

In dit nummer:

Hou je huis gezond: kies bewust!.....	p 4
Diëten op eigen risico.....	p 5
Na 3 uur beschermd tegen wespengif.....	p 7
Met allergie veilig op de operatietafel.....	p 8
Stap en trap voor een betere gezondheid.....	p 9
Ondersteuning en begeleiding voor kinderen die langdurig of chronisch ziek zijn.....	p 10
Passief roken erkend als gezondheidsrisico in huis.....	p 12
Kindersymposium.....	p 14
Publicaties.....	p 16



Zorg dat je niets mist door griep

Laat je vaccineren
en bescherm jezelf en
je omgeving!

Verantwoordelijke uitgever:

Marc Van Eylen • Oudebaan 44 • 3360 Bierbeek

E-mail: info@astma-en-allergiekoepel.be

Website: www.astma-en-allergiekoepel.be

Infolijn: 0800/84321

Verschijnt in maart, juni, september en december

Afgiftekantoor Leuven Mail

Afzender:

Astma en Allergiekoepel vzw • Staatsbaan 165 • 3460 Bekkevoort



Beukennootjes

STORM

Regen

Spinnen

Laarzen

Herfst

Nat

Najaar

GEZELLIG

Kaarsjes

Paddenstoel

Blaadjes

Donker

Eikels

WIND

Kastanjes

Kouder

Maatschappelijke zetel:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort

Correspondentieadres:

Staatsbaan 165
3460 Bekkevoort
0800/84321

Redactieraad:

Christine Baelus
Brigitte Borreman
Erika Colen
Greet Tops
Kris Vandermotte
Marc Van Eylen

De teksten uit deze nieuwsbrief mogen enkel overgenomen worden mits schriftelijke toelating van de Astma en Allergiekoepel vzw en bronvermelding.

Woordje van de voorzitter

Beste vrienden,

De zomer, meestal een moeilijke periode voor alle patiënten met longproblemen en allergieën, is voorbij. De komende maanden zullen er zijn van regen en wolken. Hierdoor gaan we meer binnen wonen en dan rijst de vraag is de binnen lucht wel zuiver genoeg? Deze thematiek belichten we nader in deze nieuwsbrief. Hoe begin je eraan om je binnenlucht te zuiveren? Moet je ventileren en zo ja, hoe lang? En kunnen we niet beter de natuur inschakelen en hoe kunnen we dat. Al deze vragen beantwoorden we in deze nieuwsbrief.

Na de zomerperiode hebben velen wel last van de BBQ-kilootjes en de kilootjes van de wijntjes en pintjes. Anderen hebben maag-en of darmklachten en willen er iets aan doen. En dan beginnen we te diëten. Uitspraken als “ni-eten is het beste di-eet”, worden soms toegepast. Geen gluten, lactose of koolhydraten, we leggen ons eigen lichaam, en soms zelfs onze kinderen hun lichaam, aan banden. ‘Doe zoiets zeker niet bij een kind’, zegt kinderarts prof. dr. Margo Hagendorens. In het artikel “Diëten op eigen risico” beschrijven we de vijf zaken die je moet weten over voedingsintolerantie en dieethypes.

Alhoewel de zomer voorbij is, willen we toch even nieuws brengen voor hen die een allergie hebben voor wespengif. Er is namelijk goed nieuws. Patiënten met een wespengifallergie kunnen nu ook ultrasnel behandeld worden. Dit leest u in het artikel “Na drie uur beschermd tegen wespengif”. Professor Vito Sabato verduidelijkt de behandeling waarvan hijzelf het protocol heeft opgesteld.

En van de wespengifallergie gaan we naar de erg zeldzame allergische reactie tijdens een narcose. Dit wordt nader bekeken in “Met allergie veilig op de operatietafel”. In het artikel over het M-decreet wordt de “Ondersteuning en begeleiding voor kinderen die langdurig of chronisch ziek zijn” besproken.

Dat roken schadelijk is, hoeft niet meer benadrukt worden. Maar nu wordt het passief roken in huis erkend als een gezondheidsrisico door het binnenmilieubesluit dat de Vlaamse regering heeft geactualiseerd.

We hopen u met deze nieuwsbrief opnieuw geïnformeerd te hebben. Wij wensen u geen te natte herfst toe maar veel warmte en geborgenheid.

Met vriendelijke groeten,

Marc Van Eylen,
Voorzitter

Hou je huis gezond: kies bewust!



Wist je dat de lucht in je woning meer vervuild kan zijn dan de buitenlucht? Zonder dat je het beseft, vervuיל je de lucht binnen door de producten die je gebruikt of nieuwe materialen die je in huis haalt. En dat kan een slechte invloed hebben op je gezondheid. Gelukkig kun je er zelf iets aan doen! Met onze tips ga je aan de slag om bewuster producten te kiezen en gebruiken. Ventileer en verlucht je je woning ook goed? Dan stapelen schadelijke stoffen zich niet op in je huis.

Hou je huis gezond

Ga voor een rookvrij huis

De vervuilende stoffen in sigarettenrook verspreiden zich door je hele huis en blijven er lang hangen. Ze zetten zich bovendien vast op meubels, stoffen en speelgoed. Deze schadelijke stoffen vergroten de kans op onder meer astma, middenoorontstekingen en wiegendood.

Stook zo weinig mogelijk

Bij verbranding in je kachel of haard komen allerlei schadelijke stoffen vrij. En die komen niet alleen via je schoorsteen in de buitenlucht terecht, maar vervuilen ook de lucht in je huis. Stook je toch? Gebruik dan onbehandeld hout en zorg voor een voortdurende aanvoer van verse lucht. Surf naar www.stookslim.be voor meer info.

Ook bij het branden van wierookstokjes en geurkaarsen komen trouwens schadelijke stoffen vrij. Streef je naar een gezond huis? Vermijd dan deze extra verbrandingsproducten. Gebruik je ze toch? Beperk de duurtijd en verlucht goed.

Kies voor producten die niet in een spuitbus of sprayfles zitten

Spuitbussen en sprays vernevelen chemische producten in fijne druppeltjes, die je diep inademt. Ze kunnen schadelijk zijn voor jou en je gezin. Toch een spuitbus nodig? Verlucht dan grondig, of gebruik ze indien mogelijk buiten.



Vermijd producten met een gevaarsymbool

Gebruik producten altijd verstandig, en bedenk eerst of je het product wel echt nodig hebt. Soms zijn een vochtige doek, spons of microvezeldoek voldoende om te poetsen. Of probeer eens natuurlijke hulpmiddelen, zoals azijn, citroensap en soda. Wees je ervan bewust dat het lekkere geurtje in een product eigenlijk een chemische stof is die zich verspreidt in de lucht en die je luchtwegen kan irriteren. Kies liever voor frisse buitenlucht: open je raam.





Vermijd pesticiden

Pesticiden kunnen heel wat negatieve gevolgen hebben. Zeker voor het milieu, maar mogelijk ook voor je gezondheid. Producten zoals onkruidverdelgers, vliegensprays en muggenapparaatjes brengen schadelijke stoffen in je huis of tuin. Gelukkig zijn er alternatieven! Denk maar aan een muggengaas of vliegenvanger. En een uurtje onkruid uittrekken in je tuin brengt je gegarandeerd tot rust. Geen verdelger meer nodig!

Klus en (ver)bouw gezond

Ga je je huis (her)inrichten?

Of het nu gaat om nieuwe meubels plaatsen, een verfbeurt of een opknappertje: sta even stil bij wat je precies in huis haalt. Veel nieuwe materialen geven de eerste maanden vluchtige chemische stoffen af. Voer die af door een zestal maanden extra te ventileren en verluchten.

Ga je grondig renoveren?

Denk dan vooraf goed na over ventilatie en verluchting. Je kunt ramen plaatsen met ventilatieroosters

of

kies voor een ventilatiesysteem. Verlucht extra lang. Na een grondige renovatie 6 maanden en bij een nieuwbouwwoning 18 maanden. Zo voer je ongezonde stoffen en bouwvocht af.

(Ver)bouw slim

Of je nu (ver)bouwt of renoveert: kies altijd voor materialen met een (eco)label én bescherm jezelf indien nodig met beschermende kledij, een mondmasker of veiligheidsbril. Volg altijd de veiligheidsvoorschriften op de gebruiksaanwijzing.

(Ver)bouw klimaatbestendig

Isoleer je woning goed en overweeg bijvoorbeeld om zonnepanelen te plaatsen. Je aannemer en/of architect kunnen je helpen met tips over gezond (ver)bouwen. Over gezond (ver)bouwen en de relevante wetgeving lees je meer op www.bouwgezond.be.

ONTDEK AL ONZE INFOFICHES OP

www.gezondbinnen.be

Diëten op eigen risico

Geen gluten, lactose of koolhydraten: steeds meer mensen leggen zichzelf een dieet op. Dat is vaak weinig zinvol en soms riskant. 'Doe zoiets zeker niet bij een kind', zegt kinderarts prof. dr. Margo Hagendorens.

Het lijkt de laatste jaren een trend: lactose- of glutenvrij eten in de overtuiging dat dat gezonder is. 'Voeding lijkt wel een religie geworden', zegt Michaël

Sels, hoofddiëtist in het UZA. 'Mensen zoeken de oplossing voor allerlei problemen in hun manier van eten. Ik zie regelmatig patiënten die zonder



doktersadvies om een bepaald dieet vragen. Vaak omdat ze vage maag- of darmklachten hebben en van anderen hebben gehoord dat die zich beter voelen zonder lactose of gluten. Maar ik schrijf niet graag een dieet voor zonder dat de patiënt een arts heeft gezien.' Een voedingsstof schrappen doe je beter alleen op medisch advies. Zo niet riskeer je een eenzijdig voedingspatroon te ontwikkelen én jezelf voor niets op dieet te zetten. Vijf zaken die je moet weten over voedingsintolerantie en dieethypes.

1. Je kunt niet een beetje aan coeliakie (glutenintolerantie) lijden

Mensen met glutenintolerantie of coeliakie verdragen geen gluten, een onderdeel van heel wat granensoorten. Daardoor kunnen ze bijvoorbeeld geen gewoon brood, koekjes of pasta eten. Bij de minste inname van gluten kunnen ze klachten krijgen als diarree, constipatie, braken of een opgezet buik. Bovendien ontsteekt hun dunne darm bij elk contact met gluten. Op termijn leidt dat ertoe dat de dunne darm het voedsel minder goed opneemt, met voedingstekorten tot gevolg. Bij kinderen leidt dat soms tot een groeiachterstand. Vermoedelijk zijn er ook mensen die overgevoelig zijn voor gluten zonder aan coeliakie te lijden, maar dat staat momenteel nog ter discussie.

2. Je kunt wel een beetje lactose-intolerant zijn

Wie lactose-intolerant is, mist een bepaald enzym, lactase genoemd. Daardoor kan hij of zij melksuiker niet goed verteren. Dat leidt tot klachten als een opgezet buik, winderigheid, diarree en krampen. In tegenstelling tot coeliakie bestaat lactose-intolerantie wel in gradaties. Sommige mensen kunnen bijvoorbeeld geen melk drinken, maar verdragen wel harde kazen of een potje yoghurt per dag.

3. Zomaar een voedingsstof schrappen is geen goed idee

Ook zonder gluten of lactose kan je een perfect evenwichtige voeding samenstellen. Maar dat vraagt de nodige kennis van zaken en gebeurt dus het best onder begeleiding van een diëtist. Sels: 'Wie zomaar voedingsstoffen schrapt, riskeert tekorten, bijvoorbeeld aan vezels of calcium. Zo zijn lang niet alle zogenaamde 'melksoorten', bijvoorbeeld haver- of rijstmelk, even voedzaam. Sommige mensen gaan ter compensatie dan weer te vet eten.'

4. Een kind mag je nooit zomaar op dieet zetten

Bij baby's of opgroeiende kinderen is het rond uit gevaarlijk om zonder medisch advies bepaalde voedingsstoffen te schrappen. Dat kan tot voedingstekorten leiden die hun groei en ontwikkeling ernstig in gevaar brengen. 'Maar ook los daarvan stoort het mij enorm als ouders hun kind zomaar op dieet zetten', zegt kinderarts-allergologe prof. dr. Margo Hagendorens. 'Je ontzegt het kind van alles, je kleeft het een etiketje op, je zet een domper op feestjes of je maakt het angstig voor voeding. Allemaal voor niets. Als allergologe moet ik veel kinderen op dieet zetten, maar ik schaf er ook veel af.'

5. De diagnose stellen voor een voedingsintolerantie of -allergie is specialistenwerk

Als je vermoedt dat je allergisch of overgevoelig bent voor bepaalde voeding, raadpleeg je het best een arts. Afhankelijk van jouw klachten zal die dan een bloedtest of andere onderzoeken doen. Lactose-intolerantie kun je bijvoorbeeld vaststellen door de adem van de patiënt te analyseren nadat hij of zij lactose heeft gegeten. Ook de diagnose van een glutenintolerantie kun je maar met zekerheid stellen na een gedegen medisch onderzoek.

*Info: dienst allergologie,
T 03 821 32 99,
dieetafdeling, T 03 821 32 75,
Vlaamse Coeliakievereniging*

Katrien Wellens, UZA-diëtiste met glutenintolerantie

Een week ziek na één verkeerde toast

‘Toen ik rond mijn 25ste de diagnose coeliakie kreeg, ben ik van de ene op de andere dag overgeschakeld op een strikt glutenvrij dieet. Dat is niet evident: het is niet genoeg om glutenvrije producten te eten, de voeding mag ook niet in contact zijn geweest met gluten. Ooit heb ik op vakantie ernstige klachten gekregen, vermoedelijk door glutenvrij brood dat in een ‘gewone’ broodrooster was getoast. Ik had toen een week lang een harde, opgezette buik en ernstige constipatie, die niet overging met medicatie. Uiteraard wil ik ook vermijden dat mijn dunne darm ontsteekt. Daarom zondig ik nooit tegen mijn dieet, en dat mag je letterlijk nemen.

Almaar meer mensen eten tegenwoordig glutenvrij. Dat is een tweesnijdend zwaard. Enerzijds spelen restaurants en voedingsfabrikanten er nu meer op in, maar anderzijds ontstaat er zo ook verwarring.

Mensen die overgevoelig zijn voor gluten, maar geen coeliakie hebben, nemen op restaurant soms toch een taartje als dessert ‘omdat een beetje gluten geen kwaad kan’. Zo krijgen anderen de indruk dat het allemaal niet zo nauw steekt. Dat maakt het moeilijk voor mensen met coeliakie, die wel strikt glutenvrij moeten eten.

Leven met coeliakie is niet altijd gemakkelijk, maar mijn eigen ervaring is een meerwaarde in mijn beroep: zo ben ik nog net iets meer specialist.

Wist je dat glutenvrije producten niet calorie-armer zijn dan de gewone varianten? Wie wil vermageren door glutenvrij te eten, is er dus aan voor de moeite.

Bron:

www.maguza.be
oktober 2017

Na 3 uur beschermd tegen wespengif

Patiënten met een wespengifallergie kunnen nu ook ultrasnel behandeld worden.

Jaarlijks sterven 150 Europeanen nadat ze allergisch reageerden op een wesp- of bijensteek. De reactie bleef dan niet beperkt tot een lokale huidreactie, maar ging binnen de twee uur ook gepaard met klachten op andere plaatsen in het lichaam, zoals jeuk, bultjes en zwellingen, en in het slechtste geval met een astma-aanval, een zwelling in de keel of een plotse bloeddrukdaling.

Wie allergisch blijkt aan wespengif – zo’n 4 procent van de bevolking – en ooit zo’n allergische reactie kreeg maar het nog kan navertellen, loopt een groot risico ook bij een volgende wespensteek minstens even heftig te reageren. Dat gebeurt bij ruim de helft van de volwassen patiënten en bij 30 procent van de kinderen.

Immunotherapie kan het risico op zo’n tweede reactie verkleinen van 50 naar 2 procent. Bij de behandeling spuit een arts een sterk verdund gif in bij de patiënt en drijft hij de dosis stelselmatig op. Dat moet onder streng gecontroleerde omstandigheden in het ziekenhuis gebeuren, om snel en adequaat te kunnen reageren op allergische reacties.

Waar de therapie drie dagen tot verschillende weken en zelfs maanden kan duren, is er nu ook het ultra-rush schema waarbij de initiële behandeling kan worden afgewerkt in minder dan 3 uur. ‘De patiënten krijgen in de instellingsfase verschillende dosissen van het gif toegediend, tot maximaal 100 microgram’, vertelt prof. dr. Vito Sabato die het protocol

opstelde. 'Deze fase neemt 2 uur en dertig minuten in beslag. De patiënt is dan al maximaal beschermd, maar moet de volgende vijf jaar wel nog geregeld terugkomen om de behandeling te onderhouden. In het eerste jaar om de vier weken, in de daaropvolgende jaren om de 6 weken.'

Volgens prof. dr. Ebo is de behandeling zeer interessant voor allergische patiënten die door hun beroep

een hoog risico lopen om in aanraking te komen met wespen, zoals brandweerlui, landbouwers en tuinders.

Bron:

www.eoswetenschap.eu

Met allergie veilig op de operatietafel

Een allergische reactie tijdens een narcose is erg zeldzaam, maar kan wel ernstig zijn. De oorzaak vinden is vaak moeilijk. Dankzij de unieke expertise van de dienst allergologie kunnen de meeste patiënten nadien toch gewoon veilig hun operatie ondergaan.

Een allergische reactie tijdens een narcose komt bij ongeveer 1 op 10.000 operaties voor. Twee keer op de drie gaat het om een ernstige reactie. 'Wij maken het 1 à 2 keer per jaar mee', zegt dr. Vera Saldien, diensthoofd anesthesie. 'Op zo'n moment is het alle hens aan dek. We roepen er dan altijd twee of drie anesthesisten extra bij om de patiënt zo snel mogelijk weer stabiel te krijgen.'

Van medicatie tot latex handschoenen

Stoffen die een allergische reactie kunnen oproepen, zijn bijvoorbeeld spierontspanners, slaap- en pijnmedicatie, antibiotica, ontsmettingsmiddel, latex handschoenen, De symptomen variëren van roodheid, gezwollen lippen of netelroos tot een plotse bloeddrukdalende, vernauwde luchtwegen of zelfs een hartstilstand. 'Bij één op de vijf patiënten die een ernstige reactie doormaken, komt het tot een reanimatie', zegt prof. dr. Didier Ebo, adjunct-diensthoofd allergologie. En in vier op de tien gevallen moet de chirurg de operatie stopzetten. Zeker bij acute of levensreddende ingrepen is dat een groot probleem. Want de patiënt kan pas de ingreep ondergaan wanneer de oorzaak van zijn allergische reactie is gevonden.'

Snel en juist reageren

Uit internationaal onderzoek blijkt dat het aantal allergische reacties tijdens een narcose stijgt. 'Daarom



is er vandaag meer aandacht voor', zegt dr. Saldien. 'De Belgische Vereniging voor Anesthesie en Reanimatie (SARB) registreert dergelijke reacties sinds 2007 in een databank. Anesthesisten en operatieverpleegkundigen worden opgeleid om ze heel snel te herkennen en er juist op te reageren.'

Prof. dr. Ebo specialiseert zich sinds 2000 in de diagnostiek van allergische reacties tijdens een operatie.

Vandaag beschikt hij over uitgebreide expertise en een databank met gegevens van meer dan 700 patiënten uit het hele land. Dat maakt de dienst tot hét expertisecentrum in België. Prof. dr. Ebo: 'Om tot een diagnose te komen hebben we een gedetailleerd verslag van de anesthesist en de chirurg nodig. Artsen vinden daarvoor een vragenlijst op de website www.uza.be/allergie-anesthesie. Daarnaast vragen we anesthesisten om, zodra de patiënt stabiel is, zijn of haar bloed te testen op de stof tryptase: een stijging van die stof wijst op een overgevoeligheidsreactie, meestal een allergie.'

Complexe speurtocht tegen de tijd

Op de dienst allergologie ondergaan de patiënten in kwestie allerlei tests om de oorzaak van hun reactie te achterhalen: bloed- en huidtests, maar soms ook provocatietests, waarbij de patiënt op een gecontroleerde manier aan een mogelijk allergeen wordt blootgesteld. Het team zoekt niet alleen uit voor welke stof de patiënt allergisch is, maar ook welk alternatief er beschikbaar is en voor welke andere narcosegebonden stoffen de patiënt mogelijk allergisch is.'

Veilig onder het mes

Bij patiënten met een ernstige reactie vindt het team in 90 % van de gevallen een oorzaak, in geval van milde symptomen lukt dat bij de helft. 'Toch loont ook in dat laatste geval een diagnose de moeite', beklemtoont prof. dr. Ebo. 'Bij 8 % van de patiënten is er immers sprake van meer dan één allergie. En ook als we geen oorzaak vinden, kunnen we op basis van onze expertise meestal toch een advies geven.'

De dienst vraagt aan de verwijzende anesthesisten

om bij een eventuele volgende narcose feedback te geven. Tot nog toe gebeurde dat voor zo'n 300 patiënten. 'Uit die gegevens blijkt dat onze aanpak werkt: de patiënten kunnen nadien veilig opnieuw een operatie ondergaan', zegt prof. dr. Ebo.

Info: dienst allergologie UZA, T 03 821 51 44, www.uza.be/allergie-anesthesie, dienst anesthesiologie, T 03 821 30 42

Allergie voor chemotherapie

Uitzonderlijk zijn patiënten allergisch voor de medicatie die wordt toegediend tijdens chemotherapie. 'Voor de diagnose is het cruciaal dat de arts de reactie precies omschrijft, de mogelijke boosdoeners aangeeft en indien mogelijk meteen een tryptasebepaling doet. Op basis van die informatie doen wij gerichte diagnostische onderzoeken', zegt UZA-allergoloog prof. dr. Vito Sabato. Als de patiënt overgevoelig is voor de medicatie en er geen goed alternatief bestaat, is desensibilisatie een optie. Prof. dr. Sabato: 'We stellen de patiënt dan bloot aan het geneesmiddel, in een dosis die we geleidelijk opdrijven. Die procedure duurt ongeveer zes uur en moet voor elke chemosessie opnieuw gebeuren. Ingrijpend dus, maar voor heel wat patiënten levensreddend.'

Bron:

www.maguza.be

Januari 2018

Stap en trap voor een betere gezondheid

Tijdens de week van de mobiliteit van 16 tot 22 september stonden acties in de kijker die worden georganiseerd om duurzame verplaatsingen met het openbaar vervoer, de fiets en te voet aan te moedigen.

Gemotoriseerd verkeer is namelijk één van de grote veroorzakers van luchtvervuiling: roet, fijn stof, stikstofoxiden, En luchtvervuiling heeft een grote invloed op de gezondheid. Gemiddeld verliest elke Vlaming ongeveer één gezond levensjaar door de huidige



blootstelling aan fijn stof gedurende zijn leven. Daarnaast veroorzaakt verkeer ook heel wat geluidshinder. Geluidshinder kan weer zorgen voor (extra) stress, slaapstoornissen en hart- en vaatziekten.

Je kan je eigen bijdrage aan luchtvervuiling en geluidshinder door verkeer beperken door de auto vaker te laten staan. Neem de fiets of ga eens te voet naar de bakker of je sportclub. Heb je toch een auto nodig, kies dan bij voorkeur voor een elektrische wagen en probeer zo zuinig mogelijk te rijden. Vaak

wordt vergeten dat we ook in de wagen worden blootgesteld aan luchtvervuiling, zeker in de file.

Fietsen en wandelen krijgen de voorkeur én zijn heel goed voor je gezondheid. Onderzoek toont bovendien aan dat de voordelen van bewegen vele malen groter zijn dan de nadelen van het inademen van luchtvervuiling en het risico op fietsongevallen. Bovendien is fietsen en wandelen ook goed voor de mentale gezondheid!

Voor meer informatie over verkeer en gezondheid kan je terecht op www.gezondheidenmilieu.be. Inspiratie voor het organiseren van acties vind je op www.weekvandemobiliteit.be.

(Algemene info:

<https://www.vmm.be/lucht/luchtkwaliteit>

Luchtkwaliteit in je eigen omgeving:

<http://www.vmm.be/data/luchtkwaliteit-in-je-eigen-omgeving>

Ondersteuning en begeleiding voor kinderen die langdurig of chronisch ziek zijn

Het M-decreet

Kinderen met een chronische ziekte hebben het niet altijd gemakkelijk om naar school te gaan. Ze zijn bijvoorbeeld vaak ziek en pendelen veel tussen het ziekenhuis, thuis en de school waardoor ze lessen missen. Op school hebben ze vaak bepaalde ondersteuning nodig die niet altijd voorzien is. Ondanks bepaalde moeilijkheden is het belangrijk dat deze kinderen onderwijs krijgen en hierin ondersteund worden.

Het algemeen kader hiervoor wordt bepaald in het M-decreet. Het M-decreet wil het onderwijs toegankelijker maken voor leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften en is sinds 1 september 2015 van toepassing in alle Vlaamse scholen. De 'M' staat voor 'maatregelen voor kinderen met specifieke onderwijsbehoeften'.

Het decreet bestaat uit zes krachtlijnen:

1. Eerst gewoon onderwijs, dan buitengewoon onderwijs

2. Recht op redelijke aanpassingen
3. Recht op inschrijven in een gewone school
4. Nieuwe types in het buitengewoon onderwijs
5. Nieuwe toelatingsvoorwaarden voor buitengewoon onderwijs
6. Ondersteuning voor leerkrachten in het gewoon onderwijs

Om leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften de ondersteuning te bieden die ze nodig hebben in het kader van het M-decreet, werd een ondersteuningsmodel uitgewerkt. Dit ondersteuningsmodel is in werking sinds het schooljaar 2017-2018 in het kleuter-, lager, secundair en hoger onderwijs. Leerlingen met specifieke onderwijsbehoeften en de scholen voor gewoon onderwijs zullen vanaf dan volgens het nieuwe model ondersteund worden.

Belangrijk! Iedere leerling met een ondersteuningssnoed heeft recht op ondersteuning. De school is namelijk verplicht om redelijke aanpassingen te voorzien omdat zij verantwoordelijk is voor goed onderwijs aan alle leerlingen. Dit recht staat los van het feit of de leerling een gemotiveerd (of inschrijvings) verslag heeft. Het gemotiveerd verslag is een verslag dat het CLB opmaakt bij doorverwijzing naar het buitengewoon onderwijs.

Meer informatie vind je terug op de website van onderwijs Vlaanderen over:

- *het M-decreet: www.onderwijs.vlaanderen.be/nl/grote-lijnen-van-het-m-decreet*
- *het ondersteuningsmodel: www.onderwijs.vlaanderen.be/nl/ondersteuningsmodel*

Heb je als ouder nood aan informatie en ondersteuning voor het inclusietraject van je kind(eren)? Dan kan je terecht bij Steunpunt voor Inclusie.

Tijdelijk onderwijs aan huis

Het onderwijsdecreet voorziet in de vorm van tijdelijk onderwijs aan huis (TOAH) het recht op onderwijs voor kinderen vanaf vijf jaar die kortere of langere periodes afwezig zijn wegens ziekte, ongeval of handicap. De bedoeling van tijdelijk onderwijs aan huis is in de eerste plaats blijven zodat de leerachterstand niet groter wordt. Het laat de kinderen voelen dat ze erbij blijven horen. Een vertrouwde leerkracht

van de eigen school kan de spilfiguur vormen en zorgt voor het contact met de andere klasgenoten.

Kinderen met een chronische ziekte hebben per 9 halve dagen afwezigheid recht op vier uur tijdelijk onderwijs aan huis. Deze halve dagen afwezigheid moeten niet aaneensluitend zijn. De klassenraad beslist, in overleg met de ouders en met het kind, welke vakken het kind tijdens die uren krijgt. Het TOAH is gratis. De school is verplicht om informatie over TOAH te verstrekken.

Meer info

Meer uitleg over de voorwaarden vind je in het schoolreglement en op de website van onderwijs Vlaanderen www.onderwijs.vlaanderen.be/nl/m-decreet

Synchroon internetonderwijs

Bednet is een organisatie die ervoor zorgt dat kinderen en jongeren die tijdelijk of langdurig afwezig zijn door ziekte, ongeval of zwangerschap, toch de lessen kunnen volgen, van thuis uit en samen met hun eigen klas. Synchroon internetonderwijs (SIO) heet dat in het onderwijsdecreet. Sinds september 2015 heeft elk ziek kind recht op synchroon internetonderwijs via Bednet. Zowel kleuters vanaf 5 jaar als kinderen uit het lager en secundair onderwijs kunnen er gebruik van maken en dit in alle erkende gesubsidieerde scholen in Vlaanderen en Brussel. Het materiaal en de begeleiding zijn volledig gratis voor de school en voor het gezin, zo lang het kind het nodig heeft.

Bednet streeft enerzijds naar het beperken van de leerachterstand door een lessenspakket op maat. 9 op 10 kinderen kan zo na de afwezigheid op school overgaan naar het volgende jaar zonder een jaar te dubbelen. Anderzijds wil Bednet het isolement van het zieke kind doorbreken door regelmatig contact met de leeftijdsgenoten. Het ziek zijn verschuift naar de achtergrond en het kind kan even terug 'in de klas', bij zijn vrienden zijn. Je kan Bednet aanvragen als je minstens een maand lang internetonderwijs zal volgen tijdens het schooljaar, aansluitend of verdeeld over losse of halve lesdagen. Voor chronisch zieke kinderen geldt dus een afwezigheid van in totaal 4 lesweken over het hele schooljaar gespreid.

Meer info

Meer informatie over de voorwaarden vind je op de website van onderwijs Vlaanderen en Bednet.

Ziekenhuisscholen

Ziekenhuisscholen en preventoria geven onderwijs aan kinderen die opgenomen zijn in een ziekenhuis of om medische redenen verblijven in een preventorium. In Vlaanderen zijn er zeven basisscholen en vijf secundaire ziekenhuisscholen van dit type (verbonden aan universitaire ziekenhuizen, revalidatieklinieken en preventoria). Een ziekenhuisschool probeert steeds nauw samen te werken met de thuischool om zo de terugkeer naar school vlot te laten verlopen.

Diverse initiatieven

- S&Z School en Ziek zijn vzw (www.s-z.be) organiseert studiebegeleiding voor zieke kinderen en jongeren uit het basis- en secundair onderwijs.

- Kom op tegen Kanker zorgt voor kleuterleerkrachten die kankerpatiënten van het 1e en 2e kleuterklasje vrijwillig bijlessen geven, maximaal 4 uur per week. Kom op tegen Kanker werkt bij voorkeur met leerkrachten van de thuischool van je kind.
- Auxilia (www.auxilia-vlaanderen.be) organiseert bijlessen voor kinderen en jongeren.
- Het brugfigurenproject en het Rode Kruis van België zorgt voor extra, individuele onderwijsbegeleiding voor kinderen in het kleuter- en lager onderwijs.
- Vraag ook bij je ziekenfonds na of zij een hulpaanbod hebben voor zieke kinderen. Een aantal ziekenfondsen voorziet dit.

Bron:

© (2018) Vlaams Patiëntenplatform

Passief roken erkend als gezondheidsrisico in huis

De Vlaamse Regering heeft beslist om het binnenmilieubesluit te actualiseren. Er zijn er een aantal nieuwe vervuilende factoren opgenomen, zoals PAK's (Polycyclische aromatische koolwaterstoffen) die ontstaan bij de onvolledige verbranding van hout, kolen, ...) en tabaksrook. De aandacht gaat uit naar de gezondheidsimpact van chronische of langdurige blootstelling.

Een persoon brengt gemiddeld 85 procent van zijn tijd binnen door. De luchtkwaliteit binnenshuis is dus belangrijk voor de gezondheid. De laatste jaren is er veel nieuw onderzoek gebeurd naar welke stoffen en omgevingsfactoren daarbij een voorname rol spelen, welke nuttig zijn om te meten en vanaf welke hoeveelheid er gezondheidsrisico's zijn, om uiteindelijk te bepalen of er maatregelen genomen moeten worden.



Vlaams minister voor Welzijn, Volksgezondheid en Gezin stelt dat: "De luchtkwaliteit in een woning of publiek gebouw wordt beïnvloed door factoren als de ligging, de ventilatie en bouwmaterialen en vooral ook wat er in dat binnenmilieu gebeurt. Met dit

besluit scheppen we duidelijkheid over welke factoren en stoffen we in de gaten moeten houden en welke hoeveelheden daarbij aanvaardbaar zijn. We hanteren daarvoor de meest recente resultaten van uitgebreid wetenschappelijk onderzoek. Onze administratie krijgt genuanceerde mogelijkheden om te interveniëren in het belang van de bewoner van de woning, of de gebruiker van een publiek toegankelijk gebouw.”

Vervuilende stoffen

Het Binnenmilieubesluit van 2004 bevat richtlijnen die een gezond binnenmilieu omschrijven en geeft daarbij voor een heel reeks stoffen of actoren richtwaarden en interventiewaarden. Nieuw wetenschappelijk onderzoek, de Vlaamse meetcampagnes in woningen en publiek toegankelijke gebouwen en evoluties in bouwmaterialen, isolatie- en ventilatiemogelijkheden maakten dat dit besluit aan een update toe was.

Het gewijzigde besluit omschrijft onder andere volgende factoren als een gezondheidsrisico binnenhuis:

- Chemische factoren: een reeks chemische stoffen, zoals koolstofmonoxide, koolstofdioxide, metaalisch kwik, ozon, benzo(a)pyreen (als merker voor PAKs), fijn stof (PM_{2,5}), stikstofdioxide, asbest en vele andere.
- Fysische factoren, zoals temperatuur, relatieve vochtigheid, tocht en elektromagnetische straling.
- Biologische factoren zoals schimmel, mijten en ongedierte.

Tabaksrook

Tabaksrook is een opvallende nieuwkomer in het lijstje. De rook brengt kankerverwekkende stoffen in de lucht, waarvan polycyclische aromatische koolwaterstoffen of PAK's wellicht de bekendste zijn. Er is voor tabaksrook in feite geen ondergrens, elk beetje is al schadelijk.

Richt- en interventiewaarden

Voor deze vervuilende factoren geeft het besluit richtwaarden aan die weergeven vanaf welke hoeveelheid er gezondheidsrisico's kunnen optreden. Die zijn gericht op risico's door blootstelling op lange

termijn (chronisch). Anderzijds geven ze als laagste drempel een 'alert' voor blootstelling op korte termijn (acuut).

Vooraf voor de chemische factoren zijn er ook interventiewaarden opgenomen. Als deze overschreden worden, kan de Vlaamse administratie maatregelen opleggen. De meest ingrijpende is een advies tot onbewoonbaarheid. Nieuw in het besluit is dat er nu ook beter rekening gehouden wordt met de ernst van het gezondheidseffect bij langdurige blootstelling en er de mogelijkheid komt tot maatregelen die onbewoonbaarheid kunnen vermijden. Een ventilatie-advies bijvoorbeeld kan vaak de duur van blootstelling aan hogere waarden beperken zodat het risico aanvaardbaar wordt.

Medisch milieukundig onderzoek

Het besluit voorziet de mogelijkheid om onderzoeken in te stellen in particuliere woningen en publiek toegankelijke gebouwen. Indien een arts vermoedt dat de woning van zijn patiënt aanleiding geeft tot gezondheidsklachten, kan deze een beroep doen op een medisch milieukundige van de Logo's om meer informatie in te winnen of een gemotiveerd woningonderzoek aan te vragen.

Zijn in een woning of publiek toegankelijk gebouw de interventiewaarden overschreden, dan kunnen er saneringsmaatregelen worden genomen. Bij een particuliere woning geeft het Agentschap Zorg en Gezondheid daarover advies aan de bewoner, bij een publiek toegankelijk gebouw kan het die maatregelen opleggen. Het gaat dan bijvoorbeeld over maatregelen om de vervuiling te verminderen of weg te nemen, gedurende een bepaalde periode intensief te ventileren, of het blootstellingsniveau te beperken in de tijd.”

Bron:

www.zorg-en-gezondheid.be/passief-roken-erkend-als-gezondheidsrisico-in-huis
30 juli 2018



ASTMA & ALLERGIE

ZONDAG 18 NOVEMBER 2018

Astma en allergie kunnen erg vervelend zijn voor kinderen, die zich daarover vaak vele vragen stellen. Wat is astma of allergie? Kan het genezen? Waarom heb ik astma of allergie?

Dokter Overweg van Jessa & Wetenschap nodigt in samenwerking met Universiteit Hasselt kinderen met astma of allergie tussen 8 en 12 jaar oud uit op een **kindersymposium**.





PROGRAMMA

8u45 Registratie & verwelcoming door Cliniclowns

9u15 Inleiding: astma en allergie bij kinderen
Dokter Overweg: Dr. Marc Raes, kinderarts Jessa Ziekenhuis - gastprofessor UHasselt



9u30 **INTERACTIEF KINDERPROGRAMMA**

9u40 **Getuigenis**

9u50 **Omgaan met astma en allergie: jouw vragen beantwoord**
panel
Dr. Marc Raes, Karen Castermans, Leen Coremans

10u10 **Pauze**

10u30 **Interactieve workshops:**
Onder begeleiding van studenten van faculteit geneeskunde UHasselt

- Onttrafel de allergietest.
- Ontdek de longen en waarom ze belangrijk zijn voor ons lichaam.
- Test hoe sterk jouw longen zijn.
- Onderzoek verschillende allergenen in huis.
- Maak kennis met doelgericht 'chillen'.

12u30 **Einde**



9u30 **INFORMATIEF OUDERPROGRAMMA**

9u40 **Impact op het gezin**
Thomas Fondelli,
klinisch psycholoog Zeepreventorium De Haan

10u10 **Spelen, sporten en vrije tijd**
Jessica Blancaert, kinesitherapeut, en
Dr. Bettina Würth,
kinderarts Zeepreventorium De Haan

10u40 **Pauze**

11u00 **Een aanval herkennen en voorkomen**
Dr. Marc Raes,
kinderarts Jessa Ziekenhuis - gastprofessor UHasselt

11u30 **Apps in de strijd tegen astma en allergie**
Beatrijs Van Hoof,
Designer Panton, Ontwerpers voor de zorg

11u45 **Baby's en astma: onderzoek**
Gitte Slingers,
doctoraatsstudent UHasselt-Jessa Ziekenhuis

12u00 **Vragen**

 Locatie
Aula campus Salvator,
Salvatorstraat 20, 3500 Hasselt

 Inschrijvingen
- graag uw inschrijving **vóór 4 november**
- via <http://www.jessazh.be/dokteroverweg>
- deelname is **gratis**

PUBLICATIES

PREVENTIE BIJ ALLERGIE

Huisstofmijtenallergie	0,25 €
Hoe luchtwegenallergie voorkomen	0,25 €
Allergische rhinitis	0,25 €
Bijen- en wespenallergie	0,25 €
Allergie voor dieren	0,25 €

PREVENTIE BIJ ASTMA

Astma, een chronische aandoening van de luchtwegen	0,25 €
Astma en zwangerschap	0,25 €
Astma in beeld	1,50 €
Leven met astma	0,25 €
Heeft u astma	0,25 €

PREVENTIE BIJ HET KIND

Astma bij zuigelingen en peuters is niet ongewoon	0,25 €
Astma en allergie bij kinderen	0,25 €
Koemelkeiwitalergie	0,25 €
Een gezond schoolklimaat	0,25 €
Astma bij schoolkinderen	0,25 €
Veilig met astma en allergie naar school	5,00 €
De allergie Survivalgids	11,95 €
Open luchtwegen op school	5,00 €

PREVENTIE BIJ VOEDSELALLERGIE

Voedselallergie en voedselintolerantie	0,25 €
Lactose-intolerantie	0,25 €
Pinda-allergie	0,25 €
Allergie voor kippenewit	0,25 €
Voedselovergevoeligheid	1,50 €
Kookboek voor mensen met voedselallergie	17,50 €

ECZEEM

Atopisch eczeem	0,25 €
Contacteczeem	0,25 €

DE BUITENLUCHT

Met astma en allergie op vakantie	0,25 €
Pollenarme tuin	5,00 €

ALLERLEI

Apparatuur en hulpmiddelen	0,25 €
De piekstroommeter	0,25 €
Didactisch pakket	15,00 €

TIJDSCHRIFT

Nieuwsbrief (abonnement 4 nummers)	15,00 €
--	---------

MIJTONDOORLAATBARE HOEZEN EN FOLDERS KUNNEN BESTELD WORDEN VIA DE WEBSITE, PER MAIL OF TELEFONISCH

Prijzen onder voorbehoud van wijziging, raadpleeg onze website
voor de actuele publicaties

www.astma-en-allergiekoepel.be

info@astma-en-allergiekoepel.be | 0800/84321

