

Moment

Pascale Naessens over Paul,
haar boeken en carrière als
model





Neem **5 keer** deel en **spaar** voor het LM-wielertenuue

Win een **Ridley** koersfiets, een fietsvakantie met **Kortweg** of een van de vele andere prijzen

 LM Classics

 lmc classics

www.lm-classics.com

6 MEI BELGIAN CYCLING RIDE TUBEKE **20 MEI** ALTEBRA MUUR CLASSIC OPHASSELT **3 JUNI** PRO CYCLO CLASSIC VOSSEM
17 JUNI LES COLLINES ZOMERGEM **15 EN 16 JULI** LEDEGANCKTOCHTEN EEKLO **29 EN 30 JULI** ROCHUS CLASSIC OOSTERZELE
5 EN 6 AUGUSTUS JURGEN VANDEWALLE BIORACER CLASSIC ICHTEGEM **13 AUGUSTUS** MILITAIR KAMP LABEL GROBBENDONK
9 EN 10 SEPTEMBER ALLGRO-LIVINUSBIKE SINT-LIEVENS-HOUTEM **17 SEPTEMBER** TOER TER ENGELN MAASEIK



KORTWEG
Cycling travel
#cyclingwithasmile

GRINTA!
VOOR DE ACTIEVE FIETSER

modemakers
merken en meer

LAZER



NAQI
SPORTS LOTIONS







Fcwb
Fédération de Cyclisme



Voorwoord

Feest in de LM Zorgshop

Groot nieuws! Onze webshop is helemaal vernieuwd met een nog groter aanbod voor jonge gezinnen, sporters en handige hulpmiddelen voor alle leeftijden.

Neem snel een kijkje op www.lmzorgshop.be. De hele maand mei geven we extra kortingen op alle aankopen en op alle producten. Vergeet ook niet onze outletrubriek met producten aan sterk verminderde prijzen. Bovendien leveren we gratis aan huis vanaf een bestelling van 30 euro en kan je je producten ook afhalen in meer dan 35 LM Zorgshops. Heb je nood aan een hulpmiddel en vind je deze niet terug in ons aanbod? Laat het ons weten, we leveren ook op bestelling.

In dit magazine alvast een overzicht van de nieuwste en populairste producten in de categorie 'baby en kids', 'hulpmiddelen' en 'ecologie' met telkens een leuke **winwedstrijd**. Doe mee en waag je kans. Veel succes!

Cathy De Waele
Algemeen directeur,
LM Oost-Vlaanderen



Brunch met ondernemers

Brauzz. & Woosh



Mijn boek

'Oma Pannenkoek': gedichtenbundel
over rouwen op kindermaat



Mijn sport

Krachtraining voor vrouwen

VOORDELEN GEZONDHEID

SPORTPRIKKEL EN SPORTWAARDEBON

Iedereen die lid is van een erkende sportclub krijgt elk kalenderjaar tot **25 euro** terug van LM. Bovendien krijgt iedereen die recht heeft op onze sportprikkel ook de **Let's Move waardebon** van **25 euro**. Deze waardebon kan je gebruiken voor het aankopen van sport- en verzorgingsartikelen in de LM Zorgshop.

OPSPORING PROSTAATKANKER

Naast longkanker is prostaatkanker de meest voorkomende kanker bij mannen. LM voorziet per kalenderjaar een tussenkomst tot **7,50 euro**.

VACCINS

Je kan rekenen op een tussenkomst van 50% op de aankoopprijs van erkende vaccins met een maximum van **50 euro** per kalenderjaar.

VOEDINGSADVIES

Wat we eten is belangrijk en heeft een grote invloed op onze gezondheid. Je kan tot **30 euro** krijgen voor voedingsadvies (diëtist, Infraligne, Bodystyling of Wellness that Works) en tot **40 euro** voor medicatie.

STOPPEN MET ROKEN

We betalen tot **50 euro** voor rookstopmiddelen zoals kauwgom, pleisters, inhalatoren en neussprays. Ook rookstoptraining (Allen Carr's Easyway) komt in aanmerking.

MAMMOGRAFIE

Borstkanker is de meest voorkomende kanker bij vrouwen. Een mammografie is essentieel in de vroegtijdige opsporing van borstkanker. Daarom biedt LM per kalenderjaar een tussenkomst tot **7,50 euro**.

BOTDENSITOMETRIE

Een botdensitometrie is een eenvoudig onderzoek om botontkalking op te sporen. LM voorziet een tweejaarlijkse tussenkomst tot **20 euro**.

OPTIEK

Jaarlijks biedt LM een tussenkomst voor bril, lenzen of oogpleisters van maximum **50 euro**. Je krijgt ook een éénmalige tussenkomst van max. **100 euro** voor nachtlenzen en max. **200 euro** voor oogcorrecties.

HOORAPPARATEN

Bovenop de tussenkomst die je krijgt uit de verplichte ziekteverzekering geeft LM een tussenkomst tot **100 euro** bij de aankoop van een hoorapparaat bij een erkende audicien.

OORDOPPEN OP MAAT

LM voorziet een tussenkomst tot **25 euro** per kalenderjaar voor op maat gemaakte (zwem)oordoppen bij een audioloog of audicien erkend door de FOD Volksgezondheid.

TANDZORGEN

Sommige prestaties worden niet terugbetaald in de verplichte ziekteverzekering. LM geeft je daarom een tussenkomst van 25% in het persoonlijk aandeel boven 200 euro in de kostprijs van alle tandprothesen, bruggen, tandimplantaten, kronen, extracties, stifttanden, facings, inlay en onlay, met een maximum van **1200 euro** per twee jaar.



WOOSH & BRAUZZ.

“Het kostte ons in het begin veel moeite om serieus genomen te worden”

- Lowie Vercreaeye, Brauzz.



In onze nieuwe ondernemersrubriek zetten we twee ondernemers bij elkaar. Ze kennen elkaar nog niet, maar delen een aantal raakvlakken. Deze editie gingen we lunchen met Alby Roseveare van Woosh en Lowie Vercraeye van BRAUZZ. Twee startende ondernemingen met een hart voor het klimaat, die zoeken naar de efficiëntste manier om de meeste impact te verkrijgen.

Woosh

Alby Roseveare (33) richtte, samen met Jeff Stubbe en Wouter Vandamme, Woosh op in 2021. Vandaag werken ze samen met 400 kinderdagverblijven en onthaalouders, goed voor 10.000 kinderen, en halen ze jaarlijks 1.000 ton vuile luiers op. Alby woont in Gent met zijn partner en twee peuters. Hij hoopt in eerste instantie luierreyclage mogelijk te maken in België en daarna Woosh aan te bieden in de buurlanden.

www.woosh.be

BRAUZZ.

Lowie Vercraeye (26) richtte samen met Ruben Renaer en Manush Barvar BRAUZZ. op. Op dit moment levert BRAUZZ. in de Benelux en Frankrijk. BRAUZZ. is verkrijgbaar in allerlei online en offline winkels, en nieuw ook in onze LM Zorgshop! BRAUZZ. is erin geslaagd om al 300.000 wegwerp plastic flessen te vermijden, wat gelijk staat aan een besparing van 206.702 liter watertransport en 210.863 kilogram CO₂-uitstoot.

www.brauzz.com

Deze brunch vond plaats in Knol & Kool, een ruime brunch- en lunchplek met een volledige plantaardige, biologische en huisgemaakte menu in het hartje van Gent.

www.knolkool.com

Hoe zijn jullie bedrijven ontstaan?

— **LOWIE** "Voor een masterproject binnen de opleiding 'Innovatie en Ondernemerschap' moest ik samen met mijn twee kompanen Ruben en Manush in 2020 een businessplan schrijven. We vonden dat we het niet louter theoretisch moesten houden en zo was BRAUZZ. geboren. We gingen al snel praten met partners en zochten financiering. Als jonge ondernemers wilden we een zo breed mogelijk mentornetwerk uitbouwen. Veel ondernemers hebben je pad al bewandeld en kunnen je behoeden voor fouten. Zeker als je business in je opleiding ontstaat en je nog geen enkele professionele ervaring hebt opgebouwd, is het belangrijk om je te omringen met de juiste mensen."

— **ALBY** "Ik ben, net als mijn twee compagnons Jeff en Wouter, ingenieur van opleiding en werkte bij een bedrijf dat

innovatieconsultancy verleent aan andere bedrijven. Het doel is te kijken welke nieuwe innovaties of services een bedrijf kan aanbieden op de markt. Woosh is ontstaan vanuit één van die projecten voor een grote Belgische luiierfabrikant, Ontex. In 2020 deden we een hele studie rond de circulaire economie van luiers en kregen we het idee om luiers in kinderdagverblijven op te halen en apart te recyclen. We kregen de kans om van het project een spin-out te maken en vanuit een sterk partnership met Ontex een onafhankelijke zaak op te starten en het idee vorm te geven. Dat gebeurde in januari 2021. Drie maanden later ging ons proefproject al van start in een aantal steden zoals Brugge en Mechelen. Vandaag hebben we een 400-tal vaste klanten die wekelijks onze luiers bestellen en laten afhalen en werken we met tien vaste mensen." →

Hoe werkt die luierservice juist?

— ALBY “In de prijs van onze Little Big Change-luiers, een wegwerpluier die volledig recycleerbaar is, zit een volledige service inbegrepen; van de levering van de luier, tot de luier zelf, tot de ophaling en de verwerking van het luierafval. We werken met vaste contracten voor kinderdagverblijven en hun ouders, maar er is geen verplichting om elke week te bestellen. We komen sowieso tweewekelijks langs om het luierafval op te halen. We hebben hard gezocht naar de meest efficiënte manier om die ophaling en levering te doen, zodat het transport voor 100 procent, bij zowel de heen- als terugrit, wordt benut. Bij een typische logistiek vertrekt de bestelwagen vol met producten uit het magazijn en keert aan het eind van de dag leeg terug, waardoor de efficiëntie slechts 50 procent bedraagt. Hetzelfde geldt voor typische vuilniswagens, maar dan in de omgekeerde richting. Dat wilden wij anders aanpakken. Dezelfde bestelwagen levert de nieuwe luiers, maar haalt tegelijk in aparte afvalcontainers op een hygiënische manier het luierafval mee op. We noemen dat reverse logistics. Dat zorgt voor minder verkeer, CO₂-uitstoot en overlast in een stad. Ouders met kinderen in de deelnemende kinderdagverblijven kunnen ook gebruikmaken van onze service. We leveren dan gewoon op dezelfde dag nieuwe luiers aan in de crèche zonder dat we daarvoor een extra levering moeten inplannen. Tot slot zijn we ook aan het experimenteren met een proefproject om bij gezinnen in Oost-Vlaanderen luiers op te halen, maar dat is niet zo simpel. De afvalophaling is wettelijk gezien in handen van de afvalintercommunale. Voor dit project moesten we een speciale uitzondering aanvragen. Ook hier werken we met een aantal partners samen om dit te kunnen uitrollen.”

“Duurzaamheid is meer dan hot, het is een noodzakelijk thema”

- Alby Roseveare

Wat is het voordeel van die aparte afvalophaling?

— ALBY “In Nederland bestaat luierr recyclage al langer, in België nog niet. Luiers belanden hier bij de rest van het afval en worden dus mee verbrand. Het doel van ons lever- en ophaalsysteem waarbij we luiers apart ophalen, is om het voor investeerders aantrekkelijk te maken om in luierr recyclage te investeren. Het is een verhaal van de kip en het ei: er bestaat vandaag geen mogelijkheid tot luierr-



cyclage, en tegelijk wil niemand erin investeren zolang luiers niet apart worden opgehaald. Wij willen daarom onze duizend ton apart opgehaalde luiers aanbieden aan mogelijke investeerders, zodat een investering in luierr recyclage aantrekkelijker wordt.”

Bij BRAUZZ. is de doelstelling om te werken met zo weinig mogelijk plastic verpakking.

— LOWIE “Dat is inderdaad onze hoofdmissie: zien dat onze impact positief is op alle stakeholders.”

— ALBY “Dat vind ik als ingenieur wel fascinerend. Plastic is een soort van noodzakelijk kwaad, zou je kunnen zeggen. Hoe kan je technisch gezien je producten zoals wastabletten toch beschermen zonder dat daar plastic aan te pas komt en de klant toch een goede kwaliteit krijgt?”

— LOWIE “Dat is een goede vraag. Plastic is eigenlijk een geweldige uitvinding: het houdt producten lang houdbaar en het is een stevig materiaal. Plastic is eigenlijk niet het probleem, maar wel de manier waarop de mensen het gebruiken. Onze verstuivers bestaan bijvoorbeeld wel nog altijd uit plastic, maar we kiezen dan wel voor een vering in metaal in plaats van wegwerpplastic waar de spuitknop zit, zodat de fles lang hergebruikt kan worden. Voor onze verpakkingen moesten we ook heel erg zoeken in het begin. We waren begonnen met kraftpapier, maar dat was zeker niet ideaal naar houdbaarheid toe, omdat het vocht begon op te nemen. Het blijft een continu proces om ons product te verbeteren. Het grootste deel van onze producten, de wasstrips, worden in karton verpakt. Maar we lossen met ons product ook nog een ander probleem op. Alle vloeibare huishoudproducten bestaan voor 90 procent uit water en 10 procent uit concentraat. Wij halen dat concentraat eruit en bieden het droog aan, zonder dat we er water aan toevoegen. Dat was een erg

bewuste keuze. Het is dan weer moeilijker om een aangename geur in een droog product te krijgen. Toch kozen we liever voor een droog product dan een vloeibaar, omdat daar sowieso veel meer plastic verpakking bij komt kijken.”

— ALBY “Dan krijg je ook een enorme besparing op je transport en je kosten in het algemeen.”

— LOWIE “Absoluut. De CO₂ -uitstoot van onze producten is 20 tot 40 keer kleiner dan die van de in plastic verpakte huishoudproducten.”

De productie lijkt er daardoor niet eenvoudiger op geworden.

— LOWIE “Absoluut, we zijn alle drie nog jong en hebben geen ingenieursopleiding gevolgd. Het kostte ons in het begin veel moeite om serieus te worden genomen en de juiste labo's en productiepartners te vinden. Elk jaar is het zoeken naar nieuwe partners, ook omdat we de kostprijs zo laag mogelijk willen houden. We zagen dat veel mensen wel op zoek waren naar ecologische alternatieven, maar dat ze het gevoel hadden dat ze dan vaak compromissen moesten sluiten op het vlak van prijs, kwaliteit en gebruikscomfort. Het is niet zo handig om bijvoorbeeld met grote bulkflessen in je favoriete winkel te lopen sleuren om je fles bij te vullen. Dat wilden wij toch anders doen.”

Merken jullie dat de mensen klaar zijn voor meer ecologische producten?

— LOWIE “Toch wel, de markt is heel snel aan het evolueren. Ook in België hebben we een heel sterke chemiesector. In 2020 moesten we nog heel hard zoeken naar de juiste partners, terwijl we nu merken dat er heel veel mogelijkheden zijn. We zijn ook heel sterk gegroeid met BRAUZZ. Dat toont aan dat niet alleen bedrijven, maar ook de consumenten er klaar voor zijn.”

— ALBY “Duurzaamheid is meer dan hot, het is een noodzakelijk thema. Het nieuwe IPCC-rapport over de opwarming van de aarde toonde nog maar eens dat we er werkelijk alles aan moeten doen als we de opwarming tot 1,5 graden Celsius willen beperken. Aan de andere kant zijn consumenten nog niet altijd mee met dat verhaal. Je moet daarom als ondernemer een balans vinden tussen ecologische waarden en gebruiksvriendelijkheid en -gemak, betaalbaarheid en zo meer. Bedrijven zoals het onze moeten er alles aan doen om die barrières zoveel mogelijk weg te nemen. De kwaliteit van ons product moet zo hoog zijn dat het voor de consument een no-brainer is om voor de meer ecologische oplossing te kiezen. Anders gaan we er niet geraken. Wij willen natuurlijk ook zo weinig mogelijk plastic gebruiken, maar aan de andere kant weten we dat nieuwe ouders al zoveel aan hun hoofd hebben. Het is niet voor iedereen haalbaar om met wasbare luiers te beginnen. Ons

idee is: hoe verkrijgen we de meeste impact? Het aandeel van wasbare luiers schommelt rond de 5 procent. Als je iets kan doen voor die andere 95 procent, dan hoop ik dat wij een grotere impact kunnen hebben.”

“Alle vloeibare huishoudproducten bestaan voor 90% uit water en 10% uit concentraat”

- Lowie Vereraeye

— LOWIE “Zo zien wij het ook. In het begin hadden wij bijna enkel en alleen geurloze producten, maar we zagen dat mensen ze niet kochten of gebruikten. Mensen zijn nu eenmaal verslaafd aan geur; als het niet lekker ruikt, dan vinden ze dat hun linnen niet schoon is. Daarom hebben we er toch voor gekozen om een geur te introduceren, omdat we ervan overtuigd zijn dat je met een product dat voor 99 procent ecologisch is en voor 1 procent uit een synthetisch parfum bestaat, een veel grotere impact hebt dan wanneer je voor een 100 procent ecologisch en geurloos product kiest waarin niet veel mensen geïnteresseerd zijn. Je moet je altijd de vraag stellen: hoe kunnen we de grootste impact maken? Dan moet je blijven luisteren naar de klant en niet zomaar afkomen met de ‘beste’ oplossing. Dat werkt helaas niet.”

— ALBY “En zo vinden we hopelijk een balans op termijn. Je bouwt een relatie op met de klant en introduceert langzaam betere, ecologische oplossingen. Zo zal alles wel stilletjes aan in de juiste richting evolueren. Ik geloof dat we er gaan geraken, de vraag is alleen hoe snel. We moeten een ongelooflijke shift maken om als samenleving koolstofneutraal te worden tegen 2050.”

— LOWIE “Ecologie is een topic dat zich in een grijze zone bevindt. Het is ook soms vermoeiend, want mensen verwachten dat je perfect bent in alle opzichten van je business als je voor ecologisch gaat. Over elke oplossing zul je voor- en tegenstanders hebben. Elektrische wagens zijn daarvan een goed voorbeeld: de ene zegt dat het de toekomst is, de andere zegt dat het te veel energie kost om het te produceren. Het is daarom aan ons als ondernemer om onszelf in vraag te blijven stellen en naar de beste oplossing te zoeken.”

“Ik ben wel duidelijk
iemand die voor zijn
eigen weg gaat”



Pascale

Pascale Naessens (53) is bestsellerauteur van 16 kookboeken en ontwerpster van een eigen keramieklijn bij Serax. In september verschijnt haar nieuwste boek. Daarnaast is ze nog volop bezig met de verdere ontplooiing van haar eigen keramieklijn. “Voor mij vormen ze één wereld. Lekker eten gaat samen met een mooi gedekte tafel. Maar het is fijn dat ik met mijn keramiek iets meer met mijn handen kan werken.” In deze rubriek vertelt Pascale over de drie belangrijkste momenten in haar leven.

Naessens



“Ik heb Paul nooit proberen te veranderen en hij mij ook niet.”

Pascale Naessens is volop bezig met een nieuw boek dat voorzien is voor september dit jaar, maar wat de invalshoek wordt, houdt ze liever nog een beetje geheim. “Ik moet eerlijk zeggen dat ik nog aan het zoeken ben en volop geniet van deze creatieve fase”, zegt Pascale. “Het creëren van nieuwe recepten en het bedenken van een concept zonder per se de druk van een deadline te voelen, daar kan ik enorm van genieten.”

1. Mijn boeken

— **PASCALE** “Mijn boeken hebben mijn leven serieus veranderd. Ik weet nog heel goed hoe mijn eerste boek is ontstaan. Op een bepaald moment had ik mezelf verlost van mijn eigen probleem. Daar was ik zodanig enthousiast over, dat ik er ook andere jonge meisjes mee wou helpen. Ik had jarenlang, zoals zoveel meisjes, geworsteld met mijn gewicht. Ik volgde de klassieke richtlijn dat je om gewicht te verliezen minder calorieën moest eten, dus ik at alles wat light was: zoals magere yoghurt, light confituur, zero drank, uiteraard kleine porties en weinig vet, wat vooral betekent: meer koolhydraten, want daar zitten minder calorieën in dan in vet. Maar door dat te doen, kreeg ik alleen maar meer honger en had ik enorme cravings. Die koolhydraatrijke maaltijden zadelden mij ook op met suikerpieken en -dalen, waarbij ik opnieuw naar suiker snakte en niet verzadigd geraakte. Diëten en je dingen ontzeggen maakt het met andere woorden alleen maar erger. Ik ging dan maar zelf op zoek naar hoe ik dat anders kon aanpakken en was bij wetenschappers ten rade gegaan. Zo leerde ik inzien dat ik juist niet op dieet moest gaan, maar gewoon anders moest gaan eten. Ik moest niet minder eten, maar vooral voedzamer met meer gezonde vetten. Ik moest kiezen voor voeding die mijn lichaam echt voedde en verzadigde. Dat ging volledig in tegen de klassieke aanpak van de toenmalige voedingsleer. Het is er zo ingebakken, ‘van vet word je vet’, maar dat klopt niet. Toen ik meer vet en minder snelle koolhydraten ben gaan eten, ben ik net beginnen afvallen. Ik weet nu uit eigen ervaring dat voeding je heel ongelukkig kan maken, en als je goed eet, het je ook heel gelukkig kan maken en dat wou ik overbrengen. Ik weet nog dat ik tegen de uitgever zei: ‘Je moet niet te veel exemplaren drukken, want de mensen zijn niet geïnteresseerd in gezonde voeding’ (lacht). Maar blijkbaar

ontlokte dat boek zoveel reactie en raakte het echt een gevoelige snaar. Dat kwam ook omdat het een authentiek boek was, anders dan hoe kookboeken toen werden gemaakt. De foto’s van de recepten waren niet steriel in een fotostudio getrokken, maar maakten deel uit van een echte wereld, bij mij thuis, met veel kleur. Ze stralen een *joie-de-vivre* uit. Als je tegen een gevestigde visie ingaat, is het ook normaal dat je tegenkanten krijgt. Maar ik voelde me gesterkt door heel wat wetenschappers die me steunden. Het heeft me wel verrast dat de media toen heel conservatief was op vlak van voeding. Ik ben vooral voor betere en kwalitatievere voeding. Het is ook best verwarrend. Neem nu het woord koolhydraten: taart levert vooral koolhydraten aan, maar ook groenten en fruit leveren koolhydraten, en die laatste zijn natuurlijk veel gezonder. Dus nuance is heel belangrijk. Toch kon ik genieten van die strijd, zolang het over de inhoud ging. Het werd minder fijn als het te persoonlijk werd.”

2. Mijn jaren als model

— “Mijn jaren als model, tussen mijn negentiende en drieëntwintigste ongeveer, vond ik bijzonder fijn. Het gebeurde eigenlijk heel toevallig: een vriendin van me zei me dat ik groot en slank was en wel wat zou kunnen bijverdienen als model. Ze had wat foto’s gestuurd naar een modellenbureau en daarna ging het heel snel. Ik was op die leeftijd enorm op zoek naar vrijheid. Ik kwam uit Eeklo, uit een heel beschermd milieu, en ineens kon ik de wereld rondreizen en zelfstandig wonen. Ik heb in totaal vier à vijf jaar de wereld rondgereisd en dat heeft echt mijn wereld verruimd. Ik heb zoveel boeiende mensen ontmoet en urenlang gefilosofeerd over het leven. Ik woonde een aantal maanden in Tokio en werkte er met mensen uit andere werelddelen.

→

Ik ben altijd wel goed mijn eigen grenzen blijven bewaken. Ik was naar modellennormen ook al vrij oud toen ik begon; de meeste modellen begonnen al op hun zestiende, maar ik was zelf echt nog zo jong qua mentaliteit. Het was ook fijn om op mezelf te zijn, zo heb ik heel veel over mezelf geleerd. Het was wel hard werken, maar daar dacht ik eerlijk gezegd niet over na. Ik kom uit een gezin van zelfstandigen en hard werken zit in mijn natuur. Het enige probleem dat ik met de job had, was dat je er niet beter in kon worden. Bij het schrijven van een boek kun je zeggen: 'Volgende keer ga ik proberen om nog een beter boek te schrijven'. Je kan je ontwikkelen. Dat kan niet als model. Je wordt alleen beoordeeld op je uiterlijk, wat ik zelf wel jammer vond, want ik ontplooi me graag in iets. Maar het is nu ook niet dat je als model automatisch een eetstoornis krijgt, wat veel mensen wel denken. Er zijn veel modellen die op hun lijn letten, streng diëten en geen eetstoornis ontwikkelen. Het is een samenloop van omstandigheden, fout eten, genetische aanleg en mindset. Meestal starten eetstoornissen met een streng dieet afgewisseld met fout eten. Ik zag veel jonge meisjes in dezelfde val trappen als ik. Hen wou ik helpen. Ik zei dat het wel oké was om volle yoghurt of noten te eten, om juist te kiezen voor voedzame voeding, maar waarvan je uiteindelijk wel minder eet, omdat het je lichaam meer verzadigt. Los van alles vond ik het een heel leuke, maar ook harde en gekke tijd en heb ik er veel uit geleerd."

“Het is nu ook niet dat je als model automatisch een eetstoornis krijgt”

3. Mijn huwelijk met Paul

— “Ook samenleven met Paul, mijn man, heeft mijn leven veranderd. En doet dat nog altijd. Ik vind het bijzonder fijn om naast iemand als Paul te leven, die ook zo'n open visie heeft naar het leven toe. Het is toch wel een soort van zielsverwant. Ik vind het belangrijk om dat te hebben in het leven, iemand waarmee je het dagelijkse leven kunt delen. Het leven wordt er alleen maar aangenamer door. Toen ik jong was, was ik er nochtans van overtuigd dat ik een man die mijn visie op het leven deelde nooit ging vinden. Paul en ik hebben elkaar leren kennen op een bedrijfsfeestje, gezien mijn broer voor Paul werkte. Het was vrij snel duidelijk dat er iets in de lucht hing tussen ons. Op het moment dat ik hem leerde kennen, was hij 46 jaar, wat eigenlijk nog wel jong is. Toegegeven, ik was een pak jonger, 22 jaar, maar ik voelde me niet zo jong. Ik had al wel wat gereisd als model en van de wereld geproefd. Maar ik was ook iemand die echt op zoek was naar vrijheid en ik herinner me dat ik daar wel mee zat. Maar tegelijk besepte ik: 'Normaal

gezien zou ik nu gaan lopen, maar dat wil ik eigenlijk niet, want dan is het gedaan.' Voor hem was het net zo, had ik het gevoel. We hebben dus echt voor elkaar gekozen. En plots was dat voorpaginanieuws, omwille van het leeftijdsverschil, terwijl ik er toen en nu weinig mee bezig was en ben. Ik ben wel duidelijk iemand die voor zijn eigen weg gaat en heb me weinig aangetrokken van wat anderen vonden. Wat het er voor alle duidelijkheid niet altijd makkelijk op maakte, soms was dat wel zwaar om te dragen, zeker als mensen heel persoonlijk werden. Het is gek om te zien hoe iedereen plots een mening had, dat was wel nieuw voor mij. Als je wat bekend bent, word je blijkbaar vogelvrij verklaard. Dat had ik nog niet meegemaakt, ik dacht toen echt: 'Hoe kan dat nu, die mensen kennen me toch niet?' Het was bizar. Maar eigenlijk viel het achteraf





© Roos Meestdagh

gezien nog mee, de media waren toen nog niet zo erg als nu. Nu zou het nog veel harder worden gespeeld. Ik vind het wel belangrijk om zo'n zielsverwantschap te hebben in het leven. Ik heb, net als Paul, een heel mooi voorbeeld in de liefde, want zowel mijn als zijn ouders zijn al heel lang gelukkig samen. Het is denk ik wel belangrijk om goede relatievoorbeelden te zien in je omgeving. We hebben elkaar ook altijd gerespecteerd; ik heb Paul nooit proberen te veranderen en hij mij ook niet. We praten met elkaar. Hij vindt ook nooit iets vanzelfsprekend, ook niet als ik iets lekkers heb gekookt. Hij zal ook nooit dingen zeggen zoals: 'Waarom heb je dat niet gedaan?' Ik heb veel geleerd van Paul en omgekeerd. Je kan elkaar ook wel eens corrigeren natuurlijk; het is niet dat ik een engel ben. Maar dat is het fijne dat dat ook kan en dat je dat van elkaar aanvaardt."

Lezing gezonde voeding

Terug naar natuurlijke voeding

Pascale Naessens schetst de hedendaagse problematiek met voeding en plaatst die in een ruimere context.

Hoe heeft de mens doorheen de evolutie gegeten? Wat eten we nu? Het geproduceerde voedsel dat we vandaag kennen, bevat veel snelle, geraffineerde koolhydraten. Velen willen gezonder gaan eten, maar vragen zich af: hoe doe je dat? Het heeft weinig te maken met wilskracht maar veel met inzicht.

Leer de kracht kennen van natuurlijke voeding en intuïtief eten. Over hoe je dat doet en welke gevolgen natuurlijke voeding heeft voor ons lichaam praat Pascale Naessens tijdens deze lezing.

Na de lezing volgt een vragenronde en een signeersessie met mogelijkheid om haar nieuwste boek aan te kopen.

Wanneer Vrijdag 23 juni 2023 om 20 uur

Wie Pascale Naessens

Prijs 15 euro

Waar De Zulle: Botestraat 98, 9032 **Gent**

Inschrijven via onze website of mail naar activiteiten.ov@lm.be



“Kinderen hebben recht op een uitleg, ook als hun vraag over de dood gaat”

Marijke Umans (49) schreef met 'Oma Pannenkoek' een sprankelende en eerlijke gedichtenbundel over rouw op kindermaat. In vijftwintig gedichten kaart ze in heel eenvoudige, soms confronterende taal gevoelens rond verdriet en afscheid aan. “Kinderen kunnen veel aan”, vertelt Marijke. “Ik neem hen altijd au sérieux. Als volwassene mag je een weg tonen in hoe je met de dood kan omgaan.”

Marijke Umans

Marijke Umans (49) is mama van twee zonen Wolf en Tristan. Ze schrijft, zingt en acteert.

www.marijkeumans.be

Hoe ben je op dit thema gekomen?

— **MARIJKE** “Ik ben altijd al met kinderen bezig geweest. Als tiener was ik actief als scoutsleidster en na mijn opleiding als onderwijzeres heb ik een school mee opgericht. Daarna gooide ik me vanuit mijn passie voor theater en muziek op teksten en liedjes voor kinderen. Ik ben eigenlijk per ongeluk beginnen schrijven (lacht), ik las niet graag als kind, maar ben vooral een podiumbeest. Ik ben eigenlijk geen typische schrijfster, zou je kunnen stellen. Ik ben ooit beginnen schrijven vanuit een theatervoorstelling, omdat ik aan de reacties merkte dat ik met mijn verhaal nog meer moest doen, dat wat ik bracht hen raakte. Tijdens de coronaperiode heb ik een aantal begrafenisdiensten uitgeschreven en verzorgd. Een

vriendin wist dat ze zou sterven en had haar euthanasie al gepland. Ze wou dat ik liedjes zou zingen op haar begrafenis. Toen ze voor haar euthanasiedatum stierf, vroeg de familie aan mij of ik de dienst op mij wou nemen. Ik heb dat voor haar gedaan. Na de dienst kreeg ik een staande ovatie en sprak werkelijk iedereen me aan. Of ik dat nog deed en vooral, dat ik dat nog moest doen. Nadien heb ik dat nog een aantal keren gedaan, voor de ‘speciallekes’. Tijdens mijn voorbereiding voor die diensten, vond ik niet goed wat ik wilde brengen met het materiaal dat voorhanden was. Dus begon ik mijn eigen gedichten en verhalen te schrijven. Mijn taal is heel laagdrempelig en eenvoudig, maar ook wel direct.”

“Aanvaarden dat de dood er is, is zo belangrijk voor je verwerking”

→

Je schrijft heel open en eerlijk over het thema, zonder de rauwe emoties zoals boosheid te schuwen of gevoelige thema's te vermijden. Je schrijft over de dood van een grootouder, een huisdier, maar ook over zelfmoord van een vader.

— “Ik was als kind al iemand die de confrontatie aanging. Ik vind dat je over alles moet kunnen babbelen, en de dood hoort nu eenmaal ook bij het leven. Als mensen het onderwerp wegduwen terwijl die dood er wel is, dan kunnen ze naar mijn gevoel niet goed verder in hun rouwproces. Aanvaarden dat de dood er is, is zo belangrijk voor je verwerking. En er komt wel wat op je af als iemand in je omgeving sterft. Het is normaal om in een rollercoaster van gevoelens te belanden. Boosheid kan heel snel op verdriet volgen en omgekeerd, en dat is heel verwarrend. Kinderen zitten ook met zoveel existentiële vragen. Naar waar is die nu naartoe? Is die nu echt weg? En wat is weg? Zit de gestorvene nu tussen twee werelden? Gaat die nog terugkomen? Kinderen kunnen ook veel aan, hoor. Als mijn eigen kinderen aan mij vragen waarom iets is, zal ik nooit met ‘daarom’ antwoorden.”

“Het zijn de kleine, dagdagelijkse dingen die kinderen het meest onthouden”

Oma Pannenkoek verwijst naar een heel zorgende oma, ‘een oma zoals iedereen eentje willen zou.’

— “Ik vertrek altijd van de vraag: ‘Wat maakt die persoon die is gestorven juist zo typisch?’ Meestal zijn het de hele kleine, dagdagelijkse dingen die kinderen het meest onthouden. Wat mis je van die persoon? Waar ben je naar op zoek in je verdriet? Het is juist daar dat je de persoon heel aanwezig kan voelen. Oma Pannenkoek is een beetje mijn eigen moeder, maar ook weer niet. Het is een oma die snel pannenkoeken staat te bakken en altijd de kinderen op de eerste plaats zet. Bij ons thuis werd er eerst gekeken naar wat de kleinkinderen zouden lusten, en daarna pas wat de volwassenen wilden eten. Mijn moeder is sterk, maar erg aan het afzien van het verlies van mijn vader en ze sukkelde een beetje met haar gezondheid, maar dat zal haar niet beletten toch op de eerste plaats voor haar kinderen en kleinkinderen te willen zorgen en hen iets toe te stoppen als ze komen. Op dit moment weet ik dat ‘Oma Pannenkoek’ een vervolg krijgt: ‘Opa Plattekaas’, waarmee ik verwijs naar mijn vader die gestorven is.”

Jouw vader stief de avond nadat hij zijn vermelding in je boek had gelezen. Dat is wel heel bijzonder.

— “Dat was echt ongelooflijk. Ik ging normaal gezien dat dankwoord voorlezen op de boekvoorstelling in oktober. Mijn ouders gingen daar ook samen op aanwezig zijn, iets wat eerder zeldzaam was. Maar ik had toch zo'n gevoel dat ik niet tot dan moest wachten. Ik had het dankwoord gefilmd en naar mijn moeder doorgestuurd. Die nacht is mijn vader onverwachts gestorven. Toen mijn zus me die ochtend belde om me het nieuws te melden, was een van de eerste dingen die ik deed naar mijn moeder bellen om haar te vragen of hij die videoboodschap nog heeft kunnen zien. Gelukkig is dat nog gebeurd

Alsof de hemel echt bestaat

Ga jij nu nog boterhammen eten?
Of dingen doen tegen je zin?
Of honderduit met opa's daten
En keuvelen met je oudere vriendin?

Is de dood een mensenrover?
Zal ik je straks in sterren zien?
Of blijft er werkelijk niks meer over?
Is dood zijn weg, volledig clean?

Zoals een koekje bij de thee
Hooft dood gewoon bij leven.
Ik weet het niet, heb geen idee.
Ik wou dat je bleef, nog even.

en daar ben ik zo ongelooflijk dankbaar voor. Na een van mijn lezingen op een school, kwam een kind me achteraf zeggen: ‘Ik denk eigenlijk dat het God was die jou dit boek heeft helpen schrijven om jouw papa te helpen sterven.’ Dat was zo mooi en zo voelt het ook. Dat mijn moeder al zelf zoveel troost heeft gevonden in mijn gedichtenbundel, had ik van tevoren nooit verwacht, maar het is tegelijk zo schoon.”

WIN!



LM geeft vijf exemplaren weg van “Oma Pannenkoek”. Wat moet je daarvoor doen?

Stuur voor 20 mei een e-mail naar wedstrijd.ov@lm.be met als onderwerp “Oma Pannenkoek”. Vermeld in de e-mail je contactgegevens en waarom je graag het boek wil winnen. Veel succes!

Herman Brusselmans

Je kent Herman Brusselmans (65), misschien van zijn meer dan 85 boeken of als jurylid in 'De Slimste Mens Ter Wereld'. In 2023 schrijft Brusselmans elke editie van *Moment* een column over vaderschap.



Aflevering 2: Daar is Roman!

De bevalling verliep vlot, terwijl ik toekeek, want je moet als vader wel geïnteresseerd blijven. Daar was Roman! Het eerste wat opviel was dat hij erg mooi was. Van wie kon hij deze schoonheid geërfd hebben? Nou, je moet maar even naar z'n moeder kijken, en dan weet je het meteen. In de armen van de vroedman begon Roman meteen te krijsen, wat een pasgeboren baby hoort te doen, dus dat was heel oké. Ik omhelsde m'n vriendin Lena, omdat ze op zo'n moedige, sterke manier onze zoon ter wereld had laten komen. Tijdens haar zwangerschap was ze de hele tijd bang dat er van alles mis zou gaan, maar het tegendeel was waar, hoewel Lena wel een lichte vorm van zwangerschapsvergiftiging had gekregen (te hoge bloeddruk, urinezuur, wazig zicht), en dan moet de bevalling zo snel mogelijk ingeleid worden, wat in ons geval gebeurde op 22 februari. We moesten ons om zes uur des ochtends aanbieden in het Sint Lucas-ziekenhuis, op loopafstand van onze woning, en eerst werden er een paar uur ingevuld met hartslag meten, bloeddruk meten, en vele andere dingen meten, en toen moest Lena aan het infuus, opdat de weeën zouden opgewekt worden. Zulks gebeurde. Nadat Lena de eerste weeën had gekend, vroeg de vroedman of ze een epidurale prik wilde, tegen de pijn. Maar Lena zei: 'Wim, de pijn valt mee, ik hoef geen prik.' De vroedman heette Wim, en vandaar dat Lena hem zo noemde. Je moet iemand niet Jan noemen, of Piet, als hij Wim heet, daar komt het ongeveer op neer. De weeën volgden elkaar op, en Lena doorstond ze vol kracht. Ze had natuurlijk wel pijn, maar brullen, roepen en tieren, en gillen deed ze niet. Af en toe een diepe zucht, dat was het zo ongeveer. Wat zijn vrouwen toch machtige wezens! En dus ja, Roman kwam

eraan, en hij stapte op onze planeet, en hij was magnifiek, en hij werd gewogen en gemeten, en hij was een licht, klein mannetje, en aan mij werd gevraagd of ik de navelstreng wilde doorknippen met een schaar. 'Vandaag nog?' vroeg ik, en vroedman Wim zei: 'Liefst nu meteen.' Zodoende kweet ik me van deze taak, waarna Roman op de borst van Lena werd gelegd, voor het belangrijke initiële huidcontact tussen moeder en kind. Ik was ontzettend trots op Lena, en ontzettend blij met Roman. Ik kon m'n ogen niet van beiden weghouden. Aan Lena kon je niet zien dat ze zonet een zware taak had volbracht, en aan Roman kon je niet dat hij zonet het moeilijkste had uitgevoerd wat een mens kan uitvoeren: geboren worden. Als je kijkt naar de eerste minuten van je kind, dan weet je dat je leven veranderd is. Dat je hele bestaan jaren en jaren zou gaan draaien rond het welzijn en het geluk van het nieuwe wezentje. Dat kan soms beangstigend overkomen, en inderdaad dacht ik even: is mijn vrije leven nu voorbij? Maar ik verwierp deze gedachte, want wat betekent je vrijheid als je zonet een onmiddellijk zéér geliefd persoon hebt zien verschijnen? Plus, je kunt gerust vrij zijn en een kind hebben. Ik zal nog steeds vijf koffietjes per dag drinken, gaan wandelen met de hond, romans en columns schrijven, naar Terzake kijken, naar muziek van Deep Purple luisteren, en de Jupiler League op de voet volgen. Alleen zal bij al deze bezigheden zowel Lena als Roman op de voorgrond of de achtergrond aanwezig zijn. Zeer tot m'n vreugde. Kort samengevat: Roman, je werd geboren in Gent op 22 februari 2023 om 14u24, en ik hou van jou. En straks zullen we, terwijl Lena je voedt, samen luisteren naar 'Child in time' van Deep Purple.

Krachtraining als boost voor je zelfvertrouwen

Ekram Sarrokh geeft als personal coach in haar privéfitness in Gent krachtraining, en dat aan voornamelijk vrouwen. Het beeld dat gewichtheffen alleen iets voor mannen is, is langzaam aan het verdwijnen, en maar goed ook. “Krachtraining heeft zoveel voordelen voor vrouwen, of ze nu jong of oud zijn”, zegt Ekram. “Ik merk dat meisjes en vrouwen die bij mij komen trainen in het begin soms heel verlegen zijn. Ze geloven niet in zichzelf. Door langzaam op te bouwen en in te zien dat ze wel degelijk gewicht kunnen heffen, krijgen ze hun zelfvertrouwen terug.



Ekram Sarrokh (27) heeft een eigen fitness, The Academy Gent, waar ze ook als coach privé- en kleine groepstrainingen geeft. Daarnaast werkt ze als opvoeder in het Atheneum in Merelbeke.

www.theacademyghent.com

Instagram: @coachkillah



@Jonathan De Poorter

Waarom is krachttraining voor vrouwen een goed idee?

— **EKRAM** “Krachttraining heeft in het algemeen zoveel voordelen. Er komen endorfines vrij, hormonen waardoor je je goed voelt. Sterkere spieren zorgen ook voor een betere houding. Mensen die veel zitten, zitten vaak voorovergebogen, wat vooral te wijten is aan te zwakke spieren. Maar daarnaast krijg je als vrouw ook een ander beeld op je gewicht en kilo's. Veel vrouwen worstelen met het jo-jo-effect, en dat gebeurt vooral omdat ze alleen maar aan cardio doen. De bedoeling van krachttraining is dat je aan de hand van spieren je basaal metabolisme gaat verhogen. Met andere woorden: door spieren aan te maken, ga je meer calorieën in rust verbranden, waardoor je meer mag eten of meer vet verbrandt. Daarom is het efficiënter om krachttraining te doen. Cardio is ook goed, maar dat moet je doen voor de gezondheid van je hart en niet enkel om af te vallen. In het algemeen is het voor mensen die willen afvallen noodzakelijk dat hun calorie-inname lager is dan de calorieën die ze verbranden in rust. Als je wilt bijkomen, doe je het tegenovergestelde en eet je juist meer dan dat je verbrandt in rust.”

Het is dus juist een goed idee om aan krachttraining te doen als je iets wil doen aan je gewicht?

— “Vrouwen zijn vaak veel te veel gefocust op het getal op de weegschaal. Dat valt helemaal weg bij de krachttraining. Eerst en vooral omdat spieren nu eenmaal ook veel wegen. Toch zie je dat vrouwen met zagezegd ‘meer’ kilo's er supergoed kunnen uitzien. Ze hebben mooi gevormde

spieren en een gezond vetpercentage. Veel vrouwen die beginnen met krachttraining hebben een beeld dat de kilo's eraf moeten, maar eens ze bezig zijn, leren ze dat anders te bekijken. Je moet nu eenmaal je lichaam goed blijven voeden als je sterker wilt worden en aan gewichtheffen wilt doen. En de resultaten zijn enorm: je wordt over je hele lichaam strakker, eventuele cellulitis vermindert of verdwijnt. Ik hoor vaak van mijn klanten dat ze zo'n resultaat nooit verwacht hadden. Bij overgewicht is de combinatie van cardio en krachttraining echt een gouden mix. Vrouwen die aan crashdiëten doen en voor cardio kiezen, zullen wel kilo's kwijtraken, maar hun lichaam zal ook verzwakken. Die verloren kilo's zijn namelijk vooral spieren die verminderen.”

Vrouwen krijgen met andere woorden een ander beeld over hun lichaam?

— “Absoluut, ze beseffen dat ze ook sterk kunnen en mogen zijn en spieren mogen hebben, en dat is echt verfrissend voor de meeste vrouwen. Een tijdje geleden startte een vrouw met wat overgewicht bij mij. Ze wou eerst niet trainen met gewichten, omdat ze heel sceptisch was dat ze daardoor zou bijkomen. Ik kon haar toch overtuigen om met kleine gewichtjes te beginnen en na een tijdje was ze zodanig mee met het verhaal dat ze zelfs een tatoeage liet zetten van een vrouw die aan het gewichtheffen is (lacht)! Haar moeder maakte zich eerst ook wat zorgen dat haar dochter met te zware gewichten zou trainen en dat dat niet zo gezond is, maar intussen traint zij hier ook in de groepslessen en is ze ook helemaal overtuigd.”



“Techniek is het allerbelangrijkste bij krachttraining”

Op je Instagram staat er in je bio: ‘Empowering women through lifting’. Krachttraining draait dus niet alleen om het kweken van spieren?

— “Ik werk zo graag met vrouwen, omdat ik al zo’n mooie dingen heb zien gebeuren tijdens trainingen op mentaal vlak. Het is sowieso bewezen dat als je in een sport een soort van discipline creëert en je er sterker in wordt, je dat ook in je dagelijks leven meeneemt. Je wordt besluitvaardiger en durft meer in je kracht te staan. Dat zie ik ook zo vaak gebeuren. Veel vrouwen geloven niet in zichzelf als ze bij mij komen. Ik begrijp, denk ik, als vrouwelijke coach, vrouwen ook beter, omdat ik zelf een vrouw ben. Soms voel je je niet goed, je hebt al eens een mindere dag, of je hebt je menstruatie. Ik probeer altijd naar de noden van de vrouw in kwestie te kijken. Het is ongelooflijk mooi om te zien wat het doet met hun zelfvertrouwen als ze ineens zien dat ze een bepaald gewicht kunnen heffen. Ze bloeien echt open als ze dat kunnen.”

Merk je een evolutie de laatste jaren dat gespierd zijn voor een vrouw wel oké is?

— “Toch wel, ook in de media. Dat een zangeres als Miley Cyrus in haar videoclip aan het gewichtheffen is, heeft een enorm positieve invloed op jonge meisjes. De jeugd heeft echt moeite met sporten... Het is heel jammer dat krachttraining bij ons niet

op school kan worden georganiseerd zoals in sommige scholen in Amerika. Daar doen ze soms al vanaf de basisschool aan gewichtheffen. Zoiets helpt alleen maar voor de toekomst van een jongere en in de slaagkansen in het leven. Onder jonge meisjes is er veel bodyshaming. Krachttraining is een ideale manier om ook jonge meisjes beter in hun vel te laten voelen.”

“Investeer in je eigen lichaam, de resultaten volgen wel”

Hoe begin je als beginner aan krachttraining?

— “Als beginner doe je het best twee keer per week iets van krachttraining, dat is het minimum om iets te kunnen opbouwen. Een goede krachttraining bevat altijd vijf elementen: een squat, hinge (of scharnierbeweging), een lunge, push en pull. Als je meerdere keren per week traint, kan je die elementen apart verdelen over je trainingsdagen. In het begin train je het best zonder gewichten, dus puur op lichaamsgewicht. Probeer de

beweging van een kettlebell swing eerst eens uit zonder gewicht en kijk naar jezelf in de spiegel, zodat je goed kunt zien of je de oefening goed uitvoert. Techniek is namelijk het allerbelangrijkste bij krachttraining. Langzaam opbouwen en letten op je techniek, dat is de sleutel. Eens je de oefeningen goed uitvoert, kan je gradueel evolueren naar steeds zwaardere gewichten. Je mag dus ook als vrouw uiteindelijk zware gewichten heffen zonder dat je daardoor bij wijze van spreken je rug zou breken, zolang je techniek maar goed is. Ik zie soms dat vrouwen niet te zwaar durven gaan, omdat ze denken dat ze dat niet kunnen. Maar het is wél mogelijk! Voor een absolute beginner raad ik het aan om eens met een personal coach of een begeleider in de fitness te praten, zodat je de techniek goed meekrijgt en overloopt wat je al kunt en wat niet. Ieder lichaam is ook anders: bij mensen met langere benen ziet een oefening als een deadlift er anders uit dan bij iemand met een gelijkere lichaamsverdeling. Maar het is voor alle duidelijkheid niet de bedoeling om heel snel zware gewichten te gaan heffen. Traag opbouwen met de juiste techniek is cruciaal. Investeer in je eigen lichaam, de resultaten volgen wel.”



Wandel je mee? Samen in beweging!

12^{de} Week van de Valpreventie
24 april-30 april 2023



“Het is niet omdat je vijftig bent, dat je geen erectie meer wilt hebben”

Prostaat­kanker is de meest voorkomende kanker bij mannen in de Europese Unie: 1 op 7 van de mannen in Europa zal het uiteindelijk krijgen. Toch blijft het een lastige kanker: in de vroege stadia zijn er geen symptomen, waardoor het vaak te laat wordt opgemerkt. Maar omdat het in de meeste gevallen een traag groeiende kanker en niet levensbedreigend is, is behandelen niet altijd de beste optie, want de mogelijke gevolgen daarvan zijn onder meer erectiestoornissen en incontinentie, wat een enorme impact op de levenskwaliteit van een man kan hebben. Filip Ameye, diensthoofd urologie aan het AZ Middelares in Gent, geeft meer inzicht in deze eerder atypische kanker.

Prostaatkanker is niet zoals andere kankers: het groeit meestal langzaam. En omdat dat meestal pas vanaf een latere leeftijd gebeurt, is het in veel gevallen mogelijk om er oud mee te worden zonder dat er iets aan moet worden gedaan. Maar een klein aantal prostaatkankers is wel ernstig en levensbedreigend. Het is die groep die terechtkomt bij urologen zoals dokter Ameye. “Een gerichtere screening kan voorkomen dat de kanker tot dat ernstige stadium kan evolueren”, zegt dokter Ameye. “Maar dat is net het heikele punt. We komen van een periode, vanaf 1985 tot het midden van de jaren ‘90, waarin er aan overdiagnose van prostaatkanker werd gedaan. Er werd te veel gescreend en er werd te veel behandeld. Nu is de slinger te veel in de andere richting doorgeslagen: er wordt te weinig gescreend, waardoor we die kleine minderheid niet op tijd kunnen vinden. In die spagaat bevinden we ons nu als arts: hoe gaan we niet overdiagnosticeren en niet te veel mensen vinden die eigenlijk niet moeten worden gevonden, omdat ze niet gaan sterven? En hoe vinden we tegelijk de mensen die wel sterven? Concreet sterven er 1500 mensen per jaar aan prostaatkanker, dat zijn vier mensen per dag.”

De moeilijkheid ligt misschien bij de test zelf, die niet perfect is.

— DR. AMEYE “De meest courante test is de zogenaamde PSA-test, waarbij gezocht wordt naar PSA of prostaatspecifiek antigeen in het bloed van de man. Dat is een eiwit dat niet alleen stijgt als er sprake is van prostaatkanker, maar ook bij andere, goedaardige prostaataandoeningen zoals een prostaatinfectie (prostatitis), een vergrote prostaat (prostaathyperplasie of BPH), als een man zijn prostaat kwetst door bijvoorbeeld een zadel van een fiets en bij een ejaculatie. Met andere woorden: een stijging van PSA-waarden kan evengoed op iets goedaardigs wijzen en levert dus best wat vals positieve resultaten op. Zo’n test kan met andere woorden onnodig veel angst veroorzaken bij de patiënt, omdat hij denkt dat hij kanker heeft. Tot

er een biopsie wordt uitgevoerd, een korte maar pijnlijke ingreep, die uitsluitel geeft.”

Zijn er betere manieren om hiermee om te gaan?

— “De patiënt goed informeren over de mogelijke psychologische impact van zo’n test is belangrijk. De PSA-test is nu eenmaal gemakkelijk en laagdrempelig in vergelijking met de andere test, het rectale onderzoek. Patiënten hebben dat niet graag, en de huisarts doet zo’n onderzoeken steeds minder. Zo ontgaan ons al heel wat patiënten. Maar ook screening aan de hand van PSA-waarden gebeurt minder en minder bij de huisarts, deels ook als reactie op een vroeger overgebruik. En zo worden alleen de goed geïnformeerde mensen die het zelf wel willen weten en het



willen laten testen gecontroleerd op PSA-waarden. We kunnen als urologen alleen maar vaststellen dat het aantal patiënten met gevorderde kanker, ook jonge mannen, serieus toeneemt omdat het niet vroegtijdig genoeg meer wordt gediagnosticeerd. En zo gebeurt het dat er dagelijks toch vier mannen aan deze kanker moeten sterven. De groep mannen die een hoger risico lopen kunnen we door het onderzoek van de laatste vijftien jaar beter en beter definiëren. Daarom is Europa volop aan het bekijken of we toch niet beter weer meer aan de hand van PSA-testen moeten screenen, maar dan gericht en meer gestructureerd bij de specifieke risicogroepen, zoals dat voor borst- en darmkanker gebeurt. Het voordeel daarvan is dat dat op een groter deel van de bevolking kan worden toegepast.”

Wie loopt een verhoogd risico op prostaatkanker?

— “In principe loopt elke man een risico, maar de ouder wordende man toch meer: mannen tussen 41 tot 50 jaar lopen 3 tot 43 procent kans, voor mannen tussen 71 en 80 is dat 31 tot 83 procent. Verder lopen ook zwarte mannen meer risico dan blanke of Latijns-Amerikaanse mannen. En dan is er nog een erfelijke factor; mannen van wie een eerstegraads familielid (een vader of een broer) prostaatkanker heeft, lopen een verhoogd risico, net als mannen met vrouwelijke familieleden met borstkanker gerelateerd aan het borstkankergen (BRCA). Er is ook een verhoogd risico als er borstkanker bij mannen, darmkanker, baarmoederkanker, pancreaskanker en melanomen in de familie is.”

“Er werd te veel gescreend en er werd te veel behandeld”

Het lastige aan prostaatkanker is dat er geen symptomen zijn.

— “Dat is inderdaad het geval, tenzij de kanker al gevorderd is. Hij is ook geneesbaar als we hem tijdig opsporen, maar de grote vraag is dus of we dat moeten doen. We verkiezen het meer en meer om de risicogroepen vast te leggen, op te volgen en indien nodig te behandelen. Bij een laag-risico prostaatkanker, een traag groeiende kanker in een vroeg stadium, stellen we bijvoorbeeld eerder een ‘actieve opvolging’ voor: de patiënt krijgt niet meteen een behandeling, maar wordt regelmatig onderzocht en getest. De manier waarop je als arts de patiënt over deze aanpak informeert is natuurlijk cruciaal. Het is voor een persoon soms heel moeilijk te aanvaarden dat hij kanker heeft en er niets aan wordt gedaan. Maar bij zo’n actieve opvolging moet de patiënt echt een strikt schema volgen, zodat we meestal tijdig kunnen ingrijpen zodra er iets evolueert in de slechte richting. Bij de oudere patiënten kiezen we dan weer eerder voor ‘waakzaam wachten’. We doen dan niet

aan actieve opvolging, maar vragen de patiënt om naar ons te komen zodra er klachten zijn. Niet iedereen kan daarmee leven natuurlijk...”

Jullie grijpen liever niet te snel in bij deze kanker, omdat de nadelen van de meer ingrijpende behandelingen zeer zwaar doorwegen.

— “Absoluut. Chirurgie en radiotherapie kunnen problemen met seks, meer bepaald erectieproblemen, maar ook incontinentie veroorzaken. Hormoontherapie legt dan weer alle hormonen lam, waardoor het libido verdwijnt, samen met de erecties. Dat is eigenlijk een chemische castratie. Het vraagt enorm veel van een patiënt om te beslissen over zo’n actieve behandeling. Daarom werken wij in ons ziekenhuis steeds meer vanuit een value based healthcare-verhaal. Concreet werken we vanuit ons prostaatcentrum rond ons zorgprogramma ProstaQare, waar we de patiënt en zijn partner maximaal omringen met ons zorgteam aan experts. Daarin zitten oncologen, gespecialiseerde verpleegkundigen, kinesisten, seksuologen, psychologen, noem maar op. In ons zorgprogramma AndroQare staan we de patiënt bij rond onder meer erectieprothesen. Daar liep eerst iedereen van weg, maar sinds we dat met een team aanpakken, kiezen steeds meer patiënten voor deze oplossing. Het is misschien geen ideale oplossing, maar het is een oplossing. Idem voor sfinkterprothesen die zeldzame ergere incontinentieproblemen kunnen oplossen. Als je zo je leven kan redden, is het toch de moeite om die ingrepen te overwegen en zulke oplossingen een kans te geven. Maar naast genezing is ook levenskwaliteit belangrijk in ons domein, daar kunnen we niet aan onderuit. Het is niet omdat je vijftig bent, dat je geen erectie meer wilt hebben.”

Wat is de prostaat?

De prostaat is een kleine klier die deel uitmaakt van het mannelijke voortplantingssysteem. De prostaat zorgt vanaf jonge leeftijd voor de vruchtbaarheid van de man en de productie van de zaadcellen. Daarnaast speelt de prostaat ook een kleinere rol in de preventie van urineweginfecties, daarom hebben mannen minder blaasinfecties dan vrouwen. Normaal is de prostaat zo groot als een walnoot. De klier zit onder de blaas, net voor het rectum.



Heb je een juridische vraag?

Je kan Anthony Roegiers spreken in alle LM-kantoren in Oost-Vlaanderen. Maak een afspraak of stel je vraag op 0473 22 17 80 of advocaat.roegiers@proximus.be.

Immobilisatie van een voertuig

Sinds 1 februari 2023 is het mogelijk om beroep aan te tekenen tegen de beslissing van de politie om een voertuig te immobiliseren. (art. 58bis §3/1 van de Wegverkeerswet) Bij verkeersinbreuken die verband houden met de geldigheid van het rijbewijs, of bij ernstige snelheidsovertredingen die kunnen leiden tot de onmiddellijke intrekking van het rijbewijs, mag de politie op kosten van de overtreder wielklemmen plaatsen op een wagen, of het voertuig overbrengen en stockeren op een beveiligde locatie. Deze kosten kunnen flink oplopen. De overtreder of de eigenaar van dat voertuig kunnen echter een verzoekschrift indienen bij de Procureur des Konings, waarin zij vragen om de wagen terug vrij te geven. Hiervoor moet er wel een gegronde reden worden vermeld. Doorgaans dient er aannemelijk te worden gemaakt dat de persoon wiens rijbewijs werd ingetrokken, de geïmmobiliseerde wagen niet zal gebruiken of dat de eigenaar de auto nodig heeft voor zijn werk. De Procureur moet binnen de 15 dagen daarover beslissen. Als de Procureur dit verzoek afwijst, kunnen de overtreder of de eigenaar binnen de 15 dagen beroep aantekenen bij de politierechtbank

(van de plaats waar het voertuig op dat moment staat). De politierechter moet binnen de 15 dagen uitspraak doen. Als ook dit beroep wordt afgewezen, kunnen de overtreder of de eigenaar pas na drie maanden vragen om opnieuw gehoord te worden door de politierechtbank. Zij moeten dan ook opdraaien voor de gerechtskosten. De wet werd gewijzigd na een uitspraak van het Grondwettelijk Hof vorig jaar. Het Grondwettelijk Hof vond dat er na een immobilisatie van een voertuig toezicht van een rechter moest zijn, omdat dit anders in strijd was met de grondwet. Het valt alleen maar toe te juichen dat de wet nu meer controle toelaat op een ingrijpende maatregel, die de vervoersmogelijkheden van gezinnen met slechts één auto in het gedrang kan brengen En dit zeker wanneer de eigenaar zelf de overtreding niet beging.

NIEUW

NIEUW

NIEUW



We hebben een nieuwe webshop...

Onze LM webshop is nu gebruiksvriendelijker dan ooit, speciaal voor jou! Je kan:

- Een account aanmaken om je bestellingen bij te houden en je facturen te bekijken
- Favoriete producten aanduiden
- Producten makkelijk sorteren en filteren
- Vlotter bestellen en afrekenen

MEI = ACTIEMAAND

10% extra korting op alle producten
online en in de winkel
+ 15% ledenkorting



[lmzorgshop.be](https://www.lmzorgshop.be)



Kartonnen speelraket

KarTent

Prikkelt de fantasie en creativiteit van je kindje. Duurzaam en makkelijk te personaliseren met verf of stiften.

Afmetingen: 63 x 63 x 125 cm

— € 28,05*



Stride dubbelzijdige elektrische borstkolf

Elvie

Krachtig en toch comfortabel kolven! Ultrastil door de geluidsdempende technologie. De Elvie Stride weegt minder dan 150 g per cup, is compact en voelt licht aan terwijl je melk opvangt in je bh. De onopvallende vorm ziet er natuurlijk uit onder je kleding en hindert niet.

— € 297,49*

*Ledenprijs



Speelblokken

MOES

Het materiaal van MOES bestaat uit een zachte foam. Deze is zeer licht, makkelijk af te wassen en bevat geen schadelijke stoffen. De speelblokken stimuleren de creativiteit van kinderen op een leuke en originele manier. Beschikbaar in 5 kleuren en vormen.

— € 41,65*



Nutribaby glass

Babymoov

Een multifunctionele foodprocessor met eco-ontwerp waarmee je gezond en duurzaam kookt. 4 functies: koken met stoom, mixen, ontdooien en verwarmen! Totale inhoud van 1,5 l. Kan in de vaatwasser.

— € 178,41*



Universele buggy cover

Dooky

Universeel: past op alle merken en modellen! Creëert rust en comfort voor je kindje. Uitstekende zonbescherming (UPF40+).

— € 21,25*



360° drinkbeker

Dr. Brown's

Lekvrij drinken vanaf elke zijde. Geschikt voor de vaatwasser. Inhoud van 300 ml. Geschikt vanaf 9 maanden.

— € 9,35*



Zonnebrandspray SPF 50 met 0% parfum

Inhoud: 100 ml. Bescherming tegen UVA en UVB stralen. Waterbestendig.

Geschikt voor kinderen vanaf 6 maanden.

— € 21,25*

Als lid van LM heb je op al onze producten 15% korting. Geniet in de maand mei van 10% extra korting!

WWW.LMZORGSHOP.BE

Win!

Maak kans op een Moonie knuffelbeer t.w.v. 75 euro

Om de lancering van onze nieuwe webshop www.lmzorgshop.be te vieren, geeft LM enkele leuke producten uit ons aanbod weg!

Kans maken? Stuur voor 20 mei 2023 een e-mail naar wedstrijd.ov@lm.be met als onderwerp "Moonie knuffelbeer". Vermeld in de e-mail je contactgegevens, waarom je graag wil winnen en welke producten uit onze vernieuwde webshop je ook aanspreken. Veel succes!



Heeft je kindje last van koliek of een slechte slaap-routine? De lichtgevende knuffel van MOONIE snelt je te hulp en zorgt dat je kindje sneller in slaap valt, langer slaapt en minder huilt met behulp van roze ruis. Deze knuffelbeer voelt heel zacht en zal meteen de lievelingsknuffel van je kleintje worden!

De knuffel heeft 5 natuurlijke ontspannende geluiden. Laat je kindje naar de baarmoeder, de wind, een beekje, golven of de regen luisteren. 5 rustgevende LED lichtmodi kalmeren kindjes die bang zijn in het donker met sfeerlicht, pulserend licht, 7 veranderende kleuren of hun favoriete kleur, al dan niet pulserend. Deze zachte gloed herinnert baby'tjes aan de omgeving in de baarmoeder en geeft hen een gevoel van veiligheid.

- Verscheidene geluiden en lichtmodi
- Kan ook een slaapliedje spelen
- Stand-by stand na 30 minuten
- Uitgerust met Smart Cry Detector
- Oplaadbaar met USB-kabel (inbegrepen)
- Gemaakt uit organisch katoen
- Werkt 8 - 10 uur ononderbroken

— € 75,00 / **LM-lid: € 63,75**

WWW.LMZORGHOP.BE



Seniorentelefoon

Doro

Assistentieknop met GPS-positionering. Hearing Aid Compatibility. Extra luid en helder geluid. Beschikt over sneltoetsen.

— € 80,75*



Handvatverdicker

Vitivity

Met de foamgrips verdik je elk willekeurig handvat, zoals die van pennen, potloden, bestek of tandenborstel, waardoor je het voorwerp beter vast kan houden.

— € 8,46*



Zelfopenende schaar met 1 groot oog

Advys

Deze schaar heeft een extra groot handvat voor de middelvinger, ringvinger en pink samen. De schaar opent uit zichzelf door middel van een veer.

— €19,03*



Kniestep

LM

Stuur en kniesteun zijn verstelbaar in hoogte. Zachte luchtbanden voor alle (on)effen oppervlakten. Ideaal voor langere periodes van staan of gaan.

Inklapbaar om compact mee te nemen.

— HUUR/DAG €0,50*



Vaginale dilatatoren

Femmax

Een dilatator kan hulp bieden bij verschillende ongemakken waarbij penetratie moeilijk gaat en pijnlijk is. Ook na de menopauze of om de bekkenbodemspieren te versterken, kan een vaginale dilatator gebruikt worden.

— € 39,00*



Boekensteun

Advys

Handig voor in bed, op het strand of in de auto. Kan ook gebruikt worden als reiskussen. Geschikt bij verminderde grijpfunctie en rug- en nekklachten.

Comfortabel, zacht en vlekbestendig

Afmetingen: 30 x 29 x 24 cm

Beschikbaar in 4 kleuren.

— € 38,24*



Dementievriendelijke radio

Oer Audio

Familieleden of verzorgers kunnen met de USB-kabel de favoriete muziek toevoegen. Je hoeft enkel de klep omhoog te doen om de muzikspeler aan te zetten en de muziek te laten spelen.

— € 144,50*

Als lid van LM heb je op al onze producten 15% korting. Geniet in de maand mei van 10% extra korting!

WWW.LMZORGSHOP.BE

*Ledenprijs

Win!

Maak kans op een dubbele fietstas t.w.v. 69,99 euro

Om de lancering van onze nieuwe webshop www.lmzorgshop.be te vieren, geeft LM enkele leuke producten uit ons aanbod weg!

Kans maken? Stuur voor 20 mei 2023 een e-mail naar wedstrijd.ov@lm.be met als onderwerp "Fietstas Basil". Vermeld in de e-mail je contactgegevens, waarom je graag wil winnen en welke producten uit onze vernieuwde webshop je ook aanspreken. Veel succes!

Met de Basil Kavan Eco Classic dubbele fietstas kies je voor jaren fietsplezier! De fietstas uit de Kavan Eco Classic serie is namelijk gemaakt van duurzaam organisch canvas en heeft een Bionic Finish® Eco. Het materiaal is zeer sterk en je doet met deze fietstas dus absoluut een duurzame investering. Bovendien ontvang je ook nog eens 10 jaar garantie* op de Basil Kavan Eco Classic fietstassen!

Met een inhoud van 58 liter neem je veel boodschappen mee. Zo neem je met gemak meerdere boodschappen-tassen mee in de Kavan dubbele fietstas. De tas is daarnaast voorzien van een aansnoerkoord. Zo voorkom je dat regen in de tas sijpelt. De tas is dankzij klittenband terug te vouwen. Handig als je de fiets in een fietsenstalling of thuis wilt parkeren.

Met het Universal Bridge systeem bevestig je de tassen aan je fiets. Het bevestigen kan met de voormonteerde riempjes, of in combinatie met het Basil DBS systeem (afneembare bagagedragerplaten) of een adapterplaat zoals MIK. Beide systemen dien je apart aan te schaffen. Heb je veel en zwaardere spullen in je tas? Dan kun je de tas combineren met de Basil Afstandhouder (apart verkrijgbaar). Deze houder voorkomt dat de tas in de spaken van je fiets komt.

— € 69,99 / LM-lid: € 59,49

WWW.LMZORGSHOP.BE





Thermosfles Urban ABSOBU

Gemaakt van hoogwaardig RVS. Dubbel RVS en koper geïsoleerde wanden. Houdt dranken 12 uur warm en 24 uur koud.
Afmetingen: 18,9 x 7,7 cm
— €24,65*



Wasstrips Brauzz.

De strips zijn heel eenvoudig te gebruiken. Per lading was gebruik je gewoon 1 wasstrip. Een wasstrip is even krachtig als 40g vloeibaar wasmiddel of waspoeder! Goed voor 32 wasbeurten. Beste product in de categorie 'wassen' 2023.
— € 12,75*

*Ledenprijs



Startersbox In Love With The Coco

Wondr

Ben je benieuwd of een vloeibare shampoo of body wash die je zelf mixt ook iets voor jou is? Probeer het nu uit met dit pakket en leer de Liquids kennen! Het bevat 2 herbruikbare flessen en 2 refill zakjes, één voor vloeibare shampoo en één voor vloeibare douchegel.
— € 33,57*



Herbruikbaar boterhamzakje

Simonette à bicyclette

Duurzaam lunchzakje uit katoen en bijenwas om eten op een afvalvrije manier te bewaren.
Afmetingen: 35 x 40 cm.
Afwasbaar met zeep en water.
— € 10,96*



Do-Dish zeepdispenser

Bosign

Neem een spons of afwasborstel en druk eenvoudig op het deksel van de dispenser. Deze brengt een kleine hoeveelheid afwasmiddel aan en je kan beginnen afwassen! Antislip basis van silicone.
— € 13,60*



Sneldrogende handdoek

SooBluu

Antibacterieel en gaat niet muff ruiken. Droogt erg snel. Uiterst zacht en goed absorberend. REPREVE certificaat garandeert dat er per handdoek 20 - 24 gerecycleerde PET flessen gebruikt worden.
Afmetingen: 100 x 160 cm
— €29,95*



Mason jar Moonshine ABSOBU

Perfect voor je favoriete milkshakes of wat verfrissend fruitwater! Het dekseltje beschermt je drinken af van nieuwsgierige bijen en andere insecten.
Inhoud: 480 ml
— € 25,50*

Als lid van LM heb je op al onze producten 15% korting. Geniet in de maand mei van 10% extra korting!

WWW.LMZORGSHP.BE

Win!

Maak kans op een stawerkplek voor op je bureau t.w.v. 41 euro

Om de lancering van onze nieuwe webshop www.lmzorgshop.be te vieren, geeft LM enkele leuke producten uit ons aanbod weg!

Kans maken? Stuur voor 20 mei 2023 een e-mail naar wedstrijd.ov@lm.be met als onderwerp "Stawerkplek". Vermeld in de e-mail je contactgegevens, waarom je graag wil winnen en welke producten uit onze vernieuwde webshop je ook aanspreken. Veel succes!



Een hele dag aan je bureau zitten kan erg lastig zijn en belastend voor je rug. Af en toe even recht staan zorgt voor een goede doorbloeding van je benen en pept je op om geconcentreerd verder te kunnen werken. Deze stabureau heeft twee werkbladen om je scherm en toetsenbord op verschillende hoogtes te plaatsen.

Het stabureau kan op 3 hoogtes gesteld worden:

Het werkblad voor je toetsenbord en muis kan op 19,5 cm, 28,3 of 37,1 cm hoogte

Het werkblad voor je beeldscherm kan op 45,9, 54,7 of 63,5 cm

Deze stawerkplek moet je zelf nog in elkaar steken. Dat is helemaal niet zo moeilijk, volg gewoon de stappen op het instructieblad!

- Ergonomische thuiswerkplek
- In hoogte verstelbaar
- Makkelijk op te bergen
- 2 gleufjes om kabels netjes te ordenen

— € 41,00 / LM-lid: € 34,85

WWW.LMZORGHOP.BE

Lessenreeks (3)



Peuterturnen in Kaprijke

Kom samen met je peuter turnen in Kaprijke! Op jonge leeftijd bewegingservaring opdoen is ontzettend belangrijk. Wil je op een leuke manier motorische vaardigheden van je kind prikkelen?

Tijdens een sessie peuterturnen staat plezierbeleving voorop! De begeleidster speelt in op het initiatief en de reacties van de kinderen. Op deze manier beleven kinderen succes en wordt de bewegingsexploratie bevorderd.

In de drie lessen staat er telkens een ander materiaal centraal, dit varieert tussen ballen/ ballonnen, kranten en jongleersjaaltjes. De bewegingssessies zijn gebaseerd op de bewegingspedagogiek van Kidies.

Wanneer Zaterdag 20/05, 27/05 en 3/06 van 9u tot 10u

Wie LM-jeugdconsulent Stefanie

Prijs 22,50 euro voor 3 lessen

Waar Sporthal Berkakker: Alfred De Taeyestraat 40a, 9970 Kaprijke

Inschrijven via onze website of mail naar activiteiten.ov@lm.be

Lessenreeks (5)

Tai Chi voor 50-plussers in Gent

Tai chi heeft heel veel voordelen voor je lichaam. Niet alleen bevordert het je immuunsysteem, maar ook het verouderingsproces van je lichaam vertraagt door de oefeningen.



De tai chi-vorm is een vloeiende opeenvolging van bewegingen. Vanuit een innerlijke rust krijg je terug een verbinding met je lichaam. Het resultaat is dat je ontspannen en gecoördineerd kan bewegen zonder overbodige spierspanning. Tai chi is oorspronkelijk een oude Chinese interne krijgskunst. De basisoefeningen 'Jibengong' leren je aarden, zo kom je in contact met je essentie en leer je lichaam en geest samenwerken. Door regelmatig deze oefeningen te doen komen je lichaam en geest terug in evenwicht, ook thuis.

Draag losse kledij voor de lessen.

Wanneer Dinsdag 23/05, 30/05, 6/06, 13/06 en 20/06, om 14u

Wie Sifu Walter Toch van Shaolin Topacademie

Prijs 30 euro voor 5 lessen

Waar Shaolin Topacademie: Schooldreef 137, 9050 Gentbrugge

Inschrijven via onze website of mail naar activiteiten.ov@lm.be

Aandoening

Post-COVID-19

Nu de coronacrisis steeds meer op de achtergrond lijkt te sluimeren, blijft het belangrijk om aandacht te hebben voor mensen met een post-COVID-19 aandoening. Hiervan weten we ondertussen dat het impact heeft op iemands mentale en fysieke welzijn.

Wat is post-COVID-19?

Post-COVID-19, ook wel long-COVID genoemd, komt voor bij mensen met een voorgeschiedenis van een waarschijnlijke of bevestigde SARS-CoV-2-infectie. Het gaat dan over mensen die meestal drie maanden vanaf het begin van hun COVID-19 symptomen, minstens twee maanden aanhoudende klachten ondervinden en waarvan ze niet verklaard kunnen worden door een andere diagnose.

Symptomen

De meest voorkomende symptomen van post-COVID-19 zijn: vermoeidheid, kortademigheid, pijn of druk op de borst, spierpijn, hoofdpijn, hartkloppingen, verlies of verandering van smaak en/of geur, geheugen- en concentratieproblemen (ook wel 'hersennist' genoemd), angst en depressie. De symptomen kunnen veranderen of terugkomen na verloop van tijd. Bovendien kunnen die symptomen nieuw opgetreden zijn na het initieel herstel van een acute COVID-19-episode, of aanhouden na die initiële episode. Al deze symptomen hebben over het algemeen een impact op het dagelijkse leven van de persoon in kwestie.

Zorgtraject Post-COVID-19

Ben jij iemand die aanhoudende symptomen heeft na het doormaken van een COVID-19-infectie? Dan dien je je huisarts te contacteren voor het vaststellen van een eventuele diagnose Post-COVID-19. Na diagnose Post-COVID-19 bepaalt je huisarts in samenspraak met jou aan welke zorgverleners je nood hebt. Van zodra je huisarts de startcode van het zorgtraject heeft geattesteerd, wordt dit opgestart gedurende 6 maanden. Er wordt een persoonlijk behandelplan opgesteld in functie van

jouw gepersonaliseerde doelstellingen. Je huisarts kan je doorverwijzen naar één of meerdere zorgverstrekkers, afhankelijk van je nood aan een bepaald type zorg.

Het zorgtraject wordt regelmatig geëvalueerd en kan waar nodig op basis van een overlegmoment tussen jou en de betrokken zorgverleners worden bijgestuurd. Het zorgtraject kan ook eenmalig verlengd worden met 6 maanden indien er nood is aan een langere behandeling.

Binnen het zorgtraject zijn er twee behandeltypes:

Monodisciplinaire behandeling: je hebt nood aan slechts één zorgverlener: een kinesitherapeut, logopedist of psycholoog.

Multidisciplinaire behandeling: je hebt nood aan meer dan één zorgverlener: kinesitherapeut, logopedist, psycholoog, neuropsycholoog, diëtist en/of ergotherapeut.

Het is ook mogelijk dat, als je een monodisciplinaire behandeling gestart bent binnen het zorgtraject, je overschakelt naar een multidisciplinaire behandeling.

Binnen het team van zorgverleners wordt een zorgcoördinator aangesteld. Dit kan je huisarts of een andere zorgverlener zijn. Hij of zij is verantwoordelijk voor de coördinatie, opvolging en aanpassing van het behandelplan. Je zorgcoördinator luister naar je wensen en persoonlijke doelstellingen en is verantwoordelijk voor een vlotte informatiedoorstroom van alle zorgverleners naar jou als patiënt. De taken van de zorgcoördinator kunnen nadien gedelegeerd worden.

Tegemoetkoming

Wanneer je 12 weken na de eerste symptomen van een COVID-19-infectie en/of 12 weken na een positieve test voor COVID-19 nog steeds last hebt van die symptomen gelinkt aan COVID-19 met zichtbare impact op je dagelijkse leven, dan wordt een

tegemoetkoming voorzien. Je hoeft als patiënt binnen dit zorgtraject zelf niets te betalen. Er kan jou ook geen remgeld of supplement aangerekend worden.

Stoppen met roken

Elk moment is ideaal

Stoppen met roken is altijd een goede beslissing. Misschien valt jouw ideale moment om te stoppen met roken dit jaar wel op 31 mei, samen met Wereld-dag zonder Tabak.

Uit een Gezondheidsenquête (2018) bleek dat bijna 1 op 5 Belgen rookt. De laatste jaren daalde het aantal rokers en wensen ook steeds meer rokers te stoppen. In 2018 stak 73% van de dagelijkse rokers minstens 24 uur geen sigaret op in een poging om definitief te stoppen. Je bent dus niet alleen!

Gelukkig is er ook hulp voorhanden bij het stoppen met roken: niet alleen een tabakoloog, maar ook je huisarts of apotheker kunnen je motiveren en adviseren. Bovendien biedt Tabakstop (www.tabakstop.be) een gratis telefonische hulplijn voor rokers, te bereiken via 0800 111 00.

Meer info rond rookstop en de beschikbare hulpmiddelen vind je op onze gezondheidsblog via www.lm.be

Bron: Gezond Leven

Ga digitaal!

Download je EZVK

Wist je dat je jouw Europese ziekteverzekeringskaart ook simpel kan downloaden? Geen wachttijden meer in afwachting op je papieren kaart. De digitale versie kent dezelfde geldigheid als de papieren versie.

Meer info? Surf naar lmziekenfonds.be

Medela moedermelk collector



Evi (31): “Ik wou de collector graag uittesten omdat ik zó een grote fan ben van borstvoeding dat ik niets wil laten verloren gaan. Bovendien had ik ook schrik dat ik niet voldoende melk meer zou produceren vanaf ons zontje Miel (16 maanden) naar de crèche zou gaan. Nu heb ik mede dankzij de moedermelkcollector al een hele voorraad in de vriezer kunnen opslaan!”

“Ik had nooit gedacht dat ik dit zo'n fantastische uitvinding zou vinden. Het is heel gemakkelijk in gebruik, gewoon zelf vacuüm op je borst te zetten. Ook het handige koordje dat erbij hoort, heeft zijn nut bewezen; zo blijft de collector op z'n plaats als mijn baby niet volledig stilligt.”

Getest en goedgekeurd

“Na een volledige dag heb ik 120 ml melk opgevangen, dat is een volledige voeding! Zonder de collector zou al dat melk in borstcompressen belanden, wat echt zonde is. Moedermelk is voor mij goud waard, dus ik ben zo blij dat er niets meer verloren gaat. Op het einde van de dag giet ik al mijn opgevangen melk samen en bewaar ik het in de vriezer, op die manier kan Miel binnenkort in de crèche nog van de melk blijven drinken.”

Ook benieuwd naar de producten van Medela? Neem een kijkje in de LM Zorgshop en krijg als lid 15% korting (+ 10% in de maand mei 2023).

WWW.LMZORGHOP.BE

Prijs/kwaliteit	8
Werking/kwaliteit	9
Gebruikscomfort	9
Algemeen	9

Pluspunten

- + Er gaat geen moedermelk meer verloren
- + Het is compact
- + Handig dekseltje om de collector af te sluiten

Minpunten

- Het vacuüm lost soms; daardoor heb je zeker het touwtje nodig
- Ideaal voor thuis, minder praktisch ontwerp voor buitenshuis

Moedermelkcollector
— € 20,00 / LM-lid: € 17,00



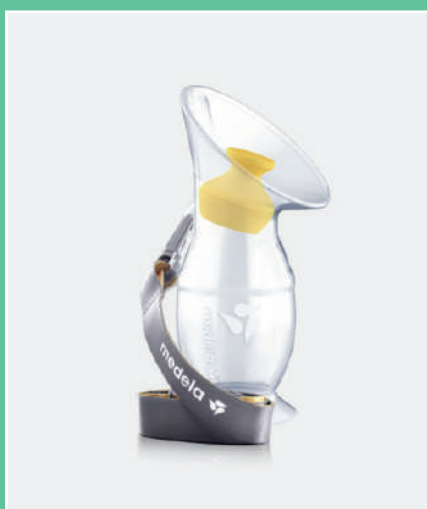
Astrid (29): “Begin dit jaar breidde ons gezin uit met een klein wondertje die de naam ‘Lars’ kreeg. Intussen al een flinke jongen die naast drinken en slapen ons hart doet smelten met zijn lachjes. Bij zijn geboorte koos ik ervoor om borstvoeding te geven.”

“De collector is zeker aan te raden als je graag op een vlotte manier kleine hoeveelheden melk wil opvangen om via een flesje te geven”

“De siliconen moedermelkcollector van Medela kwam meteen goed van pas; ik gebruikte de collector voornamelijk thuis, ‘s nachts en ‘s morgens tijdens het geven van borstvoeding om melk op te vangen bij de toeschietreflex aan de vrije borst.”

Getest en goedgekeurd

“Deze collector kan vlot kleine hoeveelheden melk opvangen. Het zuigprincipe is eenvoudig en niet te vergelijken met die van een elektrisch toestel, waar er een meer gecontroleerde continue zuigkracht is. De collector zit dus net wat minder comfortabel en is ook niet 100% effectief. Maar dat stoort me niet, ik gebruik het dagelijks omdat het waardevolle druppels melk kan opvangen die anders deels verloren zou gaan in borstcompressen.”



Prijs/kwaliteit	9
Werking/kwaliteit	7
Gebruikscomfort	7
Algemeen	8

Pluspunten

- + eenvoudig in gebruik
- + geluidloos
- + prijsvriendelijk
- + makkelijk schoon te maken

Minpunten

- Komt gemakkelijk los van de borst indien niet juist aangebracht
- Moeilijk onder kledij te dragen
- Kan makkelijk omgestoten worden

OOK LM-TESTPERSOON WORDEN?

Houd onze instagram (@lmziekenfonds.be) en Facebook (LM Ziekenfonds Oost-Vlaanderen) in de gaten voor meer toekomstige acties!

EEN NIEUW JAAR HOTEL LIBERTY MET TAL VAN NIEUWE ARRANGEMENTEN!

Geen betere plek om te genieten van de eerste zonnestrallen dan de Noordzeekust. Lange strandwandelingen met het hele gezin. Fruits de mer voor de fijnproevers. Zingen en swingen op de mooiste klassiekers. Haal je inspiratie uit ons voorjaarsaanbod van nieuwe arrangementen en tel af naar een fantastisch verblijf.

1 - 5 mei **4 nachten** **Cruise Love Boat**

22 - 26 mei **4 nachten** **Lachen = gezond**

29 mei - 2 juni **4 nachten** **Hommage Will Tura**

12 - 16 juni **4 nachten** **Liefde voor muziek met Margriet Hermans**

16 - 18 juni **2 nachten** **Weekend Fruit de mer**

26 - 30 juni **4 nachten** **Digitale midweek**

30 juni - 2 juli **2 nachten** **Fiets- en wandelweekend**

**Meer info en prijzen kamers,
studio's & arrangementen,
zie onze vernieuwde website:
www.liberty-blankenberge.be**

Scan de QR-code en surf
eenvoudig naar de website

