



corda

VRIENDENKRING VOOR HART- EN VAATPATIËNTEN A.S.Z.

VIERMAANDELIJKS TIJDSCHRIFT - GRATIS VOOR LEDEN - 28STE JAARGANG 2020 - NR 2



**Voorzitter**

Eddy DIERICKX  
Stwg naar Oudegem 1B/12  
9308 Aalst Gijzegem  
0477/43 07 79  
[eddydierickx1946@gmail.com](mailto:eddydierickx1946@gmail.com)

**Ondervoorzitter**

Luc D'HAEGER  
Leo de Bethunelaan 102/7  
9300 Aalst  
053/80 32 59  
[lucdhaeger@gmail.com](mailto:lucdhaeger@gmail.com)

**Penningmeester**

Remi VAN IMPE  
Achtermaal 53  
9320 Aalst (Nie)  
053/78 86 94  
[remi.van.impe@telenet.be](mailto:remi.van.impe@telenet.be)

**Bestuursleden en Medewerkers:**

Herman Bruyland, verslaggever 052/21 11 49 - [herman.bruyland@telenet.be](mailto:herman.bruyland@telenet.be)  
Lionel De Vos 0477 72 46 00 - [lioneldevos@gmail.com](mailto:lioneldevos@gmail.com)  
Jan Engelrelst 0473/68 25 76 - [jan.engelrelst@telenet.be](mailto:jan.engelrelst@telenet.be)  
Alfons Van Langenhove 0479/53 19 96 - [fonzaretti1@hotmail.com](mailto:fonzaretti1@hotmail.com)  
Bernise Vyverman 0499/27 22 85 - [bernivijverman@gmail.com](mailto:bernivijverman@gmail.com)

**COLOFON**

Jaargang 2020

**Verantwoordelijke uitgever**

Corda - Eddy Dierickx  
Vereniging voor hart- en vaatpatiënten A.S.Z.

**Vormgeving en ontwerp:**

Bert Verschraegen  
T. 0496 297 444, Email: [contact@grafischhuis.com](mailto:contact@grafischhuis.com)  
Het Grafisch Huis - [www.grafischhuis.net](http://www.grafischhuis.net)

Alle rechten voorbehouden. De inhoud van dit magazine is auteursrechtelijk beschermd. Niets van deze uitgave mag vermenigvuldigd of doorgegeven worden zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

CORDA is een Vriendenkring waarin patiënten die in behandeling zijn voor cardiovasculaire problemen samen met hun familieleden met nagenoeg dezelfde ervaringen verenigd worden. Zij betalen jaarlijks 15 euro lidgeld per persoon. Elk betalend lid is verzekerd en kan deelnemen aan alle activiteiten. Zij ontvangen tevens gratis het tijdschrift "Ons Tikkertje".

Nieuwe hart- en vaatpatiënt? U wenst het Blog seniorennet corda, Facebook corda A.S.Z. en een exemplaar van ons tijdschrift te ontvangen als (proef)lid?

Stuur ons uw (mail)adres of bel de penningmeester 053/78 86 94

of mail naar [aszhartpatientenvereniging@outlook.com](mailto:aszhartpatientenvereniging@outlook.com) of/en aan de bestuursleden.



Bij het schrijven van dit voorwoord had ik gehoopt om over iets anders te kunnen praten, maar het coronavirus beheerst ons dagelijks leven, zodat ik wel verplicht ben om het daarover te hebben.

Het leek me interessant om eens op te zoeken wat de herkomst is van dit veel gebruikte woord "CORONA". Het blijkt een leenwoord te zijn van het Latijn en betekent krans/kroon. In de medische-biologische wereld duidt men hiermee een soort virussen aan.

Ondertussen heeft dat smerige virus ons leven door mekaar geschud en leveren we al geruime tijd een hevige strijd tegen een onzichtbare vijand. De Franse president Macron verklaarde zelf de oorlog: "nous sommes en guerre" in zijn toespraak op tv.

Gelukkig beschikken we in ons gebenedijd landje over een voorbeeldige en betaalbare GEZONDHEIDSZORG met uitstekend medisch en paramedisch personeel om kwestieuze strijd op termijn te winnen. Over de economische en financiële gevolgen weid ik hier liever niet uit.

Onze vereniging CORDA is ook het slachtoffer van het Corona virus, we moesten hals-over-kop onze programmatie én onze uitgave van ons Tijdschrift aanpassen en gelukkig kon de causerie van dokter Wim Wissaert (neuroloog A.S.Z.) over "beroerte" doorgaan en met succes (zie verder).

Als straks het gevaar van het Corona virus is geweken en het leven weer zijn normale gang aanneemt, zullen we er opnieuw tegenaan gaan. We hebben lang genoeg in ons KOT moeten blijven.



**Daarom hebben we ook besloten ons tikkertje volledig te digitaliseren, de linken naar verschillende websites en e-mailadressen zijn voor jullie beschikbaar en worden aangeduid in een oranje kleur en met dit icoontje.**

Ik wil hierbij eveneens ons diepste respect tonen voor het artsenkorps, het verplegend -en verzorgend personeel alsook diegenen die ervoor zorgen dat we zonder kleerscheuren deze wereldcrisis zullen overleven!

Uw Voorzitter, Eddy Dierickx  
Voorzitter-CORDA

## ACUTE BEROERTEZORG IN 2020:

# Interactieve uiteenzetting door Dokter Wissaert, neuroloog in het A.S.Z.

Woensdag, 11 maart, kwam Dr. Wim Wissaert toelichting geven hoe een hersenberoerte herkenbaar is en hoe CVA-patiënten behandeld worden. Het werd een leerrijke, boeiende en interactieve uiteenzetting.



Eddy en Luc - Dr. Wissaert

Een beroerte ontstaat als een gedeelte van onze hersenen geen doorbloeding krijgt (door bijvoorbeeld een bloedklonter) of door een hersenbloeding en dat er dus zuurstoftekort ontstaat waardoor een gedeelte van de hersenen beschadigd wordt. Hier in Aalst worden +/- 1200 personen per jaar door een beroerte getroffen. Een zware hersenberoerte kan dodelijk zijn. Vooreerst even uitleggen hoe we een hersenberoerte herkennen (via BEFAST)

1. De patiënt heeft plotseling moeite met lopen, verliest evenwicht of coördinatie.
2. Problemen met zien: uit één oog niet zien, dubbel of wazig zien....
3. Verlamming of een doof gevoel in het gezicht krijgen...
4. Verminderde spierspanning of verlamming in armen of benen.
5. Problemen met spreken of begrijpen.

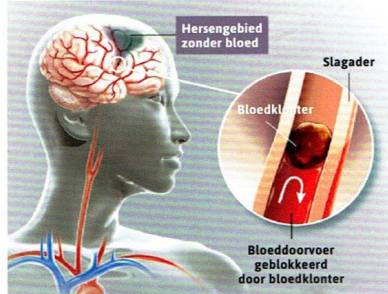
Het belangrijkste is dat we geen tijd verliezen en hulp zoeken (via 112).

Als er binnen het uur een diagnose kan uitgevoerd worden, is er kans dat de gevolgen beperkt blijven... (dementie, invaliditeit). In welke mate de patiënt kan herstellen is afhankelijk van het soort beroerte, de regio en de grootte van het beschadigde hersengedeelte. Voor opvang van de patiënten uit de regio Aalst/ Dendermonde werken artsen van het A.S.Z., OLV-ziekenhuis en Sint-Blasius Dendermonde samen.

Maar dokter Wissaert heeft ons 'op het hart gedrukt' dat de snelheid (tijd) waarmee de patiënt geholpen wordt, doorslaggevend is.

(Tekst: Luc - Foto: Lionel)

## Wat is een cva of beroerte?



Een cerebrovasculaire aandoening (CVA) is een plots hersenletsel dat wordt veroorzaakt door een gebrekkige doorbloeding van een deel van de hersenen.

Meestal is het een bloedklonter die een slagader in de hersenen blokkeert. Zo wordt de doorbloeding verstoord en krijgen de hersenen plots geen zuurstof meer.

CVA is een belangrijke doodsoorzaak en tevens een belangrijke oorzaak van invaliditeit (dementie, gehele of gedeeltelijke verlamming) bij volwassenen in België.

## Hoe een beroerte herkennen?



**Afhangend  
gezicht, scheve  
mond**



**Zwakte  
in één van  
beide armen**



**Moeite  
met spreken**



**Het is tijd  
om 112 te bellen!**

**CVA is een medisch noodgeval.**

Een snelle behandeling is essentieel en beperkt vaak de gevolgen.

**HERKEN DE SYMPTONEN VAN EEN BEROERTE EN REAGEER SNEL!**



# “Een beroerte? Wat nu?”

## GEBRUIK HIER DE LINK VOOR MEER INFO

Klik op de website van het A.S.Z.: bij brochures kan u meer info terugvinden.  
[http://www.A.S.Z..be/index.php?cm=473,485&action=search&cm\\_lg=nl&q=beroerte](http://www.A.S.Z..be/index.php?cm=473,485&action=search&cm_lg=nl&q=beroerte)

Bron: @szpect januari 2019/ medisch informatieblad A.S.Z.

## ACUUT BEROERTECENTRUM A.S.Z.

# Referentie voor topzorg in de denderstreek

**Dagelijks worden in België 52 mensen getroffen door een cerebrovasculair accident (CVA), waarvan tot 80% een ischemisch CVA. De gevolgen zijn niet enkel op socio-economisch vlak aanzienlijk, ook op persoonlijk vlak staat de patiënt vaak een lange revalidatieweg te wachten en is een blijvende handicap niet ongewoon.**

Een snelle en op maat gemaakte aanpak tijdens de eerste minuten/uren verbetert de outcome van de patiënt aanzienlijk. Om dit optimaal te organiseren heeft het A.S.Z., naar analogie met het koninklijk besluit, de afgelopen jaren een zorgpad CVA ontwikkeld en geïmplementeerd om het zorgproces voor een CVA patiënt doorheen het ziekenhuis transparant te maken, te standaardiseren, te optimaliseren en op te volgen.

### Time is brain!

Een vlotte herkenning in de prehospital setting is de eerste cruciale stap waarbij sensibilisatie via de FAST

test (Face, Arm, Speech, Time) ook de niet-medische buitenwereld moet oproepen om snel te handelen. Hierop volgend dient er een dringend nazicht door de huisarts te gebeuren met een snelle doorverwijzing naar de spoedgevallendienst, want TIME IS BRAIN! Helaas worden de symptomen van een beroerte vaak niet onmiddellijk herkend. Niet alle patiënten worden tijdig verwezen naar een gespecialiseerde eenheid voor beroertezorg, zoals het A.S.Z. Met onze expertise op vlak van complexe beroertezorg bieden we de volledige waaier van beroertebehandelingen.

Met de aanwezigheid van de 2 interventieradiologen dr. Katrien De Keukeleire en prof.dr. J. Peluso kunnen ook **alle mechanische thrombectomieën** steeds **binnenshuis** uitgevoerd worden **24/24 7/7**.

Ons neurovasculair referentiecentrum beschikt daarmee over alle voorwaarden voor topzorg in de denderstreek en heeft ondertussen 150 thrombectomiën verricht. Meer informatie over het beroertecentrum vindt u hier.



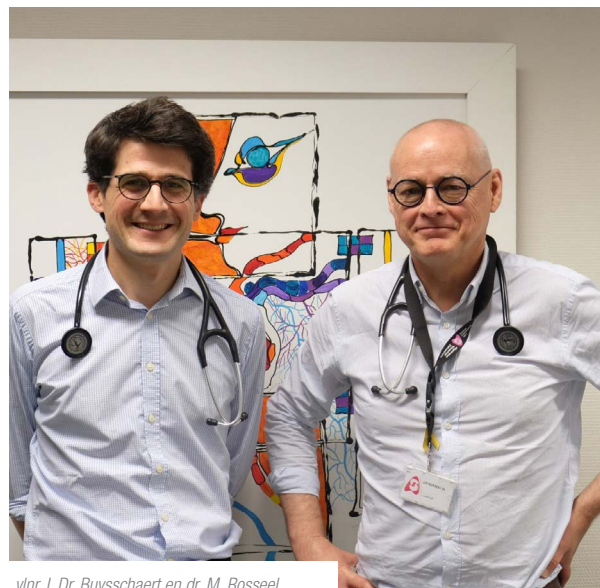
## Primeur in België: dienst Cardiologie A.S.Z.

Klik hier voor het artikel online. <http://www.asz.be/news/belgische-primeur-in-het-a-s-z-nieuwe-hartklep-geplaatst-via-okselslagader-onder-lokale-verdoving?fbclid=IwAR0oG5maXeMTma0o6YzTheRJR-o-NZH0degf25-R7jzdDNPFIvQ48eauZUDc>



In februari 2020 werd in het A.S.Z. Aalst met succes een nieuwe hartklep geplaatst via de okselslagader onder lokale verdoving. Dit is een primeur in België, normaliter wordt de aortaklep percutaan via de lies vervangen onder algemene verdoving echter slaagde de dienst Cardiologie van het A.S.Z. ziekenhuis erin om de nieuwe hartklep via de linkeroksel te plaatsen onder lokale verdoving. Door de hartklep via de lies of de oksel te plaatsen, komt er geen openhartchirurgie aan te pas. Dat maakt de operatie aanzienlijk korter met minder complicaties als gevolg.

De dienst cardiologie/cardiochirurgie van het A.S.Z. specialiseert zich in deze behandelingstechniek. Ze zijn in België als een van de eerste centra gestart ruim 10 jaar geleden en hebben inmiddels meer dan 500 patiënten percutaan behandeld met deze techniek.



vinr. I. Dr. Buysschaert en dr. M. Rosseel

## Primeur in België: nieuw bestralingstoestel Truebeam Edge Novalis bij het A.S.Z. Aalst zorgt voor nog preciezer resultaat (Dienst Radiotherapie A.S.Z.)

Het A.S.Z. in Aalst is een satellietcampus van het UZ Brussel en is sinds kort uitgerust met een nieuw bestralingstoestel genaamd 'Truebeam Edge Novalis'. Het betreft de eerste installatie in België en is nog maar de dertigste in Europa. Met dit nieuwe toestel willen zowel het UZ Brussel als het A.S.Z. de beste en meest geschikte radiotherapie bieden aan de patiënt.

Met dit nieuwe toestel wil de dienst Radiotherapie niet enkel conventionele bestelingen aanbieden, maar ook

geavanceerde technieken waarbij een zeer hoge dosis in 1 tot 4 fracties wordt toegediend, daar waar dit met klassieke radiotherapie gemiddeld 20 fracties nodig heeft. Deze stereotactische bestelingen zullen aan patiënten worden aangeboden voor hersenletsels en voor long- en levertumoren.

**GEBUIK HIER DE LINK VOOR MEER INFO** <http://www.asz.be/news/primeur-in-belgie-nieuw-bestralingstoestel-truebeam-edge-novalis-bij-het-a-s-z-aalst-zorgt-voor-nog-preciezer-resultaat?state=online>



## Dienst Urologie A.S.Z.: Nieuwe techniek 'Fusie-Biopsie van de Prostaat' stelt diagnose van prostaatanker nauwkeuriger en patiëntvriendelijker vast.

Bij de diagnosestelling van een eventueel prostaatkankergezweel maken de urologen van het A.S.Z. sinds kort gebruik van een nieuwe innovatieve technologie, namelijk 'Fusie-biopsie van de prostaat'. Hierdoor wordt de diagnose van eventuele kwaadaardigheid in de prostaat nauwkeuriger gesteld, en krijgen patiënten een accurater behandelingsadvies. Het aantal ziekenhuizen waar deze 'Fusie-Biopsie' techniek wordt voorgesteld is in België beperkt. De diensten Urologie en Radiologie van het A.S.Z. zijn hierin één van de koplopende diensten.

De huidige standaardtechniek voor detectie van prostaatkankerdetectie is de klassieke "Transrectale Prostaatsbiopsie". Hierbij worden verschillende stukjes prostaatsweefsel onder echografische geleide afgeprikt doorheen de endeldarm.

**GEBUIK HIER DE LINK VOOR MEER INFO** <http://www.asz.be/news/nieuwe-techniek-fusie-biopsie-van-de-prostaat-stelt-diagnose-van-prostaatkanker-nauwkeuriger-en-patientvriendelijker-vast?state=online>





BROUWERIJ



**DE GLAZEN TOREN**

**BROUWERIJ**  
**DE GLAZEN TOREN bvba**

**Glazentorenweg 11 - 9420 Erpe-Mere**  
**+32 477 970715**



HARTCENTRUM A.S.Z.

Lokaal Dienstencentrum  
**DE MARETAK**



**Jan De Nul**  
G R O U P



# SCHEPENS

Béthunelaan - AALST  
schepens@argenta.be



## Reizen De Vriendt

D'Helst 23, 9280 Lebbeke  
tel. 052 36 58 58, C verg. 3267  
info@reizendevriendt.be  
www.reizendevriendt.be

LUXE AUTOCARS VAN 8 TOT 84 PLAATSEN  
Het autocarbedrijf voor al uw reizen in binnen- en buitenland. Eigen reisfolder "Autocarreizen" en "Dagreizen voor groepen" aan zéér scherpe prijzen.  
Vraag gratis onze folders aan.



## BRANDWERK.BE OPLEIDINGSBUREAU

Al een tijdje op zoek naar  
een nieuwe hobby?

Zegt fotograferen en  
Photoshopen jou wel iets?

Welkom in ons nieuw  
opleidingsbureau aan het  
Prinsenhof te Gent!

Vanaf september kun je bij ons  
terecht voor opleidingen aller-  
hande van fotografie,  
modellschetsen, digitaal  
tekenen, enz... maar je kan  
nu al **ONLINE OPLEIDINGEN**  
volgen, klik hier en neem een  
kijkje!

Misschien tot dan!  
*Verschraegen Bert*

**Brandwerk.be**  
Sint-Antoniuskaai 10A  
9000 Gent  
info@brandwerk.be  
GSM - 0496 297 444

Beleggen via een  
**levensverzekering**,  
heeft u er al over nagedacht?



Iedereen heeft een mening  
Wij hebben een **oplossing**

**Een voorstel op maat ?**  
Bel ons op het nummer 02 761 04 76  
of mail naar [perspective@integrale.be](mailto:perspective@integrale.be)

Meer info via [www.integrale.be/tak23](http://www.integrale.be/tak23)

**WOENSDAG, 18 FEBRUARI 2020**

## Corda bezoekt het Europees Parlement!

*Idee: Eddy - Organisatie: Jeannine*

*Met dank aan Mw. Vautmans en Mw. Lambrechts*



Om 9u30 vertrokken we van aan het zwembad (Aalst) om via de E 40 naar Brussel te rijden. Het fileleed viel mee zodat we stipt om 11 u konden ontvangen worden.

Na de groepsfoto werden we warm verwelkomd door het Europees Parlementslid, Hilde Vautmans (zie foto) en zij probeerde uit te leggen dat onze toekomst in handen ligt van Europa met zijn 27 lidstaten. (zonder GB) Hedendaagse problemen als...migratie, klimaatverandering, grensbewaking, handelsakkoorden afsluiten met grootmachten als de VS, China, Rusland...kunnen we niet meer alleen als klein landje.

Na deze boeiende uiteenzetting kregen we nog een aantal boeken mee waarvan 2 uitgegeven door Hilde zelf: een kookboek met vooral gerechten met appels en peren (...want ze is afkomstig van de fruitstreek) en een beklijvend boek over de duizenden migrantenkinderen die hier verblijven zonder hun ouders! Droevige situatie vooral ontstaan door mensensmokkelaars.....(ook hier moeten de EG-landen samen aan werken).

Na de lunch genoten we van een busrit door Brussel en onze gids, Etienne, gaf zeer interessante uitleg over het ontstaan van de stad, bekende gebouwen, parken en... vertelde unieke anekdotes.

Aan het 'Koninklijk Paleis' werd even halt gehouden voor een wandeling op de 'Koudenberg' en om te genieten van een koffie of iets anders...

We vatten dan de terugweg aan maar stopten nog eens aan de Basiliek van Koekelberg waar we in het restaurant onder de kerk nog samen konden genieten van een broodjesmaaltijd. Gezelligheid troef!

Rond 18u30 waren we terug in Aalst maar ...wat hebben we geluk gehad! Was de reis de dag nadien gepland, zaten we tussen de tractoren want het was die dag boerenbetoging... tegen o.a. sommige maatregelen genomen door de Europese Commissie.

Ja, ieder zijn mening...maar mijn mening is dat het zeker de moeite was om deze uitstap mee te maken.

*(tekst: Luc)*



## VOLDOENDE BEWEGING EN GEZONDE VOEDING

# Aandacht voor onze lichamelijke gezondheid meer dan ooit nodig!



GEBRUIK HIER DE LINK VOOR MEER INFO <https://www.seniorennet.be/redactie/artikel/310/aandacht-voor-onze-lichamelijke-gezondheid-meer-dan-ooit-nodig>

Bron: Met toelating van seniorennet.be

**We worden gemiddeld steeds ouder. Maar dat brengt helaas soms ook lichamelijke problemen met zich mee. Om zolang mogelijk zelfstandig te kunnen wonen zijn sociale contacten en het leiden van een actief leven met een zinvolle tijdsbesteding even belangrijk als de juiste genen, voldoende beweging en een gezonde voeding.**

### De natuurlijke gang van zaken

Puur biologisch gezien is het de normaalste zaak van de wereld dat de meeste functies van ons lichaam al vanaf ons dertigste levensjaar geleidelijk afnemen. De snelheid waarmee dit gebeurt hangt af van de diverse lichaamsfuncties en elke mens individueel.

Veel van de klachten waar we op oudere leeftijd mee te kampen hebben zijn op zich niet verontrustend en horen gewoon bij de natuurlijke gang van zaken. Toch hebben we zelf ook zelf heel wat in de hand.

### Lichamelijke conditie gaat achteruit

Naarmate we ouder worden neemt onze spierkracht en lichamelijke conditie af. Door voldoende te bewegen kan dit onder controle gehouden worden. Mensen met diabetes kunnen een gevoel van lichtheid in het hoofd en duizeligheid ervaren. Ook kunnen bepaalde medicijnen schadelijke neveneffecten hebben op onze lichamelijke conditie. Met onze leeftijd stijgt ook de kans op reumatische aandoeningen, vooral in heupen en knieën. Vaak voorkomende klachten zijn naast diverse vormen van pijn stijfheid bij het opstaan, minder kracht en minder beweeglijkheid in de gewrichten. Dat kan lopen moeilijker maken, en verhoogt ook het risico op vallen. Hoe ouder we worden, hoe minder we gemiddeld eten. Op zich niet zorgwekkend, want we verbruiken ook minder energie omdat we minder bewegen. Maar het gevaar bestaat dat dit een vicieuze cirkel wordt: je eet minder omdat je minder beweegt, en je beweegt minder omdat je minder fut hebt.

Andere vaak voorkomende problemen zijn onder meer problemen met lopen en de motoriek, gewichtsverlies, in-

continentie en plasproblemen, duizeligheid en functionele achteruitgang.

### Psychische aanleiding

Vaak zijn ook psychische problemen de aanleiding tot lichamelijke klachten. Zo zijn depressies een steeds grotere bedreiging voor alleenwonende ouderen. Dit kan de oorzaak of het gevolg zijn van lichamelijke klachten.

Psychische problemen bij ouderen worden vaak in verband gebracht met eenzaamheid en het gebrek aan sociale contacten. Zo is verveling een van de grootste problemen bij alleenstaanden. Vaak is dit de aanleiding tot een mix van problemen op mentaal en lichamenlijk vlak.

### Hoe kan samenwonen je lichamelijke gezondheid helpen?

Wie alleen woont, heeft doorgaans minder aandacht voor zichzelf. Zolang je in goede conditie verkeert, is dat op zich nog geen reden tot ongerustheid. Maar begin je last te krijgen van bepaalde kwaaltjes, dan kan het steeds moeilijker worden om je lichamelijke conditie op peil te houden. Woon je alleen, dan besteed je misschien niet altijd de nodige aandacht aan de medicatie die je eventueel moet nemen. Woon je met iemand samen, dan kunnen jullie elkaar hierbij helpen. Om een concreet voorbeeld te nemen: stel dat je alleen woont en een eenvoudig griepje hebt. Iets zo simpel als het halen van een medicijn bij de apotheker kan dan al een groot probleem zijn. Ben je bijvoorbeeld een diabetespatiënt, dan is het zeker geen overbodige luxe om iemand in huis te hebben die een oogje in het zeil kan houden.

Heel wat alleenwonenden op leeftijd besteden ook onvol-

doende aandacht aan hun voeding. Alleen voor jezelf moeten koken is voor velen een grote opgave. Toch is een evenwichtige voeding een van de pijlers van onze lichamelijke gezondheid. Woon je met iemand samen, dan kunnen jullie hier met zijn tweeën de nodige aandacht aan besteden. Gewoon al samen eten is trouwens een van meest zinvolle sociale contacten. Zelfs wanneer jullie eens kiezen voor een afhaalmaaltijd kan dit een van de momenten van de dag worden waar jullie beiden naar uitkijken.

Deel je een woning met iemand, dan kunnen jullie elkaars lichamelijke gezondheid in het oog houden. Heel wat van onze lichamelijke klachten zijn op zich niet verontrustend indien ze tijdig herkend worden.

Door een snelle en juiste behandeling kan je voorkomen dat ze uitgroeien tot een ernstig probleem. Wie alleen woont, heeft vaak de neiging om ze te negeren.

Een taboe is het toenemend alcoholgebruik bij ouderen. Vooral voor wie alleen woont is dit een reëel probleem. Heel wat alleenwonenden drinken uit eenzaamheid, met alle gevolgen van dien. Boven de leeftijd van 55 jaar werkt onze stofwisseling trager, waardoor alcohol minder snel afgebroken wordt. Woon je alleen, dan zal je dit probleem minder snel onder ogen zien en ook geen hulp zoeken. Heb je iemand in huis, dan zal je vanzelf al geneigd zijn om minder te drinken. Indien nodig kan je huisgenoot aan de alarmbel trekken en kunnen jullie eventueel samen hulp zoeken.

## Hoe kan samenwonen je lichamelijke gezondheid helpen?

**Wie alleen woont, heeft doorgaans minder aandacht voor zichzelf. Zolang je in goede conditie verkeert, is dat op zich nog geen reden tot ongerustheid. Maar begin je last te krijgen van bepaalde kwaaltjes, dan kan het steeds moeilijker worden om je lichamelijke conditie op peil te houden. Woon je alleen, dan besteed je misschien niet altijd de nodige aandacht aan de medicatie die je eventueel moet nemen. Woon je met iemand samen, dan kunnen jullie elkaar hierbij helpen. Om een concreet voorbeeld te nemen: stel dat je alleen woont en een eenvoudig griepje hebt. Iets zo simpel als het halen van een medicijn bij de apotheker kan dan al een groot probleem zijn. Ben je bijvoorbeeld een diabetespatiënt, dan is het zeker geen overbodige luxe om iemand in huis te hebben die een oogje in het zeil kan houden.**

Heel wat alleenwonenden op leeftijd besteden ook onvoldoende aandacht aan hun voeding. Alleen voor jezelf moeten koken is voor velen een grote opgave. Toch is een evenwichtige voeding een van de pijlers van onze lichamelijke gezondheid. Woon je met iemand samen, dan kunnen jullie hier met zijn tweeën de nodige aandacht aan besteden. Gewoon al samen eten is trouwens een van meest zinvolle sociale contacten. Zelfs wanneer jullie eens kiezen voor een afhaalmaaltijd kan dit een van de momenten van de dag worden waar jullie beiden naar uitkijken.

Deel je een woning met iemand, dan kunnen jullie elkaars lichamelijke gezondheid in het oog houden. Heel wat van onze lichamelijke klachten zijn op zich niet verontrustend indien ze tijdig herkend worden.

Door een snelle en juiste behandeling kan je voorkomen dat ze uitgroeien tot een ernstig probleem. Wie alleen woont, heeft vaak de neiging om ze te negeren. Een taboe is het toenemend alcoholgebruik bij ouderen. Vooral voor wie alleen woont is dit een reëel probleem.

Heel wat alleenwonenden drinken uit eenzaamheid, met alle gevolgen van dien. Boven de leeftijd van 55 jaar werkt onze stofwisseling trager, waardoor alcohol minder snel afgebroken wordt. Woon je alleen, dan zal je dit probleem minder snel onder ogen zien en ook geen hulp zoeken. Heb je iemand in huis, dan zal je vanzelf al geneigd zijn om minder te drinken. Indien nodig kan je huisgenoot aan de alarmbel trekken en kunnen jullie eventueel samen hulp zoeken.

Bewegen is een van de geheimen van een lang en gezond leven. Woon je alleen, dan is de verleiding groot om letterlijk stil te vallen en de hele dag naar televisie te zitten kijken. Woon je samen, dan kunnen jullie elkaar stimuleren om letterlijk naar buiten te gaan. Samen wandelen, fietsen, een museum bezoeken, met zijn tweeën winkelen: de activiteiten die jullie kunnen delen zijn eindeloos. Je onderhoudt er je lichaam mee, je doet er de nodige vitamine D mee op en het is ook nog eens goed voor je sociale contacten.

*Auteur: Stefaan Van Laere*



*Alfons, bestuurslid van Corda, was volop bezig aan de voorbereiding van onze lentewandeling 2020. Corona stak stokken in de wielen. Geen nood. Alfons en zijn echtgenote werken verder aan deze voorbereidingen én wij ook. Wij beloven dat we dat inhalen zodra ons de kans geboden wordt weer als groep bijeen te mogen komen. Dit geldt eveneens voor onze uitstap naar Geraardsbergen en Lessines en naar de kust met die Paling à volonté. We hebben ook nog vele andere activiteiten in petto voor jullie. Volg ons op FaceBook corda asz én op Blog corda. Dan blijf je zeker op de hoogte wanneer Corda weer in de startblokken zal staan. Hou jullie sterk!*

*Corda-leden missen elkaar!*

*Er is veel te doen op FaceBook over Corona, maar vergeet niet dat er mensen zijn die op een telefoontje zitten te wachten om de eenzaamheid even te onderbreken.*

*Groetjes,*

*Depauw Margareta*



Jammer genoeg ontvielen ons zeer onverwacht twee leden, nl. Jozef Van der Biest op 6 februari j.l. en Pierre Goossens op 29 maart 2020. Wij leven mee met de echtgenotes en de familie! Sterkte in deze moeilijke periode.



# Samen er tegenaan in deze coramatijd !

*Corda kreeg hoopvolle mailtjes en berichtjes op FaceBook. Persoonlijke telefoontjes en messenger berichtjes houden we uiteraard achter de schermen. Wij denken aan elkaar*

**Bert Van Doren** :Zeker niet verslappen met die “Corona” maatregelen, we zijn er nog niet, maar geduld is een lieve deugd **Ann Droeshoudt** :Mijn mama Godelieve Van Schuylenbergh maakt het goed **Marcel Van Impe en Lucie Meuleman**: Met ons nog alles ok **Luc D'Haeger**: Bedankt voor de informatie en aan iedereen ...het beste.Groetjes van Lutgarde en Luc **Anny De Srooper**: Met ons is alles goed.**Marcel Van Londersele**: Met ons beiden alles nog oké,wij zijn nog in goede gezondheid, Marcel en Marie-Thérèse Van Londersele De Pril **Hilde Wauters**: Met ons alles nog ok. Bedankt. Groetjes **Johan VDP**: Alles ok alleen de kleinkinderen worden heeeel erg gemist **Hedwig & Monique**: Beste Corda team, bedankt voor jullie berichtje en de betoonde empathie en bezorgdheid. Met ons gaat alles tot nu toe goed. We vullen de tijd nuttig op met tot nu toe uitgestelde huishoudelijke taken, wandelen met de hond en een (t)huisaperitiefje. Draag goed zorg voor jullie zelf en voor de mensen in jullie omgeving en tot binnenkort. Met vriendelijke groeten.**Marietta**: Hallo, dankjewel voor dit bemoedigend bericht .. bij mij alles ok .. wij houden vol al is niet het niet prettig.. ik mis kinderen, kleinkinderen, vrienden, kennissen.. sociaal contact is zo belangrijk.Enfin wij doen ons best !!!! en blijven in ons kot .... Liefs en tot later !!!!! **Nicole**: Hallo corda, tot hiertoe met mij alles ok ! Zo veel mogelijk binnen blijven. Met Freddy wat minder, is al 5 weken in ASZ Wetteren. Groetjes aan iedereen en hou jullie goed.**André en Odette** : Dank voor info! Wij zijn nieuwe leden hebben de mail goed ontvangen. We wensen iedereen een goeie gezondheid ! **Stevens Gilbert & Depauw Frida** Wij blijven in ons kot. Dus voorlopig nog o.k wij hebben dagelijks contacten per telefoon daar wij geen bezoeken mogen afleggen. Wij doen volgens wat men ons vraagt :blijf in je KOT . Onze familie is Van der biest Jozef -overleden . Zijn echtgenote is de zus van mijn vrouw.. verder wensen wij je familie het beste In deze moeilijke periode . **Fred en Mady**: TOT NU TOE IS ALLES O.K. MET ONS BEIDEN, BEANKT VOOR UW MEDEVOELEN, GRTJES. Fred is wel herstellende van een hartoperatie. Door het oog van de naald gekropen. Hij is 86 en doet er alles aan om goed te herstellen. **Wiske**: Alles ok van alles en nog wat aan ' t doen! **Hilde Wauters**: Met ons alles nog ok. Bedankt. Groetjes **Anne Marie Michiels**: We zullen doorgaan ....thuis, in den hof of in ons kot. **Arijs Anna-marie**: Met ons is alles ok. Met mijn mama ook **Bernise Vyverman**: Met mij gaat het goed en met jullie ook nog zoals ik hoor Vele groetjes en blijf gezond **Bernise André Huys**: Dag Jeannine, wij willen u laten weten dat met ons alles in orde is groetjes Andre en Roswita **Jan Engelrelst**: Aan iedereen vele groeten , en hou er de moed in ,wij proberen ook ons zo goed mogelijk aan de regels te houden. Hopelijk tot een gezond weerzien, Jan en Carine **Depauw Margareta**: met mij gaat het goed **Viviane Muylaert**: Dank je wel-voor in deze tijd van blijf in je kot- naar iedereen te vragen; wij stellen het nog altijd goed- veel buiten lucht en veel zonnige dagen wel in eigen hof .Groetjes **Eddy Dierickx**: Kijk uit naar releasedatum ‘

**Met dank aan alle leden. Voorzeker zijn er nog hartverwarmde berichten op komst!**



**Suzanne:** wij gaan elke dag eens fietsen of wandelen langs verlaten wegen en dat doet deugd, Gregori was ook elke dag met iets bezig voor de corona maar het valt echt goed mee , ( *we hebben nog niet gevochten...hahaha* ) Draag zorg voor elkaar en verzorg maar goed uwen Corda ge doet dat super goed xxxx

Beste Cordacontacten,

Ook mij doet het plezier om naar mijn toestand te vragen. Vera en ik maken het goed, ondanks de afgenomen vrijheid, het beperken van onze contacten en het wegvallen van toekomstplannen. Wij hebben geen last van echtelijk geweld☺ en precies vandaag is het de 46ste verjaardag van onze gelofte aan God en klein Pierke van trouw aan mekaar tot de dood ons scheidt. ☺☺☺ En daar gaan wij ene op drinken, nog eens, met mate natuurlijk, maar vandaag de dag kan dat niet door de gekende "maat- " regelen. Ik volg u op FBcorda en waardeer uw werk. **Wanneer de wereld weer een beetje meer opengaat hoop ik er terug te mogen bij zijn.** En een beetje meer dan vorig jaar en daar speelt de gezondheid ook een rol in. U krijgt een fotootje hier bijgevoegd "om te tonen hoe wij deze moeilijke tijd doorbrengen." Met vriendelijke groeten, [Paul Borremans](#)



Bericht van uit Spanje.

Beste mensen, Wij, Miet en ik, zitten hier zeker nog vast tot half mei of begin juni.

Wij zijn nog altijd gezond en het weer is mooi. Groetjes en hou jullie ook gezond.

[Miel en Miet](#)

Hallo allemaal,

Ik probeer elke dag mijn tochtje van 20 km te fietsen; anders blijf ik te veel binnen. Veertien dagen geleden heeft men in Dendermonde de nieuwe brug over de oude Denderarm gelegd zie foto in bijlage. Dit is een toegang voor de nieuwe gevangenis. Ben er vandaag nog eens gepasseerd . De toegangswegen liggen klaar om te asfalteren. Je kan daar een mooie wandeling maken op een stuk van de Markt naar Markt Aalst-Dendermonde. Een stuk door een bos, zal het eens afstappen en *een cafe zoeken in het veld*. Groetjes aan allen.

[Alfons VL](#)



Hallo,

Ik heb wat foto's meegestuurd zo dat je kan zien waarmee wij onze vrije tijd opvullen, namelijk met het maken van mutsen voor het medisch personeel van het ASZ. [Marc en Anne-Marie De Coster-De Coninck](#)



**Dank! Dank! Dank!**  
**Dank aan DE Corda leden, ONZE**  
**sponsors en EEN SPECIALE DANK aan**  
**iedereen VAN HET A.S.Z.**

**De Ras**  
**IMMO**

**IMMO DE RAS**

**VASTGOED**

**(VER)KOPEN & (VER)HUREN**

**www.immoderas.be - 053/ 60.65.60**

**Van Hee &**  
**partners**  
verzekeringen met service



**Aalst** 053 70 00 70

**Affligem** 02 582 52 74

**www.vanheeverzekeringen.be**

# Verenigingsinfo CORDA A.S.Z.

## HART-en VAATPATIËNTENVERENIGING A.S.Z. Vriendenkring Feitelijke Vereniging type 3

Inschrijvingsgeld:

15 euro pp door overschrijving op BE 22 9731 8681 3647

Verzekering incl. bij deelname aan al onze organisaties.

Gratis Tijdschrift "Ons Tikkertje".

### Info:

Bij alle bestuursleden - contactgegevens pag. 2

 [aszhartpatientenvereniging@outlook.com](mailto:aszhartpatientenvereniging@outlook.com)

 CORDA A.S.Z.

 <http://blog.seniorennet.be/corda>

 [www.A.S.Z..be/patiënt/patiëntenbegeleiding/patiëntenverenigingen](http://www.A.S.Z..be/patiënt/patiëntenbegeleiding/patiëntenverenigingen)



Corda A.S.Z. Aalst,

Is de feitelijke vereniging type 3-vriendenkring van het A.S.Z. voor alle patiënten met cardiovasculaire problemen, CORDA kan niet verantwoordelijk worden gesteld voor de inhoud van de publicaties in dit tijdschrift.

Artikels en foto's worden overgenomen met toelating en/of bronvermelding.

Alle gegevens worden enkel ter informatie meegedeeld.

Wenst u liever dat uw foto of uw naam NIET verschijnt op FB A.S.Z. of in Ons Tikkertje? Geef ons dan een seintje! Of hebt u bezwaren i.v.m. het bijhouden van uw gegevens naar aanleiding van de nieuwe Europese wet op de Privacy? Gelieve ons dat onmiddellijk te laten weten. Voor meer informatie Google: GDPR (General Data Protection Regulation ofwel de AVG (Algemene Verordening Gegevensbescherming)).

### Privacyverklaring

Op 25 mei 2018 trad de Europese Algemene Verordening Gegevensbescherming (GDPR) in werking. CORDA A.S.Z. Aalst respecteert uw privacy en zal uw persoonlijke gegevens conform deze regelgeving beschermen.

Door uw lidgeld te betalen aan onze Vriendenkring bent u lid geworden van onze Vereniging. Uw meegedeelde gegevens worden verwerkt door CORDA met het oog op haar ledenbeheer en het beheer van de gegevens van haar sympathisanten en sponsors, evenals voor direct marketing, zoals het toesturen van een nieuwsbrief, uitnodigingen tot evenementen, inzage op FB corda A.S.Z. en op Blog corda.

Op de social media vernoemen we enkel namen van het bestuur, van de organisatoren en van de sponsors.

U hebt het recht op inzage en verbetering van de op u betrekking hebbende persoonsgegevens. U hebt tevens het recht zich te verzetten tegen de verwerking van uw persoonsgegevens voor direct marketing doeleinden. Wenst u niet met uw foto op FB en in ons Tikkertje dan zal Corda daar rekening mee houden.

Daartoe kan u een e-mail sturen aan [aszhartpatientenvereniging@outlook.com](mailto:aszhartpatientenvereniging@outlook.com) met duidelijke vermelding van uw naam. Om uit te schrijven voor alle communicatie kan u een e-mail sturen naar hetzelfde adres.

# CARDIOTHORACALE HEELKUNDE EN CARDIOLOGIE A.S.Z.



*vanr: Dr. M. Rosseel, dr. H. Vanoverbeke, dr. D. Viaene, dr. S. Vandamme*

## **Het team Cardiothoracale Heelkunde en Cardiologie: Campus vertegenwoordigers:**

### **CAMPUS AALST:**

Dr. M. Rosseel (T. 053 76 67 30)  
Dr. H. Vanoverbeke (T. 053 76 67 80)  
Dr. D. Viaene (T. 053 76 67 30)

### **CAMPUS GERAARDSBERGEN:**

Dr. S. Vandamme (T. 054 43 21 72)

### **CAMPUS WETTEREN:**

Dr. D. Viaene (T. 09 368 84 93)



**corda**

VRIENDENKRING VOOR HART- EN VAATPATIENTEN A.S.Z.  
IN SAMENWERKING MET ASZ.

**ASZ**

**CAMPUS AALST**

Merestraat 80

9300 Aalst

T +32 (0)53 76 41 11

F +32 (0)53 76 68 09

**CAMPUS GERAARDSBERGEN**

Gasthuisstraat 4

9500 Geraardsbergen

T +32 (0)54 43 21 11

F +32 (0)54 43 21 12

**CAMPUS WETTEREN**

Wegvoeringstraat 73

9230 Wetteren

T +32 (0)9 368 82 11

F +32 (0)9 368 82 74

[www.asz.be](http://www.asz.be)

