



TABOETJE

Zelfhulpgroep "HODGKINAANDOENINGEN"

Driemaandelijke nieuwsbrief – Eerste trimester 2011 – 24^{ste} jaargang

Afdeling West- en Oost-Vlaanderen

Beste lotgenoten,

De drukte rond de eindejaarsfeesten is weer voorbij en eerlijk gezegd, ik ben er niet rouwig om.

De sfeer die door de kerstverlichting in de straten van de stad hangt en de versieringen die warmte brengen in onze huiskamers kan ik best smaken, maar de race rond het kopen van cadeautjes in overvolle winkels is me er een beetje te veel aan.

Daartegenover staat dan wel de gezelligheid van het tafelen met de familie op kerstavond en de gezichtjes van de kleinkinderen bij het openen van die cadeautjes.

Het commerciële circus rond die dagen doet mij ook telkens even stil staan bij de minderbedeelden in onze samenleving en bij de zieken onder ons, het zijn dagen waarbij ik me bewust ben, hoe dankbaar ik ben dit nog ieder jaar te mogen beleven samen met mijn kinderen en kleinkinderen.

Het zag er 23 jaar geleden bij het krijgen van de ziekte van Hodgkin immers even anders uit.

Maar genoeg nu daarover, nu het weer wat rustiger is, wordt het tijd om als bestuur even stil te staan bij wat vorig jaar gerealiseerd werd en wat we in 2011 voor u in petto hebben.

We zijn vooral heel tevreden over de organisatie van ons symposium vorig jaar, het heeft ons naar bekendmaking toe veel inspanningen gekost - en ik wil langs deze weg ook nog eens iedereen danken die daaraan meegewerkt heeft - maar het leverde uiteindelijk 104 deelnemers op, we mogen dus terecht spreken van een succes. Over de sprekers en de gebrachte thema's niets dan lof, op de evaluatienota's die door de aanwezigen ingevuld werden kregen we zelfs geen enkele negatieve reactie noch over de inhoud, noch over de organisatie. We kunnen dus met een gerust gemoed in de ingeslagen weg verder blijven werken. Gezien het succes en de nood naar informatie van nieuwe patiënten werd beslist het symposium om de twee jaar te houden. Zoals u kunt zien op de activiteitenkalender op de site hebben we hiertoe reeds een datum vastgelegd nl. 8 september 2012.

Met het forum dat eind 2010 op onze site geplaatst werd, hopen we vooral ook jongere patiënten de kans te geven via deze weg contacten met elkaar te leggen en zo met de vereniging nog meer mensen te bereiken.

Onze laatste activiteit, het Sinterklaasfeest op 4 december, was zoals gewoonlijk een heel mooie, gezellige afsluiter van ons werkjaar. Hieronder vindt u wat sfeerbeelden.

Mij rest alleen nog, namens alle leden van ons bestuur, jullie een gezond en mooi 2011 toe te wensen samen met allen die jullie dierbaar zijn.

Chantal, Jean-Pierre, Annette, Albert



Wat als het kunnen vermijden van kanker deels van mij afhangt?

Risico's, misvattingen en tips

Gezond leven vermindert het risico op kanker, maar is geen garantie op een kankervrij leven. Bestaat hiervoor wel een garantie? Hoe geloofwaardig zijn de honderden preventieve tips die we dagelijks lezen in kranten, tijdschriften of op het web? Wat te denken van verontrustende ketteringmails? Kankerinfo scheidt voor u het kaf van het koren met concrete tips en meer duidelijkheid over een aantal misvattingen.

Uw levensstijl en kanker

De manier waarop we leven, heeft een enorme invloed op het risico om bepaalde kankers te ontwikkelen. Ongeveer de helft van de kankers kan vermeden worden dankzij het aannemen van een gezonde levensstijl, waarbij de blootstelling aan individuele risicofactoren (zoals roken, een zittend leven of te veel zon) wordt beperkt of onbestaande is.

Toch is niemand totaal gevrijwaard tegen kanker: ook toeval en het lot spelen een rol, zonder de erfelijke aanleg te vergeten.

Wees voorzichtig met het inschatten van risico's

Erfelijkheid: in een beperkt aantal gevallen.

Veel mensen denken dat erfelijkheid een grote rol speelt in het krijgen van kanker. Nochtans is dit slechts zo in 5 tot 10 % van alle kankergevallen. Komt kanker in uw familie voor, dan is het aan de arts om een eventueel risico op genetische aanleg te onderzoeken. Elementen als leeftijd, graad van verwantschap en type kanker zijn hierbij van tel.

Stress: geen zekerheid over

De impact van stress op het ontstaan van kanker valt moeilijk te onderzoeken. Epidemiologische onderzoeken tonen aan dat kanker niet frequenter voorkomt in bevolkingsgroepen die in hoge mate aan stress zijn blootgesteld. Ook is gebleken dat ingrijpende gebeurtenissen in het leven geen verband houden met het terugkeren van kanker. Maar de resultaten van een aantal andere studies tonen dan weer het tegendeel aan. Door een gebrek aan onbetwistbaar bewijs, blijft het debat voorlopig nog open.

Milieufactoren: verklaren niet alles

Momenteel lijkt minder dan 2% van alle kankergevallen veroorzaakt te worden door kankerverwekkende invloeden vanuit het milieu, met in de eerste plaats het passief roken.

Andere, beperktere risicofactoren zijn de fijne en ultrafijne deeltjes in de lucht, veroorzaakt door het verkeer, centrale verwarming en industriële activiteiten. Ook kan radon, een natuurlijk radioactief gas, in een klein aantal gevallen kanker veroorzaken. Tot slot zijn er de beroepsmatige kankers, veroorzaakt door de blootstelling aan kankerverwekkende stoffen (zoals asbest) binnen de werkomgeving.

Uw GSM: volg de aanbevelingen op

Mensen die reeds lange tijd (meer dan tien jaar) veelvuldig mobiel bellen, lopen mogelijk een groter risico op een hersengezwel. Uw mobiele telefoon niet te vaak en vooral verstandig gebruiken, is dan ook de boodschap. Hou uw GSM niet te dicht bij gevoelige delen van uw lichaam: de geslachtsdelen voor adolescenten en rond de navel voor zwangere vrouwen. Gebruik een oortje om blootstelling aan het hoofd te beperken. Vermijd mobiel bellen in een rijdend voertuig of bij slechte ontvangst (dan verhoogt uw GSM automatisch zijn zendkracht). En tot slot: bel niet onnodig en hou gesprekken kort. Al deze aanbevelingen gelden zeker voor kinderen.

Elektromagnetische velden: verder onderzoek vereist

Tot op vandaag tonen wetenschappelijke studies aan dat een normale, huishoudelijke blootstelling aan elektromagnetische velden geen risico inhoudt voor de gezondheid. De enige uitzondering: er bestaan tegenstrijdige resultaten over de invloed van velden met hoge intensiteit op het voorkomen van kinderleukemie. Aanvullend onderzoek is hier nodig.

Voedingssupplementen: voorzichtigheid is geboden

Het gebruik van voedingssupplementen om zich tegen kanker te beschermen is af te raden. Een gezond en evenwichtig voedingspatroon is nog steeds het beste voor uw gezondheid. Wel zijn supplementen in een aantal medische gevallen mogelijk nodig, namelijk wanneer er een tekort is vastgesteld (bijvoorbeeld aan ijzer of vitamine B12) of bij bepaalde bevolkingsgroepen (zwangere vrouwen, vrouwen die de borst geven, kwetsbare ouderen). Indien u hieromtrent vragen heeft: raadpleeg uw huisarts.

Hoe het risico op kanker verkleinen?

Bepaalde levensstijlen verminderen het risico op kanker aanzienlijk en hebben tevens een gunstig effect op andere welvaartsziekten, zoals hartziekten of diabetes.

Voor ieder van ons zijn volgende aanbevelingen van tel:

- Rook niet en als u toch rookt, stop er dan mee. Daarvoor is het nooit te laat. Hulp nodig? Bel Tabakstop op het gratis nummer **0800 111 00**
- Beperk uw alcoholgebruik.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Vermijd overgewicht. Een gezond en evenwichtig eetpatroon helpt u daarbij.
- Bescherm u tegen de zon.
- Vermijd blootstelling aan kankerverwekkende stoffen, zoals asbest. Volg steeds de reglementeringen en veiligheidsvoorschriften op.
- Luister naar uw lichaam en let op de alarmsignalen: wanneer de ziekte in een vroeg stadium wordt ontdekt, is er een minder agressieve behandeling nodig en is de genezingskans groter.

Meer specifieke maatregelen in functie van geslacht of leeftijd zijn ook belangrijk. Indien voor u van toepassing:

- Laat u vaccineren tegen hepatitis B of baarmoederhalskanker.
- Doe mee aan de officiële opsporingsprogramma's voor borstkanker, dikke darmkanker of baarmoederhalskanker

Meer info vindt u op www.kanker.be of via de Kankerfoon op **0800 15 802**

Dr. Ivo Nagels en Suzanne Gabriëls
Stichting tegen Kanker
Bron: Kankerinfo N° 92

Uitnodiging Bowling-Lasagneparty

Afspraak in Bowling Real Kortrijksesteenweg 209 Sint-Maartens Latem op 19 maart om 14.45 uur.

Kostprijs

Leden en partners €20

Niet leden €24

Kinderen onder de 10 jaar €15. [Inschrijvingen worden verwacht tegen 10 maart.](#)

In de prijs zijn inbegrepen

Samenkomst met koffie of thé en een gezellige babbel als opwarmer.

Twee bowlingspelletjes (huur schoenen inbegrepen).

Eén consumptie tijdens elk spel (geen sterke dranken).

Eén glaasje cava of iets anders als aperitief.

Huisgemaakte lasagne of croque-monsieur.

Aan tafel één glas wijn, bier of frisdrank.

Bereikbaarheid

Met de wagen zie plannetje. Wie met het openbaar vervoer komt neemt aan het station Gent-St.Pieters de bus richting Deinze nummer 77 vertrek om 13.58 en stapt af aan de halte Latem-Bowling recht tegenover de zaak.

Inschrijven kan

1. Via mail naar hodgkinzelfhulp.wvl@pandora.be met vermelding van het aantal deelnemende personen, leden of niet leden, het aantal kinderen en de menukeuze lasagne of croque-monsieur, en door overschrijving van het overeenstemmende bedrag op onze rekening 776-5921284-16.
2. Voor diegenen die geen mail hebben, door het overeenstemmende bedrag over te schrijven op onze rekening en op de overschrijving het aantal deelnemende personen te vermelden, leden of niet leden, eventueel kinderen en de menukeuzes lasagne of croque-monsieur.

