



Speciale Editie Kerst en Nieuwjaar
2024

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. 97
25 jaargang Nummer 1
jan-feb-mrt 2024
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.verderzonderstembanden.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



Zalig Kerstfeest

en een

Gelukkig 2024



Inge



Carlos



Ludo



Zuster Maria



Guy



Roland



Woordje van de voorzitter

Ik wil jullie allereerst het allerbeste wensen voor het nieuwe jaar en bovenal een goede gezondheid.

Zoals jullie hieronder zullen zien, was het laatste kwartaal van vorig jaar super druk. Onze vereniging was aanwezig op de Dag tegen Kanker, deed een interview met het Vlaams Patiëntenplatform, ging naar het congres van Kom op tegen Kanker over betere zorg voor patiënten met complexe en zeldzame kankers en volgde een seminarie van het Forum Lotgenotengroepen.

Daarenboven hebben we een ontroerende brief ontvangen van één van onze steunende lotgenoten, zijn steun achter de schermen is ten zeerste gewaardeerd.

En dan nu het overzicht van alle activiteiten, de ene al serieuzer dan de andere.



Op 19 oktober was OVG aanwezig in het UZ Gent met een stand voor de Dag tegen Kanker.



Op 13 november zaten Guy en Ludo klaar voor een drie uren durend vraaggesprek met Koen van het Vlaams Patiëntenplatform. Hierbij bespraken ze welke de knelpunten en problemen zijn waar onze leden tegen aanlopen.





Op 20 november waren we aanwezig op het congres van Kom op tegen Kanker. De oprichting van referentiecentra voor zeldzame en complexe kankers moet dringend

een plek krijgen op de politieke agenda's. Daarom roept Kom op tegen Kanker de volgende regering op om op korte termijn een visie en planning uit te werken voor de oprichting van referentiecentra voor complexe en zeldzame kankers.

Samen kunnen we bij de behandeling van complexe en zeldzame kankers nog heel wat vooruitgang boeken. Met daarbij centraal: het belang van de patiënt. Zodat iedereen de beste zorg, overlevingskansen en levenskwaliteit krijgt.



Het congres werd afgesloten met een politiek debat waar de tien beleidsvoorstellen van Kom op tegen Kanker worden bediscussieerd. Er is een groot draagvlak voor nabije zorg waar mogelijk en geconcentreerde expertise waar nodig



16 december
Kerstfeest









*Zalig Kerstfeest
en een
Gelukkig 2024*



Inge



Carlos



Lida



Zuster Maria



Guy



Roland





Minister van Staat
Erevoorzitter van de Kamer van Volksvertegenwoordigers
Ereburgemeester van Brakel



Stembandlozen Oost-Vlaanderen vzw
Oost-Vlaamse Vereniging voor
Gelaryngectomeerden
t.a.v. de Heer Ludo VAN ACHTER
Warande 110
9660 BRAKEL

"Michelbeke", 23/11/2023

O. Ref.: HDC/Lvds (dossier 45.999)

Beste,

Ik lees regelmatig de Stembandlozen Oost Vlaanderen, het tijdschrift van uw vereniging.

Ik voel mee met wat deze medeburgers overkwam. In 2009 werd bij mij stembandkanker links vastgesteld. Ik werd 28 maal in het UZ Gent (Prof. Eric DE NEVE en Dokter BONTE) bestraald en werd enkele maanden later genezen verklaard. Een 11 jaar daarna kreeg ik slikmoeilijkheden die ik dan zo goed mogelijk met oefeningen en behandeling min of meer onder controle kreeg. Mijn stem echter is van toon en intonatie definitief veranderd.

Dat heeft zo weinig te maken met wat de medeburgers die een laryngectomie ondergingen ervaren.

Ik vind dat de maatschappij maximaal onze medeburgers moet toelaten een gewoon menselijk en professioneel leven te kunnen blijven beleven, na deze bijzondere belangrijke ingreep. Ik kan alleen maar mijn sympathie en aandacht betuigen voor wat voor de organisatie van gezondheid, interventies, compensaties, potentiële invaliditeitspercentages en leefbaarheid van dit geheel wordt bereikt. Mijn kleine bijdrage is de uitdrukking van mijn bezorgdheid en meevoelen. Waar ik kan zal ik jullie vereniging steunen.

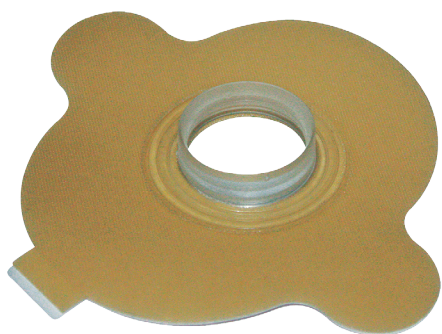
Ik ben ervan overtuigd dat mijn zoon en buur, Premier Alexander DE CROO, jullie vereniging – en in het bijzonder de mensen die erachter staan en nog meer in het bijzonder, zij die onafwendbare gevolgen van de laryngectomie dragen, alsook hun familie en vrienden – begrijpt en menselijk ondersteunt.

Met goede groeten,

Prof. em. Herman DE CROO
Minister van Staat
Erevoorzitter van de Kamer
Ereburgemeester van Brakel
Gewezen Minister en Volksvertegenwoordiger.

Herman DE CROO

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

Zaterdag 30 maart
Unieke filmvertoning!



“... Een absoluut sublieme filmervaring die je laat lachen, huilen, schreeuwen, dankbaar zijn en geloven.”

“Can You Hear My Voice” is een film over patiënten die hun stem weer terugvonden na een laryngectomie.

De documentaire vertelt de persoonlijke verhalen van leden van een uniek koor in Londen, het “Shout@Cancer” koor, bestaande uit gelaryngectomeerden.

De award-winnende film is geregisseerd door Bill Brummel, die zelf ook een laryngectomie heeft ondergaan.

Tijd: zaterdag 30 maart om 15u30

Plaats: Sint-Bavo humaniora

Zaal “De Schrijver”

Reep 4

9000 Gent

Inrijpoort naast huisnummer 3

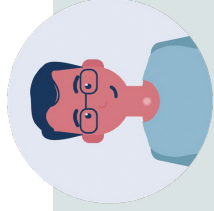
Atos

Breathing-Speaking-Living
atosmedical.com

De laryngectomie site.

Krijg toegang tot waardevolle informatie, vind hulp en leer van anderen.

www.laryngectomie.be →



Staat u of iemand in uw omgeving op het punt een laryngectomie te ondergaan?

U bent niet alleen.



1

Vóór een totale laryngectomie



2

De operatie



3

Het ziekenhuis



4

Thuis



5

Leven na een laryngectomie



Scan de QR-code of ga naar:
www.laryngectomie.be

Gesponsord door Atos Medical

Kan je verplicht worden om een eenpersoonskamer te nemen?

Als je in het ziekenhuis wordt opgenomen, kun je in een eenpersoons- of in een meerpersoonskamer verblijven. Je bent vrij om zelf die keuze te maken. Die duid je aan op het opnameformulier dat je moet invullen en ondertekenen.

De keuze voor een eenpersoons- of meerpersoonskamer kan grote financiële gevolgen hebben. Als je in een eenpersoonskamer verblijft, betaal je een kamersupplement en kan elke arts die bij je opname betrokken is, ereloonsupplementen aanrekenen. Die supplementen verschillen per ziekenhuis, maar kunnen zeer hoog oplopen en de ziekenhuisfactuur zelfs (meer dan) doen verdubbelen. Denk daarom goed na als je je keuze maakt. Heb je een hospitalisatieverzekering? Kijk of vraag dan ook na of die de kosten van een eenpersoonskamer en de ereloonsupplementen terugbetaalt.

Er kunnen wel medische redenen zijn om te verblijven in een eenpersoonskamer, bijvoorbeeld bij besmettingsgevaar. Het is je arts die daarover beslist. In dat geval betaal je geen kamersupplement en mag geen enkele arts ereloonsupplementen aanrekenen. Hetzelfde geldt als je op een eenpersoonskamer verblijft omdat er geen ander kamertype beschikbaar is, of bij opname op de spoedafdeling of de afdeling intensieve zorg.



Je ziekenhuis of arts mag je niet onder druk zetten om een eenpersoonskamer te nemen.

Heb je toch de indruk dat je onder druk wordt gezet? Meld dat dan bij de ombudsdienst van het ziekenhuis of bij de dienst Ledenverdediging of de juridische dienst van je ziekenfonds.



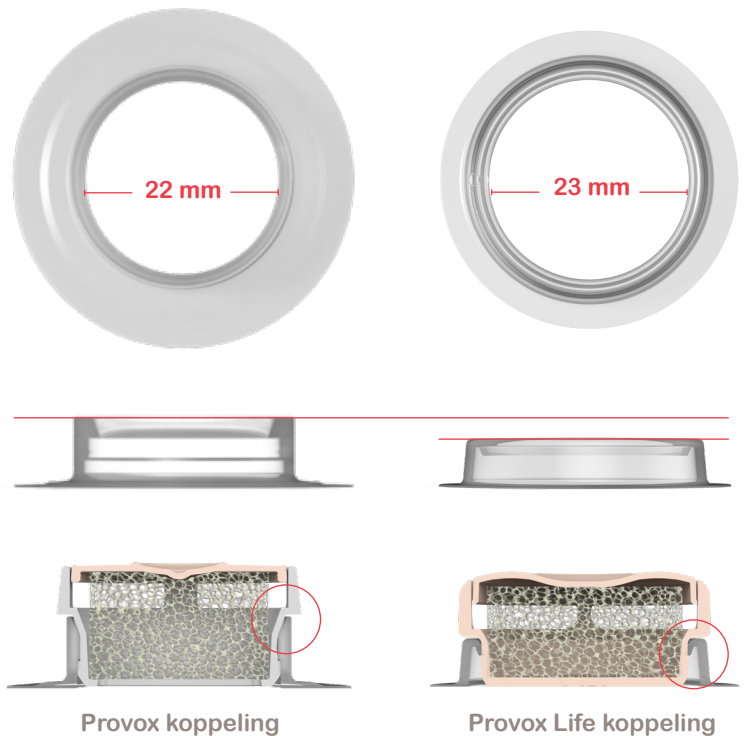
Allesoverkanker.be

Allesoverkanker.be is een initiatief van Kom op tegen Kanker vzw

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.



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.

Heeft Provox Life™ een positief effect op pulmonaire symptomen?

KLINISCHE STUDIE
Longobardi et al., 2022**

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



Minder gevoel van benauwdheid met Provox Life™



39% afname van gemiddeld aantal dagen met huidirritatie



Heeft een optimaal dag/nacht ritme een positief effect?

KLINISCHE STUDIE
Ward et al., 2023***

Longgezondheid is verbeterd door de overstap van Provox naar Provox Life™, dankzij de hogere bevochtiging van Provox Life™ HME's.



Starten met en onderhouden van een optimaal dag en nacht ritme (door gebruik te maken van HME's met de **hoogst mogelijke bevochtiging**) zorgt voor een verdere **verbetering van longgezondheid en slaapkwaliteit.**



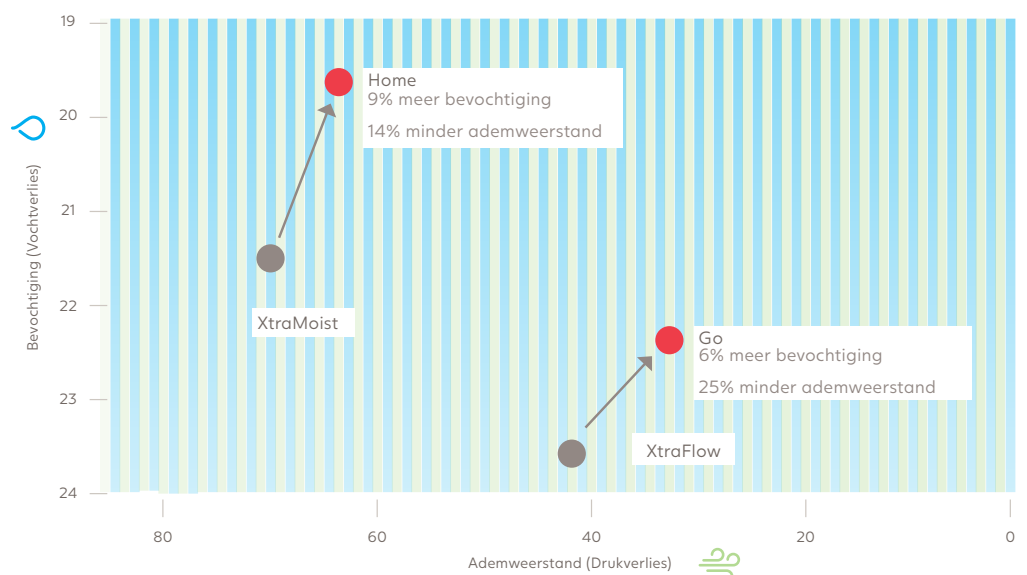
Betere ademdoorlaatbaarheid van Provox Life™ HME's en de mogelijkheid om van HME te wisselen naar gelang de situatie, zorgt voor meer 24 uur gebruik bij bestaande HME gebruikers.



Referenties:

*Provox Life - Closing in on the humidification deficit in total laryngectomy patients, Whitepaper by Atos Medical, version 2, 2021
*Leemans M, van Alphen MJA, Vallenduik W, Dirven R, van den Brekel MWM, Muller SH. Understanding and predicting the performance of passive heat and moisture exchangers using a numerical model. Head Neck. 2023;45(4):993-1005.
**Longobardi Y, Galli J, Di Cesare T, D'Alatri L, Settini S, Mele D, Bussu F, Parrilla C. Optimization of pulmonary outcomes after total laryngectomy: Crossover study on new Heat and Moisture Exchangers. Otolaryngol Head Neck Surg. 2022
***Ward EC, Hancock K, Boxall J, Burns CL, Spurgin AL, Lehn B, Hoey J, Robinson R, Coleman A. Post-laryngectomy pulmonary and related symptom changes following adoption of an optimal day-and-night heat and moisture exchanger (HME) regimen. Head & Neck. 2023; 1-13

Effect van 22 mm naar 23 mm van Provox naar Provox Life™ HME's.



Contactpersonen Atos Medical

Sofie Collaer

Productspecialist Vlaanderen

Aanspreekpunt voor patiënten voor vragen m.b.t. verzorging en het gebruik van de producten. Huisbezoeken mogelijk.

0479 06 13 58
sofie.collaer@atosmedical.com



Viktorija Protsenko

Customer Care België

Aanspreekpunt voor patiënten en ziekenhuizen voor vragen met betrekking tot bestellingen, leveringen en facturatie.

02 218 55 50
info.be@atosmedical.com



Marjan Deknudt

Salesmanager BeLux en Key Accountmanager Hospitals Vlaanderen

Aanspreekpunt voor de ziekenhuizen en ondersteuning van het Belgische team.

0472 33 02 00
marjan.deknudt@atosmedical.com



Christina Haesendonckx

Key Accountmanager Hospitals Vlaanderen

Aanspreekpunt voor ziekenhuizen voor advies, vragen en ondersteuning met betrekking tot producten.

02 218 55 50
christina.haesendon@atosmedical.com





Vermoeidheid bij en na kanker

Vermoeidheid is een van de meest voorkomende nevenwerkingen van kanker en de behandeling ervan.



Ongewone vermoeidheid

Normaal gesproken is moeheid een mechanisme dat gezonde mensen beschermt tegen lichamelijke of geestelijke overbelasting. Iedereen is wel eens moe, en dat gaat meestal met een paar nachten goed slapen wel over. Kankervermoeidheid is heel specifiek. Het is een ongewoon en overdadig gevoel van moeheid waarvan je met een aantal uren extra slapen niet bent verlost.

Deze vermoeidheid voelt aan alsof je meer uitgeput bent dan normaal en vlugger moe bent na het uitvoeren van je gewone dagelijkse bezigheden, of zelfs als je helemaal niets doet. Het is een vermoeidheid die je plots kan overvallen. Het ontbreekt je aan energie en dat uit zich op fysiek, mentaal en sociaal vlak.

Het is een vermoeidheid die schommelt: de ene dag of periode kun je er veel last van hebben, de volgende misschien minder. Op dagen dat het wel goed gaat, hebben sommige mensen de neiging om net te veel te willen doen. Het gevolg is dat ze nadien dagen nodig hebben om te recupereren.

De vermoeidheid kan je kwaliteit van leven verminderen. Dat kan gevoelens van verdriet, boosheid of frustratie meebrengen.

Vermoeidheid voor, tijdens en na de behandeling

Algemeen wordt aangenomen dat negen op de tien kankerpatiënten te maken krijgen met enige mate van vermoeidheid.

Vaak blijft de vermoeidheid ook na de behandeling nog maanden of soms langer duren. Dat is bijzonder confronterend. Patiënten en de mensen in hun omgeving denken en hopen dat alles achter de rug is zodra de behandeling is afgerond. Als de vermoeidheid dan blijft voortduren, hebben veel patiënten het zeer moeilijk om dat te aanvaarden. Ook de mensen rond hen zijn vaak verrast, begrijpen niet goed wat er aan de hand is en weten niet goed hoe ze met de vermoeidheid moeten omgaan.

Aanpak van vermoeidheid bij en na kanker

Er bestaat geen standaardbehandeling voor vermoeidheid bij en na kanker. Wat voor de ene mens werkt, doet het misschien niet voor een ander. Uitzoeken wat voor jou werkt en wat niet, kan wat tijd vragen. Bespreek je vermoeidheid met je behandelend arts. Hij kan vaststellen wat de oorzaak van jouw vermoeidheid is en een behandeling voorstellen.

Aarzel ook niet om je vermoeidheid te bespreken met andere zorgverleners: de oncologisch verpleegkundige (is gespecialiseerd in de ondersteuning van mensen met kanker tijdens hun behandeling), de verpleegkundig consulent oncologie of verpleegkundig specialist oncologie (een oncologisch verpleegkundige die gespecialiseerd is in een bepaald type kanker of bepaalde aspecten van kanker), jouw huisarts, verpleegkundige, kinesitherapeut, psycholoog ... kunnen samen met jou naar oplossingen zoeken of naar manieren om ermee om te gaan.

Evenwicht tussen energie sparen en actief zijn

Het gebeurt geregeld dat mensen met kanker in een vicieuze cirkel terechtkomen. De ziekte en de behandeling veroorzaken vermoeidheid, je bent moe, je hebt geen zin om iets te doen, en dus rust je. Maar als je te lang rust en niet meer of minder beweegt, worden je spieren niet meer geactiveerd en neemt je fysieke fitheid geleidelijk aan verder af. Op deze manier kosten inspanningen steeds meer moeite, waardoor je uiteindelijk 'bang' wordt om te bewegen en je de neiging hebt nog meer te rusten.

Probeer die neerwaartse spiraal te doorbreken. Tijdens de behandeling is het goed om, in de mate van het mogelijke, af en toe lichamelijke inspanningen te doen zodat je je conditie op peil houdt. Dat kan bijvoorbeeld elke dag een half uur wandelen zijn, eventueel verdeeld over twee keer een kwartier of drie keer tien minuten. Na de behandeling is het zaak om je conditie geleidelijk aan weer op te bouwen.



Alles over kanker:

<https://www.allesoverkanker.be>

Meer info:

<https://www.allesoverkanker.be/leven-met-kanker/vermoeidheid-bij-en-na-kanker>

Praktische tips bij vermoeidheid:

<https://www.allesoverkanker.be/leven-met-kanker/vermoeidheid-bij-en-na-kanker/praktische-tips-bij-vermoeidheid>



Allemaal Belgisch!

De saxofoon werd in 1840 uitgevonden door de Belgische bouwer Adolphe Sax (geboren te Dinant in 1814).



De elektrische bel werd in 1850 uitgevonden door Polydore Louis (Polydoor) Lippens, een Belgisch ingenieur (geboren te Eeklo, 16 maart 1810).

De Passe-vite werd in 1928 uitgevonden door Victor Fernand Joseph Simon (geboren te Carnières, 22 maart 1888)



Paul Adrianus Joannes, baron Janssen (Turnhout, 12 september 1926) was een Belgisch arts en farmacoloog en stichter van het bedrijf Janssen Pharmaceutica. Hij vond in 1969 Loperamide (gekend onder de merknaam Imodium) uit.

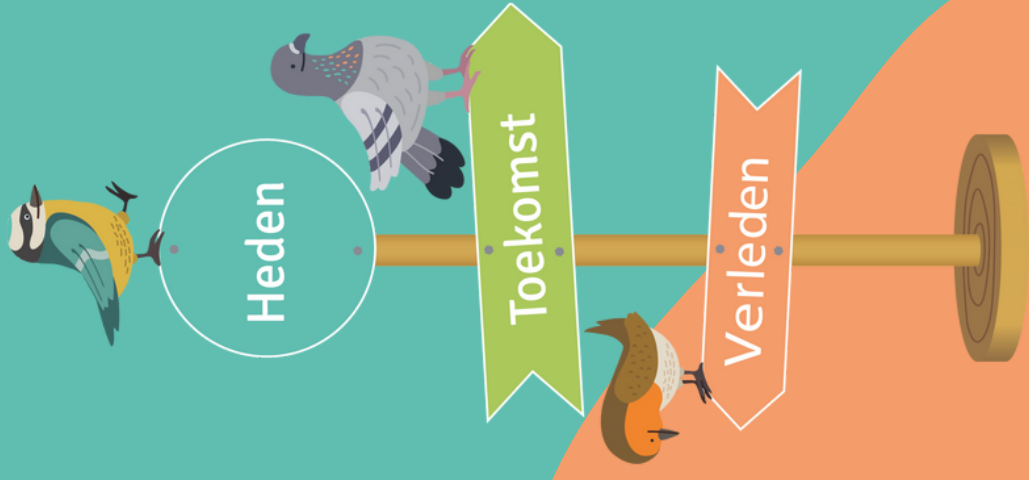
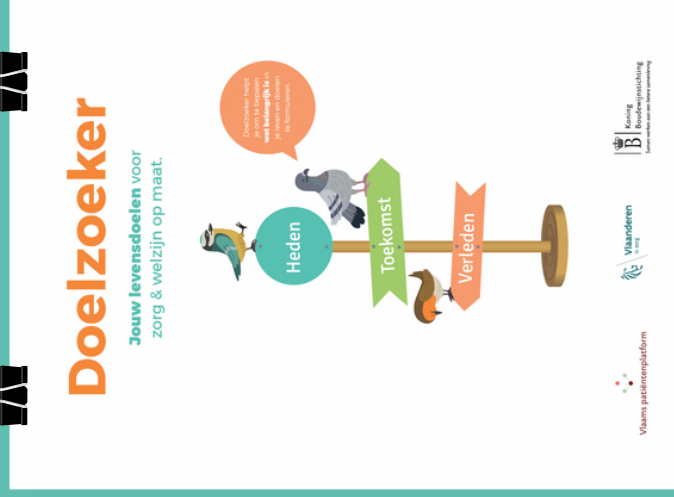
http://



www.doelzoeker.be

RECHT OP JE DOEL

Ontdek de digitale doelzoeker



Werk je toch liever op papier? Dan kan je ook een papieren versie aanvragen. Meer info hierover vind je op <https://vlaampatiëntenplatform.be/nl/doelzoeker-bestellen> of bel naar 016 23 05 26.

"Doelzoeker is een goed hulpmiddel om met foto's, woorden, beelden te illustreren waar je naartoe wilt."



Jef

Doelzoeker werd ontwikkeld door het Vlaams Patiëntenplatform vzw, met steun van de Vlaamse Overheid.



Vlaams patiëntenplatform
Samen sterker



Doelzoeker: wat is het en hoe ga je ermee aan de slag?

Je leven staat even op z'n kop wanneer je te horen krijgt dat je een chronische aandoening hebt. Een doordeweekse dag ziet er mogelijk plots helemaal anders uit.

Toch mag je niet vergeten dat jij zelf mag beslissen hoe jouw leven er voortaan uitziet. En daarbij kan Doelzoeker je helpen!

Waarom Doelzoeker gebruiken?

Kan je nog gaan werken? Hoe wil je dat je zorg eruit ziet? Waarvan krijg je energie?

Doelzoeker helpt je inzicht krijgen in wat voor jou belangrijk is. De doelen die daaruit volgen kan je dan bespreken met zorgverleners, familie, vrienden, arbeidsbemiddelaars ...

"Doelzoeker heeft mij een klare kijk gegeven op mijn leven, op die dingen waarop ik aandacht moet vestigen."

Evi

Voor wie?

Iedereen kan met Doelzoeker aan de slag! Je kan Doelzoeker alleen invullen of met iemand die dicht bij je staat, een zorgverlener, een arbeidsbemiddelaar ...

Hoe ga je aan de slag?

Doelzoeker is een online tool, bereikbaar op www.doelzoeker.be. Maak een account aan en je kan meteen van start. Op onze website

www.vlaamspatientenplatform.be/nl/doelzoeker vind je filmpjes die je wegwijs maken in het gebruik van Doelzoeker. Zo leer je je Doelzoeker delen en eigen beelden toevoegen. Ook vind je er getuigenissen en meer informatie over doelgerichte zorg.

Ontdek zelf de digitale Doelzoeker!



Met de doelenfiche behoud je het overzicht op jouw levensdoelen!



Een levensweg om je doelen te bepalen

Doelzoeker bestaat uit een levensweg waarop een aantal vragen staan. Bijvoorbeeld: Welke talenten heb je? Welke relaties zijn belangrijk?

Zo schrijf je een verhaal dat bestaat uit verleden, heden en toekomst. Je kan kiezen waarmee je begint. Door die luiken in te vullen, krijg je een beter zicht op wat jij belangrijk vindt in je toekomst.

Daarna is het de bedoeling om de vragen en de doelenfiche in te vullen. Die geven een overzicht van wat je op de levensweg invulde en bieden handvatten om het gesprek over je levensdoelen aan te gaan.

Winterdrankjes die je immuunsysteem versterken



In de koude maanden smaakt een warm drankje des te meer. Deze acht bereidingen zijn niet alleen lekker, ze geven je immuunsysteem ook een stevige boost.

Gouden melk

Deze warme drank is een mix van kurkuma, gember en kokosmelk. Kurkuma is rijk aan antioxidanten en heeft ontstekingsremmende eigenschappen. Verwarm de kokosmelk in een sauspannetje, en voeg kurkuma, gember, kaneel, en een zoetstof naar keuze toe.

Gekruide appelcider

Appelcider zit boordevol vitamine C, wat de immuunfunctie stimuleert. Het toevoegen van verwarmende kruiden zoals kaneel, kruidnagel en nootmuskaat kan de immuunfunctie nog verder versterken. Verwarm gewoon appelcider in een pan en voeg kruiden naar smaak toe. Laat even sudderen en zeef voor het opdienen.

Citroenthee met honing

Deze klassieke combinatie staat bekend om zijn immuunversterkende eigenschappen. Citroenen zijn rijk aan vitamine C en antioxidanten, terwijl honing antibacteriële eigenschappen heeft. Pers het sap van een halve citroen uit in een mok, voeg heet water toe en zoet met honing.

Groene thee met granaatappel

Groene thee bevat heilzame antioxidanten en wordt vaak gelinkt met een verbeterde immuunfunctie. Granaatappelsap voegt extra antioxidanten en een heerlijke smaak toe. Zet gewoon een kopje groene thee, laat het een beetje afkoelen en meng er granaatappelsap door.

Vlierbessenthee

Vlierbessen staan bekend om hun immuunversterkende eigenschappen en kunnen de ernst en duur van verkoudheid- en griepsymptomen verminderen. Leg gedroogde vlierbessen een kwartier lang in heet water, zeef en drink op als thee.

Pompoen-kruiden smoothie

Pompoenpuree is rijk aan bètacaroteen, een krachtige antioxidant die in het lichaam wordt omgezet in vitamine A, wat een gezond immuunsysteem bevordert. Meng pompoenpuree, amandelmelk, banaan, pompoenkruiden en een zoetstof naar keuze en mix tot een romige en voedzame smoothie.

Gember- en citroenthee

Zowel gember als citroen hebben antibacteriële en ontstekingsremmende eigenschappen. Rasp verse gember en voeg samen met wat citroensap toe aan een tas heet water.

Warme chocolademelk

Pure chocolade is rijk aan antioxidanten en door immuunversterkende kruiden zoals kaneel en cayennepeper toe te voegen, krijgen die voordelen nog wat kracht bij. Verwarm melk naar keuze, voeg cacao poeder toe, kaneel en een snufje cayennepeper, en zoet indien gewenst met een natuurlijke zoetstof.

Bron: www.Gezondheid.be

auteur: Sofie Van Rossom, gezondheidsjournalist

En dan nog een woordje van advies van onze voorzitter
Hou het veilig op de weg!





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



De Wilde Roland



Delfosse Guy



Zuster Maria Van De Putte

Rekeningnummer OVG: BE19 8901 2437 1512

Data volgende samenkomsten op zaterdagen:

27/01/2024

30/03/2024 Voorstelling Atos producten en documentaire van "Can you here my voice "

27/04/2024

22/06/2024 Koud buffet

28/09/2024

26/10/2024 Voorstelling producten T-Stoma

30/11/2024

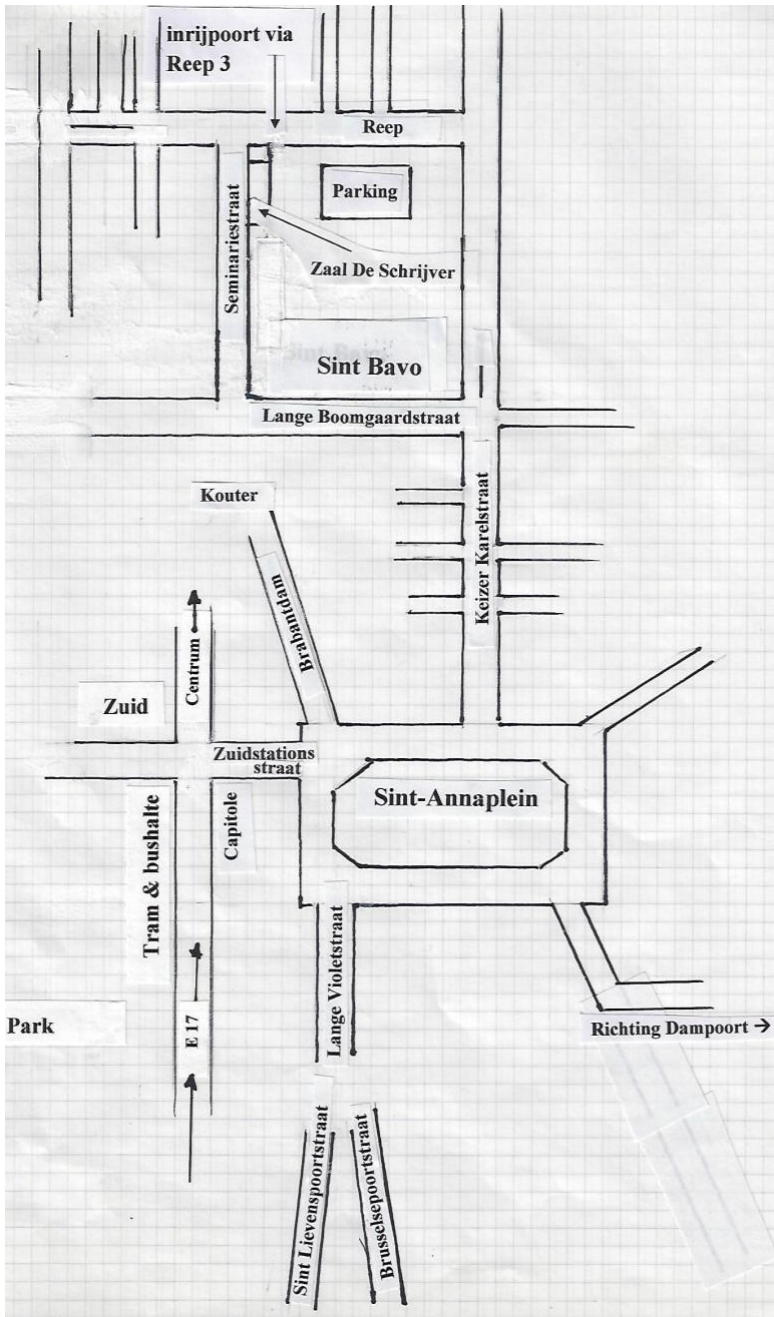
21/12/2024 Kerstfeest

De samenkomsten beginnen om 14u30 en het koud buffet en het kerstfeest om 11u30



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)