



JOUW VERHAAL

“Ik heb mijn stoma aanvaard en geniet weer”

TUJDSCHRIFT | TOELATING GESLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTSPIESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 82 | SEPTEMBER 2015



1 volle tank

€50



1 jaar rijden

€50



Met uw Omnipas 65+ op een MOBIB-kaart geraakt u overal voor slechts 50 euro per jaar

Vanaf 1 september heeft u als 65-plusser een betalend vervoerbewijs nodig. Neemt u geregeld bus of tram, dan is het Omnipas 65+ abonnement op een MOBIB-kaart het voordeligst: voor de prijs van 1 tankbeurt rijdt u 1 jaar onbeperkt met alle reguliere bussen* en trams van De Lijn. Meer weten? Bel 070 220 200 (0,30 euro/minuut) of kijk op delijn.be/tarieven.

Met een MOBIB-kaart dient u zich bij iedere op- of overstap te registreren.

*uitgezonderd snellijnen 69, 178 en 179 in Limburg



NOG TWEE ZUIDELIJKER DAGEN

De herfst met zijn rijke kleurenschakeringen is schoon.
De afgevallen bladeren zijn humus voor nieuw leven.

Rainer Maria Rilke heeft een mooi gedicht over de herfst. Daarin dit gebed:
*Heer, het is tijd. De zomer was zo rijk.
Leg nu uw schaduw op de zonnewijzers
En laat de winden op de velden vrij.*

*Beveel de laatste vruchten rijp te zijn:
Verleen ze nog twee zuidelijker dagen,
Bereid ze tot volkomenheid en jaag
Een laatste zoetheid in de zware wijn.*

We zijn niet doof voor wie door pijn en levensmoeheid of om zoveel meer het einde wensen, uiteraard zonder last. "t Is genoeg geweest. Laat me gaan", zeggen ze.

De Zustergemeenschap telt vooral oude zusters. Ze glimlachen mild bij een vers uit psalm 90: "De leeftijd van een mens is zeventig en als het goed gaat tachtig. De rest is kommer en kwel." Ze horen graag het vers over de rechtvaardigen, die zijn als ceders. "Al zijn ze oud, ze brengen sappige vruchten voort" (ps. 92).

Met Joseph Folliet richten we ons tot de Heer van alle seizoenen:

*Heer, Gij die de seizoenen van het jaar bepaalt en deze van het leven,
maak dat ik van alle tijden ben.
Ik vraag U niet het geluk,
want ik weet dat geen enkel seizoen dit schenken kan,
zelfs de lente niet.
Ik vraag U enkel dat mijn laatste tijd schoon mag zijn
zodat deze getuigt van uw goedheid.*



ANTOINE RUBBENS

WEGWIJZER



08

DIALOOG

Interview met
Reinhilde Declair



27

DUO

Liza en haar verpleegkundige
Greet over elkaar

- 6 Actua
- 12 Lekker en recept
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond
Hartfalen: "Mijn hart is zo moe"
- 22 Jouw verhaal
"Ik heb mijn stoma aanvaard
en geniet weer"
- 24 Thuis
Woningaanpassingen:
financiële tegemoetkomingen
- 28 Column
- 30 Puzzel



*Patiënt en
verpleegkundige*

LIZA EN GREET

“Is het vandaag al mijn verjaardag?” vraagt Liza. “Neen, morgen”, lacht Greet. “Maar je wordt 104 jaar. Dat mag je gerust een hele week vieren.” 17 jaar lang was Greet Liza’s vaste verpleegkundige. Amper enkele weken na het interview kregen we het nieuws dat Liza overleden is. We publiceren haar portret en het gesprek als eerbetoon en wensen de familie veel sterkte.

► Lees meer over Liza en Greet op pagina 27



LEKKER ZONDER SUIKER

De tijd is voorbij dat alleen diabetespatiënten suiker uit hun dieet schraptten. Wie gezonder én energiever wil leven, moet zijn suikerinname drastisch inper-



ken. Enkele leerkrachten van Hotelschool Ter Groene Poorte ontwikkelden samen met de Diabetesliga een suikervrij basis-kookboek dat niet alleen handig is voor diabetici, maar voor iedereen die minder suiker wil eten. Je vindt er gezonde recepten zonder toegevoegde suikers voor elke dag, maar ook gerechten voor feestelijke gelegenheden en natuurlijk een heleboel desserts waarin suiker op een verantwoorde manier vervangen werd. Lekker zonder suiker bewijst dat koken met minder suiker perfect haalbaar is.

► WWW.LANNOO.BE

15 OKTOBER

WIT-GELE KRUIS NEEMT DEEL AAN 'DE DAG TEGEN KANKER'

Op de Dag tegen Kanker wordt dit jaar aandacht gevraagd voor mensen met kanker en hun omgeving. De thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis tonen hun verbondenheid met kankerpatiënten en zullen die dag het gele lintje dragen om zo de actie zoveel mogelijk te ondersteunen.

► WWW.ALLESOVERKANKER.BE



► Op www.demaakbaremens.org is een nieuwe brochure beschikbaar over orgaandonatie na euthanasie. Daarin wordt stilgestaan bij de praktische, ethische en juridische vragen die dit met zich meebrengt.



► Op www.zorgkwaliteit.be vinden patiënten en zorgverleners de resultaten terug van de kwaliteitsindicatoren die in de Vlaamse ziekenhuizen gemeten worden. Deze informatie helpt een patiënt, in overleg met zijn arts, een overwogen keuze te maken voor een bepaald ziekenhuis.

► **Het kunstenaarsproject** De Alzheimer Code wil nieuwsgierigheid wekken naar en aandacht vragen voor Alzheimer en andere vormen van dementie. Het project loopt nog tot eind oktober in verschillende musea en andere locaties in Brussel en Vlaanderen.

www.alzheimercode.be

DE ALZ
HEIME
R CODE

19 SEPTEMBER

WERELDDAG DEMENTIE

Om dementie op een genuanceerde wijze in beeld te brengen bij het grote publiek organiseert de Alzheimer Liga Vlaanderen jaarlijks de Werelddag Dementie. Dit jaar vindt die plaats op 19 september en viert hij 30 jaar Alzheimer Liga. Al drie decennia lang zoekt de organisatie naar manieren om samen dementie draagbaar te maken met, voor en door familieleden en mantelzorgers.

► WWW.ALZHEIMERLIGA.BE



SUCCESSIE-RECHTEN? ERFBELASTING!

In België zijn de gewesten bevoegd voor de successierechten. Ze kunnen dus zelf de spelregels, tarieven, verminderingen en vrijstellingen bepalen. Het Vlaamse Gewest heeft de successierechten herdoopt tot een erfbelasting. De regels werden grondig herschreven van de aangifte tot de inning. De inning gebeurt voortaan door VLABEL, de Vlaamse Belastingdienst. Aan de tarieven, vrijstellingen en verminderingen werd niet geraakt, maar op andere terreinen zijn er wel ingrijpende wijzigingen.

Meer weten?

Vlaamse infolijn: 1700

WIJZIGINGEN SINDS 1 JULI 2015 TRANSPARANTIE IN DE ZORG

Het Wit-Gele Kruis stuurt de meeste van zijn facturen rechtstreeks naar het ziekenfonds, zodat de patiënt zelf niets hoeft te betalen. Vanaf oktober krijg je maandelijks een 'bewijsstuk verpleegkundige zorgen' met een overzicht van de uitgevoerde, terugbetaalde zorgen. Het is een puur informatieve brief: je hoeft nog steeds niets zelf te betalen.

Voor zorgen die het ziekenfonds niet terugbetaalt, krijg je – net zoals vroeger – een factuur. Op de brieven staat duidelijk vermeld of het om facturen dan wel overzichten gaat. In de toekomst zal de verpleegkundige bij elk bezoek ook je elektronische identiteitskaart moeten inlezen als bewijs van haar komst en ter controle van je identiteit.

Vragen?

Neem contact op met je Wit-Gele Kruisafdeling.

TIPS: VOORKOM CO-VERGIFTIGING

Elk verwarmings- of heetwatertoestel is een potentiële CO-bron. Verlucht daarom je huis regelmatig. Laat verwarmingstoestellen en waterverwarmers door een erkend installateur aansluiten en laat ze jaarlijks controleren. Meerdere apparaten mogen niet op dezelfde schouw worden aangesloten. Laat je schoorsteen 1 keer per jaar jaar reinigen. Slaap nooit in een kamer waarin een waterverwarmer brandt of een verplaatsbaar verwarmingstoestel staat.



► **In oktober lanceert** het Wit-Gele Kruis een gloednieuwe, overzichtelijke en gebruiksvriendelijke website. Je vindt er alle contactgegevens van en informatie over het Wit-Gele Kruis in jouw buurt en praktische info die je nodig hebt wanneer een verpleegkundige je komt verzorgen. Je kunt er ook (niet-dringende) zorg aanvragen. De site werkt vlot op computer én smartphone.

www.witgelekruis.be



► **Het griepseizoen komt** er weer aan. Ongeveer 10% van de grieppatiënten ontwikkelt complicaties. Senioren, zwangere vrouwen en personen met gezondheidsproblemen zoals diabetes of een longaandoening laten zich daarom best vaccineren. Het vaccin is beschikbaar vanaf half oktober. Hoor je tot een risicogroep? Dan wordt het voor bijna de helft terugbetaald. www.griepvaccinatie.be



WAS HET NU 100, 101 OF 112? NOODNUMMERS IN BELGIË

In België heb je twee belangrijke noodnummers voor dringende hulp:

- 112 voor ambulance en brandweer
- 101 voor politie

112 is ook het Europese noodnummer waar je in elk land van de Europese Unie gratis naar kan bellen voor de brandweer, een medisch team én de politie. Je mag dus ook 112 bellen voor eender welke noodoproep in België.

Belgische noodoproepen via 112 komen nog op dezelfde plaats toe als oproepen naar het nummer 100 (dat dus ook nog altijd werkt). Als je de brandweer of een ambulance nodig hebt, bel je dus 112 (of 100). Als je in België 112 belt voor de politie, word je doorgeschakeld naar het noodnummer 101. Zo verlies je tijd, dus bel je voor dringende politiehulp nog altijd best 101.

► WWW.112.BE

WELKE HULPDIENST VIND IK WAAR?



Ambulance en brandweer: 112 (of 100)

Politie: 101

Antigifcentrum: 070-245 245 of www.antigifcentrum.be

Tele-onthaal: 106 of www.tele-onthaal.be

Zelfmoordlijn (gratis, 24/24, anoniem): 1813 of www.zelfmoord1813.be

Meldpunt geweld, misbruik en kindermishandeling: 1712 of www.1712.be

Wachtdienst apotheker: 0900-10 500



“Het is schrijnend om te hoe eenzaam armoede een mens kan maken”

INTERVIEW MET REINHILDE DECLEIR

Het grote publiek kent haar misschien nog het best als Maria ‘Moemoe’ Vangenechten in de fel bejubelde tv-reeks *Van vlees en bloed*. Maar Reinhilde Decler heeft al een veel langere staat van dienst in het theater en op de televisie. Bovendien doet zij nog veel meer dan acteren. Een gesprek met een bijzonder warme en sociaal bewogen dame.

 BRAM FRET  TUTTI FRATELLI

Hoe ben je in het theater terechtgekomen?

“Na de middelbare school heb ik toelatingsexamen gedaan voor Studio Herman Teirlinck. Waarschijnlijk ben ik eerst geïnspireerd geraakt door mijn broer zaliger (*de acteur Dirk Decler, red.*), die helaas heel jong gestorven is. Hij was bij ons thuis de eerste die is beginnen dromen van theater. En dan ging Jan (*Decler, red.*) naar de toneelschool en vervolgens ik. Ik heb eigenlijk heel mijn leven op de planken gestaan, vooral in het theater. Het is niet allemaal van een leien dakje gelopen hoor, vooral mijn oudste broer heeft moeten vechten om naar de toneelschool te mogen.

In die tijd werden acteurs toch nog wat scheef bekeken. Maar toen onze ouders zagen hoe goed Dirk was, waren ze wel apetrots. Ik heb me nog iets harder moeten weren, omdat ik een vrouw ben. Actrice worden, was in die tijd hoogst uitzonderlijk.”

Je leidt een erg druk leven. Ben je bewust met je gezondheid bezig?

“Ik zal niet beweren dat ik ongezond leef, maar ik moet eerlijk zeggen dat ik er ook niet zeer bewust mee bezig ben. Ik fiets elke dag en door mijn beroep ben ik eigenlijk voortdurend aan het bewegen, maar ik volg geen yoga of dat soort dingen. En wat eten

betreft, ben ik waarschijnlijk geen goede leerling: dat gebeurt – ook weer door mijn werk – toch wel wat onregelmatig.”

Ben je zelf bezig met de problemen van het ouder worden?

“Bwoh, de knieën worden stijf: ik heb serieus last van artrose in één knie. En je wordt ook wel sneller moe, maar ik ga daar altijd door. Je voelt fysiek dat je ouder wordt, maar voor de rest heb ik daar eigenlijk geen last van.”

We zitten hier bij ‘Tutti Fratelli’, zo’n beetje jouw levenswerk. Hoe is dit initiatief ontstaan?

“De vraag kwam eigenlijk van het Antwerps Platform voor Generatiearmen. Dat is een beweging die mensen in armoede en kansarmen helpt om het woord te nemen, bijvoorbeeld onder mekaar of aan de loketten van overheden. Zij hebben mij gevraagd om met enkele van hun mensen theater te maken in de Bourla. Aanvankelijk aarzelde ik,

zien



maar ik heb het er toch op gewaagd. Ik heb toen met een groep deelnemers eigen verhalen omgezet in theater. Het werd een groot succes: er kwam veel volk op af. En dus gingen we ermee door. Maar na de derde productie kreeg de Bourla een nieuwe directie en die had geen plaats meer voor het initiatief. Omdat onze mensen de smaak te pakken hadden, hebben we met enkele sympathisanten de koppen bij elkaar gestoken. Zo is Tutti Fratelli ontstaan. Intussen is het uitgegroeid tot een klein artistiek bedrijfje. Voor mij is het een fulltime bezigheid: ik organiseer, regisseer, ga op zoek naar geld. Je maakt theater en je wil gezien worden – daar kruipt veel energie in. Maar het harde werk werpt vruchten af.

Aan de basis blijven we natuurlijk werken met kanslozen: kansarmen, generatiearmen, mensen met psychiatrische problemen of ook nieuwkomers en asielzoekers. Onze theaterproducties geven hun een mogelijkheid om zichtbaar te worden. Tutti Fratelli gaat dan ook vooral over hen, niet zozeer over mij.”

Heb je het gevoel dat jouw project bijdraagt tot een beter sociaal welbevinden en een betere gezondheid bij de spelers?

“Er gebeurt iets, dat is zo. Soms misschien onzichtbaar, maar voor wie dicht bij de spelers staat, is het toch wel duidelijk. In de groep merk ik zelf dat mensen socialer met mekaar omgaan. Ik geef een voorbeeld: een van onze speelsters was na verscheide-

“Door toneel te spelen, leer je naar elkaar te luisteren en met elkaar te praten”

ne tegenslagen in de psychiatrie terechtgekomen. Zij beweert dat ze die vroeger heeft kunnen verlaten door inzichten die ze heeft verkregen via het theater. Er zijn ook mensen die de dingen in hun werkomgeving beter leren aanpakken enzovoort. Door te

spelen, leer je naar elkaar te luisteren en met elkaar te praten. Het is eigenlijk een heel sociaal gebeuren. En we doen ook bewegingsoefeningen. Wanneer mensen voor de eerste keer bij me komen, hangt er vaak een haast vijandige sfeer. Ze stellen zich defensief op, omdat ze zelf zo vaak vijandig bekeken worden door de buitenwereld. Wij proberen hen op een positieve manier in het licht te zetten. Dat is fantastisch en dat voelen zij ook. Draagt dat bij tot een betere gezondheid? Ik denk van wel.”

Onze maatschappij wordt alsmat individualistischer. Heb je het gevoel dat er meer nood is aan initiatieven als Tutti Fratelli?

“De maatschappij wordt inderdaad individualistischer, maar voor mensen die daarmee kunnen omgaan vind ik dat ook niet helemaal verkeerd. Het is vooral erg dat mensen door de maatschappij uitgesloten worden en in een eenzaam hokje geduwd worden, zonder dat ze de financiële middelen hebben om aan die maatschappij deel te nemen. Het is



Wie is Reinilde Declair?

- Geboren in 1948
- Vlaamse televisie- en theateractrice en regisseur
- Studeerde toneel aan Studio Herman Teirlinck
- Zus van acteurs Jan Declair en de overleden Dirk Declair
- Speelde jarenlang bij De Blauwe Maandagcompagnie, Het Toneelhuis en Theater Antigone
- De laatste jaren is ze in verschillende televisiereeksen te zien
- Oprichtster en bezielster van de sociaal-artistische werkplaats Tutti Fratelli.

echt schrijnend om te zien hoe eenzaam armoede een mens kan maken. De maatschappij eist ook alsmear meer dat we presteren. Maar bij deze mensen ontbreken de juiste middelen om dat te kunnen. De generatiearmen zijn het meest kwetsbaar. Zij hebben zelfs niet de middelen, noch de ondersteuning om hun kinderen te laten studeren en hén een betere toekomst te geven.”

Vanwaar komt de naam ‘Tutti Fratelli’?

“Ik was naar een Italiaanse film aan het kijken en op een gegeven moment kwam daarin: *Siamo tutti fratelli* (*Wij zijn allemaal broeders*). Ik dacht: *Dat is het!* Het klinkt mooi én het heeft inhoud.”

Een jaar geleden won je de Burgerschapsprijs van de Stichting P&V voor je werk bij Tutti Fratelli. Is dat een mooie erkenning?

“Zeker wel! Ik ben niet iemand die per se een missie wil uitdragen en ik

ben zeker geen Moeder Teresa (*licht*). Ik wil vooral iets betekenen voor de mensen met wie ik werk en voor de maatschappij. Maar tegelijk ben ik wel blij dat men dat opmerkt en dat ik daarvoor gehonoreerd word.”

Je bent duidelijk heel sociaal bewogen. Had je al ooit te maken met mantelzorg?

“Ja, mijn moeder is vrij jong gestorven en mijn zussen en ikzelf hebben heel erg voor haar gezorgd. Toen Paul (*Wuyts*) ziek was, de vader van mijn zoon, heb ik hem ook helemaal begeleid tot het laatste moment. Ik vind mantelzorg iets heel moois en belangrijks. Ik heb ook veel respect voor mensen in de verpleging. Dat heb ik trouwens gezegd bij de uitreiking van de Burgerschapsprijs: verpleegkundigen werken in de schaduw, maar verdienen eigenlijk ook zo’n prijs.”

Wat staat er de komende tijd op het programma?

“Op 17 oktober, de Dag van het Internationale Verzet, organiseren we met

Tutti Fratelli een klein festival. We zijn ook aan een nieuwe voorstelling begonnen, *De middelmatige man*. Die staat echt nog in haar kinderschoenen: ze gaat in november in première. Verder heb ik zonet de nieuwe VRT-reeks *Beau séjour* ingeblikt en zijn we volop bezig met een nieuwe reeks van *Loslopend wild*.”

- Meer informatie en speeldata van de verschillende voorstellingen vind je op www.tuttifratelli.be

GEZOND EN VOEDZAAM

CONCRETE TIPS OM ONDERVOEDING TE VOORKOMEN

In dit artikel geven we enkele eenvoudige, concrete tips om gezonde en voedzame maaltijden klaar te maken. Hou bij het lezen wel in het achterhoofd dat deze tips enkel gelden voor mensen met ondervoeding of een verhoogd risico op ondervoeding. Overleg dus eerst met je huisarts of verpleegkundige.

Oudere mensen eten soms te weinig of niet voldoende gevarieerd. Daardoor is de kans reëel dat ze ondervoed geraken. Verschillende problemen kunnen aan de basis liggen: moeite bij het slikken, problemen met het gebit, smaakstoornissen... Ook de mogelijkheid om eten klaar te maken of om boodschappen te doen ontbreekt soms door beperkte mobiliteit, vermoeidheid of sociaal isolement. Nochtans is je voedingstoestand cruciaal voor je algemeen welbevinden en je levenskwaliteit. Voeding is ook een bepalende factor in het genezingsproces van wonden of bepaalde ziekten.

 AN DESMEDT, SANDRA VANOVERBEKE  SANDRA VANOVERBEKE, SHUTTERSTOCK

Hoor je op de een of andere manier tot de risicogroep? Dan is het belangrijk om voldoende calorieën, vitaminen en mineralen in te nemen. Alleen zo kan je ondervoeding voorkomen. Dat klinkt misschien vreemd, aangezien onze maatschappij heel erg gericht is op vermageren en caloriearme voeding.

Wat is gezonde voeding?

75-plussers krijgen het advies om per dag 2000 Kcal (mannen) of 1850 Kcal (vrouwen) in te nemen. Onderstaand

voorbeeld toont hoe een gevarieerde basisvoeding voor een gezonde 75-plusser er zou moeten uitzien:

- Minimaal 1,5 liter vocht
- 5 tot 9 sneden brood
- 3 à 4 aardappelen (210 à 280 gram)
- 2 tot 3 stukken fruit
- 4 glazen melk / yoghurt (600 milliliter)
- 100 gram vlees of 125 gram vis
- Smeervet en 1 soeplepel bereidingsvet

Lijkt bovenstaande opsomming je veel? Heb je weinig eetlust en vind je

het moeilijk om dagelijks de nodige voedingsstoffen in te nemen? Onze tips zullen je zeker helpen!

Algemene tips

- Verdeel je maaltijden over de dag. Neem naast de drie hoofdmaaltijden ook drie tussenmaaltijden.
- Vermijd te grote porties.
- Zorg voor voldoende rust. Als je te moe bent om te eten, rust dan even uit voor de maaltijd.
- Neem rustig je tijd om te eten.
- Overheersende etensgeuren (kool, spruitjes...) kunnen de eetlust bederven. Zorg voor voldoende ventilatie in de keuken.
- Wissel koude, warme, zoete en hartige gerechten af.
- Koop voeding die makkelijk klaar te maken is, zoals voorgesneden groenten of diepvriesgroenten, geschilde en gekookte aardappelen...
- Laat eventueel een warme maaltijd thuis bezorgen.
- Neem geen lightproducten.
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging.
- Maak een afspraak met de tandarts



als je problemen hebt met je gebit.

- Bespreek je probleem met je huisarts en/of verpleegkundige en zoek samen naar tips op jouw maat.

Een maaltijd verrijken: hoe doe je dat?

Broodmaaltijd

- Besmeer je brood royaal met margarine, boter of mayonaise.
- Beleg je boterham extra dik met kaas en/of vleeswaren of neem een plakje charcuterie uit het vuistje.
- Brood roosteren of een vers warm broodje kunnen je eetlust bevorderen.
- Varieer in beleg: zachte roomkaas, zalmzalade, paté, jonge kaas, vissalade, hamsalade, roerei, speculoospasta, chocopasta, pinda-kaas ...
- Kies eens voor wentelteefjes in plaats van gewoon brood: meng één ei met een kopje volle melk, week hierin restjes brood en bak ze in de pan. Serveer met suiker, confituur, stroop of honing.

Soep

- Gebruik balletjes, korstjes, room, gemalen vlees, gemalen kaas ... om de soep voedzamer te maken. Zorg er wel voor dat je je hoofdmaaltijd nog kan verbruiken, dus eet de soep niet vlak voor de maaltijd, maar laat wat tijd tussen.

Warme maaltijd

- Eet zeker elke dag een warme maaltijd. Die bevat immers meer voedingsstoffen dan een broodmaaltijd. Heb je geen zin om te koken, kies dan gerust eens voor een kant-en-klare maaltijd (diepvries of vers).
- Kies naast gekookte aardappelen ook eens voor puree, frietjes, gebakken aardappelen, rijst of pasta.
- Aardappelpuree bevat veel meer calorieën en voedingsstoffen dan gekookte aardappelen. Verrijk je puree met boter, room of een eitje.

VRAGEN?

Heb je na het lezen van dit artikel vragen of wil je meer informatie? Bespreek dit dan zeker met je huisarts, verpleegkundige of een van onze diëtisten. In overleg kunnen we samen zoeken wat in jouw specifieke situatie de beste oplossing is.

Dieetdienst

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-34 13 33

✉ dieetdienst@wgkwwl.be

Voedings- en dieetadvies

Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 10

✉ dieetdienst@wgkantwerpen.be

Voedings- en dieetadvies

Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-36 00 82

✉ voedingsadvies@limburg.wgk.be



Groenten

- Gebruik liever gekookte, bereide groenten dan rauwe. Ze geven minder vlug een vol gevoel.
- Gekookte groenten kunnen geprakt of gestoofd worden en afgewerkt met een klontje boter, room, (room)kaas en/of fijngesneden ham.

Vlees, vis, ei

- Aanbevolen hoeveelheden: minimaal 100 gram vlees / 125 gram vis / 1 tot 2 eitjes (roerei, omelet, gebakken of gekookt).
- Je kan de jus van het vlees binden met maïzena en verder afwerken met room (geen lighthouse).

Tussendoortjes

- Neem regelmatig een tussendoortje dat voldoende energie en eiwitten levert.
- Milkshake (volle melk, ijs, suiker, limonadesiroop).
- Rolletje charcuterie, stukje kaas of worst uit het vuistje.
- Kant-en-klare potje pudding, tiramisu, flan of rijstpap.
- Cake, peperkoek, stukje taart of gevulde koek.
- Fruitmoes met suiker, rozijnen of noten.

Drank

- Er wordt aangeraden om 1,5 liter vocht per dag te drinken. Kies vooral dranken die ook energie, eiwit en suiker leveren.
- Volle melk of volle drinkyoghurt.
- Vruchtensap.
- Frisdrank.
- Thee of koffie met extra suiker en volle koffiemelk.

Totaalzorg

Het Wit-Gele Kruis staat voor totaalzorg. We kijken verder dan louter de verpleegkundige zorgen. Aandacht voor de voedingstoestand van een patiënt valt hier ook onder. Zo hebben onze thuisverpleegkundigen extra aandacht voor tekenen van beginnende ondervoeding en kunnen ze je dus zeker nog extra tips geven om ondervoeding te voorkomen.

ROMIGE BLOEMKOOLSOEP (VOORGERECHT)



Ingrediënten (4 🧑)

- ½ bloemkool, in roosjes
- 1 grote aardappel
- 750 ml water
- 2 bouillonblokjes
- 125 ml room 40%
- Nootmuskaat en peper
- 75 g Gorgonzola (blauwgeaderde kaas) of ½ pakje Boursin of 4 plakjes verse zalm in reepjes

Bereiding

- Doe de bloemkool en de aardappelblokjes in een pot met 750 ml water.
- Verkruiemel er de bouillonblokjes in en laat alles ongeveer 15 minuten gaar worden.
- Pureer de soep met een staafmixer, roer er de room door en breng op smaak met peper en muskaatnoot.
- Laat de soep nog even doorkoken en meng er daarna de kaas of zalmreepjes door.

TIP: je kan ook starten met een aangekocht brik bloemkoolsoep, dat je dan verder kan afwerken met room, kaas en eventueel extra soepballetjes.

WORTELSTAMPPOT MET SPEKJES (HOOFDGERECHT)



Ingrediënten (4 🧑)

- 1 kg aardappelen, geschild en in stukjes gesneden
- 700 g wortelen, geschraapt en in stukjes gesneden
- 400 g spek, in kleine stukjes gebakken
- 2 eieren
- 200 g roomkaas (bv. Philadelphia met kruiden)
- 200 ml volle melk, opgewarmd
- Peper en zout
- Een zakje slamix
- Vinaigrette

Bereiding

- Kook de aardappelen gaar en giet ze af. Doe dit eveneens met de wortelen.
- Bak de spekblokjes en hou ze apart.
- Meng het ei met de roomkaas.
- Verwarm de oven voor op 180 graden.
- Pureer de aardappelen met de wortelen en de melk. De puree hoeft niet helemaal fijn gemaakt te worden.
- Meng er de helft van de spekjes door.
- Meng ook de helft van het roomkaasmengsel onder de puree.
- Kruid af met peper en zout.
- Schep de puree in een ovenschotel en verdeel er de rest van het roomkaasmengsel over. Zet dit alles ongeveer een kwartiertje in de oven.
- Wanneer alles goudbruin geworden is, verdeel dan de rest van de spekjes over de puree.
- Schep de stamppot op een bord en werk het bord af met wat slamix ter versiering. Breng de slamix op smaak met vinaigrette.

“Om voldoende te eten, hoef je niet altijd grote porties te kiezen. Verrijk je voeding met room, boter of melk. Zo wordt een kleine portie even voedzaam als een grote”



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

Laat ons samen dementie draagbaar maken!
Vergeet onze naasten met dementie niet
en help ons om hen te ondersteunen.
Onze vrijwilligers bieden hulp,
informatie en een luisterend oor.

Giften
vanaf
40 euro
zijn fiscaal
aftrekbaar

ALZHEIMER LIGA
VLAANDEREN VZW

RUBENSSTRAAT 104/4, 2300 TURNHOUT
TEL.: 014 43 50 60, FAX: 014 43 76 54
GRATIS INFOLIJN: 0800 15 225
REKENING NR: BE87 3101 0355 8094
E-MAIL: SECRETARIAAT@ALZHEIMERLIGA.BE
HTTP://WWW.ALZHEIMERLIGA.BE

*“Kom, 's ochtends is het hier genieten
van een uitgebreid ontbijt aan een sfeervolle tafel.
Wees welkom in onze woon- en leefveranda die
uitzicht biedt op de mooi verzorgde kind-
vriendelijke tuin met petanquebaan en barbecue.
Indien nodig kunnen we voor u
zorg op maat bieden.”*

B&B altijd genieten

Ook voor mensen met een beperking

Bed & Breakfast uitgebaat door Kathleen De Meyere

**Erkenning CM Ziekenzorg*

**Erkenning Steunpunt Vakantieparticipatie*

**Gezien op VSM juni 2015 “Met vier in bed”*

**Erkende B&B met A+ label (zelfstandig toegankelijk)
voor toegankelijk toerisme : www.toegankelijkreizen.be*



*B&B altijd genieten
Ook voor mensen met een beperking*

B&B altijd genieten
Molentje 8
B-8340 Moerkerke-Damme
Tel : +32(0)50/500890
Mobiel : +32(0)484/148191
info@altijdgenieten.be
www.altijdgenieten.be

Attends

Droogheid waarop u kunt vertrouwen

Heeft u last van ongewenst urineverlies ?

Attends biedt u
een goede kwaliteit
aan een eerlijke prijs.

Aarzel niet en vraag nu
gratis een proefpakket aan.

**BEL
GRATIS
0800 - 111 51**



www.attends.be

Bestel nu de

Huishoudagenda 2016

op www.huishoudagenda.com



Wat vind je allemaal in onze budgetagenda?

- ✓ Ruimte om je dagelijkse uitgaven en inkomsten te noteren
- ✓ Katern met handige maand- en jaaroverzichten
- ✓ Hoeveel spaar jij? Doe de test!
- ✓ Tips rond budget, gezondheid en natuur
- ✓ Gezonde recepten van o.a. Sofie Dumont

Meer
budgettips?

Volg Huishoudagenda
op Facebook



Een perfect eindejaarsgeschenk!

THYSSENKRUPP TRAPLIFTEN

Dankzij trouwe hulp blijft zijn huis zijn thuis



Uw patiënten makkelijk en veilig de trap op

ThysseKrupp Encasa is de referentie in trapliften: Duitse degelijkheid, kwaliteit, maatwerk en prima service.

Stap één naar comfortabel thuis blijven wonen:
vraag ons gratis informatiepakket.

Want goed advies maakt het verschil.



Bel gratis

0800 94 365

www.tk-traplift.be



ThysseKrupp Encasa

Nieuws uit je provincie

WEST-VLAANDEREN

 WIT-GELE KRUIS
west-vlaanderen



BEVRAGING BIJ MANTELZORGERS BEVESTIGT BEHOEFTE AAN TOTAALZORG

In mei dit jaar stuurden we een eerste enquête op naar zo'n 750 mantelzorgers. Vanaf nu zullen we twee keer per jaar een dergelijke bevraging uitsturen. We willen alle mantelzorgers die de enquête invulden van harte bedanken!

Waarom een enquête?

Uit het marktonderzoek dat het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen in 2013 liet uitvoeren, bleek dat mantelzorgers behoefte hebben aan meer betrokkenheid, informatie en ondersteuning. We willen in ons beleid dan ook meer aandacht besteden aan de noden en behoeften van de mantelzorgers. De steeds terugkerende bevraging van mantelzorgers kartert daarin. We doen al verschillende jaren regelmatig soortgelijke bevragingen

bij onze patiënten. Ook hier nemen we de aandachtspunten mee in ons beleid, en krijgen we, dankzij het terugkerend karakter van de bevraging, een inzicht in het resultaat van onze inspanningen.

Enkele resultaten

Met de bevraging willen we vooral een inzicht krijgen in hoe mantelzorgers de dienstverlening percipiëren. Op die manier willen we ook leren wat we als organisatie kunnen doen om het voor de

mantelzorgers haalbaar te houden om de zorg te blijven opnemen. De algemene tevredenheid bij de mantelzorgers ligt hoog: bijna 80% is heel tevreden over het Wit-Gele Kruis. Die tevredenheid ligt nog een stuk hoger als we enkel naar de inwonende mantelzorgers kijken: 86% van de inwonende mantelzorgers – vaak is dit de partner van de patiënt – zegt heel tevreden te zijn over de dienstverlening van het Wit-Gele Kruis. Mantelzorgers zijn doorgeens ook heel tevreden over de relatie met de verpleegkundigen en de samenwerking tijdens de zorg.

Tegelijk leert de bevraging ons dat we nog kunnen groeien op het vlak van 'informatie', 'toeleiding naar andere partners in zorg' en 'respect'. Mantel-



zorgers zien de thuisverpleegkundige als eerste aanspreekpunt, en verwachten dat ze bij hem/haar terecht kunnen voor toeleiding naar andere zorgpartners, voor bijvoorbeeld ondersteuning thuis, financiële tegemoetkomingen of hulpmiddelen.

Die aandachtspunten uit de bevraging bevestigen dat patiënten en mantelzorgers nood hebben aan totaalzorg. En dat is precies waar onze organisatie op inzet. De verpleegkundigen kijken verder dan enkel het 'verpleegtechnische'. We hebben oog voor de totaliteit van noden en behoeften van patiënten en mantelzorgers en kunnen, indien nodig, toeleiden naar andere zorgpartners met wie we blijvend

contact onderhouden. Respect voor patiënt en mantelzorgers is hierbij een evidentie. We investeren heel veel in ondersteuning van onze verpleegkundigen, ook op dit vlak. Onze gloednieuwe zorgcentrale, waarover je in het vorige magazine meer kon lezen, kadert eveneens volledig in onze strategie om kwaliteitsvolle totaalzorg in een – onder andere – veilige en zorgondersteunende thuisomgeving te realiseren.

Geïntegreerd kwaliteitsbeleid

De enquêtes zijn uiteraard niet de enige manier waarop we jou als patiënt of mantelzorgers inspraak willen geven. Het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen wil een lerende



organisatie zijn. Patiënten, artsen en mantelzorgers kunnen dus altijd bij de vaste verpleegkundigen of bij de afdeling terecht met tips, suggesties, klachten... én er is ook een ombudsdienst. Ieder jaar organiseren we bovendien infonamiddagen op verschillende locaties in West-Vlaanderen. Ook daar vind je een forum om door te geven wat je verwacht van onze organisatie. Naar aanleiding van de Week van de mantelzorger hebben we immers een folder ontwikkeld waarin al deze initiatieven op vlak van kwaliteit gebundeld worden. We hebben de folder opgestuurd naar alle patiënten én naar de personen die in ons systeem als mantelzorger geregistreerd staan.



LAAT HET ONS WETEN

Heb je suggesties, opmerkingen, verwachtingen, wensen... om de dienstverlening van het Wit-Gele Kruis nog beter te laten aansluiten bij jouw persoonlijke behoeften? Neem gerust contact op met de dienst kwaliteit van het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen.

► kwaliteit@wgkwvl.be

24 uur op 24 en 7 dagen op 7 bereikbaar. Het is één van de troeven van het Wit-Gele Kruis. Om jouw telefonische oproep nog vlotter te kunnen beantwoorden, schakelde het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen eind juni over op een nieuwe telefooncentrale.

Vlot geholpen

Als je belt met een vraag over je zorgverlening, of om een nieuwe zorg aan te vragen, dan wil je uiteraard zo snel mogelijk geholpen worden. Het Wit-Gele Kruis heeft in iedere regio, op eender welk moment van de dag of nacht, een team van verpleegkundigen ter beschikking. Een probleemloze telefonische bereikbaarheid is cruciaal om snel een antwoord te krijgen op jouw zorgvraag. De hoofddoelstelling van onze nieuwe telefooncentrale is dan ook om de telefonische toegankelijkheid voor patiënten, mantelzorgers en betrokken hulpverleners vlotter en vlugger te laten verlopen.

Tevreden over onze bereikbaarheid?

We zijn er ons van bewust dat ieder nieuw systeem ook nadelen kan hebben. Ondervind je problemen met betrekking tot onze telefonische bereikbaarheid? Heb je suggesties of ben je juist heel tevreden over bepaalde aspecten? Laat het ons weten via de ombudsdienst (**T 050-44 06 28, ombudsdienst@wgkwvl.be**). Je bevindingen – zowel positieve als negatieve – zijn van kapitaal belang voor ons, maar ook voor jou, alle patiënten, mantelzorgers en zorgpartners. Zo kunnen we blijven investeren in een betere dienstverlening. Alvast bedankt voor je waardevolle inbreng!

NIEUW LOGO OOK IN WEST- VLAANDEREN!

In het vorige magazine was het je misschien opgevallen: het logo van het Wit-Gele Kruis zit in een nieuw jasje. Het kruis kreeg afgeronde hoeken en een symbolische weg die dwars door het kruis loopt, geïnspireerd op de visie 'onderweg met de patiënt, onderweg naar de patiënt'. Ook het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen zal vanaf oktober dit jaar geleidelijk overschakelen naar het vernieuwde logo op de auto's, brochures, briefpapier, enveloppes... Een eerste realisatie in de nieuwe huisstijl is alvast de vernieuwde website www.witgelekruis.be die binnenkort online gaat.



EN HET STANDBEELD GAAT NAAR...

Op de Dag van de verpleegkundige (12 mei) kon de meest bijzondere Wit-Gele Kruismedewerker genomineerd worden voor een standbeeld. Uit de meer dan 1.200 hartverwarmende reacties, konden we uiteindelijk deze 5 verdienstelijke winnaars selecteren!

V.l.n.r. Kathrien (Antwerpen), Heidi (Oost-Vlaanderen), Anne (Vlaams-Brabant), Annick (Limburg) en Julie (West-Vlaanderen).



Een dikke proficiat aan de winnaars, maar ook een dikke proficiat aan alle andere fantastische collega's die zich dag in dag uit tomeloos voor hun patiënten inzetten!

CURSUS

‘OMGAAN MET DEMENTIE’ VOOR MANTELZORGERS

Vanaf september organiseert CM de cursus ‘Dementie en nU’, een cursus voor familieleden en mantelzorgers van personen met dementie. De cursus vindt plaats op verschillende locaties in West-Vlaanderen. Het gaat telkens om een reeks van 10 lessen. De kostprijs is 80 euro (lessenreeks + boek ‘Dementie en nu’). Hieronder vind je een overzicht van locaties met telkens de startdatum. Voor meer info kan je contact opnemen met het respectievelijke Thuiszorgcentrum.

In Brugge

- **wanneer?** Start op 30/9/2015, telkens op woensdag van 19 tot 21.30 uur
- **waar?** WZC Westervier, Speelpleinlaan 44, 8310 Sint-Kruis
- **Info en inschrijven?** Thuiszorgcentrum Brugge, T 050-33 44 96.

In Roeselare

- **wanneer?** Start op 29/9/2015, telkens op dinsdag van 19.30 tot 21.30 uur
- **waar?** Thuiszorgcentrum Roeselare, Brugsesteenweg 371, 8800 Roeselare
- **Info en inschrijven?** Thuiszorgcentrum Roeselare, T 051-25 35 46.

In Ieper

- **wanneer?** Start op 16/02/2016, telkens op donderdag van 14 tot 16.30 uur
- **waar?** Het Rozenhuis, D’Hondstraat 37, Ieper
- **Info en inschrijven?** Thuiszorgcentrum Zuid-West-Vlaanderen, T 056-52 63 30.

MEER TRANSPARANTIE IN DE ZORG

OVERZICHT UITGEVOERDE ZORGEN EN INLEZEN E-ID

Vanaf november dit jaar krijg je als patiënt en mantelzorger van het Wit-Gele Kruis maandelijks een overzicht van alle uitgevoerde zorgen. Dit is wettelijk verplicht voor uitgevoerde zorgen vanaf 01/10/2015 (eerder was gecommuniceerd dat deze verplichting op 01/07/2015 zou ingaan, maar dat is gewijzigd). Je zal dus de eerste maal een overzicht krijgen van de zorgen die tussen 1 oktober en 31 oktober 2015 uitgevoerd zijn. Die eerste kennisgeving zal in de loop van november bij je in de bus vallen. In een begeleidende brief zorgen we voor de nodige toelichting. Heb je na ontvangst van het overzicht en de brief nog vragen, neem dan gerust contact op met het secretariaat van jouw Wit-Gele Kruisafdeling.

Deze maandelijkse kennisgeving van de uitgevoerde zorgen is een maatregel van de overheid om de transparantie in de zorg te vergroten. Een andere maatregel is het verplicht inlezen van de elektronische identiteitskaart (e-ID). Aangezien we binnen het Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen met een elektronisch verpleegdossier werken, ben je hiermee al vertrouwd. We vragen nu al bij iedere zorg je SIS-kaart of e-ID. Binnenkort zal dus enkel nog het inlezen van de e-ID gelden én verplicht zijn bij ieder bezoek door de thuisverpleegkundige. Maak er dus nu al een gewoonte van om telkens je e-ID klaar te leggen.

Willy de Knipper uit Antwerpen: "Pijnvrij dankzij andullatie!"

Willy Coolen, beter bekend in Antwerpen als 'Willy De Knipper', heeft er een kapperscarrière van een halve eeuw op zitten. De welverdiende pensioenrust greide in het gedrang te komen wegens serieuze pijnklachten. Maar Willy vond een oplossing.

Kapper in hart en nieren

Van zijn 16e tot zijn 65e voorzag Willy jong en oud van een fris kopje op de Oude Korenmarkt nr. 64. Willy is wat je noemen kan een 'Bekende Antwerpenaar'. Op wandel groet hij constant bekenden: "Ik steek voortdurend mijn hand op, links en rechts. Ik ben precies een levende wegwijzer." Inderdaad, kapper zijn is



meer dan haarknippen. Je bent ook klankbord, confident, toeverlaat.

'Ongemakken'

De kappersstiel heeft zijn risico's. Altijd rechtstaan leidt onvermijdelijk tot schouder-, rug-, spier-, kuit- en voetklachten. Willy: "Je wordt stijf en verkrampt. Je krijgt ook heel wat binnen in je maag, hé. Vooral als mannenkapper. Ja, je moet sterk zijn om het vol te houden". Bovendien kreeg Willy 20 jaar geleden een zwaar ongeval en zit hij opgezaald met meerdere hernia's en artrose. Zijn artrosegraad bedraagt maar liefst 90%. De dokters zeiden: "totaal versleten", "niks meer aan te doen", "hopeloos geval". Mooi vooruitzicht voor je pensioen...

Niets te verliezen

Op een dag kreeg Willy toevallig een folder over andullatie in zijn bus. Hij had hier in het verleden reeds over gehoord, maar was er nooit op ingegaan. Andullatie is een vrij recente natuurlijke therapie, gebaseerd op een combinatie van mechanische vibraties en infrarood. Willy dacht: "Ik heb toch niets te verliezen", en hij bezocht ditmaal prompt een infoweekend.

Onverwachte metamorfose

Inmiddels heeft Willy zich ontpopt tot vaste andullatiegebruiker. De transformatie is ronduit spectaculair. Hij kan er niet gewoon niet over



"Ik kan terug normaal stappen, de trap afgaan of een bad nemen. Ik neem ook geen pijnstillers of slaaptabletten meer."

Resultaat na 15 minuten: (ondersteund door medische studies)



Significante pijnvermindering



Betere bloedcirculatie



Ontspanning en beter slapen



Meer energie



Betere lymfeafvoer

zwijgen: "Ik kan terug normaal stappen, de trap afgaan of een bad nemen. Mijn kleren krijg ik moeiteloos aan. En als er iets valt, kan ik het weer zelf oprapen. Ik neem zelfs geen pijnstillers of slaaptabletten meer!" Willy heeft dus een efficiënt middel ontdekt om zijn klachten te bestrijden en mag op beide oren slapen voor zijn toekomstige levenskwaliteit. Hij wil nu met volle teugen genieten van zijn pensioen: internetten, tv, film en om de veertien dagen naar het voetbal. Hij hoopt oprecht dat zijn getuigenis andere mensen in dezelfde situatie over de streep zal trekken om te kiezen voor een leven met minder pijn.

VERLICHT UW
PIJN IN
15 MINUTEN!

- ✓ Medisch gecertificeerd
- ✓ Meer dan 120 000 tevreden gebruikers

www.hhp.be [hhpandullatie](https://www.facebook.com/hhpandullatie)

Info en promoties?
Bel naar
055 23 23 23



Add a smile to your life[©]



“MIJN HART IS ZO MOE”

HARTFALEN

Hartfalen is net als kanker een frequente en geduchte ziekte met kans op een dodelijke afloop. Daarom is het belangrijk om hartfalen zo snel mogelijk op te sporen. Om te weten hoe de vork in de steel zit, starten we bij het begin, met een dubbelinterview met cardioloog Jan Verwerft van het Hartcentrum Hasselt en Marita Houbrechts, hartfalen-verpleegkundige.

 KRISTIEN SCHEPMANS  SHUTTERSTOCK



HARTFALEN

Wat?

► Toestand waarbij de hartspier minder goed functioneert en de pompfunctie verzwakt.

Oorzaken

- Hoge bloeddruk
- Eerdere hartinfarcten
- Vernauwingen van de kransslagaders
- Aantasting van de hartkleppen
- Hartritme stoornissen
- Alcohol- of druggebruik

Klachten

- Kortademigheid
- Slaapproblemen
- Opgezette voeten en benen
- Chronisch gebrek aan energie
- Toename van vermoeidheid
- Vermindering van inspanningsvermogen
- Duizeligheid

Huisarts roepen bij

- Pijn op de borst
- Een toegenomen zwelling van de enkels
- Ademnood bij platliggen

Tips voor de patiënt

- Eet gezond (verzadigde vetzuren verhogen het cholesterolgehalte in het bloed en zo de kans op harten- en vaatziekten)
- Eet zoutarm
- Neem nauwgezet je medicatie in
- Voorkom overgewicht
- Zorg voor voldoende lichaamsbeweging (blijf alles doen wat je kan doen zonder klachten)
- Stop met roken en beperk alcohol tot maximaal één glas per dag.

Wat is hartfalen precies?

Jan Verwerft: “Hartfalen is een situatie waarbij het hart niet efficiënt werkt, waardoor het onvoldoende bloed, zuurstof en voedingsstoffen rondpompt naar de verschillende organen. Bovendien wordt het bloed onvoldoende weggepompt uit de longen, benen, de lever en nieren. Je kan het omschrijven als een vermoeid hart. Hartfalen heeft gevolgen voor het hele lichaam en meer bepaald voor het functioneren van organen zoals de nieren, de longen en de hersenen.”

En wat zijn de symptomen?

Jan Verwerft: “Klachten zoals kortademigheid, gezwollen enkels, verminderde eetlust en vermoeidheid kunnen afzonderlijk of tegelijkertijd voorkomen. Het zijn vaak vage klachten die soms ook aanwezig zijn bij andere ziektes. Daardoor duurt het soms een tijd vooraleer het duidelijk wordt dat het klachten zijn door hartfalen.”

Marita Houbrechts: “Andere klachten zijn slaapproblemen (door vocht opstapeling kan men moeilijker neerliggen), 's nachts vaak moeten plassen, opgezette of gevoelige buik, verwardheid en/of geheugenstoornissen en hoesten waarbij schuimig slijm wordt opgegeven.”

Jan Verwerft: “Specifieke tekens van hartfalen zijn bijvoorbeeld gestuwde halsaders, kortademigheid of gewichtstoename. De combinatie van deze klachten kan wijzen op hartfalen.”

Zijn er specifieke risicofactoren voor hartfalen?

Marita Houbrechts: “Hartfalen neemt toe met de leeftijd; een voorgeschiedenis van hoge bloeddruk, cholesterol en diabetes zijn de voornaamste risicofactoren.”

Jan Verwerft: “Deze risicofactoren werken rechtstreeks in op het hart of onrechtstreeks via aderverkalking. Ik geef een voorbeeld. Soms is de bloeddruk op zich een overbelasting voor het hart. Maar bloeddruk kan ook leiden tot aderverkalking en vernauwingen, wat kan resulteren in hartfalen. Idem voor diabetes. Door diabetes pompt je hart minder efficiënt. Tegelijk kan het aanleiding geven tot vernauwingen en die zijn dan weer een belangrijke oorzaak voor hartfalen.”

Zijn de risicofactoren dan ook de oorzaken van hartfalen?

Jan Verwerft: “Hartfalen is een syndroom dat veroorzaakt wordt door allerlei hartziekten. Oorzaken kunnen een beschadiging of overbelasting van het hart zijn, zoals na een hartinfarct, bij klepproblemen, hartritme stoornissen, hoge bloeddruk of een aantasting van de hartspeer door bijvoorbeeld een virale infectie. Veel van die ziekten kunnen we behandelen. Als dat niet mogelijk is of te laat gebeurt, dan kunnen ze allemaal tot hartfalen leiden. Bovendien zie je vaak dat een hartprobleem gekoppeld is aan andere aandoeningen, zoals nierproblemen. Alle organen lijden onder een verminderde hartfunctie.”

Het belangrijkste voor een goede behandeling, is de symptomen onderscheiden van die van andere ziekten. Wanneer weet je zeker dat er sprake is van hartfalen?

Jan Verwerft: “De diagnose wordt meestal gesteld met behulp van klinische tekens, zoals hartgeruis, of gestuwde halsaders. De huisarts kan via een bloedafname het BNP-gehalte bepalen. Een gestegen waarde van dat hormoon kan wijzen op



“Veel hartpatiënten durven geen lichaamsbeweging te nemen uit angst om hun probleem erger te maken, maar constant rusten is veel slechter voor het hart”

Marita Houbrechts, Hartfalen-verpleegkundige, Hartcentrum Hasselt, Jessa Ziekenhuis

hartfalen, wat bevestigd kan worden door de cardioloog met een echografie. Huisartsen moeten steeds bedacht zijn op personen met een voorgeschiedenis van hartinfarcten, hartritmestoornissen of een moeilijk te behandelen hypertensie.”

Alles is aan de hartfunctie gekoppeld. Wat is de impact van hartfalen voor een persoon?

Jan Verwerft: “Je kan minder doen, je kan minder snel wandelen, je wordt afhankelijker. Afhankelijk van de ernst van het probleem heb je een grotere kans op overlijden, maar een diagnose van hartfalen is nog geen doodsvonnis. Er zijn verschillende graden van hartfalen. Vaak is hartfalen ook een tijdelijk probleem. Door curatief in te grijpen, zoals met de juiste medicatie of een ingreep, kan je er zelfs volledig van genezen.”

Waar moet je op letten wanneer jijzelf of een familielid hartfalen heeft?

Marita Houbrechts: “Vele symptomen zijn specifiek tot de diagnose gesteld is. Je gewicht kan bijvoorbeeld door allerlei redenen toenemen. Maar wanneer iemand met hartfalen kortademig is én zwaarder wordt, wordt het wél heel specifiek. Daarom is het belangrijk om de bloeddruk, het gewicht en de hartfrequentie op te volgen. Verder goed letten op oedemen: vochtophopingen zijn vaak een teken dat de toestand achteruitgaat. Ook als je ’s nachts niet goed kan platliggen, neem je beter diezelfde dag nog contact op met de huisarts. Andere patiënten zijn bij inspanning sneller kort van adem, krijgen pijn op de

borstkas of last van hartkloppingen. Het is belangrijk dat mantelzorgers de huisarts op een achteruitgang kunnen wijzen, zodat die zicht heeft op het totale plaatje.”

Hoe kan je hartfalen behandelen?

Jan Verwerft: “De behandeling is afhankelijk van de oorzaak. Bij een ischemisch hartfalen, vaak na een hartinfarct, kan de behandeling bestaan uit een stent of overbrugging. Bij kleplijden, wanneer een klep lekt of zich niet goed opent, opteert men soms voor een operatie. Hartfalen door hypertensie – wat vaak bij oudere vrouwen voorkomt en wat resulteert in een verdikte hartspier – wordt met medicijnen aangepakt. Soms moet er ook een soort pacemaker of defibrillator geplaatst worden, bijvoorbeeld wanneer de hartwanden niet tegelijk samentrekken.”

Heb je tips voor patiënten met hartfalen?

Marita Houbrechts: “Het is belangrijk om zo weinig mogelijk zout te eten. Zout houdt vocht vast, waardoor je last krijgt van stuwing en bijgevolg korter van adem wordt. Drink als je dorst hebt, maar ook niet overmatig. Vaak heb je door het hartfalen een verminderde nierfunctie en krijg je het advies om veel

te drinken. Maar drinken is geen behandeling voor een slechte nierfunctie. Het is ook belangrijk om je medicatie stipt in te nemen en niet te stoppen zonder advies van de huisarts of de cardioloog. Daarnaast kan het nooit kwaad om te bewegen. Vaak zien we hartpatiënten die niet durven te bewegen uit angst om het probleem erger te maken, maar niet bewegen of constant rusten is veel slechter voor het hart! Een patiënt voelt doorgaans heel goed zelf aan wat hij kan.”

Zijn er ook tips voor de thuisverpleegkundigen?

Jan Verwerft: “Thuisverpleegkundigen hebben een belangrijke rol in de opvolging van de algemene toestand van de patiënt en zijn parameters (zoals gewicht of bloeddruk). Ook met het medicatieschema kan de thuisverpleegkundige helpen. Zo worden de waterafdrijvers (diuretica) aangepast in functie van de stuwing en dus varieert de nood eraan dagelijks. Ook daarin kan de verpleegkundige een rol spelen. Het vroeg opsporen van symptomen kan ziekenhuisopnames voorkomen. We merken dat we dankzij een goede samenwerking met thuisverpleegkundigen patiënten vroeger naar huis kunnen laten gaan en dat ze minder vaak worden heropgenomen.”



“Een diagnose van hartfalen is nog geen doodsvonnis. Vaak is het een tijdelijk probleem”

Jan Verwerft, Cardioloog, Hartcentrum Hasselt, Jessa Ziekenhuis

Nu heb ik de energie om mijn vrienden te helpen

« De alledaagse huishoudelijke taken zoals strijken, wassen, koken, ... lieten me helemaal futloos achter en zorgden ervoor dat ik geen energie meer had voor andere zaken. Ik stelde alles anders uit. Mijn wellnesscoach hielp me echter met dit energieprobleem en raadde me de co-enzyme Q10 capsules aan. Nu heb ik zelfs genoeg energie voor alle taken én mijn vrienden te helpen. Ik heb ondertussen ook de energie gehad om mijn zolder op

te ruimen, » vertelt een opgeluchte mevrouw Van Gaal. Haar energieniveau en immuunsysteem zijn duidelijk verbeterd. « Ik herstel veel sneller na een intensieve taak – 15 minuten neerzitten en ik kan er weer tegenaan. »

Verbeterde levenskwaliteit
Tot mevrouw Van Gaal's verbazing, kon deze natuurlijk stof haar helpen om een normaal energieniveau te behouden

en zo ook een betere levenskwaliteit te voorzien. « Mijn tandvlees ziet er veel gezonder uit dankzij Q10 in combinatie met vitamine C. Ik kende de effecten van Q10 nog niet maar heb ze nu zelf mogen ondervinden. Het is echt geweldig hoe Q10 met vitamine C mijn levenskwaliteit verbeterde ! »

Pharma Nord
QH Active Q10
– Patented Formula



Voor het behoud van een **GOEDE ENERGIEPRODUCTIE** om vermoeidheid te verminderen.

- Vitamine C

- voor een goede energieproductie!
- voor mindere vermoeidheid
- beschermt tegen oxidatieve stress

- Ubiquinol

- coënzym Q10 van de tweede generatie
- de vorm die direct actief is in het lichaam



Bio-Q10 Gold 100 mg – het zeer goed gedocumenteerde ubiquinone-product

BioActive Q10 met vitamine C is een revolutionair voedingssupplement dat de energieproductie van het lichaam ondersteunt. De Q10 in Bioactive Q10 bevat natuurlijk coënzym Q10 en kent een zeer goede opname. Dat zorgt voor een sterke en snelle werking.

Ouderen kunnen coënzym Q10 in combinatie met vitamine C innemen om de daling van hun energieniveau tegen te gaan en een normale functie van de bloedvaten en het kraakbeen te ondersteunen. Dat werd bevestigd door de Zweedse KiSel-10studie die gepubliceerd werd in 'the Journal of Cardiology'.

Verkrijgbaar bij uw apotheker. Speciale promotieverpakkingen beschikbaar tot uitputting voorraad.

Pharma Nord

Innoverend voor de gezondheid
Kwaliteit – Veiligheid – Doeltreffendheid

Minervastraat 14, B-1930 Zaventem
Tel.: 02 720.51.20 – Fax: 02 720.51.60
E-mail: info-be@pharmanord.com

**Gratis staal ? Neem deel aan ons quiz via:
www.pharmanord.be/quiz-q en maak kans op een gratis staal.**



“IK HEB MIJN STOMA AANVAARD EN GENIET WEER”

THUIS BIJ ALOÏS EN MARIA

Na aanhoudende darmklachten kreeg Aloïs Van Duppen (80) eind vorig jaar een stoma. “In het begin was het zeker moeilijk”, vertelt Aloïs, “maar op mijn leeftijd is het beter niet uit te stellen en te doen wat je graag doet.”

 GOEDELE BOGAERTS  JESSE WILLEMS

Aanvankelijk hoopte de dokter je darmklachten met medicatie te kunnen behandelen?

“Ik had colitus ulsoresa: wondjes in mijn dikke darm. Ik heb alle medicatie gekregen die daarvoor bestaat, maar niets hielp. De klachten bleven en ik werd zwakker. Dat was best frustrerend. Uiteindelijk is op 1 oktober 2014 mijn volledige dikke darm

verwijderd en heb ik een blijvende stoma gekregen. Na 14 dagen in het ziekenhuis mocht ik naar huis.”

Hoe verliep de beginperiode met de stoma?

“De eerste weken raakte de stoma geregeld los, vooral ’s nachts. Erg vervelend. Ik was er niet gerust in. Uiteindelijk kreeg ik een ander zakje. Sinds

dit voorjaar gaat het goed, ik heb nog maar weinig lekkages gehad.”

Had je het moeilijk om de stoma te aanvaarden?

“In het begin, met de lekkages, was er veel ergernis. Maar ik heb het intussen aanvaard. Je moet je ook wel aanpassen, je kan het toch niet veranderen. Het is zeker moeilijk geweest,

maar achteraf gezien is het allemaal best meegevallen en ik ben tevreden nu. Mijn vrouw Maria heeft het moeilijker gehad om het te aanvaarden. Het was voor haar soms frustrerend dat ze niet veel kon helpen en er waren de zorgen om de operatie en mijn herstel. Gelukkig hebben we altijd veel steun gekregen van onze kinderen, kleinkinderen, vrienden en de thuisverpleegkundigen.”

Hoe belangrijk zijn de thuisverpleegkundigen voor jou?

“Bij Josée, referentieverpleegkundige stomazorg, kunnen we altijd terecht. Chris is sinds maart mijn vaste verpleegkundige en Karen is haar vervangster. We zijn hen heel dankbaar. Maria en ik kunnen steeds met onze vragen bij hen terecht en we hebben veel lof voor hun goede zorgen. Dankzij hen zijn we door die moeilijke eerste maanden geraakt. Chris probeert hier elke ochtend rond 7.30 uur te zijn. Zo heb ik nog de hele verdere dag vrij voor mijn activiteiten.”

Ben je nog steeds heel actief?

“Iedere voormiddag werk ik met veel plezier in onze tuin. Die is best groot, dus er is wel wat werk aan (lacht). We telen zelf enkele groenten en ook aardbeien en we hebben enkele kippen. Ik fiets ook vaak. Samen met mijn vrouw maak ik regelmatig fietstochten tot wel 70 kilometer lang. We maken er een daguitstap van: we gaan eerst uitgebreid ontbijten en na de fietstocht gaan we 's avonds opnieuw uit eten. We genieten graag. Elke dinsdag fiets ik ook bij 'De verroeste kader'. Die dag is heilig voor mij. Ik fiets al bijna 15 jaar bij die groep: ons oudste lid is 88 jaar. Ik reed eerst op de koersfiets, maar vijf jaar geleden kreeg ik een pacemaker. Sindsdien gebruik ik een elektrische fiets. Tot slot zing ik nog in het kerkkoor.”

Ondervind je tijdens de activiteiten soms hinder van je stoma?

“Mijn bandagist zorgde voor goed passend stomamateriaal, zodat ik geen hinder ondervind tijdens het trappen. In de tuin en in huis moet ik enkel opletten dat ik niet te zwaar

til, om ter hoogte van de stoma geen breuk op te lopen. Ik kan eigenlijk nog alles doen wat ik graag doe. Voeding is ook heel belangrijk. Zout water drinken, weinig rauwe groenten en geen gekruid eten. Maar dat vind ik toch niet zo lekker. Het is soms wat onder vinden wat je wel en niet goed bevalt.”

“Dankzij de thuisverpleegkundigen zijn we door de moeilijke momenten geraakt”

Voor stomadragers is het vaak een grote uitdaging wat langer weg van huis te gaan.

“De dagtochten die we met de fiets doen, gaan heel goed. Op vakantie

ben ik sinds mijn ingreep nog niet geweest. Maria en ik hebben er al wel over gepraat om enkele dagen naar Nederland te gaan. Daar gingen we vroeger vaak fietsen. Maar dat is een stap waarvoor we ons nog niet klaar voelen. We zijn sowieso al wat ouder nu, het is een combinatie van omstandigheden. We hopen in elk geval het nog te kunnen doen. We hebben vroeger met veel plezier heel wat landen bezocht.”

Wat is je wens voor de toekomst?

“Ik hoop nog meerdere jaren te kunnen blijven fietsen, tuinieren en zingen. Ik doe het allemaal nog heel graag. Na enkele moeilijke maanden is het allemaal goed gekomen. Daar ben ik heel blij om. We hebben nu wel even over mijn ziek-zijn gepraat, maar voor mij is die periode voorbij. Ik heb het aanvaard en geniet opnieuw elke dag.”



WONINGAANPASSINGEN

WELKE FINANCIËLE TEGEMOETKOMINGEN BESTAAN ER?

Wanneer je ziek of zorgafhankelijk wordt of je wat minder goed te been bent, kan het zinvol zijn om enkele hulpmiddelen of aanpassingen in je huis te voorzien. Die kunnen je helpen om op een veilige manier in je vertrouwde omgeving te blijven. De Vlaamse en federale overheid reiken daarvoor verschillende tegemoetkomingen aan.

 USCHI DE COSTER  SHUTTERSTOCK

Vlaamse aanpassings- en verbeteringspremie

Als je minder mobiel wordt, kunnen enkele kleine aanpassingen in je woning ervoor zorgen dat je zelfredzaamheid behouden blijft. 65-plussers kunnen daarvoor de Vlaamse aanpassingspremie aanvragen. Wat kan je daar zoal mee doen? Hulpmiddelen plaatsen, trappen en vloeren aanpassen om vallen te voorkomen of verbouwwerkzaamheden laten uitvoeren die extra ruimte creëren (bijvoorbeeld je deuren verbreden zodat er vlot een rolstoel door kan). De premie komt voor 50% tegemoet in de kosten (maximaal 1250 euro) wanneer de kostprijs van de werken ten minste 1200 euro bedraagt.

Soms hebben de werken niet als doel je mobiliteit te verbeteren, maar helpen ze de woning op te knappen. In dat geval kan je onder bepaalde voorwaarden een forfaitaire tegemoetkoming genieten via de Vlaamse verbeteringspremie. Verbeteringswerken zijn dakwerken (1250 euro), buitenschrijnwerk (1250 euro), sanitaire installaties (750 euro), elektrische installaties (750 euro), gevelwerken (1500 euro), behandelen van optrekkend muurvocht (750 euro) en werken om de risico's op CO-intoxicatie te verhelpen (250 – 1000 euro).

Deze vergoedingen worden enkel uitgereikt onder bepaalde voorwaarden. Zo moet de woning een hoofdverblijfplaats en minstens 25 jaar oud zijn. Bovendien ontvangt de aanvrager-bewoner de premie enkel wanneer het belastbaar jaarinkomen (samen met dat van een eventuele partner) maximaal 29030 euro (plus 1510 euro per persoon ten laste) bedraagt. De kosten van de werken moeten bewezen worden aan de hand van facturen die hoogstens 1 jaar oud zijn. Voor de verbeterings- en de aanpassingspremie mag je over een periode van 10 jaar maximaal 3 aanvragen indienen.

Om de premie te verkrijgen, moet je een aanvraagformulier indienen bij het provinciale bureau van het huisvestigingsagentschap Wonen-Vlaanderen.

Mobiliteitshulpmiddelen

Hulpmiddelen zoals rolstoelen, loophulpmiddelen en zitkussens tegen doorligwonden maken vaak een wereld van verschil voor mensen met een beperkte mobiliteit. Ziekenfondsen betalen dergelijke hulpmiddelen of accessoires geheel of gedeeltelijk terug indien ze afgeleverd worden door een erkende bandagist en opgenomen zijn op de lijst van mobiliteitshulpmiddelen. Om een dergelijke tegemoetkoming te verkrijgen, moet je een aanvraagprocedure doorlopen.

Voor meer informatie hierover kan je terecht bij je ziekenfonds of op de website van het RIZIV.



Meer weten?

www.wonenvlaanderen.be/premies



Meer weten?

www.riziv.fgov.be:
Klik in de balk op 'thema's' en vervolgens op het kader 'Verzorging: kosten en terugbetaling'. In het menu klik je vervolgens op 'Wat het ziekenfonds terugbetaalt' en daar kies je 'medische hulpmiddelen/ medisch materiaal'.



ENKELE ANDERE FINANCIËLE TEGEMOETKOMINGEN IN DE THUISZORG

Autosondage

Wie? Patiënten met sondes

Wat? Maximaal 3 euro/sonde (maximaal 4 sondes/dag), de vergoeding mag de reële kost niet overschrijden

Voorwaarde? Patiënt zelf of een persoon uit zijn omgeving voert de autosondages uit

Incontinentie bij afhankelijke personen

Wie? Zwaar zorgbehoevenden met incontinentieproblemen

Wat? 493,15 euro/kalenderjaar

Voorwaarde? Forfait B of C (met score 3 of 4 voor incontinentie) voor verpleegkundige zorgen

Onbehandelbare urinaire incontinentie

Wie? Patiënten met onbehandelbare urinaire incontinentie

Wat? 160,96 euro/kalenderjaar

Voorwaarden? Geen incontinentieforfait laatste jaar en geen vergoeding voor autosondage of incontinentiemateriaal

Palliatieve thuiszorg

Wie? Palliatieve patiënten die thuis verzorgd worden

Wat? 647,16 euro/maand voor geneesmiddelen, verzorgingsmiddelen en hulpmiddelen

Voorwaarde? Palliatief statuut

Therapeutische elastische steunkousen

Wie? Patiënten met lymfoedeem of chronische veneuze aandoeningen

Wat? 4 kousen/behandeld been/12 maanden (lymfoedeem) of 2 kousen/behandeld been/12 maanden (chronische veneuze aandoeningen)

Voorwaarden? Voorschrift van een arts, correcte compressieklasse, op de lijst van vergoedbare producten en aangekocht bij een erkende bandagist

Verzorgingsmateriaal

Wie? Patiënten met chronische wonden die gebruikmaken van actieve verbandmiddelen

Wat? 22,90 euro/maand & 0,25 euro/per verpakking

Voorwaarden? Onvoldoende heling na 6 weken behandeling, behandeling gebeurt ambulantly en arts richt formulier aan de adviserend geneesheer

Voor verdere vragen kan je steeds terecht bij je thuisverpleegkundige. Zij of hij kan je doorverwijzen naar de juiste instanties voor bijkomende informatie.

Bron: www.riziv.fgov.be

N.B. Alle vermelde bedragen zijn genoteerd op 05/08/2015. Ze worden jaarlijks geïndexeerd.

LATHU

DE TRAPLIFT SPECIALIST

- ✓ Vrijblijvend gratis offerte, bel 0800 250 23
- ✓ Familiebedrijf, persoonlijke aanpak
- ✓ 24u/7d technische service
- ✓ Rechtstreeks van fabriek
- ✓ www.lathu.be

LANGER THUIS MET LATHU.

"Dankzij mijn traplift van Lathu kan ik in mijn eigen huis blijven wonen."



BinB

VERANDER uw bad in een douche in 1 DAG

- behoud van bestaande leidingen en betegeling
- zonder stof
- 10 jaar garantie



- douche op maat
- mogelijkheid tot plaatsing stoeltje
- antislip

Een frisse wind
door je badkamer

T. 03 773 26 80
(gratis offerteaanvraag)

Showroom toegankelijk
op afspraak

Vésalelaan 9,
1300 Waver

www.berghwater.be
info@berghwater.be

BERGH
WATER



“Ze heeft een ijzersterke levenswil”

“Ik ken Greet al van bij haar geboorte”

Greet Liza

51 jaar 104 jaar

 DORIEN WENDERICKX

 MARCO MERTENS

Liza werd net 104 jaar oud toen we haar bezochten voor een gesprek over haar band met Greet, haar vaste verpleegkundige. Al 17 jaar lang kwam ze bij Liza langs om haar te wassen. De twee kenden elkaar echter al veel langer. Amper enkele weken na het interview kregen we het nieuws dat Liza overleden was. We publiceren haar portret en het gesprek als eerbetoon en wensen de familie veel sterkte.

Over de zorg

Greet: “De dokter had Liza aangeraden om ons in te schakelen voor toiletzorg. In het begin was ze daar niet zo blij mee. Nu wel, omdat ze zelf niet overal meer bij kan. We verzorgen ook de wonden aan haar benen en geven spuitjes voor haar bloedsomloop.”

Liza: “Ik ben content met de hulp.”

Over gewoontes

Liza: “Greet wast me helemaal en ze doet dat goed. Ik vraag soms om niet te hard te wrijven.”

Greet: “Na een tijdje ken je je patiënt en weet je automatisch wat ze graag heeft en wat niet. Als het niet goed is, zal ze het ook wel zeggen. Met haar handen moet ik voorzichtig

zijn, want daar is haar huid heel fragiel. Ze heeft ook een velletje van 104 jaar.” (lacht)

Over verjaardagen

Liza: “Ik zou nog ouder willen worden.”

Greet: “Liza heeft een ijzersterke levenswil. Ze leeft echt naar haar verjaardag toe. Onlangs werd haar zoon 70 jaar. Daarvan zei ze: Wat een oude vent.” (lacht)

Over hun band

Liza: “Ik ken Greet al van bij haar geboorte.”

Greet: “We waren vroeger burenen. Mijn ouders hadden een café naast dat van Liza. Op mijn 13^{de} zijn we verhuisd. En nu kom ik al 17 jaar bij haar aan huis. Ik vind het altijd plezant als ze mij herkent en vraagt wanneer ik terugkom. Zo heb ik het gevoel dat ze ernaar uitkijkt.”

Over thuis wonen

Greet: “Liza is eens gevallen en is zo in een rolstoel beland. Ik weet dat ze dat erg vond: ze stapte graag en zodra de zon scheen, ging ze ook altijd buiten zitten. Een rusthuis is niets voor haar.”

CHARTER



“Bij het ontbijt wil ik de krant, om die achteraf rustig uit te pluizen. Nou ja, rustig ... Vaak erger ik me te barsten, omdat de inhoud vaak het rodelniveau van ‘de boekskes’ benadert of omdat een of ander nieuwsitem je zo choqueert dat je humeur voor de hele dag onder het vriespunt zakt.

Die dag was het laatste punt aan de orde. Ik las (en ik citeer): “Airbus heeft een plan voorgesteld om vliegtuigzitzjes nog smaller te maken, zelfs voor langeafstandsvluchten.”

Daar gaan we dus weer. Aan het martelen van passagiers komt blijkbaar geen einde.

Als de herfst over het land komt, vertrekt vijftig procent van de Vlaamse senioren naar het zuiden, zoals de zwaluwen, om de zomer te laten duren en met de onuitgesproken verwachting de herfst van hun eigen leven te verleggen.

“Ze zijn aan het uittesten hoe dicht bij elkaar ze de zetels kunnen zetten, zonder een kinesist in dienst te hoeven nemen”

De chartervluchten in die periode zijn dus volgeboekt. Natuurlijk zijn ze een stuk goedkoper en dat is dan ook de enige reden dat wij ons regelmatig laten overhalen om in zo’n toestel te stappen.

Nu heb ik de indruk dat de chartermaatschappijen het groeiende aantal passagiers op een adequate, maar nogal simplistische manier proberen op te vangen. Ze zetten gewoon de zetels wat dicht bij elkaar. Ik heb het gevoel dat ze aan het uittesten zijn hoever ze daarbij kunnen gaan zonder een kinesist in dienst te hoeven nemen.

Wat mij betreft is de grens overschreden. Mijn dijen meten vijfenveertig centimeter en de ruimte tussen de zetels is er amper vijftwintig. Plaatsnemen met de knieën recht vooruit is onmogelijk zonder drastische medische ingreep. Ofwel span je je benen open, wat bij een man nog door de beugel kan, maar bij een

langbenige dame echt niet netjes staat, ofwel houd je de knieën samen en plaats je ze, met gekanteld bekken, schuin links of schuin rechts. Dat kan alleen op voorwaarde dat je gebuur-passagier dezelfde richting aanhoudt. Enige afspraak voor de vlucht is dus wel aangewezen. Hoe dan ook, na twee uur vliegen ben je alleen nog een hoopje verkrampde, pijnlijke botten. Ik volg elke dag nauwgezet het nieuws in de hoop dat Testaankoop bericht dat ze de chartermaatschappijen gaan aanklagen bij het Internationale Strafhof van Den Haag wegens het schenden van de mensenrechten.

Bij onze meest recente vlucht kwam ik tot de verbijsterende ontdekking dat een of andere carrière-geile ontwerper blijkbaar de opdracht had gekregen nog een centimeter van de beenruimte af te knagen.

De volgende stap ligt voor de hand: ze gaan de zetels tegen elkaar aan zetten, zodat je in kleermakerszit op de kussens moet plaatsnemen, hetgeen weer zo’n achttien plaatsen scheelt. Een dappere manager zal daarvoor een onderscheiding krijgen: de Gouden Vleugel voor de democratisering van het luchtruim.



René Swartenbroekx was meer dan 30 jaar onderwijzer en debuteerde in 1964 als auteur. Hij schreef verscheidene jeugdboeken en werkte als scenarist mee aan tv-reeksen zoals F.C. De Kampioenen. In zijn vrije tijd regisseert hij de toneelgroep Nieuw Genker Toneel.

RENÉ SWARTENBROEKX

BrailleTech

hulpmiddelenbeurs

15 → 17 OKT 2015
10u → 16u30 gratis toegang

MET DE STEUN VAN
CANDRIAM
INTEGRATED GROUP
A NEW TECH LIFE COMPANY

6 Nationale Loterij



brailleliga vzw

engelandstraat 57
1060 brussel
T +32 (0)2 533 32 11
www.braille.be

Wil jij ook meer dan 126.000 vijftigplussers bereiken?

Adverteer dan nu in een volgende editie van Gezond Thuis in december '15, maart of juni '16.

Haast je en contacteer Eva Bohez op eva.bohez@decom.be of 02-325 64 95.



COLOFON



22^{ste} jaargang, Nr. 82 - September 2015
Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

Kristien Scheepmans - kristien.scheepmans@vlaanderen.wgk.be

Redactieraad

Goedele Bogaerts, Uschi De Coster, Hilde De Groef, An Desmedt, Bram Fret, Ines Minten, Louis Paquay, Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans, Ann Vanloffelt, Dorien Wenderickx

Beeld coverpagina

© Jesse Willems

Druk

De Cuyper

Oplage

126 000

Secretariaat

Hilde De Groef - hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be

Verantwoordelijke uitgever

Daniël De Coninck - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel
T. 02-739 35 11 - F. 02-739 35 99 - www.witgelekruis.be

Reclameregie en vormgeving

DECOM
DEVELOPMENTS IN COMMUNICATION

DECOM NV - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden
www.decom.be - eva.bohez@decom.be
M. 0475-85 73 27 - F. 02-325 64 65

CONTACTGEGEVENS

► Wit-Gele Kruis van Antwerpen

☎ 014-24 24 24

► Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

☎ 09-265 75 75

► Wit-Gele Kruis Limburg

☎ 089-30 08 80

► Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant

☎ 016-31 95 50

► Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-34 13 33

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

VOLG ELKE PROVINCIE OP:



Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



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 hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be

**WIN
1 VAN DE
33 BOEKEN**

WIN 'SUIKERVRIJ BAKKEN 2' VAN VERA KWIK



Na het succes van 'Suikervrij bakken met stevia en andere zoetstof' creëert auteur Vera Kwik een boek vol nieuwe desserts. Deze keer vervangt ze suiker door onder andere kokosbloesemsuiker en honing. Bovendien experimenteerde ze met speltbloem, rijstbloem, maïsbloem, boekweitbloem en kokosolie om ook glutenvrij en lactosevrij gebak te maken. Vul het kruiswoordraadsel in en wie weet geniet jij binnenkort zonder schuldgevoel van de lekkerste flantaartjes met abrikoos, macarons, ijslolly's, amandelkoekjes, sabayon en veel, veel meer.



WEDSTRIJD

HORIZONTAAL

1. Installatie die je probleemloos in huis naar boven brengt – Uitvinder van de gloeilamp
2. Vruchtbare plaats in de woestijn – Verzuimen – Bijvoorbeeld
3. Zout van salpeterzuur – Gebruikelijk
4. Visje uit de karperfamilie – Oogje van garen om een haakje in vast te maken – Dierengeluid
5. Wilde haver – Voorzijde – Geheime dienst van de Sovjet-Unie
6. Inwoner van een Europese hoofdstad – Bijbelse profeet
7. Kussen – Stomdronken
8. Tekenmateriaal – Kansspel bij voetbalwedstrijden – Voorheen (Lat.)
9. Uniek – Drietenige loopvogel – En andere
10. Boom – Speelruimte
11. Voegwoord – Meisjesnaam – Geurige bloem
12. Eerste mis van een pas gewijde priester – Een van de twaalf zonen van aartsvader Jakob – Europese Unie
13. Betaalkaart van de giro – Van de
14. Landbouwwerktuig – Deel van de mast – Rooilijn
15. Europese taal – Opening in een kledingstuk

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

VERTICAAL

1. Schouwspel – Plezier
2. Spoorstaaf – Verrijkte zuurstof – Ijskast
3. Sterrenkunde – Daar
4. Tijdruimte – Schone schijn
5. Oplettend – Uiting van verdriet
6. Inrichtingsassistente – Edelgas – Zijrivier van de Donau
7. Modegek – Iemand met een grote verbeeldingskracht – Binnenvaartuig
8. Lichtgevende buis – Open plek in een bos – Oneven
9. Dageraad – Lidwoord – Halmen van gedorst koren
10. Graveren – Oost-Europese vrouw – Onderofficier
11. Liedje – Eierschaal
12. Meisjesnaam – Windrichting – Nummer – Vordering
13. Harde klap – Hebzuchtig
14. Schuldbrief van een lening – Heden – Voorzetsel
15. Naamloze vennootschap – Antiblokkeerremstelsel – Spijsverteringsorgaan – Sergeant (afk.)

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje,

vóór 24 oktober 2015, naar het adres:

Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Gezond Thuis, Kruiswoordraadsel
Frontispiesstraat 8 bus 1.2, 1000 Brussel

E-mailen kan ook: kruiswoord@vlaanderen.wgk.be vóór 24 oktober 2015

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: SOLIDARITEIT

Winnaars van het boek 'Cécile':

Brigitte Feys, Oostende – Maurice Huygen, Bilzen – Guido Van Hertum, Houthalen-Helchteren – Rina Smets, Genk – Johan Decan, Ieper – Marie Vanderhaegen, Sint-Pieters-Leeuw – Mathilde Thijs, Bilzen – Willy Deneweth, Zwevegem – Frans Van Herck, Oud-Turnhout – Peter Smeets, Uikhoven – Heidi Koopmans, Zoutleeuw – Yvonne Debie, Edegem – Roger Hauffman, Borgloon – Gerda Bosmans, Opoeteren – Emiel Meert, Asse – Gilbert Swinnen, Neerpelt – Frans Raes, Harelbeke – Els Liekens, Putte – Jan De Smedt, Keerbergen – Kathy Stavrinou, Neeroeteren – Marina Meus, Bree – Martinka Rosselle-Czifrus, Ieper – Rit Maas, Wijnegem – Magda Bastijns, Lummen – Brigitte Vermeulen, Langdorp – Marc Van Respaille, Kuurne – Lemmens, Sint-Martens-Voeren – Noella Clerinx, Alveringem – Marie-Rose Martens, Wintershoven – Herman Schevenels, Rotselaar – Cor Claessens, Zandvliet – Rosa Pieters, Lanaken – Rita Dhoore, Beernem – Sylvia Kestens, Bunsbeek – Paul Van Damme, Roosdaal.

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten !
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe

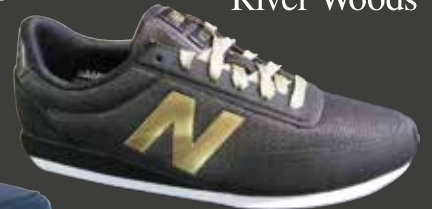
.com



Floris van Bommel®



River Woods



new balance

YouthStyle: BjörnBorg LaCoste BullBoxer
Fred Perry Jack&Jones NewBalance Adidas
All-Star Vans Dc Palladium Asics Caterpillar
Sperry Nike Dr.Martens Superga PanamaJack
[In elk merk vele modellen en Kleuren !!!](#)

MensStyle: Floris Van Bommel Giorgio
Rehab TommyHilfiger Fred Perry Gant
Classic: VanBommel Ambiorix Lloyd
Timberland Australian Sebago Cycleur
Specials: Mbt Think Ara Solidus Geox
Rockport(300gr) Mephisto FinnComfort

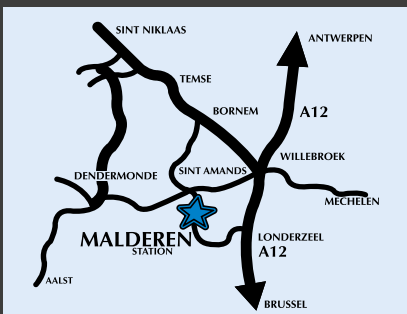
GirlsStyle: Sperry FredPerry Brako Spm Jhay
BjörnBorg Riverwoods Maruti TommyHilfiger
Dr.Martens FlyLondon DonnaCarolina Ara
Lady: PeterKaiser Gabor Mephisto Think!
El Naturalista Semler Wolky Loints Weekend



KIDS: Rondinella Kipling Stabifoot
LittleDavid Cks Geox Pedro Nike
Vans Dc BjornBorg Pepino Ricosta
All-Star Timberland LelliKelly Crocs
Stones & Bones Lowa TerreBleue BK

Met uitneembaar voetbed + kleine/grote maten !
Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte Semler
Mephisto-Mobils Allrounder Rockport Vabene
Brako-Anatomics Footnotes Gabor Newdress
Chroomvrij/arm: Think! MissClair Brako Vabene
FinnComfort Wolky El Naturalista Vital FitFlop
Diabetici: Durea Varomed Xsensible Solidus-care

Helpen bij Rug-Heup-Voet-en Spiertklachten:
MBT(+200p.) FINNAMIC by FinnComfort*
MEPHISTO(+120 mod.) the SANO technologie !!
Walking/Running: Lowa Meindl Brooks Rockport
Mephisto Allrounder Asics Hi-Tec New-Balance



VOLG WEGWIJZERS: Malderen - station

WAARDEBON

EURIKA-SHOE BVBA
HANDELSSTRAAT 141
1840 LONDERZEEL
MALDEREN-STATION
TEL. (052) 33 30 01
e-mail: eurika@telenet.be

€ 13

Bij aankoop van een paar schoenen vanaf € 93
en niet cumuleerbaar met andere kortingen.



Open:
werkdagen van 9 tot 20 u.
zaterdags van 9 tot 19 u.
gesloten zon- en feestdagen.

Naam
Adres
Datum/...../.....
E-mail

Niet geldig tijdens de sjerperiode.

Bezoek onze grote toonzaal met
een 40-tal verschillende modellen

MOBILE



www.mobilescooter.be

Vraag een GRATIS
demonstratie bij u thuis...



0800-90207
Gratis

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam _____

Straat _____ nr _____

Postcode _____ Gemeente _____

Tel. _____

- gratis demonstratie
- gratis documentatie

BON

Bon terugsturen naar:

Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge

tel. +32 (0)50 31 79 19, fax +32 (0)50 31 10 26