Vergadering Vlaamse Club Pattaya 4 november 2020:

Eerst heeft de Consul mevrouw Marie-Charlotte Annez de Taboada een woordje tot ons gericht, dan nam ze uitgebreid de tijd om onze vragen te beantwoorden.

Dank Marie-Charlotte voor uw inzet !

Daarna heb ik onze leden toegesproken. Hieronder vind je de tekst:

Welkom allemaal in deze turbulente tijden:

* Verkiezingen VS
* Corona in België en in Europa. Onze Happening gaat waarschijnlijk niet door...
* Aanslagen aan de lopende band
* Klimaatproblemen
* Binnenkort Brexit

Het is goed dat we hier eens weer samen zijn om al die problemen eens te ventileren en te genieten van lekker eten en goede muziek.

Mijn betoog hier zal gaan over:

Hoe kunnen we (besparen hier in Thailand op onze ziektenkosten ?

Stappen ondernomen door onze vereniging om te besparen:

* Participatie in vergadering op de ambassade in Bangkok met als doel bilaterale betrekkingen tussen België en Thailand.
* Groepsverzekering voor onze clubleden afgesloten bij AA Insurance

Mogelijke individuele besparingen:

1. Labo onderzoekingen laten uitvoeren niet door een ziekenhuis maar door bv. het labo Life Care Laboratory Pattaya.

Over ’t algemeen zijn deze testen goedkoper en spaar je ook het doktershonorarium uit.

1. Voor niet ernstige aandoeningen kun je naar een Thaise kliniek gaan in een dorp, betaal je stukken minder dan bv. in Bangkok Pattaya Hospital.
2. Nagaan of je geen goedkoper groot hospitaal kunt vinden, bv het Sirikit hospitaal in Sattahip. Een kennis van mij had een operatie nodig aan zijn prostaat. Uitgevoerd met de Da Vinci robot in BPH zou dit meer dan 2.000.000 baht gekost hebben. In een hospitaal in Bangkok (Siriraj) : een dikke 300.000 baht.
3. Medicijnen zelf aankopen bv. bij Fascino i.p.v. te laten leveren door het ziekenhuis.
4. Zelf nagaan of je geen gelijkaardige goedkopere medicijnen kunt aankopen.

Een medicijn bv. voor prostaatproblemen, Proscar 5 mg, kost zelfs in Fascino ongeveer 1600 baht.

De actieve stof hierin is Finistaride 5mg. Kun je aankopen als Firide 5mg voor ongeveer 1000 baht in Fascino maar slechts 639 baht bij Lazada.

GPO Finax 5 is ook finasteride 5 mg en kost bij Lazada slechts 480 baht, ongeveer 4 keer minder dus dan bij Fascino.

1. Preventief: Vergeet ook niet van hier voldoende water te drinken, 2 tot 3 liter per dag zou een minimum zijn. Blijf in beweging: zelf wandel ik elke dag een half uur van mijn huis tot en rond de nieuwe highway.
2. Handig zijn de app “First Aid” en “EHBO” van het Rode kruis.

In de app ADA geef je je symptomen van je ziekte in. ADA geeft dan een aantal mogelijke aandoeningen die de oorzaak kunnen zijn van je symptomen. Moet je soms met een korreltje zout nemen, maar is een hulpmiddel.

1. Als laatste mijn stokpaardje in de laatste maanden.

Sedert de laatste jaren heb ik problemen met o.a. prostaat en met arthritis. Uiteindelijk moest ik 14 pillen per dag nemen, en dit frustreerde me aardig.

Toen hoorde ik heel positieve resultaten van mensen die overgegaan waren naar vegetarisch of vegan food. Ik leerde dat melkproducten en dierlijke producten zoals vlees de oorzaak was van veel dergelijke chronische ziekten.

Ongeveer een maand geleden ben ik overgegaan naar hoofdzakelijk vegan food en hoef ik geen medicatie meer te nemen voor hoge bloeddruk en hoef ik geen puride meer te nemen voor te hoog urinezuur (is gedaald van 7 naar 4,4).

Ik ben ook lichter geworden: van 83 kg naar 78 kg.

De dokter zei me vroeger: voor je hoge bloeddruk moet je medicatie nemen, Amlopine, voor de rest van je leven. Hetzelfde verhaal hoorde ik voor mijn te hoge urinezuur: puride nemen voor de rest van je leven. Van die twee medicaties ben ik nu al verlost.

Dus een whole food, plant based diet pas je niet toe enkel voor preventie van ziekten, je kunt je ziekte ook omkeren, reversen.

Ik hoop dat mijn prostatitis en arthritis door dit dieet ook zal verbeteren in de komende maanden.

Maar er zijn met een **whole food, plant based** diet heel wat spectaculaire resultaten bereikt voor vele andere ziekten:

Hart en vaatziekten, kankers, alzheimer, diabetis type 2, hoge cholesterol en bloeddruk enz.

<https://www.leerwiki.nl/gezondheid/voeding/voedingswaarde/gezonde-voeding/37364/gezondheidsvoordelen-van-veganisme-en-vegetarisme/>

Overgaan naar vegan food is een zoektocht: het gemakkelijkste voor mij was ’s morgens mijn ontbijt aanpassen. Vroeger at ik boterhammen met hesp, kaas, canadian bacon, salami enz.

In plaats van boterhammen of boterkoeken met charcuterie, eet ik nu muesli met fruit. Ik realiseerde me plotseling dat ik vroeger nooit de tijd nam, of dat het nooit paste om een stuk fruit tot me te nemen, spijtig !

Mijn ontbijt nu bestaat uit wat muesli met een viertal verse fruitsoorten zoals banaan, kiwi, appel, druiven, anannas, meloen.

Hier in Thailand vind je trouwens vers fruit in overvloed. Ik koop ook ingevroren aardbeien en bessen van 1 kg in de makro die ik dan verdeel in verschillende potjes in de frigo.

Dus mijn ontbijt aanpassen was het gemakkelijkst.

Graag zou ik over deze materie een voordracht geven in onze club op één van onze volgende meetings.

**Maar we kunnen verder nog besparen buiten de ziektekosten:**

Bv. iets heel anders:

Ik heb voor mijn mobile een tweede simkaart gekocht bij Lazada, 60 GB per maand geldig voor 1 jaar.

Kostprijs: 1300 baht. Je kan daarmee op internet maar ook gratis telefoneren met AIS, True enz.

Ik mail de details nog door.