

# KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ

Digitale nieuwsbrief voor leden van de KBO's in Zeeland

Nummer **133** d.d. 27-7-2020



Inhoud: Van de redactie – Informatie uit de ledenraad van Unie KBO  
Smeren, smeren, smeren! – Hoe maak je de beste foto's met je smartphone  
Vervelende zomerkwaaltjes – Tips tegen benauwdheid bij het dragen  
van een mondkapje – Colofon

# Van de redactie

*Beste lezer(es),*

Het is een genot om langs de bloeiende aardappelvelden en fris uitzierende maïsakkers te fietsen. En ook de bermen staan er weer gekleurd bij.



Reden te meer om mooie foto's te maken en dat kan ook heel goed met de smartphone. Lees hiervoor de tips op bladzijde 4.

We genieten van de zon, maar moeten ook oppassen voor huidkanker en we kunnen last krijgen van zomerkwaaltjes.

Op de laatste bladzijde van deze NieuwsFlitZ tips tegen benauwdheid bij het dragen van een mondkapje.

*We wensen u veel leesplezier.*

## Informatie uit de ledenraad Unie KBO

Op donderdag, 16 juli jl. was de Ledenraad van de Unie KBO bijeen om besluiten te nemen over de nieuwe structuur van de Unie KBO, over de voorstellen t.b.v. de Federatie KBO-PCOB nieuwe stijl en de samenstelling van het bestuur van de Unie KBO.

### De nieuwe structuur Unie KBO

- Een werkgroepje zal op korte termijn een formulering bedenken voor een protocol t.b.v. de besluitvorming om te voorkomen dat een substantiële minderheid in de Ledenraad wordt overruled door een nipte meerderheid.
- Een ander werkgroepje zal criteria bedenken om een eventueel verzoek van een afdeling te kunnen behandelen om zich af te scheiden van de betreffende provinciale bond om zich vervolgens aan te sluiten bij de landelijke bond van ongebonden afdelingen.
- Er is nog geen besluit genomen over de samenstelling van het basispakket dienstverlening door het verenigingsbureau KBO-PCOB. Eerst zal informatie worden afgewacht over de kosten hiervan. Afhankelijk hiervan zal besloten worden over de omvang en intensiteit van het basispakket.
- Er kon nog geen besluit worden genomen over de hoogte van de contributieafdracht aan de Unie KBO, omdat het basispakket nog niet is bepaald en omdat onvoldoende inzicht beschikbaar was in de kosten van het verenigingsbureau in de verdeling hiervan voor KBO en PCOB.

### Federatie nieuwe stijl KBO-PCOB

- Overeenstemming bleek over de stelling dat bindende besluiten voor het samenwerkingsverband KBO-PCOB slechts op basis van consensus zullen worden genomen. Dat betekent dat bestuursvoorstellen terdege goed voorbereid dienen te worden.
- Tevens dient een besluit genomen te worden over de vraag wat te doen als de stemmen binnen het bestuur van de federatie staken of in het geval dat een impasse ontstaat in de uitvoering tussen het federatiebestuur en de leiding van het verenigingsbureau. Hiervoor ontwikkelt een klein werkgroepje een voorstel.

Verwacht wordt dat eind augustus/begin september duidelijkheid zal zijn ontstaan over de onderwerpen die nu worden voorbereid zoals boven vermeld. Vanaf dat moment kan een nieuwe voorzitter voor het bestuur van de Unie KBO-PCOB geworven worden.

Na afloop van de vergadering van de Ledenraad is besloten de Ledenraad KBO-PCOB die was gepland op 23 juli, op te schorten in afwachting van de uitkomst van de voorstellen van de werkgroepjes en de te nemen besluiten hierover. Op vrijdag, 7 augustus a.s. zal daarom een volgende Ledenraadsvergadering van de Unie KBO plaats vinden.

Wim Jansen, Ron Nuytinck

# Smeren, smeren, smeren!

*Één op de vijf Nederlanders krijgt huidkanker. Toch denkt niet iedereen daaraan als het zonnetje schijnt. Het hoe ouder mensen zijn, hoe minder vaak ze zich insmeren tegen de zon. Terwijl juist ouderen meer kans hebben op huidkanker.*

## Bescherming extra belangrijk voor ouderen

Onbeschermd zonnen veroorzaakt op korte termijn verbranding van de huid en op lange termijn versnelde huidveroudering en huidkanker.

Ultraviolette (uv) straling draagt ook bij aan staar, waarschuwt het RIVM. Vooral voor ouderen is het beschermen tegen de zon belangrijk. De zon maakt kleine foutjes in het DNA. Jonge huid kan die foutjes aanpakken en herstellen. Bij de huid van 50-plussers is dat moeilijker. De meeste ouderen maken zich er geen zorgen om en ze controleren de huid ook niet vaak genoeg.

## Zon is toch gezond?

Veel ouderen zijn opgegroeid met het idee dat de zon altijd goed is en hebben daardoor veel zon gehad. Als er toen al is gesmeerd, dan vaak niet om de paar uur. De zon geeft ons inderdaad de **onmisbare vitamine-D**, maar daarvoor is minder dan 15 minuten zonnebaden per dag al genoeg.



## Welke verschillende vormen van huidkanker zijn er?

### Basaalcelcarcinoom

Ongeveer 1 op de 6 Nederlanders krijgt dit. Het begint in de bovenste laag van de huid en breidt zich vrijwel nooit uit naar andere delen in het lichaam. Het wordt veroorzaakt door zonlicht.

Het is mogelijk er helemaal van te genezen. Wel is er kans dat het weer terugkomt.

### Plaveiselcelcarcinoom

Dit begint in de bovenste laag van de huid en breidt zich soms uit naar andere delen van het lichaam. Het komt meestal door de zon. Deze vorm kan uitzaaien, maar u kunt er ook goed van genezen.

### Melanoom

Een melanoom ontstaat uit pigmentcellen (melanocyten). Pigmentcellen komen vooral voor in de huid. In groepjes bij elkaar vormen zij een moedervlek. Er is sprake van een melanoom als een groep pigmentcellen is veranderd in kankercellen. In Nederland worden per jaar meer dan 5.000 melanomen ontdekt. Het kan erfelijk zijn, maar het kan ook door de zon komen. Dit is vaak een agressieve vorm en het is belangrijk dat u er op tijd bij bent.



## Wat kunt u zelf doen?

Smeer goed en regelmatig voor u in de zon gaat, bijvoorbeeld voor een wandel- of fietstocht. Herhaal dat minstens elke 2 uur. Draag luchtige kleding met lange mouwen en een pet of hoed.

Houd bultjes en vlekjes goed in de gaten. Als na het 35e levensjaar moedervlekken ontstaan, kijk dan goed hoe die zich ontwikkelen. Meet de moedervlek bijvoorbeeld op of maak een foto en bekijk de moedervlek een paar maanden later weer. Is hij veranderd? Het kunnen namelijk ook ouderdomsvlekjes zijn. Laat uw partner of een goede vriend een keer naar uw rug kijken. En ga bij twijfel naar de huisarts.

[Kijk ook bij Tijd voor Max van 22 juni](#)

## Hoe maak je **de beste foto's** met je smartphone

*Weg met die grote cameratas. Fotograferen doe je met je smartphone! Lees de tips en bekijk de video. Zo heb je straks de allermooiste foto's.*

### Tip 1 Vergeet de zoom!

De meeste smartphones hebben een digitale zoom waarmee je foto wordt 'opgeblazen'. Gevolg: vaag beeld. Beter: loop naar je onderwerp toe of maak later een uitsnede.

### Tip 2 Focus!

Wil je een mooie close-up met een kleine scherptediepte (lees: een wazige achtergrond)? Kruip dan zo dichtbij mogelijk op het onderwerp en kies zelf je focus door op dát deel van het beeld te tikken dat je scherp wilt hebben.

### Tip 3 Zonder trillen

Je telefoon stilhouden bij het afdrukken blijft lastig. Zeker bij minder licht, als de sluitertijd automatisch langer wordt, zijn de beelden snel bewogen. Tip: de zelfontspanner (zie tip 6). Ook ideaal voor selfies-op-afstand zónder de selfiestick!

### Tip 4 Klik-klik-klik

De HDR-functie maakt rap achter elkaar enkele foto's met verschillende belichtingen en combineert deze tot één optimale foto. Ideaal bij veel licht/donker contrast. De burstfunctie (op iPhone: afdrukknop lang indrukken) maakt er desgewenst nog meer achter elkaar: perfect voor foto's van een snel bewegend onderwerp.

### Tip 5 Poetsen

Haal voor heldere foto's regelmatig een doekje over je lens. Je smartphone is een magneet voor stof, vet en ander vuil.

### Tip 6 Schakel hulptroupen in

Voor de echte liefhebber! Groothoek-, fish-eye en macrolenzen, externe filters, afstandsbedieningen, statieven, zonnekappen. Deze kun je o.a. kopen bij [www.pixigo.nl](http://www.pixigo.nl)

Daarnaast heb je nog apps waarmee je je foto's kunt na bewerken, zoals Picsart (in de Apple Store of in Google Play).

### Tip 7 Maak een fotoalbum

Verzamel je allerleukste foto's, maak online een fotoalbum en laat 'm afdrukken. Zo heb je alle foto's netjes bij elkaar en kun je altijd even terugkijken. Met de kwaliteit van je 'mobiele' foto's zit het tegenwoordig wel goed.



### Tip 8 Ook leuk: maak video's met je smartphone

Wat is er leuker voor later dan bewegend beeld? Met je smartphone is het maken van video's een stuk gemakkelijker geworden. [Bekijk tips video's maken met je smartphone](#)

### Apple gebruikt HEIC als standaard

Vanaf iOS 11 gebruikt Apple een nieuw bestands-formaat voor foto's en video's: HEIC (of HEVC). Heeft u daar problemen mee, bijvoorbeeld bij het maken van een fotoboek? Stel dan als volgt de gangbare formaten in op je iPad of iPhone: open **Instellingen**, tik op **Camera** en dan op **Structuren**. Kies optie **Meest compatibel**.

### Meer weten:

<https://computertotaal.nl/artikelen/apple/heic-weg-ermee/>

### Zie ook:

veel [gemaakte fouten bij fotograferen en foto's overzetten van iPhone naar computer](#)

# Vervelende **zomerkwaaltjes?**

Eindelijk, het is nu echt zomer! Helaas brengen warme dagen ook wat vervelende kwaaltjes met zich mee, zoals zonneallergie en schurende bovenbenen.

## 1. Zonneallergie

Zit je lekker van de zon te genieten, zie je ineens dat je huid rood wordt en dat er witte blaasjes of bultjes verschijnen.

Zonneallergie is vervelend, maar niet ernstig. De bultjes kunnen hooguit jeuken, waarna ze vanzelf weer weggaan.

## 2. Schimmelnagels

Een schimmelnagel kan er behoorlijk ontsierend uitzien, vooral wanneer je in de zomer luchtige sandaaltjes of slippers wilt dragen.

Een schimmelnagel - ook wel 'kalknagel' genoemd - is geïnfecteerd met een schimmel. De schimmelinfectie begint meestal met een witte of gelige plek aan het uiteinde van de nagel.

Voor de behandeling van schimmelnagels kun je antischimmelmiddelen gebruiken, die je kunt kopen bij de drogist of apotheek. Mocht het ernstig zijn, dan kun je ermee naar de huisarts.

## 3. Hielkloven

Hielkloven herken je aan een harde, droge huid rond de rand van de hiel. De hielen kunnen er verkleurd uitzien met witte kloofjes of verticale barstjes. De huid verliest dan sneller vocht en droogt eerder uit.

Je kunt ze verzorgen met een speciale crème of je kunt naar een pedicure gaan. Wanneer de klachten ernstig en pijnlijk zijn, kun je het beste een arts raadplegen.

## 4. Schurende bovenbenen

Schurende bovenbenen zijn een veelvoorkomende 'zomerkwaal': ze zorgen voor irritatie en pijnlijke schaafwondjes.

Vooral in de zomer kun je daar last van krijgen door het dragen van een korte broek of jurk. Hierdoor raken de blote dijen elkaar. Als je dan ook nog eens transpireert, dan is de huid vochtig en daardoor extra kwetsbaar. Er zijn verschillende maatregelen die je kunt nemen om schurende bovenbenen te voorkomen of de geïrriteerde huid te verlichten, zoals het aanbrengen van

talkpoeder of een speciale crème. Vraag bij ernstige, pijnlijke wondjes je huisarts om advies.

## 5. Zonnesteek

Als je een zonnesteek hebt opgelopen, is er sprake van oververhitting: je lichaamstemperatuur is gestegen. Als je het normaal gesproken warm hebt, dan ga je zweten en krijg je dorst. In het geval van een zonnesteek krijg je de warmte er niet uitgezweet. Hierdoor blijft je temperatuur hoog.

Er zijn twee fases van een zonnesteek: de eerste fase is een waarschuwingssignaal van het lichaam.

Je lichaamstemperatuur is boven de 40 graden Celsius en je kunt last krijgen van hoofdpijn, duizelingen en misselijkheid. Ga uit de zon en drink wat.

De tweede fase is veel gevaarlijker en minder goed zelf te behandelen. Je kunt dan zelfs verward en bizar gedrag gaan vertonen, het bewustzijn verliezen en epileptische aanvallen krijgen. Herken je een zonnesteek in de tweede fase bij iemand, schakel dan direct professionele hulp in.



BRON: MARY STOTTELAAR. FOTO: SHUTTERSTOCK.



## Tips tegen benauwdheid bij het dragen van een mondkapje

**In het openbaar vervoer is het sinds 1 juni verplicht om een mondkapje te dragen. Voor wie het niet gewend is om een mondkapje te dragen, kan het in het begin behoorlijk benauwd aanvoelen. Dat geldt zeker voor mensen met een longziekte.**

### Het Longfonds geeft tips om benauwdheid zoveel mogelijk te verminderen:

-Zorg voor een mondkapje van dichtgewoven maar dunne stof, of van ander niet te dik materiaal.

-Oefen thuis met het dragen van het mondkapje. Begin met het opzetten als je rustig zit. Adem rustig in en uit. Daarna begin je eens met een stukje lopen in huis, let erop dat je je tempo heel laag houdt. Probeer daarna een half uurtje je mondkapje op te houden terwijl je een boek leest.

-Zorg dat je niet gehaast bent als je op reis gaat. Neem de tijd. Zorg dat je ruim van tevoren op het perron of bij de bushalte bent, zodat je op adem kunt komen, en niet meer benauwd bent wanneer je instapt. Op dat moment – vlak vóór het instappen – moet je namelijk het mondkapje opzetten. Je hoeft dan nog maar een klein stukje te lopen. Blijf steeds op 1,5 meter afstand van anderen.

-Heb je van je arts 'rescue medicatie' (een kortwerkende luchtwegverwijder zoals salbutamol, terbutaline, ipratropium), dan kun je - eventueel in overleg met je arts - voordat je het mondkapje gebruikt een extra puf nemen.

Wist je dat je ook zelf een mondkapje kunt naaien [Klik hier om naar het patroon te gaan](#).



## COLOFON

**KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ is een uitgave van KBO Zeeland**

Blijf ons ondertussen ook volgen op:

 [facebook.com/kbo.zeeland.3](https://facebook.com/kbo.zeeland.3)  
en  
 [twitter](#).

Voor al het andere nieuws vanuit KBO Zeeland kijkt u op onze website [www.kbozeeland.nl](http://www.kbozeeland.nl)

Mailadres [info@kbozeeland.nl](mailto:info@kbozeeland.nl)  
Secretariaat: R. Nuytinck  
Veerweg 34A,  
4471 NC Wolphaartsdijk

### Redactie KBO Zeeuwse NieuwsFlitZ:

Jan van den Boom  
Lillianne van der Ha  
Maria van Waterschoot  
E-mailadres  
[kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl](mailto:kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl)

Indien u als KBO-afdeling iets te melden hebt voor de NieuwsFlitZ of de digitale NieuwsFlitZ niet meer wenst te ontvangen, dan u kunt u dit melden via e-mail: [kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl](mailto:kbonieuwsflitz@zeelandnet.nl)

**Kijk voor het laatste nieuws op de site van KBO-PCOB**  
[www.kbo-pcob.nl](http://www.kbo-pcob.nl)