DOUBLE TASKING

* Stimuleer ook de breinactiviteit en capaciteit. “Lees je graag een boek? Ga dan niet gewoon in de zetel zitten. Loop tijdens het lezen rond in de woonkamer. Dat heet dan *double tasking*. Als je beide activiteiten los van elkaar doet, gaat het meestal goed. Doe je de twee samen, dan is dat plots veel moeilijker: je hersenen moeten én de informatie uit het boek verwerken én tegelijk je benen coördineren. Daag je brein continu uit door verschillende taken te combineren.”

* Mensen die langer slapen, en dan bedoelen we 7 à 8 uur per dag, geven hun brein een rustfase. “Je voorkomt dat je brein minder goed functioneert. Onderzoeken wijzen uit dat een goede remslaap, waarin je de dingen van de dag ervoor verwerkt, en een goede diepe slaap, helpen om niet cognitief te verouderen. Voorkom voor het slapengaan, liefst 1 à 2 uur ervoor, blauw licht zoals de smartphone en ga ’s avonds geen grote maaltijden eten: anders is je lichaam de hele nacht bezig met dat voedsel te verwerken

Alles delen.

Een oud koppel van boven de 80 jaar gaat in een Mc Donalds eten. Ze zetten zich aan een tafel en de man gaat naar de toog en komt terug met: één broodje, één portie friet, één cola.
Hij snijdt het broodje perfect doormidden en legt de helft neer bij zijn vrouw. Dan schudt hij de frieten op een plateau en verdeelt ze in twee gelijke porties, En legt een portie voor zijn vrouw..... Hij drinkt een slokje van de cola en dan zijn vrouw een slokje.... Hij begint te eten..... terwijl zijn vrouw zit toe te kijken.

Een jongeman die in de buurt zit, heeft dat gezien en vindt het erg zielig, dat die oude mensen zich samen maar één portie kunnen permitteren. Hij gaat naar de vrouw en zegt: "Mevrouw, bestel gerust een portie, ik zal de rekening wel betalen". De vrouw zegt: "Dat is niet nodig meneer, we zijn al 60 jaar getrouwd en we zijn gewend alles samen te delen". De jongeman gaat zitten en ziet dat de vrouw niks eet. Ze blijft wachten terwijl haar man verder zijn helft opeet.
Hij kan het niet meer aanzien, gaat terug naar de vrouw en zegt: "Mevrouw, eet gerust uw deel op, ik bestel een nieuwe portie". Maar de vrouw zegt weer: "Nee, bedankt, meneer, wij zijn gewend alles samen te delen". Waarop de jongeman zegt: "Waarop wacht u dan zolang om te beginnen met eten? De vrouw zegt: ik wacht op zijn kunstgebit

WOORDZOEKER: Wat hebben we bezocht in Barcelona?

M	C	F	D	T	K	U	S	T	G	E	B	I	E	D	A	A
L	N	A	A	K	A	O	F	O	L	K	L	O	R	E	D	R
A	E	S	T	R	C	L	O	A	L	B	M	A	R	A	L	B
E	V	C	S	A	N	A	L	P	N	E	T	A	R	T	S	E
R	A	I	D	M	L	N	T	E	L	A	D	O	R	F	N	I
O	H	N	F	N	S	O	S	A	D	I	D	N	O	T	E	D
I	T	E	O	E	F	G	N	A	L	A	E	R	A	G	D	E
C	H	R	O	M	E	A	U	I	T	A	T	D	A	H	E	R
A	C	E	H	E	E	I	K	S	E	S	A	U	E	S	L	S
L	U	N	O	O	R	D	O	O	S	T	E	N	I	N	R	W
A	L	D	P	L	A	C	A	R	E	I	A	L	S	C	E	IJ
P	O	N	S	B	U	L	C	T	H	C	A	N	D	E	V	K

ARBEIDERSWIJK
BLOEMENMARKT
CATALAANS
CATALONIE
CIUTADELLA
COSTA DORADA
DIAGONAL
FASCINEREND
FOLKLORE
FORT
HANDEL
HOOFDSTAD
KOOPLIEDEN
KUNST
KUSTGEBIED
LA RAMBLA
LUCHTHAVEN
NACHTCLUBS
NOORDOOSTEN
PALACIO REAL
PLACE REAL
SARDANA
SFEER
STRATENPLAN
TRAM
VERLEDEN

Als U alle woorden wegstreept, vind je een essentieel onderdeel voor uw sondevoeding (9 letters)

Stuur uw antwoord door naar zelfhulp.VGL@gmail.com

Fabrikant
Fahl (Duitsland)

Fabrikant
Inhealth (USA)

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

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 patiëntenveiligheid 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

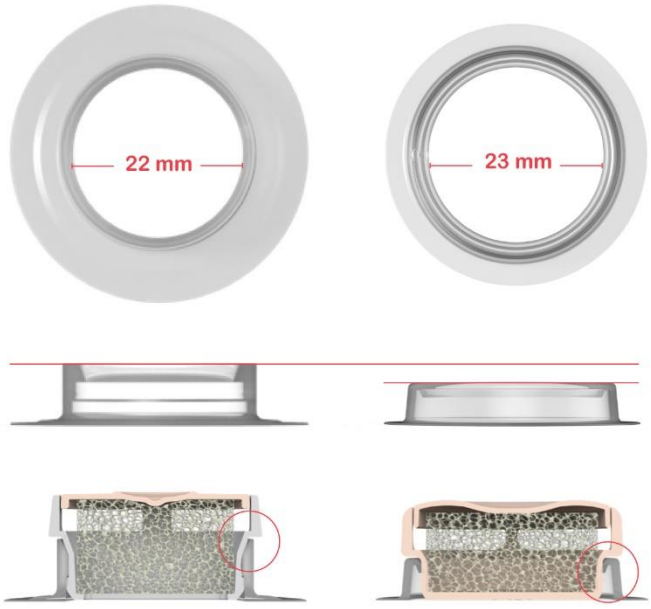
T-STOMA
Akenkaai 69 - 19G • 1000 Brussel
Mail : info@t-stoma.eu • www.t-stoma.eu

PROVOX® Life Breathe better, whatever you do

Verbeterde functionaliteit van de HME dankzij geoptimaliseerde afmetingen

Voor Provox Life™ hebben we de afmetingen van de HME licht gewijzigd, met sterk verbeterde prestaties als resultaat:

- Het vergroten van de diameter van 22 mm naar 23 mm verbetert de bevochtiging en vermindert de ademweerstand.*
- De flexibele, zachtere ring is minder hoog, past beter en zorgt voor een betere afdichting rond de stoma.
- De lagere, bredere ring zorgt ervoor dat de stoma en de stemprothese gemakkelijker schoongemaakt kunnen worden.
- De nieuwe, verstevigde koppeling met SecureFit™ technologie geeft een hoorbare klik zodat u weet dat de HME goed bevestigd is. Hij is compatibel met de hele Provox Life productlijn, zodat u het product kunt kiezen dat het beste bij u past.



Provox koppeling

Provox Life koppeling

Waarom bevochtigen?

Vóór de operatie werd er door de bovenste luchtwegen hard gewerkt om de lucht die u inademt te verwarmen en te bevochtigen. Na een laryngectomie kan een HME dit voor u doen.

De HME 'conditioneert' de lucht die u inademt door deze op een goede vochtigheid en temperatuur te brengen, om uw longen goed te laten functioneren. De HME compenseert dus deels de verloren functies van de bovenste luchtwegen.

Veel mensen merken dat het permanent dragen van een HME hun longgezondheid en kwaliteit van leven verbetert. Dit komt doordat de HME zorgt voor minder slijmproductie, minder hoesten en minder irritatie van de luchtpijp.

Recente studies* tonen aan dat niet enkel het 24 uur gebruik van een HME een belangrijke rol speelt, maar ook de mate van bevochtiging. Kijk op de volgende pagina voor de belangrijkste inzichten.

WAAR KAN IK OP MIJN PC NUTTIGE INFORMATIE VINDEN?

Kom op tegen kanker: www.komoptegenkanker.be
Alles over kanker: www.allesoverkanker.be
LVG, Liga voor Gelaryngectomeerden
Voorzitter: Willem Vertraete, Groeningenlei 77, 2550 Kontich,
tel. 03/457 11 18 E-mail: willem.vertraete2@telenet.be
Secretaris: Paul Graf, Kasteelstraat 17-19 bus 5, 2160 Wommelgem,
tel. 0472 / 64 98 82 E-mail: pgraf@skynet.be

VGL: Zelfhulpgroep UZ Leuven en Vl. Brabant: www.gelaryngectomeerden.be
AVG: gelaryngectomeerden Antwerpen: www.laryngectomie-tracheotomie.be
Gelaryngectomeerden West-Vlaanderen: www.stemband.be
Gelaryngectomeerden Oost-Vlaanderen: www.stembandlozen-oost-vlaanderen.be
LZVG: Gelaryngectomeerden Limburg: www.lzvg.be
Lotgenoten Gelaryngectomeerden Kempen: www.gelaryngectomeerden-kempen.be
NSvG, onze Nederlandse vrienden: http://pvhh.nl/

Stichting tegen kanker: www.kanker.be
Kankerlijn, vragen over kanker: www.kankerlijn.be
Trefpunt Zelfhulp www.zelfhulp.be
Univ. ziekenhuizen Leuven: www.uzleuven.be
Stichting Diagnose Kanker: www.diagnose-kanker.nl
Atos Medical bvba: www.atosmedical.be
T-STOMA: www.t-stoma.be

Wij zijn er voor jullie…

Voorzitter: *Hubert Vos* *0472 79 19 94*
Secretaris*: Firmin Pieck* *0495 18 73 31*
Penningmeester:
Bestuursleden:
Dirk Verbieren *0495 41 41 95*

Ziekenbezoek:
Verantwoordelijke: Eric Deschoenmaeker 0478 97 53 65
Frank Meeus *0471 02 75 72*
Erwin Cool *0477 62 40 30*
Louis Hermans SS.CC *0474 39 92 73*
Gilbert Van de Velde

Ankerleden:
Monique Gentens *0477 31 97 79*
Monique Hubin *0472 39 62 30*
Annie Nijs *0474 85 47 40*
Lea Beelen
Elise Ruttiens

Samenspraak*:* *Firmin Pieck* *0495 18 73 31*