

Zorgmagazine Wit-Gele Kruis

# Gezond Thuis

sep okt nov #114

“We hebben  
een heel goede  
vertrouwensband”

**INTERVIEW**

**Journaliste  
Bo Van Spilbeeck  
gelukkiger dan ooit**

**GEZOND & WEL**

**Alzheimer in  
je omgeving?**





**Voluit** voor mensen  
voor zorg  
voor gezondheid

Umanis, uw partner in uitbating van assistentiewoningen, biedt **zorg- en comfortdiensten op maat**. Zo hoeven bewoners en hun familie op praktisch, medisch of sociaal vlak geen zorgen te hebben. Vuluit voor het leven, voor een **actief en autonoom bestaan**.

Plezier  
Wonen **voor het**  
Comfort **leven**

Umanis gelooft dat bewoners van haar residenties en hun familie zich op geen enkel vlak zorgen hoeven te maken, zowel praktisch, medisch als sociaal. Bij Umanis telt ook uw mening; wij luisteren oprecht. Vuluit voor het leven.

**Bekijk de 14 locaties waar Umanis actief is in Oost- en West-Vlaanderen op [www.umanis.be](http://www.umanis.be)**



Thuis is waar ...

## “Thuis is waar ... ik doe waar ik zin in heb”

**Toon Peeters**

woont in Houthalen-Helchteren

Toon is al vanaf zijn geboorte invalide, maar woont ondertussen 10 jaar zelfstandig. “Mijn woning is volledig aangepast zodat ik autonoom kan leven, al krijg ik uiteraard de nodige ondersteuning. Toch geeft het zelfstandig wonen mij een enorm gevoel van vrijheid en onafhankelijkheid. Als ik eens alleen in huis ben, vind je me gegarandeerd terug achter mijn pc. Dan luister ik naar podcasts en check ik mijn social media.”

→ [Lees het verhaal van Luc op pagina 18.](#)





# 6

### Met de deur in huis

Op bezoek bij  
Bo Van Spilbeeck



# 12

### Goud waard

Verpleegkundigen Hilde en  
Jolien en patiënt Kobe



# 16

### Leve de mantelzorg

Frieda zorgt voor Julia

## En ook ...

### 3 Thuis is waar ...

Toon geniet van  
zelfstandig wonen

### 15 Column

Een boodschap van steun

### 20 Gezond & wel

Alzheimer herkennen en begrijpen

### 24 Aan tafel

Genieten zonder gluten

### 27 Thuisbasis

Volg je zorg met *mijnWGK*

### 29 Nieuws uit jouw provincie

### 34 Puzzel

# 10

### Tip van de expert

Eerste Hulp bij thuisongevallen



## Dubbel geprikt: start vaccinatie griep en COVID

Vanaf midden september start een nieuwe vaccinatiecampagne. Voor risicogroepen is een vaccin sterk aanbevolen. De vaccins worden toegediend via je huisarts, apotheek of thuisverpleegkundigen.

### Waarom vaccineren?

- Vaccinatie tegen zowel COVID-19 als griep hebben als voornaamste doel om kwetsbare personen te beschermen tegen zware ziekte met ziekenhuisopname of overlijden.
- Naast individuele bescherming zorgt vaccinatie er ook voor dat minder mensen een beroep moeten doen op hun arts of ziekenhuis. Hierdoor hebben zorgverleners nog voldoende tijd om zorg te dragen voor mensen met andere zorgnoden.

### Wie valt onder de risicogroep?

- Personen vanaf 65 jaar
- Personen in een zorginstelling of woonzorgcentrum
- Zwangeren (vaccinatie is tijdens de hele zwangerschap aanbevolen)
- Personen met obesitas (BMI meer dan 40)
- Personen ouder dan 18 jaar met één of meer chronische aandoening(en)



- Personen met een verzwakte immuniteit
- Iedereen werkzaam in de zorgsector

Ook wie rookt of gerookt heeft, weinig beweegt of veel alcohol drinkt, krijgt het advies om zich te laten vaccineren. De COVID-vaccins zijn beschikbaar voor iedereen, ook voor wie het niet uitdrukkelijk aanbevolen is.

Er komen geen grote Vlaamse vaccinatiecentra en er worden geen uitnodigingen verstuurd. Je kan het vaccin wel vragen aan je huisarts of apotheker. Overleg met je arts of zorgverlener als je het COVID- en griepvaccin vanaf oktober gelijktijdig wilt ontvangen.



## Help! Wij hebben dementie

Heeft mijn partner echt dementie? Hoe moet ik reageren? Waar krijg ik de juiste ondersteuning? Hoelang houd ik dit nog vol? Hoe eindigt dit? Schrijfster Petra Oden getuigt in haar boek over wat het betekent als je partner dementie krijgt op jonge leeftijd.

Ze omschrijft de gedragsveranderingen, emotionele gevolgen voor de omgeving, de zorg die nodig is en de ethische en juridische vraagstukken. Het boek biedt praktische tips, op basis van eigen ervaringen en onderzoek.

Bestel het boek via [zorgboeken.nl](http://zorgboeken.nl) en krijg 10% korting met deze code: **WGK10po**.

Je kan het boek ook in de boekhandel vinden, zonder korting, of je bestelling doorgeven via [saam.uitgeverij@gmail.com](mailto:saam.uitgeverij@gmail.com).

→ [Lees meer over dementie op pagina 20.](#)





# Bo Van Spilbeeck

Lichaam en geest gaan hand in hand. Daar zijn we nog meer van overtuigd na ons gesprek met Bo Van Spilbeeck. Na haar transitie van man naar vrouw is de puzzel in elkaar gevallen. “Vandaag ben ik wie ik altijd dacht te zijn. Ik ben nog altijd mijn enthousiaste zelve én veel gelukkiger dan voordien”.

---

**Auteurs** Uschi De Coster & Marie Landsheere  
**Foto's** Jill Moors

## “Sinds mijn transitie ben ik wie ik altijd dacht te zijn”

### **30 jaar lang speelde het in je hoofd om vrouw te worden. Wat trok je over de streep?**

“Het was een evolutie. Jarenlang heb ik mijn gevoelens onderdrukt. Ik was acht toen ik voor het eerst dacht dat ik misschien een meisje wou zijn. In mijn puberteit kwam het steeds vaker naar boven. Er was nog geen internet dus zocht ik in bibliotheken naar info, maar ik vond nauwelijks iets. Het woord ‘transgender’ was amper bekend. De komst van YouTube heeft veel veranderd. Ik kon andere transpersonen volgen en hun ervaring bekijken. Maar ik had een gezin en een fijne job en dacht dat ik te oud was voor een transitie. De meeste transpersonen op het internet waren veel jonger. Tot de Amerikaanse tv-ster Caitlyn Jenner vrouw werd. Zij is 10 jaar ouder dan ik. Toen wist ik dat het voor mij nog kon. Maar enkel met de goedkeuring van mijn vrouw. Zodra die er was, ging alles heel snel.”

### **Had je voldoende tijd om alles mentaal te verwerken?**

“Ik wel. Ik stond sterk in mijn schoenen en zag geen andere optie meer. Ik was er al zo lang mee bezig. In België moet je langs een psycholoog of psychiater om het traject aan te vatten.

Ik kreeg gelukkig na twee sessies al groen licht. Ik was 58 jaar en de psychiater wou me niet langer laten wachten. Voor mijn entourage, en zeker mijn vrouw, ging het wel snel. Ik zat op een hogesnelheidstrein, de rest volgde op een boemeltrein. Terwijl je omgeving net heel belangrijk is. Ik ben ontzettend dankbaar dat ik niemand kwijtspeelde. Helaas kunnen veel transpersonen, jong én oud, niet rekenen op steun van familie of vrienden.”

### **Jouw verhaal kreeg veel aandacht. Onbewust werd je een rolmodel.**

“Ik had geen idee welke weerklank mijn verhaal zou krijgen, maar plots werd ik overal gevraagd voor interviews en op straat of in de winkel aangeklampt. Uiteindelijk ben ik dat ook gaan uitdragen. Omdat het voor mezelf therapeutisch werkte, maar ook om mensen met dezelfde gevoelens een klankbord te geven. Bovendien kon ik zo de grote massa uitleggen wat het betekende. Ik besef goed dat je transgenderpersonen moeilijk begrijpt als je nooit met hen te maken krijgt. Vaak zijn er vooroordelen, ik vond het de moeite om dat goed te duiden.” →

## **Wie is Bo Van Spilbeeck?**

- Geboren op 7 februari 1959 als Boudewijn Van Spilbeeck.
- Gaat sinds 30 januari 2018 als vrouw door het leven.
- Journaliste bij VTM.
- Schreef een boek “Bo – eindelijk vrouw”.



## “Ik zat op een hogesnelheidstrein en mijn omgeving op een boemeltrein”



### **Je traject bood je een inkijk in de zorgsector.**

#### **Wat maakt voor jou goede zorg?**

“Betrokkenheid. Dat wil je als patiënt ervaren. Misschien is dat soms moeilijk, maar ik vind het heel belangrijk dat verpleegkundigen en artsen tijd nemen voor hun patiënt. Zorg verlenen bestaat ook uit mentale zorg. Een luisterend oor doet heel veel. Als patiënt ben je kwetsbaar. Je voelt je niet goed of bent aan het herstellen. Als een zorgverlener dan ook nog kortaf is, voel je je als patiënt bijna schuldig dat je ziek bent. Gelukkig heb ik vaak gedrevenheid en engagement ervaren. Zorgpersoneel mag van mij dan ook beter gewaardeerd en verloond worden. Mijn bewondering en dankbaarheid is enorm.”

#### **Hoe kan de zorg voor transpersonen beter?**

“In België is de begeleiding heel goed en dat is nodig. Helaas zijn de wachtlijsten enorm. Daarnaast is een betere terugbetaling essentieel. Een transitie kost veel geld. Ik begrijp dat het gezondheidszorgbudget beperkt is, maar transgenderzorg is ook levensreddend. Studies bewijzen zelfs dat de helft van de transpersonen eraan denkt om uit het leven te stappen.”

#### **Je gaat nu al zes jaar als ‘Bo’ door het leven. Ben je vandaag gelukkiger dan ooit?**

“Geluk is voor iedereen anders maar nu ik mezelf kan zijn, ben ik écht gelukkig. Wat mij in het begin ongelofelijk blij maakte, was de warmte en aanvaarding die ik voelde. Vóór mijn coming-out dacht ik dat één derde het goed zou vinden, één derde absoluut niet en één derde onverschillig zou zijn. Maar de groep mensen die het afkeurde, bleek heel klein. Vandaag sta ik met een positieve mindset in het leven, die wil ik ook verspreiden naar anderen.”





## Het grootste aanbod hoorapparaten van Vlaanderen

€ 100,- korting\*

### Mevr. Den Boef (83 jaar)

"Alweer enkele jaren geleden besloot ik een gehoorapparaat te kopen want mijn gehoor ging achteruit. Ik ben een winkel binnengestapt en liet mij voorlichten over de mogelijkheden. Een vriendelijke dame testte mijn gehoor en een paar weken verder mocht ik de apparaatjes vrijblijvend twee weken uitproberen. Een ongekend lawaai overviel mij toen ik er mee buiten stapte. Ik heb het niet langer dan 3 dagen kunnen volhouden. Geen probleem, de verkoopster zei "u bent er nog niet klaar voor". Ik ben na 4 jaar teruggegaan naar dezelfde winkel en onderging weer dezelfde testen bij een ander persoon. Ik was beter voorbereid maar iets weerhield mij ervan om definitief met deze firma in zee te gaan. De 'klik' was er niet."

"Ik ging op zoek via internet naar een betere prijs en een zorgwinkel kon mij dezelfde apparaatjes voor 400 euro minder leveren. Nog even verder gezocht. Heel toevallig kwam ik op de website van Oogvoororen.be terecht. De tekst en aanpak bevielen mij wel. Vooral het feit dat een audicien aan huis zou komen om mij te helpen de juiste keuze te maken, was doorslaggevend. Met de exacte gegevens van de hoorapparaten die ik eerder elders had geprobeerd, heb ik die ingetikt en naar de prijs bij Oogvoororen.be gevraagd, de prijs was precies 1000 euro goedkoper! Het spreekt vanzelf dat ik met Oogvoororen.be in zee gegaan ben. De audicien kwam aan huis, was heel geduldig met me en als ik een probleempje heb, kan ik altijd bij hem terecht. 10 op 10 krijgt deze winkel van mij!"

Oogvoororen.be heeft het grootste aanbod hoorapparaten van Vlaanderen en is tot wel 40% voordeliger dan andere audiciens. Oogvoororen.be is makkelijk te bereiken met 15 hoorcentra in Vlaanderen. Wil u een hoorfest of advies over hoorapparaten? Onze audiciens staan klaar om u te helpen en komen zelfs aan huis. Bekijk alle A-merk hoorapparaten op onze website, inclusief alle prijzen, tegemoetkomingen en specificaties.

\*Speciaal voor Wit-Gele kruis-lezers:  
€ 50,- korting op een hoorapparaat

### Afspraak maken?

Ga naar [www.oogvoororen.be/wit-gele-kruis](http://www.oogvoororen.be/wit-gele-kruis) en maak een afspraak in een van onze 17 hoorcentra. U vindt onze hoorcentra in: Aalst, Antwerpen, Brecht, Brugge, Brussel, Geel, Gent, Hasselt, Herentals, Kortrijk, Leuven, Mechelen, Oostende, Rooselare, Sint-Truiden, Temse en Turnhout. Of kies voor een audicien aan huis

U kunt ons telefonisch bereiken op: 0800 - 26542  
of via e-mail: [info@oogvoororen.be](mailto:info@oogvoororen.be).

 [oogvoororen.be/wit-gele-kruis](http://oogvoororen.be/wit-gele-kruis)

# **EHBO**

# Eerste Hulp bij thuisongevallen

Zo lang mogelijk veilig en zelfstandig thuis blijven wonen? Daarvoor kan je op onze hulp rekenen. Toch is het goed om ook zelf je welzijn en gezondheid te bewaken. Met de tips van onze expert kan je in drie noodsituaties thuis zelf al enkele belangrijke stappen ondernemen.





# 1

## Brandwonden

Ga zo snel mogelijk weg van de warmtebron en probeer over de vloer te rollen als ook je kleding vuur vat. Koel de wonde meteen door ze minstens 10 à 20 minuten onder zacht stromend en lauw leidingwater te houden. Dek ze daarna af met een natte, propere handdoek. Raadpleeg zeker een arts zodra de wonde opengaat of blaren ontstaan.

# 2

## CO-intoxicatie of koolstofmonoxidevergiftiging

Symptomen tijdig herkennen is van levensbelang. De klachten lijken op griepverschijnselen en verdwijnen bij het verlaten van de ruimte: lichte hoofdpijn, duizeligheid, misselijkheid, overgeven of vermoeidheid. Herkenbaar? Zet zo snel mogelijk ramen en deuren open, verlaat de ruimte en schakel alle verwarmings toestellen uit die CO produceren.

# 3

## Beroerte

Bij een beroerte krijgt een deel van de hersenen voor kortere of langere tijd geen zuurstof meer. Dat veroorzaakt uitvalsverschijnselen en kan grote gevolgen hebben. Verwittig de hulpdiensten bij stoornissen in het bewustzijn, verlamingsverschijnselen, verminderd zicht, scheve mond, onsamenhangende spraak of armen die niet meer getild kunnen worden.



Nathalie Taghon  
Stafmedewerker Zorg

In Oost-Vlaanderen staat Nathalie mee in voor het opvolgen van zorg- en RIZIV-wetgeving, verpleegtechnieken, materialen en zorginnovatie. Op die manier zet ze haar schouders mee onder het waarborgen en verbeteren van de kwaliteit van onze zorg.

*“Het is van het grootste belang om voorbereid te zijn op noodsituaties thuis of signalen vroeg op te pikken, vooral als het gaat om je gezondheid. Heb je vragen of twijfels, bespreek dat meteen met je thuisverpleegkundige of huisarts.”*





# “We hebben een heel goede vertrouwensband”

**Kobe is twaalf en heeft diabetes type 1. Al sinds de derde kleuterklas kwam verpleegkundige Hilde langs. De laatste jaren hielp verpleegkundige Jolien hem ook regelmatig. Nu gaat Kobe naar het eerste middelbaar en probeert hij de zorg zelf te doen.**

---

**Auteur** Hélène Beele

**K**obes diabetes werd per toeval ontdekt. Hij was vier jaar toen een urine-test in het ziekenhuis de aandoening onthulde. Hij bleef nog een week in het ziekenhuis terwijl zijn ouders ondertussen leerden hoe ze hem een insulinespuit moesten geven.

## **School- en kampbezoek**

Sinds de derde kleuterklas kwam het Wit-Gele Kruis ook langs op school. Dat gebeurde tijdens de middagpauzes. Hilde en Jolien gaven Kobe dan een vingerprik, checkten zijn waarden en dienden hem daarna de nodige hoeveelheid insuline toe kort

voor zijn middagmaal. Ook op vakantiecampen kreeg hij bezoek van de vertrouwde gezichten.

## **Van pen naar pomp**

Kobe gebruikt sinds het vierde leerjaar een pomp in plaats van insulinespennen en dat verbeterde zijn levenskwaliteit heel wat. Hij heeft een sensor aan zijn bovenarm die zijn waarden meet. Via zijn pomp kan hij die aflezen en dus alles netjes opvolgen. Vroeger bestond zo'n pomp nog niet en konden Kobe en zijn omgeving de waarden enkel achterhalen via een vingerprik, ongeveer vier maal per dag.





## Kobe Warmoes Tanghe

Start in het eerste middelbaar

**“Later wil ik kok worden en een restaurant openen voor kinderen met diabetes”**

“Wat ik minder leuk vind aan mijn diabetes? De vele blauwe plekken door het prikken! En alles wat ik eet, moet ik wegen, zodat mijn suikervwaarden niet te hoog of te laag zijn. Verjaardagsfeestjes zijn dus niet evident. Ik vraag dan op voorhand welke activiteit we doen, wat we eten en hoe groot de cake is. Maar het minst leuke is een hypo. Dan heb ik een te lage bloedsuiker en moet ik snel iets zoets eten. Dan is het natuurlijk wel tof dat ik koekjes en snoep mag eten. Sinds kort komt het Wit-Gele Kruis niet meer langs. Ik ga nu naar het eerste middelbaar en wil het zelf kunnen. Ik start op de hotelschool want het is mijn droom om kok te worden. Later wil ik een restaurant openen voor kinderen met diabetes.”



## Hilde Willemarck en Jolien Bleyaert

Werken allebei als verpleegkundige bij het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

“Aan de start van elk schooljaar hadden wij telkens een overlegmoment op Kobes school met zijn mama’s, de leerkrachten en het ziekenhuis. Er was steeds een goed contact met iedereen. Tijdens het schooljaar of op kamp gebruikten we dan een soort ‘heen- en weerschriftje’. Daarin noteerden zijn ouders hoeveel koolhydraatwaarden hij mee had. Via een kleine berekening wisten wij hoeveel insuline we moesten geven. Nu regelt zijn pomp dat zelf. Toen Kobe ze trouwens net ontving, kregen we in het ziekenhuis meer info over de werking.”

“Af en toe belden we de ouders ook eens over de middag. Het was voor ons een grote geruststelling dat zij altijd bereikbaar waren. Als ouder geef je je kind wel wat uit handen aan ons, dus het is erg belangrijk dat er een goede vertrouwensband en regelmatig afstemming is.”

**“Kobes ouders waren vlot bereikbaar, dat was geruststellend”**



"Ik ben net geopereerd en moet nog een tijdje revalideren. Ik ben zo blij dat dat gewoon thuis kan, daar ben ik op mijn gemak. Ik trek al goed mijn plan, maar opstaan en aankleden kan ik niet op mijn eentje. Maar daarvoor is er Katrien: elke ochtend komt ze langs en zorgt ze ervoor dat ik om door een ringetje te halen ben. Welk weer het ook is: zij brengt de zon mee. En een vers brood!"

Ik ben Tina, 56, en elke ochtend ontvang ik Katrien van Ferm Thuiszorg.

Heb je tijdens je herstel hulp nodig?

Ferm Thuiszorg ondersteunt met een zorg op jouw maat.  
Gezinszorg – Nachtzorg – Kraamzorg – Dagopvang –  
Karweidienst – Woningaanpassing

**Ferm**  
thuiszorg

Warme zorg. Altijd dichtbij.

Bel voor jouw aanvraag gratis 0800 112 05  
SamenFerm.be/thuiszorg

**Bota**  
tovarix



## medische compressiekousen

**BOTA TOVARIX** is een medische compressiekous met degressieve druk en maximaal draagcomfort. Ze heeft een uitstekende pasvorm en is gemakkelijk aantrekbaar.

- vermoeide of zware benen
- chronische veneuze insufficiëntie
- spataders
- oedeem
- flebitis
- trombose
- postoperatief
- sclerotherapie

### Compressieklasse

CCL.1: 18-22 mm Hg • CCL.2: 25-32 mm Hg • CCL.3: 36-48 mm Hg

### Assortiment

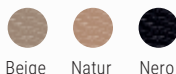
- Tovarix 20 als eerste keuze compressiekous
- Tovarix 50 met X-static® zilvergaren
- Tovarix 70 met hogere stijfheid - bij uitgesproken oedeem

Maatwerk verkrijgbaar

Verkrijgbaar via apotheek, bandagist en thuiszorgwinkel



**Bota**  
Since 1940



Beige Natur Nero

Meer info: Tel. +32 9 386 11 78 • info@bota.be • www.bota.be







Vorige keer kon je op deze pagina lezen dat onze columniste Joke herstelt van haar behandelingen. Om haar alle tijd en ruimte te geven voor haar herstel, lees je haar column dit nummer niet. We steunen haar en haar omgeving, en iedereen die in een gelijkaardige situatie zit.  
En onthou: kanker draag je niet alleen. Je staat er niet alleen voor.

# Leve de mantelzorger

Mantelzorgers zijn onmisbaar. In elke editie zetten we iemand in de kijker die zich inzet voor een zorgbehoevende persoon.

“Mama is een echte vedette”



Lees het uitgebreide verhaal van Frieda en Julia op [gezondthuis.be](https://gezondthuis.be) of via de QR-code.

## Frieda Quinten

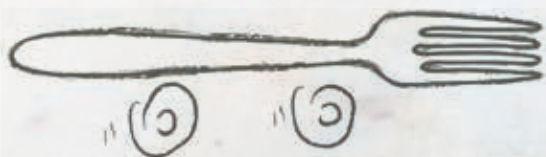
heeft een eeuweling in huis. “Mijn mama Julia is 100 jaar. Voor elk jaar dat erbij komt, wil ze een groot feest. Ze houdt van mensen en heeft altijd met veel plezier gewerkt. Tot haar 80<sup>ste</sup> plukte ze paddenstoelen in een lokale kwekerij en werkte ze in een feestzaal.” Frieda wil de enige wens van haar mama vervullen: altijd thuis kunnen blijven. “Ik zorg graag voor haar en ben blij dat ze bij mij in het ouderlijke huis woont. Zo zijn we dicht bij elkaar.”

Auteur Dorien Wenderickx

**Wil jij een mantelzorger in de kijker zetten?**

Stuur een e-mail naar [gezondthuis@witgelekruis.be](mailto:gezondthuis@witgelekruis.be).





# homecuisine

## LEKKER THUIS

Home cuisine zorgt voor een lekker, verse en gezonde maaltijd aan huis, elke dag!



Verse maaltijden aan huis kan vanaf € 7,00

### Wat doet Home Cuisine?

Home Cuisine brengt smaakvolle, gezonde en vers bereide gerechten gekoeld bij u aan huis. U hoeft ze enkel nog een paar minuutjes op te warmen in de microgolfoven en klaar.

Maak zelf uw keuze uit onze ruime selectie van gevarieerde en evenwichtige dagschotels en keu zemenù's. Een menu bestaat telkens uit een soep, een hoofdgerecht en een dessert en wordt gekoeld aan huis geleverd.



### Hoe bestellen?

U kunt ons bereiken via mail of gratis nummer 0800 19 020. Er komt vrijblijvend een collega even langs voor een huisbezoekje met alle nodige informatie.

[INFO@HOMECUISINE.BE](mailto:INFO@HOMECUISINE.BE)  
[WWW.HOMECUISINE.BE](http://WWW.HOMECUISINE.BE)

### Waarvoor staat Home Cuisine?

#### Lekker en evenwichtig:

Onze menu's worden steeds met de grootste zorg samengesteld en zijn afgestemd op de seizoenen. Ook de lekkerste klassiekers van de Belgische keuken vindt u erin terug.

#### Vers en gezond:

Met Home Cuisine geniet u telkens weer van een (h)eerlijke maaltijd. Geen smaakversterkers of bewaarmiddelen, maar altijd bereid met de meest verse ingrediënten.

#### Gemakkelijk:

U beslist zelf hoe vaak u bestelt, wanneer het wordt geleverd en wanneer u de maaltijden zal eten. Enkel nog een paar minuutjes opwarmen in de microgolfoven en klaar. Zo eenvoudig is dat!



Bel gratis ☎ 0800 19 020





Thuis is waar ...

# Toon geniet van de kleine dingen in het leven

**Dat is wat hij doet, zonder lang stil te staan bij wat hij wel of niet kan. “Ik ben dankbaar voor het grote netwerk waar ik op kan rekenen, maar ik haal enorm veel voldoening uit op mezelf leven. Dat geeft me vertrouwen en vrijheid. Ik mediteer vaak, hou van de stilte en kom thuis volledig tot rust.”**

---

**Auteur** Ralph Gregoor

**T**oon heeft een actief en sociaal leven. Hij zwemt, mediteert en woont als fanatiek supporter van KRC Genk alle thuis- en uitwedstrijden bij. Hij heeft een grote vriendenkring van mensen die hij al kent sinds de lagere school in Sint-Gerardus, een school voor kinderen en jongeren met een (neuro)motorische beperking. Ook maakt hij deel uit van tal van verenigingen.

“Sinds ik alleen woon, ben ik opengebloeid”, zegt Toon. “Ik kan in mijn eigen woning perfect mijn plan trekken en geniet er ook van om soms alleen te zijn. Toch kan ik rekenen op heel wat mensen die mij ondersteunen. Zo helpt het Wit-Gele Kruis me ‘s morgens en ‘s avonds met hygiënische zorg en in of uit bed. Ik heb ook een personenalarm van Gerust voor het geval ik in nood ben of mijn gsm laat vallen. Ik bestuur alles in huis met mijn gsm. Zonder ben ik dus hulpeloos want dan kan ik geen deuren openen of lichten aansteken. Zelfstandig wonen met een zware handicap is mogelijk, dankzij mijn ondersteunend netwerk.”

“Ook mijn persoonlijke assistente Belinda hoort daarbij. Samen revalideren we vier uur per dag en ze helpt me met de boodschappen. We hebben een goede connectie doordat we zo open blijven communiceren.”

## Leven in het nu

Toon leerde omgaan met zijn beperkingen en vooral ook zijn angsten. “In mijn familie is er een erfelijke hartziekte ontdekt met kans op hartstilstanden, wat mij ook plots kan overkomen. Dat vond ik moeilijk om te verwerken.”

Hij ging te rade bij de bekende psychotraumatheerapeut Erik De Soir. Met succes, want dankzij diepgaande gesprekken en meditatie zag hij zaken in een ander perspectief. “Ik leef echt wel in het nu omdat het geen zin heeft om stil te staan bij wat ik wel en niet kan. Ik kan het toch niet controleren. Ik zit wel in een rolstoel, maar voor mij is mijn lichaam geen beperking. Ik ben dankbaar voor de weg die ik mag volgen en voor de grote ondersteuning die ik krijg. Daarom beslis ik om te genieten van het leven, mijn vriendenkring, mijn groot zorgnetwerk en uiteraard van het voetbal van mijn club, KRC Genk.”

# Alzheimer: herkennen en begrijpen

200.000 Belgen hebben een vorm van dementie. Vorig jaar was het zelfs de grootste doodsoorzaak in ons land. Maar wat is het eigenlijk en hoe ga je om met een persoon met dementie? Expert Jurn Verschraegen en Luc Van Leemput geven tips en uitleg.

Auteurs Marie Landsheere en Kristien Scheepmans



## Welke vormen van dementie zijn er zoal?

**Jurn Verschraegen:** “Dementie is geen ziekte op zich, het is een aandoening waaronder verschillende vormen vallen. De vier meest voorkomende zijn de ziekte van Alzheimer, fronto-temporale dementie, Lewy-body dementie en vasculaire dementie.”

“Alzheimer wordt vooral gekenmerkt door geheugenstoornissen die heel sluipend starten, maar na verloop van tijd ook het dagelijks functioneren beïnvloeden. De persoonlijkheid verandert, motoriek vermindert, taal gaat achteruit of het wordt moeilijk om op woorden te komen. Bij dementie duiken vaak oriëntatieproblemen op en problemen met sociaal contact: het gedrag wijzigt of er zit geen rem op.”

## Wat gebeurt er in de hersenen bij alzheimer?

**Jurn:** “Onze hersenen tellen 100 miljard zenuwcellen die vanaf 22 jaar geleidelijk afnemen. Wanneer er zich eiwitneerslag voordoet, ontstaan er bijvoorbeeld kluwen in de zenuwcellen en stoppen ze met functioneren. Dat komt door de afbraak van een stof die de prikkeloverdracht regelt tussen de zenuwcellen. Wetenschappers zoeken daarom naar een manier om die afbraak preventief tegen te houden. Mensen met alzheimer

verliezen ongeveer een derde van hun hersengewicht. Het verloop van het ziekteproces verschilt per persoon. Soms zit er zeven jaar tussen de eerste symptomen en het overlijden, anderen leven hier ruim vijftien jaar mee of gaan net op een paar jaar zeer snel achteruit.”

## Hoe herken je alzheimer?

**Jurn:** “We omschrijven het vaak als het ‘niet-pluis-gevoel’ wanneer de omgeving of een zorgverlener voelt dat er meer speelt dan normale ouderdomsvergeetachtigheid. De dag vergeten, dingen verliezen, maar ook moeite hebben om zich te verzorgen of specifieke gedragswijzigingen kunnen een signaal zijn.”

## Durven mensen hier openlijk over spreken?

**Luc Van Leemput:** “De ene persoon is mondiger dan de andere, maar nog te vaak hebben mensen schroom. De thuisverpleegkundige heeft voelsprietten om bepaalde zaken op te merken en bespreekbaar te maken. Als je het gevoel hebt dat zaken anders beginnen lopen, kan je dat ter sprake brengen en proberen om de persoon te overtuigen een arts te raadplegen. We geven collega’s hiervoor de nodige handvaten mee in hun communicatie naar personen met dementie en hun mantelzorgers. Want het gesprek is zeker niet altijd evident.

→

“Wat goed is voor je hart, is goed voor je hersenen”



**Jurn Verschraegen** is directeur van het Vlaamse Expertisecentrum Dementie en o.m. bestuurslid van Het Ventiel, een organisatie die activiteiten organiseert voor en met personen met jongdementie. Hij begon zijn carrière als thuisverpleegkundige bij het Wit-Gele Kruis en schreef ook meerdere boeken over dementie.



**Luc Van Leemput** is stafmedewerker palliatieve zorg en dementiezorg bij het Wit-Gele Kruis van Antwerpen. Hij is bestuurslid van Regionaal Expertisecentrum Dementie Tandem.



## “Dementie veroorzaakt een soort van rouwproces. Het is zeer confronterend voor de omgeving dat er telkens een stukje van de relatie wegvalt”

Vaak is er namelijk een gebrek aan ziekte-inzicht. Belangrijk is om de omgeving te betrekken.”

### Hoe wordt dementie behandeld?

**Jurn:** “Het woord ‘behandelen’ impliceert een oplossing en dat is vandaag niet mogelijk. Afhankelijk van de vorm en de fase van de ziekte kan medicatie een aantal zaken controleren of verlichten. Wel merken we dat bewegen helpt, net zoals het psycho-sociale: een nuttige bezigheid of onder de mensen komen kan zoveel waardevoller zijn dan medicatie.”

“Preventief zeggen we: ‘Alles wat goed is voor het hart, is goed voor de hersenen’. Dat is voor de meesten duidelijker: cholesterol vermijden, actief zijn ... Maar ook jezelf mentaal blijven uitdagen. Dat doe je het liefst tussen de 40 en de 70 jaar omdat je in die fase je risico op dementie nog een stukje kunt verminderen. Denk aan een nieuwe taal leren of een muziekinstrument spelen. Het kan allemaal bijdragen tot preventie, maar is helaas geen garantie dat je het nooit ontwikkelt.”

### Welke rol speelt de mantelzorger?

**Jurn:** “Die wordt dikwijls onderschat. Te vaak wordt er uitsluitend gekeken naar de persoon met dementie, terwijl de mantelzorger ook vragen heeft. Wie Alzheimer heeft, beseft toch nog vrij goed dat het functioneren achteruitgaat. Dat is zeer hard voor hen, maar zeker ook voor de omgeving. Vooral de mantelzorgers ondervinden een enorm onevenwicht tussen draagkracht en draaglast. We spreken dan over anticiperend rouwen. Rouw die plaatsvindt terwijl je geliefde nog leeft. Fysiek afscheid nemen kan meerdere jaren duren, maar toch is het zeer

confronterend wanneer telkens weer een stukje (van de relatie) verloren gaat. Bovendien is er geen maatschappelijke erkenning, want de persoon is er nog. Het kan leiden tot pathologische rouw en daar moet je echt met iemand over kunnen spreken.”

### En de thuisverpleging?

**Luc:** “In de eerste plaats zorgen we voor de persoon met dementie, maar de omgeving is even belangrijk. Vraag aan de mantelzorger hoe het gaat. Maar help ook de ziekte te doorgronden en uit te leggen hoe ze ermee kunnen omgaan. Mensen met dementie worden vaak angstig omdat ze de wereld niet meer begrijpen waardoor ze houvast verliezen. Het is dus zinvol om deze angst te capteren zodat je voor een stukje kan geruststellen. Daarom is het net zo belangrijk om contact te blijven hebben, om de persoon in zijn kracht en waarde te blijven zien en te vertrekken van wat er wel nog kan.”

### Nuttige info:

- **Psycho-educatie ‘Dementie en nu’:** groepsgesprekken voor mantelzorgers ([dementieennu.info](http://dementieennu.info))
- Meer uitleg over het ‘niet-pluis-gevoel’ op [eerstelijnzone.be/niet-pluis-gevoel](http://eerstelijnzone.be/niet-pluis-gevoel)
- **Praatcafés Dementie:** raadpleeg de kalender om in contact te komen met lotgenoten op [dementie.be/kalender](http://dementie.be/kalender)
- Of kleinschaliger met **Familiegroepen Dementie** van de Alzheimerliga via [Alzheimerliga.be/familiegroepen](http://Alzheimerliga.be/familiegroepen)
- [www.omgaanmetdementie.be](http://www.omgaanmetdementie.be)
- Campagne en informatie ‘Goed voor je hart is goed voor je hersenen’ op [www.2voordeprijsvan1.be](http://www.2voordeprijsvan1.be)

FABRIKANT ZETELS & MATRASSEN

Gedaan met rug-, nek- en spierpijnen

# J&A

GRATIS DEMONSTRATIE AAN HUIS



[www.jaflex.be](http://www.jaflex.be)

03/480 98 01

Dreefvelden 12, 2860 St-Katelijne-Waver  
Openinguren: Ma / Za van 12u30 - 17u00 of na afspraak



Nieuw  
Vernieuwen  
Herstellen



Lattenmatras Jaflex,  
een droom van een matras

## IEDEREEN mobiel!

[WWW.HEGOMOBILE.BE](http://WWW.HEGOMOBILE.BE)



Bezoek onze website of kom langs in één van onze filialen.

**REKEM:** Steenweg 140

**GENK:** Hasseltweg 152

**NIJLEN:** Herenthoutse steenweg 101

**TORHOUT:** Bruggestraat 115

[info@hegomobile.be](mailto:info@hegomobile.be)

of bel: 089 61 49 43



ERKEND VERSTREKKER

EIGEN HERSTELDIENST

AANBOD OP VOORRAAD

VERKOOP - VERHUUR

ZORGKAS - VAPH



# Genieten zonder gluten

## Glutenintolerantie of coeliakie?

Glutenintolerantie en coeliakie zijn synoniemen. Wanneer je een glutenintolerantie hebt, ben je overgevoelig aan - je raadt het nooit - gluten. Dat kan op kinderleeftijd tot uiting komen, maar we zien het ook steeds vaker voorkomen op latere leeftijd.

Een intolerantie kan heel wat gevolgen met zich meebrengen. Denk aan bloedarmoede, gewichtsverlies, vruchtbaarheidsproblemen, diarree ... Maar ook tekorten aan onder andere vitamines, eiwitten of ijzer.

## Wat zijn gluten?

Gluten vormen een eiwit dat voorkomt in tarwe, spelt, rogge en gerst. Producten waarin deze graansoorten verwerkt zijn, veroorzaken een irritatie op het slijmvlies van de dunne darm. Dat is het geval bij brood, pizza, pasta of couscous. Ook bloem, bindmiddelen, bouillonblokjes en paneermeel zijn meestal van glutenbevattende

## Ken of ben jij iemand met een glutenintolerantie?

**De kans is groot dat je voor kort niet wist wat gluten nu exact zijn. Maak je geen zorgen, we zetten alles nog eens op een rijtje. Dat maakt het heel wat makkelijker om in te schatten wat er binnen een glutenvrij dieet past.**

**Auteurs** Arianne Caron en Sanne De Jonghe

granen gemaakt. Daarom bevatten veel soepen, sauzen, vleeswaren en zelfs pudding gluten.

## Glutenvrij dieet

Ben je glutenintolerant, dan volg je een strikt glutenvrij dieet. Zomaar gluten schrappen uit je dieet wanneer dat niet nodig is, is geen goed idee. Dat kan leiden tot een tekort

van bepaalde voedingsstoffen. Een glutenvrij voedingspatroon levert geen rechtstreeks gezondheidsvoordeel op voor personen die niet overgevoelig zijn.

## Ben ik allergisch of intolerant?

Bij een glutenintolerantie ben je niet allergisch. Het verschil tussen een allergie en intolerantie zit in de reactie van je lichaam.

Bij een allergie treedt je immuunsysteem in werking en maakt het antistoffen aan. Hierdoor volgt er binnen het uur een allergische reactie. Wanneer het gaat over een intolerantie komt je immuunsysteem niet aan te pas. Je lichaam is simpelweg niet in staat om een voedingsmiddel goed te verteren. De reactie volgt pas later. Denk hierbij aan buikpijn als symptoom.

Naast een allergie en intolerantie, is er ook iets als sensitiviteit. Glutensensitiviteit is een nieuwe erkende aandoening



bestaande uit overgevoeligheid aan bepaalde componenten in tarwe of gluten. Het verschil met een intolerantie is dat het niet aangetoond kan worden door een onderzoek. Daarbij kan je bij een sensitiviteit nog wel een bepaalde hoeveelheid gluten verdragen.

### Gezond eten met glutenintolerantie

Gezonde voeding is nog steeds de basis bij een glutenvrij dieet. Veel gezonde producten zijn dan ook van nature glutenvrij: vlees, vis, eieren, groenten, fruit, aardappelen, rijst, melkproducten ... Maar ook onbewerkte gewassen zoals boekweit, gierst, haver, maïs, quinoa of soja passen perfect binnen zo'n dieet. Kies bij voorkeur steeds voor producten met het Crossed Grain keurmerk. Een glutenvrij logo of een glutenvrije claim is een goed alternatief.

Vraag altijd raad aan een diëtist als je een glutenvrij dieet moet volgen. Zij leren je gezond en zonder gluten eten!

---

### Dieetdienst

Laat je adviseren door onze diëtisten. Ze helpen je terug smaak in je maaltijden te brengen en ondervoeding te voorkomen.

#### Wit-Gele Kruis van Antwerpen

014-24 24 10  
dieetdienst@wgkantwerpen.be

#### Wit-Gele Kruis Limburg

089-36 00 82  
voedingsadvies@limburg.wgk.be

#### Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

09-265 69 24  
team.diabetes@wgkovi.be

Meer  
recepten op  
gezondthuis.be/  
recepten.



---

## Zilvervliesrijst met gegrilde kip en groenten

*Dit recept past perfect binnen een glutenvrij dieet. Smakelijk!*

**Bereidingstijd:** 30 minuten

### Ingrediënten (2 personen):

- 150 g zilvervliesrijst
- 400 g snijbonen
- 200 g kipfilet
- 1/2 tl paprikapoeder
- 1 el olijfolie
- 200 g kerstomaatjes
- 1/2 tl oregano
- Peper

### Bereidingswijze

1. Kook de zilvervliesrijst volgens de aanwijzingen op de verpakking. Giet af en laat liggen in de pan, met het deksel erop.
2. Breng ondertussen een pan met een bodempje water aan de kook. Snijd de snijbonen in schuine stukken van 1 cm en kook ze in 7 minuten beetgaar. Bestrooi ondertussen de kipfilet met het paprikapoeder en bestrijk ze met de olie.
3. Verhit de grillpan en gril de kipfilet in 8 minuten gaar.
4. Snijd de kerstomaatjes in kwarten en meng samen met de oregano door de snijbonen. Breng op smaak met (versgemalen) peper.
5. Serveer de zilvervliesrijst met de kipfilet en groenten.

# Traplift kopen?

## Ontvang gratis ons informatiepakket



- ✓ Brochure met onze trapliftmodellen
- ✓ In twee werkdagen bij u thuis
- ✓ Maar liefst 90 pagina's dik
- ✓ Gratis valpreventiegids

9,5/10 ★★★★★  feedback company

Bijgewerkt op 01/06/23

Gratis informatiepakket



### Stuur mij een gratis informatiepakket

Naam .....

Adres .....

Postcode/plaats .....

Telefoon .....

Gezondhuis23

Stuur deze bon in een gefrankeerde envelop naar:  
Otolift Trapliften, Verlorenbroodstraat 120, 9820 Merelbeke



**0800 59 003**

Bel gratis voor advies

Meer informatie over onze trapliften? Ga naar [www.otolift.be](http://www.otolift.be)



# Hé, volg je mee?

## Volg je zorg met *mijnWGK*

Download de app op je smartphone!

### Nu ook op de smartphone!

Via de *mijnWGK*-website kan je je zorgdossier bij het Wit-Gele Kruis steeds bekijken. Vroeger kon dit enkel via computer of tablet, voortaan kan het nóg simpeler! Dankzij een handige app volg je je zorggegevens nu ook op via je smartphone.

### 8 redenen om de app te installeren

- 1. Eenvoudig** in gebruik.
- 2. Snel:** even inloggen en je bekijkt je dossier!
- 3. Actueel:** gegevens worden continu bijgewerkt.
- 4. Jij bepaalt:** enkel wie jij toestemming geeft, heeft toegang.
- 5. Jouw (patiënten)recht:** het is jouw zorg, dus jij hebt recht op jouw zorginfo.
- 6. Geruststellend:** je mantelzorger kan, mits toestemming, jouw zorg mee opvolgen.
- 7. Altijd en overal:** smartphone? Check! Internetverbinding? Check! Je bent klaar om alles in te kijken.
- 8. Beveiligd:** je zorggegevens slaan we op in een beveiligde omgeving.

### Wat vind je in jouw zorgdossier?

Samengevat: de gegevens die je zorgverlener van het Wit-Gele Kruis over jouw zorg noteert. Dat is zowel praktische info als info over jouw mantelzorgers.

Ook delen we kennis over de zorg zelf, zoals verpleegkundige observaties, foto's, verslagen en gemeten parameters. Je zorgverlener houdt al deze data steeds up-to-date.

### Wie kan het inkijken?

Iedereen die bij jouw zorg betrokken is, heeft via *mijnWGK* de nodige informatie bij de hand. Dat ben jijzelf in de eerste plaats. Indien jij dit wenst, krijgen ook je mantelzorger(s), huisarts en andere zorgverleners toegang. Door deze gegevensdeling kan je zorg zo goed mogelijk aan jouw behoeften aangepast worden!

### Innovatief

Het Wit-Gele Kruis investeert in innovatie. We zijn trots dat we, als eerste organisatie in thuisverpleging, jou deze handige app kunnen aanbieden. Onze innovaties hebben als doel de kwaliteit van de zorg te verbeteren, en dus ook je levenskwaliteit.

### Hoe kan je de app downloaden?

Download gratis de app via Google Play (Android) of de App Store van Apple (iOS).

Meer info:  
[www.witgelekruis.be/mijnwgk](http://www.witgelekruis.be/mijnwgk)








# stomazorg onze zorg



Ons team van erkende bandagisten en stoma-referentieverpleegkundigen bundelen hun expertise op het vlak van stoma- en incontinentiezorg in Goed stoma huis. Goed stoma huis staat garant voor professioneel advies, ondersteuning en bezoek aan huis. Ontdek onze overkoepelende stomaservice.

-  persoonlijke en professionele begeleiding door bandagisten en stomaverpleegkundigen
-  opstart binnen 48 uur na je operatie
-  begeleiding voor en na de ingreep
-  discrete opstart aan huis
-  flexibiliteit naar aanpassing en omruiling stomamateriaal
-  snelle interventie bij problemen met het materiaal
-  professioneel advies en verzorging aan huis
-  vlot contact met bandagisten en stomaverpleegkundigen
-  altijd toegankelijk, zowel bij Goed-vestigingen als via thuislevering
-  alle leveranciers en alle mutualiteiten via derdebetalersregeling
-  presentaties, vorming en organisatie van workshops
-  kennis, discretie en jarenlange ervaring
-  goede samenwerking met artsen en verpleegkundigen

-  adressen en openingsuren op [goed.be/vestigingen](https://goed.be/vestigingen)
-  bel onze specialisten op 03 205 69 22
-  chat op [goed.be/thuiszorgwinkel](https://goed.be/thuiszorgwinkel)

**goed**  
thuiszorgwinkel  
hoorcentrum  
apotheek

# Hoe vermijd ik een val?

**Vallen is bij 65-plussers een veelvoorkomend probleem. Ongeveer één op drie thuiswonende 65-plussers valt minstens één keer per jaar. De helft hiervan valt herhaaldelijk. Onze boodschap? Voorkomen is beter dan genezen!**



## Waarom val ik?

De oorzaken van een val kunnen heel divers zijn: slecht zicht, pijn in de benen of voeten, problemen met stappen of met het evenwicht ... Maar je kan ook vallen door bijwerkingen van je medicatie, door losliggende tapijten of een steile trap in huis.

## Is je bloeddruk niet te laag?

Ben jij soms duizelig na snel rechtkomen uit je bed of zetel? Zie je hierbij zwarte vlekken voor de ogen? Dan heb je misschien last van een bloeddrukval. Dat is namelijk gelinkt aan duizelig worden, wazig zien of een licht gevoel in het hoofd ervaren. Een bloeddrukval verhoogt je kans op vallen.

Als dat herkenbaar klinkt, verwittig dan je thuisverpleegkundige of huisarts om dat verder op te volgen. Afhankelijk van de oorzaak wordt een gepaste behandeling gezocht.

## Wat kan je zelf doen?

Voor wie een lage bloeddruk heeft bij het rechtaan en het risico op vallen wil beperken, zijn er enkele tips die je zelf kan toepassen:

- Neem de tijd om recht te komen wanneer je lange tijd lag of zat. Zet jezelf eerst op de rand van je bed of zetel en wacht even voor je volledig rechtstaat.
- Maak geen snelle of bruuske bewegingen.
- Leg je benen op een stoel wanneer je zit.
- Zet het hoofteinde van je bed iets hoger als dat kan.

Weet wel dat deze tips in geen geval een gesprek met je thuisverpleegkundige of huisarts vervangen.

## Vraag naar onze gratis folder

Wil je meer tips om vallen te vermijden? Vraag onze gratis folder 'Thuis vallen vermijden' aan je thuisverpleegkundige of bestel hem via [witgelekruis.be/publicaties](http://witgelekruis.be/publicaties).

# Jouw huis, onze werkplek

De herfst brengt heel wat gezelligheid in huis. Je favoriete programma op televisie, een tas thee in de hand ... Klinkt perfect, toch? Maar de dagen worden ook weer iets korter en donkerder. Denk jij samen met ons aan de veiligheid van je zorg- of verpleegkundigen, zowel binnen- als buitenshuis?

## Vermijd blutsen en builen

Wanneer je lekker warm binnen zit, sta je er vaak niet bij stil dat het buiten al snel donker wordt. Voor we het weten begint het te schemeren waardoor ons zicht vermindert. Een losliggende tegel op je oprit, kan al genoeg zijn om te struikelen. Neem voor jezelf, maar ook voor onze zorg- en verpleegkundigen de nodige maatregelen. Zo komen we zonder kleerscheuren de herfst en winter door.

## De veiligheid rondom je huis

Onze zorg- en verpleegkundigen stappen dagelijks binnen in verschillende huizen. Een goede GPS leidt hen zonder problemen tot aan jouw oprit. Zorg jij er ook voor dat ze makkelijk tot aan je voordeur geraken?



We zetten enkele tips op een rijtje waarmee je aan de slag kan:

- Ga na of je huisnummer duidelijk zichtbaar is vanop de straat, ook in het donker.
- Zorg dat de weg van aan de auto tot je voordeur goed verlicht is. Zo verschieten we niet van wandelende egels of slapende katten op weg naar je deurbel!

- Laat losliggende tegels herstellen of verwijderen.

- Maak de toegangsweg sneeuw- en ijsvrij. Let op, het is niet de bedoeling dat je hierbij zelf een been breekt! Schakel hulp in van je buurt, vrienden of familie.

## Huisdieren

Een veilige werkomgeving omvat meer dan het vermijden van blutsen en builen.





Denk ook aan huisdieren die verschieten en daardoor atypisch gedrag vertonen. Dat kan zowel voor jou als voor onze zorgmedewerkers nare gevolgen hebben. Jaarlijks worden er verschillende collega's gebeten door honden. Zelfs honden die nooit eerder beten, kunnen beschermend uit de hoek komen wanneer iemand hun baasje aanraakt. Zet je huisdier tijdens de zorg dus even in een andere kamer.

### Middelengebruik

Het spreekt voor zich dat je tijdens een zorgbezoek niet rookt. Je doet dit voor of na het bezoek van je zorg- of verpleegkundige. Ook als je onder invloed bent van alcohol of andere middelen, kunnen we een zorg weigeren. Dat doen we met pijn in het hart, maar de veiligheid en kwaliteit van de zorg staan voorop. Zowel voor

jou als patiënt als voor onze zorg- en verpleegkundigen.

### Jouw huis is onze werkplek

Je stelt jouw huis voor ons open. Hierdoor kunnen onze collega's in jouw vertrouwde omgeving doen waar ze goed in zijn: kwaliteitsvolle zorg verlenen. Zij ondersteunen jou op een warme manier. Wij vragen jou om hetzelfde voor hen te doen. Je kan een verschil maken met kleine dingen:

- Zorg voor een propere plek waar de zorg kan doorgaan.
- Leg de juiste voorschriften en je zorgdossier klaar wanneer je weet dat het Wit-Gele Kruis langskomt.
- Respecteer je zorg- of verpleegkundige. Kiezen voor het Wit-Gele Kruis is kiezen voor een team waarin

personen van verschillende origine, geslacht, leeftijd ... werken. Wat écht telt, is de manier waarop ze jou verzorgen.

- Zorg voor voldoende verlichting in je huis. Leg losliggende matten uit de weg en vermijd losse kabels die over de vloer lopen.

### Vragen? Stel ze!

Zit je met vragen over hoe je van jouw huis een veilige werkplek kan maken? Spreek je zorg- of verpleegkundige aan. Je kan ook naar je afdeling bellen voor tips of advies. Bedankt om samen met ons je schouders onder onze zorg- en verpleegkundigen te zetten.

## Zwoegen en zweten in Mortsel

Wit-Gele Kruisafdeling Mortsel belandde onlangs in het ziekenhuis ... omdat het sinds 24 augustus hun nieuwe werkplek is! Zo'n verhuis is zwoegen en zweten, maar de nieuwe afdeling doet ons die talloze verhuisdozen helemaal vergeten. Als die stijve spieren tenminste niet in opstand komen. Voor jou verandert er niets, enkel ons adres wijzigde. Je vindt ons vanaf nu op GZA Campus Sint-Jozef (Molenstraat 19, 2640 Mortsel).



## Afscheid van 103 jobstudenten

Met een lach op ons gezicht en een stiekem traantje in onze ooghoek zwaaiden we begin september 103 jobstudenten uit. Dankzij hun tijdelijke ondersteuning genoten onze zorg- en verpleegkundigen deze zomer van een welverdiende vakantie. Wat zijn we hen dankbaar voor het mooie werk dat ze verzet hebben! Kwam er bij jou ook een jobstudent over de vloer afgelopen zomer?

## Wondzorg

Wist jij dat iedere afdeling van het Wit-Gele Kruis van Antwerpen een referentieverpleegkundige wondzorg heeft? Dat is een verpleegkundige die zich via extra opleidingen specialiseerde in wondzorg. De referentieverpleegkundige volgt je samen met je thuisverpleegkundige en huisarts op. Hoewel heel wat wondzorgen sinds kort zonder doktersvoorschrift gebeuren, vinden we het belangrijk om de zorg toch in samenspraak met je huisarts op te nemen.

Zonder voorschrift is het soms moeilijk om in te schatten welk materiaal je klaarlegt wanneer het Wit-Gele Kruis langskomt. We zetten het even op een rijtje:

- Je zorgt zelf voor verbandmateriaal zoals een ontsmettingsmiddel, zalf of afdekverbanden. Voor advies hierover kan je bij je verpleegkundige terecht.
- Het Wit-Gele Kruis zorgt onder andere voor een steriele pincet, schaar en spatel.



Uw schoenenspecialist:  
kleine en grote maten!

WWW.

# Eurika-Shoe

.COM



Floris van Bommel  
Women

DIADORA



adidas  
ERIC NAJL

Floris van Bommel

De AirMax  
Martens



**HEREN:** Cole Haan Karl Lagerfeld  
Floris Van Bommel Tommy Hilfiger  
Timberland Ambiorix Lloyd Greve  
Rockport Clarks Geox Mephisto Ara  
Ea7 Armani Sebago Xsensible Solidus

**SNEAKERSHOP:** Nike Adidas Karl Lagerfeld KARHU  
Dr.Martens Diadora UsPolo Skechers Buffalo Fila  
HoFF All-Star Asics Guess Bjorn Borg New Balance  
Ea7 Armani Puma Reebok Vans Crocs Calvin Klein  
SUN68 Faguo Champion Cerruti1881 TommyHilfiger

**DAMES:** Guess Shoes & Bags Valentino  
Floris Van Bommel TommyHilfiger Mexx  
NeroGiardini Gabor Mephisto Think!  
Scotch&Soda Ara Geox Semler Solidus  
Liu Jo HoFF SUN68 KARHU Karl Lagerfeld



SKECHERS  
Kids



SolicareSoft  
solidus

alle modellen met:  
uitneembaar  
voetbed



LOWA  
MEINDL  
Shoes For Actives



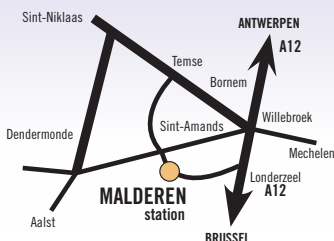
MBT

**KIDS:** Adidas-originals Skechers  
Vans Munich Timberland Birki  
All-Star Ricosta Stones & Bones  
Fila Nike Crocs Kipling Giesswein

**MEER DAN 2.000 MODELLEN VOOR STEUNZOLEN!**

Mephisto-Mobils Allrounder Piesanto Berkemann  
Ara Birkenstock Semler Gabor PiediNudi Remonte  
**CHROOM VRIJ:** Think! Brako Mephisto Nature Vital  
Clair de Lune Stuppy FinnComfort Wolky Oofos Crocs  
**DIABEET:** Durea Varomed Xsensible Solicare FitFlop

**SPECIALIST IN WANDEL- LOOP- & BALANCE-SCHOENEN**  
Mbt Kybun Joya Sano Xsensible Rollingsoft Skechers  
**TOPDEALER VAN:** Mephisto Lowa Meindl Grisport  
Rockport Allrounder Asics Teva Garmont Deuter



€ 13 KORTING BIJ AANKOOP VAN EEN PAAR SCHOENEN VANAF € 99,00  
EN NIET CUMULEERBAAR MET ANDERE KORTINGEN

Naam .....

Adres .....

E-mail ..... Datum .... / .... / .....

EURIKA-SHOE BVBA - Handelsstraat 141 - 1840 Londerzeel (Malderen-station)  
Tel. (052) 33 30 01 - e-mail: eurika@telenet.be  
Open: alle dagen van 9 tot 18u - Gesloten: zondag en Feestdagen

Niet geldig tijdens de sjeperperiode.

**BON**  
**€13**





# Win een Brasseriebon

Wat dacht je van een avondje zorgeloos genieten met z'n twee? Met deze bongobon trakteren we je op een smaakvol diner in een authentieke, gezellige brasserie of in een knus restaurant. Geniet van een heerlijk hoofdgerecht, voorafgegaan door een voorgerecht of gevolgd door een zalig zoet dessert.

## HORIZONTALAAL

1. Heester met geurige bloemen – Zeer onderworpen
2. Japanse parelduikster – Lade in de onderkast – Meisjesnaam
3. Ontslag – Zelfzuchtige – Luitenant
4. Sidderen – Ex cathedra – Honingbij
5. Lutetium (symbool) – Schrander
6. Acrobatische sprong – Fijnmaken in een blender
7. Betamelijk – Republiek Libanon (op motorrijtuigen) – Bevel
8. Soort van antilope - Profeet
9. Gebak – Kledingmaat – Verbleken – Boom
10. Meisjesnaam – Kalmeren
11. Muzieknoot – Glazen voorwerp – Heilige Geest
12. Riviervis – Vaste regel – Republiek Madagaskar (op motorrijtuigen)
13. Vriendenmaal – Lengtecirkel
14. Klep achter aan een vliegtuigvleugel – Antilopesoort – Gezinslid
15. Frans lidwoord – Drug - Organisorator

## VERTICAAL

1. Melksuiker – Mondeling
2. Liefdesgod – Overgevoeligheid voor bepaalde stoffen
3. Keukenkruid – Reeds – Slangvormige vis
4. Groep eiwitten in sommige granen – Het afspelen (bridge)
5. Mansnaam – Paardantilope – Leergraag
6. Dyne – Oude lengtemaat – Geurige zalf – Of dergelijke
7. Paradijs – Rond voorwerp – Ut supra – Mangaan (symbool)
8. Vogelkenmerk – Plek – Persoonlijk voornaamwoord
9. Sporter – Groente
10. Wijze van slaan bij tennis – Vaccinatie
11. Ingezet stuk – Noot der redactie – Een zekere – Voer uit!
12. Een titel geven – Een van de aartsengelen
13. Slee – Vroeger – Meisjesnaam
14. Opnameleiding van films – Afrikaanse houtsoort
15. Stukjes vlees aan een stokje – Nevens - Gierigaard

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
---	---	---	---	---	---	---	---	---	----	----	----	----	----	----

## Vind het sleutelwoord

en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 9 oktober 2023**, naar het adres: Wit-Gele Kruis van Vlaanderen Gezond Thuis, Kruiswoordraadsl - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel. E-mailen kan ook **vóór 9 oktober 2023** naar [kruiswoord@vlaanderen.wgk.be](mailto:kruiswoord@vlaanderen.wgk.be).

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
1			6												
2															
3	8														13
4			3							9					
5								5							
6															
7															
8				11				7						10	
9															
10	15														
11															
12									4			2			
13		1								14					
14															
15													12		

## Oplossing Gezond Thuis 113: ZORGVOLMACHT

## Winnaar Bongobon dagje weg met de familie Tom Amant uit Temse

### Colofon

31<sup>ste</sup> jaargang, Nr. 114 - september 2023 - Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen - Verschijnt viermaal per jaar **Hoofd- en eindredactie** Marie Landsheere - Marie.Landsheere@vlaanderen.wgk.be, Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be **Redactieraad** Héléne Beele, Uschi De Coster, Kristel De Vlieghe, Nathalie Ghequiere, Ralph Gregoor, Elise Keldermans, Sanne Lambert, Marie Landsheere, Kristien Scheepmans, Arianne Caron, Lore De Jonge **Fotografie** © Marco Mertens **Beelden** Adobe Stock, Shutterstock, © WGK zonder copyright **Secretariaat** Eminence Kamalandua - info@vlaanderen.wgk.be **Concept, vormgeving en eindredactie** Bold and pepper nv - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden, www.boldandpepper.be **Reclameregie** Publicarto - liesbeth.joos@publicarto.be **Verantwoordelijke uitgever** Dirk Broos - Wit-Gele Kruis van Vlaanderen vzw, Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel, 0465.698.582 - RPR Nederlandstalige ondernemingsrechtbank Brussel, www.witgelekruis.be/federatie - directie@vlaanderen.wgk.be, Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze publicatie mag gereproduceerd of overgenomen worden zonder de schriftelijke toestemming van de verantwoordelijke uitgever. Raadpleeg onze privacy policy via [www.witgelekruis.be/privacy](http://www.witgelekruis.be/privacy) **Druk** Drukkerij Moderna Printing - **Opplage** 120.000

Patiënten van het Wit-Gele Kruis ontvangen Gezond Thuis gratis. U kunt ook een abonnement aanvragen. Het abonnementsgeld voor Gezond Thuis bedraagt €10 per jaar - te storten op BE73.0000.1744.6660 van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen 1000 Brussel met vermelding abonnement Gezond Thuis. Gelieve bij adreswijzigingen ook het nummer op de plastic folie mee te delen (voor verzendingen met de post). Adreswijzigingen kan je melden bij [info@vlaanderen.wgk.be](mailto:info@vlaanderen.wgk.be).



Thuis is waar ...



“Thuis is waar ...  
ik me  
klaarmaak  
voor mijn club  
KRC Genk”

Verpleegkundige Luc komt al jaren bij Toon thuis, maar niet enkel voor de zorg. Beiden zijn hevige supporter van voetbalclub KRC Genk en gaan daarom samen naar de thuiswedstrijden. “Toon is lid van ‘Blue Army On Wheels’, de eerste supportersclub in België voor mensen met een beperking. In mijn vrije tijd begeleid ik hem onder meer met zijn vader”, zegt Luc.

Samen beleefden ze al heel wat mooie voetbalmomenten, maar de bekerfinale in 2018 zal hen altijd bijblijven. In extreem koude temperaturen zakten ze af naar Brussel waar ze naast de abnormale koude ook nog eens hun favoriete elftal zagen verliezen. Toon: “Fysiek en mentaal een zware dag, maar ik blijf altijd en overal achter mijn club staan.”

atelier  
**GOLDNER**

## ONS GEHEIM

*voor de perfecte broek*

Dankzij de **elastische tailleband** is de broek snel aan en uit te trekken. De **superstretchkwaliteit** zorgt voor maximaal comfort en knelt nergens.

### Stretchbroek LOUISA

67% katoen, 28% polyamide, 5% Elasthan; Wasbaar

N-Maten 40, 42, 44, 46, 48, 50, 52, 54, 56

K-Maten 20, 21, 22, 23, 24, 25, 26, 27, 28

EK-Maten 205, 215, 225, 235, 245, 255, 265, 275, 285

Lengte: N 104 cm K 98 cm EK 94 cm

(Bent u kleiner dan 1,65 m? Bestel dan onze K-Maten.

Bent u kleiner dan 1,57 m? Bestel dan onze EK-Maten.)

1244-870 boommoss

3518-340 zand

3516-953 wit

8081-445 steengrijs

3962-855 erwengroen

8348-824 papaja

3960-861 lichtblauw

8938-576 roze

8937-222 rood

1311-949 taupe

8936-182 marine

3519-951 zwart

Nu met  
gratis  
verzending

Geef de kortingscode  
door bij uw bestelling

**H23-6512-04** doorgeven

Gemakkelijk online bestellen op

**[www.goldner-fashion.com/broek](http://www.goldner-fashion.com/broek)**

van maandag tot en met vrijdag van 8.00 – 20.00 uur  
en op zaterdag van 8.00 – 18.00 uur

**070 – 22 28 28** (max € 0,30/min volgens operator)

TIJDELIJKE  
AANBIEDING

Stretchbroek

**59.<sup>95</sup>**

€ 99,95

Wacht niet te lang!

**U BESPAART € 40**