

JOUW VERHAAL

“Later wil ik voor de radio werken”



Verkrijgbaar in uw Thuiszorgwinkel.

In de thuiszorg verdienen de patiënt en zijn mantelzorger de beste hulpmiddelen.

Uniek Wendylett Glijlakens

UNIEK
CONCEPT



Wendylett glijlakens zijn zo glad dat u makkelijker kunt draaien in bed. De onderlakens hebben een veilige anti-sliprand. Makkelijker draaien betekent behoud van zelfstandigheid. Met de 2way en 4way opleglakens kunnen mantelzorgers helpen met draaien zonder zich onnodig te belasten. Het gladde satijn geeft nauwelijks wrijving en helpt doorliggen voorkomen.

Wendylett onderlakens

Dit onderlaken is geschikt voor mensen die moeite hebben met draaien in bed, maar wel het grootste gedeelte van de dag uit bed zijn. Het onderlaken is gemaakt van glad satijn in het midden en heeft een veilige anti-sliprand.



Wendylett2way opleglaken Zijwaarts draaien en zitten

Dit opleglaken is gemaakt van speciaal geweven katoen. Het glijdt alleen in de richting van de strepen. U kunt het gebruiken om met het hoofdeinde omhoog in bed te zitten zonder naar beneden te schuiven en om gemakkelijker te draaien in bed, eventueel met hulp.



Wendylett4way opleglaken Zijwaarts en omhoog verplaatsen

Dit opleglaken heeft een satijnen onderkant die glijdt in alle richtingen. De bovenkant is gemaakt van speciaal geweven katoen. U kunt het gebruiken voor hulp bij draaien in bed en om naar het hoofdeinde van het bed te glijden.



Ook in het SystemRoMedic™ gamma:

EasyGlide



FlexiGrip



OneWaySlide



ReTurn 7500i



SystemRoMedic™
"We love easy transfers"

msh
hospidex

Marketed by: MSH nv Grijpenlaan 23, B-3300 Tienen T+32(0)16 77 89 31 F+32(0)16 77 12 40 info@msh.be www.msh.be

IN ELKE WINTER SCHUILT EEN LENTE

Het wordt vroeg donker. De dagen gaan nauwelijks open en toe.
De winter, het seizoen waar velen tegenop zien,
en dat niet lang genoeg kan duren voor wie van wintersport houdt.
Wie onderweg is, vreest mist, sneeuw en ijzel. Een uitschuiver is snel gemaakt.
De winter beïnvloedt ons en maakt ons weerbaar.

Toch vrezen we voor de winter van het leven.
Nochtans kan de winter een tijd van verstillings zijn.

*“En toch ligt het zaad in de voren
Een lied zal het wekken
En kracht zal ontkiemen
Reeds daagt toekomst in iedere twijg”*
(Kris Gelaude).

We mogen zingen om het ijs en de sneeuw, de dagen en de nachten (Dan. 3,70).

*“Looft de Heer, al wat gemaakt is, prijst zijn Naam,
Dauw en regen, vorst en koude, ijs en sneeuw,
de slang en de vis, de vogel en de leeuw,
geesten in de hemel en gij mensen met uw stem:
gelooft Hem op zijn woord, dat gij bestaat in Hem”*
(Huub Oosterhuis).

In de winter versturen we nieuwjaarswensen. Arnold en Myriam schreven vorig jaar: “In het hart van elke winter zit een trillende lente en achter de sluier van elke nacht zit een glimlachende dageraad.”



ANTOINE RUBBENS

WEGWIJZER



DIALOOG

Interview met
Andrea Croonenberghs



DUO

Jeannie en haar verpleegkundige
Lieve over elkaar

- ▶ 6 Actua
- ▶ 12 Lekker en recept
- ▶ 17 Nieuws uit je provincie
- ▶ 18 Gezond
Leven met pijn
- ▶ 22 Jouw verhaal
“Later wil ik voor de radio werken”
- ▶ 24 Thuis
Goed zicht en gehoor
- ▶ 28 Column
- ▶ 30 Puzzel

Patiënt en verpleegkundige **JEANNIE EN LIEVE**

Dagelijks kan Jeannie rekenen op de zorg van het Wit-Gele Kruis. Lieve is haar vaste verpleegkundige. Jeannie worstelt met verschillende aandoeningen. Hulpmiddelen maken haar leven comfortabeler. Jeannie draagt een 'piratendoekje' voor haar rechteroog. Toen Lieve en haar zontje Jeannie in de winkel tegen het lijf liepen, vroeg de jongen: "Is dat Piet Piraat mama?" Jeannie kon er smakelijk om lachen. Dat typeert deze kranige dame, die opvallend positief in het leven staat.

► Lees meer over Jeannie en Lieve op pagina 27





MANTELLUISTEREN



Ben jij een mantelzorger? En groeit de zorg je af en toe boven het hoofd? Op www.mantelluisteren.be vind je een vragenlijst om te testen of en hoezeer je overbelast bent. Je klikt door naar 'Mantelzorger', vervolgens naar 'Wel/niet hulp aanvaarden' en 'Het belang van hulp aanvaarden'. Onder 'Is er bij mij sprake van overbelasting?' vind je de 15 vragen. De resultaten kan je meenemen naar je huisarts, thuisverpleegkundige of de sociale dienst van je ziekenfonds. Op basis daarvan kunnen zij bekijken of je extra ondersteuning kan krijgen.

► WWW.MANTELLUISTEREN.BE

DOE-HET-ZELF-PAKKET VOOR MANTELZORGERS

Een nuttig instrument voor werkende mantelzorgers is het doe-het-zelf-pakket op www.mantelzorgvriendelijk-ondernemen.be (klik door naar start -> tools -> doe-het-zelf-pakket). Het helpt je je noden op een rij te zetten en kenbaar te maken bij je werkgever.

► WWW.MANTELZORGVRIENDELIJK-ONDERNEMEN.BE

► **Via de app On Wheels** krijgen rolstoelgebruikers een handig overzicht van toegankelijke gebouwen, winkels, en horecazanen in Hasselt, Brugge, Gent en Antwerpen. Downloaden kan via onwheelsapp.com.



► **Op www.raliga.be** vind je informatie over reumatoïde artritis, een vorm van reuma die vooral de handen en voeten aantast. De ziekte is nog niet te genezen, maar men probeert wel om de ernst ervan te beperken en dus ook de gewrichtsaantasting door artritis te voorkomen of te verminderen.



TOCH GRATIS REIZEN MET DE LIJN?

De Tegemoetkoming Hulp Aan Bejaarden (THAB) is een maandelijkse financiële tegemoetkoming die de overheid aanbiedt aan 65-plussers met een verminderde zelfredzaamheid en een beperkt inkomen. Ouderen die de THAB ontvangen, krijgen een erkenning als 'persoon met een handicap' en komen zo in aanmerking voor een gratis abonnement van De Lijn. Andere 65-plussers kunnen betalen per rit of nemen een jaarabonnement voor 50 euro.

Meer info over de THAB krijg je bij je ziekenfonds of via de website www.handicap.fgov.be (brochure: alles over de tegemoetkoming hulp aan bejaarden). Voor meer info over alle voordeeltarieven en de voorwaarden om te ze ontvangen:

► WWW.DELIJN.BE

AUTORIJDEN MET EEN AANDOENING?

Wanneer je door een ziekte of na een ongeval problemen ondervindt om veilig met de auto te rijden, kan je arts je doorverwijzen naar het Centrum voor Rijgeschiktheid en Voertuigaanpassing (CARA). Een multidisciplinair team van artsen, psychologen en rij-experten evalueert er je rijgeschiktheid en bepaalt de voorwaarden en beperkingen van je rijbewijs en de eventuele aanpassingen aan je voertuig. Bij mensen met diabetes waar de behandeling bestaat uit leefstijlaanpassing en bloedsuikerverlagende geneesmiddelen, kan de huisarts het rijgeschiktheidstest afleveren. Bij diabetespatiënten die behandeld worden met insulinespuiten of insulinepomp, gebeurt dit door de endocrinoloog.

► WWW.BIVV.BE/NL/PARTICULIEREN/CARA

► WWW.DIABETES.BE/HULP-VOOR-JOU

RECHTZETTING – PALLIATIEVE THUISZORG

In het artikel over tegemoetkomingen voor woningaanpassingen in het vorige nummer van Gezond thuis sloop een onnauwkeurigheid. Palliatieve patiënten die thuis verzorgd worden, hebben recht op een forfait van 647,16 euro. Na 30 dagen kan het forfait eenmalig opnieuw aangevraagd worden. Voorwaarde? De patiënt moet beschikken over het palliatieve sta-tuut.

APP MYPZO

Psoriasis is een chronische auto-immuun-ziekte die veel onzekerheid met zich mee-brengt. De huidaandoening is vrij goed te controleren als je je therapie volhoudt. De nieuwe app MyPso helpt patiënten om bet-ter om te gaan met hun ziekte. Ze geeft je een beter beeld van wat jouw psoriasis verergert. Zo kan je symptomen en trig-gers ingeven en makkelijk het verloop van de ziekte volgen. De app reikt ook prakti-sche tips aan voor kleine veranderingen die een grote impact hebben op je huid en je levenskwaliteit.



► Je kan MyPso gratis downloaden via AppStore of Google Play.

► **Veel Belgen** weten niet dat ze recht hebben op de verhoogde tegemoetkoming (minder remgeld bij dokter, apotheker en ziekenhuisopname) en de derdebetalersregeling. Er zijn drie voorwaarden: je ontvangt een specifieke uitkering, je bent onder een specifieke hoe-danigheid ingeschreven bij het ziekenfonds of je komt in aan-merking na een inkomenson-derzoek. Vragen? Je ziekenfonds wijst je de weg.

► **Eenzaamheid treft zowel** jonge als oudere mensen en voelt voor iedereen anders. Op www.doorbreekeenzaamheid.be vind je informatie en tips om eenzaamheid effectief te door-breken.



SENIOREN-KOOKBOEK

Met het ouder worden verandert je smaak. Een gevarieerde en even-wichtige voeding blijft essentieel. Met de recepten uit het "Seniorenkookboek" zet je heerlijke en eenvoudige gerechten op tafel die voldoen aan de veranderende voedings-behoefte en smaakbeleving van iedereen die een dagje ouder wordt.

PRIJS: € 19,99
UITGEVERIJ LANNOO
ISBN: 978 94 0142 615 2



LANGER THUIS MET DEMENTIE

De meeste mensen blijven graag zolang mogelijk thuis wonen, maar dat gaat niet altijd vanzelf. Het boek "Langer thuis met dementie" doet verschillen-de mogelijkheden uit de doeken om je daar toch bij te helpen, zoals woningaanpassin-gen, een goed samenspel van ambulante hulpverlening of technologie die mensen kunnen ondersteunen. Personen met (be-ginnende) dementie en hun mantelzorgers kunnen er inspiratie uithalen.

PRIJS: € 19,90
UITGEVERIJ EPO
ISBN: 978 94 6267 046 4

Leven zonder te zien... met uw hulp

Steun personen met een visuele handicap, tijdens uw leven of zelfs nadien via een legaat of een opgedragen fonds.

De Stichting voor de blinden informeert u in alle discretie.

T. 02 533 33 19 | stichting@braille.be

brailleliga
stichting voor de blinden



Stichting van openbare nut van de Brailleliga voor hulp aan blinde en slechtziende personen.

“Zoeken naar wat een dementerende persoon plezier doet, is heel waardevol”

INTERVIEW MET ANDREA CROONENBERGHS

Actrice, presentatrice, zangeres, ambassadrice van verscheidene goede doelen én startend ontwerpster. Andrea Croonenberghs is een gepassioneerde vrouw die weet wat ze wil. Op een prachtige nazomerdag ontmoet ik haar in een gezellig café in Antwerpen voor een fijn gesprek over drukte, gezond leven, dementie en de zorg voor haar moeder.

🗣️ USCHI DE COSTER 📷 STEFAN VANFLETEREN, CLAUDIA PEELMAN, DANNY BUSSCHOTS (KULTFUNK)

Is er in je drukke agenda plaats voor ontspanning?

“Dat gaat in pieken en dalen. Vroeger had ik soms in een maand maar twee vrije dagen. Zo'n leven wil ik niet meer: het gaat te snel vooruit om jezelf ook nog eens constant voorbij te hollen. Ik vind tijd voor mezelf, waarin ik bijvoorbeeld samen kan zijn met de mensen die ik graag zie, erg belangrijk.”

Je geweldige uitstraling doet vermoeden dat je enige aandacht schenkt aan gezond leven. Is dat gegroeid met ouder worden?

“Ik heb nooit echt ongezond gegeten. Vroeger kampte ik in drukke periodes geregeld met sinusitis. Ik nam toen een paar keer per jaar antibiotica. Ik ben dan naar een orthomoleculaire arts gegaan, een dokter die heel erg

met voeding bezig is. Voeding is tenslotte sterk bepalend voor je gezondheid. Doordat ik anders ben beginnen eten, is mijn gezondheid verbeterd, is mijn weerstand erop vooruitgegaan en heb ik amper nog antibiotica hoeven nemen. Later heeft een diëtist me wegens een allergie geadviseerd om nog specifiek te beginnen eten. Nu eet ik hoofdzakelijk speltproducten, meer groenten en fruit, meer pitten, bonen en zaden, minder geraffineerde dingen en zeker minder suiker en slechte vetten. Daarnaast wordt mijn bloed ook elk jaar heel uitgebreid gecontroleerd. Je kan maar beter voorkomen dan genezen.

Sporten gaat in golven. Ik heb iets te weinig discipline om het vol te houden. Als het druk is, is dat het eerste wat wegvault. Maar ik wil het wel doen, omdat bewegen je ook jong

houdt. Voor de souplesse en een goede houding doe ik nu een keer per week pilates. Ik ben ook weer beginnen lopen, omdat ik gevraagd was te lopen voor Hart voor Limburg, een project dat kinderen uit kwetsbare milieus ondersteunt.”

Je steunt niet alleen Hart voor Limburg, maar ook Het Huis, een vzw die neutrale bezoekruimte regelt voor kinderen van wie de ouders in een (v)echtscheiding verwickeld zijn, en de campagne ‘vergeet dementie, onthou mens’. Dat zijn erg uiteenlopende initiatieven, toch?

“Dat is toeval. Het Huis is een neutrale bezoekruimte voor kinderen die één van de twee ouders enkel onder toezicht mogen zien. De emotionele band tussen ouders en kinderen mag niet zomaar teloor gaan. Daarom is het ontzettend belangrijk om in goede opvang te voorzien. Bijna 18 jaar geleden heeft Rita Hey, de bezielster en coördinatrice van Het huis, mij gevraagd of ik meter wilde worden. Voor dat doel wou ik me graag inzetten en ondertussen is het al een lang verhaal. Als ik ooit meer tijd heb, zou



ik er graag een opleiding volgen en bezoeken begeleiden.

Dementie heb ik van zeer dichtbij meegemaakt. Mijn moeder leed gedurende tien jaar aan de ziekte van Alzheimer. Zij heeft nog lang zelfstandig gewoond en ze liet weinig hulp toe. De laatste vier jaar verbleef ze in een rusthuis waar ze heel goed verzorgd werd. Voor haar dagelijkse verzorging heb ik nooit ingestaan, maar ik deed bijvoorbeeld wel haar was en haar bankzaken.”

De campagne ‘Vergeet dementie, onthou mens’ probeert een correct beeld te scheppen van dementie. Hangt er nog altijd een taboe rond?

“Je hoort en leest altijd dat er een groot taboe rust op dementie. Ik vind het vreemd dat mensen over een ziekte niet durven te praten. Het is geen schande. Wanneer iemand hetzelfde ervaren heeft, kan je mekaar juist helpen en versterken. Je moet erover praten en gelijkgestem-

“Het is geen schande om over een ziekte te praten”

de zielen proberen te vinden, mensen die je raad kunnen geven. Dat is allemaal belangrijk om de persoon met dementie zo goed mogelijk te kunnen helpen.”

Dementie is een sluipende ziekte. De eerste symptomen komen sporadisch. Wanneer besef je dat het niet zomaar om ‘af en toe vergeten’ gaat?

“Je beseft dat in het begin niet. Ik dacht dat mijn moeder gewoon ouder werd en dat zij daarom begon te vergeten en te herhalen. Ik stond er niet echt bij stil. Dat duurde tot ik merkte dat zij verloren liep in de stad waar ze al lang woonde of wanneer

zij totaal niet meer wist waar ze haar auto geparkeerd had en dan maar naar de politie ging om te zeggen dat hij gestolen was. Op een zeker moment worden bepaalde voorvallen extremer en dan gaat er natuurlijk een alarmbelletje rinkelen. We zijn via de huisarts naar een specialist gegaan en zo werd de diagnose gesteld.”

Wat vond je zelf het moeilijkst toen je dit bij je moeder zag gebeuren?

“Het constant afscheid nemen van alles wat iemand geweest is. Mijn moeder was een vrouw met heel veel potentieel, ze bruisde van de energie en zag er goed uit. Ik keek, ook als kind al, enorm naar haar op. Op een zeker ogenblik moet je toegeven dat dat allemaal afbrokkelt en dat is moeilijk. Bij mijn moeder gebeurde het heel traag, zowel lichamelijk als geestelijk, maar uiteindelijk bleef van heel die persoon die zij was, steeds minder over. Dat is iets waar ik in-triest over ben, vooral door het besef dat het ook anders had kunnen zijn. Als zij geestelijk heel goed was gebleven, hadden we nog veel meer aan mekaar gehad.”

Is het dan een soort rouwproces ?

“Eigenlijk wel. Je neemt niet definitief afscheid van haar, maar je bent in allerlei stappen toch afscheid aan het nemen van de dingen die verloren gaan.”

Dementie kan veroorzaakt worden door een erfelijke ziekte. Ben je bang om ook door de ziekte getroffen te worden?

“Niet alle vormen van dementie en Alzheimer zijn erfelijk. Ik kan mij hiervoor laten testen. Hoewel ik weet dat het nuttig is, voel ik mij op mijn 51^{ste} goed in mijn vel en wil ik momenteel niet weten of het zwaard van Damocles boven mijn hoofd hangt. Dat dilemma, weten of niet weten, is heel lastig.”

Wat zijn de valkuilen bij het zorgen voor een dementerend persoon?

“Voor ons was de grote valkuil dat wij veel te lang in discussie zijn blijven



Wie is Andrea Croonenberghs

- Geboren in Genk op 28 september 1964
- Vlaamse actrice, presentatrice, zangeres en ambassadrice van verschillende goede doelen

gaan. We hadden ons beter moeten informeren. Misschien wisten mijn broer, zus en ik niet goed genoeg wat er met haar gebeurde of misschien konden we de gevolgen ervan niet genoeg inschatten. Ergens wilden we ook niet aanvaarden dat ze tien keer per avond hetzelfde zei of dat ze oude koeien uit de gracht haalde. Ik vind het belangrijk als kind om het op tijd te weten en om zeker niet kwaad te worden. Dan kan je je ouder met liefde, respect en warmte blijven bejegenen. Ik ben ook een periode kwaad geworden en ik heb mij daar achteraf heel schuldig over gevoeld.”

Wat hebben jullie gedaan om het leven van je mama zo aangenaam mogelijk te maken?

“Ik zocht bepaalde activiteiten waarvan ik voelde dat ze er iets aan had of die haar emotioneel iets deden. Het deed mij goed als het haar een warm gevoel gaf. Het is moeilijk maar ook heel waardevol om te blijven zoeken naar wat iemand plezier doet. Het hangt, denk ik, ook vaak af van wat mensen voordien deden. Ik keek bijvoorbeeld met mijn moeder in oude fotoalbums. Ze had het meest aan

dingen van heel lang geleden. Ze kon nog veel mensen in haar trouwalbum bij naam noemen. Of ik reed met haar rond en we gingen een koffie drinken en taart eten tegenover het huis waar we lang gewoond hebben. Daarnaast vond ik het ook belangrijk om veel warme aandacht te geven, haar vast te pakken en te zeggen dat ik haar graag zag. Ze werd ook veel tactieler. Ze hunkerde naar liefde en warmte. Ik probeerde vooral ook om haar zo vaak mogelijk te bezoeken en er gewoon voor haar te zijn.”

Heb je tot slot nog een gouden raad voor mantelzorgers die geconfronteerd worden met dementie?

“Als je met vragen zit, praat erover en schaam je niet over wat je meemaakt. Het is absoluut geen schande. Zoek ook de hulp die nodig is. Wij, in onze maatschappij, hebben de mogelijkheden om mensen te laten verzorgen. Het gekke is dat heel veel mensen zich daarover schuldig voelen. Ik heb ontzettend veel respect voor mensen die alles zelf willen doen, maar ik denk dat dat nogal ambitieus is. Je moet ook hulp zoeken,

want als je zelf op een zeker moment geen tijd meer hebt voor jezelf of je geraakt zelf gefrustreerd of lichamelijk of emotioneel uitgeput, dan kan je ook niet meer zorgen voor die andere persoon. Je moet, misschien zelfs in de eerste plaats, goed voor jezelf zorgen om goed voor anderen te kunnen zorgen. Het lijkt me ontzettend belangrijk om daarover na te denken en te spreken, en om ook in de zorg een evenwicht zien te vinden.”

- Meer informatie over haar komende voorstellingen vind je op www.andreacroonenberghs.be. Via www.hethuis.be, www.eenhartvoorlimburg.be en www.onthoumens.be kom je meer te weten over de goede doelen die ze steunt.



BOTA SOFTKOUS

De Bota® Soft kous is specifiek ontwikkeld voor **diabetici, senioren, reumapatiënten** en mensen met voetproblemen.



Voordelen

- Niet afsnoerende boord zorgt voor een goede doorbloeding van de voet en het onderbeen.
- Naadloos, zachte binnenafwerking vermijdt drukpunten en de vorming van wondjes op de voet

Soorten

Bota Soft 1: fijne, elegante kous voor dames

Bota Soft 2: klassieke unisex kous

Bota Soft 3: klassieke unisex kous met extra spons onderaan de voetzool

Bota Soft 5: klassieke unisex kous met zilvergaren (antibacterieel en warmte-regulerend). Doeltreffend bij voettranspiratie: houdt de voet fris en droog waardoor minder kans op voetschimmel en eczeem.

Behoudt van werking na veelvuldig wassen.



35 > 49

- parel
- natuur
- grijs
- blauw
- zwart

Eigenschappen

- ① Zachte boord die niet afsnoert
- ② Perfecte pasvorm dankzij fijne lycra
- ③ Goed gevormde hiel
- ④ Klassieke kous of gedeeltelijk spons
- ⑤ Met de hand afgezoomd, drukloos aan de tenen



PODARTIS COMFORTSCHOENEN

Podartis® comfortschoenen zorgen voor een juiste ondersteuning van de voet. Podartis® heeft een uitgebreide collectie voor **diabetici, senioren, reumapatiënten** en mensen met voetproblemen.

Voordelen

- Brede insteek met velcro-sluiting vergemakkelijkt het aantrekken van de schoen en sluiten met één hand
- Elastisch materiaal geeft mee bij hallux valgus (teenknobbel) of hamertenen
- Zonder binnennaden om wrijving te vermijden
- Versterkte neus en extra vrije teenruimte
- Antislipzolen, brede hielbasis en een versterkte hiel zorgen voor een maximale stapstabiliteit
- Comfortabele inlegzolen (sommige aanpasbaar) vervangbaar door maatwerk
- Superlicht



Collectie

Ruime keuze aan instekers, sandalen, schoenen en pantoffels en postoperatieve schoenen in verschillende schoenbreedtes.

Verbandschoen Unisex 36 > 46

Ideaal voor gezwollen en ingezwachtelde voeten,



Volledig openlegbaar vorm en breedte aanpasbaar aan de voet



Machinewasbaar

Ademend



Dames 35 > 41



Heren 39 > 46



Vraag de volledige diabetes en schoenfolder aan:

Stuur deze bon terug naar : Bota NV, Stadionlaan 12-16, 9800 Deinze of fax naar +32 9 386 50 93 of via onze website www.bota.be/nl/klantenservice/foldersaanvragen/

Naam:

Adres:

Postcode: Gemeente:

E-mail:





VOEDING BIJ DIABETES

STRENG DIEET OF GEZONDE VOEDING?

Iedereen kent wel iemand met diabetes. Diabetes, vooral type 2, kent wereldwijd een sterke toename. Zowel de gezondheidssector als de politiek en media besteden dan ook veel aandacht aan de preventie en behandeling. Naast beweging, medicatie en voorlichting is voeding één van de vier belangrijke pijlers bij de behandeling van diabetes.

👤 ELS BROECKX EN NOORTJE SEGERS 📷 FRANK TOUSSAINT - SHUTTERSTOCK

De voeding voor mensen met diabetes verschilt in principe niet van de algemene, gezonde voeding op basis van de actieve voedingsdriehoek. Iedereen heeft baat bij deze voeding. Er is wel extra aandacht nodig voor koolhydraten, vetten en voedingsvezels. Bij overgewicht is het wenselijk enkele kilo's te vermageren (een verlies van 5 tot 10% van het lichaamsgewicht betekent vaak al een hele verbetering voor de bloedsuikerwaarden).

Waarom voedingsadvies?

Diëtisten helpen je niet alleen om normale bloedsuikerwaarden te verkrijgen of behouden, maar ook een normaal lichaamsgewicht, een goede bloeddruk en optimale waarden voor cholesterol en vetten in het bloed. Bij het opstellen van het voedingsadvies wordt er rekening gehouden met de genomen medicatie en de lichamelijke activiteit van de patiënt. Het doel? Acute verwikkelingen (hypo- en hyperglycemie)

voorkomen en complicaties op lange termijn, zoals problemen aan de ogen, de nieren, de bloedvaten en de zenuwen, vermijden.

Koolhydraten

VERTEERBARE KOOLHYDRATEN

Verteerbare koolhydraten, zoals suikers en zetmeel, spelen een belangrijke rol in het constant houden van de bloedsuikerwaarden. Het zijn voedingsstoffen die het lichaam energie geven voor warmteproductie, spier-

arbeid en de werking van de organen. Suikers en zetmeel worden door verttering omgezet in enkelvoudige suikers (hoofdzakelijk glucose) die in het bloed opgenomen worden. Hierdoor zal de glycemie of de bloedsuiker stijgen.

Er bestaan twee types verteerbare koolhydraten: de snelle en de trage. Snelle of enkelvoudige koolhydraten worden ook wel 'snelle suikers' genoemd. Ze komen voor in druivensuiker, in (witte, bruine, bloem-)suiker, honing, siropen, gesuikerde dranken en gerechten, gesuikerd gebak, snoep... Ze worden snel omgezet in glucose en doen de bloedsuiker razendsnel stijgen, met hoge suikerwaarden als gevolg. Deze vorm van koolhydraatopname is af te raden. En zeker niet alleen voor personen met diabetes.

De trage of meervoudige koolhydraten komen voor in zetmeelhoudende producten zoals brood, deegwaren, rijst, peulvruchten, aardappelen en groenten. Ze doen de bloedsuiker langzamer toenemen en bevatten daarnaast ook nog belangrijke voedingsstoffen (zoals vitamines en mineralen). Deze koolhydraten krijgen de voorkeur, maar toch moet je er verstandig mee omspringen.

Melkproducten en fruit zijn onmisbaar in een gezonde voeding (onder andere door de aanwezige vitamines en mineralen). Maar ze bevatten ook koolhydraten, met name lactose (melksuiker) en fructose (fruitsuiker). Beide zijn snelle (enkelvoudige) koolhydraten. Toch mogen we ze niet zomaar schrappen uit onze voeding. Hoeveel koolhydraten je nodig hebt en hoe je ze best verspreidt over de dag is afhankelijk van je leeftijd, medicatie, levensstijl (beweging) en lichaams-



gewicht. Het is dus heel belangrijk om de koolhydraatbronnen te kennen en te weten welk effect ze op jouw lichaam hebben.

NIET-VERTEERBARE KOOLHYDRATEN OF VOEDINGSVEZELS

Vezels spelen in de voeding een uitermate belangrijke rol. Ze zorgen voor een betere verzadiging en een goede darmtransit. Ze vertragen de opname van suiker en hebben zo een vertraagde bloedsuikerstijging als gevolg. Ze komen vooral voor in plantaardige producten, zoals bruin brood, volkoren graanproducten, ongepelde rijst, peulvruchten, groenten en fruit. Gebruik deze producten dus regelmatig in je voeding.

Vetten

Mensen met diabetes zijn gevoeliger voor hart- en vaatziekten. De vetsamenstelling van de voeding is dan ook heel belangrijk.

Vetten zijn opgebouwd uit onverzadigde en verzadigde vetzuren. Onverzadigde vetzuren zitten bijvoorbeeld in vette vis, oliën, smeer- en bereidingsvetten en noten. Ze hebben een gunstige invloed op de bloedvetten. Verzadigde vetzuren (zoals in vlees, volle melkproducten, boter en kaas) en transvetzuren (bijvoorbeeld in fastfood, koeken, gefrituurde snacks en sommige margarines) hebben een ongunstige invloed op de cholesterol en de vetten in het bloed.

Jouw bord telt

Iedere persoon met diabetes krijgt verschillend voedingsadvies, omdat het met andere factoren rekening moet houden. Een belangrijke factor is welke medicatie je precies krijgt (hypoglycémische medicatie, insuline...). Je arts bepaalt dit. Hierbij houdt hij of zij onder meer rekening met je type diabetes (1 of 2), bloedwaarden, leeftijd, lichaamsgewicht en levensstijl (ben je een dagelijkse sporter, een occasionele fietser of neem je nauwelijks lichaamsbeweging?).

PERSOONLIJKE BEGELEIDING

Wil je graag meer uitleg rond voeding bij diabetes, een persoonlijk aangepast schema of heb je behoefte aan winkeltips, productinformatie of recepten? Laat je bijstaan door een diëtist met ervaring in diabetes.

TEGEMOETKOMINGEN

Als je diabetes hebt, heb je recht op een tegemoetkoming voor minstens twee consultaties van een half uur per jaar (op voorschrift van de huisarts). Die tegemoetkoming geldt zowel voor personen die een diabetespas hebben als voor personen met een zorgtraject diabetes. Ben je opgenomen in de diabetesconventie (opvolging in ziekenhuis), dan kan je gratis de diëtist van het diabetescentrum raadplegen. Vaak zijn er ook extra tegemoetkomingen vanuit de aanvullende ziekteverzekering van het ziekenfonds. Informeer ernaar bij je behandelend arts en ziekenfonds.

Dieetdienst

Wit-Gele Kruis West-Vlaanderen

☎ 050-34 13 33

✉ dieetdienst@wgkwvl.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

COURGETTEWRAPS MET LIGHT ROOMKAAS EN SPINAZIE (EEN GEZOND EN KOOLHYDRAATARM APERITIEFHAPJE)

1 G
KOOHYDRATEN
PER STUK



Ingrediënten (4 🧑)

- Courgette (lange courgette in de lengte in plakjes van 2 à 3 mm snijden)
- Light roomkaas met tuinkruiden
- 100 verse spinazieblaadjes (steeltjes verwijderen van de blaadjes)
- Olijfolie
- Cocktailprikker
- Grillpan

Bereiding

- Kwast de grillpan in met olijfolie en gril de courgetteplakjes aan beide zijden goudbruin.
- Leg op het uiteinde van ieder plakje een scheepje kruidenkaas en twee spinazieblaadjes.
- Rol de plakjes op en zet ze vast met een cocktailprikker.

CITROENBAVAROIS (DESSERT)

5 G
KOOHYDRATEN
PER PERSOON



Ingrediënten (4 🧑)

- 5 g agaragar (of 4 gelatineblaadjes)
- Sap van 2 citroenen
- 2 eetlepels water
- Geraspte schil van 1 citroen
- 1 koffielepel gemberpoeder
- Zoetmiddel naar keuze (equivalent van 120 g suiker: bijvoorbeeld 60 g Tagatesse of 12 g Sucralose van Canderel)
- 200 g magere verse kaas
- 200 ml magere yoghurt
- 1 eiwit
- 1 citroen in plakjes gesneden
- Enkele blaadjes citroenmelisse voor de garnering

Bereiding

- Verwarm de agaragar in het citroensap met twee eetlepels water, citroenrasp, gember en de zoetstof.
- Blijf roeren tot de agaragar volledig is opgelost. Neem van het vuur.
- Klop met een mixer de kwark en yoghurt door elkaar.
- Klop het eiwit stijf en schep dit luchtig door het kwarkmengsel.
- Schep het agaragarmengsel door het kwarkmengsel.
- Bekleed vormpjes met plasticfolie en vul ze met het kwarkmengsel.
- Laat drie uur opstijven in de koelkast.
- Keer de vormpjes op een bord en garneer met schijfjes citroen en citroenmelisseblaadjes.

www.tagatesse.be

Met stabiele bloedsuikerwaarden

“Ik heb niet meer die constante drang naar eten”

“Dankzij Bio-Chromium moet ik niet meer, zoals vroeger, een hele dag dit en dat eten om de dag door te komen,” zegt Marianne Broers.



Zij gebruikt Bio-Chromium reeds meer dan twaalf jaar om haar bloedsuiker op peil te houden en Marianne Broers kan er niet van over hoeveel verschil dit voor haar maakt. Ik heb die constante drang naar eten niet meer zoals ik vroeger had want mijn bloedsuikerspiegel is nu stabiel,” zegt ze. “Voordien at ik vanalles bij het ontbijt en na anderhalf uur had ik weer honger,” legt Marianne uit. Nu kan ze echter makkelijker bij een gewone voeding blijven. “Deze chromi-

umtabletten helpen mij m’n bloedsuikerwaarden op niveau te houden en zodoende heb ik voldoende met drie gewone maaltijden en bij gelegenheid een gezond tussendoortje,” vertelt ze.

Een beter product

Op een gegeven ogenblik wilde ze overschakelen op nog goedkopere chromiumtabletten. Dat bleek echter verloren moeite én verloren geld. “Om eenzelfde resultaat te hebben

moest ik echt meer gaan gebruiken van dat goedkoper product, en snel realiseerde ik mij dat ik beter of was met de originele Bio-Chromium-tabletten die ik nu neem. Daarvan moet ik er slechts één nemen bij het ontbijt om mij de hele dag O.K. te voelen,” zegt Marianne.



Bio-Chromium is beschikbaar bij uw apotheker in verpakkingen van 60 of 150 tabletten. Vanaf € 16,95. (1 tablet per dag volstaat)

De sleutel voor stabiele bloedsuikerwaarden – en een gezond lichaamsgewicht

Chromium:

Stabiele bloedsuikerwaarden dragen bij tot een goede gezondheid. Het helpt ook je eetlust onder controle te krijgen zodat je minder zoete en “dikmakende” tussendoortjes gaat eten. Als je Bio-Chromium gaat gebruiken dan zal je merken dat het gemakkelijker wordt om normale bloedsuikerwaarden te behouden. De unieke combinatie van chromium met bakkersgist in Bio-Chromium is het enige organisch chromiumgist (ChromoPrecise) met een nuttig effect dat goedgekeurd én erkend is door de EU. Het wordt tot 10 maal beter opgenomen dan andere chromiumsoorten op de markt.

Pharma Nord
 Innoverend voor de gezondheid
 Minervastraat 14 - 1930 Zaventem
 Tel.: 02/720.51.20 - Fax: 02/720.51.60
 e-mail: info-be@pharmanord.com

TESTAMENT.BE

Je erfenis goed voor elkaar.

Neem een goed doel op in je testament.



BESTEL DE GRATIS GIDS OP WWW.GOEDGEVEN.BE



Nieuws uit je provincie

ANTWERPEN



HET VROEDVROUWENTEAM IS GEBOREN!

Niets zo leuk als een geboorte aankondigen. Trots stellen we je 'het vroedvrouwenteam van het Wit-Gele Kruis van Antwerpen' voor. De vroedvrouwen van het Wit-Gele Kruis van Limburg hebben al een stevige reputatie opgebouwd in de begeleiding van zwangere vrouwen en jonge moeders en hun baby's. Vanaf 1 januari 2016 gaan ook in de provincie Antwerpen 15 vroedvrouwen en hun coördinator, Karen Vliegen, er met een grote deskundigheid en enthousiasme tegenaan.

Pre- en postnatale zorg

Je kan bij ons terecht voor zowel de zorgen voor de bevalling (de prenatale zorg), als voor de zorg voor moeder en kind (postnatale zorg). De vroedvrouw zal instaan voor de medische begeleiding, in nauw overleg met je huisarts en gynaecoloog. Ze zorgt ervoor dat de zorg vóór de bevalling nauw aansluit met de zorg die het ziekenhuis biedt. Ook na je bevalling zal de vroedvrouw je begeleiden, in overleg met de gynaecoloog, vroedvrouw en pediater van het ziekenhuis. Een goede afstemming is bijzonder belangrijk. Zo streven we

naar een 'naadloos traject' tussen ziekenhuis en thuis. Informatie op een veilige manier laten doorstromen tussen de verschillende diensten is hierbij essentieel. Ook thuisondersteunende diensten, Kind&Gezin, je ziekenfonds en de Huizen van het Kind nemen hierin een belangrijke plaats in.

Kennis en vaardigheden

Vroedvrouwen zijn duizendpoten. Ze hebben het nodige medische inzicht over hoe een zwangerschap en bevalling verloopt. Daarnaast hebben ze de juiste kennis en technische en psy-

cho-sociale vaardigheden om het welzijn van moeder en kind te onderzoeken en op te volgen.

Bij jou thuis

Elke gemeente of agglomeratie heeft een verantwoordelijke vroedvrouw. Bij ieder huisbezoek kan je dus rekenen op hetzelfde, vertrouwde gezicht. Als zij afwezig is, krijg je een vaste vervanger. Alle belangrijke informatie over jou en je baby is aanwezig in een up-to-date dossier.

BEN JE ZWANGER OF PAS BEVALLEN?

CONTACTEER DE VROEDVROUWENLIJN

014-24 24 14

VROEDVROUWENTEAM@WGKANTWERPEN.BE

Je kan hier 24/24 uur en 7/7 dagen terecht. Indien je eigen vroedvrouw er niet is, beantwoordt de vroedvrouw van wacht je dringende vragen.

Voor meer informatie over ons vroedvrouwenteam kan je terecht op WWW.WITGELEKRUIS.BE

STOPPEN MET ROKEN ... EN VOLHOUDEN VAN 15/2 TOT 2/5 (8 SESSIES)

- Antwerpen van 20 – 22 uur
- Auxilia, Sint-Jacobsmarkt 49-51, 2000 Antwerpen
- Inschrijven & meer informatie: 03-470 21 53 – gezondheids promotie.antwerpen@cm.be – www.cm.be

DIABETES

VAN 15/3 TOT 10/5 (7 SESSIES, WAARVAN 1 KOOKWORKSHOP)

Lekker in balans met diabetes (type II)

- Antwerpen van 19.30 – 21 uur
(kooksessie op 27/4 ook mogelijk van 14 – 17 uur)
- Auxilia, Sint-Jacobsmarkt 49-51, Antwerpen
- Inschrijven & meer informatie: 03-470 21 53 – gezondheids promotie.antwerpen@cm.be – www.cm.be



CRISISZORG ASSISTENTIE- WONINGEN

Patiënten thuis, in hun vertrouwde omgeving, verzorgen. Daar draait het om bij het Wit-Gele Kruis van Antwerpen. Je kan dag en nacht op ons rekenen, elke dag van het jaar. Voor geplande, maar ook voor ongeplande zorgen. Sinds begin dit jaar kunnen ook de bewoners van de assistentiewoningen in Eigenaard, Oud-Turnhout, bij ons terecht voor crisiszorg. In 2016 volgt een uitbreiding naar andere assistentiewoningen in de provincie.

Bij assistentiewoningen is het wettelijk verplicht voor de bewoners een noodoproepsysteem en onmiddellijke, professionele hulp te voorzien. De beheerder van Eigenaard deed daarvoor een beroep op het Wit-Gele Kruis van Antwerpen. We installeerden de nodige personalarms, en verpleegkundigen van afdeling Turnhout staan om de beurt in voor de crisiszorg.

Werking

Via een eenvoudige druk op de knop van het personalarms kan de bewoner dag en nacht onze hulp invoeren. Onze zorgcentrale contacteert hierop een verpleeg-

kundige, die binnen de 30 minuten ter plaatse is.

Uitbreiding

In 2016 breiden we dit project uit naar andere assistentiewoningen in de provincie Antwerpen, onder meer in Wijnegem, Kontich en Braschaat. In een latere fase volgt een uitbreiding bij mensen in hun eigen

woning. Nu moeten particulieren bij de aanvraag van een personalarms drie mantelzorgers opgeven die in staat zijn om hulp te bieden. Steeds minder mensen slagen daarin. Op zulke situaties wil het Wit-Gele Kruis voortaan rechtstreeks inspelen. Onze verpleegkundigen zijn hierbij onze 'voelsprietten'. Zij weten immers het beste wat bij de patiënt thuis leeft.

“Via een eenvoudige druk op de knop van het personalarms kan de bewoner dag en nacht onze hulp invoeren”

PALLIATIEVE ZORG

14/2

Infoavond voor kandidaat-vrijwilligers

- **Palliatieve Hulpverlening Antwerpen** van 19.30 – 22 uur
- **Inschrijven & meer informatie:** 03-265 25 31 – vormingpha@uantwerpen.be – www.pha.be

DEMENTIE – MANTELZORGER 2016 (MEERDERE DATA)

Praatcafés regio Antwerpen

- Voor meer informatie en de data en locaties in 2016: www.dementienetwerkantwerpen.be
- Gratis toegang zonder voorinschrijving

EEN VEILIGE EN GEZONDE WERKOMGEVING

- Jouw huis is de werkplek van onze verpleegkundigen. Samen kunnen we zorgen voor een veilige en gezonde omgeving.

Binnen

- Zorg voor goede verlichting en een veilige trap.
- Maak losliggende tegels en tapijten vast en verwijder losse voorwerpen waarover je kan struikelen.
- Zorg voor hygiënisch en veilig verzorgingsmateriaal. Zo mag een waskom geen scherpe randen hebben.
- We vragen je om je huisdier tijdens het bezoek afgezonderd te zetten (in een hok of andere kamer of aan de leiband).

Buiten

- Verlicht duidelijk de weg van de auto naar de deur.
- Herstel of verwijder losliggende tegels, kasseien ...
- Maak in de winter de toegangsweg sneeuw- en ijsvrij en markeer bij sneeuwval hindernissen zoals vijvers ...

Gezonde werkplek

- Aangepast werkmateriaal zoals een tillift of verstelbaar bed houdt de rug van je thuisverpleegkundige gezond.
- We verzoeken je tijdens het zorgmoment niet te roken.
- Moest je tijdens de zorg gevoelens van boosheid, frustratie of angst hebben, probeer dit rustig te uiten. Er samen over spreken, biedt de grootste kans op een zinvolle oplossing.



IN BEELD



Propere handen

Dit najaar volgden onze verpleegkundigen een vorming rond preventie, onder meer over handhygiëne.



Zo moeder, zo dochter

Annemie Vlamincx (afdeling Boom) werkt al sinds 1986 bij ons. Haar dochter Jolijn werkte de voorbije zomer als zorgkundige in Antwerpen.



Zusters Franciscanessen

Onze coördinator van de mobiele equipe, Peter van Rosendaal, verzorgde afgelopen zomer enkele zusters in het klooster in Herentals. Een boeiende kennismaking!

Een bijzondere dame

Patiënte Mariëtte Baeckelmans (afdeling Mortsels) verhuisde onlangs naar een woonzorgcentrum. Verpleegkundige Els verzorgde haar meer dan 20 jaar lang. We wensen Mariëtte het allerbeste!



BESTE WENSEN VOOR 2016

Onlangs ontving je via je thuisverpleegkundige de nieuwe kalender van het Wit-Gele Kruis van Antwerpen. We hopen dat hij in de smaak valt en een mooie plek aan de muur krijgt. Wij zijn er alvast trots op, want dit jaar schitteren de kinderen van onze medewerkers op de foto's.

We wensen je een gezond en vreugdevol 2016!





Voluit voor het leven!

Het leven zit boordevol mooie ervaringen, plekken om te ontdekken en dingen om te beleven. En jij hebt het privilege om dat te doen! Voel je je geremd omdat je kampt met ongewenst urineverlies? Laat dat alvast je goesting niet in de weg staan. Er bestaat een waaier aan hulpmiddelen... Ontdek ze nu!

Herken je het gevoel van intens gelukkig te zijn met wat je doet in je leven? Met je lichaam, ook al heeft het zijn mooie en minder mooie kanten, z'n onverwoestbare eigenschappen en z'n gebreken die je misschien liever niet laat zien?

"Ik heb mijn gevoel van vrijheid en zelfvertrouwen teruggekregen. Ik voel me veilig."

Vanuit die onmiskenbare kracht om actief te zijn, mensen te ontmoeten en met je twee voeten recht in het leven te blijven staan, ontwikkelde Ontex de iD Pants Fit & Feel. Dit Belgisch bedrijf vervaardigt onder andere deze bijzonder handige broekjes voor zowel mannen als vrouwen met gemiddeld ongewenst urineverlies.

Dankzij hun unieke pasvorm, superzachte tailleband en 100% bescherming en discretie laten de iD Pants Fit & Feel jou het leven leiden dat jij wil. Geen beperkingen, geen toegevingen, maar voluit gaan voor actie zoals voorheen. Omdat het leven dient om geleefd te worden, altijd.

Laat urineverlies je leven niet bepalen. Maak kennis met het volledige **iD Pants Fit & Feel** gamma. Vraag advies aan jouw WGK-verpleegkundige of Thuiszorgwinkel.

Meer info vind je op www.id-direct.com





LEVEN MET PIJN

VAN ACUUT TOT CHRONISCH

Pijn is wat een persoon zegt dat het is op het ogenblik dat het er is. Misschien klinkt die uitspraak vaag, maar een echt scherpe definitie van pijn is moeilijk te geven. Dokter Alexander Callewaert en pijnverpleegkundige Kristien Van Herewegen ontrafelen dit complexe begrip voor ons.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  SHUTTERSTOCK

AC: “De wetenschappelijke definitie zegt dat pijn een onaangename, sensorische en emotionele ervaring is, al dan niet met de aanwezigheid van werkelijke of dreigende weefselbeschadiging. Pijn is een onaangename gevoel, waar het zenuwstelsel bij betrokken is.

Dat is een ruime definitie. Hoe komt het dat pijn zo moeilijk grijpbaar is?

AC: “Het begint al bij het onderscheid tussen acute, subacute en chronische pijn. Bij acute pijn is er meestal een dreigende weefselbeschadiging,

bijvoorbeeld een hartinfarct of een breuk. Dan is pijn een signaal en moet niet alleen de pijn zelf, maar ook de oorzaak aangepakt worden, zoals het herstellen van de breuk of het plaatsen van een stent. In de meeste gevallen gaat de pijn weg als de oorzaak wordt opgeheven en het weefsel hersteld is. Maar door bepaalde omstandigheden kan de pijn aanhouden, ondanks de aanpak van de oorzaak en na behandeling met pijnstillers. Dan heb je een ander verhaal.”

KVH: “We spreken van subacute pijn als de pijn meer dan zes weken aan-

houdt. Vanaf drie tot zes maanden heb je chronische pijn en die kan belangrijke gevolgen hebben op geestelijk en sociaal gebied. Er ontstaat bewegingsangst omdat bewegen pijn doet, met verlies van conditie en nog strammere en pijnlijkere spieren als gevolg. Het wordt een vicieuze cirkel. Bovendien is pijn onaangenaam: wie pijn heeft, is vaak niet gelukkig en loopt risico op een depressie. Chronische pijn heeft ook impact op het sociaal welzijn. Mensen verliezen hun werk, ze komen het huis niet meer uit en raken dus ook hun sociale contacten kwijt of krijgen relationele



problemen. Chronische pijn is moeilijk grijpbaar omdat er vaak een mix ontstaat van lichamelijke, geestelijke en sociale problemen.”

AC: “Je kan pijn ook indelen in types. Het meest voorkomende type is de nociceptieve pijn. Als gevolg van bijvoorbeeld een brandwonde, breuk of verstuiking ontstaat een ontstekingsreactie die de pijnzenuwen prikkelt. De oorzaak kan ook liggen in de inwendige organen, zoals bij een nier- of galkoliek. Ook gewrichtspijnen zoals bij reuma of bij slijtage (bijvoorbeeld van de heup) zijn vormen van nociceptieve pijn. Nociceptieve pijn kan acuut, subacuut en chronisch zijn.

Bij neuropatische pijn of zenuwpijn ligt de oorzaak in een zenuw (bijvoorbeeld bij zona), het ruggenmerg (zoals bij MS) of in de hersenen (zoals na een beroerte). Zenuwpijnen kunnen vaak chronisch worden. Daarnaast heb je nog myofasciale pijnen of spierpijnen (zoals fibromyalgie), die zeer invaliderend kunnen zijn.

Wanneer pijn aanwezig is zonder organisch aanknopingspunt spreekt men van disfunctionele pijn. Hier is de pijnvaluatie complexer. Zulke pijn is niet ingebeeld, maar er is ook nergens een letsel.”

Waarom heerst er nog altijd een taboe rond pijn?

KVH: “Mensen schamen zich soms

omdat hun pijn niet altijd zichtbaar is. Velen stuiten ook op onbegrip omdat hun omgeving vindt ‘dat ze er goed uitzien’. Hoewel dergelijke opmerkingen goed bedoeld zijn, zorgen ze voor frustraties.”

Wanneer wordt pijn echt een probleem?

KVH: “Wanneer er geen of nauwelijks schade is, maar toch pijn. Idem wanneer de pijn niet in proportie (meer) is met het beschreven letsel. Het wordt ook een probleem wanneer er belangrijke psychische en sociale implicaties zijn en wanneer de pijnscores niet aanvaardbaar zijn. Om deze te meten, gebruiken we de NRS-pijnscore: je geeft een score van 0 tot 10, waarbij 0 geen pijn betekent en 10 de ergst denkbare pijn. Bij acute pijnen trachten we de pijnscores onder de vier op tien te krijgen. Bij chronische pijnen is dat spijtig genoeg niet steeds mogelijk.”

Hoe kan pijn behandeld worden?

AC: “De pijnbehandeling wordt aangepast in functie van de klachten van de patiënt. De arts ondervraagt en onderzoekt de patiënt aandachtig. Aan de hand van deze bevindingen kan de arts een behandeling voorschrijven. Die kan bijvoorbeeld bestaan uit medicatie, fysiotherapie en revalidatie, cognitieve gedragstherapie en/of zelfzorg. Ook kunnen TENS

PIJN

Wat?

- Een onaangename fysieke of emotionele ervaring geassocieerd met werkelijk of mogelijk letsel of zo ervaren.

Soorten pijn

- Tijdsbestek
 - Acute pijn
 - Subacute pijn: vanaf 6 weken
 - Chronische pijn: vanaf 3 tot 6 maanden
- Pijntype
 - Nociceptieve pijn: pijn na beschadiging van weefsel
 - Neuropatische pijn: oorzaak in een zenuw, het ruggenmerg of de hersenen
 - Myofasciale pijn: spierpijnen
 - Ingewandspijn
 - Disfunctionele pijn: duidelijk aanwezige pijn zonder letsel

Meetinstrument: NRS-pijnscore

- Behandeling: aangepast aan de individuele persoon, gebaseerd op onderzoek en ziektegeschiedenis.



“Aanvaarding kan 30% pijnstilling geven. Dat kan het verschil maken”

Kristien Van Herewegen, pijnverpleegkundige, AZ Blasius

(zenuwstimulaties, red.), bepaalde infiltraties, radiofrequente onderbrekingstechnieken en invasieve procedures (zoals neurostimulatie of een pijnpomp) voorgesteld worden.”

Volgens de statistieken leven er steeds meer mensen met chronische pijn waar geen enkele behandeling tegen helpt.

AC: “Wij zien inderdaad veel mensen die al heel wat watertjes doorzwoemen hebben en bij wie een oorzakelijke behandeling niet steeds meer mogelijk is. De medisch-technische mogelijkheden zijn dan vaak beperkt. Voor die mensen is aanvaarden dat pijn chronisch wordt de moeilijkste stap. De focus ligt dan niet zozeer op het ‘pijnvrij’ maken, maar op het verbeteren van de levenskwaliteit op lichamelijk, geestelijk en sociaal gebied. Vandaar dat we in de pijnkliniek maatwerk bieden. We werken in functie van de patiënt samen met pijnartsen, pijn- en sociaal verpleegkundigen, een psychologe en psychiater, kinesitherapeut, ergotherapeut, neurochirurgen en fysiotherapeuten, maar ook met andere disciplines.”

Wanneer komen patiënten naar een pijnkliniek?

AC: “Specifieke patiëntengroepen zien wij nu al in een vroeg stadium (bijvoorbeeld na een gerichte doorverwijzing bij een vraag naar een infiltratie). Daarnaast zien we patiënten die al in het chronische stadium zijn aanbeland. Maar ook subacute pijn moet aangepakt worden: wanneer pijn zes weken of langer aanhoudt

na een acuut voorval (breuk, operatie, rugpijn ...), bespreek je dat best opnieuw met je huisarts of behandelende arts. Indien de subacute pijn samengaat met psychosociale stressoren is er immers kans op het ontwikkelen van chronische pijn. Indien de huisarts of behandelende arts dergelijke stressoren detecteert, kan hierop vlugger ingegrepen worden en kan hij of zij advies inwinnen, bijvoorbeeld van een sociale dienst, van een gespecialiseerde psycholoog of van een pijncentrum.

Als we vlugger kunnen helpen, kunnen we soms voorkomen dat de pijn chronisch wordt. Thuisverpleegkundigen en huisartsen spelen dan ook een belangrijke rol in het observeren, registreren en doorverwijzen. Daarnaast kunnen thuisverpleegkundigen onder meer ook pijn detecteren en de intensiteit, het karakter, het verloop, de invloed op de activiteit en de slaap vaststellen. Tot slot kunnen ze patiënten helpen en aanleren om hun medicatie correct in te nemen.”

Wat is de specifieke rol van de mantelzorgers in het verhaal van pijn?

KVH: “Mantelzorgers hebben bepaalde voelsprietten, omdat zij de patiënt

het best kennen. Vaak kennen zij de familiale, sociale en zelfs de financiële situatie ook heel goed. Als ergens potentiële problemen opduiken, zoals iemand die het moeilijk heeft met het overlijden van zijn moeder, dan kunnen ze dit signaleren aan de verpleegkundigen en de huisartsen, waardoor die er op hun beurt ook weer sneller op kunnen inspelen. Dergelijke problemen kunnen immers een rol spelen in het chronisch worden van de pijn.”

Kunnen patiënten met subacute en chronische pijn thuis behandeld worden?

AC: “Behandeling gebeurt zoveel mogelijk thuis en wordt best gecoördineerd door de huisarts. Indien gewenst, kan de (huis)arts een afspraak maken voor een intake raadpleging bij een pijnarts.”

Hebben jullie nog tips voor onze patiënten?

AC: “Sociale contacten, een beetje meer naar buiten komen, hobby’s zoeken en actief blijven binnen de pijngrenzen is erg belangrijk. Niet alle pijn is immers te genezen met medicatie.”

KVH: “Chronische pijnpatiënten maken het meest kans op een kwaliteitsvoller leven als ze durven te veranderen, hun leven reorganiseren, leren omgaan met de pijn. Het moeilijkst is aanvaarding, maar aanvaarding kan 30% pijnstilling geven en dat kan het verschil maken. Blijf dus niet bij de pakken zitten, zoek tijdig hulp en bespreek het met je huisarts.”



“Als er sneller ingegrepen wordt, kan evolutie naar chronische pijn soms voorkomen worden”

Dr. Alexander Callewaert, arts in pijnkliniek en multidisciplinair pijncentrum AZ Blasius



Wij
verhogen
uw
comfort!



TRAPLIFTEN, HUISLIFTEN
PLATEAULIFTEN & GOEDERENLIFTEN
VRIJBLIJVENDE OFFERTE / BEZOEK
SERVICE
24/24 - 7/7
BEL GRATIS: 0800 20 950



WWW.COMFORTLIFT.BE

Mannebeekstraat 3 | B-8790 Waregem | info@comfortlift.be



“LATER WIL IK VOOR DE RADIO WERKEN”

VERZORGING TIJDENS DE SPEELTIJD

De 8-jarige Moa gaat sinds de kleuterklas naar het basisschooltje Terkoest in Alken (Limburg). Ze zit in het derde leerjaar bij juffrouw Marloes. Moa is geboren met een spierziekte. Daardoor heeft ze geen sterke spieren aan de onderste ledematen. Sinds enkele jaren komt een verpleegkundige van het Wit-Gele Kruis Moa drie keer per dag op school verzorgen.

 ANN VANLOFFELT  KRIS VAN DE SANDE

Annick (verpleegkundige): “Omdat Moa in een rolstoel zit, kan ze niet zelfstandig naar het toilet gaan. Drie keer per dag kom ikzelf of een collega Moa helpen. Dat is niet altijd makkelijk in je ronde in te plannen, want je moet er precies zijn tijdens de speeltijden. Maar het lukt. De dagen dat de school iets bijzonders organiseert, zoals een uitstap, laten ze ons dat weten. De school houdt ons wekelijks op de hoogte van

hun planning en wij passen ons daar aan aan.”

Mama Miet: “In de kleuterklas kwam ik zelf helpen of ging een andere juf met haar mee. Maar Moa werd groter, ik kon er niet altijd zijn en de juffen konden hun klas niet steeds achterlaten. We zochten een oplossing en doen sindsdien beroep op het Wit-Gele Kruis.”

Wat vond je ervan dat een verpleegkundige je kwam helpen bij het toiletbezoek?

Moa: “De eerste keer dat Annick (verpleegkundige) mij kwam helpen, was dat een beetje wennen. Maar het viel snel mee.”

Mama Miet: “Zelf woon ik te ver van school om steeds op en af te komen. Dankzij de hulp van de verpleegkundige kan Moa gewoon zoals haar

leeftijdsgenootjes hier naar school blijven gaan. De kosten worden gedragen door het ziekenfonds.”

Helpen je klasgenootjes je ook?

Moa: “Mijn vriendjes en vriendinnetjes helpen mij veel. Ze nemen mijn boeken als ik er niet bij kan, helpen mijn boekentas maken of steken iets in de map voor mij. Ik heb veel vriendjes, maar mijn beste vrienden zijn Dina, Lina en Kaat!”
Mama Miet: “Moa is samen met de anderen groot geworden. Ze zijn het gewend dat Moa in de rolwagen zit en zijn heel gediensstig.”

Moa: “Ik vind dat ook gewoon. Het is zo.”

Zijn er dingen die voor jou moeilijk te volgen zijn op school?

Moa: “Turnen is voor mij moeilijk. Vroeger kwam een mevrouw mij helpen (nvdr: een vrijwilligster). Ik vond het niet fijn dat ik in de turnles niet alles kon meedoen. Nu hoeft dat niet meer en ben ik op woensdagochtend enkele uurtjes vrij.

Als we met de klas een uitstap doen, zorgt de school ervoor dat ik ook mee kan. Soms gaat mama mee, soms iemand anders. En mijn klasgenootjes helpen.”

Wat zijn je hobby's?

Moa: “Ik zing in een kinderkoor. De liedjes op de radio zing ik graag mee. Ik volg een kookcursus en ik ga zwemmen en paardrijden. Als ik op een groot paard rijd, zit er iemand bij mij achterop. Op een klein paard kan ik alleen rijden. Als we met de school gaan zwemmen, gaat er iemand mee om te helpen.”

Mama Miet: “Moa heeft recht op een GON-juf.” De GON-juf van dit jaar gaat mee naar het zwembad om haar te helpen met omkleden en om samen te zwemmen.

Moa: “Als de kinderen klaar zijn met zich om te kleden, komen ze mij halen. En als ze vrij zijn, komen ze naar mij toe. Ik mag vrij zwemmen, maar ik probeer altijd nieuwe dingen. Soms zijn dat moeilijke dingen waarbij ik kopje onder ga, maar ik ben niet bang!”

Heb je het er moeilijk mee dat je in de rolwagen zit?

Moa: “Nee. Alleen vind ik het soms moeilijk dat er gootjes zijn op de speelplaats. Mijn rolstoel blijft daarin hangen en dan word ik door elkaar geschud of kan ik kantelen.”

Hoe helpt de verpleegkundige jou?

Moa: “Annick of de andere verpleeg-

“Mijn vriendjes en vriendinnetjes helpen mij veel”

kundigen komen tijdens de speeltijd, in de voor- en namiddag en tijdens de middagpauze. Meestal zijn het dezelfde verpleegkundigen, dus ik ken hen allemaal. Ik kan hun naam niet altijd onthouden, maar zeg dan: *Die met de rode lippen of die met de witte krullen* (lacht). Het zijn allemaal toffe!”

Wat wil je later worden?

Moa: “Ik wil graag voor de radio werken, een programma presenteren of zo. Ik luister vaak naar Q-Music. Maar misschien wil ik ook kapster worden,

samen met mijn vriendin. Dan openen we een winkeltje met een kapsalon erbij. Maar ik mag voorlopig nog niet op mama oefenen (lacht).”

Als je één wens kon doen, wat zou je dan wensen?

Moa: “Dat ik kan stappen! Dan zou ik meelopen met de andere kindjes van mijn klas. Met sommige spelletjes kan ik niet meedoen. En soms vergeten ze mij mee te nemen, omdat het niet lukt of omdat ze druk bezig zijn.”

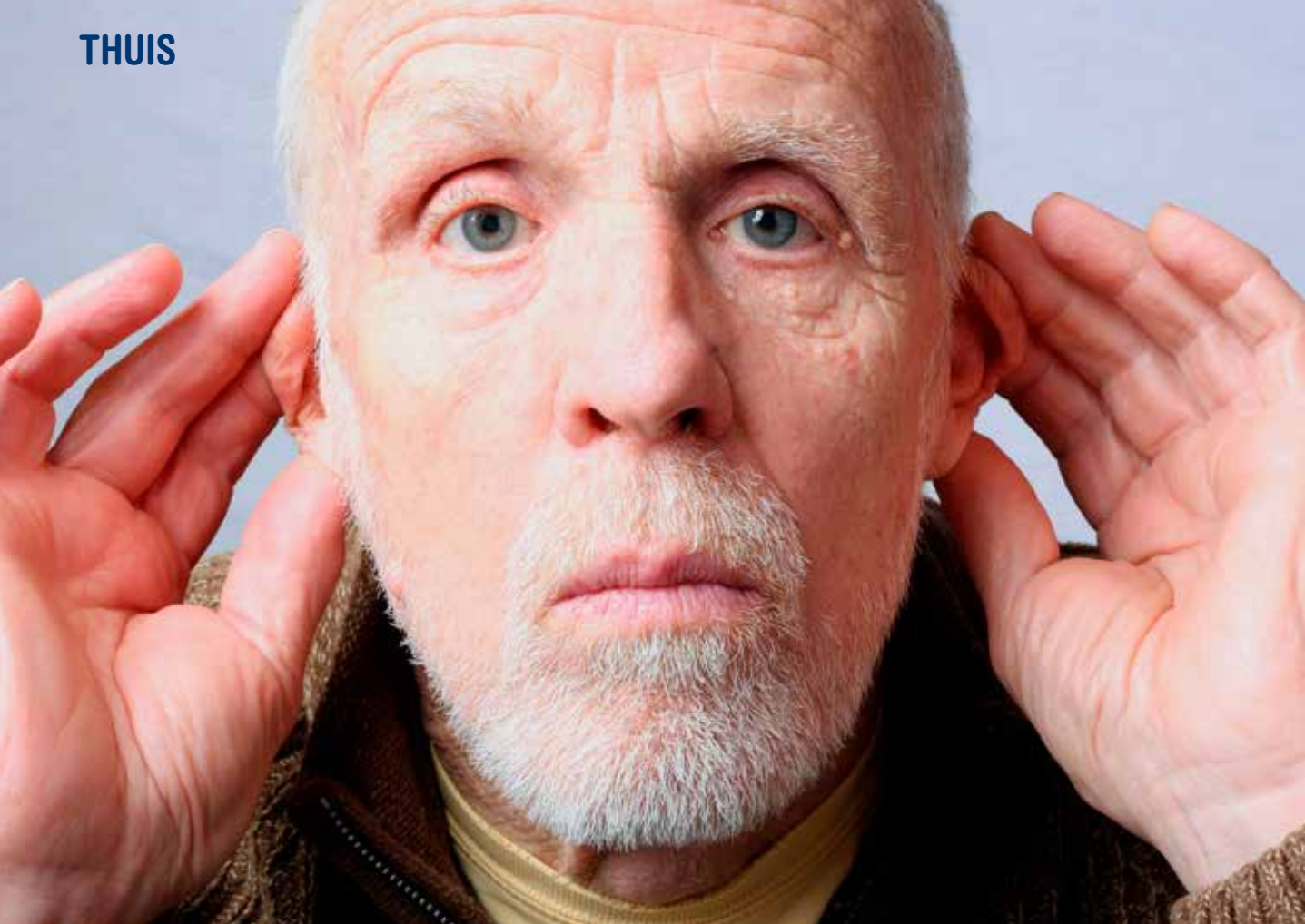
Mama Miet: “Moa is een gelukkig en positief kind. Ze klaagt nooit en maakt er geen probleem van dat ze niet kan stappen.”

Verpleegkundige Annick: “Het is zo fijn om in de school binnen te komen en Moa te verzorgen. Ze is altijd vrolijk en goedgezind. Als er een nieuwe verpleegkundige komt, legt ze zelf haarfijn uit wat die collega moet doen. Iedereen vindt het fijn om Moa te verzorgen.”

Vind je het goed om nu even fotomodel te spelen?

Moa: “Ja!”





GOED ZICHT EN GEHOOR, WE GAAN ERVOOR!

Naarmate je ouder wordt, gaan je ogen en je gehoor er op achteruit. Daar is weinig tegen te doen. Hulpmiddelen kunnen het dagelijks leven aangener en comfortabeler maken. Een greep uit het grote aanbod audiovisuele hulpmiddelen.

 HILDE DE GROEF  SHUTTERSTOCK

HOREN

Geluid speelt een belangrijke rol in het dagelijks leven. De wekker, de telefoon, de deurbel... Zelfs met een hoorapparaat of een cochleair implantaat horen veel dove en slechthorende personen zulke alarm- en besignalen onvoldoende duidelijk of zelfs helemaal niet, omdat ze buiten het geluidsgebied vallen dat door het hoorapparaat versterkt wordt. 's Nachts mogen ze de apparaten om medische redenen zelfs helemaal niet dragen. Welke technische snufjes kunnen dan handig zijn?

- ▶ Een **lichtwekker** werkt met een lichtflits signaal in plaats van geluid.
- ▶ Een **trilwekker** heeft een trilelement dat je onder je hoofdkussen legt.
- ▶ Een **trilhorloge** draag je aan de pols. Je kan het overdag gebruiken (bijvoorbeeld om je bij het koken eraan te herinneren wanneer je de oven of het fornuis moet uitschakelen), maar je kan het ook 's nachts aanhouden en als wekker gebruiken.
- ▶ **Draagbare deurbellen** neem je overal met je mee, in het

huis of de tuin. De meeste werken tot een afstand van 50 à 100 meter. Ze werken met geluid, maar omdat je de draagbare ontvanger bij je draagt, zul je ze sneller horen dan een gewone bel.

► **Een signaleringssysteem** zet geluidssignalen om in lichtflitsignalen of voelbare trillingen. Het is een flexibel systeem dat je kan aanpassen aan je eigen noden. Het werkt via het elektriciteitsnet (gewoon in het stopcontact) of via radiogolven.

► De meeste (woning)branden ontstaan 's nachts. Een rookmelder reageert snel op een beginnende brand en redt levens. Zwaar slechthorende en dove personen horen het alarmsignaal van standaard **rook-, brand- en CO-melders** niet en kunnen er dus niet op reageren. Een melder die signaleert met lichtflitsignalen of trillingen in plaats van geluidssignalen is een oplossing voor hen. De meeste signaleringssystemen bevatten ook dergelijke melders.

► Een **deurcontactmat** wordt onder de gewone mat gelegd. Wanneer iemand een voet op de mat zet, wordt de multifunctionele zender geactiveerd en wordt de gebruiker gewaarschuwd door licht- of trilsignalen. Je legt ze bijvoorbeeld aan een achterdeur (als er iemand binnenkomt zonder bellen).

ZIEN

Ook blinde of slechtziende personen willen graag zelfstandig een krant, roman of brief lezen, verkeersborden herkennen, e-mails lezen of iets opzoeken op het internet. Er bestaan technische aanpassingen en hulpmiddelen voor elke vorm van visuele handicap. Slechtziendheid (low vision) houdt een blijvende vermindering van de visuele functies in aan beide ogen. Wanneer de oogarts het gezichtsvermogen niet meer kan verbeteren, is er een indicatie voor de low vision-specialist. Er bestaan reeds in vele ziekenhuizen, gespecialiseerde optiekzaken, optometriepraktijken en zelfs aan huis 'low vision'-onderzoeken. Met het juiste advies op zak, kies je ook de juiste hulpmiddelen.

► **Loepen** vind je in vele soorten en maten: van een eenvoudig vergrootglas, over een schuifloep met ingebouwde



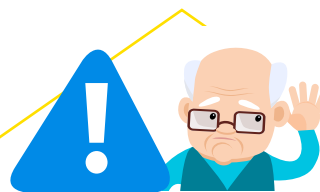
verlichting tot een loeplamp. Hoe beter hij kan vergroten, hoe kleiner de diameter van het glas. Een heel sterke loep die een hele bladzijde kan vergroten, bestaat dus niet.

► **Loepbrillen** bestaan uit een of twee sterke loepglazen, uitgevoerd voor een of twee ogen. Deze brillen lijken qua uiterlijk nog het meest op een gewone bril, maar bieden slechts beperkte vergroting en vereisen een korte kijkafstand. Hoe groter ze een beeld kunnen maken, hoe dichter je bij het object moet komen.

► Een **beeldschermloep** vergroot documenten met behulp van een camera en een beeldscherm. Je bepaalt zelf de vergroting en de kleuren. Dit toestel is vooral geschikt voor mensen die een hoge vergroting nodig hebben en/of voor wie een hoog contrast (zwart/wit) belangrijk is.

► Er bestaan **vaste telefoontoestellen** met grote, contrastrijke toetsen en cijfers. **Mobiele telefoons** voor blinde of slechtziende personen hebben bijvoorbeeld contrasterende toetsen en scherm, vereenvoudigde koppelingen, de mogelijkheid om leestekens te vergroten en spraakweergave.

► Een speciaal **spraakweergaveprogramma** leest de tekst op je computerscherm voor. **Vergrotingssoftware** is speciaal ontworpen om teksten en informatie op het scherm (pictogram, menu, dialoogvenster...) te vergroten. Een **scanner met een tekstherkenningsysteem** laat slechtziende of blinde personen toe om gedrukte of getypte documenten te lezen. Je scant het document en de tekst wordt weergegeven via de vergrotingssoftware of de spraakweergave.



Sommige hulpmiddelen - maar niet allemaal - worden terugbetaald door het VAPH (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap), de Brailleliga of het ziekenfonds.

Meer informatie vind je op de desbetreffende websites.

Je kan natuurlijk ook altijd met je vragen terecht bij je thuisverpleegkundige.

Bronnen:

VAPH (Vlaams Agentschap voor Personen met een Handicap) www.vaph.be en www.vlibank.be
Brailleliga, www.braille.be/nl/dienstverlening-en-hulpmiddelen
Belgische Orthoptische Vereniging, www.orthoptie.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



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

Bezoek onze grote toonzaal met een 40-tal verschillende modellen

MOBILE



www.mobilescooter.be

Vraag een GRATIS demonstratie bij u thuis...
Tel 050 31 79 19 - Tel 014 71 86 42

Gratis documentatie of gratis demonstratie

Naam gratis demonstratie
Straat nr gratis documentatie
Postcode Gemeente
Tel.

Bon terugsturen naar:

Blankenbergse steenweg 14A, B-8000 Brugge
tel. +32 (0)50 31 79 19, fax +32 (0)50 31 10 26

0800-90207
Gratis



LIFT CONSTRUCT BVBA



**KNALPRIJS
€2500
excl. BTW**

**DEPANNAGE 24/24U
03 226 25 27**

Pluto: de kleinste platformlift, eveneens een model beschikbaar voor rolstoelgebruikers

- Personen - keuken - goederen - platformliften
- Hefplatformen voor rolstoelgebruikers
- Plaatsen & onderhoud & herstellen

Trapliften MEDITEK en HAWLE - Kokerliften ARITCO
Vrijblijvende prijsofferte & info over premies

Lange Lobroekstraat 183 - 2060 Antwerpen
Tel. 03 226 12 72 - Fax 03 226 94 24
info@liftconstruct.be - www.liftconstruct.be



“Soms wil ik haar gewoon eens goed vastpakken”

“Lieve kon mijn dochter wel zijn”

Lieve Jeannie

30 jaar 67 jaar

 ANN VANLOFFELT

 MARCO MERTENS

Over hulp aanvaarden

Jeannie: “In het begin had ik het daar moeilijk mee. Niet om vreemde mensen toe te laten, hier is iedereen welkom. Maar wel om te aanvaarden dat ik die zorg nodig had. Plots was ik van iedereen afhankelijk.”

Lieve: “Jeannie staat altijd voor iedereen klaar, zegt altijd ‘ja’ als ze haar iets vragen. Nu moet ze zelf hulp aanvaarden.”

Over de band tussen hen beiden

Jeannie: “Lieve is dezelfde als ik, ze kon mijn dochter wel zijn! Ze is zorgzaam en bezorgd. Lieve kent mij vanbinnen en vanbuiten en ziet meteen als er iets scheelt.”

Lieve: “We hebben inderdaad veel raakvlakken! Ik steek veel op van de levenswijze van Jeannie. Bijvoorbeeld als er iets met de kinderen is, vertelt ze hoe ze dat in haar tijd aanpakte. Ik neem soms gratis tips mee naar huis! (lacht).”

Over de moeilijke momenten

Jeannie: “Als het niet goed met mij gaat, ben ik emotioneel. Lieve praat dan met mij.”

Lieve: “Soms wil ik haar gewoon eens goed vastpakken. Anderzijds moet ik ook een professionele afstand bewaren om te kunnen loslaten als ik thuiskom.”

Over lachen tijdens de zorg

Jeannie: “Er wordt best gelachen als Lieve hier is!”

Lieve: “Laatst vroeg ik Jeannie om haar dochter al even te bellen terwijl ik haar benen aan het inwindelen was. Jeannie zei aan de telefoon: “Met de secretaresse van Lieve” (lacht).”

Wat zou je tegen elkaar zeggen als je elkaar vandaag voor het laatst zag?

Lieve: “Dat ze haar positiviteit moet behouden. Die is uniek. Jeannie laat nooit het hoofd hangen. Ook toen ze heel erg ziek was, was ze nooit negatief. Het is knap hoe ze met haar aandoening omgaat.”

Jeannie: “Ik zou zeggen: Ik ga je missen. En ik zou wenen. En ik zou haar een hele dikke knuffel geven!”

TACHTIG

De inhoud van de brief bracht me aan het schrikken. Ik nam de envelop weer ter hand en vergewiste me of het schrijven wel degelijk aan mij gericht was. Er was geen twijfel mogelijk: mijn adres stond foutloos op de envelop. Ik concludeerde dat het dan wel om een administratieve vergissing zou gaan. Stel je voor, ze stuurden mij een uitnodiging om deel te nemen aan een feestmaal voor tachtigjarigen, niet in de verre toekomst, maar dit jaar! Belachelijk, ik ben helemaal geen tachtig! Tachtigjarigen zijn kromgebogen oudjes die door scouts over de straat geholpen worden, die 's avonds in hun zetel zakken en in slaap vallen voor de tv, die driemaal moeten vragen wat er precies gezegd wordt en die met één voet in het graf staan.

“Oké, ik bèn geboren in dat jaar, maar dat betekent toch niet dat ik tachtig ben?”

Waarom nodigen ze mij dan uit? Ik ben nog maar pas afgestudeerd, eergisteren heb ik stekelbaarsjes gevangen in de Bosbeek en heb ik strooisel gehaald voor de processie. Ik heb een sprinkhaan in een bokaal en daar heb ik doorprikt boterhammenpapier over gespannen. Ik heb meikevers geplukt uit de ligusterhaag en ze over mijn hand laten kruipen. Onze kinderen zijn nog maar pas geboren en ik heb onlangs boompjes geplant in onze tuin. Ik, tachtig? Onmogelijk. Zo snel gaat het leven nu ook weer niet. Trouwens, ik ben voorzitter van Probus en heb net een toneelstuk geschreven over de sluiting van Ford dat ik zelf regisseer – het gaat volgende week in première. Ik schrijf regelmatig een stukje voor ‘Gezond Thuis’. Als je dat allemaal doet ben je toch geen tachtig? Ik wil heus wel naar dat feestmaal, maar zie je me al een hele avond samen zitten met een stelletje oudjes die met een lepeltje door hun schoondochters gevoerd moeten worden?

Nochtans klopte het jaartal. De brief handelde over de mensen die geboren waren in 1935. Oké, ik bèn geboren in dat jaar, maar dat betekent toch niet dat ik tachtig ben? Ze kunnen niet tellen, dát is het.

Tot de stem van mijn partner me liet opschrikken. “Wablieft?” vroeg ik.

“Je hoort niet meer goed”, zei ze.

“Jij mompelt”, antwoordde ik. “Praat toch eens duidelijk!”

“Ga alsjeblieft eens naar een audiocentrum en laat je gehoor testen,” repliceerde ze. “Da’s helemaal gratis en je krijgt je hoorapparaat één maand op proef.”

Ik hoefde helemaal geen hoorapparaat! Ik was niet doof. Wat dacht ze wel? Dat ik tachtig was, misschien? Maar partners kunnen koppig zijn en ze beweerde dat ik dat inderdaad was en dat de televisie zo luid stond dat de burens het konden horen. Ter illustratie stopte ze haar twee wijsvingers in haar oren.

“Ik zei dat ik het rolkussentje voor je nek naar de wasserij moet brengen”, riep ze. “Kan je één dag zonder slapen?” “Wat!?”

“HET ROLKUSSENTJE! En laat eens iemand komen om een aantal struiken te snoeien. Het is een wilde boel geworden en we krijgen geen zonlicht meer.”

“Dat zal ik wel doen”, protesteerde ik. “Daar ga je toch niemand voor inhuren?”

Mijn partner bekeek me hoofdschuddend.

“Dan klaag je een hele week over pijn in je rug en het eindigt met een cortisonespuit in je schouder”, wist ze.

Vrouwen kunnen zo veralgemenen. Ja, da’s één keer gebeurd. Dat vergeten ze nooit en ze herinneren je met zichtbaar genoegen aan het ongemak.

Natuurlijk heb ik wat artrose en de struiken zijn ons inderdaad over het hoofd gegroeid, maar daarom ben ik toch geen tachtig? Dat vertik ik!



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

“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 C.M. Ziekenzorg

*Erkenning Steunpunt Vakantieparticipatie

*Gezien op VTM juni 2015 "Met vier in bed"

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

Geschenkbonnen te koop



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

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!

15€

COLOFON



22^{ste} jaargang, Nr. 83 - December 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, Lisa De Pelsmaeker, An Desmedt, Bram Fret, Ines Minten, Louis Paquay, Caroline Sabbe, Kristien Scheepmans, Ann Vanloffelt, Dorien Wenderickx

Beeld coverpagina

© Kris Van de Sande

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 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:



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

Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



**WIN
1 VAN DE
35 BOEKEN**

WIN 'ZONDER AFSCHEID' VAN WIM GEYSEN



Het trieste aantal verongelukte jongeren en tieners loopt jaar na jaar op. Kille cijfers en anonieme verslagjes in de krant of in het journaal. Maar wie gaat er schuil achter elke tragedie? Welke jongens en meisjes leefden deze jonge levens? En wie laten ze achter? Wim Geysen gaat het gesprek met de nabestaanden aan en fungeert als spreekbuis voor hun verdriet. In deze herwerkte uitgave van zijn boek uit 2004 heeft hij speciale aandacht voor het verlies van de broers en zussen. Vaak worden zij over het hoofd gezien, terwijl zo'n traumatisch verlies ook hun leven op zijn kop zet. "Zonder afscheid" werd geschreven in nauwe samenwerking met de vzw Ouders van Verongelukte Kinderen. Vul het kruiswoordraadsel in en win een van de 35 exemplaren van dit aangrijpende boek.

WEDSTRIJD

HORIZONTALAAL

1. Wat betreft het gezichtsvermogen – Achternazetten
2. Fietsonderdeel – Inhoud
3. Letter van het Griekse alfabet – Stelen – Romeins historicus
4. Schoonschrijver – Buitenaards wezen
5. Hetzelfde – Laatstgenoemde
6. Ingedikt sap – Nauwkeurig uitzoeken
7. Figurantenrol – Vod – Japanse afstandsmaat
8. Aap met vossenstaart – Uitroep van verwondering – Elk
9. Etage – Geluid van kippen – Kledingstuk
10. Pompoenachtige vrucht – Geldverstrekker
11. Papegaai – VN-organisatie – Tantalium (symbool)
12. Balsport – Aan het oog onttrekken
13. In elkaar – Stad in Frankrijk
14. Gast – Eenkleurig – Persoonlijk voornaamwoord
15. Zeilboot in het gebied van de Middellandse Zee – Evenwijdige lijnen trekken op

VERTICAAL

1. Waar vrede heerst – Kalmerend middel
2. Wat – Openbare gedachtewisseling – Interest
3. Lekker – Specerij
4. Verenigd Koninkrijk (in internetadressen) – Werelddeel – Wreeddaard
5. Engelse graaf – In opdracht – Dubbelzout
6. Besmettelijke ziekte in Afrika – Van laken gemaakt – Klein kind
7. Bijbels figuur – Bevallige schenkster – Niet deelbaar door twee
8. Testamentaire beschikking – Veiligheidsbril gebruikt bij het lassen
9. Nummer – Koelcel voor het bewaren van diepvriesartikelen
10. Algemene voorschriften – Enkel – Concertgebouw
11. Appelsoort – Edelachtbaar
12. Eerste letter van het Hebreeuwse alfabet – Gelijke in bekwaamheid
13. Aquariumvisje – Geluid van duiven – Uitroep om een dier weg te jagen
14. Struisachtige loopvogel – Vogelproduct – Zuid-Franse stad – Zeer Eerwaarde
15. Nestelen – Aanspoelen

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

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

Vind het sleutelwoord en stuur dit antwoord samen met je adresgegevens, je telefoon- of gsm-nummer, op een briefkaart of een briefje, **vóór 10 januari 2016**, 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 10 januari 2016

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: VOEDSELPIRAMIDE

Winnaars van het boek 'Suikervrij bakken 2' van Vera Kwik:

Jean Bruninx, Riemst - Jacqueline Rosemarijn, Koekelare - Bea De Wolf, Lommel - Elke Deschuyter, Hekelgem - Monica Devlieghere, Assebroek - Tilly Peeters, Neeroeteren - Linda Derycke, Harelbeke - Liliane Herbots, Wilderen - Willianne Masson, Veurne - Karolien Janssen, Paal - Henri Snyers, Haacht - Frans De Clercq, Bonheiden - Louis Weynants, Wilsle - Johan Mommaerts, Arendonk - Herman Gheldof, Gullegem - Alex Vandingelen, Beringen - Betty De Maertelaere, Rotselaar - Caroline De Bisschop, Affligem - Veerle Soenens, Kortrijk-Heule - Marijn Declerck, Oostrozebeke - Godelieve Segers, Olmen - Joseph Vandeweghe, Nieuwpoort - Micheline Duqueine, Wilrijk - Sandra Bossaerts, Lummen - Yvette Asseau, Wevelgem - Marianne Stas, Meeuwen - Gilbert Van Malderen, Merchtem - Eddy Schepers, Herk-de-Stad - Diana Kemps, Edegem - Hilde Wouters, Vilvoorde - Monica Marchand, Hoevenen - Rita Dhoore, Beernem - Celestina Van de Meirssche, Antwerpen

ASSISTENTIEWONINGEN

dé oplossing voor een comfortabele oude dag

TE HUUR & TE KOOP



Gilbert,
bewoner van Leiedam

Wat moest ik in een groot huis ver weg op het platteland? Ik voel me hier heel goed. Ik zit nog altijd rustig op m'n eigen appartement en ben omringd door goede zorgen!

Keizerhof
OUDENAARDE
☎ 055 60 10 00
NU OPEN!

Leiedam
DEINZE
☎ 09 330 24 00
**LAATSTE FLATS
TE HUUR**

- Alleen maar **VOORDELEN!**
- ✓ enkel centrumlocaties
 - ✓ ruime flats met terras en veel licht
 - ✓ brasserie, wellness, fitness
 - ✓ kinéruimte, schoonheidssalon
 - ✓ incl. compleet dienstenpakket
 - ✓ 24/7 medische permanentie
 - ✓ woonassistenten 6/7

ontdek onze toekomstige projecten! www.seniorhomes.be - info@seniorhomes.be - 09 336 37 95

Uniek! Bad met deur!

- Bad met deur**
- Diverse modellen
 - Douchegelegenheid
 - Anti-slip bodem
 - Zeer lage drempel
 - Gratis advies bij u thuis



Badlift
-Werkt op accu
-Laat u zakken tot op de bodem
-Gratis demonstratie bij u thuis

Ja, stuur mij vrijblijvend uw brochure van Badliften Badten

Tel.nr. 0...../..... **Opsturen naar:**

Dhr./Mevr. **Bad met deur**

Straat **Postbus 99**

Pc/Woonplaats **2930 Brasschaat**

BEL VANDAAG GRATIS! 0800-72776!



**NU
TE KOOP!**

In ***Puur natuurlijk vrouw***
van ***Anntje Peeters*** ontdek je:

- Natuurlijke remedies voor een sprankelende gezondheid
- De beste helende kruiden tegen vrouwelijke kwaaltjes
- Verwentips voor de vrouwelijke gezondheid en schoonheid

Het allereerste kruidige lifestyleboek speciaal voor vrouwen

