



MUCO CONTACT

november 2024

Driemaandelijks tijdschrift
P509705 - Afgiftekantoor Brussel X



Voor de meeste onder ons is sporten gezond, maar als je muco hebt, is het levensbelangrijk

Op uw plaatsen, klaar, ... koop onze #mucosocks!

EK voetbal, Ronde van Frankrijk, Olympische Spelen,... we komen uit een drukke sportzomer. Vanuit de Mucovereniging willen we tijdens de Europese Mucoweek die nu volop aan de gang is, het thema Sporten nog wat onder de aandacht houden. **Want terwijl topsporters leven om te sporten, moeten personen met muco vaak 'sporten om te leven'.**

Lichaamsbeweging biedt veel voordelen: het helpt om slijmen los te maken, versterkt de weerstand, voorkomt osteoporose, ... Daarnaast biedt sport uiteraard ook ontspanning en bevordert het sociale contacten. Omwille van de vele positieve effecten **kan sport dus als een deel van de dagelijkse behandeling van mucoviscidose worden beschouwd.**

Door onze nieuwe sportsokken te kopen of door een fiscaal aftrekbare gift te doen, helpt u mee alle drempels weg te nemen die de best mogelijke behandeling voor mensen met muco in de weg staan. Dank u voor uw waardevolle steun.

Stefan Joris
Directeur Mucovereniging



Sporten om te LEVEN !

Sporten is gezond voor iedereen, maar voor mensen met muco is het zelfs levensbelangrijk. Marc-Antoine Wuidart, kinesist in het mucocentrum van Luik, legt uit waarom.

Eerst en vooral op vlak van mentaal welzijn. Sport maakt het gemakkelijker om nieuwe mensen te leren kennen, het zorgt voor een hoog 'fun' gehalte tijdens een fysieke inspanning, het biedt structuur in je dagelijks leven en het bevordert de recuperatieve slaap.

Op niveau van hart en longen helpt regelmatige lichaamsbeweging om fitter te worden, beter bestand te zijn tegen zware inspanningen en sneller te herstellen. Wat de longfunctie betreft, draagt sporten bij tot een betere ademhaling, zowel in rust als tijdens de inspanning en het stimuleert de afvoer van slijmen in de luchtwegen.

Sport heeft ook een positief effect op de spierversterking. Het draagt bij tot een gezonde gewichtstoename en bevordert een goede darmwerking. Sport stimuleert de eetlust en verhoogt de botdichtheid dankzij de mechanische belasting op je lichaam.



Zelfs wanneer patiënten niet van sport houden of fysiek amper in staat zijn om te sporten, zal ik hen aanraden om te bewegen. Wandelen (zelfs met een rollator), fietsen op een hometrainer of zelfs yoga of boogschieten. Dat kan allemaal. Elke vorm van beweging is goed als je muco hebt.



“

Vlak voor de transplantatie heeft mijn moeder de longarts opgebeld en hem over mijn enorme angst voor de operatie verteld. Zijn antwoord was duidelijk: ‘We zijn haar aan het verliezen, we moeten ingrijpen.’

In het kader van de Europese MucowEEK spraken Kathleen en Mattia-Luca, die beiden mucoviscidose hebben, met twee Belgische topsporters over sport en muco.

Hun conclusie aan het einde van de ontmoetingen was identiek. **Terwijl de Belgische sporters Vincent Vanasch en Emma Meesseman leven voor hun sport, moeten Kathleen en Mattia-Luca sporten om fit te blijven, of anders gezegd, ‘sporten om te leven.’**



Kom alles te weten over deze sportieve en hartverwarmende ontmoetingen op www.mucoweek.be.

Kathleen en Red Lion, Vincent Vanasch

Kort na mijn 18de verjaardag is mijn gezondheid sterk achteruit gegaan. **Ik kreeg ernstige ademhalingsproblemen. Ik was snel buiten adem en hoestte bij de minste inspanning. Begin 2011 werd ik op de wachtlijst gezet voor een longtransplantatie.** Na drie maanden kreeg ik een telefoontje: ze hadden een geschikte donor gevonden.

Het was een schok voor me. **Mentaal was ik er niet klaar voor. Ik wist niet wat me te wachten stond. Ik was in paniek en bang om te sterven.** Ik heb mijn ouders gebeld. Mijn moeder nam contact op met de longarts en vertelde hem over mijn angst. Hij zei: “We zijn haar aan het verliezen, we moeten ingrijpen.” De operatie vond plaats in april 2011. Ik was toen 21.

Gelukkig verliep de dubbele longtransplantatie heel goed. **Dankzij het jarenlang sporten had ik nog spiermassa, wat me enorm heeft geholpen om te herstellen na de operatie.**



BASKETBAL IS MIJN LEVEN!

Mattia-Luca en Belgian Cat, Emma Meesseman

“Ik speel nu al twee jaar bij Basket SKT Ieper. Wekelijks heb ik drie keer basketbaltraining en één keer match. Vorig jaar speelden we zelfs kampioen! **Mijn droom is om ooit bij de Belgian Lions te spelen.**”

Ik krijg ook heel veel steun van mijn basketvrienden. We zijn een hechte groep vrienden, ook naast het veld. Basketbal is mijn leven!” vertelt Mattia-Luca vol enthousiasme.

“

Ik kan niet zonder basketbal. Sporten is gezond, maar sport is ook vrienden.

“Sport is een belangrijk deel van de therapie. Sinds Mattia-Luca basketbal speelt, moet hij nog maar twee keer in plaats van vijf keer per week naar de kiné. Het werkt dus voor hem. Ook al moet hij door zijn ziekte wat vaker pauzeren of vroeger stoppen met de training dan de anderen. Maar hij gaat er helemaal voor om mee te kunnen met de rest.” vertelt Hein, de papa van Mattia-Luca.

MET ONZE NIEUWE #MUCOSOCKS SCOOR JE ELKE KEER!



€15

De sokken zijn beschikbaar in 5 verschillende maten:
33-35, 36-38, 39-41, 42-44, 45-47

Dit jaar, tijdens de Mucoweek, vragen we aandacht voor het belang van bewegen en sporten voor mensen met muco.

Onze nieuwe #mucosocks zijn dan ook sport-mucosokken. Ze beantwoorden aan alle eisen van de actieve sporter. Ze zijn licht en bevatten onder andere de vochtafdrijvende vezel Dryarn® waardoor je voeten droog en comfortabel blijven.

Of je nu wil fietsen, padel spelen of een stevige wandeling wil maken met de familie, voortaan worden onze #mucosocks jouw trouwe sportpartner.

Ontdek onze nieuwe trendy #mucosocks, evenals de andere modellen, op www.muco.be



De opbrengst van de verkoop gaat integraal naar onze diensten en steunprogramma's voor mensen met mucoviscidose.

Doe vandaag nog een gift en steun mensen met muco in hun dagelijkse strijd tegen de ziekte.

IBAN BE62 5230 8010 1261

Voor giften van 40 euro of meer op jaarbasis mogen wij u een fiscaal attest uitreiken waardoor 45% in mindering komt via uw belastingaangifte (volgens de voorwaarden in artikel 145/33 WIB 92)



Online schenken?
Scan deze QR code.



De Mucovereniging is lid van Donorinfo.be, een onafhankelijk informatiecentrum over goede doelen.

We respecteren uw privacy. U kunt onze volledige privacyverklaring raadplegen op www.muco.be/privacy.

Voor al uw vragen rond giften, uw fiscaal attest, uw domiciliëring:



Carine Beersaerts
Relaties Leden
& Schenkers
carine@muco.be
02 663 39 05



Belgische Vereniging voor Strijd tegen Mucoviscidose vzw

Driebruggenstraat 124, 1160 Brussel
www.muco.be | info@muco.be | 02 675 57 69
RPR Brussel | BE0408938142