

ZORGMAGAZINE WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN

GEZOND *thuis*

bpost

PB-PP|B- 714
BELGIË(N)-BELGIQUE

SEPT OKT
NOV

86

 WWW.GEZONDTHUIS.BE

 VOLG ONS OP FACEBOOK

TUODSCHRIFT | TOEGELIJD BEGLOTEN VERPAKKING | P309292 | EEN UITGAVE VAN WIT-GELE KRUIS VAN VLAANDEREN | FRONTSPIESSTRAAT 8 BUS 1.2 | 1000 BRUSSEL | 3-MAANDELIJKS TIJDSCHRIFT | NR. 86 | SEPTEMBER 2016

JOUW VERHAAL

“Genieten van kleine dingen”


wit-gele kruis
VLAANDEREN

Gezond
Therapie(on)trouw



Kristien Bonneure
“Ik weiger te plannen”

Attends[®] Soft

De zijdezachte
bescherming
die u verdient

Omdat ze zo comfortabel droog
blijven en zijdezacht aanvoelen,
zult u het positieve verschil
direct in het gebruik ervaren.

Attends nu ook
verkrijgbaar in uw
apotheek

Nieuw
Zijdezachte bovenlaag



Attends Soft is verkrijgbaar in verschillende
groottes en absorptie niveaus.



Gratis Proefpakket! LF22016

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

Een klein beetje Af en toe Regelmatig Nauwelijks tot geen controle over blaasinhoud

Dhr. / Mevr.

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. 0800 111 51



Volg ons op Facebook!
Attends Verzorging en Welzijn

VERGETEN

Simon was intelligent, maar ietwat verstrooid en vergeetachtig.
Hij klopte op de deur van zijn eigen bureau en was verwonderd dat hij er niet was.
Een van zijn boutades: "Ik was vergeten dat ik het wist."
Op die uitspraak kan je een tijdje knabbelen.

Waarom moet ik een dag zoeken naar de naam van iemand die ik nochtans goed heb gekend?
Waarom weet ik vandaag niet meer wat ik eergisteren heel goed wist?
Wat belooft dat voor morgen?

De computer kan helpen het vergeten terug te vinden, áls ik weet wat en hoe ik moet zoeken.

Het geheugen helpt ons bij het oriënteren.
Onze wegenkaart vervaagt wanneer het geheugen ons in de steek laat.

Vergeten heeft ook voordelen.
Je kan niet alles onthouden.
Het slechte zouden we moeten vergeten, dat wat kwelt en bekommert.

Mensen vergeten en ze worden vergeten.
Soms is het alsof God zelf hen is vergeten.
'Sion zegt: "De Heer heeft mij verlaten, mijn Heer is mij vergeten."
Maar kan een moeder haar zuigeling vergeten?
Zelfs al zou ze het vergeten, ik vergeet jou nooit' (Jes. 49,14-16).
Het lijkt op het bekende antwoord van de man, die zijn dementerende vrouw elke dag bezoekt.
Op de kritiek van de bure: "Maar ze kent je niet meer. Waarom trek je er nog elke dag heen?" antwoordt hij: "Al zou ze mij niet meer kennen, ik ken haar nog!"



ANTOINE RUBBENS

WEGWIJZER



8
DIALOOG

Kristien Bonneure



27
DUO

Karim en zijn verpleegkundige
Gwendoline

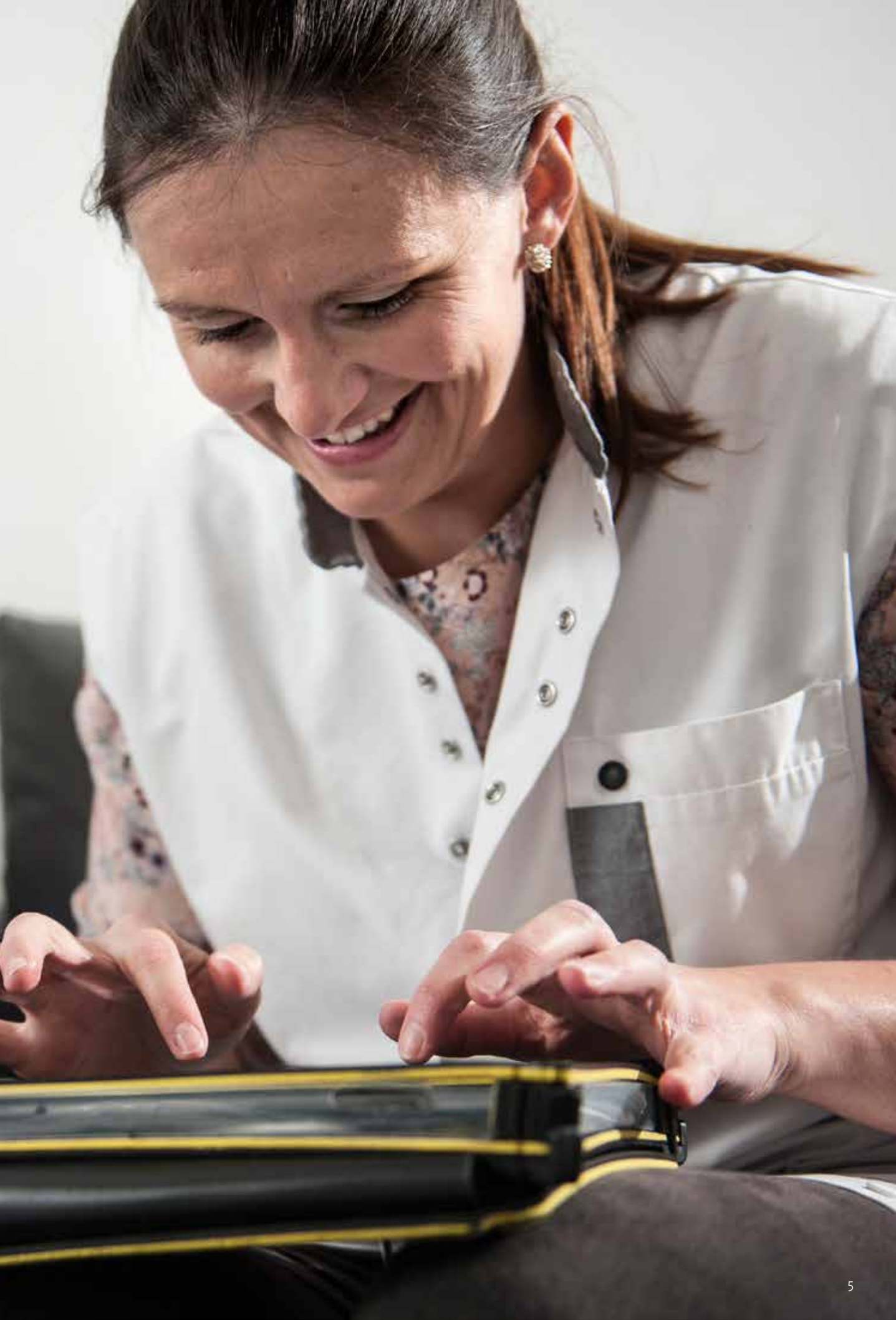
- 6 Actua
- 12 Gezond
Therapie(on)trouw
- 18 Lekker
- 21 Jouw verhaal
"Genieten van kleine dingen"
- 24 Thuis
Veneuze ulcera
- 28 Column
- 30 Puzzel

*Patiënt en
verpleegkundige*
**KARIM EN
GWENDOLINE**

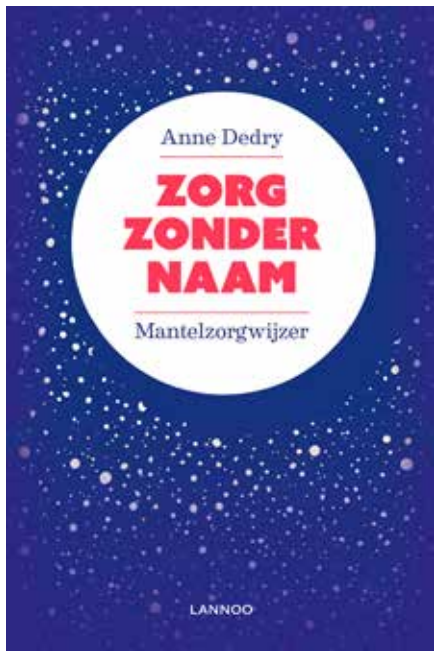
Gedurende enkele weken kwam verpleegkundige Gwendoline dagelijks langs bij Karim. Doordat een insectenbeet lelijk uitdraaide, had Karim elke dag verzorging aan zijn been nodig. “Gelukkig waren er dan Gwendoline en haar fantastische collega’s die altijd voor me klaar stonden”, aldus een blije Karim.

► Lees meer over de merkwaardige beet op p. 27





ZORG ZONDER NAAM



Dankzij Gezond thuis en LannoosShop geniet je van 15% korting op het boek 'Zorg zonder naam', een toegankelijk basisboek vol herkenbare verhalen over mantelzorg. Hoe kan je gebruik maken van deze korting?

Surf naar www.lannoosshop.be/witgelekruis en tik in het winkelmandje de kortingscode 'witgelekruis' in.

ONLINE PLATFORM

Om de interdisciplinaire samenwerking tussen thuisverpleegkundigen van het Wit-Gele Kruis en andere zorgverleners (huisartsen, specialisten ...) nog beter te laten verlopen, lanceert het Wit-Gele Kruis op 15 oktober het nieuwe onlineplatform *mijnWGK*. Dat biedt op een streng beveiligde manier inzage in het elektronische verpleegdossier van de verpleegkundigen. De gegevens over het zorggebeuren van de patiënt kan de behandelende arts voortaan online opvolgen. Zo beschikt de arts over de meest recente zorginformatie. Enkele huisartsen testen al sinds augustus *mijnWGK* uit.

WIT-GELE KRUIS SOLIDAIR MET KANKERPATIËNTEN EN HUN NAASTEN



Elk jaar krijgen bijna 40.000 Vlamingen het harde verdict: kanker. Meer dan 200.000 mensen leven met en na kanker. Onthutsende cijfers: het betekent dat vroeg of laat iedereen rechtstreeks of onrechtstreeks met kanker te maken krijgt. Daarom organiseert Kom op tegen Kanker op donderdag 20 oktober de Dag tegen Kanker. Op die dag zullen de medewerkers van het Wit-Gele Kruis, net zoals duizenden andere Vlamingen, het bekende gele lintje dragen. Op die manier willen we alle mensen met kanker en hun naasten tonen dat ze er niet alleen voor staan. Dat we meelevens. Dat hun strijd tegen deze ziekte ook de onze is.

► WWW.DAGTEGENKANKER.BE

GEZONDthuis.BE

Het Wit-Gele Kruis lanceerde het nieuwe online gezondheidsmagazine www.gezondthuis.be. Je vindt er allerlei tips voor je gezondheid, artikels waarbij experts aan het woord zijn, getuigenissen van patiënten, aangepaste recepten ... Op een gezonde manier langer thuis wonen is de insteek van het gezondheidsmagazine. Een extra troef van [gezondthuis.be](http://www.gezondthuis.be) zijn de recepten op maat van ieders individuele behoeften.

Everybody Happy is de nieuwe film van Nic Balthazar. Daarin speelt Peter van den Begin een succesvolle komiek met burn-out. Gezond thuis geeft 25 duotickets weg.

Winnen? Neem deel aan de wedstrijd op www.facebook.com/gezondthuis



Kankercounteren.be is een nieuwe website speciaal voor jonge kankerpatiënten. Jonge personen zitten vaak met heel specifieke vragen. Op de site vinden ze verhalen en inspiratie van lotgenoten.

Rekanto is een gratis bewegingsprogramma voor volwassenen tijdens en tot één jaar na de laatste behandeling tegen kanker. Het helpt om een betere lichamelijke conditie te herwinnen en zo vermoeidheid en futloosheid te overwinnen.

► 0800 15 802 OF WWW.REKANTO.BE



RESIDENTIE
RUBENS
WOONZORGCENTRUM



LEEF PRECIËS ZOALS THUIS



CONTACTEER ONS VOOR EEN BEZOEK OF AFSpraak:

Jozef Hermanslei 21

2640 Mortsel

rubens@orpea.net - www.orpea.be/rubens

03 630 24 00

Operated by

ORPEA
www.orpea.be



*“Perfectie bestaat niet.
Het is niet van deze wereld”*

“Ik weiger te plannen”

INTERVIEW MET KRISTIEN BONNEURE

Ze is al jarenlang een vaste radiostem. Ooit werd ze zelfs bekroond met de Gouden Stemvork voor het mooiste stemgeluid. Vorig jaar verdween ze noodgedwongen een tijdlang van de werkvloer wegens borstkanker. Ondertussen kan je haar opnieuw elke zaterdagochtend horen in het programma ‘Bonus’ op Radio 1.

BRAM FRET VRT - BMUSS

Wat betekent ‘gezond zijn’ voor jou?

“In de strikte zin van het woord betekent het niet ziek of ‘niet ziek of niet verhinderd zijn’ door één of andere aandoening. Maar het is natuurlijk meer dan dat, het is ook op verschillende vlakken ‘goed in je vel zitten’: zowel individueel als in een sociale context, op je werk, in je leefomgeving, al dan niet met een gezin. Dat wil natuurlijk nog niet zeggen dat het op al die punten altijd perfect moet gaan. Perfectie bestaat niet, het is niet van deze wereld. Het komt er ook op aan je niet kopje onder te laten gaan wanneer het even wat minder gaat, zelfs als het een hele poos echt slecht gaat.”

Ben jij bewust bezig met je gezondheid?

“Goh, om te beginnen is er nog de nasleep van vorig jaar. Ik ben dertien maanden in ziekteverlof geweest voor een kankerbehandeling en die is natuurlijk niet afgelopen na de laatste bestraling. De revalidatie is net afgelopen, maar ik zit nog in een langdurig traject van lymfedrainage. En dat is ongetwijfeld hetgene waar ik het meest zichtbaar mee bezig ben. Maar toch ook wel sterker dan voorheen let ik op voeding en beweging, iets wat er ook werd ingepeperd door mijn oncoloog. Ik probeer veel te wandelen, doe weer aan yoga en mijn voedingspatroon is fel veranderd. Veel fruit, veel groenten, weinig vlees, minder alcohol. Voor de rest werk ik nog altijd deeltijds en dat wil ik nog een poosje zo houden. Ik voel dat mijn

draagkracht minder is dan voorheen en dat moet ik echt wel bewaken. Ik heb gelukkig een fijne plek gevonden op de nieuwsdienst waar ik drie à vier dagen per week kan werken. Die dagen lukt het me om te werken zoals vroeger, maar de overige dagen moet ik het rustig aan doen.”

Hoe ben je met de diagnose omgegaan?

“Als ik er nu op terugkijk? Flink, vind ik van mezelf (*lacht*). Niet overdreven strijdlustig, want daar hou ik niet zo van. Met zo’n overweldigende diagnose en zo’n lange behandeling moet je je vooral staande proberen te houden. Bij momenten was het zeer zwaar, maar ik geloof oprecht dat je niet te veel energie moet verkwisten door je te verzetten tegen iets waar je je niet tegen kan verzetten. Het is er, dus ‘deal with it’. En dan is de kwestie hoe je ermee omgaat. Ik heb mensen in de wachtkamer gezien

die agressief werden, dat is ook een manier om ermee om te gaan. Ik heb de zachtere weg gekozen en het is me redelijk goed gelukt om toch niet mentaal ten onder te gaan. Maar het was zwaar: een half jaar chemo, dan een zware borstoperatie waarbij ook alle lymfeklieren werden verwijderd en dan nog bestralingen. Het was dus echt de *menu complet (lacht)*. Maar ik ben bijzonder blij met de steun in het ziekenhuis, medisch maar ook sociaal. En verder heb ik het geluk een heel fijn gezin te hebben en een hoop burens en vrienden die echt wel in de bres gesprongen zijn, niet met grote woorden, maar echt met concrete dingen, zoals een pot soep of een zelfgebakken brood bijvoorbeeld. Zoiets samen kunnen dragen, maakt een enorm verschil. En daar ben ik heel dankbaar voor.”

En je hebt in die periode ook een beroep gedaan op het Wit-Gele Kruis?

“Klopt. Eerst tijdens de chemoperiode voor de toediening van een bepaalde combinatie van producten om de kwaliteit van mijn bloed wat op te krikken. De verpleegkundigen kwamen thuis injecties toedienen na de chemokuur. De tweede keer was na mijn operatie. Toen was het een hele poos dagelijks. Ik had een hele lange wonde die elke dag goed verzorgd moest worden. En nu komt er nog om de drie maanden iemand om mijn poortkatheter te spoelen. Ik ben erg blij dat ik daarvoor niet opnieuw naar het ziekenhuis hoef. Ik sta er echt van te kijken hoe vlot en snel het werkt.”

“Na een overweldigende diagnose en de lange behandeling die daarop volgt, moet je je vooral staande proberen te houden”



Wie is Kristien Bonneure?

- ▶ Startte in 1988 bij de redactie van Studio Brussel. In 1991 stapte ze over naar Radio 1
- ▶ Specialiseerde zich in verslaggeving over de Balkan en Oost-Europa
- ▶ Werkte enkele jaren voor de cultuurwebsite Cobra.be
- ▶ In 2014 verscheen haar boek 'Stil leven' bij Lannoo

“Een periode van ziekte samen kunnen dragen, maakt een enorm verschil”

In dit nummer van ‘Gezond thuis’ hebben we het onder andere over therapietrouw. Merkte je dat dit belangrijk was tijdens je behandeling?

“Ja, die chemo, daar kan je natuurlijk niet onderuit. Die is weloverwogen en afgemeten. Een week overslaan was geen optie. Ik vond dat in zekere zin geruststellend: je stapt op een trein en die rijdt door. Op basis van de kwaliteit van je bloed wordt de dosering aangepast. Je zit in een heel strak keurslijf waar je je niet aan kan onttrekken. Op dat moment ben je therapietrouw, omdat je in een noodzakelijk traject zit. Ook alle begeleidende medicijnen waren strikt noodzakelijk, het waren allemaal middelen om de vervelende effecten van de chemo wat te verzachten. Na mijn behandeling ben ik in een validatieprogramma gestapt van 12 we-

ken intensieve sport. De eerste keer was ik al bekaf voor de opwarming voorbij was (*lacht*). Dat is natuurlijk ook een vorm van therapietrouw, want niemand heeft me daartoe verplicht. En ik ben er beter van geworden. Gelukkig moet ik geen hormoonremmers nemen, omdat mijn kanker niet hormoongevoelig was, daar ben ik erg blij om. Maar qua therapietrouw wordt er van kankerpatiënten wel wat verwacht. Het zijn langdurige behandelingen met veel neveneffecten en nawerkingen, dus je moet het zien vol te houden.”

Je zet je al jaren in voor een vereniging die ijvert voor meer stilte en rust. Je schreef er ook een boek over. Vanwaar dat engagement?

“Ik denk dat die behoefte aan rust in je zit, en dat die op een zeker ogenblik ook acuter en meer manifest wordt. De laatste jaren dat ik op de nieuwsdienst het ochtendnieuws presenteerde, waren zeer druk en lawaai-erig. Dat was een beetje de concrete aanleiding. En ik merk dat ik er meer en meer behoefte aan heb. Je kan dat op verschillende manieren invullen; je kan bijvoorbeeld 's middags op een rustige plek je boterhammen opeten of je kan af en toe een retraite doen, wat ikzelf ook doe. Ik ben niet iemand die om vijf uur opstaat en een

uur mediteert. Maar ik ken mensen die daar zeer veel baat bij hebben. Ik ben wel blij dat je het in onze huidige maatschappij toch al meer ziet opduiken onder de vorm van stillertraites, stiltehuizen en dergelijke meer. Het maakt mij gelukkig te zien dat dat soort projecten ontstaat en groeit.”

Wat zijn jouw professionele plannen nog?

“Ik ben heel blij met waar ik nu sta, met mijn programma op zaterdagochtend tussen 7 en 9 uur. Het is een programma dat ietsje verder van de waan van de dag staat, iets dieper graaft en veel oog heeft voor sociale, culturele, wetenschappelijke en gezondheidsgerelateerde thema's. Ik ben tevreden met de plek waar ik nu ben en echt veel verder vooruit kijk ik niet. Dat is nog een beetje een erfenis van ziek te zijn geweest: ik weiger te plannen.”

- ▶ Presenteert momenteel elke zaterdagochtend tussen 7 en 9 het programma 'Bonus' op Radio 1.

Nergens zo goed als thuis



Ontvang uw gratis
informatiepakket

Makkelijk en veilig de trap op Met een traplift van thyssenkrupp Encasa

- Duitse degelijkheid en 60 jaar ervaring van de marktleider
- Een traplift op maat van uw trap, geleverd rechtstreeks van de fabriek
- Unieke draaitechniek, met installatie aan muur- of leuningzijde
- Adviseurs en installateurs uit uw buurt, met een Service 24/24 en 7/7

Vraag een vrijblijvende offerte en een 'testrit' bij een klant in uw buurt.

engineering.tomorrow.together.

thyssenkrupp Encasa
pakt uit met
een nieuwe kleur
en een nieuw logo!

Bel gratis

0800 94 365

www.tk-traplift.be



thyssenkrupp



BEN JIJ TROUW AAN JE PILLEN?

Het aantal mensen met een chronische aandoening stijgt. In België heeft 28% van de volwassenen minstens één chronische aandoening en dat aantal neemt toe met de leeftijd. Chronische ziekten vragen vaak erg specifieke medicatie die de patiënt heel secuur moet innemen. Een verhelderend gesprek met professor Fabienne Dobbels over therapie(on)trouw.

 KRISTIEN SCHEEPMANS  STILLMATION.COM, SHUTTERSTOCK

“Bij chronische aandoeningen zoals hart- en longlijden of diabetes schrijven artsen standaard medicatie voor om de ziekte te behandelen of om complicaties te vermijden. Medicatie moeten we breed zien. Het gaat om de pillen die mensen innemen, maar evengoed om puffs voor astmapatiënten, prikjes bij diabetes of oogdruppels bij een glaucoombehandeling. Het is logisch dat me-

dicatie niet of onvoldoende werkt als je ze niet of incorrect inneemt. En dan begint natuurlijk het verhaal van therapieontrouw.”

Hier spreek je al direct over therapieontrouw?

“Als medicatie niet wordt ingenomen zoals voorgeschreven, is er sprake van therapieontrouw. Ongeveer 5% van de mensen haalt

zijn medicatie nooit in huis of laat het doosje onaangeroerd in de kast staan. Een veel grotere groep houdt de therapie niet vol en stopt dus op eigen initiatief met de behandeling. Ongeveer de helft van de patiënten met chronische aandoeningen zijn een jaar na hun eerste voorschrift met de medicatie gestopt. En dan heb je nog heel wat mensen die hun medicatie wel blijven nemen, maar

die een verkeerde dosis innemen of geregeld een dosis overslaan. Sommige mensen worstelen bijvoorbeeld ook met medicatie die je op vaste tijdstippen moet innemen, zoals Parkinsonmedicatie, bloedverdunders of medicatie tegen diabetes.”

Waarom is therapietrouw belangrijk?

“Medicatie werkt niet als je ze niet correct inneemt en dus zal de behandeling niet aanslaan. Dat heeft gevolgen: je levenskwaliteit daalt, je loopt risico op complicaties en dus op hospitalisatie, je ziekte raakt onvoldoende onder controle en de kosten voor de gezondheidszorg lopen heel hoog op. Therapieontrouw houdt mensen ziek of maakt ze zelfs zieker.”

Wat bedoel je met die hoge kosten?

“Je hebt directe en indirecte kosten. Voorbeelden van directe kosten zijn de prijs van ongebruikte medicatie of van de behandeling van complicaties. Bij indirecte kosten gaat het om mensen die ziek blijven of complicaties krijgen, daardoor op consultatie moeten komen, niet kunnen werken of hun huishouden niet kunnen doen en misschien veel meer hulp nodig hebben van mantelzorgers en professionele hulpverleners. Ook afname van levenskwaliteit is een indirect gevolg.”

Komt therapietrouw bij bepaalde leeftijdsgroepen meer voor?

“Adolescenten en jongvolwassenen zijn het meest vatbaar voor therapietrouw. Ouderen doen het even goed of even slecht als andere volwassenen. Omdat veel oudere personen een zekere routine ontwikkelen, is het voor hen zelfs iets



THERAPIE(ON)-TROW

WAT?

Als je je medicatie niet inneemt zoals voorgeschreven, ben je therapieontrouw. Je neemt ze niet, niet correct of je stopt op eigen initiatief. Therapietrouw is erg belangrijk voor een goed resultaat van de behandeling.

TIPS VOOR MEER MEDICATIE TROW

- Koppel je medicatie-inname aan een bepaalde routine (bijvoorbeeld een tv-programma waar je elke dag naar kijkt).
- Plaats je medicatie ergens waar je iedere dag voorbijkomt (bijvoorbeeld naast je koffiezet, je tandenborstel, je krant, op je tv).
- Zet de juiste dosis vooraf klaar. Zo zie je direct of je ze al genomen hebt.
- Gebruik geheugensteuntjes (programmeer bijvoorbeeld je gsm of gebruik een wekkertje).
- Durf vragen te stellen als je niet goed begrijpt waarom of hoe je bepaalde medicatie moet nemen.
- Geef het toe als het moeilijk is om de medicatie te nemen. Het gewoon durven te zeggen is al een deel van de oplossing.
- Zorg voor reservedosissen of -voorraden op het werk, bij vrienden of familie waar je dikwijls komt, of in de auto (maar let er dan wel op dat de medicatie het niet te warm krijgt).

makkelijker om hun medicatie goed in te nemen. Het is ook veel meer sociaal aanvaard: mensen gaan ervan uit dat oudere mensen complexe medicatieschema's hebben. Daardoor geven we sneller tips, bieden we hulpmiddelen aan zoals pillendozen en alarmen of schakelen we sneller mantelzorgers of het Wit-Gele Kruis in.”

Wat zijn risicofactoren voor therapieontrouw?

“De redenen voor therapieontrouw kunnen heel uiteenlopend zijn, en vaak zijn er gelijktijdig verschillende risicofactoren aanwezig. Die kunnen te maken hebben met socio-economische redenen, kenmerken van de ziekte en de behandeling of persoonsgebonden zijn. Als er bijvoorbeeld weinig sociale omkadering is, zijn mensen vatbaarder voor therapieontrouw. Vergeetach-





“Therapieontrouw houdt mensen ziek of maakt ze zelfs zieker”

Prof. Dr. Fabienne Dobbels, psychologe, Academisch Centrum voor Verpleeg- en Vroedkunde, KU Leuven

tigheid en cognitief verval hebben eveneens een impact en depressies vormen een grote risicofactor. Bijwerkingen zijn een vaak gehoorde klacht en ook een complexe behandeling met verschillende medicatie op verschillende tijdstippen is een groot aandachtspunt. Er zijn ook mensen die denken dat de medicatie schadelijk is of er niet in geloven, en die er daarom mee stoppen. Daarnaast zijn er factoren die eerder te maken hebben met de hulpverlener en ons gezondheidssysteem. Hoe zit het bijvoorbeeld met de terugbetaling van de medicatie? Zijn de zorgverstrekkers voldoende getraind om op een goede manier de therapietrouw op te volgen? Het is bijvoorbeeld belangrijk dat zij navragen wat het dagelijks innemen van medicatie moeilijk maakt voor de patiënt, wie hem helpt bij de inna-

me, hoe vaak het gebeurt dat hij een dosis vergeet. Vervolgens kunnen ze samen met de patiënt oplossingen zoeken.”

Dus de implementatie (het inpassen van de medicatie in het dagelijks leven) moet meer aandacht krijgen?

“Ja, ik denk dat er een rol is weggelegd voor artsen, verpleegkundigen en andere professionals om te kijken hoe het medicatiegebruik ingepast kan worden in het specifieke leven van de patiënt, welke routines hij heeft en hoe je de medicatie daaraan kan koppelen, hoe zijn dagschema eruitziet, welke hulpmiddelen je kan aanreiken. Het is belangrijk dat je samen kijkt naar de barrières, dus de aspecten in de persoonlijke levenssfeer of in de omgeving die maken dat je je intentie niet kan

omzetten in gedrag. En vervolgens moet je gericht oplossingen zoeken om die barrières in de toekomst te vermijden. Daarnaast kan de familie ook met de patiënt bekijken wat hem zou kunnen helpen, zoals regelmatig vragen of hij zijn medicatie al genomen heeft. Dat is nog wat anders dan controleren, want dat werkt averechts.”

Wanneer is therapieontrouw echt een probleem?

“Dat hangt erg af van de ziekte én de medicatie in kwestie. Als patiënt neem je je medicatie sowieso best volledig en correct in. Hoe meer medicatie je mist, hoe groter het risico is op een slechte afloop.”

Wat moeten de lezers onthouden?

“Ik ben het eens met het rapport van de Wereldgezondheidsorganisatie (WHO) dat zegt dat er heel wat effectieve geneesmiddelen bestaan. De uitdaging is evenwel ervoor te zorgen dat patiënten die zo correct mogelijk innemen en blijven innemen. Het verbeteren van de therapietrouw heeft wellicht een veel groter effect op de gezondheid dan om het even welke nieuwe behandeling. Therapie(on)trouw is een complex probleem, dat veel verschillende facetten heeft en vaak voorkomt. Het is niet louter een probleem van de patiënt zelf. Het hele gezondheidssysteem heeft hierin een opdracht. Simpele oplossingen bestaan niet, maar als artsen, (thuis)verpleegkundigen en patiënten het onderling bespreken en samen de elementen bekijken die het moeilijk maken, komen we een hele stap verder.”



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).

**GRATIS
OFFERTE
0800 62 136**

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

LC LIFT CONSTRUCT BVBA



**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 prijs offerte & info over premies

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



Bel ons vandaag nog
voor een afspraak!
0800 250 23

LATHU
LANGER THUIS WONEN

Trapliften voor elk huis en elk budget

LATHU verdeelt alle grote merken trapliften. Ontdek ons volledig aanbod op www.lathu.be of bel ons GRATIS voor een afspraak op **0800 250 23**.

LATHU - Langer thuis wonen

www.lathu.be



Landelijke Thuiszorg helpt met een waaier van diensten

Bij Landelijke Thuiszorg vinden wij zorgen voor jou de normaalste zaak van de wereld. Je bent jong of oud, samen of alleen? We komen bij je thuis op die momenten waar extra hulp meer dan welkom is: een geboorte, ziekte, handicap, ouderdom of moeilijke omstandigheden. Onze medewerkers zijn deskundig opgeleid en helpen je met plezier én op jouw maat.

- | gezinszorg | kraamzorg | poetshulp
- | groen- en klusjesdienst | woningaanpassing
- | gastopvang | dagopvang

bel GRATIS 0800 112 05 thuiszorg@ons.be www.landelijkethuiszorg.be



**landelijke
thuiszorg**



WEES ER OP TIJD BIJ, GA VOOR EEN GRIEPPVACCIN!

5 VEELGESTELDE VRAGEN OVER HET GRIEPPVACCIN

Griep is een erg besmettelijke ziekte die elke winter opnieuw opduikt. Het is geen banale aandoening en kan ernstige gevolgen hebben. Als je gevaccineerd bent, is de kans dat je griep krijgt veel kleiner. Toch bestaan er nog heel wat misvattingen over het griepvaccin.

1

Wanneer laat ik mij best vaccineren?

Griep is een infectie van de luchtwegen veroorzaakt door het influenzavirus en komt meestal voor van december tot maart. Vaccineren kan tot in januari, maar weet dat het vaccin je pas na twee weken beschermt. Vaccineer je dus best tijdig, bij voorkeur in de periode van oktober tot begin december. Op die manier heeft het lichaam voldoende tijd gehad om antistoffen op te wekken. Zolang de griep niet is doorgebroken, blijft vaccinatie nuttig.

2

Moet ik mij elk jaar opnieuw laten vaccineren?

Griepvirussen evolueren voortdurend en zien er dus elk jaar een beetje anders uit. Daarom wordt elk jaar een nieuw vaccin gemaakt, aangepast aan de veranderingen die het virus heeft ondergaan. Bovendien zijn er na ongeveer een jaar te weinig antistoffen over in je lichaam om nog een goede bescherming te bieden. Het griepvaccin krijg je dus best elk jaar.

3

Wie laat zich best vaccineren?

Zwangere vrouwen die op het ogenblik van het griepseizoen in hun tweede of derde trimester van de zwangerschap zijn; iedereen ouder dan 65 jaar; mensen met diabetes of een andere chronische ziekte en mensen met een verminderde weerstand door een andere ziekte of door een behandeling moeten zeker een vaccinatie overwegen.

Ook gezondheidswerkers die in contact komen met risicopatiënten laten zich best vaccineren. Zo vermijden zij om de griep door te geven aan hun patiënten. Het Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant organiseert daarom elk jaar een vaccinatiecampagne bij zijn personeel.

4

Kan je door het griepvaccin griep krijgen?

Een griepvaccin bevat geen levend virus en kan dus geen griep veroorzaken. De griep prik zet het lichaam wel aan tot het produceren van specifieke antistoffen tegen het griepvirus. Als je kort na de vaccinatie toch ziek wordt, dan werd je waarschijnlijk net voor de inspuiting al besmet of kreeg je een verkoudheidsvirus te pakken, dat vergelijkbare klachten kan geven.

5

Is het griepvaccin veilig?

Het griepvaccin is een veilig vaccin. Soms treedt op de plaats van de prik wat roodheid, pijn of een kleine zwelling op. Die ongemakken zijn na één of twee dagen weer weg. Klachten als hoofdpijn en koorts zijn zeldzaam. Personen die allergisch zijn voor kippeneiwit mogen zich niet laten inenten.

Meer informatie vind je op:
www.griepvaccinatie.be



ALS THUIS WONEN

Het Oriëntatie- en OpgvolgingsTraject Thuiszorg (OOTT) helpt je met een tijdelijke opvang en met de organisatie van je thuiszorg na een crisissituatie of na ontslag uit het ziekenhuis.



Wat is OOTT?

Een team van experts zoekt samen met jou naar een oplossing om zo lang mogelijk thuis te blijven. Deze hulp bestaat uit:

- zoeken naar de juiste zorg- en hulpverlening in de thuiszorg
- aanpassen van je woning zodat je langer zelfstandig thuis kan blijven
- zorgen voor tijdelijke opvang (maximaal drie weken) als zelfstandig wonen even niet mogelijk is
- opvolgen van je situatie tot één jaar na het eerste contact.

Een oplossing op maat

Tijdens je verblijf in OOTT bekijken we samen welke problemen je thuis

ondervindt en welke oplossingen er bestaan. De tijdelijke opvang geeft je de kans om zelf hulpmiddelen te testen. Het team van experts organiseert ondertussen een overleg met je zorgverleners, bekijkt de mogelijke woningaanpassingen, stelt een nieuw hulpverleningsplan op ... Als de zorg na een paar weken op punt staat, kan je terugkeren naar een thuis die comfortabel is. Ook nadien volgt het OOTT-team je situatie verder op.

Voor wie?

OOTT is voor 60-plussers uit arrondissement Leuven die voldoen aan een van de volgende voorwaarden:

- ze verblijven in het ziekenhuis, maar kunnen naar huis mits organisatie van thuiszorg. De voorwaarde is wel dat de patiënt naar huis kan en niet in een woonzorgcentrum of assistentiewoning wil wonen.
- Ze zitten in een crisissituatie waardoor ze tijdelijk niet thuis kunnen blijven wonen. Er is tijd nodig om alles opnieuw te organiseren en aan te passen aan de nieuwe situatie.



Contactgegevens

016-33 70 38
verpleegkundige.oott@gmail.com
of casemanager.oott@gmail.com

Campus Sint-Pieter
(10de verdieping)
Brusselsestraat 69
3000 Leuven

OOTT is een Protocol 3-project van: Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant, Huisartsenkring KHOBRA, Christelijke Mutualiteit Leuven, Socialistische Mutualiteit van Brabant, Thuishulp Brabant, OCMW Leuven, Familiehulp, Landelijke Thuiszorg, z.org KU-Leuven, MCH, SEL GOAL en UZ Leuven.

Het project wordt georganiseerd op initiatief van de Interministeriële conferentie volksgezondheid, geniet de financiële steun van het RIZIV en is het onderwerp van wetenschappelijk onderzoek.

TIJDELIJK NIET KAN...

“DE OPVOLGING VAN OOTT GEEFT ME STEUN EN ZEKERHEID”

Na een heupoperatie verbleef Irene Van Lint tien dagen in een kamer van OOTT (Oriëntatie en OpvolgingsTraject Thuiszorg) in Leuven. “Ik was opgelucht dat ik niet naar zee moest om te revalideren”, vertelt Irene enthousiast over haar ervaring met OOTT.



Opvang

“Een man die in hetzelfde gebouw woont als ik, vertelde dat hij na dezelfde heupoperatie meteen naar huis ging om te revalideren. Maar ik woon alleen en was vooral bang voor de nachten. Wie zou me horen als ik viel? Bovendien wist ik op voorhand niet hoe ik me zou voelen na de operatie. De sociaal assistente in het ziekenhuis stelde me het project OOTT voor en dan heb ik dat eigenlijk gedaan uit voorzichtigheid.”

Oost west, thuis best

“Ik was natuurlijk blij dat ik in Leuven kon blijven op enkele straten van mijn eigen huis. Mijn dochter en mijn familie konden op bezoek komen. Dat gaf mij een soort van vrijheid. In OOTT kon ik op mijn eigen ritme leven en hulp vragen als dat nodig was. Ik voelde mij daar direct goed.”

Goed voorbereid naar huis

“Tijdens mijn verblijf in OOTT kreeg ik kinesithérapie. Ik heb aan de casemanagers gevraagd of diezelfde kinesitherapeut aan huis kwam. En dat kon. In mijn papieren van het ziekenhuis stond ook dat ik inspuitingen moest krijgen. Ze hebben voor mij thuisverpleging geregeld. Daarom vind ik OOTT zo gemakkelijk. Je gaat naar daar en je krijgt inlichtingen over de mogelijkheden die er bestaan in de thuiszorg.”

Opvolging

“Ik ben tien dagen in OOTT gebleven, maar ik kan nog een heel jaar een beroep op hen doen. Die opvolging geeft mij de zekerheid en steun dat ik ergens het juiste antwoord

kan vinden als ik problemen heb. Ik ben 81 jaar en dan kan er van alles gebeuren. Het is een gelukkig gevoel om te weten dat iemand samen met jou nadenkt over wat je nodig hebt en in orde moet brengen.”

Reclame maken

“Ik zou OOTT zeker aan anderen aanraden. Er zijn genoeg mensen die het zouden kunnen gebruiken, maar ik denk dat velen het project nog niet kennen. Ik heb hier dus al een stapel folders liggen om het project aan mensen uit te leggen.”



Nieuw vanaf dit najaar: vroedvrouw aan huis!

In mei van vorig jaar besliste minister van Sociale Zaken en Volksgezondheid Maggie De Block om de ligduur in de ziekenhuizen na een bevalling te beperken tot maximaal vier dagen. Daardoor zal de thuisverpleging een groot deel van de begeleiding van moeder en kind opnemen. Ook in deze fase van het leven wil onze organisatie zorg aanbieden in de thuissituatie. De vroedvrouwen komen aan huis voor pre- en postnatale zorgen. Ze garanderen dat de zorg vóór de bevalling nauw aansluit bij de zorg die het ziekenhuis biedt. Ook na de bevalling zal de vroedvrouw de medische begeleiding opnemen in overleg met de gynaecoloog, huisarts, vroedvrouw en pediater van het ziekenhuis. Het Wit-Gele Kruis Vlaams-Brabant streeft zo naar een naadloos traject tussen ziekenhuis en thuis.

www.witgelekruis.be – 016-31 95 50

20 OKTOBER: DAG TEGEN KANKER

Onze verpleegkundigen zijn opgeleid om patiënten met kanker te verzorgen en te begeleiden. Chemo afkoppelen, een poortkatheter spoelen, oncologische wonden verzorgen ... heel wat oncologische zorgen waren vroeger enkel in het ziekenhuis mogelijk. Vandaag gebeuren ze ook thuis. Zo moet je minder vaak naar het ziekenhuis, wat je comfort

aanzienlijk verhoogt. Ook met je vragen en bezorgdheden kan je bij ons terecht.

Op 20 oktober is het Dag tegen kanker. Ook het Wit-Gele Kruis wil die dag onder de aandacht brengen. Elke verpleegkundige zal een geel lintje dragen als teken van medeleven en verbondenheid met kankerpatiënten en hun naasten.



Kalender 2017

Prachtig tachtig!!

In 2017 bestaat het Wit-Gele Kruis 80 jaar. Elk jaar bedankt het Wit-Gele Kruis zijn patiënten met een mooie jaarkalender. Het is een praktische kalender met voldoende ruimte om er je belangrijkste afspraken en weetjes op te noteren. Je verpleegkundige brengt in de helft van november een kalender 2017 voor je mee.

Trapliften

rechtstreeks van de
fabrikant in alle vertrouwen

- beste prijs kwaliteitsverhouding
- nieuw en gebruikt
- installatie binnen dezelfde week mogelijk
- voor alle soorten trappen
- eenvoudig te gebruiken



Bel voor meer informatie

0800 97 888

www.acorntrapliften.be

voor vrijblijvende informatie: vul de coupon in en stuur naar Acorn, Nijverheidslaan 1, 1853 Strombeek-Bever

Dhr/Mevr.:
Adres:
PC: Gemeente:
Telefoon: e-mail:

9/888



"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-57.

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



AANGEPASTE VOEDING VOOR STOMADRAGERS

Ons lichaam heeft voedingsstoffen nodig om te functioneren. Maar een voedingsmiddel bevat nooit alle soorten. Willen we geen tekorten, dan moeten we genoeg variëren. Dat geldt ook voor stomadragers. Ze hoeven zich dus niet aan een ultrastreng dieet te houden.

 DIABETESTEAM WIT-GELE KRUIS OOST-VLAANDEREN  SHUTTERSTOCK

Bij een stoma (Grieks voor 'mond') wordt een stukje van de dunne of dikke darm door een opening in de buikwand naar buiten gebracht. Dat kan nodig zijn bij bijvoorbeeld darmpoliepen, kanker, een ontstekingsziekte, blaas- of maagproblemen. Het deel aan de oppervlakte heet de stoma. Afhankelijk van de plaats waar de stoma geplaatst wordt, krijgt hij een andere naam (ileostoma, colostoma of urostoma) en heeft hij een andere invloed op het spijsverterings- en urinestelsel.

Rol van het spijsverterings- en urinestelsel

De vertering start in de mond: we

kauwen voedsel en vermengen het met speeksel. Daarna komt het via de slokdarm in onze maag. Langzaam geeft de maag halfverteerd voedsel vrij aan de dunne darm (of ileum) waar voedingsstoffen worden opgenomen. De rest van het onverteerde voedsel wordt ingedikt in de dikke darm (of colon). Daar neemt het lichaam het vocht en zout uit de voeding weer op. Het colon vormt de gebonden stoelgang. In de endeldarm (of rectum) wordt de gebonden stoelgang tijdelijk bewaard tot de uitscheiding via de anus.

De nieren zijn twee boonvormige organen die zich onder de ribben in de rug bevinden. Zij filteren ons bloed.

Afvalstoffen en water vormen urine die via twee smalle buizen (urethers) naar de blaas stroomt. Wanneer je moet plassen, trekt de blaas samen, lost de sluitspier en loopt de urine via de plasbuis (of urethra) naar buiten.

Voeding bij een ileostoma

Bij een dunnedarmstoma (ileostoma) is de ontlasting dun en ontstaat 'zouthonger'. Voldoende drinken (2,5 l / dag) en voldoende zout gebruiken, is de boodschap. Kleine, frequente maaltijden krijgen de voorkeur.

Tips om voldoende zout in te nemen:

- strooi zout zowel op je groenten, vlees als aardappelen



- gebruik margarine met zout
- kies voor rauwe ham- en filetsorten
- neem kaas en smeerkaas
- eet af en toe gerookte vis
- wissel verse groenten af met conserven
- doe wat extra zout op een eitje
- neem af en toe een instantsoep in plaats van verse soep.

Bij warm weer, diarree of tijdens een vakantie in een tropisch land moet je extra aandachtig zijn. Je kan je zout- en vochtinname verhogen door zoute koekjes te eten en ORS-dranken (verkrijgbaar bij de apotheek) of sportdranken te drinken.

Voeding bij een colostoma

Een dikkedarmstoma (colostoma) wordt meestal op het einde van de dikke darm aangelegd. Een speciaal dieet is niet noodzakelijk. Om constipatie te voorkomen, is het belangrijk om voldoende vocht te drinken (1 tot 1,5 l / dag). Combineer dit met voldoende voedingsvezels uit bruin brood, volkorenrijst en -pasta, groenten en fruit.

Problemen

Een stoma kan verstopen door een gebrekkige vocht- en zoutinname, of door voedingsmiddelen die onvoldoende gekauwd worden. Voedingsmiddelen die verstopping kunnen veroorzaken, zijn noten, kokosnoot, gedroogde vruchten, schil van tomaten en fruit, zuurkool, draden van sperziebonen, peulvruchten, asperges, selderij, champignons, doperwtten, sla, spruiten, maïs, pitjes en velletjes van citrus-



vruchten, ananas, meloen, harde rauwkost, gelatineproducten en taai of draderig vlees.

Tips:

- snij of hak zulke voedingsmiddelen heel fijn en kauw goed
- eet niet te snel of te veel
- spreid de inname van voedsel en drank over de dag.

Voeding kan ook invloed hebben op gasvorming en de kleur en geur van ontlasting. De vertering van ons voedsel veroorzaakt gasvorming. Deze gassen kan je niet ophouden en geven storende geluiden in het stomazakje. Het verhinderen van gasvorming is onmogelijk, maar kan wel beperkt worden door:

- specifieke voedingsmiddelen te mijden
- het ongemerkt inslikken van lucht te voorkomen (geen kauwgom, rustig eten en drinken).

Voedingsmiddelen die gasvorming kunnen veroorzaken, zijn peulvruchten, broccoli en andere koolsoorten, uien, knoflook, maïs, prei, paprika, spinazie, komkommers, champignons, abrikozen, meloen, nieuwe aardappelen, eieren, koolzuurhoudende dranken en bier.

Bepaalde voedingsmiddelen zoals spinazie, bietjes en ijzerpreparaten bevatten natuurlijke kleurstoffen die de kleur van de ontlasting beïnvloeden. Aangezien dit niet schadelijk is, kan je ze zonder gevaar gebruiken. Al deze voedingsmiddelen verwijderen uit je eetpatroon zorgt voor een eenzijdige voeding. Dat doe je dus beter niet. Ieder persoon is anders en reageert verschillend op hetzelfde voedingsmiddel. Ontdek zelf wat je wel of niet verdraagt. Blijf uitproberen. Ook als het voedingsmiddel ongemakken geeft, kan het zijn dat je er de volgende keer minder of geen last van hebt.

Voeding bij een urostoma

Een urostoma dient om urine af te voeren. Voor de

Op onze nieuwe website www.gezondthuis.be vind je enkele recepten van heerlijke gerechten die perfect geschikt zijn voor stomapatiënten (en andere lekkerbekken).

meeste mensen met een urostoma is een dieet niet noodzakelijk. Wel is het van groot belang dat je voldoende drinkt (2,5 l / dag). Het vocht vermindert de kans op urineweginfecties en voorkomt zoutaanslag in de urinewegen.



DIETDIENST

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

Wit-Gele Kruis Oost-Vlaanderen

✉ team.diabetes@wgkovi.be

MEER WETEN?

WWW.WITGELEKRUIS.BE

“Het is zo flexibel dat ik soms vergeet dat ik een stoma heb”



85% zegt dat SenSura Mio zijn lichaamsvorm volgt*

Nu bestaat er een stomazakje dat heel discreet is

Voel je veilig en zeker met SenSura Mio. De huidplaat past zich aan individuele lichaamsvormen en -bewegingen aan terwijl hij veilig ter plaatse blijft. Dankzij de grijze kleur valt het zakje niet op onder de kleding, zelfs niet onder witte kleding.



*Bron: productevaluatie 2014

Surf naar onze website www.coloplast.be voor meer informatie of bel ons op het nummer 02/334 35 35

 Coloplast

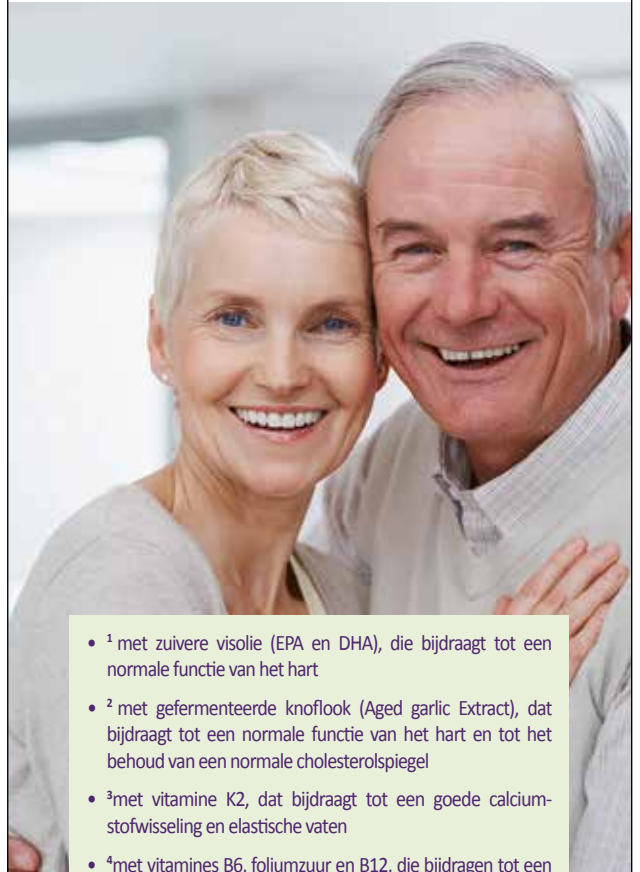
SenSura[®] Mio

Het Coloplast-logo is een geregistreerd handelsmerk van Coloplast A/S. © 2016-07. Alle rechten voorbehouden. V.U.: E. Binnemans - Coloplast Belgium NV/SA, De Gijzeleer Industrial Park, Guido Gezellestraat 121, B-1654 Beersel/Huizingen.


kwaliteit bovenal

Kyolic EPA+ K2

draagt bij tot een normale werking van het hart ^{1,2}, tot elastische vaten³ en een normaal homocysteïnemetabolisme⁴



- ¹ met zuivere visolie (EPA en DHA), die bijdraagt tot een normale functie van het hart
- ² met gefermenteerde knoflook (Aged garlic Extract), dat bijdraagt tot een normale functie van het hart en tot het behoud van een normale cholesterolspiegel
- ³ met vitamine K2, dat bijdraagt tot een goede calciumstofwisseling en elastische vaten
- ⁴ met vitamines B6, foliumzuur en B12, die bijdragen tot een normaal homocysteïnemetabolisme



90 caps.
€24,59

Kyolic EPA + K2: totaalcomplex van gerijpte knoflook en de passende nutriënten

Verkrijgbaar in alle natuurvoedingswinkels en bij apotheek CNK 3056-819
Info: tel 056 43 98 52 - info@mannavital.be - www.mannavital.be

“GENIETEN VAN KLEINE DINGEN”

THUIS BIJ CARINE DEBEUCKELAERE

“Al 20 jaar? Ik dacht iets meer dan 10!” Carine Debeuckelaere staat er zelf versteld van dat ze al zo lang een beroep doet op het Wit-Gele Kruis. In 1990 kreeg Carine te horen dat ze aan multiple sclerose (MS) lijdt. “Het Wit-Gele Kruis staat dag en nacht ter beschikking. Dat is een grote geruststelling voor mij.”

 ELINE BRUNEEL  MARC WALLICAN



“En plots valt de diagnose... MS. Neen, aanvaarden is in het begin absoluut niet gemakkelijk. Maar na 26 jaar leer je ermee te leven”, zegt Carine. “Ik geniet nu vooral van de kleine dingen, zoals mijn driejarige kleinzoon Oben enthousiast zien spelen. Of met een vrijwilliger een namiddagje shoppen. Of gewoon buiten in de tuin zitten.”

Een jaar geleden belandde Carine in een rolstoel. Voordien kon ze zich nog met een rollator behelpen. “Drie maal per dag komt een verpleegkundige langs. ’s Morgens en ’s avonds tillen ze me uit of in bed. Dat gebeurt met behulp van een til- en traplift, want ik slaap nog boven. Over de middag komt een verpleegkundige voor de algemene verzorging.”

“Overdag ben ik alleen thuis, want mijn man werkt nog. Gelukkig kan ik een beroep doen op extra ondersteuning van Familiehulp. Zij

“Aanvaarden is niet gemakkelijk, maar je leert ermee te leven”



staan voor het huishouden in en bereiden de maaltijden. De boodschappen haalt mijn man. Hij doet echt ontzettend veel voor mij. Ik kan steeds op hem rekenen. Ook komt regelmatig een vrijwilliger op bezoek. Daar krijg ik heel veel steun van. Dat gaat van een gezellige babbel tot een namiddag vertier. Ik ben ook lid van de MS-liga. Twee keer per jaar organiseert die een daguitstap. Met lotgenoten spreken helpt

om het allemaal wat te leren plaatsen. Want je leven moet je noodgedwongen anders leiden wanneer je MS-patiënt bent.”

Koetjes en kalfjes

Sinds een jaar staat verpleegkundige Johan Vanquathem ook voor de verzorging van Carine in. “Met Johan praat ik over koetjes en kalfjes. Ik vind het fijn dat hij niet alleen maar medisch gerelateerde gesprekken

voert. En ja, we lachen soms heel wat af”, geeft Carine gniffelend toe.

Wanneer de fotograaf Carine en Johan samen op beeld wil vastleggen, voel je de warme band die tussen hen beiden bestaat. Ze hebben plezier zonder veel woorden uit te wisselen. “Ik ben de verpleegkundigen ontzettend dankbaar. Door de intensieve verzorging die mijn ziekte vraagt, zie ik ze uiteraard heel frequent. Ik kan dag en nacht op hun hulp rekenen en dat stelt me gerust. Ik wil zo lang mogelijk thuis blijven wonen.”

“Ik zou het Wit-Gele Kruis vanwege hun veelzijdige expertise zeker aan anderen aanraden. Bovendien springen bij ziekte of vakantie van mijn vaste verpleegkundigen andere collega’s in. Zo is mijn verzorging steeds gegarandeerd zonder dat ik me daar zelf zorgen over hoeft te maken. En dat vind ik een groot pluspunt”, besluit Carine.



"Eindelijk niet langer alleen!
Mijn kinderen zijn nu ook gelukkig dat ik hier woon."



ASSISTENTIEFLATS TE HUUR

Residentie Keizerhof Oudenaarde
2017: Opening Aalst, Zwevegem, Roeselare

KOM NU BIJ ONS WONEN!

* eerste 6 maand

790 €*

MAAK EEN AFSPRAAK

EN BEZOEK EEN MODELAPPARTEMENT

Info@seniorhomes.be - 09 336 37 95

www.seniorhomes.be



ALZHEIMER LIGA VLAANDEREN vzw

samen dementie draagbaar maken

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.

Van uw giften
vanaf 40 euro
per jaar krijgt
u 45 % terug
via de belastingen

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
GIFTEN: BE87 3101 0355 8094
E-MAIL: SECRETARIAAT@ALZHEIMERLIGA.BE
HTTP://WWW.ALZHEIMERLIGA.BE



Comfortlift
Orona

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



Wij
verhogen
uw
comfort!

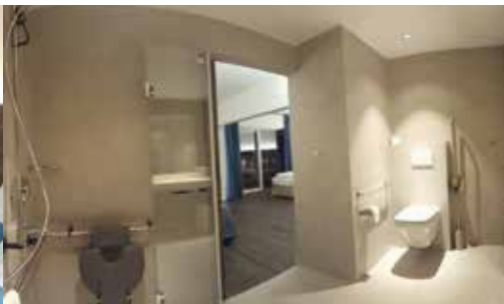
vayamundo
Hello Happiness!

VAKANTIECLUBS AAN DE KUST EN
IN DE ARDENNEN - OP MAAT VOOR
MENSEN MET SPECIALE ZORGEN!

Alle info en reservaties: **078 156 100**
contactcenter@vayamundo.be

www.vayamundo.be | facebook.com/vayamundo.be

- AANGEPASTE FAMILIEKAMER
- HOOG & LAAG BED
- SPECIAAL UITGERUSTE BADKAMER EN TOILET
- AANGEPASTE MAALTIJDEN
- ANIMATIE VOOR IEDEREEN
- TERRAS MET ZICHT OP DE OURTHE
- GERESERVEERDE GARAGE INCLUSIEF
- WELLNESS MET MOGELIJKE TOEGANG TOT FINSE & INFRAROOD SAUNA EN HAMMAM



VAYAMUNDO
HOUFFALIZE
& OOSTENDE:
GENIETEN ZOALS
IEDERÉÉN!

DE BESTE UITSTAP VOOR JE RUG !

KEUZE UIT MEER DAN
**100 RELAXEN
EN SALONS**



**GRATIS
COMPUTER
GESTUURDE
METING.**

**UNIEK IN
BELGIË**



**gespecialiseerde kinesitherapeuten
helpen je graag ter plaatse het
beste te kiezen voor je rug.**

DE BESTE MATRASSEN, LATTENBODEMS,
BOXSPRINGS, BEDDEN, HOOFDKUSSENS,
BUREAUSTOLEN, RELAXZETELS, ZITMEUBELN,
KNIESTOLEN, BEDCANAPÉS, KLEERKASTEN ALLE
MATEN.

Ergopolis®
van Bedding

Leuvensesteenweg 338 | Boortmeerbeek
tel.015520360 | www.bedding.be

open wekdagen: 10-18.30u. za 10-18u. zon open 14-18u
di. & feestd. gesl



WANDELEN

VOORKOMT VENEUZE ULCERA

Veneuze ulcera zijn hardnekkige wonden op de benen. Ze doen vaak pijn en genezen moeilijk. Het trage genezingsproces heeft met een verhoogde druk in de aderen van de onderbenen te maken. Om een veneus ulcus te voorkomen of te behandelen, kan je arts compressietherapie voorschrijven. We hebben voor jou enkele eenvoudige tips geselecteerd waarmee je zelf aan de slag kan om de bloeddorstrooming te bevorderen en veneuze ulcera te voorkomen.

 AN DESMEDT  SHUTTERSTOCK

Een veneus ulcus is een chronische wonde die meer dan vier à zes weken blijft en niet spontaan geneest. Dit soort letsel tref je meestal aan op het onderbeen. Na genezing komt de wonde vaak terug.

Waarom geneest een veneus ulcus zo moeilijk?

Een veneus ulcus wordt in stand gehouden door verhoogde druk in de aderen van de onderbenen. Die druk komt er omdat de bloeddorstrooming in de benen onvoldoende werkt:

- de kleppen in het bloedvatstelsel in de benen werken onvoldoende
- de kuitspierpomp werkt niet meer goed.

Men spreekt van veneuze insufficiëntie. Die leidt tot vochtophoping (= oedeem) in de benen, wat het genezingsproces bemoeilijkt.

Wat verhoogt het risico op veneuze ulcera?

- Veneuze insufficiëntie
- Zwaarlijvigheid
- Meer dan twee zwangerschappen
- Slechte mobiliteit
- Hartfalen
- Diep veneuze trombose, flebitis of spataders komen in de familie voor.

Wat kan je doen om veneuze ulcera te voorkomen?

- Ga regelmatig wandelen
- Draag geen kledij die al te strak zit, vooral ter hoogte van de dijen
- Draag gemakkelijke, goed passende schoenen
- Sta niet te lang aan één stuk recht
- Let op je gewicht. Een diëtist kan je helpen om op een gezonde manier te vermageren

- Draag consequent steunkousen of bandages, zoals voorgeschreven door je arts
- Activeer de kuitspierpomp met deze eenvoudige oefeningen:

Liggend / zittend

- Maak krachtige trapbewegingen met je benen (10 tot 20 keer)
- Kruis en spreid je benen terwijl je ze gestrekt houdt (10 tot 15 keer)
- Teken kleine cirkels met gestrekte benen (tot 10 keer)
- Plooi je tenen voor en achterwaarts (buig/strek) terwijl je benen gestrekt blijven en licht opgeheven zijn (tot 20 keer).

Staand

- Loop op je hielen (gedurende 30 seconden)
 - Ga op de toppen van je tenen staan (10 tot 15 keer)
 - Kantel je gewicht van de hielen naar de tenen en omgekeerd (10 tot 15 keer)
 - Steun op je hielen. Breng je voeten afwisselend samen en dan weer uit elkaar (10 tot 15 keer).
- Plaats je benen hoger als je zit of ligt. Doe dit gedurende 30 minuten, zo'n drie keer per dag. Deze houding is effectief in combinatie met compressietherapie.
 - Stop met roken. Roken zorgt voor vernauwing van de vaten en heeft dus een invloed op de doorbloeding.
 - Zorg voor een goede hygiëne en goede hydratatie van de voeten en de benen. Inspecteer je huid tijdens de verzorging op wondjes.

Hoe worden veneuze ulcera behandeld?

Vaak start een behandeling met compressietherapie. Bij compressietherapie brengt een verpleegkundige windels rond het been aan om de bloeddorstrooming te bevorderen. Afhankelijk van de voorgeschreven behandeling worden verbanden met korte of lange rek gebruikt. Als de vochtophoping in de benen verdwenen is, wordt soms overgeschakeld naar steunkousen. Compressietherapie heeft een positief effect:

- de hoge druk in het been vermindert
- het bloed stroomt beter terug doordat de druk in de kuitspier verhoogt
- het vocht in de onderbenen neemt af.

Zo voorkom je dat een veneus ulcus terugkeert.

Het is belangrijk om compressietherapie juist toe te passen. Je kan hiervoor terecht bij je verpleegkundige.



Bloeddorstrooming in de benen: hoe werkt dat?

Het hart pompt het zuurstofrijke bloed met veel kracht de slagaderen in. Die vervoeren het bloed naar de weefsels. Via de kleinere haarvaatjes worden zuurstof en voedingsstoffen aan de weefsels afgegeven. Tegelijk worden afbraakstoffen en zuurstofarm bloed van de weefsels via de haarvaten teruggevoerd naar de aderen. De aderen moeten dit zuurstofarme bloed weer naar het hart vervoeren, tegen de zwaartekracht in, dus. Ze krijgen daarbij hulp van de kuitspieren in de benen. In de wanden van de aderen bevinden zich ook kleppen die moeten verhinderen dat het bloed niet terug naar beneden stroomt.



Bota



ZWARE, VERMOEIDE,... BENEN?

Zware, vermoeide, opgezwollen en pijnlijke benen, nachtelijke krampen, tintelingen in de onderste ledematen, oedeem en spataders zijn gekende symptomen die gepaard gaan met veneuze insufficiëntie.



De oorzaak vindt men terug in een slecht functionerend kleppensysteem. Verschillende factoren zoals erfelijkheid, leeftijd, hormonen (zwangerschap en menopauze), zwaarlijvigheid, langdurig rechtstaan, zitten en warmte spelen een rol. Tabak, alcohol en lange afstandsvluchten hebben eveneens een negatieve invloed.



De Botalux, Relax en Tovarix aderspatkousen bevorderen de veneuzeretour van het bloed (degressieve druk). Om een optimaal effect te bekomen moeten kousen 's morgens aangemeten en aangedaan worden.

Vraag vrijblijvend meer documentatie op (o.a. patiëntenfolder met tips en oefeningen voor gezonde benen).

N.B. Contra-indicatie: ernstige arteriële stoornissen, exsudatieve dermatosen en open ulcera



“Dankzij Wit-Gele Kruis is de wonde erg positief geëvolueerd”

“Onze patiënten verdienen de beste kwaliteit”

Karim Gwendoline

40 jaar 31 jaar

 ELKE OOSTERLINCK  MARCO MERTENS

Geniepig beestje

Karim: “Een tijd geleden ben ik door een insect of een spin gestoken in mijn dijbeen. Het was hier in Vlaanderen, maar het moet een erg geniepig beestje geweest zijn. De beet zelf heb ik niet eens gevoeld. Het is pas achteraf dat de miserie begonnen is. De beet raakte volledig ontstoken en mijn been kleurde helemaal blauw. Ik moest enkele dagen opgenomen worden in het ziekenhuis, waar ze me opereerden. Toen ik naar huis mocht, had ik een diepe krater in mijn dijbeen. Gelukkig kon ik voor de wondzorg op de hulp van het Wit-Gele Kruis rekenen. Gwendoline heeft me erg goed opgevangen en verzorgd. Haar zorg heeft me er echt bovenop geholpen, de wonde evolueerde snel positief.”

Toffe band

Gwendoline: “Het is leuk om te zien dat het goed gaat met Karim. Dat doet mij als verpleegkundige deugd. Toen de wonde was genezen, had ik het gevoel dat ik mijn steentje had bijdragen.”

Karim: “Gezien Gwendoline elke dag langskwam, hadden we een toffe band opgebouwd. Maar ik ben niet alleen tevreden over Gwendoline. Er waren natuurlijk ook haar collega’s en de stagiair die me soms verzorgden. Ze verdienen allemaal een pluim.”

Gwendoline: “Ik probeer altijd de hoogste kwaliteit te garanderen in mijn zorgen. Dat doe ik door me regelmatig bij te scholen. Onze patiënten verdienen dat!”

HET LAM



Toen ik uit mijn stamcafé kwam, werd ik aangeklampt door twee Nederlandse dames. De oudste was van het gedistingeerde type dat in een pluchen fauteuil te midden van veel antiek Dickens leest. De jongste was een uit de hand gelopen dochter die met haar bloedrode lippen en weelderige vormen vast ergens een baancafé op de weg naar Eindhoven runde.

“Nou, meneer, we zijn hier toch in Genk?” vroeg ze. “En dit is toch de binnenstad?”

“Eh, ja”, deed ik. “Er is wel nog een straat naar rechts en eentje naar links en verderop heb je het shoppingcenter...”

De torenklok begon te luiden.

“En dit is toch de enige kerk, meneer?”

“In de ‘binnenstad’ wel”, zei ik.

“Kijk, meneer, ik wou mams een pleziertje doen. Zij is gek van een kunstwerk dat hier in de kerk moet liggen. Heel waardevol en heel oud. Van wie was dat ook weer, mams?”

“Van Van Eyck”, zei de dame.

“Het is een beest”, vulde de dochter nogal dubbelzinnig aan, terwijl haar kauwgom van links naar rechts in haar mond schoof. “Het is, meen ik, een schaap! Niet, mams?” Vastberaden schudde mams het hoofd. “Geen schaap. Een lam.”

“Nou, ja, dus toch een soort schaap in wording”, grinnikte de dochter. “Een lam dus. Mams is bij een schilderclub, weet je, en de leraar heeft het voortdurend over dat beest en dat je dat absoluut gezien moet hebben. En mams hééft het voor die man en dus zijn we speciaal van Heerlen naar hier gekomen. Ze is een beetje koppig, weet je, en dus heb ik een dagje vrij genomen om haar te brengen. Ik doe het voor haar, hè, meneer, want schapen zeggen me niets. Vind ik trouwens niet lekker. Zo’n rare geur.” “Geen schaap”, herhaalde mams. “Een lam!”

Er ging mij een licht op.

“Het Lam Gods?” vroeg ik.

Dat was het en ze waren duidelijk opgelucht dat iemand van het bestaan van het dier op de hoogte was.

“Dat ‘ligt’ niet”, legde ik uit. “Het hangt. En niet in Genk, maar in Gent, dus zo’n 150 kilometer verderop.”

Dat zorgde voor enige verslagenheid.

“Goh!” schrok de dochter. “Heb ik even fout gekeken. Eén lettertje verschil.”

Ik stond op het punt ze als alternatief de Haagdoornheide voor te stellen, waar een herderin haar schapen hoedt en ze ongetwijfeld nog lammeren zouden kunnen bewonderen. Maar de dochter had zichzelf al in de hand.

“150 kilometer is toch wat ver, hè mams. Trouwens, het is vermoeiend voor je.”

“Ik wou het Lam Gods zien”, zei de oudere dame. “Het is wereldberoemd en ze hebben de rechters gejat!”

“Zwijg me over rechters”, zei de dochter. Je merkte duidelijk dat ze, wat rechters betrof, ervaringsdeskundige was en er geen hoge pet van op had.

“En op dit ogenblik kan je er zelfs in Gent niet bij, want het wordt gerestaureerd”, bracht ik hen op de hoogte.

“Zie je wel”, zei de dochter. “Kom nou, mams, we maken er hier een leuke dag van. Waar ligt dat shoppingcenter ook weer, meneer?”

Toen ze vertrokken, hobbelde mams haar dochter wat achterna, als een verwend kind dat niet mee naar school wil.

“Lekker shoppen!” glunderde de dochter. “Kom, mams. Shoppen, da’s toch leuker dan een schaap!”

Ze was duidelijk opgelucht nu ze op vertrouwd terrein zat.



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

RENÉ SWARTENBROEKX

BrailleTech

hulpmiddelenbeurs

13 → 15 OKT 2016

10u → 16u30 gratis toegang

MET DE STEUN VAN
Nationale Loterij



brailleliga™

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

Beheer en controleer je gezinsbudget met de *Huishoudagenda 2017*



Bestel nu je exemplaar op

www.huishoudagenda.com



GRATIS
DEMONSTRATIE
AANHUIS

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

GEDAAN MET RUG-, NEK EN SPIERPIJNEN

COLOFON

wit-gele kruis
VLAANDEREN

23^{ste} jaargang, Nr. 86 - september 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

© Jesse Willems

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 - Maria.Walgraeve@trevipus.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:



Onderzoekspartner van
Wit-Gele Kruis



Patiënten van het Wit-Gele Kruis ontvangen Gezond thuis gratis. U kunt ook een abonnement aanvragen.

Het abonnementsgeld voor Gezond thuis bedraagt € 10 per jaar - te storten op BE73.0000.1744.6660 van het Wit-Gele Kruis van Vlaanderen 1000 Brussel met vermelding abonnement Gezond thuis. Gelieve bij adreswijzigingen ook het nummer op de plastic folie mee te delen (voor verzendingen met de post). Adreswijzigingen kan je melden bij hilde.de.groef@vlaanderen.wgk.be

GENIET VAN EEN ONTBIJT MET BUBBELS



Stel je voor: een lekker en uitgebreid ontbijt voorgeschoteld krijgen met, om het helemaal af te maken, een glaasje bubbels. Bestaat er een heerlijker begin van de dag? De geselecteerde ontbijtzaken staan garant voor verse bereidingen en bieden zowel meer traditionele als bijzondere ontbijten. Zin gekregen? Vul dan het kruiswoordraadsel in, bezorg ons de oplossing en wie weet vind jij binnenkort één van de drie te winnen bongobonnen in de bus.

**WIN
EEN
BONGO BON**

WEDSTRIJD

HORIZONTAAL

1. Medische verzorging van wonden – Peulvrucht
2. Liefdesgod – Ruig – Ooit
3. Radioactief element – Schroom – Vereniging van ex-alcoholisten
4. Hoofd van een moskee – Ogenblik – Rivier in Spanje
5. Op hetzelfde ogenblik – Engelse graaf – Slede
6. Oude lengtemaat – Dichterbij komen – Aanwijzend voornaamwoord
7. Laagwater – Afslagplaats bij het golfspel – Engelse naamloze vennootschap – Einder
8. Handelen – Ijl – Bevel
9. Belgische provincie – Dreunen
10. Wildebeest – Biersoort – Engelse universiteitsstad
11. Gravure – Wellusteling – Devote
12. Heiligdom – Voertuig – Buitenaards wezen
13. Bestaat – Frans lidwoord – In orde brengen
14. Uitstallen – Uitgestorven vogel
15. Omlijsten – Tegen het bedoelde

VERTICAAL

1. Hartelijkheid – Engelachtig
2. Familielid – Bevallig – Gebod
3. Vereist – Met mos begroeid – Ten bedrage van
4. Mijmeren – Slank hert – Persoonlijk voornaamwoord (Frans)
5. Verzuimen – Dierlijk vet
6. Uitroep van spijt – Uit de weg gaan – Stuk doek – Muzieknoot
7. Vlug – Hok waarin de gevangen vis in het ijs gelegd wordt – Dagtekenen
8. Allerlei waardeloze kleinigheden – Vastspijkeren
9. Denkbeeldig – Op grote afstand
10. Roosachtige heester – Maal
11. Van de – Buiteling
12. Aarde – Preek
13. Overdreven – Persoonlijk voornaamwoord – Netto – Bijwoord
14. Slordig – Hoge piet – Lidwoord
15. Russische vorst – Microgolfoven

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

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

vóór 31 oktober 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: SLAAPCOMFORT

Winnaars van een bongobon "Verwenmoment voor twee":

Familie Vanderstylen - De Prijcker, Sinaai • Familie Wolfs - Van Beneden, Overijse

Uw schoenenspecialist:
kleine en grote maten !
1000m² TOPMERKEN

WWW.

Eurika-Shoe

.com



Floris



DLSPORT®



vanBommel®



TANGO



HEREN: Floris Van Bommel FredPerry Puma Nike Rehab TommyHilfiger Gant VanBommel Ambiorix Lloyd Caterpillar Timberland Australian Sebago Fluchos
Specials: Mbt Joya Ara Solidus Geox Rockport Mephisto FinnComfort Think

JEUGD: Tango BjörnBorg BullBoxer Riverwoods Puma NewBalance Jack&Jones FredPerry K-Swiss All-Star Vans Dc Palladium Superga ScapaSports Nike Sperry Diadora Asics Gaastra

DAMES: Tango DLsport Sperry FredPerry Riverwoods Jhay TommyHilfiger Brako Spm Puma Nike Maruti Rehab FlyLondon Ara PeterKaiser Gabor Mephisto Think! Geox Loints Semler Wolky EL-naturalista Weekend

Meer dan 2.000 modellen voor steunzolen!

PINOCCHIO & HIP



Timberland

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



BRAKO ANATOMICAL COLLECTION

DLSPORT®



LOWA



Joya MBT®

UITNEEMBAAR VOETBED en kleine + grote maten
DLsport Verhulst Ara Loints Softwaves Remonte Mephisto-Mobils Allrounder Newdress Berkemann Semler Footnotes Gabor Stuppy Vabene Weekend 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 + VIONIC
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 € 95,00 en niet cumuleerbaar met andere kortingen.



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

Naam

Adres

Datum .. / .. / ..

E-mail

Niet geldig tijdens de speriode.

STERKE BOTTEN behouden...



VISTA-Cal DTM

2 in 1 Calcium + Vitamine D



Verouderen doen we allemaal !

Maar mobiel en actief blijven, is de wens van elke vrouw.

We moeten vermijden dat onze beenderen fragiel en broos worden. Vanaf de menopauze, voldoende gezond bewegen, een evenwichtige voeding met een optimale calcium-toevoer en voldoende vitamine D. Aldus zorgen we voor sterke botten en verminderen we ook de kans op vallen.

VISTA-Cal D kan u het leven gemakkelijk maken want het bevat de juiste hoeveelheid zowel van calcium als van vitamine D. Met VISTA-Cal D geen smaak- noch bereidings-problemen.

Gewoon 1 tablet per dag innemen. VISTA-Cal D is een gladde film-omhulde tablet, dus makkelijk te slikken. Zijn gebruiksgemak en voordelige prijs vergemakkelijken de inname op lange termijn en dit is absoluut noodzakelijk !



60 tabletten = 13,95€
Vraag CNK 3042-074
aan uw apotheker

*... voor een actieve en
mobiele toekomst !*

www.vistalife.be
VISTA-Life
PHARMA