

VOEDING

Gezonde voeding ter voorkoming van kanker

| Pag. 6

PSYCHO

De mantelzorgers

| Pag. 10

GEZONDHEID

Uw hospitalisatieverzekering

| Pag. 15

SPECIAAL NUMMER KANKER

PSYCHO

De psychologische impact van de kankerdiagnose

Alles goed?

NEE!

Als het niet goed gaat,
hou het dan niet voor jezelf.

Erover praten is de eerste stap naar beterschap.



 **PsyBru.be**



IN DIT NUMMER

Van uw MutualiaMag

STICHTING TEGEN KANKER

04 | Alles weten over de Stichting tegen kanker

VOEDING

06 | Kanker en gezonde voeding ter preventie

PSYCHOLOGIE

10 | Mantelzorgers, waardevolle ondersteuning

20 | Espace Vivie

21 | De psycho-oncologie

26 | Oncologische schoonheidszorg

GEZONDHEID

12 | Palliatieve zorg, meer dan zorg

15 | Uw hospitalisatieverzekering

Mevrouw, Mijnheer, beste lezer,

Op basis van gegevens verzameld door het Belgian Cancer Registry hebben liefst 76.220 Belgen een nieuwe kankerdiagnose gekregen in 2022, waarvan 41.774 mannen en 34.446 vrouwen.

De meest voorkomende vormen van kanker zijn prostaatkanker bij de mannen (12.699 diagnoses), borstkanker bij de vrouwen (11.192 diagnoses), longkanker (9.410 diagnoses in het totaal) en dikkedarmkanker (7.705 gevallen in het totaal). Slechts weinigen onder ons zijn nog nooit, van nabij of van ver, geconfronteerd met de ziekte.

Om trouw te blijven aan onze opdracht van informatie, advies, preventie en begeleiding heeft **Mutualia beslist om de handen in elkaar te slaan met belangrijke partners die zich elke dag opnieuw inzetten om de ziekte te voorkomen of om steun te bieden aan wie erdoor getroffen wordt.**

Naar aanleiding van de sensibiliseringsmaand "pink oktober" heeft **Mutualia beslist om een event te organiseren van ontmoetingen, uitwisselingen en lezingen op 25 oktober in Verviers**, maar ook om een speciaal magazine uit te brengen volledig gewijd aan het onderwerp.

In dit themanummer vindt u de waarden en de rol van de Stichting tegen kanker die zich elke dag inspant om het wetenschappelijk onderzoek naar kanker te doen vooruitgaan. Het centrum NutriPauque geeft u nuttig voedingsadvies. Aidants Proches licht de belangrijke rol toe van mantelzorgers en de ondersteuning die hen wordt geboden. Espace Vivie stelt u zijn herbronningscentrum voor waar kankerpatiënten terecht kunnen voor momenten van welbevinden en deugddoend ontspannen. Het team van PalliaVerviers zet de ruime missie uiteen van palliatieve zorg die er tegenwoordig in bestaat om zieken tot het allerlaatste moment te laten genieten van het leven, ondanks de ziekte. En Neutra stelt u zijn gamma aan hospitalisatieverzekeringen voor.

Mutualia neemt zijn rol ook in via zijn sociale dienst, zijn dienst psychologie, maar ook via zijn loketten waar administratieve hulp wordt geboden.

U staat er niet alleen voor, ook niet bij kanker (of elke andere ziekte)!

Alvast veel leesplezier toegewenst!

Catherine Dauby,
Algemeen Directrice

MutualiaMag

Kwartaalblad

REDACTIE

C. GREGOIRE
M. HERBER

UITVOER EN OPMAAK

M. HERBER

DRUK

Excellente Print

WEBSITE

www.mutualia.be

Alles weten over de Stichting tegen kanker

Eén van de belangrijkste spelers in de strijd tegen kanker in België is de Stichting tegen Kanker. De Stichting doet dat via de financiering van kankeronderzoek, sensibilisering over preventie en screening, ... maar wat is nu eigenlijk precies de missie van de Stichting?

Wat is kanker precies?

Ons lichaam maakt elke dag nieuwe cellen aan om te groeien en om verouderde en beschadigde cellen te vernieuwen. Soms faalt het beschermingsmechanisme en gaat er iets mis. Bepaalde cellen kunnen zich chaotisch beginnen vermenigvuldigen, waarbij de nieuwe cellen zich op hun beurt ook vermenigvuldigen. Beetje bij beetje stapelen de kankercellen zich op in het orgaan waarin ze zijn verschenen en vormen er een kwaadaardig gezwel. Het gezwel groeit en de kankercellen dringen omliggende weefsels en organen binnen.

Kankercellen kunnen ook ontsnappen uit het oorspronkelijke gezwel en rondzwerven via het bloed of de lymfeklieren om verderop in het lichaam nieuwe tumoren in andere organen te vormen. Daar vormen ze dan secundaire tumoren, ook wel uitzaaiingen genoemd.

Er bestaan veel verschillende soorten van kanker, die onderling verschillen door de wijze van manifesteren, de evolutie en de behandeling ervan (borstkanker, prostaatkanker, dikkedarmkanker, kanker van de slokdarm, baarmoederhalskanker, huidkanker, longkanker, pancreaskanker, ...)

STICHTING TEGEN KANKER

De missie

De Stichting tegen Kanker is één van de belangrijke spelers in de strijd tegen kanker in België en zet zich elke dag opnieuw in om bij te dragen aan een wereld waarin kanker niet langer dodelijk is.

Het is onze ambitie de strijd tegen kanker te versnellen door te investeren in wetenschappelijk kankeronderzoek voor een beter begrip, een betere behandeling en de genezing van kanker.

We bundelen al onze krachten om het brede publiek te sensibiliseren voor de problematiek van kanker via Levensloop, de dienst Kankerinfo of onze dienst Tabakstop, naast andere preventie- en voorlichtingscampagnes.



fondation
contre
le cancer 

De Stichting tegen Kanker zet zich elke dag in om hoop om te zetten in overwinning, met name op drie fronten :

- Het financieren van wetenschappelijk kankeronderzoek om kanker te begrijpen en behandelingen te ontwikkelen.
- Het sensibiliseren rond preventie en screening.
- Het ondersteunen van mensen met kanker en hun naasten om de levenskwaliteit te verbeteren en daarnaast ook ondersteuning te bieden op het terrein.

Kanker gooit het leven helemaal om. Op medisch, maar ook op praktisch en emotioneel vlak kan men voor kortere of langere tijd alle houvast kwijt zijn. In het oog van de storm, maar ook erna, biedt Stichting tegen Kanker u graag vaste grond onder de voeten. Er zijn geen twee trajecten hetzelfde, maar er zijn wel vragen waarmee haast alle mensen met kanker en hun naasten worstelen.



Meer info ?

Stichting tegen kanker
Kankerinfo : 0800/15 802
www.kanker.be

12 AANBEVELINGEN tegen kanker

Volgens schattingen van experts kan ongeveer 40% van alle gevallen van kanker worden voorkomen door de 12 aanbevelingen te volgen van de Europese code tegen Kanker :

- ✓ **Rook niet**
- ✓ Maak uw **omgeving rookvrij** en ondersteun het rookvrije beleid op het werk.
- ✓ Vermijd **overgewicht**
- ✓ Zorg voor **lichaamsbeweging** en beperk de tijd die u zittend doorbrengt.
- ✓ **Eet gezond**
- ✓ **Vermijd veel blootstelling aan de zon** zonder bescherming en maak geen gebruik van een zonnebank.
- ✓ **Ga na of u in uw woning bent blootgesteld aan straling door hoge radonconcentraties** en onderneem actie om hoge radonconcentraties te verlagen.
- ✓ **Laat uw kinderen vaccineren:** pasgeborenen tegen hepatitis B en jongeren, zowel meisjes als jongens, tegen het papillomavirus.
- ✓ **Beperk de hoeveelheid alcohol**, of beter nog: drink geen alcohol.
- ✓ **Bescherm u tegen kankerverwekkende stoffen** op het werk door de gezondheids- en veiligheidsvoorschriften te volgen.
- ✓ Voor vrouwen geldt dat **borstvoeding** geven het risico op borstkanker verlaagt. **Beperk het gebruik van hormoonvervangende therapie** tijdens de menopauze. Deze therapie verhoogt het risico op bepaalde soorten kanker.
- ✓ Neem deel aan de **georganiseerde screeningsprogramma's voor darmkanker (m/v), borstkanker en baarmoederhalskanker (v).**

Kanker en gezonde voeding ter preventie

Voeding geeft niet alleen de nodige energie, maar speelt ook een grote rol in het voorkomen en de ontwikkeling van kanker. Afhankelijk van het soort van kanker, kan aangepaste voeding het risico op kanker tot liefst 75% verminderen.

ANTI-KANKER DIEET

Een proactieve aanpak

Tussen de eerste gemuteerde cellen en het vaststellen van een tumor gaan vele jaren over. Onze cellen moeten de nodige voedingsstoffen binnenkrijgen via wat we eten om ons verdedigingsmechanisme te kunnen activeren en de eliminatie van een prekankercel te kunnen aanwakkeren.

Een aantal aanbevelingen voor een zo goed mogelijk beschermend dieet:

Eet veel fruit en groenten

Een dagelijkse portie fruit en groenten is belangrijk, voldoende gevarieerd en uit elke kleurgroep. Ze zijn rijk aan vitamines, mineralen, antioxidanten en vezels en beschermen de cellen tegen het binnendringen van vrije radicalen, verantwoordelijk voor de veroudering van de cellen en voor de ontwikkeling van bepaalde vormen van kanker.

Voldoende fruit en groenten eten bevordert daarenboven een goede spijsvertering, nodig voor het opruimen van toxines.

Zet voldoende kruisbloemige groenten op het menu als broccoli, bloemkool, boerenkool, koolraap en spruitjes. Deze bevatten hoge dosissen zwavelverbindingen in de vorm van sulforaphaan en vitamine K, die de eventuele ontwikkeling van bepaalde vormen van kanker kunnen helpen voorkomen.

Een lage glycemische index

Een eetpatroon dat bestaat uit voedingsmiddelen met een lage glycemische index zorgt voor een lage stijging van de bloedsuikerspiegel en dus voor een betere beheersing van de insuline, het hormoon dat zorgt voor de celdeling. Het risico op bepaalde vormen van kanker kan zo worden beperkt.

Koolhydraten zijn nodig als brandstof, maar dan vooral de hoogwaardige koolhydraten (fruit, knolgewassen, volkorengranen, peulvruchten, ...) netjes gespreid over de dag en, zo mogelijk, voorafgegaan door proteïnen om de impact ervan op de suikerspiegel beperkt te houden.

Vermijd voedsel dat rijk is aan toegevoegde suikers, en andere industrieel vervaardigde voedingsmiddelen (frisdrank, koekjes, gebak en ontbijtkoeken, ...) waarbij de koolhydraten een hogere glycemische index vertonen omdat ze uit de oorspronkelijke matrix zijn gehaald.



SCREENING

Darmkanker

Het Centre de Coordination et de Référence pour le dépistage des cancers organiseert de screening van colorectale kanker voor personen tussen 50 en 74 jaar oud. De Europese experts raden aan om de test elke 2 jaar af te nemen vanaf de leeftijd van 50 jaar. De test is gratis en kan worden aangevraagd bij uw huisarts, in de apotheek of via www.depistageintestin.be.

Recent onderzoek bij kankerpatiënten laat zien dat veel glucose in het bloed een voorspeller is van een slechtere overleving. Het is dan ook zaak deze parameter goed te reguleren.

Wees matig met rood vlees en bewerkt vlees

Wie veel rood vlees en bewerkt vlees eet, loopt een verhoogd risico op de ontwikkeling van bepaalde vormen van kanker, met name darmkanker. Beperk daarom het verbruik ervan en geef de voorkeur aan alternatieven als gevogelte, vis, eieren, peulvruchten of plantaardige eiwitten. Het is hoe dan ook belangrijk voldoende eiwitten te eten omdat een goed opgebouwde spiermassa het immuunsysteem versterkt. Zet rood vlees slechts 1 maal per week op het menu, indien mogelijk liefst biologisch vlees of grasgevoerd vlees.

Eet 3 maal per week vette vis

Kies bij voorkeur voor kleine vette vissoorten rijk aan omega 3, zoals makreel, sardienen, ansjovis, maatjes, ... Bij roofvissen hopen vervuilende stoffen als zware metalen en microplastic zich helaas op.

Vergeet ook de omega-3 eieren of biologische eieren niet, en eet wat vaker plantaardige omega 3, te vinden in walnoten, chiazaad of lijnzaad, koolzaadolie, huttentutzaad, koudgeperste hennepolie, ... Die kunnen evengoed via voedingssupplementen worden ingenomen, op voorwaarde dat ze zorgvuldig zijn uitgekozen, en na overleg met de oncoloog indien u in behandeling bent.

Let op de vetten

Het is geen zaak minder vet te eten, maar wel BETER vet! Beperk de inname van verzadigde vetten uit bijvoorbeeld volle zuivelproducten, vet vlees en bewerkte voedingsmiddelen. Beperk zo veel mogelijk transvet, overvloedig aanwezig in bewerkte voeding. Er is een verband aangetoond tussen transvet en de ontwikkeling van bepaalde kankervormen en hart- en vaatziekten.

Geef de voorkeur aan olijfolie voor zachte bereidingen. Die is rijk aan antioxidanten. Voor de aanmaak van een dressing blijkt olie rijk aan omega 3 de beste keuze, afgevuld in gekleurde flessen en te bewaren in de koelkast om oxidering tegen te gaan.

Vermijd agressieve bereidingswijzen

Bij de bereiding van vetrijke voedingsmiddelen aan hoge temperaturen komt er acroleïne vrij. Acrylamide ontstaat dan weer door het verhitten aan hoge temperaturen van zetmeelrijke voedingsmiddelen. Beide componenten ontstaan bij het bruinen en staan bekend om hun mutagene en kankerverwekkende eigenschappen.

Wees dus matig met het verhitten op hoge temperaturen en kies in plaats daarvan voor zachte bereidingswijzen als stomen, bakken in de pan of in de oven aan een lage temperatuur.

Een aangepast vitamine D-gehalte

Er is uitgebreid onderzoek gedaan naar de rol van vitamine D ter voorkoming van bepaalde vormen van kanker. Vitamine D zit van nature in vis, eieren, champignons en hoogwaardige zuivelproducten.

Doordacht zonnebaden (geleidelijk aan, steeds aan het begin en het einde van de dag) is een uitstekende leverancier van vitamine D.

Als uit een bloedwaardentest een tekort aan vitamine D blijkt (vooral in de winter) kan gekozen worden voor een vitaminesupplement.

Houd uw vochtgehalte op peil

Drink voldoende water (minstens 1,5 l naast fruit, groenten en andere voedingsmiddelen die veel water en mineralen bevatten). Dat is essentieel voor de afvoer van schadelijke stoffen en de goede werking van het lichaam.

Beheers de oxydatiestress

Le stress oxydatif est un déséquilibre entre la production de radicaux libres et la capacité de l'organisme à les neutraliser. Il favorise le développement de certains cancers. Une alimentation riche en antioxydants aide à lutter contre le stress oxydatif. Pensez à consommer régulièrement des fruits rouges et grenades, des épices et aromates (curcuma, gingembre, cannelle,...), du thé vert (surtout matcha), du chocolat noir minimum 70%, des tomates cuites (lycopène), des alliacées (ail, poireaux, oignons),....

Blijf uw stress de baas

Makkelijker gezegd dan gedaan, maar stress is enorm belastend voor het immuunsysteem. Probeer tot rust te komen door te wandelen in de natuur, door kwaliteitsvolle sociale interacties aan te gaan, door ademhalings-/ontspanningsoefeningen, door voor u toxische situaties te vermijden, door veel te lachen, door positief te leren denken... Ook magnesium bijnemen kan helpen. Stressgevoelige mensen hebben vaak lage magnesiumwaarden. Hoe groter het tekort, hoe meer stress er wordt ervaren!

Tekorten laten zich moeilijk verhelpen via een aangepast dieet, en dus zijn supplementen in de regel aangewezen. Vraag wel vooraf steeds advies omtrent de meest aangewezen toedieningsvorm voor uw specifieke situatie (soort stress, darmtransit, ... : elk magnesiumzout heeft eigen specifieke kenmerken!).

Laat uw hormonen niet verstoren

Hormoonontregelaars, met name chemische stoffen aanwezig in voedingsmiddelen, verpakkingen en cosmetica, kunnen de werking van het natuurlijke hormoonstelsel verstoren en het risico op bepaalde vormen van kanker verhogen. Kies daarom voor onbewerkte in plaats van bewerkte voedingsmiddelen, voor glazen of inox verpakkingen in plaats van kunststof of aluminium verpakkingen, en voor biologische en hoeveproducten of voor producten uit een laagvervuilde omgeving, ...

Zo min mogelijk voedingsadditieven

Voedingsadditieven, gebruikt ter bevordering van de houdbaarheid, de kleur of de textuur van voedingsmiddelen, kunnen de gezondheid schaden. Vele zijn vermoedelijk kankerverwekkend.

Het is beter te kiezen voor zo min mogelijk bewerkte voedingsmiddelen, en vooral op te letten met de kleurstoffen E102, 104, 107, 110, 122, 123, 124, 128, 131, 132, 133, 142, 151, 154, 155, 180, voor de benzoaten (van E210 tot E219), voor zwaveldioxide en sulfieten (E220 tot E227), voor nitrieten en nitraten (E249 tot E252), propionzuurvormende stoffen en propionaten (E280 tot E283) en voor de antioxidanten BHA (E320) en BHT (E321).

VOORDELEN Aansluiting bij een sportclub

MMutualia kent een jaarlijkse tussenkomst toe van € 60 op het lidmaatschapsbedrag bij een erkende sportclub, ongeacht de leeftijd.

Om ervan te kunnen genieten moet u ofwel lid zijn bij een fitnesscentrum (minstens 10 beurten), ofwel aangesloten zijn bij een officieel erkende Belgische sportclub, ofwel ingeschreven zijn voor een initiatie cursus jogging, lopen of sessies van babyzwemmen.

WAARDEVOLLE ONDERSTEUNING

Voeding en behandelingen

De behandeling van kanker, zoals chemotherapie of radiotherapie, kan bijwerkingen veroorzaken die de eetlust en de spijsvertering verstoren. Een aangepaste voeding is belangrijk om zo fit mogelijk te blijven en het lichaam het beste te geven in deze moeilijke periode.

Gebruik, mooi verspreid over de dag, verschillende lichte maaltijden die makkelijk verteerbaar zijn (soep, puree, vruchtenmoes en yoghurt), en vermijd vette en vezelrijke voedingsmiddelen die misselijkheid kunnen opwekken. Vaker kleine maaltijden eten zal de eetlust aanscherpen en helpt tekorten te voorkomen.

Zorg voor voldoende hydratatie. Drink bij voorkeur frisse en niet gesuikerde dranken gedurende de hele dag. Kokoswater met wat citroensap, of elektrolyten zijn uitstekend om te remineraliseren.

Houd uw gewicht onder controle en doe regelmatig aan lichaamsbeweging, steeds volgens uw kunnen: een gezond lichaamsgewicht beperkt de negatieve gevolgen van kanker. Als u reeds overgewicht hebt, laat u dan begeleiden zodat die niet erger wordt tijdens de behandeling.

Zorg, tot slot, ook voor een voldoende inname van eiwitten. Die zijn vitaal voor het behouden van de spiermassa en voor de immuniteit. Laat pompelmoes en groene thee links liggen: die kunnen een schadelijke interactie hebben met de behandeling.

Zet in op leverontgifting ter preventie

Transpireer geregeld, beoefen een rebound sport (hardlopen, trampoline, touwspringen,...), neem af en toe een sauna, lymfedrainage, consumeer ontgiftende planten, ... maar wel niet tijdens de kankerbehandeling!

Samengevat kunnen we zeggen dat voeding een sleutelfactor is om kanker te voorkomen en beter onder controle te krijgen. Een aangepaste voeding versterkt het immuunstelsel, verbetert de levenskwaliteit en verhoogt de kansen om de ziekte te overwinnen. Laat u begeleiden door gezondheidsprofessionals om uw voedingspatroon zo goed mogelijk af te stemmen op uw specifieke situatie, rekening houdende met de ontwikkeling van de ziekte.

 NUTRI
PAUQUET
CENTERS

Meer infos ?

Hélène Rompen
Diëtiste-Voedingsdeskundige

Nutripauquet Centers
<https://nutripauquetcenters.be/>

Mantelzorgers, waardevolle ondersteuning

Er is een onmiskenbare rol weggelegd voor de omgeving in de begeleiding en de ondersteuning van zieken. Met name de mantelzorgers nemen die rol op zich. Hoewel het toch honderdduizenden betreft, zijn ze helaas nog te vaak onzichtbaar. Ze doen het uit liefdevolle toewijding en uit plicht, en nemen vele en diverse taken op zich. Binnenkort zou daar officieel erkenning voor kunnen komen.

Wie zijn de mantelzorgers ?

Volgens recente cijfers telt België meer dan 1,2 miljoen mantelzorgers, waarvan 700.000 in de Federatie Wallonië-Brussel. Zij verstrekken volledig kosteloos hulp aan een naaste met een fysieke of een psychische zorgnood: een ouder, kind, vriend, buur...Dat gaat van persoonlijke verzorging, huishoudelijke taken, meegaan naar doktersafspraken, boodschappen doen, maaltijden bereiden, morele ondersteuning of gewoonweg 'babbelmomentjes'... Mantelzorg is erg belangrijk om de beproeving van een ziekte als kanker te doorstaan, en bestaat uit vele en diverse facetten. Uit Europees onderzoek blijkt dat de Staat dankzij de mantelzorg liefst 2,5% van het BBP aan gezondheidszorguitgaven kan besparen. Voor België betekent dat 12,5 miljoen euro per jaar.

Mantelzorgers nemen de rol op zich vanuit liefdevolle toewijding en plicht, maar voelen zich vaak overbelast. Onderzoek toont aan dat mantelzorgers, die in ons land geen enkel recht officieel zien toegekend, het soms zwaar te verduren krijgen door de gevolgen van de rol die ze op zich nemen, en een verhoogde kwetsbaarheid ontwikkelen.

Tekenend is het groter gebruik van antidepressiva of het

ontwikkelen van een chronische aandoening bij zowat één op twee, liefst meer dan twee maal de gebruikelijke prevalentie. Eenzelfde vaststelling bij het risico op verlies van werk, een opleiding of promotie aan zich laten voorbijgaan vanwege een gebrek aan tijd of aan energie, en daarbovenop verminderde inkomsten bij stijgende uitgaven, met een moeilijke financiële situatie tot gevolg. Mantelzorgers vertonen ook de neiging zich sociaal te isoleren, en offeren vaak hun privéleven op vanuit de vrees om de naaste "af te vallen", al is het maar voor een avondje of een weekend.

Er zijn oplossingen voorhanden

Er zijn oplossingen voorhanden, al zijn ze niet perfect. Steeds meer medisch-sociale actoren zien met lede ogen aan dat mantelzorgers aan hun lot worden overgelaten. De ziekenfondsen zijn voor hen in de bres gesprongen en ijveren met name voor een officiële erkenning en toegang tot drie maanden voltijds thematisch verlof, gedeeltelijk vergoed door de RVA.

Ook verenigingen zetten zich in voor de mantelzorgers. Zo biedt de vzw Aidants Proches, naast opleiding voor professionals, een luisterend oor en kan men er terecht



**aidants
PROCHES**
a.s.b.l.



vivamut

VIVRE À DOMICILE EN TOUTE SÉCURITÉ

Medisch materiaal en hulpmiddelen

Dankzij Vivamut, onze dienst voor de verkoop en verhuur van medisch materiaal en hulpmiddelen, kunt u thuis blijven wonen en u toch veilig en gerust voelen!

U kunt bij Vivamut terecht voor een verpleegbed, een toiletverhoger, rolstoel, looprek, krukken, toiletstoel, bloeddrukmeter, aerosoltoestel, enz.

Geniet 24/24 en 7/7 van een toestel voor personalarms waarmee u hulp kunt oproepen in geval van nood. Met één druk op de knop van het zendertje op een halssnoer stuurt de gebruiker een noodbericht naar een alarmcentrale. De centralist kan onmiddellijk de juiste hulp of interventie inschakelen door contact op te nemen met een naaste via de vaste telefoonlijn (€ 0,50/dag) of via de GSM (€ 080/dag).

U kunt meer informatie krijgen bij onze dienst op het nummer 087/308 090.

voor advies in afwachting van gepaste ondersteuning. De vzw oefent druk uit op de politieke wereld om meer erkenning en rechten aan de mantelzorg toebedeeld te krijgen. Dat begint stilaan zijn vruchten af te werpen: gemeenten en lokale verenigingen geven steeds vaker duwtjes in de rug, gaande van steungroepen tot rustmomenten en parkeermogelijkheid. Bovenal vermelden we het initiatief van de meerderheid MR/Engagés aan het roer van het Waalse Gewest, die in juli heeft toegezegd om een “Plan interfédéral aidant-proche pour une reconnaissance plus juste, un soutien et un accompagnement renforcé, quel que soit le statut socio-professionnel de l’aidant” (Interfederaal plan mantelzorgers voor een meer billijke erkenning, ondersteuning en versterkte begeleiding, wat ook het socioprofessionele statuut is van de mantelzorg) uit te werken. Een première in ons land! Het geeft vooral reden tot hoop dat de mantelzorg weldra beter naar juiste waarde in de maatschappij zal worden geschat. Hun inspanning blijft even intens, maar erkenning is ten minste al een pleister op de wonde.



Meer infos ?

Christian Carpentier
Verantwoordelijke Communicatie

Aidants-Proches
081 30 30 32 | infoaidants@aidants.be

Palliatieve zorg, meer dan zorg

Elke kankerpatiënt koestert de hoop op stabilisatie van de ziekte, of zelfs genezing. Dat is helaas niet altijd mogelijk. Soms moet de arts de onbevattelijke boodschap brengen dat de kanker ongeneeslijk is.

Palliatieve zorg en het verdicht van ongeneeslijkheid

Een kanker die niet te genezen valt is een verdicht dat twee ladingen kan dekken. Soms betekent het dat men nooit meer beter wordt en de kanker “chronisch” wordt: er bestaat voornamelijk geen genezende behandeling voor, en de patiënt kan nog jaren leven in een palliatieve toestand zonder dat het levenseinde nakend is. In andere gevallen betekent het dat de kanker zich in een terminale fase bevindt en de levensverwachting van de patiënt drastisch ingekort is.

In alle gevallen schudt het verdicht van ongeneeslijkheid alle zekerheden op. De zieke wordt plots heel concreet en brutaal geconfronteerd met de eindigheid van het leven. De patiënt met een ernstige, snel evolutieve, kanker die de levensverwachting zwaar inkort, ziet plots een heleboel vragen op zich afkomen. De toekomst en het hele levensproject worden bruusk op de helling gezet.

Te midden van deze stormachtige periode kan de aanwezigheid van een palliatief team een grote houvast bieden. De term palliatief - van het Latijn “pallium” - verwijst naar mantel, beschermend, troostend. Naast de nodige troost bestaat palliatieve zorg tegenwoordig uit een combinatie van meerdere aspecten van zorgverlening, waarbij

vóór alles aandacht is voor het lijden van de patiënt in alle mogelijke aspecten. Het team zet zich in om de zieke en de naasten de best mogelijke levenskwaliteit en een zo groot mogelijke zelfstandigheid te bieden.

In België begeleiden de teams van multidisciplinaire ondersteuning in palliatieve zorg (artsen, psychologen, verpleegkundigen, maatschappelijke werkers, ...) de zieken en hun naasten in alle vragen waar ze mee worstelen. Afhankelijk van de behoefte wordt een verschillende vorm van zorg geboden

De steun van het palliatieve team

Palliatieve zorg werd lang in één adem genoemd met uitsluitend terminale zorg. Dat is niet meer het geval. Betrokken patiënten moeten aangemoedigd worden om steun te zoeken zodra zij er nood aan hebben.

Palliatieve zorg omvat ook de zorg in de laatste levensfase, maar is breder dan dat. Het multidisciplinaire team biedt zorg die fysieke, psychische, morele, existentiële en, zo nodig, spirituele begeleiding biedt aan de zieke. Palliatieve begeleiding in de ruime betekenis van het woord kan worden opgestart als er sprake is van een



kanker die niet te genezen is, ook als het levenseinde niet meteen in zicht is. Symptomen zijn aanvankelijk zwak, of zelfs niet aanwezig, en gaan geleidelijk over in een meer zichtbare fase van de ziekte.

In het verleden volgden deze twee verschillende fasen zich op, netjes opgedeeld in de tijd: eerst de medische aanpak, gericht op genezing, en vervolgens de terminale zorg die verlichting van de symptomen moest bieden in de laatste levensfase. Momenteel bestaat de aanpak in het verlenen van continue zorg die de ongeneeslijke ziekte moet afremmen en daarnaast verlichting moet bieden van ongewenste fysieke verschijnselen (pijn, misselijkheid...).

In het Waalse Gewest en het Brussels Hoofdstedelijk Gewest zetten de overlegplatformen voor palliatieve zorg en de multidisciplinaire steunteams alles in om de patiënten, thuis of in een instelling (woonzorgcentrum, RVT, instellingen voor mensen met een handicap), zo goed mogelijk te helpen/begeleiden.

Elk traject is anders; elke zieke uniek. De zieke wordt vooral beschouwd als levend tot en met de allerlaatste fase, en heeft alle inspraak om de eigen levenskwaliteit te bepalen, eigen grenzen te stellen, dingen nog te willen beleven... De actoren in palliatieve zorg zijn er om hen daarin aan te moedigen en alle pistes te onderzoeken die dag in dag uit het gevoel van "welbevinden" kunnen verbeteren.

DIENST VAN MUTUALIA Raadpleeg onze ergotherapeuten

Vergeet niet te rade te gaan bij onze ergotherapeuten! Zij kunnen u wegwijs maken in de inrichting van uw leefomgeving om uw zelfredzaamheid en zelfstandigheid in het dagelijks leven te verhogen.

Voor meer informatie kunt u terecht bij onze ergotherapeuten op het nummer 087/308 088.



Meer infos ?

PalliaVerviers

Rue de la Marne, 4 - 4800 Verviers
www.palliaverviers.be



My Mutualia uw online loket

Beheer uw ziekenfondsgegevens vanop afstand, raadpleeg uw dossier, upload of download tal van documenten, zonder dat u zich hoeft te verplaatsen.

Het online loket vindt u op www.mutualia.be !

Maak een afspraak online !

Vermijd lange wachtrijen en maak een afspraak via het **online reserveringssysteem**.





GEZONDHEID

Uw hospitalisatie verzekering

Dankzij Neutra beperkt u uw factuur en
ontvangt u een extra terugbetaling voor
uw deel van de kosten voor
gezondheidszorg!

SANTÉ

Neutra Hospi, uw hospitalisatie verzekering

Een ziekenhuisopname kan tegenwoordig behoorlijk duur uitvallen, vooral in een éénpersoonskamer. De hospitalisatieverzekering Neutra is een waardevolle bondgenoot bij kanker of 25 andere ernstige aandoeningen.

Uw hospitalisatie verzekering

Een diagnose krijgen van kanker of een andere ernstige aandoening kan behoorlijk zwaar aankomen, zowel persoonlijk als op financieel vlak. Het is belangrijk in moeilijke tijden terug te kunnen vallen op een betrouwbare gezondheidsverzekering om alvast de financiële beproeving van de medisch zorg te verlichten. Ons ruime aanbod aan Neutra hospitalisatieverzekeringen omvat de dekkingen Neutra Top, Neutra Confort en Neutra + voor een volledige steun bij ernstige aandoeningen, met inbegrip van behandelingen zonder ziekenhuisopname.

Een ruime dekking bij ernstige aandoeningen

De Neutra verzekeringscontracten dekken een breed gamma van ernstige aandoeningen, waaronder kanker, de ziekte van Alzheimer, miltvuur, cholera, de ziekte van Huntington, diabetes, nierdialyse, difterie, Ehlers-Danlos, encefalitis, virale hepatitis, leukemie, de ziekte van Crohn, het Guillain-Barré syndroom (de axonale vorm), de ziekte van Hodgkin, de ziekte van Parkinson, ce-

rebrospinale meningitis, mucoviscidose, poliomyelitis, multiple sclerose, amyotrofische laterale sclerose, AIDS, tetanus, tuberculose, tyfus, pokken.

De specifieke behandelingen voor deze aandoeningen zijn vaak langdurig en duur, en gaan soms gepaard met ziekenhuisopnames, gespecialiseerde zorg en raadplegingen op regelmatige basis. Voor elk van bovengenoemde aandoeningen neemt de VMOB Neutra de kosten voor gezondheidszorg ten laste, volgens modaliteiten die verschillen naargelang de afgesloten formule.

NEUTRA TOP

Een volledige kostenondersteuning, zonder ergens op in te boeten

Het contract Neutra Top biedt de meest volledige dekking. Deze verzekering geeft u een terugbetaling van 100% van de farmaceutische producten, ongeacht of deze al dan niet worden terugbetaald door de ZIV (ziekte- en invaliditeitsverzekering). Ook alle medische en paramedische honoraria, denk maar aan erelonen van artsen, kinesitherapeuten, verpleegkundigen, en analyses, worden volledig terugbetaald. De kosten voor ziekenvervoer met de ziekenwagen, de huur of aankoop van hulpmiddelen en medische pro-



MEER WETEN

Het openen van een dossier van ernstige aandoening

Om een dossier te openen dienen de leden van Mutualia die een hospitalisatieverzekering hebben afgesloten bij de VMOB Neutra een aangifteformulier voor tussenkomst in de kosten in te vullen en over te maken, vergezeld van een medisch verslag met vermelding van de pathologie waarvan sprake. Opgelet, een dergelijk dossier kan alleen worden geopend voor de pathologieën die zijn opgenomen in de hiervoor vermelde lijst met ernstige aandoeningen.

De terugbetaling van medische kosten die verband houden met de ziekte gebeurt op basis van specifieke documenten die moeten worden overgemaakt aan de VMOB Neutra, zoals kwijtschriften van terugbetalingen door het ziekenfonds, kostenstaten van de farmaceutische kosten (BVAC-attest, farmaceutische lijst) en de facturen voor ambulante zorg (zoals poliklinische zorg, laboratoriekosten, de huur van hulpmiddelen, facturen voor vervoer in ziekenwagens, enz.).

Al deze documenten kunnen worden overgemaakt via de traditionele post, via e-mail of door afgifte in één van de agentschappen van het ziekenfonds.

theses worden eveneens voor de volle 100% gedekt. Daarbovenop is er een tussenkomst voor verplaatsingskosten waarvoor er geen terugbetaling is voorzien door de ZIV van € 0,15 per kilometer, tot hoogstens € 125 per jaar. Bij een ziekenhuisopname in het buitenland is er een dekking tot hoogstens € 1.000 per dag en € 10.000 per jaar. Deze verzekering is er voor al wie wil genieten van een zo groot mogelijke dekking.

Voor ambulante zorgen toegediend in het kader van een ernstige aandoening is er een vrijstelling van € 125 van toepassing. Bij de opname in een éénpersoonskamer is er jaarlijks een eigen risico ten bedrage van € 100. Voor niet terugbetaalde farmaceutische producten en voor prothesen, implantaten en medisch materiaal is het terugbetaalde bedrag begrensd op € 10.000.

NEUTRA CONFORT

Het midden tussen een uitgebreide dekking en flexibiliteit

Het contract Neutra Confort biedt een stevige dekking met enkele beperkingen om het midden te bieden tussen bescherming en kostprijs. Farmaceutische kosten die terugbetaald worden door de ZIV worden voor de

volle 100% gedekt; de niet terugbetaalde farmaceutische kosten voor 50%. Medische en paramedische honoraria genieten van een terugbetaling tot hoogstens 300% van de wettelijke tegemoetkoming, zodat eventuele honorariumoverschrijdingen worden gedekt.

Andere kosten, zoals de kosten voor ziekenwagen of de huur van hulpmiddelen, worden eveneens gedekt voor de volle 100%. Voor prothesen, implantaten en medisch materiaal die terugbetaald worden door de ZIV is er een terugbetaling tot hoogstens 300% van de tussenkomst van de ZIV. Voor de vervoerkosten geldt eenzelfde dekking als bij Neutra Top. Bij een ziekenhuisopname in het buitenland is er een dekking tot hoogstens € 500 per dag en € 5.000 per jaar.

Voor zorg toegediend in het kader van een ernstige aandoening is er een vrijstelling van € 125 van toepassing. Bij opname in een éénpersoonskamer is er jaarlijks een eigen risico ten bedrage van € 125. Voor niet terugbetaalde farmaceutische producten en voor prothesen, implantaten en medisch materiaal is het terugbetaalde bedrag begrensd op € 10.000.

NEUTRA +

Een afdoende dekking tegen een lagere prijs

Neutra + is de aangewezen dekkingsformule voor wie een goede dekking wil aan een goedkopere prijs.

Net als bij de andere formules worden farmaceutische kosten die terugbetaald worden door de ZIV voor de volle 100% gedekt; de niet terugbetaalde farmaceutische kosten slechts voor 50%. Medische en paramedische honoraria worden terugbetaald tot hoogstens 100% van de wettelijke tegemoetkoming. Dat kan volstaan voor klassieke raadplegingen, maar volstaat wellicht niet om de ereloon-supplementen op te vangen van niet-geconventioneerde verstrekkers.

De kosten voor ziekenwagen of de huur van hulpmiddelen worden eveneens voor de volle 100% gedekt bij dossiers van een ernstige aandoening. Voor prothesen die terugbetaald worden door de ZIV is er een terugbetaling tot hoogstens 100% van de tussenkomst door de ZIV.

Bij een ziekenhuisopname in het buitenland wordt de terugbetaling becijferd op basis van een ziekenhuisopname in België, na aftrek van de tussenkomst vanwege de ZIV.

Voor ambulante zorg toegediend in het kader van een ernstige aandoening is er een vrijstelling van € 125 per jaar van toepassing. Bij ziekenhuisopname is er geen eigen risico.



MEER WETEN

Bij een ziekenhuisopname

Als uw ziekenhuisopname is voorzien in een geconventioneerd ziekenhuis kunt u vermijden om een voorschot te betalen. De VMOB Neutra neemt de kosten van uw ziekenhuisopname namelijk direct ten laste, overeenkomstig de voorwaarden van het door u afgesloten contract.

Hoe verloopt dit in de praktijk? Neem contact op met de VMOB Neutra nog vóór uw voorziene ziekenhuisopname in een partnerinstelling om een attest te krijgen dat u voorlegt bij opname. Voor dringende ziekenhuisopnames kan de overeenkomst alsnog worden toegepast na de opname.

Het ziekenhuis maakt de facturen rechtstreeks over aan de VMOB Neutra, die zorgt voor de betaling ervan. U krijgt vervolgens een detailstaat van de terugbetalingen, met vermelding van het eventuele saldo dat u nog verschuldigd bent.

Elke ziekenhuisfactuur dient vergezeld te zijn van een formulier "aangifte voor tussenkomst in de kosten" (behalve voor dagopnames in het kader van een ernstige aandoening).

Neutra, een noodzakelijke bondgenoot voor uw welbevinden

Het is een hele geruststelling om bij een ernstige aandoening te kunnen rekenen op een volledige dekking en zich te kunnen toelagen op het allerbelangrijkste, namelijk genezen.

De formules Neutra Top, Neutra Confort en Neutra + bieden elk een beschermingsniveau op maat van de specifieke behoeften van de patiënten. Zo kunnen zij de kosten van de behandelingen dragen zonder hun financiële gezondheid in het gedrang te brengen.

Kies de formule die het best aansluit bij uw situatie en vindt de gemoedsrust om uw ziekte sereen aan te pakken.

U wenst meer informatie over uw hospitalisatieverzekering?

Neemt contact op met de VMOB Neutra, per telefoon op het nummer 04/254 54 902, of via een e-mail aan info@neutra.be, of neem een kijkje op de website www.neutrahospi.be.

VOORDELEN Verpleegkundigen

Onze geconventioneerde verpleegkundigen spelen een belangrijke rol in het gezondheidscircuit!

Als u thuis geregeld zorg nodig hebt (inspuitingen, hygiënische verzorging, wondzorg en verbandmiddelen, controle van polsslag, ...) garanderen de verpleegkundigen waarmee wij een partnerschap hebben afgesloten dat zij geen remgeld aanrekenen voor de verstrekte zorg.

WAT DOEN

Bij werkonderbreking ?

Bij ziekte kunnen de behandeling, de bijwerkingen en de vele emoties het onmogelijk maken nog te werken.

In geval van een werkonderbreking moet u uw werkgever binnen de 48 uur hierover informeren door deze een medisch attest over te maken.

U moet de ziekte ook melden bij de adviseerend arts van uw ziekenfonds door deze een medisch attest over te maken met de diagnose erop. Afhankelijk van uw statuut moet dit gebeuren binnen de 7 dagen voor werkzoekenden en zelfstandigen, binnen de 14 dagen voor arbeiders en binnen de 28 dagen voor bedienden.

Bij een verlenging van de arbeidsongeschiktheid of bij herval moet u het ziekenfonds hiervan op de hoogte brengen binnen de 7 kalenderdagen die ingaan vanaf de dag volgend op de 1e dag van de verlenging/herval. Deze documenten kunnen ons worden overgemaakt via een e-mail aan incapacité@mutualia.be



MyMutualia Uw online locket

Raadpleeg uw terugbetalingen, de betaling van uw uitkeringen, uw kwijtschrijven, of wijzig uw contactgegevens, ...

L'Espace Vivie, een herbron- ningshuis

Espace Vivie, dat de deuren heeft geopend in Verviers in maart 2013, is een veilige, warme en vriendelijke plek, met opzet buiten het ziekenhuis gehouden, die volledig ten dienste staat van al wie getroffen is door kanker, zowel mannen als vrouwen.



ESPACE VIVIE Ondersteunen en begeleiden

Wij hebben tot missie om de patiënten en hun naasten te steunen en te begeleiden tijdens de moeilijke periode van zware ziekte. Onze aanpak steunt op de integratieve geneeskunde: ter aanvulling van de geneeskundige zorg bieden wij ook lichaamsgerichte begeleiding aan.

Espace Vivie biedt op de eerste plaats emotionele ondersteuning aan: een luisterend oor en troost om de emotionele beproevingen bij kanker te helpen doorstaan.

Espace Vivie hecht daarnaast veel waarde aan het fysieke welbevinden en biedt programma's aan van massage, plantaardige reflexologie en oncologische schoonheidszorg, dat alles ter ontspanning en aansterking van het lichaam. De Biodanza workshops, de bosbaden, de lichaamsgerichte begeleiding en sofrologie helpen de angst te verminderen, de spanning los te maken en het algemene welbevinden te bevorderen.

Daarnaast kan men in Espace Vivie terecht voor workshops rond voeding, zelfmassage en voor voorlichtingssessies om vaardigheden inzake zelfzorg aan te reiken, workshops rond kwesties van het leven(seinde),

en kunsttherapie om de persoonlijke exploratie te bevorderen en emoties de vrije baan te geven.

Een welkome plek

Al wie getroffen is door kanker, in volle behandeling is of de kankerbehandeling minder dan 12 maanden achter de rug heeft (onder voorbehoud van toestemming van de behandelende oncoloog) is welkom, in welk ziekenhuis men ook wordt behandeld. Wij willen toegankelijke zorg voor iedereen en vragen daarom slechts een geringe bijdrage van € 2 per sessie.

De therapeuten van Espace Vivie

Al onze therapeuten zijn professionals met een gedegen opleiding. Onze therapeuten zijn zorgvuldig uitgekozen door een commissie samengesteld uit onder meer oncologen en op basis van strikte criteria.



Meer infos ?

Vzw Espace Vivie

Rue de Liège, 107 - 4800 Verviers

www.espacevivie.be

087 21 22 56

A healthcare professional in a white coat is shown in profile, looking towards an elderly patient lying in a hospital bed. The patient is smiling and looking back at the professional. The scene is brightly lit, suggesting a clean and professional medical environment.

DOSSIER

De psycho-oncologie

U wil meer weten over de psycho-oncologie?
Wat is de psychologische impact van een kankerdiagnose?
Zijn er oplossingen voorhanden? Welke therapieën kunnen
er zoal worden aangeboden? Mutualia maakt u wegwijs!

Alles weten over de **psycho- oncologie**

Wie de diagnose kanker krijgt, gaat door heftige emoties. Het is vaak het begin van een fysiek en een psychologisch belastend traject. In die periode van tegenspoed is de psychologische omkadering van de patiënt erg waardevol.

De psychologische impact van de kankerdiagnose

Naast de lichamelijke uitdagingen van de ziekte en de behandelingen veroorzaakt kanker ook een emotionele storm die de identiteit en de persoonlijke waarden van het individu op zijn grondvesten kunnen doen daveren. De patiënt moet bruusk diepgaande morele en existentiële kwesties onder ogen zien, zoals een aanwijsbare reden voor de ziekte, de dood, en het lijden.

Tijdens de beproeving kunnen het leven, de prioriteiten en de relaties terug in vraag worden gesteld, waarbij de patiënt vaak heen en weer schippert tussen hoop en wanhoop. Een gedegen psychologische omkadering van de patiënt is van groot belang om de morele integriteit en de veerkracht te helpen behouden in tijden van tegenspoed.

Dit artikel gaat in op de weerslag van kanker op het emotionele welzijn van het individu en onderzoekt de verschillende aspecten rond de psychologische impact van de ziekte. Het belang van een holistische aanpak bij de behandeling van kanker kan niet genoeg worden benadrukt.

De schok van de diagnose en de emotionele ontreddering

De diagnose kanker zorgt vaak voor een onmiddellijke reactie van schok, angst en verwarring.

Angststoornis, depressie en slaapstoornissen

Nadat de diagnose van kanker is gevallen komt vaak angst opzetten, meer in het bijzonder angst om pijn te lijden, voor de dood, of onzekerheid omtrent de behandeling.

Bovenop de angstgevoelens lijden veel patiënten aan slaapproblemen, ingegeven door schrik voor de behandeling of de ziekte zelf.

Een verstoord lichaamsbeeld en gevoel van eigenwaarde

De fysieke veranderingen die de kankerbehandeling teweegbrengt (haarverlies, littekens, chirurgische ingrepen, gewichtsverandering, enz.) tasten het lichaamsbeeld aan en kunnen leiden tot een verminderd gevoel van eigenwaarde. Dat is met name het geval bij



VOORDELEN

Raadpleeg onze psychologe

Mutualia is er zich van bewust dat de huidige economische context en het levensritme zwaar wegen en biedt daarom voor ieder toegankelijke psychologische begeleiding of therapie, in de vorm van individuele sessies of gezinssessies.

Mutualia kent een tussenkomst toe van € 20 per sessie bij een psycholoog, voor hoogstens 6 sessies per jaar.

Aarzel niet om contact op te nemen met onze psychologe, Mevrouw Lê, op het nummer 0470/72 15 91 (geen sms-berichten) voor meer informatie of om een afspraak in te plannen.

borstkanker, waar het gevoel van vrouwelijkheid en het zelfbeeld ernstig aangetast kunnen zijn.

Overdreven of onaangepast gedrag

Kankerpatiënten kunnen soms extreem gedrag of psychologisch decompressie vertonen als verdedigingsmechanisme tegen de ziekte. Denk dan aan anorexia, boulimie en orthorexie, excessief gaan sporten, hun toevlucht nemen tot genotsmiddelen als alcohol of tabak, of zich dwangmatig op het werk storten. Dat alles om de gedachten aan de ziekteverschijnselen te verdringen.

Sociaal isolement en stigmatisering

Kankerpatiënten kunnen zich geïsoleerd en onbegrepen voelen door hun omgeving vanwege de veranderingen in hun sociale en beroepsmatige rol.

Ontreddering in het licht van het levenseinde, en angst om te hervallen

De angst om te hervallen is voortdurend aanwezig bij overlevenden van kanker. Zelfs na remissie leven vele patiënten in de voortdurende angst dat de ziekte terugkomt.

De impact op familiale, vriendschappelijke en echtelijke relaties

Kanker treft niet alleen de patiënt, maar ook de naasten. De familiale rollen kunnen grondig dooreengeschied worden, en ook de partner of kinderen kunnen lijden onder emotionele stress, of zelfs in depressie vallen.

Het verlies aan zelfredzaamheid

Het verlies aan gedeeltelijke of volledige zelfredzaamheid wordt door sommige patiënten ervaren als een aanslag op hun waardigheid en hun onafhankelijkheid.

In het kader van een globale aanpak van kanker speelt ook preventie een onmisbare rol. Een proactieve en

preventieve begeleiding door een psycholoog en multidisciplinair team kan het risico op complicaties op korte en lange termijn inperken. Het is belangrijk deze behandeling in te schakelen van bij het begin van het zorgtraject, maar ook via de screeningprogramma's. Die maken het mogelijk de ziekte in een vroeg stadium op te sporen, wanneer de behandelopties doeltreffender en minder invasief zijn, en minder geestelijke en lichamelijke gevolgen met zich meebrengen. De sensibiliseringscampagnes en een vlotte toegang tot screeningprogramma's zijn een waardevol instrument in de strijd tegen kanker.

Er zijn oplossingen

De multidisciplinaire inbreng is erg belangrijk in de behandeling van kanker: de ziekte kan op velerlei manieren worden aangepakt en het levert betere klinische resultaten en een hogere levenskwaliteit op voor de patiënt. Een verzameld team van oncologen, chirurgen, radiologen, verpleegkundigen, psychologen en maatschappelijke werkers werken aldus samen een holistisch en op maat gesneden behandelplan uit.

Het integreren van psychosociale zorg in het behandeltraject heeft veel voordelen. Het zet rechtstreeks in op de psychologische en emotionele aspecten van kanker, zodat stress, angstgevoelens en depressie minder de kop opsteken en de behandeling beter wordt omarmd, met een gunstiger herstel als resultaat.

De traditionele en alternatieve geneeskunde vullen elkaar perfect aan in de behandeling van kanker. Het besef groeit dat de inschakeling van meer alternatieve therapieën in de reguliere geneeskunde een voorname rol speelt voor een totale behandeling van de patiënt.

De patiënt

Kankerpatiënten ontwikkelen, bewust en onbewust, diverse psychologische aanpassingsstrategieën (de zogenaamde coping) om het hoofd te kunnen bieden aan de ziekte. Positieve aanpassingsmechanismen omvatten het zoeken naar sociale steun, spiritualiteit, of therapie. Negatieve aanpassingsmechanismen kunnen vermijding zijn of het toegenomen gebruik van psychotrope middelen of verslavingsgedrag (Carver et al., 2005; carver et al., 2006).



De psycho-oncologie

De psycho-oncologie speelt een sleutelrol in het zorgtraject van de kankerpatiënt, en biedt een waardevolle ondersteuning, zelfs als men niet onmiddellijk zelf de nood ervaart om aan te kloppen. De zieken kunnen hun hart luchten en de communicatie tussen de verzorgers en de naasten verloopt een stuk vlotter. In de oncologische psychotherapie bestaan verschillende opties:

Cognitieve gedragstherapie (CGT) Leert de patiënten de negatieve gedachten rond de ziekte te duiden en om te gooien, en reikt manieren aan om om te gaan met stress en emoties. Dat verhoogt het algemeen welbevinden. Deze vorm van therapie leidt tot minder angstgevoelens en depressie.

Acceptance and Commitment therapie (ACT) moedigt de patiënten aan hun moeilijke gedachten en gevoelens te aanvaarden en toch in lijn te blijven met hun persoonlijke waarden. Het emotioneel lijden vermindert en de levenskwaliteit verbetert.

Steuntherapie helpt de patiënten hun emoties en vrees rond de ziekte vrij te uiten in een veilige omgeving. Empathie en de versterking van de therapeutische band zijn daarbij het ordewoord, zonder rechtstreeks in te willen grijpen op de aard van de gedachten of gedragingen.

Mindfulness leert de patiënten te leven in het hier en nu en minder te piekeren over de ziekte. Gevoelens van angst, depressie en vermoeidheid nemen af.

Groepstherapie is aangewezen om patiënten hun gevoelens en ervaringen te laten delen met lotgenoten. Het gevoel van sociaal isolement wordt doorbroken en sociale steun en zelfredzaamheid verbeteren.

Existentiële therapie is heilzaam voor patiënten die worstelen met de existentiële kwesties opgeworpen door kanker: de zin van het leven, de dood en de angst voor de toekomst. De therapie helpt hen zin te geven aan hun ervaringen en veerkracht te ontwikkelen in het licht van onzekerheid.

Kunsttherapie biedt de patiënten de mogelijkheid tot niet-verbale expressie om uiting te geven aan hun gevoelens. Angst en depressie nemen af en het emotionele welbevinden neemt toe.

Lichaamsgerichte therapie combineert technieken uit de fysieke ontspanning (zoals yoga of progressieve spierontspanning) om de fysieke en emotionele spanning te verlichten. Het is een uitstekende manier om stress onder controle te krijgen.



DIENSTEN

Onze Sociale Dienst

De diagnose kanker kan een enorme schok zijn, niet alleen voor de zieke, maar ook voor zijn naasten. Men zit plots met duizend vragen: medische, maar ook gevoelsmatige, administratieve en logistieke. De Sociale Dienst van uw ziekenfonds is er om u hierin bij te staan.

Onze maatschappelijke werkers nemen de tijd om in alle vertrouwelijkheid naar u te luisteren. Ze helpen u mee de impact van de ziekte op uw dagelijks leven, uw uitgaven voor geneeskundige zorg en uw verlies aan inkomsten vanwege arbeidsongeschiktheid in te schatten. Ze bieden u oplossingen aan, informeren u, bieden hulp bij administratieve plichtplegingen en bemiddelen bij diensten zoals de FOD Sociale Zekerheid, het AViQ, de Stichting tegen Kanker, de dienst voor thuiszorg, ... De sociale dienst werkt samen met vele partners: diensten voor thuishulp, het OCMW, patiëntendiensten...

In elke fase van de ziekte kunt u bij ons te rade, op het nummer 087/30 80 88 of via een e-mail aan social@mutualia.be of social_bxl@mutualia.be



VOORDELEN Onze tarieven

U kunt terecht bij onze psychologe, Mevrouw Lê, voor psychologische consults aan een voorkeurtarief. Voor meer informatie hiervoor neemt u contact op met het nummer 0470/72 15 91.

Individuele sessie	45'	40€	65€
Familiale sessie	60'	50€	65€
Groep	120'	25€	/

Wegwijs in oncologische schoonheidszorg

Na de diagnose van kanker en de opstart van chemotherapie worden veel patiënten geconfronteerd met veranderingen in hun uiterlijk, meestal aan haar en huid. Een vaak onderbelicht aspect. Schoonheidsbehandelingen bij oncologie kunnen wonderen doen om de levenskwaliteit van de patiënten te verbeteren.

De begeleiding van de patiënten

Oncologische schoonheidsverzorging pakt uiteraard het uiterlijk aan, maar zorgt ook voor een herstel van het zelfvertrouwen. Men voelt zich mooier en beter in het vel, zelfs tijdens de acute fase van de behandeling. De oncologische schoonheidsspecialisten zorgen op die manier voor een betere levenskwaliteit en een positieve ingesteldheid, zo belangrijk in het genezingsproces.

De gevolgen van chemotherapie op het lichaam

Chemotherapie kan vervelende bijwerkingen geven. Sommige daarvan laten zich aflezen aan het uiterlijk: het door velen gevreesde haarverlies als gevolg van de inwerking van de geneesmiddelen op de haarfollikels, het verlies van wimpers en/of wenkbrauwen, verande-

ringen in de huid (drogere, meer gevoelige huid, plotse huiduitslag of pigmentveranderingen), en brozere, steeds meer beschadigde nagels, naargelang de behandeling vordert. De veranderingen in het uiterlijk kunnen zwaar aankomen en het zelfbeeld, de veerkracht en het psychisch welbevinden van de patiënt aantasten. Oncologische schoonheidszorg kan dan een wereld van verschil betekenen.

Steun die telt

De oncologische schoonheidszorg biedt een persoonlijke behandeling om ongewenste uiterlijke gevolgen van een kankerbehandeling te verzachten. Dat kan via een aantal verschillende manieren:

GESPECIALISEERDE CONSULTS

Tijdens de raadplegingen van oncologische schoonheidszorg wordt persoonlijk advies gegeven afgestemd op de specifieke situatie van elke patiënt. Professioneel geschoolde oncologische schoonheidsspecialisten nemen het hele traject door en reiken concrete oplossingen aan nog vóór de opstart van de behandeling met chemotherapie, radiotherapie of immunotherapie.

Q VOORDELEN Eyes at home

Wie ziek is heeft niet altijd veel zin of energie om buiten te komen. Dat is de reden waarom "Eyes at home" een dienst aanbiedt van mobiele optiek aan huis. Als lid van Mutualia geniet u van een korting van 40% op monturen en brilglazen, of van een korting van 25% op contactlenzen en producten.

Meer informatie krijgt u bij de heer Dany RENOY op het nummer 0477/167 840.

PARTNERSCHAP

Mutualia en Rester Femme

De esthetische implicaties van chemotherapie en de impact ervan op het gemoed mag zeker niet worden onderschat. Oncologische schoonheidszorg richt zich op comfort, ontspanning en het verbeteren van het welzijn, zodat de patiënt zich even geen patiënt voelt tijdens deze moeilijke periode. Schoonheid, in al zijn vormen, kan een goede oppepper zijn in de strijd tegen de ziekte. Uw ziekenfonds heeft daarom een partnerschap gesloten met Resterfemme.be.

Resterfemme, vertegenwoordigd door Isabelle Navarra, is aangesloten bij het Belgische netwerk ONCOBULLE. Dat label staat borg voor een aangepaste begeleiding van personen getroffen door kanker en stelt een deontologisch kader en kwaliteitsvolle goede praktijken vast buiten het ziekenhuis.

AANGEPASTE PRODUCTEN EN SCHOONHEIDSZORG

Er zijn verschillende gamma's van schoonheidsproducten op de markt met specifieke formules voor de gevoelige huid of bros haar. Hydraterende, regenererende en kalmerende formules verzachten de huid die te lijden heeft onder chemotherapie. De oncologische schoonheidsspecialiste leert u de juiste producten te kiezen voor uw specifiek geval.

WORKSHOPS EN OPLEIDINGEN

In een aantal gezondheidscentra worden workshops georganiseerd waar de patiënt alles verneemt over verzorging en make-up om imperfecties van de huid te verdoezelen of dunner wordend haar te camoufleren. Deze sessies vormen ook mooie ontmoetingsmomenten tussen de deelnemers waar ze onderlinge ondersteuning vinden. Momenteel zijn er in Wallonië 12 herbronningshuizen. Oncocoon.be



Meer infos ?

Rester Femme | 0498/376.113
www.resterfemme.be

Au-delà du miroir | 0475/311.383
www.audeladumiroir.be

Loslaten om opnieuw te verbinden

Met NZ Vakanties

Ontspannen




in de Ardennen

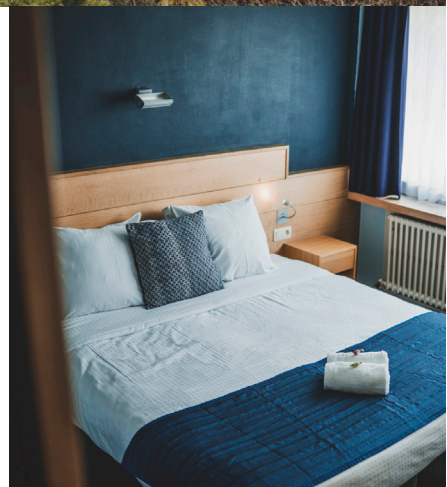
30%
leden
korting

*Dennenheuvel ligt in het hart van een prachtig natuurgebied en biedt de ideale omgeving voor een natuurvakantie met het gezin. Je vindt er **comfortkamers** en **wellnesskamers** met jacuzzi en sauna voor optimale ontspanning. Het restaurant **La Pomme de Pin** zal je verwennen met regionale gerechten, die de authentieke smaken van de regio benadrukken.*

Als lid van Mutualia geniet je 30% korting op de kamerprijs. Boek via www.dennenheuvel.be en gebruik je kortingscode: **MUTUALIA228**

Meer informatie en reservatie

 www.dennenheuvel.be
 info@dennenheuvel.be
 086 21 21 36



De zeelucht



30%
leden
korting

geeft je energie!

Vakantiedomein Hoge Duin in Oostduinkerke is de ideale plek voor familievakanties. Op slechts 500 meter van de zee en dijk biedt het domein ruime familiekamers voor maximaal 8 personen en 4 kamers die toegankelijk zijn voor personen met beperkte mobiliteit, uitgerust met aangepaste badkamers en hoog laag bedden.

Als lid van Mutualia geniet je 30% korting op de kamerprijs. Boek via www.hogeduin.be en gebruik je kortingscode: **MUTUALIA228**

Meer informatie en reservatie

 www.hogeduin.be
 info@hogeduin.be
 058 23 40 52



Ontdek al je vakantievoordelen via www.nzvakanties.be

Reserveren of vragen? NZ Vakanties is bereikbaar via info@nzvakanties.be of het gratis vakantienummer 0800 95 180 (van maandag tot vrijdag van 9u tot 16u).