

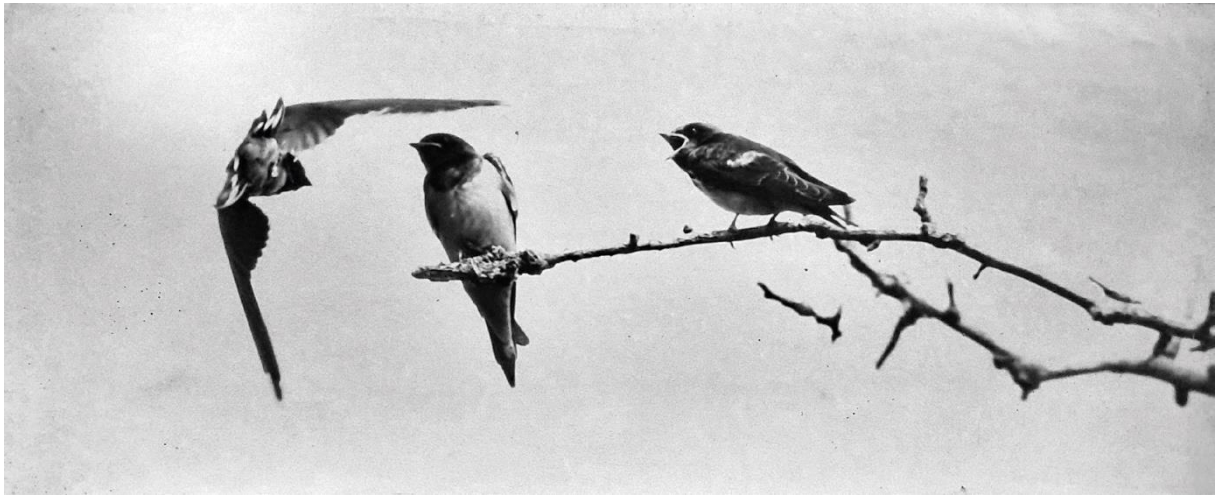
immuun

Ledenblad van de onafhankelijke en neutrale VZW



Wat de zon doet voor de natuur,
doet een glimlach voor de mensheid.

Joseph Addison



Zomaar een ont-moeting
op een mooie dag
niet omdat het 'moet'
maar omdat het mag

Zomaar eens wat aandacht,
een woord, een gebaar
simpelweg een beetje
lief-zijn voor elkaar

Irma Moekestorm

Onze trouwe steun Michel Baeten is van ons heen gegaan.

Op 11 december 2023 overleed de heer Michel Baeten, echtgenoot van ons erelid Hedwig Van den Brande. Wij herinneren ons Michel als een stille, teruggetrokken man. Hij bracht Hedwig naar de vele vergaderingen op de meest uiteenlopende plaatsen en verdween discreet tijdens de overlegmomenten. Hij zocht dan lokaal de groene ruimte op om er te wandelen en naar de natuur te kijken, met bijzondere belangstelling voor de vogels. Maar schijn komt niet altijd overeen met de werkelijkheid. Als je met hem begon te praten, meestal in iemands tuin, bleek hij helemaal niet stil te zijn. Dan kwam zijn opleiding als landbouwkundig ingenieur boven met een haast encyclopedische kennis van de natuur. Tijdens het gesprek dat volgde viel het op dat hij eigenlijk doorlopend pretogen had. En inderdaad hij beheerste fijne maar heerlijke humor.

Wij herinneren ons in eerste instantie een warme persoonlijkheid, begaan met medemensen en hulpvaardig voor en na de vergaderingen.



CONTACT

NATIONAAL BESTUUR

- CVS-contactgroep / Oud Vliegveld 14 / 9250 Waasmunster
- info@cvscontactgroep.be
- De statuten van de vzw zijn beschikbaar op de website



TELEFONISCHE PERMANENTIE

0471 - 822 079

Voor elke regio: ma, wo en vr, 18u-21u

REGIO OOST-VLAANDEREN: oost-vlaanderen@cvscontactgroep.be

REGIO WEST-VLAANDEREN: west-vlaanderen@cvscontactgroep.be

ANDERE REGIO'S: info@cvscontactgroep.be

**Bezoek ook zeker onze website op: www.cvscontactgroep.be
of volg ons op: www.facebook.com/cvscontactgroep en Instagram**

Redactieadres: CVS-contactgroep
Oud Vliegveld 14
9250 Waasmunster

Alle artikels opgenomen in dit blad vallen onder de volledige verantwoordelijkheid van de schrijver. Ze geven niet noodzakelijk het standpunt van de vereniging weer.

Eventueel in artikels vermelde producten zijn louter informatief en geenszins bedoeld als publiciteit.

Teksten en illustraties uit dit blad mogen niet overgenomen worden zonder de uitdrukkelijke schriftelijke toestemming van de CVS-contactgroep!

We danken Samana voor de logistieke steun.

INHOUD

TER OVERWEGING	2
IN MEMORIAM	3
CONTACT	4
INHOUD	5
VOORWOORD door de voorzitter	6
PROGRAMMA Oost-Vlaanderen.....	7
PROGRAMMA West-Vlaanderen	8
WIJ WAREN AANWEZIG	10
"Werkgroep patiëntenverenigingen – participatief proces"	
VOORDRACHT	11
"Levend verlies"	
VOOR U GELEZEN 1.....	16
"De crash van het teveel"	
VOOR U GELEZEN 2.....	22
"Stap dichterbij behandeling van long covid"	
MEDEDELING	24
EVEN PRAKTISCH	26
"Wij hebben nu ook een Instagram-account"	
WAT TE DENKEN VAN.....	28
"De prijzen van voeding bijv."	
INFO VPP	29
"De nieuwe wet patiëntenrechten"	
COLUMN door de voorzitter	33
ONTSPANNING	36
LIDMAATSCHAP	39

VOORWOORD

Beste leden,

Mijn scheurkalender vermagert al. De periode van feesten, recepties, al dan niet welgemeende wensen en geschenken, waarvan we niet weten wat ermee te doen, liggen achter ons. De ontspannende tijd is voorbij.

Alhoewel ... ontspannend? Voor veel chronische zieken is het dat net niet. Voor het bestuur was het dat alleszins ook niet met de Algemene Vergadering, het afsluiten van het financiële jaar, de ledenadministratie (de nieuwe lidkaarten en de betalingsherinneringen), het vinden en vastleggen van sprekers en overeenkomstig de zalen, enz.

Toch waren er ook bevredigende momenten: nooit eerder betaalden zoveel leden hun bijdrage zo snel en wij willen iedereen daar dan ook voor danken. Het vereenvoudigt in belangrijke mate het werk dat er voor ons bij komt zien.

*Verder in dit nummer zul je zien dat wij geen tijd hadden om stil te zitten. Het voorjaarsprogramma is rond. Zelfs voor het najaar hebben we al enige invulling. **Dat neemt niet weg dat ook voorstellen van leden welkom zijn.** Wij “onderzoeken” die dan op de haalbaarheid (op financieel vlak).*

We hebben ons eveneens verzekerd van verjonging bij de medewerkers. Allicht zag je al de nieuwe frisse look van onze uitnodigingen, waarvoor dank aan Laurien. Instagram staat ook op punt dankzij Eddy, de man die ook het lied schreef dat wij eerder voorstelden. Overigens vind je verderop ook hoe Instagram te gebruiken. Een ploeg jonge mensen buigt zich op dit moment over het aantrekkelijker maken van onze website.

We namen deel aan studiedagen om patiëntenverenigingen een statuut te geven en te ondersteunen. Onder meer de Koning Boudewijn Stichting ondersteunt het initiatief en de federale minister van volksgezondheid staat er 100% achter. Voor zolang die nog op die stoel zit ... Wij kregen nog formeel de bevestiging van het KCE (Federaal Kenniscentrum voor Gezondheidszorg) dat zij dit jaar CVS gaan behandelen en ons daarbij zullen consulteren. Wij hebben goede hoop ook bij het RIZIV een voet tussen de deur te krijgen.

De vooruitzichten zijn dus vrij goed maar er blijven werkpunten. Ik denk in de eerste plaats aan het voortbestaan van onze vereniging. Deze is de voorbije jaren mooi gegroeid en duidelijk bekender geworden. Om die trend voort te zetten hebben wij nog meer jonge mensen nodig. CVS maakt geen onderscheid tussen mensen en al zeker niet op basis van leeftijd. Mede dankzij onze inzet wordt de aandoening bespreekbaarder.

Ik hoop en wens samen met jullie (eindelijk) een mooi voorjaar om het allemaal wat draaglijker te maken.

Joris, voorzitter

PROGRAMMA OOST-VLAANDEREN

► **Locatie:** CM-gebouw "De Boomgaard" – via doorgang Papiermolenstraat 3-5
9200 Dendermonde

► **Tijdstip:** donderdagnamiddag om 14.00u,

Contact & info: gabydeprez@hotmail.com of 0473/39 06 19

! een seintje vooraf is handig voor de organisatie !

• **Donderdag 8 februari: Voordracht "LEVEND VERLIES"**

door **Tine Van Ingelgem**, *ervaringsdeskundige, psychotherapeut.*

Wanneer je te maken krijgt met een chronische aandoening, krijg je eveneens te maken met heel wat verlies. Je rouwt om het verlies van je gezondheid, je (voltijdse) job, financiële zekerheid, hobby's, onafhankelijkheid, je vermogen om je huishouden te runnen, bepaalde relaties, de levensdoelen die niet meer haalbaar lijken. Je rouwt om het verlies van je oude leven en je oude 'zelf'. Inzicht in dit rouwproces is erg belangrijk. Tine geeft ons praktische tips die ons helpen om te gaan met die rouwervaring. Het brengt erkenning, zachtheid en troost voor wat je doormaakt en opent de weg naar acceptatie, nieuwe betekenis en herstel.

Tine bundelde haar ervaring en kennis ook in een inspirerend boek 'Levend verlies'.

• **Donderdag 7 maart: Lotgenotenbijeenkomst**

Tijdens de lotgenotenbijeenkomsten worden ervaringen, ideeën, literatuur, tips... uitgewisseld in een veilige, respectvolle sfeer bij een kopje koffie of thee.

• **Donderdag 11 april: Voordracht "DIGITAAL GEZONDHEID BEHEERSEN"**

door **Muguet Koobasi**, *informatiemedewerker Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg*
en **Delfien Van Dyck**, *hoofddocent vakgroep bewegings- en sportwetenschappen (UGent).*

De voordracht bestaat uit twee delen.

Het eerste deel heeft als titel "Dr. Google". Waar wij eerder al meermaals op wezen wordt nu verduidelijkt door een wetenschapper. Hoe ga je het best op zoek naar betrouwbare gezondheidsinformatie? We krijgen uitleg over voordelen, nadelen en risicofactoren.

Het tweede gaat over "Gezondheidsapps". Hoe onderscheid je de medische van de niet medische apps? Hoe vind je een app op maat van jouw profiel en wat met de privacy? Het doel is om handvaten aan te bieden die je kunnen bijstaan om een app te kiezen.

• **Donderdag 6 juni: Lotgenotenbijeenkomst**

Tijdens de lotgenotenbijeenkomsten worden ervaringen, ideeën, literatuur, tips... uitgewisseld in een veilige, respectvolle sfeer bij een kopje koffie of thee.



*Ook partners, begeleiders en familie zijn van harte
welkom op alle activiteiten, in elke regio!
Inkom gratis, niet-leden: € 5,00*

PROGRAMMA WEST-VLAANDEREN

Contact & info: gabydeprez@hotmail.com of 0473/39 06 19

! een seintje vooraf is handig voor de organisatie !

• **Zaterdag 10 februari: Workshop “AROMATHERAPIE”**

door **Vicky Deweerdt**, *aromatherapeut, herboriste*

Aromatherapie bestaat uit het werken met essentiële oliën. Essentiële oliën zijn tot wel 60% krachtiger dan kruiden. Daarom zijn ze uitermate waardevol ter ondersteuning van de fysieke en mentale gezondheid. Tijdens deze lezing vertelt Vicky welke oliën deze ondersteuning kunnen bieden en kunnen jullie kennismaken met een ruim aanbod aan oliën. Tevens ontvangen jullie een uitgebreide cursus zodat jullie thuis alles rustig kunnen nalezen en meteen aan de slag kunnen met essentiële oliën.

In verband met het te voorzien materiaal, graag inschrijven.

► 14u. – CM-gebouw – Beneluxpark 22 – 8500 Kortrijk

• **Zaterdag 16 maart: Creanamiddag “PAASFIGUURTJES UIT BALSAHOUT”**

Paasfiguurtjes (eitjes, haasjes en vogeltjes, max 10 cm hoog) snijden uit Balsahout is een creatief, ontspannend proces. De figuurtjes worden geschilderd. De verftechnieken doorschuren, patineren en dry-brush zorgen voor een prachtig resultaat. Rita zal ons hierbij begeleiden. De figuurtjes kunnen opgehangen worden bijv. aan een paastak. Met een babbeltje erbij wordt het een gezellige namiddag.

In functie van de aankoop van materiaal is inschrijven **noodzakelijk**.

► **14u. – CM-gebouw – Koningin Astridlaan 2 – 8200 Sint-Michiels**

• **Zaterdag 20 april: Voordracht “DIGITAAL GEZONDHEID BEHEERSEN”**

door **Muguet Koobasi** en **Ann De Meulemeester**,

informatiemedewerkers Kenniscentrum voor de Gezondheidszorg (UGent).

De voordracht bestaat uit twee delen.

Het eerste deel heeft als titel “Dr. Google”. Waar wij eerder al meermaals op wezen wordt nu verduidelijkt door een wetenschapper. Hoe ga je op zoek naar betrouwbare gezondheidsinformatie? We krijgen uitleg over voordelen, nadelen en risicofactoren.

Het tweede gaat over “Gezondheidsapps”. Hoe onderscheid je de medische van de niet medische apps? Hoe vind je een app op maat van jouw profiel en wat met de privacy? Het doel is om handvaten aan te bieden die je kunnen bijstaan om een app te kiezen.

► **14u. – CM-gebouw – Mandellaan 79 – 8800 Roeselare**

• **Zaterdag 15 juni: Voordracht “FINANCIËLE TEGEMOETKOMINGEN BIJ CHRONISCHE ZIEKTE”** door **Hannelore Pauwelyn**, *maatschappelijk werkster*

Tijdens deze infosessie vertellen we hoe je de nodige attesten kan bekomen die je recht geven op sociale en financiële voordelen. Je krijgt een overzicht van de bestaande tegemoetkomingen en voorzieningen voor chronisch zieken. Ook de maatregelen die je beschermen tegen hoge medische kosten komen aan bod. We wijzen je graag de weg naar de juiste diensten die je verder kunnen adviseren en begeleiden om je rechten aan te vragen.

► **14u. – CM-gebouw – Beneluxpark 22 – 8500 Kortrijk**

WIJ WAREN AANWEZIG

Werkgroep 'Patiëntenverenigingen – participatief proces'

Het bureau "indiville" organiseert in samenwerking met een aantal organisaties een bevraging van patiëntenverenigingen. De voornaamste partner daarbij is de Koning Boudewijnstichting. Een belangrijk element daarbij is het feit dat gelijktijdig in een aantal Europese landen hetzelfde onderzoek loopt, onder meer in onze buurlanden (uitgezonderd Luxemburg) en het Verenigd Koninkrijk, en ook in Canada.

De bedoeling is de problemen en noden van de patiëntenverenigingen in kaart te brengen en er – mogelijk – aan tegemoet te komen. De achterliggende reden is het feit dat de overheden zich stilaan bewust worden van de meerwaarde van deze organisaties vanwege hun ervaringsdeskundigheid. Daaruit vloeit dan het belang van begeleiding van "nieuwe" patiënten voort.

Het is begonnen met een grootschalige bevraging via internet op vrijwillige basis. De laatste vraag was of men bereid was mee te werken aan een eventueel vervolg. Daarop hebben wij positief gereageerd. Uiteindelijk heeft de organisatie 20 Nederlandstalige en 15 Franstalige verenigingen geselecteerd, waaronder de onze. Wij hebben dan 3 maal, met telkens 2 weken interval, een vergadering in Brussel bijgewoond. Het waren zeer zware maar bijzonder leerrijke bijeenkomsten.

Je kan in grote lijnen 2 groepen onderwerpen zien. In eerste instantie verrassend veel gemeenschappelijke problemen:

- ✚ de veroudering van de vrijwilligers;
- ✚ het gebrek aan (competente) vrijwilligers;
- ✚ het gebrek aan instroom van jongeren;
- ✚ financiële zorgen;
- ✚ het gebrek aan erkenning door sommige overheden;
- ✚ het grote verloop van contactpersonen binnen de ziekenhuizen;
- ✚ het streven van de industrie naar monopolies met hogere kosten als gevolg;
- ✚ enz.

In tweede instantie de problemen eigen aan de onderscheiden patiëntenverenigingen. Wij hebben o.a. aangekaart dat de term "zeldzame ziekte" specifiek voor ons niet correct is. CVS is NIET zeldzaam. Volgens Amerikaanse cijfers komt het zelfs méér voor dan MS. MAAR we staan wel zo goed als alleen wat de erkenning betreft: ondanks het feit dat de WHO CVS beschouwt als een sterk invaliderende aandoening. Ook onze eigen HGR heeft ook daarvoor een gefundeerd advies uitgebracht. Toch ontkent het RIZIV via de controleartsen de realiteit ervan. Deze "getuigenis" werd ook opgenomen in het eindverslag.

Wordt vervolgd op 19 maart

VOORDRACHT

Dendermonde, 8 februari 2024

Lezing door Tine Van Ingelgem, ervaringsdeskundige, psychotherapeut

“Levend verlies”

1. Inleidend

“Als je leeft met een chronische aandoening, krijg je te maken met heel wat verlies. Je gaat door een rouwproces. Je rouwt niet alleen om het verlies van je gezondheid, maar ook om de levensdoelen die niet meer haalbaar lijken, het verlies van je (voltijdse) job, financiële zekerheid, hobby's, je vermogen om je huishouden te runnen, bepaalde relaties. Je rouwt om het verlies van je oude leven en je oude zelf”.

Dit is wat Tine schrijft op de achterflap van haar boek, zeer herkenbaar voor ons allen. Tijdens de lezing maakt ze ons duidelijk dat kwaadheid, verdriet en onrust heel normale reacties zijn op het verlies van heel wat waardevolle dingen in ons leven. Maar dat dankzij meer inzicht in ons rouwproces er ruimte komt voor erkenning, zachtheid en troost. Door afscheid te nemen van wat niet meer kan en het verdriet daarrond toe te laten, komt er openheid naar hetgeen wel nog kan of zelfs naar iets nieuws.



2. Levend verlies of chronische rouw

Onderstaande afbeelding illustreert de **kloof** die ontstaat bij het optreden van een chronische aandoening. Hoe sterker de beperkingen die we erdoor ervaren, hoe groter die kloof kan zijn. Die wordt ook voor een stuk bepaald door onze omgeving. Die kloof verhindert als het ware een goede verbinding met de wereld terwijl dit een basisbehoefte is van mensen. In die kloof zit pijn, verdriet, frustratie, eenzaamheid, onzekerheid, angst, ... allemaal gevoelens die bij rouw horen.



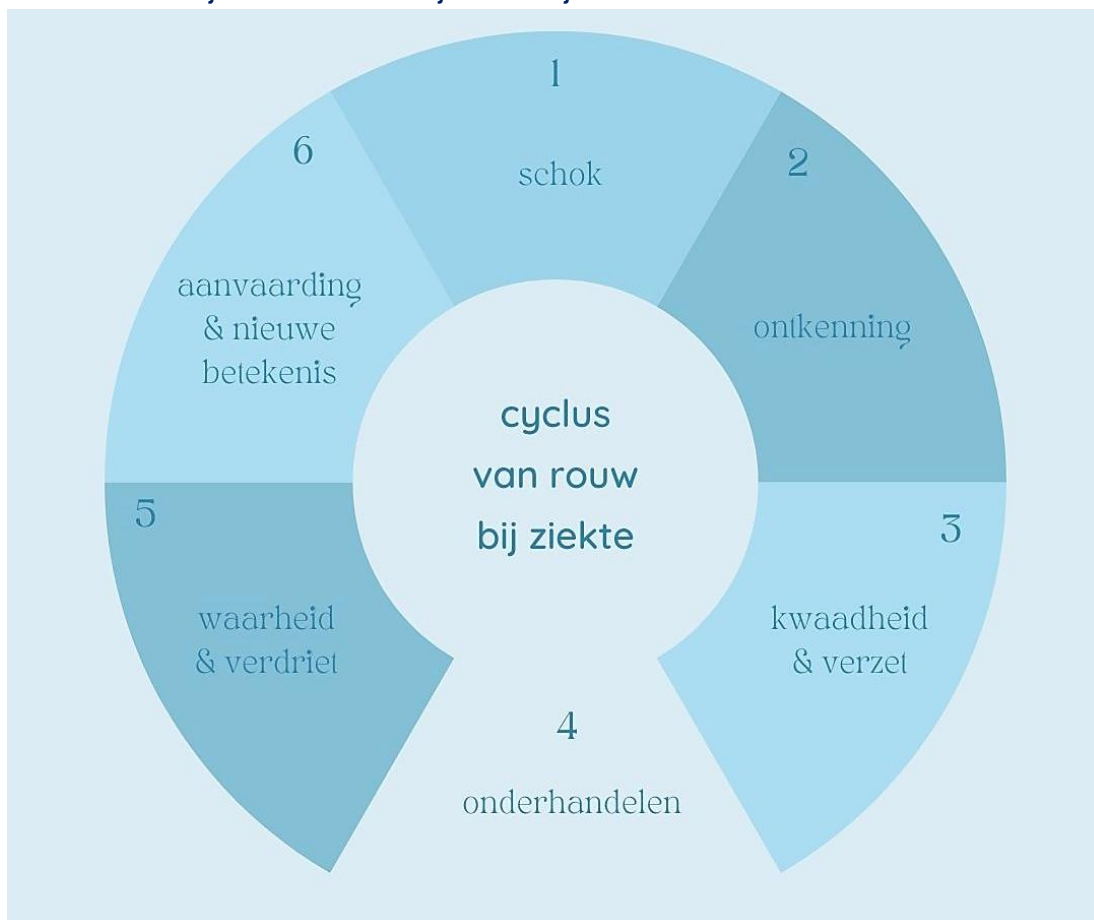
Vanwaar de naam '**levend verlies**'? Het is een doorlopend proces omdat er steeds nieuwe verliezen (kunnen) opduiken: wellicht is er eerst het afnemen van de gezondheid, dat heeft een impact op de werksituatie, uiteindelijk heeft dat financiële gevolgen, vaak moeten we later hobby's opgeven, dan beginnen misschien sociale relaties te verwateren, ... vandaar ook de term chronische rouw. Daarenboven kunnen we op de meest onverwachte momenten geconfronteerd worden met triggers die alle gevoelens van verlies (weer) doen opflakkeren.

Bijkomende moeilijkheid bij CVS, fibromyalgie of vergelijkbare uitputtingssyndromen is dat we te maken hebben met een **ambigu verlies**. Wat ben ik verloren en wat niet? Er is EN verlies EN hoop: "Moet ik afscheid nemen, rouwen? Of toch maar een extra inspanning leveren, of een andere dokter raadplegen omdat ik denk/hoop zo beter te worden?" Er is onduidelijkheid (ook voor de omgeving) over hoe de aandoening en het leven zal evolueren. Die grijze zone maakt dat dit de meest moeilijke vorm van rouw is om mee om te gaan!



3. Rouwcyclus

Onderstaande afbeelding toont de verschillende fases van het rouwproces. Tine vertelt er direct bij dat elke fase zijn medicijn heeft voor ons.



Voorafgaand aan de rouw gaat meestal een periode van bezorgdheid en zoeken (naar wat er eigenlijk precies misgaat) door.

Schok: start van de rouw op het moment dat de diagnose valt.

Ontkenning: het is een manier om om te gaan met de realiteit die ondraaglijk lijkt, het is een buffer tegen pijn, angst en verdriet. Dat kan zich uiten door er niet over te praten, of het te negeren en keihard door te doen. Dat mag best eens maar als we in ontkenning blijven steken, dan komen we niet toe aan die andere fases terwijl al die ervaringen ons helpen.

Kwaadheid en verzet: het is een gezonde reactie als ons iets waardevols, onze gezondheid, afgenomen wordt. Dat kan zich uiten door prikkelbaar te reageren op naasten, of kwaad te zijn op zichzelf. De dreiging komt van binnenuit wat het gevoel geeft gevangen te zijn in eigen lichaam. Het is goed om dat gevoel toe te laten en uit te spreken om weer verder te kunnen.

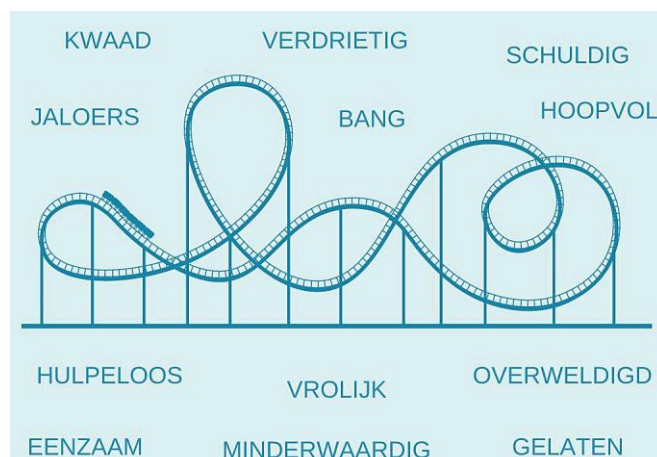
Waarheid en verdriet: eens de waarheid daagt voelen we onder die kwaadheid het verdriet. Het is belangrijk om dat verdriet toe te laten, huilen mag en brengt heling. Het gevoel hebben “Mijn verdriet is er, ik voel die rouw, maar ik kan mij al openen voor mijn leven zoals het nu is ook al is het niet wat ik ervan hoopte”.

Aanvaarding en nieuwe betekenis: complete aanvaarding is geen doel op zich. We cirkelen eerder rond het middelpunt aanvaarding, soms dichtbij met een zekere gemoedsrust en een positieve kijk op het leven, soms wat verderaf met minder positieve gevoelens.

Belangrijke randbemerkingen:

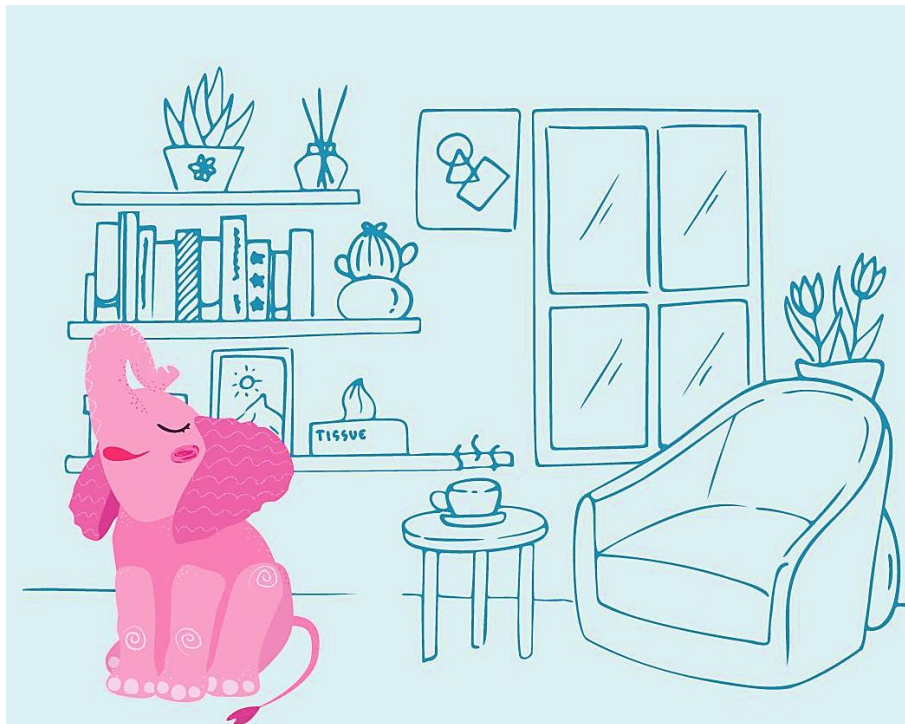
Een rouwproces verloopt **niet rechtlijnig**, zo van fase 1, naar 2, ... tot 6 als een soort eindpunt. Door een rouwproces gaan komt erop neer mee te bewegen met al de emoties en heel normale reacties van de verschillende fases. Het heeft iets mee van een roetsjbaan.

Rouwen is **voor iedereen anders**. En niet te vergeten, niet alleen de patiënt maar ook zijn **omgeving** rouwt.



4. Rouwervaring onderdrukken

Rouw brengt heel heftige emoties met zich mee, op zich al niet gemakkelijk, én de omgeving levert dan vaak ook nog kritiek. Rouw onderdrukken is dan ook een heel menselijke reactie. Dit biedt echter geen oplossing, integendeel. Tine gebruikt het beeld van een roze olifant in de kamer om dat uit te leggen. De roze olifant staat symbool voor de fysieke pijn, het verlies, het verlies, de rouw. Als we het leven van voorheen kost wat kost willen behouden, dan stoppen we die roze olifant in de kast. Maar bij de minste trigger springt die daar weer uit en vult de kamer. Om die olifant telkens opnieuw in de kast te duwen en te houden – als we m.a.w. onze rouw onderdrukken – dan gaan we een **strijd** aan, we gaan in **overlevingsmodus**. MAAR dat vraagt ontzettend veel energie van ons systeem, het brengt onrust. Het is wetenschappelijk bewezen dat het aanleiding geeft tot **ontstekingsprocessen** en herstel in de weg staat!



Het doel is stap per stap leren hoe met die roze olifant om te gaan en ermee samen te leven. Co-existeren met onze roze olifant is belangrijk voor het rouwproces, het biedt meer welzijn en (levens)energie.

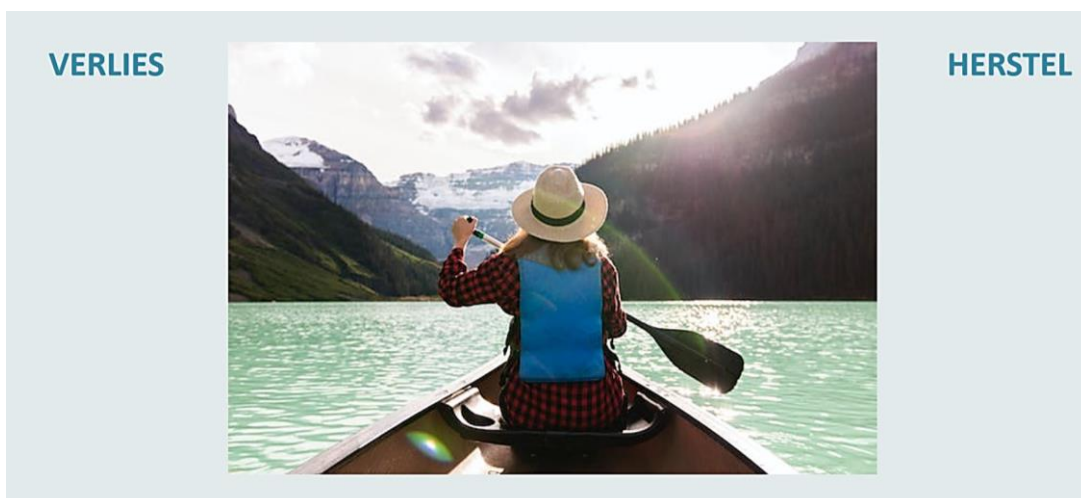
5. Tips

In de volgende afbeelding geeft Tine ons nog enkele waardevolle tips mee:



- Belang om jezelf **au sérieux** te nemen.
- **Mogen voelen wat je voelt.**
- **Zelfzorg, rust en ontspanning.** Je systeem heeft heel wat te verwerken.
- Gun jezelf een **arts** die je klachten serieus neemt.
- **Connectie - Praat erover** met anderen. Je hoeft dit niet alleen te dragen!
- **Lotgenoten** en inspirerende verhalen.
- **Laat hulp toe, vraag steun, stel grenzen.**
- Sluit je dag af met **dankbaarheid**: Wat lukte er wel? Wat deed je deugd?

De boeiende en interactieve voordracht werd afgerond met het beeld van een roeibootje. Je hebt beide roeispanen nodig om naar je doel te varen, roei je enkel aan één zijde dan draai je in rondjes en ga je niet vooruit. Vertaald betekent het dat we enerzijds aandacht moeten hebben voor **herstel**. Hier wordt niet letterlijk bedoeld lichamelijk herstel maar je plaats (terug) vinden in het leven, denken in mogelijkheden, nieuwe verbindingen maken. Maar anderzijds moet er ook aandacht zijn voor verlies en **rouw**, zoals we het er deze namiddag over hadden. Je hebt beide roeispanen nodig om vooruit te bewegen richting leven!



Bezoek de website van Tine: www.dekunstvanhetziekzijn.be.

Met vragen kun je terecht op: info@dekunstvanhetziekzijn.be.

VOOR U GELEZEN

De crash van het teveel

Waarom balanceren we vandaag met zovelen op de rand van de uitputting? En hoe komen we weg van die rand? Het is de hoogste tijd dat we weer leren luisteren naar ons lichaam, zegt psychiater Stephan Claes. “De ene helft van de bevolking die de andere helft als psycholoog heeft: dat kan echt niet de bedoeling zijn.”

BRON: Sonar (KU Leuven-magazine), 07/12/2023

Oorspronkelijk zou dit artikel over depressie gaan. Aanleiding waren de verontrustende cijfers over antidepressiva in ons land. Liefst 1,2 miljoen Belgen – twaalf procent van de bevolking, één Belg op acht – slikken ze vandaag. En voor de volgende generatie oogt het niet veel beter. Tussen 2018 en 2022 steeg het gebruik van antidepressiva bij jongeren met een hallucinante zestig procent. Wat gaat er zo grondig fout?

“Die cijfers vertekenen wat er werkelijk speelt”, zegt professor Stephan Claes. “Lang niet iedereen die antidepressiva slikt, is klinisch depressief. Dat geldt hooguit voor twee tot drie procent van de bevolking.” Claes is psychiater aan het UPC KU Leuven en expert in stemmingsstoornissen. Hij heeft net een nieuw boek uit, *De gestreste samenleving*, waarin hij een maatschappij schetst die niet zozeer in een collectieve depressie zit, maar waar heel wat mensen zich op het randje van de uitputting bevinden.

“Je kunt al die mensen wel een pilletje geven, en dat zal ongetwijfeld een beetje helpen. Maar dan doe je hooguit aan symptoombestrijding. De oorzaak van hun onbehagen neem je er niet mee weg. Die zit dieper, en is oneindig veel complexer.”

Uitputting

Wat is er dan wel aan de hand? We luisteren vandaag niet meer naar ons lichaam, zegt Claes. Of toch niet voldoende. “We zijn dat lichaam uit het oog verloren. Het is wat neuroloog en KU Leuven-eredoctor Antonio Damasio ‘de vergissing van Descartes’ heeft genoemd. Het ‘Ik denk, dus ik ben’ van Descartes hield eigenlijk ook in: ‘Ik ben mijn geest’. Lichaam en geest zijn sindsdien niet meer één, en het lichaam is een machine geworden die vooral onze ambities en verlangens moet dienen. We zijn het en masse het zwijgen gaan opleggen als het sputterde, en zo zijn we stilaan vergeten dat dat lichaam überhaupt beperkingen heeft, en dat we daar mild naar moeten kijken.”

Velen onder ons zijn, zeg maar, een god in het diepst van hun gedachten: we denken dat we alles aankunnen – tot we onherroepelijk op de limieten van onze veerkracht botsen en in het dokterskabinet belanden. Stephan Claes ziet een duidelijk verband tussen de burn-outepidemie en andere boomende ziektebeelden, zoals **chronischevermoeidheidssyndroom**, **prikkelbaredarmsyndroom** en **fibromyalgie**.

“Er zijn goede argumenten om al die ziektebeelden te beschouwen als één enkele ziekte. Ze hebben een grote overlap qua symptomen, en bijna altijd spelen chronische stress, overbelasting en verstoring van ons immuunsysteem een rol. Welke diagnose je uiteindelijk krijgt, hangt vaak af van de arts die je raadpleegt: een gastro-enteroloog komt misschien sneller uit bij prikkelbaredarmsyndroom, wij psychiaters zullen vlugger van een burn-out spreken. Hebben we al die verschillende namen dan wel nodig? Ik noem het liever een **uitputtingssyndroom** – de naam die men onder meer in Scandinavië gebruikt.”

“Voor alle duidelijkheid: de naamgeving is verwarrend, maar mensen met die symptomen zijn wel degelijk ziek. Ze zijn fysiek en mentaal uitgeput. Soms hoor je bij dit soort diagnoses dat het tussen de oren zou zitten, dat ze zich ‘te gemakkelijk laten gaan’, een enkele keer zelfs dat ze zich bewust willen onttrekken aan allerlei taken ... Maar dat is een totaal foute inschatting. Veel burn-outpatiënten bijvoorbeeld willen het juist heel goed doen.”

Vaak zelfs te goed, zegt Claes. Hij vertelt het verhaal van een ‘heel gewone middenklassevrouw’ met een gezin, een mooie fulltime job, haar man idem. “Iemand van wie je denkt: die heeft nu eens alles om het heel goed te doen in het leven. Maar toch zat ze op een dag tegenover me. Toch kwam er een soort ‘crash van het teveel’. Want bovenop haar veeleisende job en haar gezin had ze ook nog eens een hele afvinklijst van hobby’s, van reizen, van hoe ze zichzelf uiterlijk en sportief in vorm wou houden. Dat is gewoon héél veel, voor elke mens.”

Onmogelijk hoog

Vaststellen dat velen vandaag uitgeput zijn, en dat hun stress-systeem overbelast is, is één ding. Maar waarom is dat net nu het geval, bij zoveel mensen? Waarom worden we ziek in een tijd waarin we alles lijken te hebben? “Eén verklaring is het perfectionisme dat ik overal om me heen zie”, antwoordt Stephan Claes. “En dan bedoel ik: niet enkel individueel, maar ook maatschappelijk.”

“We installeren in onze werkomgeving zoveel controlemechanismen, zoveel systemen voor kwaliteitsverbetering, audits, noem maar op, om er toch maar voor te zorgen dat er niets fout kan lopen. Allemaal met de beste bedoelingen, want uiteraard willen we kwaliteit, willen we vermijdbare fouten voorkomen. Maar we moeten stilaan wel gaan beseffen dat dat ook een kostprijs heeft.”

Claes zegt het met enige terughoudendheid – “ik ben psychiater, geen socioloog” – maar in zijn praktijk is hij elke dag getuige van de grote druk die dat perfectionisme op mensen legt. “Ik zie hier zo vaak patiënten met burn-out – mensen uit het onderwijs, uit de banksector, uit de zorgsector – die stuk voor stuk zeggen: ‘Ik doe mijn job graag. Het is inhoudelijk niet te zwaar of te lastig.’ Het is alles wat erbij komt: de administratie, het afvinken, het gecontroleerd worden: dát wordt hen te veel.”

Daarnaast ontmoet hij ook veel mensen die de lat onmogelijk hoog leggen voor zichzelf. “Pas op, perfectionisme op zich hoeft niet tot uitputting te leiden. Gewoon een taak zo goed mogelijk willen doen – zogenaamd prestatiegericht perfectionisme – lijkt bijvoorbeeld niet meteen gelinkt aan burn-out. Maar daartegenover staat zelfkritisch perfectionisme. Dat betekent dat je heel streng bent voor jezelf, dat je je voortdurend afvraagt of je wel goed bezig bent, of je geen fouten gemaakt hebt, en dat je de verantwoordelijkheid voor wat fout gaat, steeds volledig bij jezelf legt. Dat zijn de mensen van wie we weten dat ze kwetsbaar zijn.”

Naïef

Bij jongeren speelt er nog wat anders, zegt Claes. Ze groeien vandaag op met een vrijheid die quasi onbegrensd lijkt: je kunt je leven ontwerpen zoals je wilt, op het vlak van studies, van relaties, van geaardheid. Dat lijkt een luxesituatie, maar kiezen is ook verliezen. “Als je zestien bent, kun je nog honderd dingen worden, als je zesentwintig bent nog maar drie. Je komt in die trechter van keuzes terecht, en het besef dat je daarbij ook volkomen foute keuzes kunt maken, leidt tot keuzestress, en faalangst.”

“Ik vind dat veel mensen daar een naïef beeld over hebben: je bent jong, en je moet gewoon ontdekken wat je gelukkig maakt, wat je ‘echt wilt’, en daar kies je dan voor. Maar de dynamiek van het menselijk verlangen is veel complexer dan dat. We willen ook wat anderen willen, we willen wat we bij onze vrienden en op sociale media zien. Het is dus broodnodig dat jonge mensen leren omgaan met die vrijheid, dat ze leren hoe je dat verstandig aanpakt, ‘je eigen keuzes maken’, in die schijnbaar onbegrensde wereld.”

En er is nog een complicerende factor voor jongeren vandaag. “Als we keuzes moeten maken in een open, vrije wereld, moeten we er ook vertrouwen in hebben dat het goed komt met die wereld. Vandaag zitten we met grote bezorgdheden – over het klimaat, over gewapende conflicten, noem maar op. Allemaal heel terecht, maar soms bezondigen oudere generaties zich daardoor aan regelrecht doemdenken, waardoor sommige jongeren denken dat de wereld definitief om zeep is. En hoe doe je dat, je pad uitstippelen in een gedoemde wereld? Mensen moeten toekomst kunnen zien.”

Zestienuredagen

Tot zover de diagnose, over naar de remedies. “Zoals ik al zei: antidepressiva slikken is geen oplossing, hooguit symptoombestrijding, maar ze kunnen nog een zeker nut hebben. Voor kalmeringsmiddelen bestaan er nauwelijks medische indicaties, maar ook die worden massaal geslikt. Het blijft absurd dat we en masse naar pillen grijpen, gewoon om wat rust te vinden.”

Steeds meer mensen vinden ook de weg naar een psycholoog, en dat is op zich een goede zaak, zegt Claes. “Er zijn de laatste tijd ook een heleboel psychologen bijgekomen in de eerstelijnspsychologie. Prima dus, maar als we massaal psychologen nodig hebben, niet zozeer omdat we zo’n grote kwetsbaarheid hebben voor psychiatrische ziektebeelden, maar omdat de druk van het leven te groot is, dan wringt dat toch. Het kan niet de bedoeling zijn dat de ene helft van de bevolking de andere helft als psycholoog heeft. De geestelijke gezondheidszorg gaat dit probleem niet oplossen.”

“Wie dan wel? Ik denk dat we individueel aan de slag moeten. We moeten meer zelfinzicht krijgen: wie ben ik, wat kan ik aan, wat kan mijn lichaam aan? Er zijn mensen die probleemloos zestienuredagen draaien, die die drive hebben, die daar zelfs gelukkig van worden, en die hun leven lang geen burn-out zullen tegenkomen. Prima, die doen duidelijk wat bij hen past.”

“Maar er zijn er heel veel anderen. Als je eens een pilletje nodig hebt om een bijzonder drukke periode op je werk te overleven, is dat geen ramp. Maar als je dat pilletje voortdurend nodig hebt, en je vastzit in een manier van leven waarin je voortdurend onder spanning staat, en je lichaam reageert met hoofdpijn, met darmklachten, met slapeloosheid ... Dan moet je je fundamenteel de vraag durven stellen: is deze job, dit soort leven, wel voor mij weggelegd? Ben ik hiervoor gemaakt? Dat is soms een moeilijke boodschap, maar het is niet omdat je collega gepromoveerd is tot bureauchef, dat jij dat ook moet willen zijn.”

Mededogen

Tegenover jezelf toegeven dat je droomjob misschien beter een droom blijft, is moeilijk. Het vergt zelfkennis en nederigheid. Claes spreekt over ‘vergeten vaardigheden’, vaardigheden die in zowat alle spirituele tradities een belangrijke rol spelen, maar die we in onze moderne samenleving wat uit het oog zijn verloren. “Ten onrechte, want we kunnen ze gebruiken. Neem nu een wat ouderwets begrip als ‘mededogen’, een soort versterkte vorm van mildheid: we zouden wat meer mededogen mogen hebben voor onszelf en voor de wereld. Leren aanvaarden dat we fouten mogen maken, dat mislukken oké is, binnen bepaalde grenzen.”

Claes is ervan overtuigd dat dat soort oprechte mildheid voor jezelf ook afstraalt op je omgeving, op je kinderen. “En dat is nodig. In mijn boek vertel ik over een studente met faalangst die gecrasht is. Ze heeft hele lieve, begrijpende ouders die zeggen: ‘Het mag wat minder zijn, sla die examenzittijd maar eens over.’ Maar zelf blijken die

ouders volop mee te doen aan de ratrace. Hoe kan dat meisje, met zo'n voorbeeld, zeggen: 'Ik ga de knop omdraaien. Ik mag het eens wat minder doen'?"

Sommige van Claes' collega's zien een heel andere remedie: het is de samenleving die ons uitput en ziek maakt, en dus moet die maar veranderen. "Dat is natuurlijk waar, en op dat vlak bewegen er ook al dingen. Ik zie bijvoorbeeld een groeiend mededogen bij werkgevers, die tot het besef komen dat de meeste werknemers deugen, en dat er wat meer vertrouwen mag zijn, en wat minder controle. Alleen kan die shift maar duurzaam verankerd geraken als we ook individueel anders met de dingen leren omgaan. Als we allemaal een beetje uit dat perfectionisme gaan staan, uit die tomeloze ambitie."

"Neem een fenomeen als de 'quiet quitters': jonge werknemers die hun grenzen stellen, die heel bewust zeggen: mijn job is 'maar' mijn job – en die houdt op om vijf uur. Als dat past bij wie je bent en bij wat je lichaam aankan, lijkt me dat een heel gezonde reflex. Want ze zeggen eigenlijk: 'Veel mensen gaan gebukt onder de werkdruk, en wij gaan ons daar een beetje aan onttrekken. Wij willen zo niet leven.' ●





**VRIJ BEWEGEN MET DE NIEUWE GENERATIE KRACHTIGE,
NATUURLIJKE PRODUCTEN, TER ONDERSTEUNING VAN
KRAAKBEEN EN SOEPELE GEWRICHTEN, SPIEREN EN PEZEN**

J-ixX (60 of 180 plantaardige, doorschijnende, gepatenteerde Licaps®)
en J-ixX INTENSE (30 of 60 natuurlijk gekleurde tabletten)

**met bio-geoptimaliseerde kurkuma extracten voor een veel betere opname
met een hoge dosis actieve gingerolen en shogaolen uit gember
met vitamine C en D**

J-ixX INTENSE bevat bovendien een Boswellia serrata extract met de (wereldwijd)
hoogste concentratie aan AKBA, een goed bestudeerd boswellia zuur

verkrijgbaar bij uw apotheek - voor meer informatie, mail naar info@ixx.be
www.ixx.be



VOOR U GELEZEN

Stap dichterbij behandeling van long covid

Nederlandse wetenschappers zijn erin geslaagd om long covid aan te tonen in spieren. Daardoor zou er op termijn op getest kunnen worden, en komt ook een specifieke behandeling dichterbij. - TOMMY HUYGHEBAERT

BRON: Het Nieuwsblad, 06/01/2024



In het nieuwe Nederlandse onderzoek - door het Amsterdam UMC en de Vrije Universiteit van Amsterdam – werden heel specifiek de patiënten met post-exertionele malaise, zeg maar inspanningsvermoeidheid, door long covid onderzocht. Veel van die mensen zijn bijvoorbeeld al na het beklimmen van een trap lichamelijk totaal uitgeput. De studie werd deze week gepubliceerd in het wetenschappelijke tijdschrift *Nature Communications* en toont aan dat dit specifieke symptoom van long covid aantoonbaar is in het spierweefsel van de patiënten. “De onderzoekers zagen bij patiënten met inspanningsvermoeidheid door long covid al voor de inspanning abnormaliteiten in het spierweefsel”, zegt viroloog Steven Van Gucht. “Die schade verergerde nog eens na de inspanning, in dit geval een fietstest.”

Long covid is een heel breed begrip. Niet iedere patiënt heeft dezelfde symptomen. Er zijn mensen die na een infectie van het coronavirus langdurig niet meer kunnen ruiken of proeven, anderen hebben blijvende geheugen- of concentratiestoornissen, zijn kortademig, krijgen te maken met een onregelmatige hartslag, of hebben last van verschillende van die symptomen tegelijk. De studie bevestigde ook nog eens dat long covid de mitochondriën – onze energiefabrieken – minder goed laat werken. Die produceren als gevolg daarvan minder energie, nog een verklaring waarom patiënten zo moe zijn.

“Er worden steeds meer lichamelijke oorzaken gevonden voor de symptomen van long covid”, zegt viroloog Marc Van Ranst. “Half december hebben de experts van ons Rega-instituut ook al een vertraagde bloedstroom naar de hersenen kunnen aantonen bij patiënten die last hebben van hersenmist en hoofdpijn als gevolg van long covid.”

Oorzaak nog niet gekend

Het jammere volgens Van Gucht is dat de onderzoekers geen oorzaak kennen van de schade in de spieren van de long covid-patiënten die lijden aan inspanningsvermoeidheid. “Het mechanisme erachter hebben de wetenschappers nog niet gevonden. Ze kunnen dus voorlopig nog geen oplossing aanreiken.”

De virologen zien dit hele onderzoek wel als een flinke stap in de goede richting. “Op den duur gaan we echt kunnen testen of het long covid is of niet”, zegt Marc Van Ranst. “Dat zal voor patiënten heel veel betekenen, want nu is het nog onmogelijk om een definitieve diagnose te stellen.” Van Gucht voegt eraan toe dat wetenschappers op termijn ook de werking van allerlei therapieën – medicinaal maar ook niet-medicinaal – zullen kunnen checken nu ze die schade en abnormaliteiten al kunnen aantonen en meten. “De aantoonbaarheid is dus niet alleen een stap in de richting van meer begrip, maar ook in de richting van een specifiekere behandeling. We kunnen hier waarschijnlijk ook veel informatie uit halen voor de behandeling van de gevolgen van andere virussen en bijvoorbeeld het chronische vermoeidheidssyndroom.” ■

MEDEDELING

Dhr. Jo Van Hoecke, lid en echtgenoot van ons eerder overleden lid Chris Wuytack schonk ons 2 mooie werken. Hij tekende deze ooit en liet ze, vergroot, drukken op een Plexi drager. Het zijn ware juweeltjes maar jammer genoeg beschikken wij niet over een eigen stek. Wij hebben bijgevolg geen ruimte om ze op te hangen. Jo weet dat en zei ons erover te beschikken naar best vermogen ten voordele van onze vereniging. Een mogelijkheid kan zijn ze per opbod te verkopen. Dat zou kunnen met biedingen onder gesloten omslag na bekenmaking via de sociale media.



Afbeelding 1 genaamd "**Safety**" (60 cm – 40 cm)



Afbeelding 2 genaamd **“Child with flower”** (60 cm – 40 cm)

EVEN PRAKTISCH

Wij hebben nu ook een Instagram-account

Wat is Instagram?

Anders dan Facebook draait Instagram om foto's. Iedereen heeft wel leuke foto's die zij/hij graag wil delen met anderen. Bijvoorbeeld van zichzelf, familie, vrienden, vakanties, de zonsondergang, een feest, enz. Het delen van die beelden, of zelfs (korte) video's kan via de app Instagram (door jongeren ook 'insta' genoemd). Het is een populair sociaal netwerk dat binnen ieders' bereik ligt: jeugd, ouderen, bedrijven en verenigingen zoals onze CVS-contactgroep. Je kunt iemand of iets "volgen" en erop reageren. Of zelf afbeeldingen "posten". Maar om te volgen of te posten heb je zelf een Account nodig.

Een account aanmaken:

Een account aanmaken is vrij eenvoudig maar vraagt enig geduld. Je moet een stappenplan volgen maar neem er de tijd voor en lees aandachtig wat op je scherm verschijnt vooraleer de volgende stap te nemen. Dat doe je als volgt:

- ✓ Download de app Instagram vanuit de App Store of Play Store.
- ✓ Open de app Instagram.
- ✓ Tik onderaan op [NIEUW ACCOUNT AANMAKEN].
- ✓ Tik op [REGISTREREN VIA E-MAIL].
- ✓ Vul uw e-mailadres in.
- ✓ Tik op [VOLGENDE].
- ✓ *Inmiddels is er een bevestigingsmail verstuurd naar je e-mailadres. Volg de instructie in de e-mail en tik daarna op [VOLGENDE].*
- ✓ Vul je volledige voor- en familienaam in.
- ✓ Bedenk een wachtwoord en tik het in. Noteer het desgevallend vooraf om het niet te vergeten. Je kunt je inloggegevens door het apparaat laten onthouden door [OPSLAAN] te bevestigen. Als je dat niet wil tik je op [NIET NU].
- ✓ Geef je geboortedatum in: tik op [DAG] en typ de dag, dan ga je over de [MAANDEN] en [JAARTALLEN] "vegen" om de juiste te selecteren.
- ✓ Tik aansluitend op [volgende].
- ✓ Bedenk een [GEBRUIKERSNAAM] en vul die in. Let wel: onder die naam word je zichtbaar voor anderen met een Instagram account!
- ✓ Tik op [VOLGENDE] en daarna op [IK GA AKKOORD] ... je account is geregistreerd. Je kan nog enkele keren op [OVERSLAAN] tikken tot je rechtsboven een pijltje ziet. Daarmee open je het nieuws overzichtsscherm.

Functies:

In het nieuwsoverzicht staan de afbeeldingen welke gepost zijn door de mensen die jij volgt. Ook jouw eigen posts verschijnen hier. Wil je ook zien wat anderen delen? Tik linksonder op het pictogram van een huisje om het overzichtsvenster te openen.

Wat zijn hashtags?

Vaak staat bij een gedeelde foto een leuk onderschrift. Sommigen zetten hier ook weleens een hashtag in: het teken # met een woord erachter. Deze woorden, zoals #lekker, #mooiweer en #vakantie maken foto's beter vindbaar. Voorbeeld: foto's van eten worden vaak voorzien van het woord #instafood.

Iemand of iets volgen:

Wil je zien wat bijvoorbeeld de CVS-contactgroep plaatst?

- ✓ Tik onderaan op het vergrootglas.
- ✓ Tik bovenaan op [ZOEKEN] en typ in de zoekbalk CVS-contactgroep.
- ✓ Er verschijnen meerdere resultaten. Je ziet dat het bovenste resultaat CVS-contactgroep heet en dat er een blauw vinkje achter staat. Wanneer je dit vinkje ziet weet je dat het account echt is en niet iemand die zich zo voor doet.
- ✓ De profielpagina van CVS-contactgroep opent. Tik op [VOLGEN], zo voeg je ze toe als jouw Instagram-contact en word je “volger”
- ✓ Let wel: sommige mensen hebben een privé-account. Zij moeten jouw volgzverzoek accepteren voordat je hun foto's kunt bekijken.

Reageren op foto:

- ✓ Tik onder de foto op een pictogram van een tekstwolk.
- ✓ Typ uw berichtje.
- ✓ Tik op [plaatsen] je hebt gereageerd op de post.

Zelf een foto delen:

- ✓ Tik onderaan op de knop met het plusteken. Geef toestemming voor toegang van het systeem tot je galerij en camera door op [TIJDENS GEBRUIK VAN DE APP] en [TOESTAAN] te tikken.
- ✓ Tik op een foto die u wilt plaatsen. De foto wordt groot weergegeven.
- ✓ Tik op [VOLGENDE].
- ✓ Je kan dan de foto bewerken. Meer daarover later. Als beginner tik je beter op [NORMAL] en rechtsboven op [VOLGENDE].
- ✓ Tik op [SCHRIJF EEN BIJSCHRIFT] en typ een tekst.
- ✓ Het kan dat je Facebook-account gekoppeld is aan je Instagram. De foto's liever niet op Facebook delen? Sleep dan onderaan het schuifje achter [DELEN VIA FACEBOOK] naar links.

Tevreden? Tik rechtsboven op [DELEN] ... je foto is geplaatst

Onze vereniging is lid van:



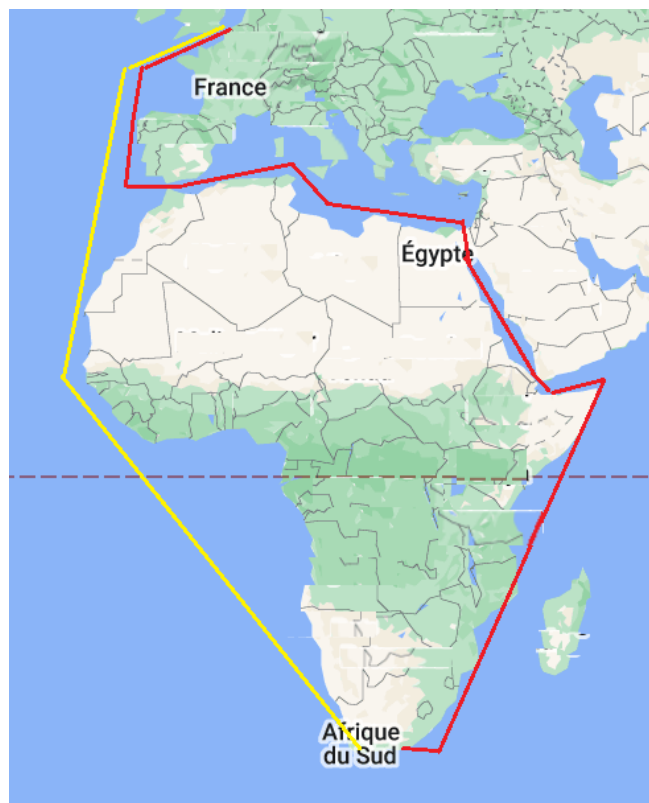
Vlaams patiëntenplatform
Samen sterker

WAT TE DENKEN VAN

De prijzen van voeding bijvoorbeeld ...

en dit heeft niets te maken met de boerenprotesten, wel met de zogenaamde tussenschakels. Immers, door hen worden wij, zowel boeren als burgers, bedrogen. Een typisch voorbeeld: enkele weken terug kwam een vertegenwoordiger van een fruitveiling in het nieuws vertellen dat door de situatie met de Houthis rebellen in de Rode Zee de prijzen van de appelsienen zouden stijgen. De schepen zijn nu tenslotte twee weken langer onderweg. Het seizoen in Spanje liep ten einde en die vruchten komen nu uit Zuid-Afrika. Die extra reistijd is evenwel een grove leugen!

Ik heb zelf in 1967 de sluiting van het Suezkanaal meegemaakt en weet bijgevolg perfect wat dat betekent. Een reis vanuit de Perzische Golf naar West-Europa rond Afrika was inderdaad zo'n 15 dagen langer. MAAR Zuid-Afrika ligt (ongeveer) halfweg. Neem er even de kaart bij: vanuit dat land kun je ofwel langs de oostkust (*rode koerslijn*) ofwel de westkust (*gele koerslijn*) van Afrika naar Zeebrugge of Antwerpen varen. In het eerste geval via de Rode Zee en dus het Suezkanaal. In het tweede geval rechtstreeks maar dan is de koers ogenschijnlijk iets langer. Hou er wel rekening mee dat je aan het Suezkanaal meestal een wachttijd hebt tot je erdoor kan vanwege het alternerend "verkeer" en eens je erdoor bent moet je nog heel de Middellandse Zee passeren ... Er kunnen een paar (letterlijk) dagen verschil op zitten afhankelijk van de haven waar je gaat laden, bijvoorbeeld in Durban of Port Elisabeth. Als je dus meer gaat betalen betekent dat extra winst voor, onder meer, die veiling en niet voor de producent!



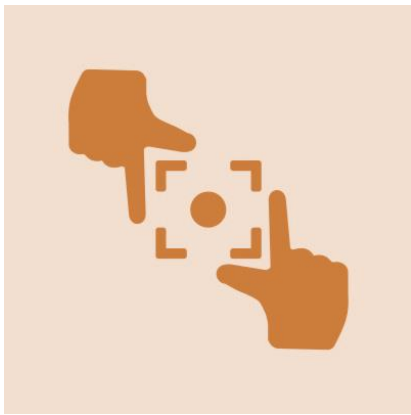
Joris Tas

INFO VPP

*We citeren vaak uit de “Nieuwsbrief” van het Vlaams Patiënten Platform.
We denken dat onderstaande bijdrage velen kan interesseren.*

De nieuwe wet patiëntenrechten

Één jaar na de 20ste verjaardag van de wet patiëntenrechten is er nu een vernieuwde versie van diezelfde wet. De 16 veranderingen zijn hier gebundeld in 6 domeinen:



Het toepassingsgebied van de wet

- Een mantelzorger of bekwame helper viel niet onder de wet omdat die technisch gesproken geen gezondheidszorgbeoefenaar is. Dat zal in de toekomst veranderen. Zij zullen ook patiëntenrechten moeten respecteren.



Samenwerking en doelgerichte zorg

- De wet spreekt niet langer over een medewerkingsplicht maar over samenwerkingsplicht.

- Het recht op kwaliteitsvolle zorg wordt uitgebreid met doelgerichte zorg. Dat gaat over levensdoelen, waarden en voorkeuren van patiënten die centraal moeten staan in hun zorg.

De wet schuift een voorafgaande zorgplanning naar voor als een denkproces tussen zorgverlener en patiënt. Zo kan je als patiënt tijdig aangeven welke zorg je in de toekomst wenst te ontvangen. Die voorafgaande zorgplanning moet ruimte geven om na te denken over levensdoelen en waarden en voorkeuren van patiënten.

Zo wil de wet zorgverleners en patiënten stimuleren om hierover na te denken en in gesprek te gaan. Zorgverleners zullen vragen naar jouw voorkeuren en wensen. Communicatie moet gebeuren op jouw maat en je moet uitgenodigd worden om vragen te stellen.



Communicatie, gegevens delen en het patiëntendossier

- De wet vraagt zorgverleners om voor bijkomende schriftelijke informatie te zorgen als ze dat nodig vinden. Bijvoorbeeld omdat de informatie complex is. Uiteraard kan je ook nog steeds zelf om schriftelijke informatie vragen.
- ‘Therapeutische exceptie’ houdt in dat zorgverleners bepaalde informatie over iemands gezondheidstoestand niet moeten delen als ze denken dat die informatie een nadeel kan hebben voor de patiënt. Er was al lang discussie over of dit behouden moest worden.

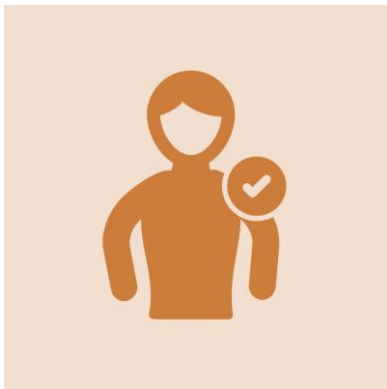
Uiteindelijk werd het behouden, maar met een extra tussenstap: de informatie in stukken delen. Het kan te veel zijn voor een patiënt om alle informatie gelijktijdig te krijgen. In dat geval kan een zorgverlener kiezen om bepaalde informatie nóg niet te geven. Het uiteindelijke doel moet wel zijn om de patiënt volledig te informeren. Zorgverleners moeten dus bekijken hoe ze die informatie in stappen kunnen geven. De informatie niet geven moet een uitzondering zijn, de allerlaatste stap.

- In de wet van 2002 stond dat zorgverleners persoonlijke notities kunnen toevoegen aan iemands patiëntendossier. Die notities konden niet worden ingekeken door patiënten. Dat was al vaker onderwerp van discussies. Persoonlijke notities kunnen nu niet meer. Als je inzage vraagt in je patiëntendossier dan krijg je alles te zien. Daarnaast heb je met de nieuwe wet ook het recht op een elektronische inzage van jouw patiëntendossier.

- Patiënten hebben vanaf nu ook recht op toelichting bij hun patiëntendossier. In zo'n dossier worden vaak moeilijke woorden gebruikt. Vanaf nu heb je recht op uitleg daarbij van je zorgverlener.
- Zorgverleners hebben de verantwoordelijkheid om de gegevens van hun patiënten via beveiligde platformen beschikbaar te maken. Data van patiënten enkel bijhouden in een archiefkast bij de huisarts zal dus niet langer kunnen.

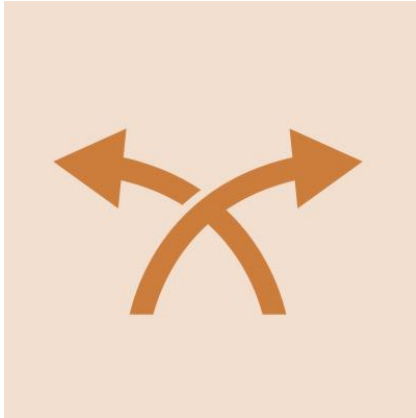
Zo wil men de samenwerking tussen de verschillende zorgverleners bevorderen. Het is belangrijk dat alle zorgverleners aan de gegevens van een patiënt kunnen als zij die nodig hebben en als de patiënt akkoord is. Het zal nog even duren voor dit in de praktijk wordt gebracht, want dit stukje van de wet hangt vast aan het eHealth plan. Dit wordt nog uitgerold.

- Ouders verloren in de vorige versie van de wet na het overlijden van een kind het recht om het patiëntendossier van hun kind in te kijken. Ze moesten een hele papiermolen doorlopen om opnieuw toegang te krijgen. Dat werd aangepast, ouders behouden nu hun toegang.



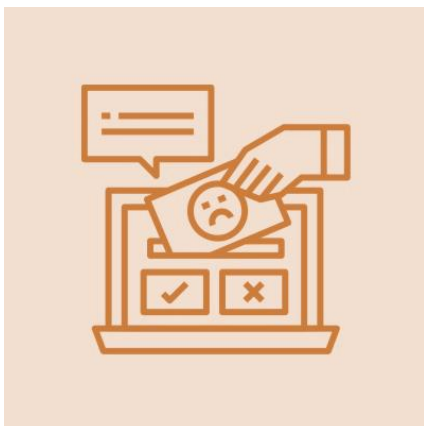
Vertrouwenspersoon en vertegenwoordiger

- Je vertrouwenspersoon kan je vanaf nu bij elke behandeling, onderzoek, gesprek ... bijstaan. Vroeger vroeg een arts wel eens aan een vertrouwenspersoon om tijdens een onderzoek even op de gang te gaan staan. Maar als je als patiënt je vertrouwenspersoon er liever bij hebt dan kan dat.
- Pleegouders krijgen met de komst van de nieuwe wet officieel de bevoegdheid om op te treden als vertegenwoordiger voor hun pleegkind.
- Een vertegenwoordiger oordeelde volgens de vorige omschrijving 'in het belang van de patiënt'. Maar er zit soms verschil tussen 'in het belang van de patiënt' en 'volgens de wil van de patiënt'. Door doelgerichte zorg en zorgplanning in de wet te brengen moet 'de wil van de patiënt' duidelijker zijn. En dus kan de vertegenwoordiger zich op de wil van de patiënt baseren bij beslissingen.
- Op verzoek van de patiënt kan een vertegenwoordiger vanaf nu ook bepaalde naasten betrekken bij je zorgproces.
- De zorgverlener zal in jouw belang multidisciplinair overleg plegen en indien jij dit verzoekt zullen ook jouw naasten betrokken worden bij de zorgverlening.



Recht op vrije keuze van zorgverleners

- Het recht op vrije keuze van zorgverlener wordt uitgebreid. Om geïnformeerd te kiezen van welke zorgverlener jij zorg wil krijgen, zullen zorgverleners meer informatie over hun competenties beschikbaar moeten maken. Je kan dus als patiënt vragen aan een zorgverlener wat zijn beroepsbekwaamheid en ervaringen zijn. Tot slot moet een zorgverlener jou op de hoogte brengen wanneer deze niet voldoet aan de voorwaarden om het beroep te mogen uitoefenen, bijvoorbeeld bij schorsing door de Orde der Artsen.



Klachtrecht

- Nabestaanden zullen vanaf nu een klacht kunnen indienen als de patiëntenrechten van een overleden persoon niet gerespecteerd werden.

COLUMN door de voorzitter

Ik had mij voorgenomen dit jaar NIET te starten met (goede) voornemens want de ervaring heeft me, jaren geleden al, geleerd dat er altijd wel “iets tussen komt”. En toen bedacht ik dat ik misschien toch wat moest proberen, bijvoorbeeld het in deze rubriek minder over politiek te hebben. We waren nog geen maand ver in het nieuwe jaar toen de boeren er tussen kwamen...

Het broeide al jaren en dan is er plots niet één druppel maar wel meerdere. Al even plots heb je politici die expert blijken te zijn (al kennen zij het verschil tussen een stier en een os niet). Waar halen zij de arrogantie vandaan om aan de boeren te vertellen wanneer zij wat mogen doen? Gaan zij dan de natuur dicteren wanneer het mag of moet regenen? Gaan zij dan de functie van thermostaat voor de zon waarnemen? Wordt wakker stelletje ... (sorry, ik slik dat woord maar in) en besef dat de boer mét de natuur leeft maar die niet dicteert.

Het is daarom ook niet aan mij om de boeren te (be)oordelen. Maar het maakt veel jeugdherinneringen los bij mij. Ik ben deels opgegroeid in “het stad” welke de originele bevolking ervan als het middelpunt van de beschaving beschouwen. Gelukkig woonden mijn beide grootvaders allang op “den boerenbuiten”. Vooral langs mijn moeders’ kant, zo’n 40 km ten zuiden van Luik kon ik goed aarden. Het was (jawel, helaas verleden tijd) een dorpje met bijna 50 inwoners zonder kern met burgerhuizen. Gewoon een verzameling van boerderijen, een kerk en onder één dak een schooltje, het gemeentehuis en een plaats – bureau genaamd – voor de champetter. Die laatste ontving trouwens de mensen bij hem thuis ... op de boerderij. Naast enkele kleine huisjes was er evenwel één vrij groot met in het midden een ruime inkom. Rechts was er de deur naar de “épicerie” en links naar de “poste”. Respectievelijk opengehouden door kruidenierster Lisa en haar echtgenoot de postmeester die ook kleermaker was. Wat verder stond dan nog iets dat op afstand gezien een stal leek te zijn maar in werkelijkheid de smidse was.

Wanneer ik bij mijn grootvader verbleef waren er welgeteld twee kleine kinderen in het dorp: ikzelf en een meisje waar ik niet mee mocht spelen. Pas veel later begreep ik dat zij van “twijfelachtige afkomst” was, in het dorp moet er van alles zijn. Het meest opmerkelijke gezin evenwel woonde in een ... jawel ... grot. Ik vertel nu de toestand uit begin jaren ’50. De kinderen van die familie waren veel ouder. Een zoon kon, dankzij de pastoor, verder studeren en is later een gerenommeerd arts in het grootste ziekenhuis van Luik geworden. Ik weet nog dat hij ooit op bezoek kwam bij mijn moeder. Hij was zijn afkomst niet vergeten.

Ik herinner mij nog zeer goed praktisch alle dorpelingen van toen. Allemaal, voor mij althans, opmerkelijke figuren. Voor de deur liep er een klein riviertje dat verderop, in een scherpe bocht van de Ourthe uitmondde. Die rivier vormde daar meteen ook het uiteinde van de vallei. Daar stond een boerderij waarvan de eigenaar Eduard ook veerman en restauranthouder was. Aan de overzijde van de rivier was er een pad dat stroomafwaarts naar het volgende dorp leidde. Om er te geraken moest je oversteken op een platte ijzeren bak die aan een stalen kabel werd voort getrokken. Als de veerman bezig was op zijn boerderij moest je natuurlijk wachten ... in zijn restaurant. Je kon er vanzelfsprekend iets drinken. Je had daarbij enkel de keuze uit enkele soorten bier of koffie. Dat laatste was de aanleiding tot de onverwachte naamgeving want je kon er een spie taart bij nemen. Te kiezen uit rijst-, suiker- of, enkel in het seizoen, pruimentartaart. Het betekende een klein extra inkomen naast dat van veerman want je moest hem een kleinigheidje betalen maar hij had nooit wisselgeld. Ik heb met Eduard het langste contact gehad tot enkele weken voor zijn overlijden einde jaren '90.

Dan was er de smid (zijn naam herinner ik mij niet). Hij had meer werk met het genezen van wratten dan met het smeden. Iemand met zo'n uitwas ging naar hem. Hij strooide er wat fijn zand, zo leek het toch, over en daarna bezwoer hij de wrat met enkele onverstaanbare zinnen uit een oud boek. Waarschijnlijk was het een oud missaaltje en sprak hij een soort Latijn maar 's anderendaags was de wrat verdwenen. Maar voor mij was hij de held die mijn bolderkar herstelde met een witgloeiende klinknagel. Hij hamerde op de pin tot die een mooie, ronde kop had. Toen stond het stel zwenkwielen terug vast onder de kar.

Van de winkel van zijn buurvrouw Lisa herinner ik mij vooral de heerlijke geur. Alle droge waren zoals koffie, suiker, rijst enz. stonden hun typische reuken te verspreiden in grote houten bakken en werden per gewicht verkocht. Groenten en fruit verkocht zij niet, boeren zijn er immers geen klanten voor. 's Zondags vond ik haar minder leuk want dan zong ze in de kerk. Haar hoge, bijna schelle, stem was een ware marteling voor mijn oren.

De champetter daarentegen heb ik nooit horen zingen. Hij had een verrassend zachte manier van spreken die helemaal niet paste bij zijn ruw uiterlijk. Zou ik ooit een film gemaakt hebben waarvoor ik een gangsterfiguur nodig had, ik zou hem gekozen hebben. Maar in feite was het een aangename man. Ik ben ooit het bewustzijn verloren in de kerk. Hij droeg mij buiten en ik beken dat ik schrok toen ik bijkwam en zijn gezicht vlak boven het mijne zag. Maar de wijze waarop hij mij dan behandelde deed mij inzien hoe hij écht was. Ook hem heb ik nog jaren gekend, bijna als vriend.

Echter, de voornaamste personen in mijn geheugen blijven Ernest en zijn twee zusters. Drie ongehuwde “jonkheden” op de oude boerderij aan de overzijde van het riviertje voor de deur. Bij hen stond die letterlijk altijd open, ik denk zelfs dat die gewoon niet dicht kon want de karn stond ervoor. Ik weet wel niet wat zij deden met kermis in de dichtstbijzijnde gemeente, gewoon thuisblijven waarschijnlijk. De attractie-uitbaters waren namelijk zigeuners. Voor iedereen een reden om op zoek te gaan naar de sleutels. Doorheen het jaar deed immers nooit iemand de deur op slot. Het leek wel of Ernest mij als zijn kleinzoon beschouwde en ik de boerenstiel moest leren. Ik beleefde meer plezier aan het helpen, tenminste dat was wat ik dacht dat ik deed, dan aan het spelen in mijn eentje. Ik heb allicht niet geleerd wat zij van mij verwachtten maar wel mijn oneindig groot respect voor boeren.

Waasmunster, 24 februari 2024.

Joris Tas



Van voor naar achter: het paard “Mouche”, Ernest, ik, oom Albert met neef en nichtje.

ONTSPANNING

Geef kleur aan deze paasmandala



Wedstrijdwoordzoeker

Hoe kans maken op dit boek? Zend een sms vóór 15/04/2024 naar het nummer 0471 822 079 met vermelding van de oplossing, uw naam en lidnummer. Een onschuldige kinderhand zal uit de correcte oplossingen de winnaar trekken.

De winnaar van onze vorige wedstrijd is Peter Van Belle. Proficiat!



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

Onderstaande woorden met betrekking tot ons openbaar vervoer zijn in het rooster verstopt. Streep ze allemaal door (horizontaal, verticaal en diagonaal). De resterende letters vormen een toepasselijke uitspraak (12 woorden) van Wiel Oehlen, Nederlands dichter en aforist.

Aansluiting
Abonnement
Afgeschaft
Automaat
Bel
Bus
Dienstregeling
Dwarsligger
Fluit

Halte
Locomotief
Machinist
Metro
Overstap
Perron
Reiziger
Roltrap
Sporen

Station
Thalys
Ticket
Tram
Treinbegeleider
Vertraging
Wachten
Wagon
Wissel

Sudoku

7						2	5	8
	4					7	9	
5	2	9					4	
					3			4
8		5				3	2	
	7	3	6	9			8	
		7		4				
2	3		9		5		6	
6	8							

Binaire puzzel

			1					
	1							1
			1	1			0	1
	1			1				
	1	1				1		0
0			1					
							1	
	1							1
1		1				1		1
1	1					1	0	

Bruggen

3		4				3
			1			3
3						
			2		6	
						1
3		4				3

Bomen en tenten

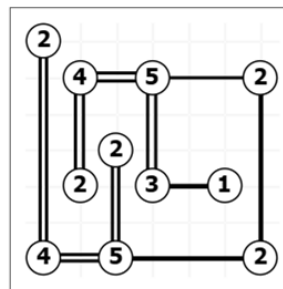
	3	1	1	2	1	1	2	1
2		🌳						🌳
2				🌳		🌳		
2				🌳				
0	🌳			🌳				
2								🌳
1			🌳					
1	🌳			🌳				
2								🌳

OPLOSSINGEN NR.74:

Woordzoeker: "De taal van het hart heeft menig dialect".

9	5	7	8	3	4	2	1	6
6	1	8	7	2	9	5	3	4
3	4	2	1	6	5	7	9	8
5	2	3	6	8	1	4	7	9
4	8	6	2	9	7	1	5	3
7	9	1	4	5	3	6	8	2
8	7	9	5	4	2	3	6	1
2	6	5	3	1	8	9	4	7
1	3	4	9	7	6	8	2	5

1	0	0	1	1	0	1	1	0	0
1	0	1	0	1	1	0	0	1	0
0	1	0	1	0	1	1	0	0	1
0	1	0	1	0	0	1	1	0	1
1	0	1	0	1	0	0	1	1	0
1	0	1	0	0	1	0	0	1	1
0	1	0	1	1	0	1	1	0	0
0	1	1	0	0	1	1	0	0	1
1	0	0	1	1	0	0	1	1	0
0	1	1	0	0	1	0	0	1	1



	2	1	1	2	0	2	0	4
2	▲	🌳		🌳			🌳	▲
2				▲		▲		
1		▲	🌳			🌳		
2					🌳	▲	🌳	▲
0								🌳
2			🌳					▲
2	▲	🌳	▲		▲	🌳		🌳
1								▲

LIDMAATSCHAP

Nog geen lid en u wenst lid te worden van de CVS-contactgroep?

Gelieve dit formulier in te vullen. U kan deze gegevens bij voorkeur mailen naar

info@cvscontactgroep.be of per brief sturen naar: CVS-contactgroep
Oud Vliegveld 14
9250 Waasmunster

Na ontvangst van de ledenbijdrage bent u dan lid.

Het **lidgeld** bedraagt **€ 20**

over te schrijven op **IBAN: BE10-7370-0973-4904**

t.a.v. CVS-contactgroep, Oud Vliegveld 14, 9250 Waasmunster
met vermelding: "lidgeld" en gebruikelijke naam.

Wij herinneren u er bij deze nogmaals aan dat een lidmaatschap jaarlijks dient vernieuwd te worden. De periode loopt gelijk aan een kalenderjaar, dus van januari tot december.

Bestaande leden vullen dit formulier enkel in bij wijziging van de gegevens (adres, e-mail, telefoonnummer).

Inschrijvingsformulier

Naam: _____

Voornaam: _____

Adres: _____

E-mailadres: _____

Telefoon/GSM: _____

Handtekening:

Datum: __ / __ / ____

Voor **giften** (fiscaal aftrekbaar vanaf € 40); gelieve ons te contacteren voor het te gebruiken bankrekeningnummer.

Immuun

Nr. 75 maart 2024

Trimestrieel tijdschrift van de CVS-contactgroep

Afgiftekantoor 2099 Antwerpen X
P 922417



PB-PP
BELGIE(N) - BELGIQUE

Vu: Joris Tas, Oud Vliegveld 14 te 9250 Waasmunster