



MUTPLUS.be

Ledenblad Landsbond
Liberale Mutualiteiten
#4 • sept - okt 2022



PB-PPJB-05613
BELGIË/N-BELGIQUE

P307379

Mantelzorgers zijn onmisbaar

Goed gevoel
Borstvoedingspremie

Op bezoek bij
5 mantelzorgers

Matplus.be
Nieuwe hulpmiddelen



“**OUDEREN,
DAAR ZIT
GEEN FUT
MEER IN.**”

Dit is een denkfout. Heel wat 65-plussers beleven een tweede jeugd via sport, vrijwilligerswerk, opvang kleinkinderen of een nieuwe hobby!

www.denkfoud.be

#denk**FOUD**



Vlaanderen
verbeelding werkt

vief^M
AZZA
seniorenknooppunt

Goed gevoel

Wanneer zijn wij blij? Als onze leden zich goed voelen! In elke editie van het ledenblad zetten we het verhaal van een LM MUTPLUS.be-lid in de kijker. Voor de ene herkenbaar, voor de andere een bron van inspiratie.

“Het moeilijke aan borstvoeding is dat je het altijd zelf moet doen”, zegt **Eddy** lachend. “Je kan het niet uit handen geven aan iemand anders! Maar het leuke is dat ik er mijn tijd voor moet nemen, zelfs op momenten dat ik dat niet snel zou doen. Om de paar uur ben ik terug bij mijn lichaam, het is zo een cool ritueel. Ouders, en al zeker de mama’s, worden overladen met meningen en mensen die zeggen wat ze moeten doen bij het prille ouderschap. Maar het enige dat je eigenlijk kan doen is je eigen gevoel volgen.”

→ **Lees haar verhaal op www.lm.be**

“Ik voed mijn kindje met mijn eigen lichaam”

Kies je ook voor borstvoeding? Dan heb je recht op een premie van maximaal 375 euro. Heb je nog vragen over borstvoeding? Neem dan contact op met een van onze zwangerschapsconsulenten via infol@mutplus.be of raadpleeg onze brochure ‘14 goede redenen om je aan te sluiten bij ons ziekenfonds’ op www.lm.be.

Mantelzorgers zijn onmisbaar

De Dag van de Mantelzorgers is voor LM MUTPLUS.be elk jaar een bijzonder moment. Als ziekenfonds weten we als geen ander welke onmisbare rol mantelzorgers spelen in de zorg van hulpbehoevende familieleden of vrienden. Om hen een hart onder de riem te steken, brachten onze medewerkers eind juni een bezoekje aan verschillende mantelzorgers!



Saartje, Annemie en Ann Deknop

We bewonderen haar inzet

Onlangs gingen twee medewerksters van ons ziekenfonds in Halle op pad met **Ann Deknop**. Ze woont in Halle en zorgt elke dag voor haar man, Jan. Die heeft extra zorgen nodig door een hersentumor. Ann werd hartelijk bedankt als mantelzorgers. "We bewonderen haar inzet en de goeie zorgen waarmee ze haar echtgenoot dagelijks omringd", zeiden Saartje Van Rossom, maatschappelijk assistente en Annemie Haerynck, medewerkster bij LM MUTPLUS.be.

"Als ziekenfonds weten we als geen ander welke onmisbare rol mantelzorgers spelen in de zorg van hulpbehoevende familieleden of vrienden."

Anja is de motor van haar gezin

Annelies en Elien, allebei maatschappelijk werkers bij LM MUTPLUS.be, spendeerden een namiddagje met **Anja Cleghens** in Tienen. Anja neemt de zorg en ondersteuning van haar man en twee kinderen op zich. Elk worstelen ze namelijk met hun individuele kwetsbaarheden. Daarvoor is extra ondersteuning nodig. Anja zet zich maximaal in om zoveel mogelijk tegemoet te komen en aan elke nood van haar gezinsleden te kunnen beantwoorden. "Anja is de motor en de steunpilaar binnen haar gezin", klonk het bij onze maatschappelijk werkers. Tijdens de tijd die ze samen doorbrachten, werd Anja bedankt voor haar inzet. Een aangenaam moment waar iedereen deugd aan had.

Elien, Annelies en Anja Cleghens





Maria en Lou

Erkenning voor mensen met een warm hart

Maria uit Dilbeek is een hardwerkende moeder: dagelijks staat ze in voor de zorg van zowel haar eigen gezin als haar ouders, waar ze dagelijks langsgaat. Dankzij een valpreventietest kwam Maria erachter dat haar mama niet durfde toegeven dat ze al meermaals ten val kwam. Daarom zocht de familie naar hulpmiddelen. Via de zorgwinkel van LM MUTPLUS.be vond Maria een ergonomisch kussen voor het slapen, een vierpootkruk, een kousenaantrekker en een toiletverhoger. Ze konden ook de tapijten antislip maken. Stilletjes aan verbeterde de kwaliteit van het leven van Maria's mama. Beetje per beetje komt ze ook uit haar isolement.

"Om Maria te bedanken voor haar dagelijkse inzet gingen we samen uit eten en trakteerden wij haar op een heerlijk dagmenu en een koffie", zei Sarah Depaep, maatschappelijk assistente bij LM MUTPLUS.be.



Assumpta en Kim

Onder de indruk van de liefde en de zorg

Maatschappelijk werker Assumpta deelde in **Tienen** een moment met **Kim**, mama en mantelzorgster van de 4-jarige Lexi. Zelf kijkt Kim heel positief naar het leven en de toekomst van haar vrolijke dochter die een beperking heeft. "Ik was onder de indruk van de liefde en de zorg die ze aan haar dochter geeft, samen met haar echtgenoot. Ze is zo positief", zei Assumpta na afloop.

Een hechte familie, met een sterke mama

In september kreeg de driejarige Amir een zware diagnose. Hij lijdt aan de stofwisselingsziekte meta-chromatische leukodystrofie en heeft speciale hulp nodig. Sindsdien startte een intensieve zoektocht voor zijn mama **Asmae Bourzini** en zijn familie uit **Brussel**. Een zoektocht naar hulp, naar aanpassingen, naar begrip en meer nog naar aanvaarding. Erica Grandjean, ergotherapeute bij LM MUTPLUS.be: "Als ergotherapeute begeleidde ik hen de voorbije maanden. Het is een hechte en dynamische familie, met een sterke mama. Maar de familie kijkt ook verder dan de beperking." Mantelzorgster en mama Asmae bevestigt dat: "Ook zijn drie oudere broers zorgen met veel liefde en plezier voor hem. Op dit moment, zien we zijn ziekte niet meer. Zijn comfort is voor ons het belangrijkste. Ik ben Erica dankbaar voor haar hulp daarbij."



Word gratis lid van Liever Thuis LM

Ben je mantelzorgster of zelf zorgbehoevend? Dan kan je gratis lid worden van de vzw Liever Thuis LM. Dat is de mantelzorgvereniging van LM die mantelzorgers de erkenning wil geven die ze verdienen. Dat doet ze door een luisterend oor te bieden en door mantelzorgers wegwijs te maken in het zorglandschap en de bestaande premies en tegemoetkomingen. Bij de verschillende overheden ijvert Liever Thuis LM ook voor een mantelzorgvriendelijke samenleving.

> Meer informatie? Bel naar 02/542.87.09, mail naar lieverthuis@lm.be of surf naar www.lieverthuislm.be

Goed om weten

Documenten per mail doorsturen: is het wel leesbaar?

Om een vlot beheer van je dossier te verzekeren, vragen we jou om erover te waken dat documenten die je ons per e-mail stuurt (medische certificaten, inlichtingenbladen, aanvragen tussenkomsten ...), leesbaar zijn voor onze medewerkers. Bezorg ons je documenten bij voorkeur **gescand in pdf-formaat** en liefst niet gefotografeerd. Het kan de snelheid van de behandeling van je dossier alleen maar ten goede komen. Dank bij voorbaat!

Wie zei dat de vakantie voorbij was?

Dankzij het reisagentschap Libereurop vertrek je voordelig op vakantie, zelfs buiten de traditionele periodes!

Spanje – Mallorca

8-daagse begeleide groepsreis

Verblijf in Hotel Fido Tucan****
All Inclusive

Van zaterdag 8 oktober tot zaterdag 15 oktober 2022
(in samenwerking met Sunweb Group Belgium)

Spanje – Gran Canaria – Adult Only

8- of 12-daagse begeleide groepsreis

Verblijf in Hotel Gran Canaria Princess*****
All inclusive

Van donderdag 10 november tot donderdag 17 november 2022
OF
Van donderdag 10 november tot maandag 21 november 2022
(in samenwerking met Sunweb Group Belgium)

Informatie en inschrijvingen: www.lm.be – Libereurop vzw –
02/217.88.63 – libereurop@mutplus.be

Hulp nodig?

Onze sociale dienst is gratis en voor iedereen toegankelijk! Onze maatschappelijke assistenten helpen u op een discrete en professionele manier. Vragen gelinkt aan de mutualiteit? Uitkeringen? Administratieve bijstand? Erkenning mensen met een beperking? Sociale voordelen? Rechtsbijstand? Thuiszorg? Ergotherapeutische begeleiding? Noodoproepsysteem? Contacteer ons! We organiseren permanenties binnen de regio of we komen bij u langs als het nodig is.

→ Voor Brussel en zijn 19 gemeenten: 02/209.49.77

→ Voor de provincie Vlaams-Brabant: 02/209.49.74

→ Voor de provincie Waals-Brabant: 010/88.08.42

Of via mail: socia@mutplus.be

Geef je baby de beste zorg met matplus.be

In onze webshop matplus.be vind je tal van producten om je leven en dat van je geliefden makkelijker te maken. Ook voor je baby: je vindt er allerlei producten om voor hem te zorgen. Hierbij een greep uit ons assortiment:

Lovenest+

Een **fysiologisch kussen** met een schuine vormgeving voor een homogene verspreiding van de druk op de hele schedel van jouw baby. Comfortabel en overal bruikbaar. Kan vanaf de geboorte gebruikt worden.



Prijs: €28,90 of €24,56 voor onze leden

Elvie elektrische borstkolf

Geluidloze en **draagbare elektrische borstkolf**. Kan verbonden worden met een gratis app voor meer functionaliteiten. Klein en licht, wordt in een standaard voedingsbh gedragen zodat ze echt *hands-free* is.



Prijs:
Enkelzijdig kolf: €330,00 of €280,50 voor onze leden
Dubbelzijdig kolf: €600,00 of €510,00 voor onze leden

Neem een kijkje op www.matplus.be voor meer info of om te bestellen. De webshop is voor iedereen toegankelijk maar als lid van LM MUTPLUS.be krijg je **15% korting** op alles.

 **MATPLUS.be**

“Ook al voel je je niet goed, trek je kleren aan en ga naar buiten”



*“Ik leef van dag tot dag.
Dat heb ik moeten leren”*

Haar enthousiasme en engagement kent geen grenzen. Ook niet als ze voor de tweede maal de diagnose kanker krijgt. “Ik wil een positief verhaal brengen en lotgenoten inspireren. Dat is mijn kracht.” Laat je begeistere door Sofie (42), gezondheidscoördinator met hart en ziel. Je bent alvast gewaarschuwd: dit artikel bevat power van de bovenste plank.

Nooit verwacht

Sofie: “Ik was 24 toen ik de ziekte van Hodgkin kreeg, een zeldzame vorm van lymfklierkanker. Er volgde een jaar van zware chemo en bestraling. Ik had nooit verwacht dat ik een tweede keer kanker zou krijgen. Tot ik in juli 2021 een bolletje ontdekte in mijn linkerborst. Geen herhal, geen uitzaaiing van de vorige kanker, maar een nieuwe kanker: borstkanker. Daarna ging het razendsnel: borstamputatie in september, chemo van oktober tot begin februari 2022, bestraling in maart en april.”

Positieve ingesteldheid

Sofie: “Ik ben altijd heel positief geweest en heb hiermee al heel wat lotgenoten kunnen inspireren. Dat is mijn kracht. Door de manier waarop je zelf met de ziekte omgaat, maak je het draaglijker voor jezelf, maar ook voor je partner en je kinderen. Tijdens de behandeling probeerde ik nog zoveel mogelijk te doen in huis en voor mijn gezin. Het enige dat ik niet kan doen is plannen. Ik weet nooit op

voorhand of ik volgende week naar een verjaardagsfeestje of een huwelijk zal kunnen gaan. Ik leef van dag tot dag. Dat heb ik moeten leren.”

Pyjama uit, kleren aan

Sofie: “Ik heb ook moeilijke momenten gehad. Tijdens de chemo waren er weken dat ik niet kon eten en niet uit mijn zetel geraakte. Door de behandeling begon mijn haar uit te vallen. In dikke plukken. Dat vond ik het ergste. Toen mijn mama mijn haar afschoor heb ik hard geweend. Maar hoe slecht ik me soms ook voelde, ik heb steeds geprobeerd om elke dag op te staan en mijn kleren aan te doen. Het is een raad die ik anderen wil meegeven: blijf niet de hele dag in pyjama zitten. Neem een lekkere douche, doe je kleren aan en ga even buiten. Je zal je meteen wat beter voelen.”

“Je bent ervan af”, een misvatting

Sofie: “Er komt heel wat kijken bij de behandeling. Ik denk hierbij aan de bijwerkingen en de impact van chemo op andere organen, zoals het hart en de lever. Maar ook na de behandeling is het nog niet voorbij. Mensen zeggen weleens ‘Nu ben je ervan af’, maar dat is een misvatting. Ze weten niet dat er nog een jarenlang traject volgt van antihormoonbehandelingen, behandelingen voor botversterking en eventueel een reconstructie. Er is nog zo weinig over geweten.”

Fotoboek

Sofie: “Om mensen te informeren maar ook om mijn ziekte te verwerken, heb ik mijn verhaal en foto's gedeeld op sociale media. Van mijn haarverlies tot de plaatsing van een poortkatheter. Een anekdote waarop ik veel reacties heb gekregen gaat over mijn hondje,

dat mijn buddy is geweest tijdens het hele traject. Hij lag steeds naast me, en toen ik moest overgeven, moest hij ook overgeven.”

Ondersteuning

Sofie: “De ondersteuning die vrouwen met borstkanker krijgen van de borstkliniek en Think Pink is fenomenaal. Zo krijg je in de erkende borstklinieken een doos vol nuttige zaken, zoals een kussen voor een comfortabele slaaphouding en een boek vol informatie over de ziekte, de behandeling en de revalidatie. Maar ook tips over huid- en voetverzorging bijvoorbeeld. Je kan steeds terecht bij een borstverpleegkundige en een psycholoog. Ook de partner en de kinderen worden betrokken bij het traject, dat voor iedere lotgenoot anders is.”

“Controle start bij jezelf. Er is heel wat beeldmateriaal beschikbaar, onder meer met foto's van citroenen”

Op vakantie met lotgenoten

Sofie: “Het contact met lotgenoten is heel belangrijk. Je kan bij elkaar terecht met vragen en als je je eens een dag niet goed voelt, word je opgekrikt door de groep. Ik ben net terug van een vakantie week met lotgenoten in Zwitserland, georganiseerd door Think Pink. Iedereen kijkt ernaar uit, lotgenoten én vrijwilligers. Het is de beste week van het jaar!”

Steun uit omgeving

Sofie: “Ik ben op handen gedragen door mijn familie, mijn vrienden en mijn collega’s. Doordat ik open praat over mijn kanker, waren mensen niet bang om op me toe te stappen en te vragen hoe het met me ging. Ik ben zelfs bij mijn collega’s langsgeweest om hun een zakje ‘tieten’-snoep te brengen. De postbode kwam elke dag bloemen en pakjes leveren. Ik schaamde me bijna dat ik hem zoveel werk bezorgde.”
(lacht)

Wees aandachtig voor veranderingen

Sofie: “Op elke leeftijd is het belangrijk om aandacht te hebben voor veranderingen aan de borsten, zowel meisjes als jongens, vrouwen en mannen. Controle start immers bij jezelf. Er is heel wat beeldmateriaal beschikbaar, onder meer met foto’s van citroenen.”

“Om te bewegen heb je geen voorschrift nodig. Iedereen kan het en het is gratis”

Bewegen houdt je gezond

Sofie: “Als gezondheidscoördinator bij LM zijn gezondheid en beweging mijn passie. Ik wandel dagelijks. In januari, tijdens de chemo, ben ik zelfs gaan skiën. Met flanellen benen en op mijn gemak, maar ik wist dat ik beneden zou geraken. In april, een maand na mijn behandeling, heb ik deelgenomen aan een loopwedstrijd van vier kilometer en in juli aan een bike&run van negen kilometer. Ik wil sporten aantrekkelijk maken voor iedereen. Daarom heb ik #sportenissexy gelanceerd op Instagram. Het maakt niet uit of je gaat wandelen met je hond of gaat zwemmen. Om te bewegen heb je geen voorschrift nodig. Iedereen kan het en het is gratis.”

Bevolkingsonderzoek

Heb je klachten, ga dan naar een arts. Deze zal samen met jou bekijken wat de beste aanpak is. Vrouwen tussen 50 en 69 jaar kunnen elke twee jaar gratis deelnemen aan het Vlaamse Bevolkingsonderzoek Borstkanker.

Meer info:

borstkanker.bevolkingsonderzoek.be

Terugbetaling

Als lid van LM ontvang je een terugbetaling voor mammografie, borstreconstructie, massage en schoonheidsbehandelingen, een pruik en prostaatonderzoek.

Meer info: www.lm.be > terugbetalingen > kanker



thinkpink

Think Pink

De nationale borstkankerorganisatie Think Pink vraagt aandacht voor borstkanker, de meest voorkomende kanker bij vrouwen in België. Think Pink heeft vier duidelijke doelstellingen: informeren en sensibiliseren, wetenschappelijk onderzoek financieren, zorg- en nazorgprojecten ondersteunen en patiëntenrechten verdedigen.

Meer info: think-pink.be

“Borstkanker is niet alleen een vrouwenziekte”

In 1997 overleed de broer van Kris (62) aan borstkanker. “Borstkanker bij mannen, daar werd toen nog niet over gesproken.” In 2010 kreeg Kris dezelfde diagnose. Met de lotgenotengroep ‘BorstkankerMAN’ wil hij mannen bewustmaken dat ook zij borstkanker kunnen krijgen.



100 mannen per jaar

Kris: “Borstkanker bij mannen, het fenomeen moet opboksen tegen twee clichés: ‘mannen worden niet ziek’ en ‘borstkanker is een vrouwenziekte’. Borstkanker treft jaarlijks meer vrouwen (ca. 11.000) dan mannen. Toch krijgen elk jaar zo’n 100 mannen in België de diagnose.”

Niet de enigen ter wereld

Kris: “In 1992 kreeg mijn broer Jan de diagnose borstkanker. Vijf jaar later is hij eraan overleden. Hij was slechts 42 jaar. In die tijd was er nauwelijks aandacht voor borstkanker bij mannen. In 2010 voelde ik zelf iets aan mijn rechterschouder. Een mammografie, een echografie en een punctie bevestigden de diagnose: borstkanker. Ik was 50. Ik wist dat borstkanker ook bij mannen kon voorkomen, maar veel mannen denken dat zij de enigen ter wereld zijn. Dat maakt de diagnose extra beangstigend.”

“Veel mannen denken dat zij de enigen ter wereld zijn met borstkanker”

Dezelfde behandeling als vrouwen

Kris: “Er volgde meteen een operatie, chemo en stralen. Als man kreeg ik dezelfde behandeling voor borstkanker als een vrouw. In 2011 heb ik preventief de andere borst laten weghalen.”

7 oktober: Internationale Dag van de BorstkankerMAN

Met een knipoog naar de übermacho 007 James Bond nam BorstkankerMAN vzw in 2019 het initiatief tot een internationale dag van de borstkankerman. Op deze dag speelt het theaterstuk 'Mannen met borstkanker... et alors?' in de Grote Post in Oostende.

Meer info:
www.borstkankerman.be

Lotgenotengroep voor mannen met borstkanker

Kris: "In 2018 zocht de net opgerichte lotgenotengroep 'BorstkankerMAN' versterking. Dat sprak me wel aan. In de lotgenotengroep kom je andere mannen tegen met hetzelfde verhaal. Dat kan helend werken. De lotgenotengroep legt zich vooral toe op bewustmaking en ijvert voor een gelijk recht op terugbetaling. We leggen contacten met ziekenhuizen en nemen deel aan events van andere organisaties die zich inzetten in de strijd tegen kanker. Momenteel helpen we Think Pink om een goodie box samen te stellen voor mannen met borstkanker."

Bewustmaken via theater

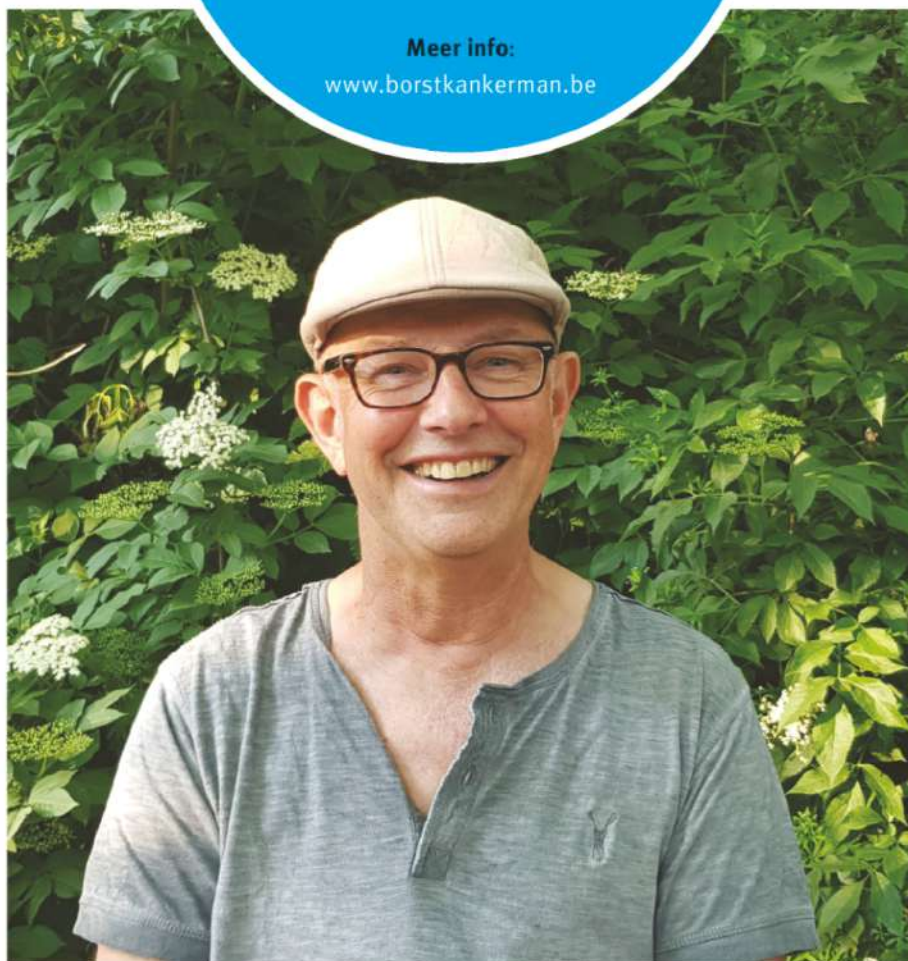
Kris: "Met de lotgenotengroep bereiden we een theaterstuk voor waarin lotgenoten hun verhaal vertellen. Dit alles doorweven met dans, muziek, beeldende kunst en een vleugje humor. Hiermee hopen we een grote stap te zetten in de algemene bewustmaking rond borstkanker bij mannen."

"Ja, ik wil"

Kris: "Sinds mijn ziekte en mijn engagement voor 'BorstkankerMAN' heeft mijn leven een andere wending genomen. Ik zeg volop 'ja' tegen het leven. Als je bewust 'ja' zegt tegen uitdagingen, maak je zoveel leuke dingen mee en ontmoet je heel wat fijne mensen."

Mannen, wacht niet om naar de dokter te gaan!

Kris: "Voel je iets in je borst, wacht dan niet om naar de dokter te gaan! Wees niet bang om erover te praten en weet dat je van harte welkom bent in onze lotgenotengroep."



Veelvoorkomende symptomen van borstkanker

- Knobbel of zwelling in de borststreek
- Ingetrokken tepel, jeukende uitslag rond de tepel of vochtverlies langs de tepel
- Gezwollen okselklieren

Wat te doen?

Doe aan zelfonderzoek en raadpleeg een arts bij verdachte signalen. Hoe sneller kanker wordt ontdekt, hoe meer kans op een goede afloop.

BorstkankerMAN vzw

Wil je graag meewerken aan de bewustwording rond borstkanker bij mannen? Of heb je zin in een praatje met lotgenoten? Wees welkom bij de lotgenotengroep BorstkankerMAN!

Meer info:
www.borstkankerman.be

Zo maak je een **gezonde brooddoos**

Een boterham met chocopasta is de favoriet van vele kinderen, maar niet de gezondste keuze. Met deze tips stel jij een lunchbox samen die gezond én lekker is. **Varieer en wees matig!**

Kies voor volkorenbrood

Volkorenbrood bevat meer voedingsstoffen, mineralen en vezels, waardoor de honger langer gestild is. Eet je kind niet graag volkorenbrood? Wissel af of gebruik wit brood voor een kant van de boterham en volkorenbrood voor de andere kant.

Wraps

Een alternatief voor brood zijn wraps. Je kan ze boordevol groentjes stoppen zonder dat je kleintje het doorheeft.

Salade

Experimenteer ook eens met koude pasta-salades of rijstsalades. Ideaal om restjes van de avond voordien in te verwerken.

TIP

Geef minigroentjes mee. Babykomkommers, babyworteltjes of minipaprika's zijn meestal zoeter dan de gewone varianten en zo heb jij geen snijwerk meer.

En wat smeer je nu best op die boterham?

Kaas, vlees, ei, vis en vegetarisch broodbeleg. Zij zijn een belangrijke bron van eiwitten, vitaminen en mineralen zoals calcium, zink en ijzer.

Magere kazen (< 20 g vet per 100 g kaas) zoals plattekaas, magere smeerkaas, cottagecheese, ricotta en de meeste lightkazen.

Zelf gebakken kippenfilet in sneetjes (vers vlees) is een betere keuze dan kippenham (bewerkt vlees) of gekookte ham (bewerkt rood vlees).

Kalkoenham (bewerkt mager vlees) is een betere keuze dan kalkoensalami (bewerkt vet vlees).

Vette vissoorten zoals sardienen, haring, zalm en makreel brengen essentiële omega 3-vetzuren aan. Vis uit blik is handig en kan worden verwerkt met yoghurt, kappertjes, fijngesneden ui en augurken, blokjes tomaat en verse kruiden.

Een gekookt eitje, een spiegelei of een roerei op smaak gebracht met bijvoorbeeld ui, champignons of andere groenten brengt afwisseling in het dagelijkse broodbeleg. Maak zelf eiersalade met weinig dressing of lightsaus.

Vegetarisch broodbeleg op basis van soja, granen, peulvruchten, noten of groenten vormen vaak de basis voor plantaardige spreads: tapenades, pindakaas (100%) en andere notenpasta's (100%), hummus op basis van kikkererwten, sesampasta en olijfolie en groentespreads.

Zoet broodbeleg met vers fruit: schijfjes aardbei, appel, perzik, peer of plakjes banaan, al dan niet op een bedje van plattekaas.

Bron: nice-info.be





Bescherm kinderen tegen kinkhoest. Laat je vaccineren!

Kinkhoest is een zeer besmettelijke infectie van de bovenste luchtwegen die veroorzaakt wordt door de bacterie *Bordetella pertussis*. De bacterie leeft in de mond, de neus en de keel van een besmet persoon. De infectie verspreidt zich door de lucht via kleine, besmette speekseldruppeltjes die vrijkomen bij het praten, hoesten of niezen. Kinderen jonger dan 1 jaar zijn gevoeliger voor ernstige complicaties. Kom je in contact met zuigelingen, dan is het aangeraden je te laten vaccineren.

Symptomen

Bij **kinderen** lijkt kinkhoest in de beginfase op een gewone verkoudheid: een loopneus, niezen, koorts en licht hoesten. Binnen twee weken wordt de hoest zwaarder en treden er hoestaanvallen op. Die gaan gepaard met een piepende ademhaling en het ophoesten van taai slijm. De hoestaanvallen zijn 's nachts vaak erger.

Bij **volwassenen en oudere kinderen** zijn de symptomen minder uitgesproken. Meestal hebben ze enkel last van een milde tot hevige hoest die enkele weken aanhoudt.

Bij **premature en pasgeboren baby's** is de hoest vaak volledig afwezig. Zij vertonen andere symptomen: de lippen, vingers en tenen kunnen blauw kleuren als gevolg van zuurstoftekort en er kunnen onderbrekingen van de ademhaling zijn. Een gevaarlijke situatie die kan leiden tot een hersenletsel of zelfs overlijden.

Vaccinatie

Zuigelingen, kinderen en jongeren

De vaccinatie tegen kinkhoest is opgenomen in het basisvaccinatieschema en gebeurt op 8, 12 en 16 weken en 15 maanden. Een herhaling is aanbevolen op 6 en 14 jaar.

Zwangere vrouwen

Om de baby tijdens de eerste weken te beschermen laten zwangere vrouwen zich best elke zwangerschap vaccineren tussen week 24 en 32 van de zwangerschap. Zo worden er al voor de geboorte antistoffen doorgegeven aan de baby.

Cocoonvaccinatie

Ook voor volwassenen die in contact komen met jonge kinderen (familieleden, oppassers,...) is een herhalingsinenting aangeraden. Kreeg je de voorbije 10 jaar al een herhalingsinenting, dan is hervaccinatie niet nodig.

Herinner je je niet meer wanneer je de laatste keer gevaccineerd werd tegen kinkhoest? Check dit dan via de My Health Viewer (www.myhealthviewer.be). Via deze toepassing kun je je vaccinatiegegevens raadplegen, voor zover ze in Vaccinnet werden geregistreerd. Vind je daar geen info, vraag het dan aan je huisarts.

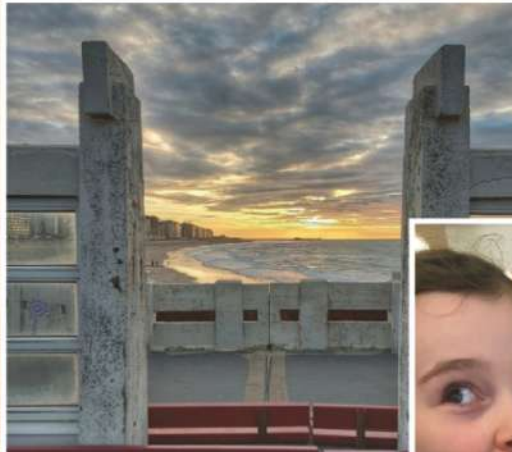
Meer info: surf naar www.lm.be en download de brochure 'Gezond van bij de start'.

Het vaccin is gratis als je arts ze via Vaccinnet bestelt. Je betaalt dan alleen de consultatie bij je arts.

WEEKENDJE WEG AAN DE BELGISCHE KUST

Het najaar aan zee, dat wordt genieten!

Prijzen en praktische info:
www.liberty-blankenberge.be
of 050 41 42 24



30/9 - 3/10

Verwenweekend

3-7/10

Elvis Tribute

10-17/10

Promo week

28/10 - 6/11

Herfstvakantie halloween

Een verwenweekendje nazomer in de Liberty: dat mag je jezelf wel gunnen. Nog wat Blankenbergse sfeer komen opsnuiven, een lekker etentje in ons restaurant, een glaasje cava hier, een verwenkoffie daar... En als het wat meer mag zijn, kan je zaterdag op de dansvloer het beste van jezelf geven met een live optreden van Rudy Hammond.

"Elvis has entered the Liberty". The king is alive met één van Europa's meest gekende Elvis imitatoren: Steve Ryckier. Trek jullie 'blue suede shoes' aan, we gaan voor een avond met 'a little less conversation' en veel 'shake, rattle and roll'.

In een kalme periode genieten van de rust aan zee, ruimte en plaats op het strand en de dijk. Met een extra gratis overnachting om er eens volledig uit te zijn.

De ganse week zijn er tal van leuke Halloweenactiviteiten voorzien in Blankenberge. De binnenstad en handelszaken krijgen een griezelige versiering en er trekt een heuse Halloweenstoet door de straten. De jongsten kunnen in het hotel terecht voor een heuse halloweenshow met Papa Chico.

Reservaties en voorwaarden: 050 41 42 24

info@liberty-blankenberge.be • www.liberty-blankenberge.be • Volg ons op  

CREJAKSIE VZW

GROEPSVAKANTIES

IN BINNEN- EN BUITENLAND

GRATIS HOODIE VOOR
DEELNEMERS SKI- EN
SNOWBOARDVAKANTIE

GRATIS
GADGET

WINTER 2022 - 2023