

GEZOND *thuis*

MAA APR
MEI

84

JOUW VERHAAL

“Na twee hersenbloedingen kreeg papa ook nog diabetes”





Comfortlift

Orona



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

DEBUUT

Op de eerste dag van dit jaar ging ik aan de slag als voorzitter van de federatie van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen. In de eerste periode wil ik vooral bijleren. Bijleren over het werk van de thuisverpleegkundige of andere zorgverstrekkers met wie zij in de thuissituatie samenwerken, bijleren over onze organisatie en de mensen die haar vormgeven, bijleren over de zorg en de gezondheidszorg in de eerste lijn. De beste manier daartoe is een onderdompeling in het 'Wit-Gele Kruisbad' op de werkvloer. Begin maart 2016 zal ik alle provinciale verenigingen van het Wit-Gele Kruis bezocht hebben.

In de provincie en op de werkvloer ontdek ik de hechte band tussen thuisverpleegkundigen en hun patiënten. Dat heeft op mij een grote indruk gemaakt. 'Samen sterker' krijgt hier een zeer concrete invulling. De thuisverpleegkundige en de patiënt samen, de thuisverpleegkundige als autonome professional, de patiënt in de centrale rol. De patiënt en zijn mantelzorg: samen sterk.

In de federatie willen wij ons dit jaar richten op twee speerpunten: de nieuwe rol van de thuisverpleegkundige die sterk evolueert en het op zoek gaan naar een nieuwe financiering van de thuisverpleegkunde. Die speerpunten vormen de grote uitdaging voor onze organisatie. Mijn taak daarin is om te federeren, mensen en verenigingen samen te brengen. Ik zal daar, met groot enthousiasme, mijn uiterste best voor doen. Het Wit-Gele Kruis zal verder inzetten op een betere samenwerking in de eerste lijn, in een rol van dienstverlener en van regisseur van goede verpleegkundige zorg bij u thuis. Persoonlijk heb ik daarbij twee zaken voor ogen: het welzijn van de patiënt en zijn directe naasten én het welbevinden van onze medewerkers. Want daarvoor doen we het: voor het mooie werk dat jullie samen dag na dag leveren.



PIET VANTHEMSCHE
VOORZITTER WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN



PIET VANTHEMSCHE

WEGWIJZER



10
DIALOOG

Selah Sue



27
DUO

Jef en zijn verpleegkundige Lieve

- 6 Actua
- 14 Lekker en recept
- 17 Nieuws uit je provincie
- 18 Gezond
Stoelgang
- 22 Jouw verhaal
"Na twee hersenbloedingen kreeg papa ook nog diabetes"
- 25 Thuis
Comfortabel door aangepaste kledij
- 28 Column
- 30 Puzzel

*Patiënt en
verpleegkundige*

JEF EN LIEVE

Door een wonde aan zijn been maakte Jef 15 jaar geleden kennis met verpleegkundige Lieve. Samen verzorgden ze echtgenote Louisa, tot aan haar dood in 2010. Daarna kon Jef zelf opnieuw op Lieves zorgen rekenen. “Na al die tijd is ze deel van de familie”, vertelde hij. Op 3 februari 2016 overleed Jef. “Het zou zijn wens geweest zijn het artikel toch te publiceren, hij keek er erg naar uit”, liet één van zijn kinderen ons weten.

► Lees meer over de warme band tussen Jef en Lieve op p. 27



HET MONDZORGTRAJECT: BETERE TERUGBETALING BIJ REGELMATIG TANDARTSBEZOEK



Het doel van het mondzorgtraject is om mensen te motiveren om jaarlijks hun tanden te laten controleren. Wie minstens 18 jaar is en regelmatig een tandarts bezoekt, krijgt via het traject een betere terugbetaling voor tandzorg. Ging je in het voorgaande kalenderjaar niet naar de tandarts, dan betaal je in het huidige jaar meer zelf. Instappen in het traject gebeurt automatisch. Deze remgeldverhoging gaat pas in op 1 juli 2016.

20 MAART 2016: DAG VAN DE ZORG

Jaarlijks, op de derde zondag van maart, vindt de Dag van de zorg plaats. Nieuw is dat er gewerkt wordt met één centraal thema: *Zorg in beweging*. Het zorglandschap verandert immers constant en doet dat vandaag sneller dan ooit.

► WWW.DAGVANDEZORG.BE



► www.zorg-en-gezondheid.be is de nieuwe website van het Vlaamse Agentschap Zorg en Gezondheid. Dat agentschap werkt elke dag aan de gezondheid en het welzijn van alle Vlamingen. Je vindt er advies, informatie en cijfermateriaal.



► Ook www.zorgkwaliteit.be, de webpagina over de kwaliteit van de Vlaamse ziekenhuizen, kreeg een nieuw jasje. Je vindt er onder andere indicatorfiches, werkinstrumenten en handleidingen.



► **Kom op tegen Kanker** lanceert de campagne 'Binnen roken is nooit oké'. Op www.nooitbinnenroken.be vind je tips om het huis rookvrij te houden.

Kom op  tegen Kanker

VERNIEUWDE PORTAALSITE SOCIALE ZEKERHEID

De sociale zekerheid heeft een vernieuwde portaalsite. Op die webstek is de informatie beter gestructureerd, gemakkelijker doorzoekbaar én toegankelijker voor wie surft met mobiele telefoon of tabletcomputer. De site is de toegangspoort naar alle mogelijke informatie over de sociale zekerheid.

► WWW.SOCIALSECURITY.BE/CITIZEN/NL/

WEEK VAN DE VALPREVENTIE 2016

Van slaappillen kan je vallen



Tijdens de week van de valpreventie wil men opnieuw de aandacht vestigen op medicatie als risicofactor. Reden? Het geneesmiddelengebruik bij ouderen blijft erg hoog en bepaalde medicatie verhoogt de kans op een val aanzienlijk. Overal in Vlaanderen zullen daarom activiteiten rond valpreventie plaatsvinden.

► WWW.VALPREVENTIE.BE

VOOR ALTIJD MIJN MAMA VAN KATHLEEN AERTS

In *Voor altijd mijn mama* vertelt Kathleen Aerts heel open over de weg die ze samen met haar moeder heeft afgelegd. Dementie wordt meestal met oudere mensen geassocieerd, maar de ziekte komt ook bij jonge mensen relatief vaak voor. Vaak duurt het lang vooraleer de juiste diagnose wordt gesteld, zodat gepaste zorg uitblijft.



Dit boek vertelt over de twijfels én de mooie momenten samen, vanaf de diagnose tot de donkere tijden in het ziekenhuis. Een getuigenis die niemand onberoerd zal laten.

Geniet van 10% korting + gratis verzending bij aankoop van *Voor altijd mijn mama* via www.lannooshop.be/wgk. De actie is enkel geldig via deze url van LannoosShop, tot en met 30/6/2016 en zolang de voorraad strekt. De korting wordt automatisch toegekend zodra je een exemplaar aan je winkelmandje toevoegt.

► WWW.LANNOOSHOP.BE/WGK.
PRIJS MET KORTING: 16,19 EURO
+ GRATIS VERZENDING (T.W.V. 2,5 EURO)
UITGEVERIJ LANNOO.

MINDER ZOUT



Bemoedigend resultaat: volgens de FOD Volksgezondheid eten we dagelijks 1 gram minder zout dan in 2007, wat overeenkomt met een daling van

10%. Deze resultaten zijn het gevolg van een sensibiliseringscampagne van de overheid (www.stophetzout.be) en akkoorden met de voedingssector. De Wereldgezondheidsorganisatie schrijft wel voor dat we onze dagelijkse opname moeten verlagen tot 5 gram. Nu gebruiken we nog gemiddeld 9,5 gram.

► **Het Rode Kruis** is voortdurend op zoek naar nieuwe donoren. Dat is nodig, omdat ongeveer 70% van de bevolking ooit in zijn leven bloed nodig heeft. Elke dag helpen het plasma en de bloedplaatjes ons om gezond te blijven.

Meer weten? www.rodekruis.be/wat-kan-jij-doen/geef-bloed/



► **Zin in een leuk en fleurig uitstapje?** Van 24 maart tot en met 16 mei kan je in Keukenhof meer dan 7 miljoen tulpen van wel 800 verschillende soorten bezichtigen. Daarnaast kan je genieten van spectaculaire bloemenshows, verrassende inspiratietuinen, unieke kunstwerken en evenementen.

Meer info op www.keukenhof.nl



Keukenhof
HOLLAND

BELGIË HEEFT MEEST GENEREUEZ GEZONDHEIDSSYSTEEM IN EUROPA



De Belgische gezondheidszorg staat op de vijfde plaats in de Europese ranglijst van best presterende gezondheidszorgsystemen. We scoren

opvallend goed op het vlak van toegankelijkheid. Ons land doet het minder goed – en heeft een gedeelde dertiende plaats – op het vlak van resultaten van de behandeling. Ook scoren we gemiddeld voor het aantal depressies, het aantal mensen dat kanker overleeft en de afname van het aantal overlijdens na een beroerte.

WETSVORSTEL TEGEN 'VERSPILLING' VAN BLOED GOEDGEKEURD



1.500 Belgen ondergaan geregeld een verplichte bloedafname of aderlating, omdat ze lijden aan erfelijke hemochromatose

(aandoening waarbij je te veel ijzer opneemt uit de voeding). De bloedzakjes van die patiënten zijn perfect geschikt voor transfusie, maar werden tot nu toe via het medisch afval weggegooid. Om deze verspilling tegen te gaan, werd een wetsvoorstel goedgekeurd dat de patiënten die aan hemochromatose lijden, maar verder gezond zijn, de kans geeft om na een aderlating te kiezen of hun bloed gedoneerd of vernietigd wordt. De wet zal definitief van kracht gaan voor de start van de zomer.

NIEUWE CAMPAGNE OM PATIËNTENRECHTEN TE PROMOTEN

De nieuwe overheids campagne over patiëntenrechten richt zich zowel tot patiënten als tot zorgverstrekkers. Je kan ze in de vorm van een reeks videofilms bekijken op internet (via YouTube). Hoekstenen zijn vertrouwen en samenwerking.

► WWW.PATIENTRIGHTS.BE

WAT IS DE DERDE- BETALERSREGELING?

Met deze regeling moet je als patiënt enkel nog het persoonlijk aandeel of remgeld betalen aan je huisarts.

Het terugbetaalde deel wordt rechtstreeks tussen het ziekenfonds en de huisarts verrekend.

Een consultatie bij de huisarts wordt dus niet goedkoper, maar je hoeft niet langer het terugbetaalde deel voor te schieten.

Heb jij er recht op?

Behoor je tot één van deze categorieën, dan kan je aan je huisarts vragen om de derdebetalersregeling toe te passen:

- recht op **verhoogde tegemoetkoming**;
- recht op **statuut chronische aan-
doening**;
- **financiële noodsituatie**;
- minstens zes maanden gecontroleerde **volledig werkloze werknemer**;
- voldoen aan medisch-sociale voorwaarden voor **verhoogde kinderbijslag**.

Je huisarts is niet voor elke categorie verplicht om de regeling toe te passen, maar staat zeker open voor je vraag.



► MEER INFO: WWW.VLAAMSPATIËNTENPLATFORM.BE

Op 31 mei – de werelddag zonder tabak – kan je het niveau van je nicotineverslaving laten bepalen en kan je gratis raad krijgen van zorgverleners om te stoppen met roken.

► WWW.DAGZONDERTABAK.BE

Diabetespatiënten krijgen vanaf 1 februari 2016 geen nieuwe papieren diabetespas meer. In de plaats vraagt je huisarts een elektronische pas voor je aan. Met de elektronische versie kan je genieten van precies dezelfde voordelen, met name de terugbetaling van twee consultaties dieet per jaar en twee consultaties podologie bij voetrisico vanaf groep 1. Hiervoor heb je steeds een voorschrift van de arts nodig. Had je al een papieren diabetespas, dan kan je huisarts nog tot eind 2017 de overschakeling naar de elektronische pas aanvragen. De rechten die verbonden waren aan de oude pas, gaan gewoon over op de nieuwe.

De VRT wil iedereen laten genieten van sterke fictie op televisie. Audioscriptie is oorspronkelijk bedoeld voor blinde en slechtziende kijkers: een extra commentaarstem beschrijft handelingen, kleding, lichaamstaal en andere elementen die je beter helpen kijken en volgen.



GIDS NA OVERLIJDEN

De *Gids na overlijden* is een handleiding voor nabestaanden. Recent verscheen er een tweede, herwerkte uitgave van.

De wettelijke verplichtingen tijdens de eerste dagen na het overlijden zijn de verster van onze

zorgen, maar ze zijn ook onvermijdelijk en erg belangrijk. Op een overzichtelijke manier loodst het boek je erdoor heen.

► PRIJS: € 15
INNI PUBLISHERS



PARKEERKAART: AANGEPASTE AANVRAAGPROCEDURE

De verkorte aanvraagprocedure voor een parkeerkaart is gewijzigd. De voorwaarden zijn strenger geworden en de procedure werd aangepast. Zo geldt de procedure enkel nog voor mobiliteitshulpmiddelen die op een bepaalde lijst voorkomen. Het gaat vooral om rolstoelen die je altijd nodig hebt om je te kunnen verplaatsen.

► VOOR MEER INFORMATIE HIEROVER KAN JE STEEDS TERECHT BIJ JE ZIEKENFONDS.



DE NIEUWE CAMPAGNE



'Ouder worden en alcohol' maakt ouderen bewust van de risico's van alcohol op latere leeftijd.

► MEER INFORMATIE VIND JE OP WWW.VAD.BE/CAMPAGNES/OUDER-WORDEN-EN-ALCOHOL.ASPX



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

Openhartig over haar dagelijkse strijd

INTERVIEW MET SELAH SUE

Je moet het maar doen: amper 26 jaar, twee uiterst succesvolle albums en een reeks Music Industry Awards (MIA's) op de kast. Toch maakt Selah Sue er geen geheim van dat ze ondanks al dat succes geregeld strijdt tegen depressies. Een open gesprek.

 BRAM FRET  ALEXANDER BROWN

We weten uit onderzoek dat een vierde van de mensen kampt met psychische problemen. Waarom is het taboe daarrond nog altijd zo groot?

"Sociale media spelen daar zeker een rol in. Op Facebook willen we bijvoorbeeld alleen maar leuke dingen posten. In deze maatschappij heerst er heel veel druk om te presteren. Je moet per se succesvol zijn en alles moet kloppen. Mensen zijn erg bang om de vreemde eend in de bijt te zijn. De sociale druk is groot."

Je bent de laatste tijd heel veel in de media als meter van de Te Gek!?-campagne. Waarom engageer je je daarvoor?

"Ik voel mij geroepen om zoiets te doen, vooral omdat ik wou laten zien dat een periode van mentale ziekte niet per se uitzichtloos hoeft te zijn. Daar ben ik wel een bewijs van als je mijn carrière bekijkt. Toch voel ik me soms nog slecht. Ik voel mij vaak verschrikkelijk onzeker en vraag me dan af wat ik doe met mijn leven. Ik wou vooral het taboe doorbreken en duidelijk maken dat personen zoals ik –

met wie het ogenschijnlijk goed gaat – het ook vaak heel moeilijk hebben."

Je praat vaak over de depressies die je jeugd hebben geteisterd. Kan je dat gevoel omschrijven?

"Het is een heel specifieke manier van zijn. Ik herken het uit de duizend. Ik ben er trouwens net opnieuw van aan het herstellen. Ik wou al voor de derde keer stoppen met mijn medicatie en was alweer na zes maanden een hoopje ellende. Onlangs kreeg ik nog een zware angstaanval op het podium. Ik vergelijk het met een donkere wolk die er altijd is. Alles is moeilijk, alles gaat trager, alle slechte dingen worden uitvergroot. Je bent niet meer in staat te relativiseren. Wanneer je depressief bent, lukt het niet meer om de dingen te plaatsen. Je kan dan nog zoveel sporten en trachten goede raad op te volgen, je geraakt er niet meer uit. Bij mij helpt dan enkel medicatie in combinatie met gesprekstherapie."



Je bent heel open over je gebruik van antidepressiva. Is starten met medicatie voor jou een keerpunt geweest?

"Ja, voor mij is dat echt een wondermiddel. Het bracht voor mij het zorgeloze van mijn kindertijd terug na een heel moeilijke puberteit. Ik had het gevoel eindelijk weer aanwezig te kunnen zijn: daarvoor overheerste die depressie alles. De eerste keer dat ik erover sprak – tijdens mijn optreden in 'Reyers laat' – heeft heel wat tweegebracht: het is tot hiertoe de periode met de meeste voldoening in mijn leven geweest. Meer dan een hit scoren of voor een volle zaal spelen."

Ondanks het feit dat het nu beter met je gaat, heb je nog steeds last van mindere periodes?

"Ja, dat komt doordat ik een lagere dosis aan medicatie nam. Ik wou mijn dosis afbouwen, omdat ik graag aan kinderen wil beginnen. Met de medicatie ben ik honderd procent

"Ik geloof in de wisselwerking tussen een gezonde geest in een gezond lichaam"

wie ik moet zijn, met al mijn onzekerheden en al mijn hoogtes en laagtes. De angsten en onzekerheden blijven, maar ze trekken me niet meer zo hard naar beneden dat ik niet meer kan functioneren en mijn sociaal leven niet meer kan onderhouden."

Je leidt een publiek leven, waarbij de druk ongetwijfeld groot is.

"Ja, dat is zo. Onlangs voelde ik me zo verschrikkelijk slecht op het podium dat ik erover dacht om alle shows van deze tour te cancelen. Maar er zijn 14 mensen afhankelijk van mij:

zij zouden dan allemaal zonder inkomen zitten. Ik kan dat niet maken, daarvoor heb ik te veel verantwoordelijkheidsgevoel."

Ik las een interview waarin je zei dat jouw psychische problemen waarschijnlijk een genetische oorzaak hebben.

"Klopt, mijn beide grootouders zijn of waren psychiatrische patiënten. Ik vind het wel griezelig hoe hard ik de vergelijking voel met mijn oma, die momenteel in een psychiatrische instelling verblijft. Het verschil is wel dat ik in een andere tijd leef. Nu bestaat er veel meer kennis over de problematiek en men gaat er op een heel andere manier mee om dan vroeger. Toen mijn oma als jonge vrouw ziek werd, ging men met haar op bedevaart om haar te genezen. Nu bestaan er een duidelijk ziektebeeld en aangepaste hulp, waardoor ik in staat ben te genezen. Maar als ik zie hoe mijn grootouders ouder werden, baart me dat wel af en toe zorgen."



Wie is Selah Sue

- 26 jaar
- Belgisch singer-songwriter
- Winnaar van verscheidene MIA's (Music Industry Awards)
- Meter van 'Te Gek?!'
- Treedt momenteel op met haar tweede album 'Reason'

Gezien jouw situatie is gezondheid een heel concreet begrip. Wat betekent voor jou 'gezond zijn'?

"Zowel lichamelijk als mentaal gezond zijn is voor mij heel belangrijk. Ik geloof echt in de spreuk 'een gezonde geest in een gezond lichaam' en in de wisselwerking tussen beide."

Je leidt een erg jachtig leven. Heb je een middel om de balans erin te houden?

"Ik zorg dat ik veel slaap, dat heb ik echt nodig. Regelmatig sporten helpt om me fysiek en mentaal goed te voelen. Op tour ga ik altijd overdag joggen om me sterk te voelen voor het optreden 's avonds. Ik let ook op gezonde voeding. En misschien nog het moeilijkste en belangrijkste is om aan mezelf te durven toegeven wanneer het genoeg is."

Je speelde in het voorprogramma van wereldsterren als Prince en Jamie Lidell en jouw twee eerste platen zijn een groot succes. Geeft dat geen boost aan je zelfvertrouwen?

"Zelfzekerheid moet uit jezelf komen"

"Vreemd genoeg is het het tegenovergestelde: het lijkt wel of ik hoe langer hoe onzekerder word. Al helemaal nu met mijn tweede plaat. Met mijn eerste plaat kon ik niet vergelijken, omdat ik nog niet wist wat succes was. Nu kan ik dat wel en het geeft mij griezelig veel onzekerheid. Ik wil aan dat gevoel niet altijd graag toegeven, maar het is er wel: ik ben geneigd om het glas eerder half leeg te zien. Dat ligt in mijn aard en daar wil ik echt aan werken. Mijn belangrijkste boodschap in dit kader is: zelfzekerheid moet uit jezelf komen en hangt niet samen met succes. Je krijgt ze niet van andere mensen."

Heb je ervaring met mantelzorg?

"Die is heel beperkt. Ik ben dan ook vaak in het buitenland. Als ik thuis ben, probeer ik wel bij mijn oma langs te gaan. Mijn mama is een onwaarschijnlijke mantelzorger, zij leeft echt bijna om haar moeder gelukkig en wel te houden. Daar heb ik enorm veel respect voor."

Wat mogen we in de komende tijd van jou verwachten?

"Op professioneel gebied gaat het redelijk druk worden, want er zitten heel wat shows aan te komen. Ik ga me ook blijven inzetten om psychische problemen bij jongeren bespreekbaar te maken. Voor 'Te Gek?!' doe ik echt alles wat ze me vragen, omdat ik het zo enorm belangrijk vind. En ten slotte ga ik ook op vakantie, daar kijk ik erg naar uit."

- Meer weten?
www.selahsue.com



LEVEN MET SLECHTZIENDHEID, 'T IS MOGELIJK

Deze gids is bestemd voor iedereen die te kampen krijgt met slechtheid. De publicatie informeert hen over mogelijke steun en tegemoetkomingen, stelt mogelijkheden voor om het dagelijks leven terug op het spoor te krijgen, hulpmiddelen die het leven kunnen vergemakkelijken, ondersteunende instanties, ... Kortom, alle maatregelen die hen ondanks de handicap kunnen helpen om goed te leven en zich goed te voelen.



Ik wens volgende gids gratis te ontvangen:
"Leven met slechtheid, 't is mogelijk".

Gelieve dit antwoordformulier terug te sturen naar: Brailleliga
 Engelandstraat 57 – 1060 Brussel
 T +32 (0)2 533 32 11 – info@braille.be
www.braille.be

MEVROUW MENEER

NAAM _____

VOORNAAM _____

STRAAT _____ N° _____ BUS _____

PC _____ GEMEENTE _____

GT16



Nieuw!

- Uniek project
- 4 kamers met A+ label (volledig toegankelijk)
- kindvriendelijk
- verzorgde tuin
- geschenkbonnen te koop
- kamer met ontbijt
- kitchenette
- privé parking
- zorg op maat

vlakbij Brugge / dichtbij Damme / dichtbij Knokke / naast Sluis (NL)

Molentje 8 - 8340 Moerkerke-Damme
 T +32 (0) 50 500 890 | M +32 (0) 484 148 191 | info@altijdgenieten.be | www.altijdgenieten.be



HOGE OF LAGE BLOEDDRUK?

AANGEPASTE VOEDING KAN HELPEN!

Een te lage bloeddruk is knap vervelend: je kan er duizelig, verschrikkelijk moe of misselijk van worden. Het goede nieuws is dat lage bloeddruk gewoonlijk niet ongezond is. Te hoge bloeddruk is in meer dan één opzicht precies omgekeerd: symptomen zijn er niet of nauwelijks, maar hij wordt niet voor niets 'een stille doder' genoemd. Te hoog of te laag? Aangepaste leefgewoonten kunnen helpen om je bloeddrukwaarden onder controle te houden.

 SANDRA VANOVERBEKE EN AN DESMEDT  SHUTTERSTOCK

Bloeddruk is de druk die het bloed tijdens het circuleren uitoefent op de slagaderwanden. De bloeddruk wordt gemeten in millimeter kwikdruk (mmHg) en weergegeven in twee waarden: de maximale druk (= de druk die het bloed op de slagaderwanden uitoefent wanneer het bloed uit de linker hartkamer wordt gepompt terwijl die samentrekt) en de minimumdruk (= de druk op het moment dat de linker hartkamer in rust en volledig ontspannen is). Een bloeddruk van 140/90 mmHg is aanvaardbaar, maar het is optimaal

om een bloeddruk te hebben die niet hoger is dan 120/80 mmHg.

De gevaren van een te hoge bloeddruk

Naar schatting zijn er in België ongeveer twee miljoen mensen met een te hoge bloeddruk. De helft van hen weet het niet, aangezien hoge bloeddruk nauwelijks of geen symptomen teweegbrengt. Maar een hoge bloeddruk is niet zonder gevaar: het maakt je vatbaarder voor hart- en vaataandoeningen zoals een hartinfarct of een beroerte. Zeker in com-

binatie met andere cardiovasculaire risicofactoren (te hoge cholesterol, overgewicht, erfelijke belasting ...) is het belangrijk om de bloeddruk stelselmatig te laten controleren, en een te hoge bloeddruk te laten behandelen. De behandeling van hoge bloeddruk start met andere leefgewoonten (zoals stoppen met roken, gezond eten, voldoende bewegen). Als die aanpassingen niet het gewenste resultaat opleveren, kan je arts beslissen om een behandeling met medicatie te starten.

HOGЕ BLOEDDRUK: VOEDINGSTIPS

Zoutarme voeding

Het belangrijkste voedingsadvies voor mensen met een hoge bloeddruk, is om minder zout te eten. Zout bestaat uit natrium en chloor, en natrium werkt bloeddrukverhoging in de hand. Er wordt aangeraden om de inname van natrium te beperken tot maximaal 2000 à 2400 milligram per dag. Dat komt overeen met 5 à 6 gram zout.

Vermijd daarom:

- elke toevoeging van keukenzout, zeezout, demi-sel ...
- restaurantvoeding
- bereide voeding zoals lasagne, pizza, conserven, gebruiksklare soepen en sausen, gebak, koekjes ...
- gerookte vleeswaren
- gerookte vis en visconserven
- schaal- en schelpdieren
- smelt- en smeerkazen
- groenteconserven
- bouillonblokjes
- gezouten waters (zoals Vichy, Appolinaris, Badoit)
- chips, gezouten nootjes
- drop en zoethout (bevat glycyrrhizine die in grote hoeveelheden de bloeddruk kan doen stijgen).

Kies voor beleg met weinig zout, zoals:

- platte kaas
- varkensgebraad, kalfsgebraad, rosbief bereid zonder zout
- rundertong
- filet américain
- tonijn op water zonder zout
- zalm op water zonder zout
- gekookte ham, kalkoenham, kippenwit
- een slaatje van vis, kip of kalkoen met zelfgemaakte mayonaise en zonder zout.

Overmatig zoutgebruik tast bovendien de smaakpapillen aan, waardoor je de natuurlijke smaak van voeding minder proeft. Dat maakt het voor veel mensen extra lastig om over te schakelen op een zout-arm dieet.

Onderstaande tips kunnen helpen:

- kies voor voedingsmiddelen die van nature een sterke smaak hebben (zoals paprika of ui)
- gebruik zoveel mogelijk verse producten
- kies eens voor een andere bereidingswijze (aardappelen in de schil, stoven, marinieren, roosteren ...)
- experimenteer met kruiden zoals bieslook, citroenmelisse, dille, kervel, koriander, marjolein, munt, salie, tijm ...

Beperk verzadigd vet

Neem bijvoorbeeld twee keer per week vis in plaats van vlees, waarvan één keer per week een vette vissoort (zoals tonijn, zalm of heilbot).

Voldoende kalium, magnesium en calcium

Kalium, magnesium en calcium lijken een positieve invloed te hebben op de verlaging van de bloeddruk. Zorg voor een volwaardige voeding met extra aandacht voor deze voedingsstoffen, met behulp van voldoende groenten en fruit, melk- en volkorenproducten.

Beperk alcohol en cafeïne

Te veel alcohol en cafeïne hebben een effect op onze bloeddruk. Beperk dus het gebruik ervan. Er wordt aangeraden om niet meer dan 400 milligram cafeïne per dag te gebruiken. Ter vergelijking: één kop koffie bevat 75 milligram cafeïne, een kop thee 30 à 40 milligram, een glas cola 40 milligram.

En wat als mijn bloeddruk te laag is?

Een lage bloeddruk is niet per definitie ongezond, maar kan wel lichamelijke klachten geven (zoals duizeligheid, vermoeidheid, misselijkheid ...). Langzaam overeind komen en opstaan kan de klachten verminderen. Ook de benen omhoog leggen kan helpen. Op die manier blijft er voldoende bloed naar het hoofd stromen en komen klachten zoals duizeligheid of flauwvallen het minst voor.

HOGЕ KAN JE EEN TE HOGЕ BLOEDDRUK VERMIJDEN?



- Eet gezond (beperk vet en zout, eet voldoende groenten en fruit). Gebruik de actieve voedingsdriehoek als basis.



- Vermijd overgewicht.



- Beweeg voldoende en zoek het niet te ver: wandelen, fietsen, de trap nemen in plaats van de lift ... Daar heb je geen duur sportabonnement of aangepaste outfit voor nodig!



- Beperk het gebruik van alcohol.



- Stop met roken.

Soms kan een lage bloeddruk een onderliggende aandoening hebben. Enkele voorbeelden:

- bloedverlies (bijvoorbeeld inwendige bloeding)
- uitdroging (bijvoorbeeld bij diarree, hevig transpireren)
- hart- en vaatziekten (bijvoorbeeld verminderde pompfunctie van het hart)
- stress
- gebruik van sommige medicatie (bijvoorbeeld diuretica)
- bij een vermoeden van een onderliggende aandoening, is het aangeraden om een arts te raadplegen.

Lage bloeddruk: voedingstips

De belangrijkste voedingsstof bij lage bloeddruk is zout. Met wat kleine aanpassingen in de voeding kan de hoeveelheid zout al verhoogd worden. Uiteraard is een overmaat aan zout niet aan te raden! Een diëtist kan je het nodige advies geven. Om vocht aan zout te binden, is het ook belangrijk om voldoende water te drinken.

KIP MET TOMATEN IN DE OVEN



Ingrediënten (4 🧑)

- 400 g kipfilet
- 400 g tomaten
- 2 eetlepels fijngehakte dragon of 1 koffielepel gedroogde dragon

Bereiding

- Dompel de tomaten ongeveer 10 seconden onder in kokend water. Verfris ze, en pel ze.
- Ontpit de tomaten en snijd ze in blokjes.
- Leg de helft van de in stukjes gesneden tomaten op aluminiumfolie en strooi er dragon over.
- Schik hierop de kipfilet en bedek met de rest van de tomaten.
- Bestrooi verder met dragon en met peper, sluit af met aluminiumfolie.
- Laat gaar worden in de oven.

GEVULDE AARDAPPELEN MET KRUIDEN



Ingrediënten (4 🧑)

- 500 g aardappelen
- 120 g platte kaas
- kervel
- peterselie
- 100 g sjalot
- citroenmelisse
- peper

Bereiding

- Hak de peterselie en de schoongemaakte kervel fijn.
- Meng ze samen met de fijngesneden sjalotten en platte kaas door elkaar.
- Breng op smaak met peper.
- Kook de schoongemaakte aardappelen in de schil gaar. Snij een kapje van de aardappelen en hol de aardappel gedeeltelijk uit. Vul de aardappel op met het witte kaasmengsel.
- Warm nog eventjes op in een voorverwarmde oven, versier met wat citroenmelisse.

DIETDIENST

► 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

► Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

✉ team.diabetes@wgkavl.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELE.KRUIS.BE

Nieuws uit je provincie

OOST-VLAANDEREN



Zoals aangekondigd in onze nieuwsbrief van december starten we vanaf 2016 met het zorgmagazine 'Gezond thuis'.

Inmiddels heb je de eerste bladzijden gelezen. Op de volgende vier bladzijden vind je het nieuws over Wit-Gele Kruis in je eigen provincie, Oost-Vlaanderen.

In iedere 'Gezond thuis' die volgt (4x/jaar), zal je steeds in het midden van het magazine vier bladzijden vinden met nieuws en artikels van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen.

Zoals je merkt, is het huidige zorgmagazine lijviger dan de nieuwsbrief die voorheen in je bus viel: we hopen hiermee jou nóg beter dan vroeger te informeren door middel van gezondheidstips, recepten, interviews ...

Veel leesplezier!

Wens je ons magazine liever niet meer of liever digitaal te ontvangen? Ga je uit verzorging bij Wit-Gele Kruis en wens je Gezond thuis toch te blijven ontvangen? Laat het ons weten!

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen,
Jenny Tanghestraat 2, 9050 Gent (Ledeberg),
communicatie@wgkovi.be of 09-235 85 99.



LET OP!

Voor zorgaanvragen of zorgwijzigingen, bel het nummer van jouw plaatselijke Wit-Gele Kruisafdeling of -team, of bel het algemene nummer 09-265 75 75.

‘SINDS IK DE NACHT DOE, HEB IK ME NOG GEEN DAG VERVEELD’

24 uur op 24 en 7 dagen op 7 paraat staan voor patiënten: dat kan niet iedereen zeggen. Maar Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen doet het! Onze verpleegkundigen van het ‘continuïteitsteam’ staan ook ’s nachts voor je klaar. En dit voor acute, onverwachte zorgproblemen, voor zorgen die op een specifiek tijdstip moeten gebeuren (volgens voorschrift van de arts) en voor meldingen die via onze alarmcentrale binnenlopen (personenalarmering). We spraken met ‘nachtverpleegkundigen’ Ellen Frentz en Eline Bourgeois. Ze gaan anders dan de meeste mensen om met tijd. Dag en nacht lopen voor deze collega’s naadloos in elkaar over. En zo hebben zij het graag.

De nachtwacht: 300 kilometer en altijd met de koplampen aan

Het continuïteitsteam van Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen heeft werkdagen – ‘werknachten’ – tussen 20 uur ’s avonds en 7 uur ’s ochtends. De verpleegkundigen van dit team zorgen ervoor dat alle diensten die we aan patiënten aanbieden ook ’s nachts doorgaan. Met elf zijn ze, de collega’s die in het nachtritme werken. Negen verpleegkundigen: David, Eline, Ellen, Els, Heidi, Lieve, Matthieu, Marnix en Nadine; twee zorgkundigen: Michelle en Mieke. **Ellen en**

Eline: “De patiënt komt altijd op de eerste plaats.”

Elke nacht zijn er vier collega’s aan het werk, waarvan twee ‘nachtverpleegkundigen’, die vanaf 20 uur onderweg zijn, en twee ‘wachten’, die vanaf dan klaarstaan voor oproepen. Van ‘wachten’ is trouwens meestal weinig sprake. Het zou een raadseltje kunnen zijn: het rijdt 300 kilometer en altijd met de koplampen aan, wat is het? Antwoord: het continuïteitsteam, zij rijden ’s nachts van post naar post.

Ellen: “Wij rijden op twee nachten onze tank leeg.” Dat zegt genoeg.

Ellen: “Wat dit werk zo aantrek-

kelijk maakt, is het onverwachte. Geen twee nachten zijn gelijk, onze patiënten zijn altijd blij om ons te zien.”

Geen stille nacht

Een ‘stille’ nacht wordt het voor het continuïteitsteam nooit. **Ellen:** “De zorgroedes, de oproepen, de PAS-alarmen ... de nachten vliegen voorbij.” Al moeten ze erkennen dat ze ’s nachts ook niet alles (meteen) kunnen oplossen. Daarvoor hebben ze de hulp nodig van hun collega’s van de dagdienst, die de patiënten door en door kennen en die contact hebben met de huisartsen.



‘NACHTVER-
PLEEGKUNDIGEN’
ELLEN FRENTZ EN
ELINE BOURGEOIS

EEN DAG IN HET LEVEN VAN ... MARLEEN, VERPLEEGKUNDIGE IN DE STAD

Marleen Hemelsoet is met bijna 30 jaar dienst bij Wit-Gele Kruis alleszins een 'ancienne'. Ook al woont ze zelf niet in het centrum van Gent, ze heeft er als verpleegkundige haar draai gevonden. We gingen een dag mee met Marleen op stap.

Zes uur. Marleens dag begint nog voor de vogels fluiten. Zo is ze het gewend en zo heeft ze het graag. Neen, Marleen is duidelijk geen diesel die op gang moet komen!

Wanneer Marleen de stad in rijdt, is het nog kalm op de weg. De eerste medechauffeurs zijn de mannen van Ivago. De stad mag dan langzaam wakker worden, Marleens eerste patiënten zitten al op haar te wachten.

Als de stad op volle toeren draait, wordt het moeilijker om parkeerplaats te vinden. Als het in de zomer weer Gentse Feesten worden, overweegt Marleen om de vouwfiets te gebruiken. Wat het nieuwe Gentse mobiliteitsplan zal geven, valt nog af te wachten. In ieder geval: bij het vastleggen van een ronde houdt het verpleegteam rekening met de mobiliteit, met schooluren, straten die 'doorge-



knipt' worden en dergelijke. Werken in de stad en mobiliteit zijn niet van elkaar los te koppelen.

Enkele van Marleens patiënten wonen in eenzelfde appartementsblok, zo is het haalbaar om alle

posten op één dag af te werken. De auto kan blijven staan, door gangen en over verdiepingen gaat Marleen van patiënt naar patiënt. Ze heeft met zichzelf een afspraak gemaakt: naar boven neemt ze de lift, naar beneden de trap.



Het werk is gevarieerd en de patiënten zijn dat ook: jong en oud, man en vrouw, echte Gentenaars en nieuwe Belgen van allerlei origine, Marleen komt bij iedereen aan huis.

Wie Marleens dag zo volgt, zou denken: die heeft haar handen vol. Maar deze duizendpoot neemt er met volle goesting vrijwilligerswerk in de Wereldwinkel bij. Neen, als het aan Marleen ligt, blijven de dagen goed gevuld en dat van 's ochtends vroeg.



NIEUW BOEK DE NAAKTE WAARHEID OVER ZELFSTURING. EEN HANDLEIDING VOOR MANAGERS.



Wit-Gele Kruis zet in op totaalzorg. Dat wil zeggen dat onze verpleeg- en zorgkundigen samenwerken met heel wat andere lokale zorgverleners om de zorgnoden van al onze patiënten en mantelzorgers in te vullen. Daarvoor was het nodig onze verpleegkundigen aangepaste regelruimte en verantwoordelijkheden te geven. We hebben onze verpleegteams zelfsturend gemaakt.

De nieuwe manier van werken door de Oost-Vlaamse verpleegteams is innovatief en benieuwt heel wat organisaties binnen en buiten de zorgsector. Daarom hebben we ervoor gekozen om een managementboek te schrijven. Inhoudelijk lichten we ons vernieuwingstraject toe van A tot Z. Het boek is niet geschreven voor verpleeg- en zorgkundigen

die graag in een zelfsturend team willen werken, maar wel voor directies die een hiërarchische organisatie willen ombuigen tot een zelfsturende organisatie.

Geïnteresseerd? Je kan het boek (€ 24,99) bestellen in de plaatselijke boekhandel, via www.lannoo-campus.be of via www.bol.com.

Alvast enkele positieve reacties van patiënten op onze nieuwe manier van werken:

- **Marcel (82):** “Verpleegkundige Sabien komt hier eenmaal per dag langs om mij te wassen, te verzorgen en mijn medicatie klaar te leggen. Ik zou Wit-Gele Kruis niet meer kunnen missen. Zeker nu jullie in Zwijnaarde in een klein lokaal team werken en ik dus een vertrouwd gezicht en aanspreekpunt heb!”
- **Kankerpatiënte Nata-sja:** “Ik ben vanuit het ziekenhuis doorverwezen naar Wit-Gele Kruis omdat ze ervan overtuigd zijn dat Wit-Gele Kruis over veel expertise beschikt om patiënten op een kwalitatieve manier thuis te verzorgen en op te volgen.”

Als jouw verpleeg-/zorgkundige opstart in een lokaal wijkteam, dan hoor je het zeker en vast!



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.

Door giften
vanaf 40 euro
per jaar krijg
je 45 %
belastingen terug

ALZHEIMER LIGA
VLAANDEREN VZW

RUBENSSTRAAT 104/4, 2300 TURNHOUT

TEL.: 014 43 50 60, FAX: 014 43 76 54

GRATIS LUISTER- EN 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... **0800-90207**
Gratis

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



LIFT CONSTRUCT BVBA

“De oplossing voor uw
mobiliteitsprobleem”

- Personen - keuken - goederen - platformliften
- Hefplatformen voor rolstoelgebruikers (Arito, BC-Lift, MPR)
- Trapliften MediTek en Hawle
- Plaatsen, onderhoud & herstellen

KNALPRIJS
€2500
excl BTW



Hawle



Arito



BC-Lift



MPR - Strategos



MediTek

Ontwerp: Elie Rekkam


Vrijblijvende prijsoffertes & info over premies voor trapliften

LIFT CONSTRUCT BVBA

Lange Lobroekstraat 183 - 2060 Antwerpen - Tel: 03 226 12 72 - Fax: 03 226 94 24

info@liftconstruct.be - www.liftconstruct.be

“STOELGANG IS NIET VIES”



Mensen kennen stoelgang als ‘het afval van het voedsel dat je niet nodig hebt en dat wordt afgescheiden’. Professor Heiko De Schepper van het UZA legt uit waarom stoelgang veel meer is dan dat.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  SHUTTERSTOCK

Bij stoelgangproblemen denk je in de eerste plaats aan diarree en obstipatie. Maar er zijn er wellicht veel meer?

"Met obstipatie bedoelen we een moeizaam stoelgangspatroom, terwijl diarree net het tegenovergestelde is, namelijk een te vlotte stoelgang. Het probleem is dat beide begrippen niet altijd even gemakkelijk te definiëren zijn. Er zijn mensen die om de drie dagen naar het toilet gaan en voor wie dat een perfect normaal patroon is. En er zijn mensen die drie keer op een dag gaan en dat normaal vinden. Vandaar dat wij stoelgangproblemen meer proberen te definiëren als 'een impact van het stoelgangspatroom op het functioneren van de patiënt'.

Er bestaan organische en functionele stoelgangproblemen. Bij organische problemen gaat het om ziekten van de darm, zoals een infectie of een tumor van het slijmvlies die de klachten veroorzaakt. Bij functionele problemen – en die hebben het grootste aandeel – ziet de darm er niet zozeer ziek uit, maar gedraagt hij zich abnormaal."

Hoe vaak komt het voor?

"Voor obstipatie spreekt men van 10 à 20 % van de bevolking. De prevalentie van bijvoorbeeld het prikkelbare darmsyndroom – dat is een overgevoelige darm die gepaard gaat met veel pijn – is ook ongeveer 10 %. Vergeleken met andere ziektebeelden zijn dat gigantische aantallen. Daarbij komt nog dat er heel wat mensen zijn die er nooit mee naar de huisarts gaan."

Bestaat er dan nog zoveel taboe rond?

"Ja, en zeker als het gaat over stoelgangsincontinentie. Het duurt meestal lang vooraleer mensen



STOELGANGS- PROBLEMEN

Wat?

Het is een breed begrip: onder één noemer passen veel verschillende kwalen en ziekten. Het grote taboe dat rond stoelgangproblemen heerst, maakt het er niet makkelijker op.

SOORTEN PROBLEMEN

- Organische problemen: ziekten van de darm
- Functionele problemen: de darm gedraagt zich abnormaal

WIE EN WANNEER?

- Op alle leeftijden
- Meer bij vrouwen – postmenopauzale periode

ALARMSIGNALLEN

- Bloedverlies
- Een plots veranderend stoelgangspatroom
- Gewichtsverlies

TIPS VOOR GOEDE STOELGANG

- Vezelrijke voeding
- Voldoende vochtinname
- Voldoende lichaamsbeweging.

naar een arts gaan, omdat ze zich ervoor schamen. Ondanks de grote impact op de levenskwaliteit van een patiënt, vinden veel mensen het moeilijk om over te spreken. Ze sluiten zich liever op en consulteren pas een arts als ze merken dat het echt niet meer gaat."

In welke mate zijn die problemen te behandelen?

"Alles hangt af van de oorzaak. Tegenwoordig zijn er veel meer mogelijkheden om mensen te helpen of in elk geval hun levenskwaliteit te verbeteren. Er bestaat medicatie die de darmtransit vertraagt of versnelt, afhankelijk van het probleem. Doordat een groot deel van de stoelgangproblemen worden veroorzaakt door een slecht functionerende bekkenbodemp, zeker bij vrouwen, kan gerichte kinesithera-pie belangrijk zijn. Ook zijn er meer operatieve mogelijkheden: die pakken de oorzaken van incontinentie aan, zodat we de ophouding van de stoelgang kunnen verbeteren."

Komen stoelgangproblemen meer voor bij vrouwen?

"Als het specifiek over de ontlasting zelf gaat, dan zien we duidelijk een groter aandeel vrouwen. Vooral postmenopauzale vrouwen die een aantal bevallingen achter de rug hebben, kunnen er vanaf de leeftijd van 50 à 55 jaar mee geconfronteerd worden. Bevallingen vormen immers vaak een grote belasting voor de bekkenbodemp en de sluitspier. De functie en de werking van de darm en de sluitspierfunctie veranderen ook een beetje na de menopauze. Dat is vaak het moment waarop de klachten echt beginnen. Maar obstipatie – pure obstipatie – kan op elke leeftijd voorkomen."



“Het allervoornaamste is dat je erover moet durven te praten”

Professor Heiko De Schepper, afdeling gastro-enterologie, UZA

Wat zijn alarmsymptomen bij stoelgangproblemen?

“Bloedverlies, een plots veranderend stoelgangspatroom en gewichtsverlies. Als mensen bloed bij de stoelgang opmerken dan is dit voor ons altijd een reden om het verder te bekijken. Een ernstige onderliggende aandoening, zoals darmkanker of ontstekingsziekten van de darm, gaat altijd gepaard met gewichtsverlies. Dan gaan we veel sneller onderzoeken, zoals met een coloscopie, om die dingen op korte termijn uit te sluiten.

Om de diagnose te bepalen, is trouwens niet zozeer de frequentie belangrijk. We vragen vooral naar het stoelgangsgebeuren: moet je veel moeite doen om de darm leeg te maken? Verlies je soms stoelgang? Gebruik je soms middeltjes om naar het toilet te kunnen gaan?”

Is ouder worden een beïnvloedende factor voor het ontwikkelen van stoelgangproblemen?

“Wat belangrijk is om een normaal gevormde ontlasting te krijgen, is je voeding. Wat je eet, bepaalt wat eruit komt. Een vezelrijke, gezonde en gevarieerde voeding is cruciaal: verse groenten, vers fruit, volkorenproducten. Daarnaast moet je op een dag voldoende drinken en bewegen. Die drie zaken gaan bij een oudere patiënt vaak wat moeizamer. Daarbij komt ook nog dat hoe ouder je wordt, hoe meer ziekten zoals diabetes of Parkinson je erbij kan krijgen, en die verhogen de kans op een slechtere stoelgang nog.”

Hier kunnen mantelzorgers en thuisverpleegkundigen

wellicht een belangrijke rol spelen?

“Absoluut. Zeker omdat zij kunnen vaststellen wanneer het niet goed gaat of er lekjes zijn. Zoiets kan een aanleiding zijn om er met de persoon in kwestie openlijk over te praten: hoe lang is dat al bezig, en zou je er eens niet mee naar een dokter gaan?”

Wanneer zijn stoelgangproblemen echt een probleem?

“Dat is heel individueel, maar de belangrijkste criteria zijn of mensen incontinentiemateriaal moeten gebruiken en of ze sociale activiteiten gaan mijden en ervoor thuisblijven. Je krijgt een vicieuze cirkel waar je moeilijk uit geraakt: iemand die echt problemen heeft, durft op de duur niet meer naar buiten als er geen toilet in de buurt is en dat leidt tot sociale isolatie.”

“Het is belangrijk om op de alarmsymptomen te letten, omdat patiënten daar niet altijd even attent op zijn”

“Als mantelzorger of als eerstelijns hulp is het belangrijk om op de alarmsymptomen te letten, omdat patiënten daar niet altijd even attent op zijn. Als je merkt dat iemand achteruit gaat of vermagert, of als je

bloed in de stoelgang of in het luiermateriaal opmerkt, dan zijn dat signalen om die mensen snel door te sturen.”

Hoe kunnen we stoelgangproblemen voorkomen?

“Een gevarieerd leven is cruciaal: zorg voor voldoende fysieke activiteit. En heel belangrijk en een beetje miskend is de opvoeding van het stoelgangspatroom. Vanaf je kinderjaren moet je stoelgang en het maken van stoelgang integreren in je dagelijks leven. Bij heel wat jongere mensen die stoelgangproblemen hebben, merken we bijvoorbeeld dat ze al sinds hun kinderjaren de slechte gewoonte hebben om een toiletbezoek zoveel mogelijk uit te stellen.”

Wat moeten onze lezers onthouden?

“Dat de stoelgangsbeleving heel belangrijk is: het zou een aangename gebeurtenis moeten zijn. Het tweede punt is dat het niet altijd op een heel spectaculaire manier behandeld hoeft te worden. Het aanpassen van de manier waarop je leeft, eet, de manier waarop je naar het toilet gaat en waarop je toiletbezoeken toelaat in je leven, kan al heel wat veranderen. En misschien nog het allervoornaamste is dat je erover moet durven te praten, niet alleen met je mantelzorgers of familie, maar ook met de verpleegkundigen en de huisarts. We moeten van het taboe af geraken dat stoelgang vies is en op alle mogelijke manieren binnen de vier muren van het toilet moet blijven. Anders stellen we alleen maar zaken uit die op de duur heel grote problemen kunnen worden.”



GRATIS
DEMONSTRATIE
AANHUIS

J&A Lier RECHTSTREEKS UIT DE FABRIEK
03 480 98 01

GEDAAN MET RUG-, NEK EN SPIERPIJNEN



**Wil jij ook
meer dan 150.000
vijftigplussers
bereiken?**

Adverteer dan nu in een volgende
editie van Gezond Thuis in juni,
september of december 2016.

Aarzel niet en neem contact op
met Katrien Lannoo op
katrien.lannoo@trevipus.be of

09-360 48 54



Vaarwel vocht!

Vochtbestrijding Tibas garandeert een professionele en definitieve oplossing voor veel voorkomende vochtproblemen zoals **opstijgend vocht, water in de kelder, condens-problemen, natte ramen, vochtige muren, een muffe geur en schimmelvorming**. Ervaren en gediplomeerde specialisten voeren de werken snel, stipt en ordelijk uit en dit aan eerlijke prijzen.



**OPSTIJGEND VOCHT
KELDERDICHTING
CONDENS
EN SCHIMMEL**



Voor meer informatie over de diensten van Vochtbestrijding Tibas, kijk op **www.tibas.be**.

Voor een **gratis offerte** kan u bellen op het nummer **0800 62 136** of een mail sturen naar **info@tibas.be***

vochtbestrijding
tibas

0800 62 136 - www.tibas.be



Lekproblemen en lekdetectie worden vakkundig opgelost door het partner-bedrijf Polygon (0800 96 600 - www.polygongroup.be).



THUIS BIJ ZEESHAN EN MOHAMMED

“NA TWEE HERSENBLOEDINGEN KREEG PAPA OOK NOG DIABETES”

Mohammed Rana (56 jaar) kreeg twee hersenbloedingen. Praten gaat goed, maar herinneringen en de coördinatie tussen links en rechts zijn moeilijk voor hem. Sinds kort werd ook diabetes bij hem vastgesteld. Zijn zoon Zeeshan (23 jaar) schakelde het Wit-Gele Kruis in om het gezin te helpen bij de zorg.

 DORIEEN WENDERICKX  MARCO MERTENS

Wanneer hebben jullie vernomen dat hij diabetes heeft?

“Bijna een half jaar geleden kreeg mijn papa het op een avond plots moeilijk om te wandelen. We zijn de volgende ochtend meteen naar het ziekenhuis gegaan en daar bleek dat

zijn suikerspiegel heel hoog was. Ze gaven hem de diagnose diabetes en vertelden dat hij insuline moest krijgen. We hebben een lijst meegenomen waarin staat welk eten veel suikers bevat, wat hij beperkt mag eten en wat hij zeker wel mag eten.”

Hoe reageerde je vader op die diagnose?

“Het was voor ons allemaal een schok. Mijn papa heeft al twee keer een hersenbloeding gehad, heeft last van hoge bloeddruk en dan kreeg hij er opeens diabetes bij. Vroeger was hij heel actief. Dan

stond hij om zeven uur op om te werken en als hij thuis kwam, ging hij boodschappen doen om daarna met ons te voetballen. Nu is het zelfs moeilijk om te wandelen. In het begin was het heel frustrerend voor hem. Ondertussen beseft hij dat het niet anders kan en maakt hij er het beste van. We proberen om de drie dagen eens buiten te gaan wandelen, want heel de dag thuis zitten is ook maar niks.”

Was het moeilijk om zijn eetpatroon aan te passen?

“We koken apart voor mijn papa. In het begin was het een beetje zoeken, omdat je goed moet opletten wat, wanneer en hoeveel hij eet. Bovendien mag hij door zijn hoge bloeddruk niet veel zout eten. Tijdens het Suikerfeest eet iedereen zoete koekjes, ijsjes en taart. Mijn papa heeft het dan soms wel moeilijk, want hij at vroeger heel graag zoete dingen. Hij kan dan wel een klein stukje van een koek eten, bijvoorbeeld. We proberen er rekening mee te houden door zelf niet te overdrijven met zoetigheden. Zo moet hij zich niet slecht voelen omdat hij dat allemaal niet kan eten.”

Hoe zijn jullie bij het Wit-Gele Kruis terechtgekomen?

“Mijn vader heeft het moeilijk om zelf insuline te zetten. In het ziekenhuis zijn we te weten gekomen dat het Wit-Gele Kruis daarbij kan helpen. Een verpleegkundige komt nu drie keer per dag langs om insuline toe te dienen.”

“We zijn erg blij dat thuisverpleging bestaat”

“Een verpleegkundige komt drie keer per dag langs om insuline toe te dienen”

Zijn jullie tevreden over de hulp van het Wit-Gele kruis?

“Ik studeer nog en mijn broer en zus gaan werken. Op de tijdstippen waarop mijn vader eet, is er meestal niemand thuis. We zijn dus erg blij dat er zoiets bestaat als thuisverpleging. Anders zou het moeilijk zijn om de insuline op het juiste tijdstip te kunnen geven. De verpleegkundigen doen het trouwens



heel goed en zijn echt hulpvaardig. Als we vragen hebben, kunnen we altijd bij hen terecht. Ik vind het ook fijn dat er slechts drie of vier vaste mensen langskomen. Zo ken je ze een beetje en kan je over alles gemakkelijk praten.”

Thuis spreken jullie onderling Urdu, de nationale taal van jullie geboorteland, Pakistan. Hoe verloopt de communicatie met de verpleegkundigen?

“Mijn papa verstaat Nederlands en kan ook een woordje Nederlands spreken, maar een echte conversatie is moeilijker. Meestal komen de verpleegkundigen binnen, ze geven het spuitje en doen een babbel over het weer. Mijn zus of ik proberen er soms wel bij te zijn. Zo kunnen we het doorgeven als er bijvoorbeeld iets verandert in de eenheden van

“Tijdens het Suikerfeest eet iedereen zoete koekjes, ijsjes en taart. Mijn papa heeft het dan soms moeilijk”

de insuline. Dat gebeurt altijd in samspraak met de huisarts.”

Is thuisverpleging in Pakistan erg verschillend?

“Mijn ooms in Pakistan hebben ook diabetes en net als papa moeten ze

insuline nemen. Het voordeel is dat zij een grote familie hebben en allemaal samen in een groot huis wonen. Er is altijd wel iemand thuis die hen kan helpen. Wij hebben dan weer het voordeel dat het Wit-Gele Kruis langskomt als er niemand thuis is. En dat vind ik belangrijk. Ik weet niet of thuisverpleging op die manier bestaat in Pakistan. Misschien in de stedelijke gebieden wel, maar mijn ouders komen uit een afgelegen dorp. Daar bestaat thuisverpleging niet.”

Wat betekent de hulp voor jullie als mantelzorger?

“De zorg voor mijn papa blijft soms door mijn hoofd spoken: wat als ik niet thuis ben? Gelukkig weet ik dat hij in goede handen is en dat er altijd iemand van het Wit-Gele Kruis langskomt om insuline toe te dienen. Dat is een hele geruststelling.”



“Ik zorg voor iedereen. Ook als ik er niet meer ben. En jij?”

Natuurlijk wil je er nog zo lang mogelijk voor anderen zijn. Toch zorg je ook best tijdig voor een testament. Uiteraard denk je hierbij aan je dierbaren, maar je kunt ook anderen helpen. Met de gids van het Rode Kruis is jouw testament zo geregeld.

Vraag nu je gratis testamentgids aan.
www.rodekruis.be/testament



Ja, ik ontvang graag de **GRATIS TESTAMENTGIDS**

Ontdek waarom een testament interessant is voor jou. Handig, beknopt en met praktische voorbeelden.

dhr. mevr. voornaam: _____

naam: _____

straat: _____ nr: _____

bus: _____ postcode: _____

gemeente: _____

telefoon: _____

geboortedatum: _____

e-mail*: _____

* Enkel in te vullen als je akkoord bent om onze informatie via e-mail te ontvangen.

Stuur de ingevulde bon terug naar Rode Kruis-Vlaanderen, DA 852-570-7, 2800 Mechelen (een postzegel is niet nodig). **Of mail** je adresgegevens naar legaten@rodekruis.be met aanvraagcode: GRATIS GIDS-44.

Het Rode Kruis respecteert je privacy. Je gegevens, die we via deze actie ontvangen, zullen enkel in ons bestand (Rode Kruis-Vlaanderen, Motstraat 40, 2800 Mechelen) opgenomen worden en zullen nooit aan derden worden overgemaakt. Aan de hand van deze gegevens zullen we je op de hoogte houden van onze activiteiten. Je kan je gegevens steeds raadplegen, verbeteren of laten schrappen.



**Rode Kruis
Vlaanderen**

**helpt
helpen**





COMFORTABEL DOOR AANGEPASTE KLEDIJ

Mensen gaan graag met zorg gekleed. Dat geldt ook voor personen met dementie, met kanker of personen met andere fysieke en verstandelijke beperkingen. Maar het probleem is bekend: gewone kleding past vaak niet of zit niet goed en speciale kleding oogt dikwijls niet mooi. Gelukkig zijn er uitzonderingen. Aantrekkelijke en betaalbare aangepaste kledij heeft niet alleen voordelen voor de patiënt, maar vraagt ook minder fysieke belasting voor de mantelzorg of hulpverlener. Een greep uit het grote aanbod.

 HILDE DE GROEF  MARIELLA CLAES, SHUTTERSTOCK

Een persoon met **beginnende dementie** kan zich vaak nog zelfstandig aan- en uitkleden. Na verloop van tijd gaat dat soms lastiger en lukt het alleen nog met begeleiding. Belangrijk is om niet te snel handelingen over te nemen, want dat is niet goed voor het zelfrespect. Het zelfstandig aan- en uitkleden kan vergemakkelijkt worden als de kleding op handige

plekken opengemaakt kan worden door bijvoorbeeld een naad te vervangen door klittenband of drukkers. Om te voorkomen dat personen met dementie zich om de haverklap zouden uitkleden, hebben vele kledingstukken bovendien verborgen ritsen en knopen. Ook bestaat er een trui met een 'ingebouwde' vervangbare slab voor mensen met vochtverlies

uit de mond. De slab is van buitenaf onzichtbaar.

Niet alle kleding is even gemakkelijk als je in een **rolstoel** zit. Je rugleuning kan in de weg zitten en te veel stof kan tussen de spaken komen. Het kan dus handig zijn om speciale rolstoelkleding aan te schaffen. Als je op stap wil met je scooter of elektrische rolstoel, bestaan er allerhande poncho's

of capes. Die bieden maximale bescherming en het doorzichtige gedeelte laat toe om de bediening goed te blijven zien. Ze zijn 100% waterdicht en gevoerd met een warme stof voor bijkomende koude-isolatie. Indien je zelf geen scooter of elektrische rolstoel bedient, dan bestaan er poncho's/capes met achteraan twee openingen voor het duwen van de rolstoel.

Ook over de onderkleding is nagedacht. Voor mensen met een **beperkte mobiliteit** bestaat een aangepast onderhemd/singlet met drukknopsluiting én rits, waardoor het ondergoed niet meer over het hoofd hoeft. Doordat de drukknopen en rits van kunststof zijn, is er minder kans op allergische reacties. Ook aangepaste polo's zijn handig: hun rugpand of zijnaad kan volledig open. Daardoor kan de trui vlot aan en uit zonder de patiënt te belasten.

Hansops (nachtleding uit één stuk) bieden een uitkomst voor **onrustige slapers**. Maar ook voor personen die zich te pas en te onpas uitkleden, maakt een hansop het leven eenvoudiger. Bovendien belet een hansop de drager om aan het **incontinentiemateriaal** te komen.

Hansops voor volwassenen hebben een rits in de rug en extra ruimte voor het incontinentiemateriaal. Het bandje elastiek rond de buik zorgt voor een pyjama-achtige look. Er zijn hansops met en zonder voet, en voor de warmere zomermaanden heb je ze ook met korte pijpen en mouwen.

Borstkanker is de meest voorkomende kanker bij vrouwen en veel patiënten missen een borst door amputatie. Gewone kleding is daar niet op berekend en dat ondermijnt het zelfvertrouwen. Sommige vrouwen kiezen ervoor om geen prothese te dragen. Voor het asymmetrische lichaam bestaat speciale kleding die er modieus en vrouwelijk uitziet. Voor vrouwen mét een prothese na hun borstoperatie bestaan er uiteraard aangepaste beha's. De modellen zijn zeer comfortabel: ze hebben brede bandjes die niet snijden onder het gewicht van een uitwendige prothese. Ze zijn niet zo breed uitgesneden, zodat een prothese niet zichtbaar is als je vooroverbuigt of zo. Zulke lingerie vind je bij thuiszorgwinkels, bandagisten en de betere lingeriezaken. Daarnaast zijn er ook speciale badpakken, bikini's en nachtkledij met ingewerkte beha.



Wordt aan- of uitkleden wat moeilijker? Krijg je je armen of benen niet meer zo vlot omhoog als vroeger? Kan je niet meer alleen blijven rechtaan, wordt verschonen in een bed of rolstoel moeilijk of is gewone kleding niet meer functioneel of praktisch? Er bestaat een oplossing voor elk probleem. Je kan altijd met je vragen terecht bij je thuisverpleegkundige of bij je ziekenfonds. Die kunnen je ook doorverwijzen naar thuiszorgwinkels of gespecialiseerde firma's.

Bronnen:

www.aangepastekledingkopen.be
<http://www.thuiszorgwinkel.be/store/nl/comfort/kleding/aangepaste-kleding.html>





“We verstaan elkaar zonder veel woorden”

Jef Lieve

95 jaar 56 jaar



GOEDELE BOGAERTS



JESSE WILLEMS

“Jefs zorg voor zijn vrouw was mooi en dapper”

Op 3 februari 2016, amper enkele weken na het interview dat we met hem deden, overleed Jef. “Het zou zijn wens geweest zijn het artikel toch te publiceren, hij keek er erg naar uit”, liet één van zijn kinderen ons weten. Een artikel uit eerbetoon aan een fijne mens.

Over ouder worden en thuis blijven wonen

Lieve: “Jef is 95 jaar. Hij woont alleen en kookt elke dag zelf. Het wordt wel moeilijker voor hem om alleen thuis te kunnen blijven wonen.”

Jef: “Ik ga liever niet naar een woonzorgcentrum. Ik volg graag mijn eigen ritme. Elke week ga ik biljarten en kaarten en breng ik tijd door met mijn kinderen en kleinkinderen.”

Lieve: “Jef is heel sociaal. Hij heeft die contacten echt nodig.”

Jef: “Ik vind het wel moeilijk dat mijn vrienden één voor één wegvallen. Van al mijn jeugdvrienden leeft er nog maar één. Maar ik probeer er niet te veel bij stil te staan. Dat heb ik enkel gedaan toen mijn vrouw is overleden.”

Over zijn vrouw, Louisa

Lieve: “Na een hersenbloeding heeft Jef lang voor Louisa

gezorgd. Dat was heel mooi en dapper van hem, want de zorg was zwaar. De liefde tussen hen was heel groot. Ze waren 68 jaar getrouwd.”

Jef: “Louisa en ik leerden elkaar kennen in de plaatselijke cinema. Na de film bracht ik haar naar huis. We zijn getrouwd op 11 november 1942. Wegens de oorlog was dat toen geen feestdag.”

Over de band tussen hen beiden

Jef: “Het heeft altijd goed geklikt. We verstaan elkaar zonder veel woorden. Dat stelt me gerust. Lieve is voor mij de beste thuisverpleegkundige die er is.”

Lieve: “Jef is heel positief ingesteld en lacht graag. We zwanzen ook wel eens graag. Hij heeft veel vertrouwen en staat open voor advies.”

Jef: “Lieve is opmerkzaam. Ze is voor mij deel van de familie. Ik wens ze de lotto toe (lacht). Hopelijk kan ze nog lang blijven.”

Lieve: “Als verpleegkundige hou je de nodige afstand, maar het is logisch dat je een band opbouwt en dat je voor de patiënt meer dan een verpleegkundige bent.”

SYMBOLIEK



Ik geloof niet in het paranormale. Wel in het toeval en soms kan het toeval een symboliek inhouden die je niet voor mogelijk acht.

Die dag kwam er een journalist langs met de vraag of ik even met hem wilde meekomen naar de Fordfabriek. Ik had namelijk een toneelstuk geschreven dat handelde over de sluiting van Ford, een waar drama voor de mensen uit mijn streek. Vermits ik had gezworen dat het mijn laatste regie was, wou hij er een extra artikel aan spenderen. Hij zou mij portretteren nabij de toegang van de Fordfabriek. Het regende oude wijven, maar we gingen op weg.

Diezelfde avond gingen mijn partner en ik een hapje eten. Het was nog vroeg op de avond, maar toch zat er al een jong koppeltje aan een tafel. Als twee jongelui verliefd zijn op elkaar, hoeven er voor mij geen twaalf violen te spelen. Een blik volstaat. Of een stilte, of tekenen die erop wijzen dat ze smoor zijn.

De ober bracht het koppel een aperitief en stak een kaars aan. Ze sputterde even, doofde, maar ging aarzelend aan het branden bij een tweede poging. Alle voorwaarden waren aanwezig om er een intieme tête-à-tête van te maken.

Maar er hing een gênante spanning tussen jongen en meisje. Je merkte het aan hun blikken: die hielden elkaar niet vast, ze vertelden niets, ze wilden ontsnappen naar de belichting, naar de reusachtige vaas met bloemen in het midden van de zaak of naar het hapje bij het drankje. De jongen nam zijn glas en hief het op om te toosten. Zij deed mee, een beetje onwillig, maar toch ... Het vlammetje van hun kaars fleurde ervan op. Even leek het of het gesprek op gang zou komen. Je zag de jongen in een soort verdediging gaan, maar hoe meer hij zijn best deed, hoe meer zijn inspanningen werden onthaald op verwijtende blikken en ongeloof. Er was iets met die kaars. Ze begon weer te sputteren, alsof ze deelnam aan het gesprek. Bij het voorgerecht waren er nog vertwijfelde pogingen om contact te houden, terwijl het vlammetje kleiner en kleiner werd tot je alleen nog een gloeiend puntje zag. Bij het hoofdgerecht viel de grote stilte. Alsof ze geen tong hadden. Die lag trouwens op hun bord. En je houdt het niet voor mogelijk, toen ging hun kaars uit. De ober spoedde zich naar het tafeltje met zijn aansteker. Maar voor hen hoefde het niet meer. Voor mij was het eveneens duidelijk: dit was het einde van hun jonge relatie.

Het deed me terugdenken aan het ritje van die namiddag met de journalist. Wij hadden gehoopt dat de regen



© Tony Van Galen

zou ophouden, maar het werd een ware zondvloed.

“Tja, op het weer heb je geen invloed”, zei de journalist. “We zullen er het beste van maken.” We reden de reusachtige lege parking op. De fotograaf was er al. Hij zat in zijn auto op ons te wachten.

“Vlug even uitstappen”, vroeg de journalist, “en even plaatsnemen voor de pyloon met de reclame van Ford.” Ik gehoorzaamde, de fotograaf stelde zijn camera in. En plotseling hield het op met regenen en brak de zon door tussen twee zware wolken. Ik stond daar vol verbazing op het natte asfalt. De fotograaf riep enthousiast: “Dit maak je maar één keer mee in je carrière. Kijk eens achter je!” Ik keerde mij om: rond de pyloon stond er een pracht van een volledige regenboog. Niks trucage, geen fotoshop, gewoon natuur.

Bij de jongelui was de kaars uit. Ik kreeg een regenboog. Als symbool kon het tellen.



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

Nergens zo goed als thuis

U BENT NIET DE ENIGE DIE ZO LANG MOGELIJK THUIS WIL WONEN



Makkelijk en veilig de trap op

Kies zoals zovelen voor een traplift van ThyssenKrupp Encasa:

- Duitse degelijkheid en kwaliteit
- Maatwerk rechtstreeks van de producent
- Service 24/24 en 7/7, altijd in uw buurt



ONTVANG UW GRATIS INFORMATIEPAKKET EN OFFERTE OP MAAT

Bel gratis

0800 94 365

www.tk-traplift.be



ThyssenKrupp Encasa

COLOFON



VLAANDEREN

23^{ste} jaargang, Nr. 84 - maart 2016

Uitgave van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen
Verschijnt viermaal per jaar

Hoofd- en eindredactie

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

Redactieraad

Nel Aelgoet, 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

© Marco Mertens

Druk

Corelio Printing

Oplage

156.000

Secretariaat

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

Verantwoordelijke uitgever

Piet Vanthemsche - Frontispiesstraat 8 bus 1.2 - 1000 Brussel
T. 02-739 35 11 - F. 02-739 35 99 - www.witgelekruis.be

Vormgeving

Decom NV - 't Hofveld 6 C4 - 1702 Groot-Bijgaarden - www.decom.be

Reclameregie

Trevi plus - Meerlaan 9 - 9620 Zottegem
T. 09-360 62 16 - katrien.lannoo@treviplus.be

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 EEN HEERLIJK DAGJE UIT



Een dag naar een museum? Over kunst, geschiedenis, chocolade of ... de Belgische friet? Liever een boottocht, misschien? Een partijtje minigolf, een wandeling in een natuurgebied of een ontspannende fietstocht? Wat dacht je anders van een brouwerijbezoek – mét degustatie, uiteraard? Een film of theatervoorstelling? Een pannenkoek? Je kan het zo gek niet bedenken of het behoort tot de mogelijkheden. Vul dus het kruiswoordraadsel in, bezorg ons de oplossing en wie weet vind jij binnenkort de bongobon 'Dagje uit' in de bus. Je kiest 1 van de 110 activiteiten uit het boekje en ... je bent weg!

HORIZONTALAAL

1. Verhoogde bloeddruk – Gehoororgaan
2. Ijzerhoudende grond – Van bewoners voorzien – Romeinse Rijk (Lat. afk.)
3. Stram – Soort aap – Beknot
4. Kruidenthee – Egyptische godin – Marterachtig zoogdier
5. Friseertang – Muzieknoot
6. Soort kaas – Stralenkrans
7. Hoge piet (ironisch) – Heiligenkrans – Loflied
8. Heropvoering – Europeanen
9. Daar – Tin (symbool) – Belgische zangeres
10. Zwarte delfstof – Babbelen – Scandinavische munt
11. Halsjuk van een trekdier – Engelse graaf
12. Letterkeer – Emailak
13. Grammaticale term – Wat
14. Bioscoop – Geregeld rangschikken
15. Slijtage – Communicatiemiddel – Duitse champagne

VERTICAAL

1. Gewijde ouwel – Van Jamaica afkomstige muziek
2. Verschrikkelijke sneeuwman – Indonesische vrucht – Chloor (symbool)
3. Examen – Spijl
4. Amerikaanse landbouwers – Landbouwwerktuig – Neon (symbool)
5. Rubidium (symbool) – Bijbelboek (afk.) – Wereldwijd netwerk van computers
6. Deel van een fototoestel – Stuk gereedschap
7. Figuur uit de Bijbel – Droevig – Europese rivier
8. Werktuig bestaande uit ketting zonder einde voor het ophalen van water – U Edele
9. Te zijner plaatse (Lat. afk.) – Bek – Vreugderoep
10. Figuur in een letterkundig werk in de ik-vorm – Iemand met één arm
11. Ooit – Verzamelnaam voor klachten veroorzaakt door activiteiten met een herhaalde beweging – Etsgereedschap
12. Heden – Persoonlijk voornaamwoord – Overdreven – Vroegere Duitse munt – Boom
13. Dwaas – Oliezuur
14. Zwaardwalvis – Geur – Amateur
15. Zacht ruisend geluid maken – Oude lengtemaat – Explosieve stof

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

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

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

vóór 5 april 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

Oplossing van het vorige kruiswoordraadsel: VOEDINGSVEZELS

Winnaars van het boek "Zonder afscheid" van Wim Geysen:

Pierre Devry, Sint-Kwintens-Lennik - Marleen Defoor, Moen - Eddy Vanherbergen, Geetbets - Catharina de Louw, Vossem - Willy Hermans, Bree - Marleen Adriaenssen, Kessel-Lo - Louizette Van Loo, Wijnegem - Ria Crivits, Loppem - Luc Vanspauwen, Genk - Hilda Bosmans, Olmen - Luc Debels, Kortrijk - Alfons Schoofs, Lanaken - Hugo Tastenoy, Sint-Martens-Bodegem - Gusta Grauls, Hasselt - Gerda Vanbeselaere, Zarren - Armand Stalmans, Duffel - Cecile Lanszweert, Torhout - Raymond Brichau, Lembeek - Madeleine Delcourt, Mechelen - Godelieve Decoster, Ieper - Monique Grondelaers, Meeuwen-Gruitrode - Nadine De Bleser, Kessel-Lo - Jeanne Van der Velden, Mol - Marcel Goossens, Oostende - Monique Mertens, Liedekerke - Egidius Tielen, Opoeteren - Eric Poelmans, Jeuk-Gingelom - Marijke Meyen, Westerlo - Rita Gemis, Wimmertingen - Agna Vandepoel, Zoutleeuw - Marleen Jamar, Herk-de-Stad - Anny Coene, Tienen - Luc Andriesens, Merchtem - Rosette Moerenhout, Meise - Jan De Smedt, Keerbergen

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten!
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe

.com



Floris van Bommel®



Gabor



new balance

HEREN: Floris Van Bommel FredPerry Rehab Tommy-Hilfiger Giorgio Gant VanBommel Ambiorix Lloyd Caterpillar Timberland Australian Sebago Fluchos
Specials: Mbt Joya Ara Solidus Geox Rockport Mephisto FinnComfort Think

JEUGD: LaCoste BjörnBorg BullBoxer ScapaSports NewBalance Jack&Jones FredPerry Napapjiri K1x All-Star Vans Dc Palladium Asics Birckenstock Sperry Nike Havalanas Superga Gaastra K-Swiss
In elk merk vele modellen en grote maten !!!!!!!!!!!!!!!

DAMES: Sperry FredPerry Brako Spm Maruti Riverwoods Jhay TommyHilfiger PanamaJack DLsport Rehab FlyLondon DonnaCarolina Ara PeterKaiser Gabor Mephisto Think! Geox Loints Semler Wolky ELnaturalista Weekend

Meer dan 2.000 modellen voor steunzolen!



durea®



LOWA



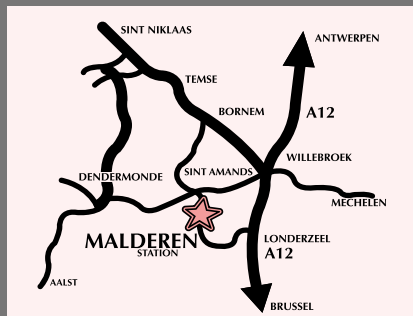
Joya



KIDS: Hip Gattino Kipling Superga LittleDavid Cks Geox Piedro Nike Vans Dc BjörnBorg Pepino Ricosta All-Star Timberland LelliKelly Crocs Stones & Bones Lowa TerreBleue Bk

UITNEEMBAAR VOETBED en kleine + grote maten
Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte Semler DLsport Mephisto-Mobils Allrounder Newdress Footnotes Gabor MissEmmanuelle Stuppy Vabene CHROOM vrij/arm: Think! BrakoAnatomics Fitflop Ecologica FinnComfort Wolky El Naturalista Vital
DIABEET: Durea Varomed Xsensible Solidus-care

Helpen bij rug-, heup-, voet- en spierklachten:
MBT + JOYA + FINNAMIC + FIT-FLOP + GABOR
TopDealer in MEPHISTO en SANO (+150 modellen)
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.

Niet geldig tijdens de speerperiode.



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

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

Droog en uiterst Discreet!



Attends for Men biedt optimale bescherming bij ongewild urineverlies

Een op de tien mannen heeft last van licht tot matig urineverlies. Attends biedt u de oplossing. De producten zijn comfortabel, droog en uiterst discreet. U kunt een gratis proefpakket aanvragen door het invullen van de coupon of door te bellen naar **0800 111 51**

Attends producten kunnen discreet bij u aan huis geleverd worden en zijn ook verkrijgbaar in apotheken en medische speciaalzaken.

Attends For Men 1-2 voor licht urineverlies.



Attends For Men 3-4 voor licht tot matig urineverlies.



Bestel uw GRATIS proefpakket Attends for Men!

Mijn urineverlies is het best te omschrijven als: (Maak een keuze)

- Druppels - Af en toe Druppels - Regelmatig Scheutjes - Af en toe Scheutjes - Regelmatig

Dhr.

Adres

Postcode/Plaats

Telefoon

E-mail

Ik ga ermee akkoord dat mijn gegevens opgeslagen worden. Uiteraard worden uw gegevens vertrouwelijk behandeld en zullen wij deze niet aan derden verstrekken.

Ja, ik ontvang graag de nieuwsbrief van Attends (Vul svp uw email adres in).

Vul in en stuur op naar: Attends bvba, Haachtsebaan 119/1, 3140 Keerbergen

Tel. 800 111 51



Volg ons op Facebook!
Attends Zorg en Welzijn