

In dit nummer:

Allergie is een complexe, chronische aandoening ...	p 4
Wat te doen bij warm weer.....	p 6
Risico op allergische reacties met antiseptica met chloorhexidine.....	p 7
Een wereld zonder astma	p 8
Waarom hebben vrouwen vaker astma	p 10
Charter Alliantie voor een rookvrije samenleving.....	p 11
Rookenquête.....	p 12
Weer controle over je eigen gegevens.....	p 13
Zijn er meer allergieën dan vroeger.....	p 15
Publicaties	p 16

Elke morgen lopende
en/of verstopte neus
en tranende ogen?

**Raadpleeg uw
arts en denk aan
een mijtendoor-
laatbare hoes'**

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



Vakantie!



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.

Voorwoord

Beste lezer,

De komende maanden hopen de meeste mensen op mooi warm weer. Helaas is dit niet voor iedereen een aangename periode. Extreme warmte heeft minder prettige gevolgen. Mensen met een zwakke gezondheid, zoals chronische zieken, hebben het in deze periode extra moeilijk. In het artikel 'Wat doen bij warm weer?' geven we enkele tips.

Dat allergie een complexe aandoening is weten jullie wellicht al wel, maar nog te vaak worden mensen met een allergie niet ernstig genomen met diverse nadelige gevolgen. Nochtans is het onder controle houden van uw allergie belangrijk voor uw algemeen welzijn.

In onze zoektocht naar interessante artikels vonden we een veelbelovende studie 'Een wereld zonder astma' waarbij de onderzoekers zich lieten inspireren door de levensstijl en eetgewoonten in gebieden waar astma weinig voorkomt.

Op 28/05 hebben we als Astma en Allergiekoepel het 'Charter Alliantie voor een Rookvrije samenleving' ondertekend omdat we mee willen ijveren voor gezonde rookvrije lucht.

In het artikel 'Meer controle over je eigen gegevens' informeren we u over de nieuwe Europese privacy-wetgeving.

Veel leesplezier en een fijne vakantie

De redactie



Allergie is een complexe, chronische aandoening

- Ongeveer een kwart van de Belgische bevolking heeft te maken met een allergie
- Naar schatting komen er jaarlijks 40.000 allergiepatiënten bij
- Met name onder (jonge) kinderen is er in de laatste twintig jaar een enorme stijging

Dit zijn slechts enkele feiten en cijfers die de ernst van de aandoening benadrukken. Ondanks verschillende geluiden van patiënten en artsen om allergie niet te onderschatten, gebeurt dit nog te vaak. Het resultaat hiervan is dat patiënten zich niet serieus genomen voelen en mogelijk onvoldoende eraan doen om hun allergie goed onder controle te krijgen. Bij een allergie reageert het lichaam op prikkels waarop het normaal gesproken niet hoort te reageren. Deze prikkels worden allergenen genoemd legt, dermatoloog Thomas Rustemeyer uit. “Normaal beschermt het afweersysteem tegen mogelijk schadelijke virussen, schimmels en bacteriën die het lichaam binnendringen. Maar in het geval van een

allergie is het systeem zodanig in de war dat het reageert op onschadelijke stoffen van buitenaf.”

Meerdere aanwijzingen voor allergietoename

Rustemeyer richt zich vanuit zijn vakgebied voornamelijk op het afweersysteem en constateert inderdaad een stijging van het aantal personen die reageren op onschadelijke allergenen. Hierbij is het belangrijk om het onderscheid te maken tussen allergene en niet-allergene prikkels. Allergene prikkels worden onderverdeeld in de categorieën: inhalatieallergenen, voedingsmiddelen, insectengif, geneesmiddelen, contactallergenen en beroepsallergenen. Binnen de groep niet-allergene prikkels vallen bijvoorbeeld stoffen die worden ingeademd, zoals tabaksrook of parfum.

“De stijging is vooral te zien in westerse landen. Er wordt ten eerste sterk geloofd dat dit komt door de verbeterde hygiëne. Er zijn veel minder infecties en virussen, waardoor het afweersysteem zich richt op

onschadelijke stoffen”, aldus Rustemeyer. Een tweede punt is het veranderende voedingspatroon. We consumeren steeds meer voorgefabriceerde producten. Hierin zitten allerlei stoffen die mogelijk een allergische reactie kunnen geven. Hij geeft aan dat er in ieder geval bewezen is dat er geen verhoogde kans is op allergie door vaccinatie. Lange tijd ging de gedachte dat vaccinatie tegen infecties het risico op allergie zou verhogen.

Allergie: type I en type IV

Serieuze aanwijzingen dus van een allergietoename. Maar voor welke allergieën is dit dan het geval? Volgens Rustemeyer gaat het met name om hooikoorts en voedsallergie. Die vallen onder het type I. Bij dit type wordt er direct gereageerd op het allergeen waarmee in aanraking is gekomen. Denk bijvoorbeeld aan niezen bij inademing van pollen of jeuk en irritatie na het eten van bepaalde producten. Rustemeyer: “Vijftien tot achttien procent heeft last van een type-I allergie.” Daarnaast komen er ook steeds meer mensen bij met een type-IV allergie. Hierbij ontstaan de klachten pas enkele dagen na blootstelling aan het allergeen. Bij deze vorm komt de contactallergie het vaakst voor.

Contactallergie

Tegelijkertijd is contactallergie een complexe allergie om te diagnosticeren. Dagelijks komen we in aanraking met stoffen afkomstig van buiten het lichaam die na contact met de huid een allergische reactie kunnen veroorzaken. Na twee tot drie dagen is het dan haast onmogelijk om te achterhalen welke stof het is geweest. In die zin is het vergelijkbaar met griep. Toch ziet Rustemeyer een positieve ontwikkeling op dit vlak. “Er is een duidelijke trend zichtbaar van specialisten die de verschillende klinische beelden herkennen.”

‘Hoe meer blootstelling, hoe groter het geheugen

Het is vooral belangrijk om door te vragen bij het stellen van diagnose. Dat weet ook Leo Elders, bedrijfsarts en klinisch arbeidsgeneeskundige. Hij ziet geregeld patiënten en gaat altijd eerst de achtergrond van hen na. “Ik doe vaak een blootstellingsanalyse en vraag met welke stoffen iemand in aanraking komt. Vervolgens onderzoek ik welke een reactie kunnen geven.” Bekende stoffen die vaak voor een contactallergie

zorgen zijn nikkel en kobalt. Deze zitten bijvoorbeeld in sieraden, cement en leer. Andere voorbeelden zijn, lijmen, conserveermiddelen in handcrèmes, planten of permanentvloeistoffen.

Leo Elders ziet eveneens dat contactallergieën steeds vaker voorkomen. “Hoe meer blootstelling aan allergische stoffen, hoe groter het ‘geheugen’ van de huid dat het aan die stoffen werd blootgesteld. Dit vergroot de kans op een contactallergie. Naast toename merkt hij op dat de meeste mensen zwijgen over hun allergie. Ze proberen het te camoufleren. Hoewel werknemers soms forse klachten hebben melden zij zich zelden ziek. Daardoor kunnen de klachten echter wel worden onderhouden indien het gaat om blootstelling in het beroep. Daarnaast kan schaamte een rol spelen. “Het blijft immers een uiting van de huid en de huid is zoals weleens gezegd wordt ‘de spiegel van de ziel’. Met name allergieën in het gezicht, op de handen of orollen vinden mensen cosmetisch onaantrekkelijk.”

Hulpmiddelen bij allergie

Voor iedereen geldt een ander advies als er sprake is van allergie. Veel behandeling vindt plaats in de eerstelijnszorg (huisarts) en als dit niet afdoende is, zal iemand doorverwezen moeten worden naar een specialist (allergoloog, dermatoloog). In veel gevallen zal behandeling dan gepaard gaan met het gebruik van hulpmiddelen. Het is namelijk onmogelijk om allergenen volledig te vermijden. Er zijn verschillende hulpmiddelen om de thuis- en werkomgeving te saneren. Deze middelen zijn allergeenvrij. Sommigen zijn allergie-specifiek zoals de antibacteriële verbandmiddelen bij eczeem.



© Shutterstock

Eczeem

Een allergische reactie op bijvoorbeeld het smeren van een zalf of crème kan jeuk, een rode huid en irritatie geven. Dat heet eczeem. “Eczema, het Griekse woord voor eczeem betekent letterlijk iets wat omhoog borrelt”, vertelt Rustemeyer. Er treedt dan overgevoeligheid op. Dit mag niet verward worden met constitutioneel eczeem (ook atopische eczeem genoemd). Rustemeyer zegt hierover dat dit een aandoening is die voortkomt uit genetische aanleg. Bij patiënten met constitutioneel eczeem is de huid extra kwetsbaar.

Wat kan je doen om allergieklachten te verminderen?

Onderschatting van een allergie is het laatste wat men zou mogen doen. En dat geldt niet alleen voor artsen maar ook voor patiënten die niet goed weten hoe met klachten om te gaan of niet weten dat ze een allergie hebben. Leo Elders heeft een aantal adviezen voor patiënten.

Ten eerste is het verstandig om bij een beroepsgerelateerde allergie naar de bedrijfsarts te gaan. Dit kan zonder toestemming van de werkgever. Het belangrijkste is om de oorzaak te vinden en blootstelling te voorkomen. Want anders blijft de allergie voortbestaan. Bij contacteczeem kunnen er persoonlijke

beschermingsmiddelen worden gebruikt zoals bijvoorbeeld handschoenen of maskers.

Daarnaast is het belangrijk om de beroepsziekte te melden bij de Interbedrijfgeneeskundige dienst waarbij het bedrijf is aangesloten. Mensen die klachten hebben op de werkplek en zelf besluiten om de werkplek te verlaten en ander werk te zoeken moeten er rekening mee houden dat mogelijk hun klachten en contactallergie zullen verdwijnen, maar ze blijven nog altijd gevoelig voor de stoffen waar ze in eerste instantie mee in aanraking kwamen.

Het heeft weinig nut om er op los te smeren met zalfjes en gebruik te maken van medicatie indien de beroepsgebonden aandoening niet aangepakt wordt. Uiteindelijk is een gezonde leef- en werkomgeving het belangrijkste waarbij alle bronnen van allergie zijn weggenomen

Klachten kunnen ook ontstaan in de hobbysfeer. Ga voor jezelf na met welke stoffen je in aanraking komt. Want bij een contactallergie geldt: voorkomen is beter dan genezen

Bron:

29 januari 2018

www.mijngezondheidsgids.nl

Wat te doen bij warm weer?

We verlangen met zijn allen elk jaar naar het warme weer. Maar extreme warmte heeft soms minder prettige gevolgen. Want elk jaar sterven nog honderden mensen aan de gevolgen van warmte. Vaak gaat het om alleenwonende ouderen of chronisch zieken.

Zorg voor anderen

Geef deze kwetsbare groep daarom extra aandacht. Ken je alleenstaande senioren of zieken? Of weet je dat er zo iemand in je straat woont? Ga op warme dagen eens kijken of ze zich goed voelen en voldoende vocht binnenkrijgen.

Help ook jonge kinderen voldoende te drinken. Laat

kinderen NOOIT achter in een geparkeerde auto, ook niet voor twee minuten.

Wees voorbereid

Zorg dat je altijd water bij hebt. Hou de weersvoorspellingen in de gaten. Smeer op tijd zonnecrème. Verbouw en bouw hittebestendig.

Wanneer hulp zoeken?

Banale symptomen als hoofdpijn of duizeligheid kunnen de eerste symptomen zijn van ernstige problemen. Drink dan meteen meer water, zoek een koele plek en rust. Als je toch twijfelt, bel je huisarts. Reageer jij of iemand anders abnormaal op warmte?

Dat kan bijvoorbeeld braken zijn of overvloedig zweeten, kortademigheid, een hoge lichaamstemperatuur ... Bel dan meteen de spoeddienst. Koel de persoon in moeilijkheden af en pas eerste hulp toe indien nodig.

Website met advies en praktische tips

Op www.warmedagen.be vind je een antwoord op vragen als 'Mag je koffie of thee drinken bij warm weer?', 'Hoe krijg ik mijn slaapkamer koel?' en 'Hoe nuttig is airco?'.

Bron:

www.gezondheidenmilieu.be

Gezondheid&Milieu

de medisch milieukundigen van de Logo's en het VIGeZ

Drink voldoende

- Drink meer dan gewoontlijk, ook als je geen dorst hebt.

Hou jezelf koel

- Zoek koele plekken op en vermijd de zon.
- Verplaats inspanningen naar een koeler moment.
- Draag lichte kledij en een hoofddeksel.
- Koel je lichaam af (lauwe douche, (voeten)bad, ...).

Hou je huis koel

- Verlucht op momenten dat het buiten koeler is dan binnen.
- Hou de zon buiten.

Risico op allergische reacties door antiseptica met chloorhexedine

Ontsmettingsmiddelen (antiseptica) die chloorhexedinegluconaat bevatten kunnen ernstige allergische reacties uitlokken, zo meldt het Amerikaanse geneesmiddelenagentschap FDA.

Hoewel het zelden voorkomt, is het aantal meldingen van ernstige allergische reacties veroorzaakt door dergelijke producten in de afgelopen jaren toegenomen. Deze allergische reacties omvatten onder andere ademhalingsmoeilijkheden of wheezing, zwelling van het gezicht, soms ernstige huiduitslag, of zelfs anafylactische shock. Deze effecten treden meestal op binnen enkele minuten na het aanbrengen van het antisepticum.

Dergelijke reacties werden beschreven met de oplossingen en zepen, maar ook met andere farmaceutische vormen (crèmes, mondspoelingen, sprays voor



© Shutterstock

oraal gebruik, zuigtabletten) en andere chloorhexidinezouten (chloorhexidinehydrochloride en -acetaat). Het gaat onder meer om producten zoals Hibidil, Hibiscrub, Hibitane, Medisepta, HAC, Golaseptine enzovoort.

De FDA raadt aan om het gebruik van het antisepticum onmiddellijk te stoppen en dringend een arts te

raadplegen wanneer deze symptomen optreden.

Gezien chloorhexidine zeer vaak wordt gebruikt en verkrijgbaar is zonder medisch voorschrift, is het belangrijk de patiënten te informeren over dit mogelijk ernstig risico, zo stelt het Belgische geneesmiddelenagentschap FAGG.

Een wereld zonder astma

Zullen we straks leven in een wereld zonder astma? Een internationaal onderzoekconsortium, met ook Belgische onderzoekers aan boord, hoopt de longziekte in de komende jaren uit te roeien. De onderzoekers laten zich daarbij inspireren door de levensstijl en eetgewoonten in die gebieden waar astma een zeldzame ziekte is. Ze zijn ervan overtuigd dat deze omstandigheden onze kinderen levenslang kunnen beschermen tegen astma.

Wereldwijd lijden ongeveer 300 miljoen mensen aan astma. Tegen 2050 zullen het er naar alle verwachting 400 miljoen zijn. In westerse landen krijgt 1 op de 10 schoolgaande kinderen de aandoening. Astma is uitgegroeid tot 1 van de meest voorkomende ziektes wereldwijd. Maar dat is niet altijd zo geweest, lezen we op de website van het Leidens Universitair Medisch Centrum, dat het consortium 'A World Without Astma' (AWWA) leidt. Astma is vooral in de laatste decennia toegenomen. "De toename is mogelijk te wijten aan veranderingen in onze levensstijl. Hoe verstrekkend deze veranderingen kunnen zijn, blijkt uit het feit dat er nog steeds plaatsen zijn in de wereld waar mensen bijna geen last hebben van astma. Dat zijn meestal landelijke gebieden waar mensen in de natuur en op kleinschalige boerderijen (veelal familiebedrijven) wonen. Voorbeelden hiervan zijn Amish-mensen in Noord-Amerika, mensen uit Karelië (het grensgebied tussen het verstedelijkte Finland en het plattelandsgebied in Rusland), het platteland in Polen en landelijke gebieden in Afrika of bijvoorbeeld China."

Gezonde buitenlucht

Astma is het gevolg van genetische voorbestemming in combinatie met omgevingsfactoren zoals allergie, tabaksrook en luchtvervuiling. Zo blijkt dat kinderen die opgroeien op een boerderij veel minder last hebben



© Shutterstock

van astma dan kinderen die opgroeien in de stad. Die gunstige invloed wordt toegeschreven aan de aanwezigheid van zogenoemde commensalen, micro-organismen die vooral voorkomen in gezonde buitenlucht

en die ontstekingsreacties onderdrukken. Hoe meer verschillende commensalen er rondzwerven in onze directe omgeving, hoe beter ons afweersysteem wordt opgevoed. Het leert niet te heftig te reageren op onschuldige stoffen uit de omgeving. “Door snelle veranderingen in onze levensstijl en voedingspatroon is de samenstelling van deze commensalen drastisch veranderd en zijn sommige micro-organismen hierin sterk in aantal verminderd of zelfs verdwenen”, aldus de onderzoekers van AWWA. “Wij denken dat deze veranderingen verantwoordelijk zijn voor de plotselinge toename van astma bij jonge kinderen.”

Boerderijmelk

Iedereen verhuizen naar het platteland? Klinkt romantisch, maar erg realistisch is het niet. Het AWWA-onderzoekconsortium ziet meer heil in het nuttigen van onbewerkte en natuurlijke voeding om het aantal commensalen in je lichaam te vergroten. De internationale vorsers willen daarom de komende jaren bij 2700 peuters testen of het drinken van zo min mogelijk bewerkte boerderijmelk astma kan voorkomen. Ze gaan kinderen die gewone melk drinken, vergelijken met kinderen die de boerderijmelk drinken. In deze vrijwel onbewerkte melk zitten nog veel immuuncomplexen, vet- en suikerketens die goed zijn voor de darmflora en het afweersysteem van de peuter.

Parasitaire wormen

Maar het consortium denkt verder dan alleen boerderijmelk. “Als het zo simpel was om astma de wereld uit te helpen, dan had iemand dat natuurlijk al bedacht en gedaan”, aldus Prof. Hamida Hammad (VIB-UGent). “We verwachten dat door de boerderijmelk het aantal kinderen met astma met 10 % afneemt. Maar we realiseren ons dat er meerdere manieren zijn waarop commensalen ons beschermen tegen astma.” Daarom zoeken Prof. Hamad en Prof. Bart Lambrecht (ook VIB-UGent), samen met de internationale partners, naar aanvullende strategieën. Zo denken ze aan het afremmen van het afweersysteem en het versterken van de longen door de toediening van moleculen afkomstig uit boerderijstof of van parasitaire wormen.

Medicatie

Astma is een chronische ontsteking van de luchtwegen. Als reactie op prikkels zoals huisstofmijt,

stuifmeel en rook trekken de luchtwegen samen en zwelt het slijmvlies aan de binnenkant van de luchtwegen op. Dat veroorzaakt moeilijkheden om in en uit te ademen. Met behulp van medicatie kunnen de luchtwegen weer tot ontspanning worden gebracht. Een ontstekingsremmend geneesmiddel helpt om de chronische ontsteking onder controle te houden. Bij een astmacrisis moet er aanvullend een geneesmiddel worden ingenomen dat de luchtwegen opent.

Onvoldoende voorlichting

Die medicijnen kunnen de aandoening echter niet genezen. Wat evenmin hoopvol stemt, is dat veel astmapatiënten hun inhalator niet correct gebruiken. Een van de voornaamste oorzaken ligt bij de ontoereikende voorlichting aan de patiënten over de inhalatie-instructie en controle op de inhalatietechniek. Om aan dit probleem tegemoet te komen, heeft het RIZIV vorig jaar ‘het begeleidingsgesprek voor goed gebruik van geneesmiddelen’ ingevoerd, een regeling waarbij een apotheker in een openbare apotheek een vergoeding krijgt voor het begeleiden van patiënten die astmamedicatie nemen.

Preventierichtlijnen

Om het risico op astma bij jonge kinderen te verkleinen, wordt aan moeders aangeraden om tijdens de eerste 4 maanden na de bevalling borstvoeding te geven. Roken tijdens de zwangerschap en in de eerste levensjaren van het kind wordt sterk afgeraden. Maatregelen om de blootstelling aan huisstofmijt te vermijden, hebben weinig of geen preventief nut. Het houden van huisdieren wordt afgeraden bij kinderen met (een verhoogd risico op) astma, maar brengt geen risico's met zich mee voor kinderen zonder allergische aandoeningen. Alle preventierichtlijnen ten spijt, blijft het aantal gevallen van astma jammer genoeg fors stijgen. Het is dus te hopen dat de onderzoekers van ‘A World Without Astma’ hun naam kunnen waarmaken.

Bron:

Bart Vandormael

Dit artikel is verschenen in S-magazine maart 2018, pagina 10-11. Lees het volledige nummer of voorgaande edities op www.s-magazine.be.

Waarom hebben vrouwen vaker astma?



© Shutterstock

Mannen hebben maar half zo vaak astma als vrouwen. Dat ligt aan het effect van hun geslachtshormonen op hun longcellen.

Astmasymptomen nemen toe onder invloed van tal van factoren, zoals de blootstelling aan allergenen en virale infecties. Maar onderzoekers van de Vanderbilt University Nashville, Tennessee (VS) hadden een vermoeden dat ook geslachtshormonen een rol speelden. Als kind hebben jongens namelijk 1,5 keer vaker astma dan meisjes. Maar na de puberteit verandert dat: vrouwen krijgen dan 2 keer zo vaak astma als mannen. En dat blijft zo tot aan de menopauze, waarna het aantal vrouwen met astma afneemt.

Om na te gaan wat daarvan aan is, verzamelden de onderzoekers bloedstalen van proefpersonen met en zonder astma. Ze ontdekten dat het bloed van de groep met astma meer ILC2-cellen bevatte. Dat zijn longcellen die cytokines aanmaken, een soort eiwitten die leiden tot ontstekingen en slijmproductie in de longen, waardoor het moeilijker wordt om te ademen. De astmatische vrouwen

in de groep hadden meer ILC2-cellen dan astmatische mannen.

De onderzoekers gingen vervolgens het aantal ILC2-cellen na bij muizen. Hoewel de cellen bij hen heel zeldzaam zijn – ongeveer 10.000 van hun 10.000.000 longcellen – vonden de onderzoekers er ook bij de mannelijke beestjes minder van. Toen ze deze cellen bestookten met vrouwelijke hormonen, zoals oestrogeen en progesteron, veranderde er weinig. Maar voegden ze er het mannelijke hormoon testosteron aan toe, dan zagen ze dat dit ervoor zorgde dat de cellen minder cytokines produceerden.

Volgens de onderzoekers betekent dit dat geslachtshormonen je risico op astma beïnvloeden. Maar ze benadrukken meteen dat dit maar één van de vele mechanismes is die een invloed hebben op luchtwegontstekingen.

Bron:

www.eoswetenschap.eu
30 november 2017

Charter Alliantie voor een Rookvrije Samenleving

De Astma en Allergiekoepel vzw ondertekende het charter en onderschrijft de missie, de visie, de doelstellingen en de aanpak van de Alliantie voor een Rookvrije Samenleving. We worden partner van de Alliantie en engageren ons om samen werk te maken van een eerste Generatie Rookvrij.

Missie

We willen een samenleving waar niemand nog (over)lijdt aan de gevolgen van roken en meerroken.

Visie: een rookvrije generatie vanaf 2019

We willen kinderen en jongeren beschermen tegen tabak.

We streven naar een samenleving waarin niet roken de norm is in alle lagen van de bevolking.

We streven naar een samenleving waarin ieder kind dat vanaf 2019 wordt geboren volledig rookvrij kan opgroeien.

We willen dat niemand die vanaf 2019 geboren is ooit nog begint met roken. Zo creëren we een eerste rookvrije generatie.

Tenslotte willen we dat mensen die willen stoppen met roken, nog beter worden geholpen en ondersteund.

Doelstellingen en aanpak

Ons doel is om door een bundeling van de krachten bij te dragen aan een rookvrij België en daarmee gezondheidswinst voor de Belgische bevolking te realiseren. Onze aanpak steunt op twee pijlers, die elkaar versterken:

- We voorkomen dat er nieuwe rokers komen. Enerzijds door kinderen rookvrij te laten opgroeien. Anderzijds door jongeren te beschermen tegen de verleiding om te beginnen met roken.

- We dringen het aantal rokers terug door rokers te stimuleren en met effectieve hulp te ondersteunen om te stoppen met roken. Bij de realisatie van deze pijlers geven we speciale aandacht aan het terugdringen van de gezondheidsongelijkheid tussen hoger- en lagergeschoolden waarvoor roken een van de belangrijke oorzaken is.

Strategie

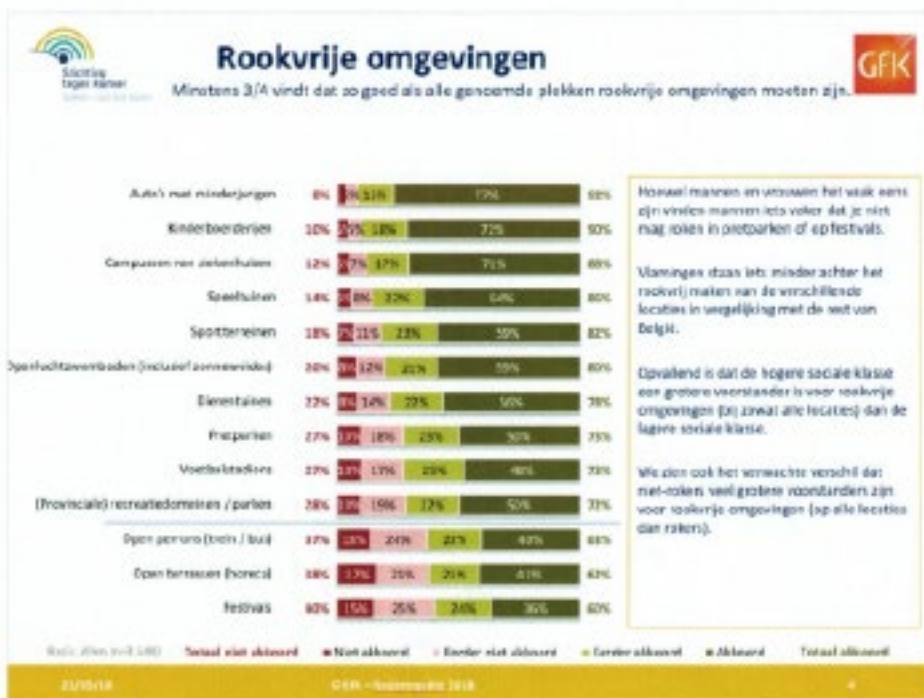
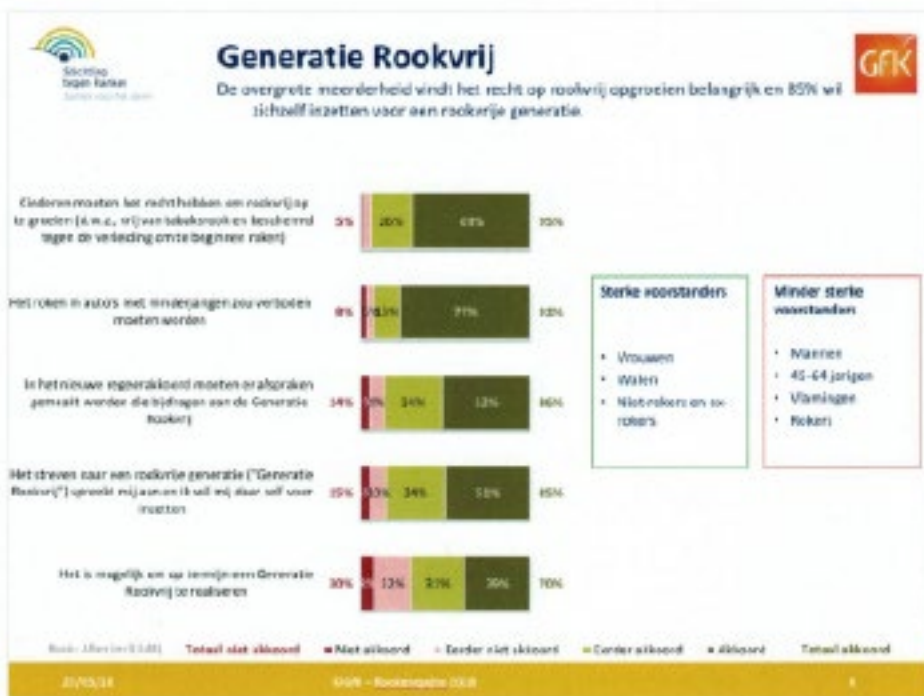
Onze strategie is erop gericht het roken in het bijzijn van kinderen en jongeren te denormaliseren.

We willen ervoor zorgen dat kinderen en jongeren zo weinig mogelijk in contact komen met tabaksproducten en vragen dat rokers niet roken in het zicht of het bijzijn van kinderen en jongeren. Want zien roken wekt de indruk dat roken “normaal” is. Kinderen en jongeren kopiëren gedrag. M.a.w.: zien roken, doet roken.

Daarom moet rookvrij de norm worden. Zo zullen kinderen en jongeren weerbaarder worden en minder geneigd zijn om beginnen te roken.



Resultaten rookenquête 2018 door Stichting tegen Kanker:





Meer controle over je eigen gegevens

Cambridge Analytica, Facebook, Uber. We schrikken van de informatie die bedrijven over ons vergaard hebben. Ze weten waar je woont, wat je favoriete restaurant is en kennen je politieke voorkeur. De nieuwe Europese privacywetgeving, de Algemene Verordening Gegevensbescherming (GDPR), probeert daar sinds 25 mei paal en perk aan te stellen. Maar wat betekent dat precies?

Wat is GDPR?

De afkorting GDPR staat voor General Data Protection Regulation, of in het Nederlands: Algemene Verordening Gegevensbescherming. Deze Europese regelgeving moet je privacy vooral wapenen tegen de nieuwe media van de 21e eeuw, zoals Facebook en Google. Maar de regels gelden ook voor ziekenhuizen, sportclubs, supermarkten, woonzorgcentra Deze regelgeving geeft je weer controle over je persoonsgegevens, zoals je naam, locatiegegevens of online gebruikersnaam. Bedrijven mogen enkel gegevens verzamelen als dat nodig is voor hun dienstverlening en ze moeten je zeggen waarom ze dat doen. Voortaan weet je wie waarvoor welke gegevens over jou heeft.

Welke rechten breidt de GDPR uit?

België heeft sinds 1992 al een vrij strenge privacywetgeving. Een groot deel van de GDPR stond eigenlijk al in die bestaande wetgeving. De GDPR breidt een aantal van die rechten uit.

Alles in mensentaal

Vandaag zit het privacybeleid meestal ergens verstoppt op de website. En zelfs als je de tekst vindt, kun je er vaak kop noch staart aan krijgen. Sinds 25 mei moeten bedrijven jou in een begrijpelijke en duidelijke taal uitleggen waarom ze bepaalde gegevens opvragen en waarvoor ze die gebruiken. Voor de verwerking van bepaalde gegevens moet je 'expliciet' en 'ondubbelzinnig' je toestemming geven, tenzij



het bedrijf die gegevens bijvoorbeeld op basis van een contract of een wettelijke verplichting verwerkt. Een melding dat je automatisch je toestemming geeft als je een website gebruikt, of een vinkje dat vooraf aangeduid staat, volstaat niet meer. Ben je bijvoorbeeld lid van Facebook? Dan vroeg Facebook onlangs je toestemming om gezichtsherkenning toe te laten, en het legde daarbij uit waarom. Dat deden ze op basis van de nieuwe GDPR-wet. Je toestemming kun je ook altijd weer intrekken. Bovendien moet een organisatie je bij een datalek informeren als dat negatieve gevolgen kan hebben voor jou. Doet ze dat niet, dan kan ze een sanctie krijgen. De Astma en Allergiekoepel vzw heeft in het kader van de GDPR haar privacyverklaring aangepast. Je vindt deze privacyverklaring op de homepage van onze website www.astma-en-allergiekoepel.be.

Wacht eens even

Je kunt altijd bezwaar maken tegen het verwerken van je persoonsgegevens. Dat doe je door de organisatie in kwestie te contacteren. Als zij niet of onvoldoende antwoordt, kun je aankloppen bij de Gegevensbeschermingsautoriteit, de vroegere Privacycommissie. Enkel als die verwerking gebeurt op basis van een wet, kun je er geen bezwaar tegen maken. Zodra je bezwaar maakt, moet de organisatie stoppen met je gegevens te verwerken. Tenzij ze kan bewijzen dat er dringende, gerechtvaardigde gronden zijn die zwaarder wegen dan jouw belangen.

Weet wat zij weten

Bij Google kun je al even je persoonsgegevens op de website zelf vinden (myaccount.google.com). Niet alle bedrijven hoeven zo ver te gaan. Maar als je vraagt om je gegevens te bekijken, moet elk bedrijf kunnen antwoorden wat het allemaal over je

weet. Belangrijk is wel dat je jezelf vooraf correct kunt identificeren.

Boetes tot 20 miljoen

Al deze en onderstaande rechten worden met de nieuwe wet beter afdwingbaar. Als je vermoedt dat je gegevens misbruikt worden, kun je contact opnemen met de Gegevensbeschermingsautoriteit. Die controleert of bedrijven de GDPR naleven. Boetes kunnen oplopen tot vier procent van de jaaromzet, ofwel tot 20 miljoen euro.

Wat is nieuw?

Gegevens vergeten

Als jij een organisatie vraagt om bepaalde persoonsgegevens te wissen, moet ze dat doen. Tenzij de verwerking van die gegevens bijvoorbeeld rust op wettelijke grond, het van algemeen belang is of noodzakelijk is voor wetenschappelijk onderzoek. Je kunt ook altijd onjuiste persoonsgegevens laten wijzigen. Als je dat hebt aangegeven, mag het bedrijf die gegevens niet gebruiken, zolang de gegevens niet kloppen.

Data overdragen

Een nieuw recht is het 'recht om gegevens over te dragen'. Stel dat je van de ene gratis maildienst wilt overstappen op de andere, dan zou je zonder moeilijkheden al je mails moeten kunnen overzetten. Iets dergelijks bestaat nu al bij telecomproviders. Je behoudt je gsm-nummer als je van provider verandert. Dit recht geldt voor persoonsgegevens die verwerkt worden nadat je een contract afsloot of je toestemming gaf.

Mens of machine

Sommige organisaties nemen bepaalde besluiten op basis van automatisch verwerkte gegevens. Denk aan de automatische verwerking van online sollicitaties of kredietaanvragen. De GDPR geeft jou het recht op een menselijke blik daarbij. Je kunt dus vragen aan een medewerker van de organisatie om jouw zaak persoonlijk na te kijken.

Bron:

www.cm.be

Zijn er meer allergieën dan vroeger?

Als je tegenwoordig op restaurant gaat, krijg je steeds vaker een lijst met allergenen toegestopt. En die lijst wordt almaar langer. Lijden mensen echt meer aan allergieën dan vroeger? En hoe komt dat? Het is een van de vele vragen die gesteld werden op de website www.vraagvoordewetenschap.be.

“We zien de laatste jaren inderdaad een gestage toename van verschillende soorten van allergieën, en niet alleen voedselallergieën” reageert Didier Ebo, hoogleraar immunologie en allergologie (Universiteit Antwerpen), in ‘Nieuwe Feiten’. Al benadrukt hij meteen dat we het onderscheid moeten maken tussen een allergie en een intolerantie.

Bij een echte voedselallergie is het immuunsysteem betrokken. Bij een intolerantie, zoals bijvoorbeeld voor lactose, moet melksuiker in de darm afgebroken worden door een enzym. Maar als dat enzym niet goed werkt, krijg je buikpijn, krampen of diarree. Heel oncomfortabel, maar iets helemaal anders dan een allergie. “Bij een allergie kan de ernst veel uitgesprokener zijn, en soms zelfs fataal aflopen voor bepaalde individuen. Al is dat gelukkig de minderheid.”

Verschillende verklaringen

Maar hoe komt het nu dat er steeds meer mensen zijn die allergisch zijn voor van alles en nog wat? “Er is niet een specifieke theorie die alles verklaart” zegt Ebo. “We moeten verschillende verklaringen in ons achterhoofd houden.”

Bij pollenallergie, die steeds meer toeneemt, speelt bijvoorbeeld de vervuiling en de verandering van het klimaat mee. Daarnaast is er ook een hygiëne-hypothese: het immuunsysteem is nog niet rijp als je geboren wordt - dat moet dus uitrijpen - en natuurlijke prikkels zijn een goede manier om dat immuunsysteem te triggeren. Of wat eenvoudiger gesteld: we zouden onze handen best wat minder mogen wassen. “Daar komt nog bij dat onze huizen meer geïsoleerd worden, dat we meer naar antibiotica grijpen



en dat er meer gevaccineerd wordt.” Al is Ebo absoluut een voorstander van vaccinatie.

“Heb je een pollenallergie? Dan is de kans groot dat je ook een allergie voor appels ontwikkelt”

Naast dit alles zijn er ook nog secundaire vormen van allergieën. Zo zal ongeveer 1 op 2 mensen met een boompollenallergie vroeg of laat ook een allergie voor groenten of fruit ontwikkelen. En aangezien er steeds meer mensen met een pollenallergie zijn, komen er ook steeds meer mensen met die fruitallergie bij. Ondertussen heeft al ongeveer 25 procent van onze populatie (kinderen én volwassenen) een of andere allergie, besluit Ebo.

Bron:

www.maguza.be
UZA
Radio 1
16 mei 2018

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

